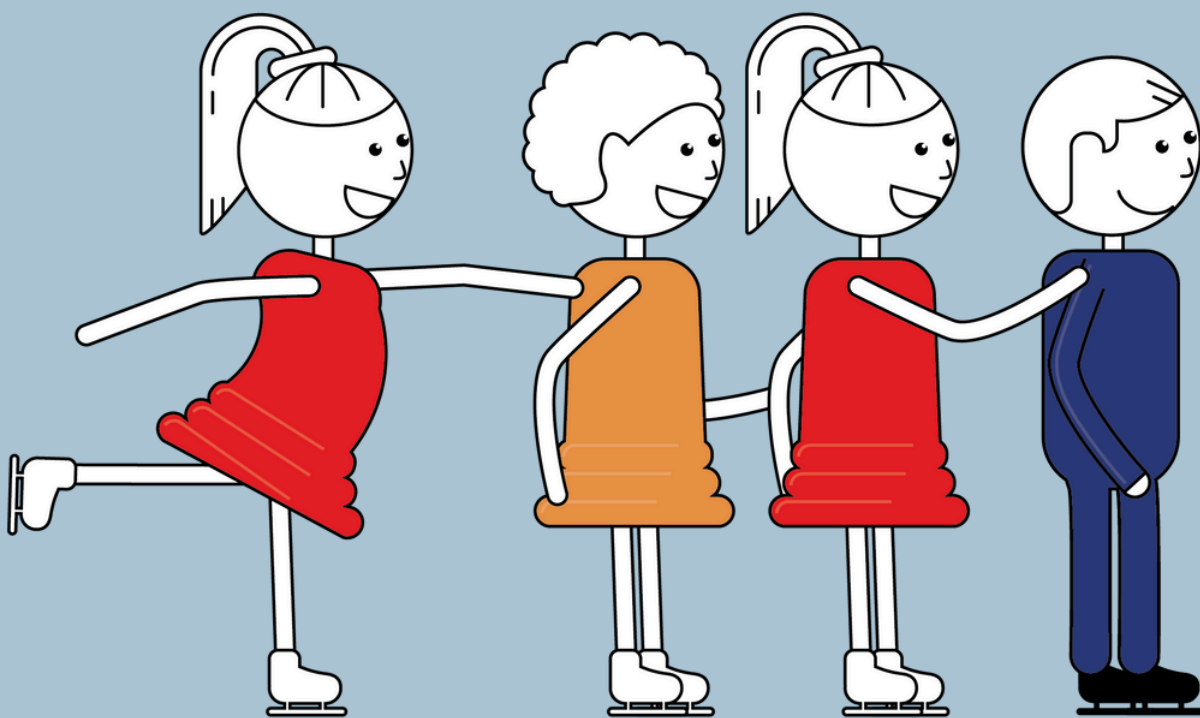




FÆLLESSKABSØVELSER

FÆLLESSKAB, KAMMERATSKAB & RELATIONER

målrettet skøjteløbere i alderen 11-23 år



Udarbejdet i samarbejde med Center for Ungdomsstudier
Støttet af Danmarks Idrætsforbund

INTRODUKTION TIL FÆLLESSKABSØVELSER

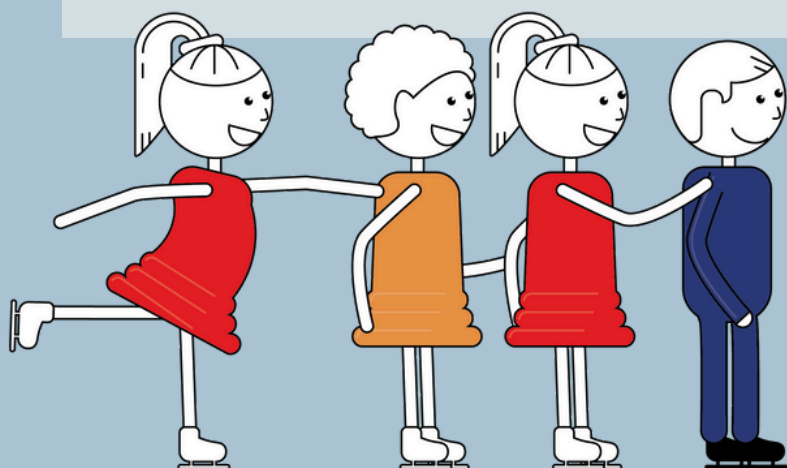
I Dansk Skøjte Union har vi i samarbejde med Center for Ungdomsstudier (CUR) udviklet et trivselsforløb bestående af fællesskabsøvelser med udgangspunkt i trivselsprojektets spørgeskemaundersøgelser om trivsel, gennem dialog med trænere samt praksis erfaring med øvelserne i en række klubber.

Dette har udmundet sig i et værktøj, der giver inspiration til, hvordan fællesskabsøvelser kan være en del af undervisningen og dermed skabe rammerne for gode fællesskaber, kammeratskaber og relationer på tværs. Øvelserne findes også i et fysisk format bestående af 10 stk. øvelseskort og 4 stk. samtalekort. Kontakt office@danskate.dk for at høre nærmere

Forløbet kan strategisk integreres i undervisningen ved at følge de tre trin. Det kan også integreres ved at håndplukke enkelte øvelser.

Forløbet består af tre trin med følgende temaer: **Fællesskab, kammeratskab og relationer**, der skal inspirere til planlægningen og implementeringen af trivselsfremmende indsatser i undervisningen. Introduktionen af hvert trin tager udgangspunkt i følgende opbygning:

- a) Baggrund for temaet
- b) Dit fokus
- c) Øvelser



TRIVSEL i tre trin

Trin 1

Fællesskab

- at være gode medværter
i gode kulturer

Trin 2

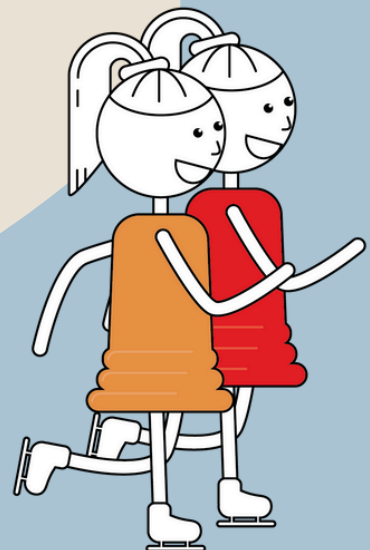
Kammeratskab

- at være en god ven
- af og på isen

Trin 3

Relationer

- vi er mere end
skøjtekammerater



Fællesskabsøvelser

På de følgende sider præsenteres de tre trin sammen med en række øvelser, der er tilpasset de forskellige trins fokuspunkter.

Der er ingen specifikke krav til, hvornår øvelserne skal introduceres. De kan integreres i off-ice træningen, som en del af opvarmningen før træning eller under træningen på isen. Det vigtigste er, at øvelserne implementeres på en måde, der føles naturlig og autentisk for dig. Måske vælger du at fokusere på én øvelse pr. træning, eller måske integrerer du to øvelser i én session og springer over den næste. Det er helt op til dig og din tilgang.

Skulle tingene ikke altid gå som planlagt, er det en oplagt lejlighed til at vise løberne, at det er helt okay, når noget ikke går efter bogen. Det kan endda være en vigtig læring i sig selv.

Praksis erfaring fra klubber

Erfaring fra klubber, der har afprøvet øvelserne i praksis, peger på, at øvelserne med fordel kan implementeres under off-ice træningen eller benyttes som pause ved fysisk træning.

Medinddragelse

Det kan være særligt motiverende for løberne, hvis du inddrager dem i processen. Lyt til deres oplevelser med øvelserne, og overvej at inddrage deres idéer til, hvordan øvelserne kan udvikles. Du kan lade dem vælge øvelser, der tiltaler dem mest.

Forskellige typer øvelser

For at gøre det enkelt at komme i gang, har vi markeret øvelserne med nedenstående kategorier:

-  Kropskontakt
-  Mindre tidskrævende
-  Mere tidskrævende
-  Samtale
-  I bevægelse



Trin 1

Fællesskab

– at være gode medværter i gode kulturer

Baggrund

Skøjtæløberne har forskellige forudsætninger, der kan påvirke deres måde at indgå i fællesskab. Det kan f.eks. opleves som en udfordring for nogle at hilse på dem, man ikke kender så godt, spørge til hinandens navne mv.

At hilse er den første anerkendelse og bekræftelse i et fællesskab. Når der hilses med navn, kan det have en endnu større betydning. Børn og unge kan få oplevelsen af glæde, når andre hilser med navn. Det er derfor meningsfuldt, at du bl.a. understøtter, at alle kan hinandens navne på holdet og inddrager skøjtæløberne i at skabe en god hilsekultur - hvor du går forrest.

Du vil opleve, at nogle skal have hjælp til at lære hinandens navne, mens det for andre vil være helt naturligt at spørge ”hvad hedder du?”. Som underviser kan du øge chancerne for, at flere relationer opstår på tværs alder, niveau og hold ved at lave øvelser, hvor du skaber en tryk ramme omkring at øve- og erfare vigtige relationskompetencer.

Klubber, der har arbejdet med at hilse i forbindelse med trivselsprojektet, har erfaret, hvordan det at hilse styrker fællesskabet og skaber relationer på tværs af holdene.

Dit fokus

I dette trin arbejder du på at understøtte betingelserne for, at løberne kan øve- og erfare vigtige elementer i at skabe et godt fællesskab sammen, hvor du f.eks. kan bruge navnelege som en bro til at lære hinanden bedre at kende. Du må meget gerne inddrage løberne i at udvikle øvelserne.

Øvelsen ”navneleg” fungerer også i praksis, selvom du oplever, at størstedelen af løberne kender hinandens navne.

Løberne har mulighed for at lære hinanden bedre at kende ved at få kendskab til interesser og egenskaber gennem øvelsen ”ligheder”.

Det kan være en god idé kort at forklare, hvorfor du inddrager løberne i udviklingen. På den måde bliver de bevidste om, at du værdsætter deres stemmer og holdninger i din undervisning. Samtidig kan det hjælpe med at afmystificere øvelserne og gøre dem mere naturlige, så løberne undgår at føle sig akavede.



Trin 1 Fællesskab

Øvelser

Vær hilset

Denne øvelse kan med fordel introduceres i begyndelsen af træningen. Løberne skal hilse på hinanden på forskellige måder. Det kan være med en high-five, ved at sige deres navn eller på en anden kreativ måde. Du kan for eksempel bede dem om at:

- a) Hilse på en, de endnu ikke har hilst på.
- b) Hilse på en, de ikke kender så godt.
- c) Hilse på en med samme hårfarve som dem selv.

Du kan også inddrage løberne ved at lade dem foreslå andre kriterier for, hvem de skal hilse på

Navneleg

Bed løberne om at stille sig i alfabetisk rækkefølge efter deres fornavn. De skal spørge hinanden om navne for at kunne stille sig i den rigtige rækkefølge. Når de står i rækkefølge, kan du spørge den forreste om navnet på den næste person i rækken, og fortsætte sådan, indtil alle har nævnt navnet på personen ved siden af.

Ligheder

Alle starter med at stå i en rund cirkel. Du fortæller første kategori indenfor ligheder, f.eks. "alle der har en bror". Alle, der har en bror, klapper to gange og bytter plads med en anden, der også klapper indtil alle med brødre, har fået en ny plads. Derefter udpeger du en anden løber (husk at inddrage alle), der finder en ny kategori. Øvelsen kan også foregå ved, at udøverne laver et element på isen, som de bliver enige om, i stedet for at klappe to gange.

Stemmeleg

Løberne skal genkende hinandens stemmer. Én løber stiller sig med ryggen til, mens de øvrige deltagere på skift siger: "Hej [navn]." Den løber, der har ryggen til, skal derefter forsøge at gætte, hvem der talte.

Trin 2

Kammeratskab

– at være en god ven – af og på isen

Baggrund

Børn og unges selvtillid i forhold til at sige fra, vise empati og samarbejde er faldet. Mange oplever udfordringer i det sociale samspil og føler sig usikre i fællesskaberne. Samtidig bruger de stadig mere tid foran skærme og deltager i færre analoge, sociale aktiviteter. Det kan svække deres evne til at indgå i de fællesskaber, som er afgørende for deres trivsel.

I et godt skøjtemiljø tager løberne ansvar for hinandens trivsel. Ud over at udvikle tekniske færdigheder, styrker de også sociale kompetencer, som de kan bruge i mange andre sammenhænge. Din undervisning giver en værdifuld pause fra skærmen og skaber rum for at øve sig i at være en god kammerat – en egenskab, der har stor betydning både på og uden for isen.

Dit fokus

I dette trin fokuseres på godt kammeratskab ved at rose og anerkende løberne, når de viser venlighed og hjælpsomhed, såsom at spørge "er du ok?" og hjælpe hinanden. Del gerne dine egne observationer af gode venskaber og fællesskaber på holdet. Du gør det klart, at det er vigtigt for dig, at alle behandler hinanden godt, og at du værdsætter deres trivsel. Du understreger, at du anerkender værdien af at være en god ven lige så meget som gode tekniske skøjtefærdigheder. Det vil i sidste ende bevidstgøre løberne om, at du er der som mere end den faglige kompetence, der gør dem dygtig til skøjter.

"Jeg så dig" er en øvelse, hvor løberne roser hinanden for at være en god ven. Formålet er at skabe en oplevelse af, at der er nogen, der lægger mærke til og værdsætter, når man viser venlighed og omsorg over for andre.

Øvelsen "Heppeteater" foregår måske allerede naturligt i forbindelse med konkurrencer. Ved at introducere den bevidst kan du dog styrke forståelsen for, hvorfor det er vigtigt at bakke hinanden op og skabe et støttende fællesskab. Ved at sætte ord på dette i introduktionen bliver løberne mere opmærksomme på deres rolle i at skabe en positiv holdånd.



Trin 2 Kammeratskab

Øvelser



Rygsækken



Dette er en refleksionsøvelse, hvor løberne deler tanker og erfaringer i makkerpar. Øvelsen kan f.eks. introduceres i forbindelse med off-ice træning. Bed udøverne reflektere over, hvad de lærer på skøjtebanen, som de kan anvende i andre dele af deres liv. Du kan give eksempler som: "Jeg øver fokus og koncentration, og det hjælper mig med at fokusere, når lektierne er svære" eller "Jeg falder og rejser mig op, hvilket giver mig selvtillid, hvis jeg går igennem en svær periode, fordi jeg ved, at jeg kan rejse mig igen."

Derefter går de sammen i makkerpar, som du har sat, mens de deler den egenskab, de har tænkt på. Til sidst samles de i plenum, hvor du spørger, om nogen har lyst til at dele deres refleksioner med resten af gruppen. De andre klapper anerkendende af det, der bliver sagt.



Jeg så dig



Øvelsen kan med fordel foregå i samme makkerpar som ovenstående, hvis begge øvelser introduceres i timen. Bed løberne om at holde øje med hinanden i løbet af timen. Makkerparret fortæller hinanden om en positiv ting om kammeratskab, som de har observeret ved hinanden. Eksempelvis "Jeg så dig hjælpe xx op, da hun faldt". Der skal roses for kammeratskab og ikke de skøjte tekniske færdigheder.



Heppeteater



Tre udøvere lader som om, at de er til konkurrence og løber deres program. Resten starter med at heppe overdrevent. Dernæst beder du dem heppe lavmælt og kedsomt. Til sidst beder du dem heppe på den måde, som du synes er fedest. Lav øvelsen igen eller til en anden undervisning, hvor tre nye er på "scenen".

Trin 3

Relationer

- vi er mere end skøjtekammerater

Baggrund

Det er afgørende for børn og unges trivsel at føle sig som en del af et fællesskab, hvor der er plads til at være den, man er. Men fordi børn og unge kommer med forskellige forudsætninger og styrker, har de ofte brug for, at en voksen sætter rammen for, hvordan gode relationer og et trygt fællesskab kan udvikles på holdet.

Som træner kan du understøtte relationerne eksempelvis gennem øvelsen "Rammesat nærvær", hvor løberne sættes sammen med nogen, de ikke normalt taler med. Det skaber mulighed for nye relationer og et stærkere sammenhold på tværs af holdet.

Dit fokus

Dette trin bygger videre på de sociale kompetencer, løberne har styrket i de tidligere øvelser. Her introduceres nye samtaleøvelser, som giver plads til at tale om emner, der fylder i deres liv.

Du har en vigtig opgave i at være opmærksom på, hvem der typisk taler sammen, og bevidst sammensætte løberne i par/grupper, så løberne får mulighed for at danne nye relationer. Det er dig, der skaber rammerne og sikrer, at alle føler sig inkluderet og trygge i fællesskabet.

"Speed-skating" og "Rammesat nærvær" er begge øvelser med samtale i centrum, men de griber dialogen an på forskellige måder. "Speed-skating" bygger på konkrete og forberedte spørgsmål, der giver samtalen en tydelig ramme og hjælper deltagerne med at lære hinanden bedre at kende på en struktureret måde. I "Rammesat nærvær" er samtalen derimod mere åben og uformel, med fokus på at være nærværende og tale om andet end skøjteløb. Målet er at skabe nærvær og styrke relationerne gennem samtaler.

Øvelsen "Skattekort" involverer kropskontakt og kan derfor opleves som mere grænseoverskridende. Den kan derfor med fordel introduceres til sidst, når løberne har opbygget tryghed gennem de foregående øvelser.



Trin 3 Relationer

Øvelser



Speed-skating



Øvelsen kan med fordel introduceres under udstræk ved off-ice eller som en pause fra fysisk hårdt arbejde. Øvelsen kræver forberedelse før træningen, hvor du udvælger og noterer spørgsmål, f.eks. "systematiske samtaler" (scan QR på sidste side eller benyt fysiske samtalekort). Start med at sætte løberne sammen i makkerpar – gerne med nogen, de ikke plejer at tale med. Hver makker interviewer den anden ud fra det spørgsmål, du har givet dem. Du kan enten give de samme makkerpar flere spørgsmål eller lave nye par undervejs.



Rammesat nærvær



Dan igen makkerpar, så løberne er sammen med nogen, de ikke plejer. De sammensatte par skøjter eller laver udstræk, imens de fortæller hinanden om f.eks. "noget af det bedste ved at skøjte for mig er...".

Lad øvelsen vare, så længe det giver mening, og saml gerne op i plenum ved at spørge: 1) Hvad handlede samtalerne om og 2) Hvad bidrog de med (Hvordan var det at lave øvelsen og tale om disse emner?)



Skattekort



I samme makkerpar tegner den ene løber en rute på den andens ryg med pegefingeren – ligesom i Tegn og Gæt. For eksempel kan ruten være en slalom gennem banen med afslutning i en piruette. Når ruten er tegnet, bytter de roller, og den anden løber forsøger at gennemføre ruten ud fra fornemmelsen af tegningen.

Efterfølgende taler de om, hvorvidt de havde "læst" skattekortet rigtigt. Øvelsen kan tilpasses løbernes skøjtetekniske niveau. På skøjteskolen kan du bruge simple symboler til grundøvelser, mens M- og K-løbere kan udfordre sig selv ved at tegne en trinserie.

Systematiske samtaler

Fremgangsmåde

I praksis

Denne øvelse kan med fordel forberedes inden undervisningen ved, at du allerede har udvalgt og noteret en række spørgsmål, så løberne ikke skal medbringe deres telefon. I undervisningen - hvad enten det foregår på banen eller udenfor - afsætter du ca. 5-6 minutter til denne samtaleøvelse. Scan QR-koden nedenfor med din telefons kamera for at få adgang til den digitale platform for "systematiske samtaler".

Samtalekortene findes også i fysisk format hos DSU. Kontakt office@danskate.dk for nærmere information.

For at gøre øvelsen mere naturlig kan du integrere den i en aktivitet, f.eks. mens deltagerne varmer op og laver en øvelse to og to. Efterfølgende kan I samle op i plenum. Hvis du har lyst, kan du koble en personlig fortælling på - det kan give ekstra gennemslagskraft, men det er ikke et krav.

Et godt tip

Når deltagerne skal finde sammen to og to, kan du med fordel "rammesætte" samværet ved selv at skabe makkerpar. På den måde får de mulighed for at danne relationer på tværs og ikke kun arbejde sammen med den, de typisk kender godt.

Afslutning

Afslut temaet med at anerkende deltagernes mod til at bidrage i gruppen. Spørg gerne, hvordan de oplevede at tale om emnet på denne måde.

Scan QR koden

