



# FYSISK AKTIVITET PÅ DRENGEAKADEMIET

Hvorfor og hvordan?

Rapport udarbejdet af Mikkel Lund 2016, Kandidatopgave på  
idrætsstudiet, Aarhus Universitet

## Indholdsfortegnelse

<b>Indledning</b> .....	<b>2</b>
<b>Hvorfor har vi fokus på fysisk aktivitet?</b> .....	<b>2</b>
<b>Hvad består den fysiske aktivitet af?</b> .....	<b>4</b>
Aktivetsbeskrivelser .....	4
Modulbeskrivelser .....	5
Målbeskrivelser .....	5
<b>Hvordan måles den fysiske aktivitet?</b> .....	<b>6</b>
Selvurdering .....	6
Spørgsmål til logbogen .....	7
<b>Træning af karaktertræk – fysisk aktivitet</b> .....	<b>8</b>
Morgenaktiviteter .....	8
Middagsaktiviteter .....	9
Aftenaktiviteter .....	9
<b>Teoretiske og pædagogiske overvejelser</b> .....	<b>9</b>
Langtidseffekter .....	10
<b>Litteraturliste</b> .....	<b>12</b>
Bilag 1 .....	14
<b>Program for fysisk aktivitet</b> .....	<b>14</b>
Morgenaktiviteter .....	14
Middagsaktiviteter .....	15
Aftenaktiviteter .....	16
<b>Beskrivelser</b> .....	<b>18</b>
Morgenaktiviteter .....	18
Middagsaktiviteter .....	20
Aftenaktiviteter .....	21

## Indledning

På Drengeskolen hviler både den fysiske aktivitet, den personlige og den faglige læring på et fundament af videnskabelig evidens. Den fysiske aktivitet på Drengeskolen prioriteres højt, da flere studier har vist en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og trivsel, kognitiv kapacitet, koncentration og indlæringssevne.

Den fysiske aktivitet på Drengeskolen er derfor tilrettelagt således at den understøtter Drengeskolens hovedformål, som er at løfte drengene både fagligt og personligt.

## Hvorfor har vi fokus på fysisk aktivitet?

Det er efterhånden et velkendt faktum, at fysisk aktivitet har en positiv påvirkning af sundheden. Herudover kan den fysiske aktivitet muligvis også have en positiv effekt på trivsel og læring. Fysisk aktivitet defineres her som enhver form for muskelarbejde, som øger energiomsætningen i kroppen (Sundhedsstyrelsen, 2001). Læring er et bredt begreb, som er vanskeligt at definere entydigt og herved også at måle. Derfor anvender nærværende opgave læring som overordnet begreb, dvs. som fælles betegnelse for mere målbare faktorer, såsom faglige præstationer, intelligens og kognitive funktioner. Kognitive funktioner afgrænses her til evner og funktioner, som er relateret viden, sprog og hukommelse (Klarlund et al., 2016, s. 51). Trivsel indeholder både af fysisk, emotionelt og socialt velvære. På Drengeskolen defineres trivsel ud fra Seligmans PERMA-begreb:

- P: Positive emotioner
- E: Engagement
- R: Relationer
- M: Mening
- A: Achievement (Andersen, 2014).

På Drengeskolen består den fysiske aktivitet af aktive pauser i undervisningen, samt morgen-, middags- og aftenaktiviteter.

De aktive pauser er korte pauser med bevægelse, som deler de faglige moduler i to halvdele. De aktive pauser kan have positiv effekt på koncentrationsevnen og enkelte studier har vist, at pauserne kan bidrage til at hæve de faglige præstationer i tests (Klarlund et al., 2016).

Desuden tyder det på, at de aktive pauser kan have en positiv indflydelse på konsolideringen af den opnåede læring (Munk, 2014). Dvs. at "læringen hænger bedre fast". Til trods for at pauserne er meget korte og ikke nødvendigvis har noget fagligt indhold, så mindskes interferensen eller forstyrrelsen mellem de enkelte læringsopgaver ved at indlægge små, aktive pauser (Munk, 2014).

Den resterende fysiske aktivitet kan også have positiv effekter på den faglige præstation (Klarlund et al., 2016; Kulturministeriet, 2011). Bl.a. viste det svenske Bunkeflo-projekt en positiv effekt af mere fysisk aktivitet. Bunkeflo-projektet er et interventionsstudie, hvor skolen opdeltes fra 1. Til 9. Klassetrin i forsøgsklasser og en kontrolgrupper. Forsøgsklasserne fik 5-6 timers fysisk aktivitet om ugen (som er sammenligneligt med Drengeskolen), mens kontrolklasserne fortsatte med at have halvanden times fysisk aktivitet om ugen gennem den normale idrætsundervisning. Resultaterne viste at forsøgsklasserne opnåede signifikant bedre karakterer i fagene svensk, matematik og engelsk (Ericsson & Karlsson, 2014). Desuden opnåede de svenske børn bedre udviklet motorik, som viste sig at have en tydelig sammenhæng med koncentrationsevnen (Kulturministeriet, 2011).

Hvorfor virker fysisk aktivitet på læring?

Klarlund et al. (2016) påpeger, at der stadig mangler videnskabelige studier, som kan påvise præcist hvilke fysiologiske mekanismer som fremmer læring gennem fysisk aktivitet. En af årsagerne kan være, at der gennem fysisk aktivitet opnås en højere puls, hvilket leder til øget blodgennemstrømning. Den øgede blodgennemstrømning af hjernen gennem fysisk aktivitet skaber en øget stofudveksling. Desuden skabes en koncentration af transmitterstoffer og stoffet brain-derived neurotrophicfactor (BDNF), som har indflydelse på væksten af hippocampus (Klarlund et al., 2016; Munk, 2014). BDNF er gavnlig, da "*en tilstrækkelig mængde af dette stof er en nødvendig forudsætning for, at nervecellerne i hjernen kan muliggøre kognitive processer som læring og problemløsning.*" (Kulturministeriet, 2011, s. 10)

BDNF bidrager herudover til væksten af hippocampus, som spiller en central rolle for læring og hukommelse: "*The hippocampus is of central importance in binding and integrating information during learning...*" (Eysenck & Keane, 2010, s. 223).

Trivslen ses på Drengeskolen som en afgørende faktor for læring og er derfor et væsentligt aspekt af den fysiske aktivitet.

Den specifikke årsag til at fysisk aktivitet har en fremmende effekt på trivsel er stadig uklar. Ikke desto mindre argumenterer flere førende forskere indenfor fysisk aktivitet, læring og trivsel for, at flere former for fysisk aktivitet har en positiv effekt på trivsel (Klarlund et al., 2016). Et af studierne, som kan påvise en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og trivsel er Ahn & Fedewa (2011). Deres resultater bygger på en metaanalyse omkring fysisk aktivitet og mental sundhed. Metanalysen omfatter 73 studier, som dog primært indeholder amerikanske studier. Her viste de overordnede resultater bl.a. at den fysiske aktivitet var forbundet med lavere følelsesmæssigt ubehag, færre sociale problemer og en øget selvtillid (Ahn & Fedewa, 2011).

Afslutningsvis konkluderer Klarlund et al. (2016, s. 75), "*... at mange randomiserede, kontrollerede studier har vist, at interventioner, der øger børns fysiske aktivitet, resulterer i øget mental sundhed og trivsel.*".

Forfatter påpeger dog, at der typisk er tale svag til moderat effektstørrelse og at de sociale og pædagogiske omstændigheder synes at have indflydelse på denne effekten af fysisk aktivitet og trivsel (Klarlund et al., 2016).

Det skal nævnes, at det på nuværende tidspunkt er vanskeligt at konkludere præcist, hvordan og hvor meget den fysiske aktivitet påvirker drengenes faglige og personlige læring. Dette skyldes vi indtil videre har vi ikke haft redskaber eller muligheder for at foretage egne studier. Alligevel virker plausibelt, at den fysiske aktivitet bidrager til de signifikante stigninger i både den personlige og faglige udvikling hos drengene.

## **Hvad består den fysiske aktivitet af?**

### **Aktivitetsbeskrivelser**

Den fysiske aktivitet på Drengeskolen består af tre obligatoriske dele og en frivillig del. De obligatoriske dele rummer morgenaktivitet, middagsaktivitet og de indlagte pauser i undervisningen, som typisk også involverer fysisk aktivitet i mindre grad. Morgenaktiviteten varer 5-15 min og kræver ikke bad og omklædning. Denne sekvens kan bestå mindre samarbejdsøvelser eller stafetter, hvor bevægelse og fysisk aktivitet er nødvendig for at løse opgaven.

Middagsaktiviteten varer ca. 60 min. og er placeret efter frokost og fritid. Denne aktivitet varierer løbende i intensitet og indhold. De to første og de to sidste dage består aktiviteten af tests: Coopertest og en muskeludholdenhedstest ("Akademi Cirklen", som er en cirkeltræning bestående af seks forskellige øvelser med et minuts pause mellem hver øvelse). Middagsaktiviteterne består ellers typisk af forskellige boldspil eller andre former træning eller bevægelse.

I undervisningen indgår den fysiske aktivitet i mindre grad. Undervisningen, som varer halvanden time, deles i to med en kort pause, hvor der kan indgå fysisk aktivitet.

Desuden kan der være mulighed for at drengene bevæge sig i undervisningen (fx ved at hoppe tabeller i matematik eller ved ordstaffetter i stavning).

Den frivillige del af den fysiske aktivitet ligger i drengenes fritid om aftenen, hvor der yderligere er mulighed for ca. 60 min. fysisk aktivitet. Her er mulighed for løb, fitness eller en træningsmulighed, som vejleder eller holdleder står for (fx skovstratego, fodbold-, bokse- eller styrketræning). Herudover opfordres drengene selv til at stå for fysisk aktivitet i fritiden.

## Modulbeskrivelser

Beskrivelserne i for de enkelte moduler findes i Bilag 1.

## Målbeskrivelser

Målet for den fysiske aktivitet på Drengesportakademiet er at medvirke til at fremme læringsparathed, samt at understøtte drengenes generelle trivsel og udviklingen af karaktertræk. Den fysiske aktivitet er således ikke et mål i sig selv, men et middel til at understøtte personlig og faglig læring gennem opfyldelse af PERMA-faktorerne (positive emotioner, engagement, relationer, mening og præstationer).

De positive emotioner opstår, når drengene lykkes med de forskellige fysiske aktiviteter. Fx når de oplever et godt samarbejde, laver succesfulde aktioner på boldbanen eller forbedrer deres resultater i de fysiske tests. Engagement kommer til udtryk, når drengene oplever meningen med den fysiske aktivitet. Nogle drenge udviser stort engagement fra campens start, mens det for andre først opstår, når de kan se meningen med den fysiske aktivitet.

Relationerne stimuleres gennem de forskellige former for samarbejde, drengene indgår i, når de deltager i den fysiske aktivitet. Meningen med den fysiske aktivitet finder drengene typisk, når de oplever, at det er lettere at koncentrere sig i den faglige undervisning, da de får brugt deres fysiske energi og når de er trætte, når de skal i seng. Præstationerne leverer og forbedrer drengene undervejs. Det bliver specielt tydeligt i de to tests, hvor drengene individuelt skal levere resultater. En stor del af drengene oplever en betydelig fremgang i deres resultater i de fysiske tests, når de start- og slutresultaterne sammenlignes.

Udover at understøtte den faglige og sociale læring skal den fysiske aktivitet bidrage til drengenes sundhed. Derfor er det nødvendigt at drengene oplever at være fysisk belastede under den fysiske aktivitet.

Sekundært er målet med den fysiske aktivitet at give drengene en forståelse af vigtigheden for den fysiske aktivitet og sammenhængen mellem sundhed, læring og trivsel.

## Hvordan måles den fysiske aktivitet?

### Selvvurdering

Det er sandsynligt at drengene opnår mindre ændringer, hvis vi fokuserer på fysiologiske faktorer som vægt, muskelmasse, BMI, m.m. Den begrænsede tid, manglen på udstyr og kostrestriktioner gør dog, at vi ikke umiddelbart mener, at det er muligt at registrere større ændringer indenfor drengenes fysiologiske faktorer. Til gengæld kan det med god sandsynlighed lade sig gøre at ændre drengenes opfattelse af vigtigheden af fysisk aktivitet, egen fysisk form, samt trivsel og tiltro til egne evner.

Til at måle dette anvendes en selvvurderingsskala med spørgsmål, som drengene udfylder, evt. i samspil med holdlederne. Spørgsmålene er inddelt i tre hovedspørgsmål med hver tre underspørgsmål. Skalaen, som drengene vurderer sig selv på, er en selvvurderingsskala med fem trin: aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid. Selvvurderingsskalaen anvendes til dels pga. praktiske hensyn, men også fordi at evnen til at vurdere sig selv er en central del af læringen og den personlige udvikling på Drengesakademiet (Hattie, 2013).

Igennem spørgsmålene forsøger vi at indhente viden omkring drengenes egen opfattelse af den fysiske aktivitets indflydelse på sundhed, læring og trivsel, deres egen fysiske kapacitet og deres indstilling og tro på egne evner.

Udover at fungere som værktøj til at øge drengenes evne til selvevaluering, vil denne viden også være nyttig for holdlederne. Holdlederne kan herigennem få et indblik i drengenes selvopfattelse af styrker og svagheder. Holdlederne kan efterfølgende anvende informationerne til at hjælpe drengene til at fokusere på deres styrker (jf. positiv psykologi). Gennem fokus på den fysiske aktivitet kan holdlederne italesætte karaktertrækkene i anden kontekst, som kan bidrage til at skabe en tydeligere forståelse af karaktertrækkene hos drengene.

## Spørgsmål til logbogen

### 1. Indflydelse af den fysiske aktivitet på læring, sundhed og trivsel

1.1. Hvor vigtig er fysisk aktivitet for din sundhed?

1.1.1. *"Jeg føler mig mere sund, hvis jeg er fysisk aktiv"* – Aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid?

1.2. Hvor vigtig er fysisk aktivitet for din læring?

1.2.1. *"Jeg lærer bedre, hvis jeg har deltaget i fysisk aktivitet"* – Aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid.

1.3. Hvor vigtig er fysisk aktivitet for din trivsel?

1.3.1. *"Jeg er mere glad, hvis jeg er fysisk aktiv"* – Aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid?

### 2. Vurdering af egen fysisk kapacitet

2.1. Hvor stærk føler du dig?

2.1.1. *"Jeg kan løfte tunge ting"* – Aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid.

2.2. Hvor udholdende føler du dig?

2.2.1. *"Jeg kan løbe langt"* – Aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid.

2.3. Hvor hurtig føler du dig?

2.3.1. *"Jeg kan løbe hurtigt"* – Aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid.



### 3. Vurdering af indstilling og tro på egne evner

3.1. "Jeg tror på, at jeg kan være mere fysisk aktiv, hvis jeg beslutter mig for at være det" – Aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid?

3.2. "Jeg kan klare det, jeg sætter mig for i den fysiske aktivitet" – Aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid?

3.3. "Jeg har lyst til at dyrke fysisk aktivitet" – Aldrig, sjældent, nogle gange, tit, altid?

### Træning af karaktertræk – fysisk aktivitet

Den fysiske aktivitet er indrettet således at den til en vis grad også understøtter karaktertrækkene.

Nedenstående skema viser, hvilke karaktertræk de enkelte aktiviteter i særlig og i mindre grad understøtter.

På Drengeskolen udvælges et karaktertræk til hver enkelt dag. Dette fastlægges på forhånd og den fysiske aktivitet tilpasses hertil.

Karaktertrækkene understøttes primært i den fysiske aktivitet gennem italesættelse. Dvs. at instruktøren fremhæver på hvilken måde karaktertrækket kommer til udtryk i den enkelte aktivitet. Nogle elementer i den fysiske aktivitet i sig selv kan også understøtte karaktertrækket. Dette kan dog variere i tydelighed. Fx er det typisk lettere for drengene at forstå vedholdenhed i Coopertesten, fremfor nysgerrighed ift. nye og anderledes bevægelsesmønstre i zumba.

<b>Morgenaktiviteter</b>		
	<b>I særlig grad</b>	<b>I mindre grad</b>
Trillebørsstafet	Engagement, vedholdenhed	Social intelligens
Æggeløb	Engagement	Optimisme
Boldstafet 1	Social intelligens	Nysgerrighed
Styrkeøvelser i makkerpar	Engagement	Social intelligens
Boldstafet 2	Social intelligens	Nysgerrighed
Ormen på ryggen	Social intelligens, optimisme	Engagement
Tovtrækning	Engagement	Nysgerrighed
British Bulldog	Social intelligens, selvkontrol	Engagement
Let løb med øvelser	Engagement	-
Samarbejdsøvelser	Social intelligens	Selvkontrol
Katten efter musen	Engagement	Optimisme

<b>Middagsaktiviteter</b>		
	<b>I særlig grad</b>	<b>I mindre grad</b>
Cooper Test	Vedholdenhed, optimisme	-
Musk. Test/Akademi Cirkel	Vedholdenhed, social intelligens	Optimisme
Skovstratego	Nysgerrighed, social intelligens	Engagement
Intervalløb, 10-20-30	Vedholdenhed	Optimisme
Zumba	-	Nysgerrighed, optimisme
Jiu Jitsu	Selvkontrol	Engagement
Finsk Rundbold	Engagement, social intelligens	Nysgerrighed
Cross Fit	Engagement	Social intelligens
Fodboldkamp (Drenge vs. Voksne)	Taknemmelighed, engagement	Social intelligens

<b>Aftenaktiviteter</b>		
	<b>I særlig grad</b>	<b>I mindre grad</b>
Løb	Vedholdenhed	Engagement
Fitness	-	Engagement, nysgerrighed
Fodbold-/Håndboldtræning	Engagement	-
Boksning	Selvkontrol, vedholdenhed	Engagement
"Bamsetræning"	Engagement, vedholdenhed	Nysgerrighed
Power Yoga	Nysgerrighed	Engagement
Høvdingeboldturnering	Social intelligens	Engagement

## **Teoretiske og pædagogiske overvejelser**

Drengene kommer med vidt forskellige forudsætninger for at indgå i fysisk aktivitet. På samme måde, som at nogle drenge oplever store vanskeligheder indenfor de boglige færdigheder, så oplever andre drenge store vanskeligheder ved at indgå i den fysiske aktivitet, hvilket kan være meget ekskluderende. Dette kan bl.a. bunde i overvægt, dårlig motorik og/eller dårlig fysisk form.

Eksklusion af fællesskabet i den fysiske aktivitet har en negativ indflydelse på trivsel, hvilket kan være med til at forklare den mindre effekt på fysisk aktivitet og trivsel. Forklaringen herpå kan muligvis findes ved at *oplevelsen* af den fysiske aktivitet er vigtig for skabelsen af trivsel:

*"Andre studier viser, at børnene og de unges oplevelser af aktiviteten er afgørende for trivsel"* (Klarlund et al., 2016, s. 72).

Det er derfor vigtigt at designe den fysiske aktivitet og miljøet omkring den, således at drengene føler den fysiske aktivitet som et trygt miljø. Ved at udvikle programmet for den fysiske aktivitet i tråd med den positive psykologi, hvor der tages udgangspunkt i styrker fremfor svagheder, kan det efter min mening lade sig gøre at skabe et trygt miljø, hvor eleverne anerkendes for det niveau, de er på, og den indsats, de gør på deres niveau. Derfor er det hensigtsmæssigt, at fx individuelle stafetter begrænses til et minimum. Stafetter bør primært anvendes som holdaktivitet, da disse i højere grad kan bidrage til at skabe relationer og understøtte karaktertrækket social intelligens.

Drengene lærer herigennem vigtigheden af at arbejde sammen som et hold, samt det faktum, at de hver især har styrker og svagheder indenfor den fysiske aktivitet. Gennem denne metode er det muligt også muligt for de idrætsusikre drenge at opnå anerkendelse for deres præstation. Riber (2004), som også tilhører den positive psykologi, beskæftiger sig med anerkendelse. Han fremhæver netop anerkendelse som essentiel for at føle sig inkluderet i et fællesskab. Riber (2004, s. 61) argumenterer herudover for, at *"Enhver til enhver tid gør sit bedste ud fra egne præmisser"*. Grundlaget for en persons adfærd (fx deltagelse i fysisk aktivitet) lægges herved i denne præmis og hvis ikke denne præmis anerkendes, vil personen typisk forsvare sig for at opretholde det gældende selvbillede (Riber, 2004, s. 62).

### Langtidseffekter

Drengesakademiet (og undertegnede) har selvfølgelig en forhåbning om, at drengene også kan opnå længerevarende effekter af den fysiske aktivitet. Dette kræver dog, at drengene selv ændrer deres livsstil og deltager i fysisk aktivitet efter Drengesakademiet. For at kunne konkludere dette kræves yderligere undersøgelser, men umiddelbart tyder det på, at drengene i nogen grad kan få gavn af langtidseffekterne af den fysiske aktivitet. Efter Drengesakademiet udviser drengene generelt en vilje til at ændre de usunde vaner, såsom for lidt søvn, usund mad, ingen fysisk aktivitet, som flere af dem kommer med (Andersen, 2014).

Desuden påpeger både drenge og mentorer en øget tiltro til drengenes egne evner: *"Den forbedring af selvværd og selvtillid drengene fik efter DrengesAkademiet holder stadig. Det viste*

*drengesinterviewene, det viser Facebook studiet og det viser mentorinterviewene. Mentorerne siger alle, at drengene har fået mere tro på sig selv.” (Andersen, 2015, s. 56).*

Dette giver en forhåbning om at drengene på Akademiet får en øget tiltro til egne evner, oplever de positive effekter ved en sundere livsstil og hermed får lagt fundamentet for at ændre usunde vaner i fremtiden.

## Litteraturliste

Ahn S & Fedewa AL. (2011): *A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health*. J Pediatr Psychol 2011;36:385-97.

Andersen, F. Ø. (2014). *Drengeskolen – Trivsel, læring og personlig udvikling for drenge på kanten 2013-2014*. Frederikshavn: Dafolo.

Andersen, F. Ø. (2015). *Drengeskolen: Drengeskolens langtidseffekt: Trivsel, læring og personlig udvikling i tiden der fulgte. 2013-2015*. Frederikshavn: Dafolo.

Ericsson, I., & Karlsson, M. (2014). Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in School – A Nine-Year Intervention Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 273-278.

Eysenck, M. W. & Keane, M. T. (2010). *Cognitive psychology: A student's handbook* (6. Udgave). Hove: Psychology.

Hattie, J. (2013): *Synlig læring - for lærere (Undervisning og læring)*. Dafolo.

Kulturministeriet (2011): *Fysisk aktivitet og læring – en konsensuskonference*. København: Kunstministeriet.

Lokaliseret d. 02/06/2016 på:

[http://kum.dk/uploads/tx\\_templavoila/Fysisk%20aktivitet%20og%20laring\\_KIF.pdf](http://kum.dk/uploads/tx_templavoila/Fysisk%20aktivitet%20og%20laring_KIF.pdf)

Munk, Mette (2014): *Bevægelse i helhedsskolen - idræt som mål eller middel? I: Høj, Bodil Borg; Maibom, Inger, Rasmussen, Torben Nørregaard (red.): Idrættens værdier og kultur. Teori og praksis*. Aarhus: KvaN

Pedersen BK, Andersen LB, Bugge A, Nielsen G, Overgaard, K, Roos E, von Seelen J. (2016): *Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen*. København: Vidensråd for Forebyggelse,

Riber, J. (2004). Gennem forståelse til anerkendelse. I: B. Hertz & F. Iversen (Red.), *Anerkendelse i børnehøjde* (s. 55-84). Virum: Psykologisk Forlag.

Sundhedsstyrelsen (2001: *Fysisk aktivitet og sundhed*. Sundhedsstyrelsen

## Bilag 1

### Program for fysisk aktivitet

<b>Morgenaktiviteter</b>				
<b>Dato</b>	<b>Aktivitet (*Beskrivelse på s. 5)</b>	<b>Ansvarlig</b>	<b>Udstyr</b>	<b>Dagens Karaktertræk</b>
27/06	Ingen aktivitet			Social Intelligens
28/06	Trillebørsstafet	Kristian/Mikkel	12 kegler, fløjte	Optimisme
29/07	Æggeløb *	Kristian/Mikkel	18 Æg, 6 skeer, 12 kegler	Engagement
30/07	Boldstafet 1* (ryg-mod-ryg)		24 kegler, fløjte, 6 fodbolde	Nysgerrighed
01/07	Styrkeøvelser i makkerpar*		Ej nødvendigt	Taknemmelighed
02/07	Boldstafet 2* (transport af bold)		12 kegler, fløjte, 6 bolde	Optimisme
03/07	Ormen på ryggen*		Ej nødvendigt	Vedholdenhed
04/07	Ingen aktivitet			Nysgerrighed
05/07	Tovtrækning		3 tove, 9 kegler	Selvkontrol
06/07	British Bulldog		8 kegler, fløjte	Social Intelligens
07/07	Let løb med øvelser*		18 kegler	Engagement
08/07	Samarbejdsøvelser*		Ej nødvendigt	Taknemmelighed
09/07	Katten efter musen*		Ej nødvendigt	Vedholdenhed
10/07	Tovtrækning (voksne vs. Dreng)		1 tov, 3 kegler	Selvkontrol

Middagsaktiviteter				
Dato	Aktivitet (* = Beskrivelse på s. 5)	Ansvarlig	Udstyr	Dagens Karaktertræk
27/06	Ingen aktivitet			Social Intelligens
28/06	Cooper test*	Kristian/Mikkel	12 kegler, fløjte og/eller megafon	Optimisme
29/07	Musk. Test/Akademi Cirkel*	HL + evt. VL Kristian/Mikkel	6 kegler. Ting til træk til bryst, squats og Clean & Jerk	Engagement
30/07	Skovstratego	HL	HL briefes grundigt og briefes det enkelte hold.	Nysgerrighed
01/07	Intervalløb, 10-20-30 løb	HL Mikkel/Kristian	Megafon, fløjte	Taknemmelighed
02/07	Zumba	Tom	Musikanlæg, scene	Optimisme
03/07	Ingen aktivitet			Vedholdenhed
04/07	3-delt turnus med jiu jitsu, rundbold og Cross Fit.	Jiu Jitsu: Adrian  Rundbold: Mikkel/Kristian  Cross Fit: Martin	<b>Jiu jitsu:</b> Bokse- og plethandsker. Evt. faldmadras. <b>Rundbold:</b> 6 kegler, bat, tennisbold.	Nysgerrighed



			<b>Cross Fit: ?</b>	
05/07	3-delt turnus med ju jitsu, rundbold og Cross Fit.	Se ovenstående	Se ovenstående	Selvkontrol
06/07	3-delt turnus med ju jitsu, rundbold og Cross Fit.	Se ovenstående	Se ovenstående	Social intelligens
07/07	Musk. Test/Akademi Cirkel*	HL + evt. VL Kristian/Mikkel	6 kegler. Ting til træk til bryst, squats og Clean & Jerk	Engagement
08/07	Fodboldkamp: Dreng vs. Voksne Alternativ for drenge, som ikke vil spille fodbold (evt. stratego, militærtræning)		Trøjer, fløjte	Taknemmelighed
09/07	Cooper test	Kristian/Mikkel	12 kegler, fløjte og megafon	Vedholdenhed
10/07	Ingen aktivitet			Selvkontrol

<b>Aftenaktiviteter</b>				
<b>Dato</b>	<b>Aktivitet (* = Beskrivelse på s. 5)</b>	<b>Ansvarlig</b>	<b>Udstyr</b>	<b>Dagens Karaktertræk</b>
27/06	Løb/Fitness	Kristian/Mikkel	Ej nødvendigt	Social Intelligens
28/06	Løb/Fitness/Spilcafe	Rikke + Julie	Ej nødvendigt	Optimisme
29/06	Løb/Fitness/Fodbold træning	Kristian/Mikkel	6-12 bolde (afhængigt af	Engagement

			deltagere), 24 kegler	
30/06	Løb/Fitness/Håndbold	Kristian/Mikkel + de håndboldinteres serede (Petersen, Alice, Lærke, m.fl.)		Nysgerrighed
01/07	Løb/Fitness/Rundbold/ Bamsetræning Light	Kristian/Mikkel	6 kegler, bat, tennisbold	Taknemmelighed
02/07	Løb/Fitness/Boksning*	Kristian/Mikkel Evt. Adrian	Boksehandsker, plethandsker	Optimisme
03/07	Ingen aktivitet			Vedholdenhed
04/07	Løb/Fitness/Power Yoga	Tom	6-12 bolde (afhængigt af deltagere), 24 kegler	Nysgerrighed
05/07	Løb/Fitness/Høvdinge- boldturnering	Kristian/Mikkel		Selvkontrol
06/07	Løb/Fitness/Spilcafe/Be ach volley*	Kristian/Mikkel	Brætspil, beach volley	Social Intelligens
07/07	Løb/Fitness/Bamse træning*	Kristian/Mikkel	12 kegler, 4 x bildæk, 1 x traktordæk, 2 x 20 kg. Vægtskiver, træstub, 1 x 24 kg kettlebell, 1 x kuglestødskugle, 1 x "proowler"	Engagement

08/07	Løb/Fitness/Stratego		Stratego-kort	Taknemmelighed
09/07	Ingen aktivitet			Vedholdenhed
10/07	Ingen aktivitet			Selvkontrol

## Beskrivelser

### Morgenaktiviteter

- **Ormen på ryggen:** Holdet ligger på ryggen, tæt sammen med hoveder og skuldre tæt sammen (som en lynlås eller et menneskeligt transportbånd). Første mand transporteres liggende henover kolonnen. Når første mand er transporteret fra start til slut, lægger han sig ned og forsætter kolonnen. Øvelsen stoppes, når alle har været igennem.  
Brug evt. de allertungeste som støtte på hver side af transportbåndet og til at hjælpe folk af transportbåndet.
- **Styrkeøvelser i makkerpar:** 10 stk. af hver.
  1. Planke med hop. 1 lægger sig i planken. 2 hopper fra side til side henover makkeren.
  2. Udgangsstilling overfor hinanden. Klap hinanden i hænderne (h/h, v/v). Evt. med en armstrækning i mellem hvert klap.
  3. Maverulninger. Fødderne flettes og der klappes, hver gang man er oppe.
  4. Jump Squats. Klap hinanden i hænderne i svævefasen.
- **Boldstafet 1.** En kegle placeres ca. 20-30 meter ud for hvert hold. 2-2 skal drengene placere en bold mellem deres rygge, gå/løbe ud omkring keglen og tilbage igen. Hvis bolden tabes, tager holdet 1 burpee.
- **Boldstafet 2:** Holdet skal fragte en bold ud til og rundt om en kegle og retur. Det gøres ved:
  - Stående: Holdet placerer sig i en kolonne med en armlængdes mellemrum mellem personerne og de har front ned mod start. Bolden flyttes ved at rotere i overkroppen, mens fødderne peger ned mod start. Når person 1 har givet bolden videre, løber vedkommende ned til enden af kolonnen.

- Liggende: Holdet placerer sig liggende på ryggen med fødderne mod start. Bolden løftes mellem fødderne videre til næste person i kolonnen (som en baglæns kolbøtte).  
Næste person modtager bolden ved at holde den mellem fødderne. Når bolden er givet videre, løber personen ned i bunden af kolonnen og er klar til at modtage bolden.
- **British Bulldog:** Fangeleg. Der laves to baser i hver ende af banen. Her kan man ikke fanges. Når fangerne (start med to eller tre fangere) råber "British Bulldog" skal alle løbe fra den ene ende til den anden. Hvis man bliver fanget OG løftet fra jorden, bliver man selv fanger.
- **Let løb med øvelser:** Der placeres tre kegler ved holdet: en ved start, en 15 m ude og en 30 m ude. Person 1 løber ud, udfører 5-10 burpees, løber videre til yderste kegle, hvor der udføres 5-10 sprællemænd. Herefter løbes der retur.  
Kan evt. laves i makkerpar.
- **Samarbejdsøvelser:** Holdleder styrer aktiviteten. Gruppen skal kun berøre jorden med de beskrevne legemsdele. Holdet skal kunne holde positionen indtil HL har godkendt. Grupper på 5-6 drenge skal kun røre jorden med:
  - 5 fødder
  - 2 fødder, 3 knæ, 1 hoved, 1 ryg
  - 6 hænder, 3 fødder, 2 knæ
  - 1 fod, 3 hoveder, 5 hænder, 2 knæ, 1 ryg
  - Finalen: Rør jorden med så få kropsdele, som muligt. (Hint: Holdet kan hoppe samlet og herved røre jorden med 0 kropsdele.)
- **Katten efter musen:** Gruppestørrelse: 8-9 eller 16-18. Ved 16-18 kan man anvende to mus og to katte. Katten skal fange musen. Hvis det lykkes, skifter rollerne (mus en bliver til kat). Resten af gruppen stiller sig i 3-5 kolonner med 5-10 m i mellem kolonnerne og med front mod hinanden.  
Når musen stiller sig forrest i kolonnen overtager den bagerste i kolonnen rollen som mus. På den måde bevæger kolonnerne sig langsomt ind mod hinanden.  
Se videoen på [http://www.sundeunge.dk/powerpauser\\_sociale.html](http://www.sundeunge.dk/powerpauser_sociale.html)

## Middagsaktiviteter

- **Cooper test:** 12 minutters løb. Gennemføres optimalt på en 400/800 m atletikbane. Alternativt opmåles ruten med GPS ur eller lignende. Sørg for brede sving, således at deltagerne bremses så lidt som muligt.
- **Musk. Test/Akademi Cirkel:** Seks stationer, hvor drengene er sammen 2 og 2. 1 arbejder, 1 noterer resultat. Arbejdstiden er 1 minut pr. dreng pr. station. Fokus på "gode" gentagelser, dvs. at drengene tæller ikke gentagelsen før den udført korrekt.
  - **Mave:** Makker stiller sig med armene fremme over den arbejdende. Ved hver gentagelse skal den arbejdendes fødder først ramme jorden og dernæst makkerens hænder.  
Se øvelsen her: <https://www.youtube.com/watch?v=IFxWLVezZok>
  - **Englehop:** Gentagelsen tæller kun, når hænderne rører jorden og når der hoppes efterfølgende.  
Se øvelsen her: <https://www.youtube.com/watch?v=M5rgHXiO5S0>
  - **Armstrækninger (med hand-release):** Brystet ned til jorden og stræk hænderne frem. Evt. på knæene. Hellere gode gentagelser på knæene end dårlige på fødderne.  
Se øvelsen her: <https://www.youtube.com/watch?v=qY2wWaudjYw>
  - **Squats:** Find en bænk, træstamme eller lignende, som drengene kan sætte sig ned på. Fokus på ret ryg og bøj i knæene.  
Se øvelsen her: <https://www.youtube.com/watch?v=KFuEAKvtHfQ>
  - **Ryg/Arme:** Liggende pull up, fx under et bord. Alternativt træk til bryst med en vægtskive eller anden genstand. Se eksempler på øvelserne her:  
[https://www.youtube.com/watch?v=uQjy3\\_tbNK8](https://www.youtube.com/watch?v=uQjy3_tbNK8)  
<https://www.youtube.com/watch?v=cAezJfxPH-8>
  - **Improviseret Clean & Jerk:** En genstand (fx vægtskive, Kettlebell, sten eller træstub) løftes fra jorden over hovedet. Her kan arbejdes med fordel arbejdes med teknikken i at udnytte kraften fra hofte- og benmuskulatur.  
Se øvelsen her: <https://www.youtube.com/watch?v=c-TD6-GESQk>
- **Skovstratego:** Når en spiller rører en modstander skal de standse og udveksle rang. Den med højest rang vinder.

- Hvis de har samme rang taber de begge to og skal de bytte kort. Når man har tabt sit kort skal man tilbage til basen og have en nyt kort. Når man har vundet et kort, skal man tilbage til basen og aflevere det, man må ikke stoppe nogle på vejen. Man må kun have et modstander kort på sig.

Fanen kan enten gemmes eller gives til en person.

Hvert hold udpeger en "gamemaster", som administrerer uddeling af kort og holder overblikket.

Se flere regler og print kortene på: <http://www.idespejd.dk/stratego>

## Aftenaktiviteter

- **Boksning:** Træningen bestod af hård opvarmning af hele kroppen med særligt fokus på skuldre og mave. Herefter forskellige slagserier, fx v/h, v/v/h, uppercuts, hooks. Slagserierne afsluttes med hver dreng kører 8 x 15-15 s, dvs. 15 s fuld gas v/h og 15 s pause.
- **Beach Volley:** Spilles med "Kids Volley"-regler, hvor modstander holdet må gribe den første bold, som spilles over nettet. Herefter har holdet to berøringer mere til at få bolden over nettet.
- **"Bamse træning":** 6 stationer. 3 minutters arbejde ved hver. Drengene er sammen 2-2. Fokus på korrekt løfteteknik. Stationerne markeres med kegler.
  - Farmer Walk med 20 kg vægtskiver: Ca. 50 m gang mellem to kegler. 1 arbejder, 2 holder pause.
  - Bildæk: 4 bildæk stables ovenpå hinanden på et bord. Bagefter smides de på jorden igen. Når dækkene er stablet og lagt på jorden igen, skifter man med makkeren.
  - Tireflip: 1 + 2 hjælpes af med at vende traktordækket. Så mange gange som muligt på tre minutter.
  - "Prowler": 1 + 2 hjælpes af med at trække to paller, som er bundet sammen af tov. Så langt som muligt på tre minutter.
  - Træstub: 1 + 2 hjælpes af med bære en tung træstub. Stubben skal lægges ned og samles op efter ca. 30 m. Så langt som muligt på tre minutter.
  - Squat + Kast: 1 squatter/dødløfter 24 kg. Kettlebell, mens 2 kaster en atletikkugle hårdest muligt ned i jorden. Byt efter 1,5 minut.