

Akroyoga som pædagogisk redskab i arbejdet med børn og unge

Et udviklingsprojekt støttet af BUPL's udviklingspulje

Fritidscenter Ydre Nørrebro

Tatjana t'Felt



Publikations dato: 2022

INTRODUKTION.....	3
HVAD ER AKROYOGA?	5
ROLLER I AKROYOGA.....	6
METODE	6
PRAKTISKE RAMMER.....	8
HVORDAN AKROYOGA KAN BRUGES SOM PÆDAGOGISK REDSKAB.....	10
SJOVT	10
TILLID.....	11
VENSKABER.....	13
DRØMMEN OM DEN PERFEKTE MAKKER	14
ROLLER I AKROYOGA.....	16
REKORDER SOM MOTIVATION	18
YOGA SOM REDSKAB I FRITIDSPÆDAGOGIK	19
SPROG.....	21
FLOW	23
KREATIVITET	24
EN "RØD ZONE OPLEVELSE" KAN STYRKE BØRNS SELVTILLID	25
UDSATTE BØRN OG UNGE	28
FRA PASSIVITET TIL MESTRING.....	31
AKROYOGA I FRITIDSKLUBBER.....	34
SAMMENFATNING OG PERSPEKTIVERING	36
FILM OM PROJEKTET	38
REFERENCER.....	39

Tak til alle børnene i FCYN, der var med i projektet. Tak for al jeres glæde, ideer og entusiasme.

Tak til Nikolaj, leder i FCYN. Tak til Helle for vejledning.

Tak til venner og kollegaer for støtte, særlig tak til Marlene, Susanne, Camilla og Thomas!

B U P L



INTRODUKTION

Denne rapport handler om, hvordan akroyoga kan bruges som pædagogisk redskab i arbejdet med børn og unge i fritidsklubber. Rapporten er baseret på et praksisnært udviklingsprojekt i FCYN, Fritidscenter Ydre Nørrebro, hvor jeg underviste i akroyoga i 1 ½ år. Her havde jeg mulighed for at udforske, hvordan akroyoga kan bruges som et redskab i arbejdet med børn og unge. Projektet har finansiel støtte fra BUPL's udviklingspulje. Projektet er inspireret af praktikerforskning. Rapportens empiri består derfor af mine oplevelsesbeskrivelser og interviews med 12 børn.

Rapporten beskriver, hvad akroyoga er og giver eksempler på, hvordan man kan anvende akroyoga som pædagogisk redskab i arbejdet med børn og unge. Jeg diskuterer også, hvorfor det er særligt meningsfuldt at bruge akroyoga som metode i både klubber og skoler. Intentionen er at undersøge akroyoga som pædagogiske redskab og belyse, hvordan det kan bidrage til at udvikle fritidspædagogikken samt give konkrete eksempler på, hvordan akroyoga kan bruges i klubber.

Mange børn og unge oplever et stort forventningspres i mange forskellige arenaer i deres liv, i skolen, i fritiden og i det digitale liv. De oplever et presset hverdagsliv med mange krav og forventninger. For nogen børn og unge fører dette præstationspres til stress. Det er et mål om perfektion, der kan være svært at lave op til. Eksempelvis kan nævnes, at særligt mange piger er utilfredse med deres egne krop (Børnenes vilkår 2020).

Den øgede digitalisering medfører, at det for mange børn og unge kan være en stor udfordring at bevare fokus og nærvær. Den fælles fysiske leg og samværet mellem børnene er til evig forhandling - en forhandling som ofte opgives, fordi tilbud fra internet, sociale medier og mobil telefoner er mere tillokkende.

Samtidig kæmper mange børn og unge i dag med balanceproblemer af forskellig art. Faktisk har hvert 3. barn, der starter i 0. klasse i dag problemer med helt basale motoriske færdigheder (Hylten-Cavallius 2015).

Der er behov for at udforske flere nye metoder til at skabe nærvær og frirum i børnenes hverdag. Der er brug for redskaber, som børn og unge kan bruge til at håndtere stress i deres hverdag.

Forskning viser at kropslighed er vigtigt for børn og unges udviklingsprocesser (Skovhus & Winther 2019). Bevægelsesaktiviteter med berøring og kropskontakt kan åbne fastlåste mønstre og har potentiale til at forebygge mobning (Winther 2017). Et studie belyser, hvordan udfordringer - som virker store, men alligevel overvindes af børn og unge - kan transformere og styrke deres selvopfattelse, hvis de involverede professionelle formår at skabe en tryk ramme og giver et kærligt skub på en beslutsom og nænsom måde. (Maar Andersen 2020). Der er et ønske om at være nysgerrig og eksperimentere for at skabe forudsætninger for udvikling af fritidspædagogik (Konference om Fremtidens klubtilbud 2021).

Et politisk vedtaget pejlemærke for pædagogisk kvalitet i Københavns Kommune har fokus på at sikre positiv voksen kontakt, styrke fællesskaber blandt børn og unge og styrke børns sproglige udvikling. Og der tilføjes, at udsatte børn har et særligt behov for positiv voksen kontakt.

Akroyoga er netop en fysik aktivitet, der kan give børn og unge en kropslig fordybelse. Metoden skaber nærvær, fællesskab og indeholder en række yoga værdier, som gør det muligt at arbejde med positiv kommunikation, respekt og anerkendelse.

Dette projekt vil udforske, hvorvidt og hvordan vi kan bruge akroyoga som redskab i det fritids-pædagogiske arbejde med henblik på, at flere børn oplever positiv voksen kontakt hver dag og har oplevelsen af at være en del af et fællesskab.

Akroyoga er ikke blot en fysisk praksis, der styrker børns motorik. Det er en helheds orienteret praksis, der arbejder med både krop og psyke. Der er fokus på at styrke egenskaber som balance, mod, kropslig sikkerhed og selvværd både hos børn og unge (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius 2019; Winther 2017).

Metoden er noget andet end de klassiske metoder i klubber. I de klassiske discipliner som f.eks. fodbold, er der allerede mange etablerede hierarkier, som børnene ubevidst bruger (Winther 207). Akroyoga er forfriskende, da det er en ny metode, som ingen kender, og derfor er alle nye, og alle står lige, når de begynder at lærer det.

Seminaret "Acroyoga for all" samlede i 2019 for første gang fagfolk fra 11 lande for at undersøge, hvordan akroyoga bruges i pædagogisk arbejde med unge i Europa. I Spanien bruges akroyoga i ungdomsfængsler, i Tyskland bruges akroyoga til at tale om bodydiversity, og undervisere i Holland kombinerer positiv kommunikation og akroyoga. (t'Felt, Salet, Chamorro & Bauer2019): Men der endnu ikke forsket i, hvordan man kan bruge akroyoga som pædagogisk redskab.

Denne rapport beskriver erfaringer fra en fritidsklub, der har haft akroyoga som en fast aktivitet. Der er i projektet fokus på at skabe ny viden om, hvordan pædagoger og andre professionelle kan bruge akroyoga i det pædagogiske arbejde med børn og unge.

Det er projektets intention at undersøge, hvordan akroyoga som metode kan bruges til at skabe nærvær, styrke fællesskaber og udvikle sprog hos børn og unge.

Rapporten undersøger, hvordan akroyoga kan bruges som pædagogisk redskab i arbejdet med børn og unge i fritidsklubber?

HVAD ER AKROYOGA?

Akroyoga er en særlig kombination af yoga, akrobatik, massage og bevægelseslege, hvor man ofte har brug for en makker til balance-øvelser. Det bliver til en leg, der skaber fokus, nærvær, tillid og fællesskab (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius 2019).

Akroyoga er en balance disciplin, hvor man hele tiden søger at være i kropslig balance med et andet menneske. Man søger sammen hen imod at skabe en ligevægt for at undgå det modsatte - at være i ubalance. Denne fysiske ligevægt medfører også en mental afstemning, hvor man ubevidst også etablerer en balance på flere planer med sin makker.

Akroyoga skaber forbindelse gennem bevægelse, leg og glæde. Ved udøvelsen af disse discipliner tilstræber pædagogen at udvikle børnenes tillid både til sig selv, til hinanden samt til den voksne.

Pædagoger kan bruge akroyoga til at give børn og unge fornemmelsen af deres egen krop - ikke for at vise sig frem, men for at opnå kropslig fordybelse. Akroyoga kan både fungere som faste forløb, løbende og ad hoc, når man lige har et øjeblik med et barn eller en gruppe børn



De fem vigtigste værdier i akroyoga, er fællesskab/samarbejde, tillid, sjov, respekt og nærvær. At arbejde med disse fem værdier kan på mange måder bidrage positivt til både børnenes egen trivsel samt deres relationer til andre børn generelt. Alle øvelser i akroyoga har til formål at udvikle evnen til at bruge disse fem værdier (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius 2019).

Akroyoga er en praksis, der kræver nærvær, idet man skal balancere hinanden. For at kunne balancere hinanden, skal man være 100% tilstede. Ofte ser man sin makker i øjnene og prøver at aflæse sin makkers kropssprog for at opnå balance. I yoga siger man at øjet er døren ind til sjælen. Når vi kigger hinanden ind i øjnene i længere tid, kan det skabe en forbindelse.

Daniel Stern bruger begrebet *affektiv afstemning*, der påpeger, at professionelle pædagoger og lærer skal udvikle en empatisk evne til at aflæse og afkode de børn, som de står overfor. Første gang et barn prøver akroyoga, er det oftest med en voksen. Her kan den voksne via kroppen

signalere varme, tillid og empati. Hvis den professionelle ikke afstemmer sig med barnet, kan det virke grænseoverskridende (Skovhus, Winther 2019). Som professionel skal man altid bede barnet om tilladelse til at løfte det. Når en professionel løfter barnet op på sine fødder, oplever barnet dels fysisk at blive løftet, og dels det nærvær, som denne fulde opmærksomhed giver.

ROLLER I AKROYOGA

Der er tre primære roller i en akroyoga praksis: Base, flyver og spotter.

Base - dette er den person, der løfter flyveren. I akroyoga ligger denne person typisk på jorden med hele ryggen i fuld kontakt. I starten er det bedst, at det er den voksne, der løfter børnene. Derefter kan børnene også lære at løfte hinanden. Det er sikrest, at det største eller stærkeste barn starter med at være basen.

Flyver - dette er den person, der er løftet fra jorden af basen. At være flyver udvikler barnets balance, tillid og kernestyrke. Det er nemmest, at det mindste barn, starter med at flyve.

Spotteren/hjælper - dette er den person, som står ved siden af og hjælper flyveren og basen, hvis de kommer ud af balance. Spotteren skal sikre at flyveren lander sikkert i tilfælde af smuttere (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius 2019).

METODE

I det følgende afsnit vil jeg gennemgå projektets metode, der tager udgangspunkt i praktiker forskning.

Praktikerforskning kan nemlig bruges til at undersøge idrættens potentialer for at undersøge personlige og social udviklingsprocesser eller til at undersøge nye undervisningsmetoder og fagområder, der senere kan implementeres direkte i praksis (Winther 2013).

Her forsker man i sin egen praksis. Det kan være en forskningsmæssig udfordring at forske i noget, som man selv er en del af. Dette kan ud fra et mere klassisk videnskabsperspektiv kritiseres for manglende objektivitet, men praktikerforskning kan opfange nye dimensioner, stille meget praksisnære spørgsmål og bidrage med mange års erfaring om feltet. Det kræver, at forskeren må arbejde med en stor grad af gennemsigtighed og reflektere over sin egen position og relationer. Man har en dobbelt rolle, idet man både er praktiker og forsker. Som praktikerforsker har man mulighed for at lave data, der er oplevet på egen krop, mættede og nuancerede. Man begiver sig som en antropolog og opdagelsesrejsende ud i verden (Winther 2013).

I projektet er der arbejdet med en fænomenologisk inspireret tilgang til forskning. Denne tilgang omfatter en åbenhed overfor kropslighed, og handler om at vores krop altid er en del af vores livsverden, og det er via kropslige erfaringer, at vi forstår verden (Winther 2013). Som praktikerforsker kan det være svært at oversætte den kropslige erfaring til sprog, idet bevægelse er sanselige og flygtige oplevelser, og en sproglig beskrivelse ikke er selve oplevelsen. Her er en kort beskrivelse af projektets dataindsamling.

Praksisfortællinger: I dette projekt bruger jeg metoden praksisfortællinger, der fokuserer på betydningsfulde øjeblikke, følelser, kriser og personlige processer oplevet i praksisfeltet. Det er nærværende subjektive beskrivelser (Winther 2013, Idun Mørch 2008). Praksisfortællinger er skrevet i tekstboks.

Interviews: Derudover har jeg lavet interviews med 12 børn, der alle deltog i et 12 ugers akroyoga forløb i fritidsklubben. Alle interviews blev gennemført og filmet i november 2021. Jeg lavede en interviewguide og improviserede ud fra det (Bitsch Olsen 1999). Jeg gennemførte de 6 første interviews. Børnene var involverede i hele projektet og hjalp også til med interviewene. Først var de bare nysgerrige og sad ved siden af eller blev interviewet. Så begyndte de at kommentere lidt og komme med supplerende spørgsmål. På et tidspunkt var de så involverede og motiverede, at det var oplagt, at de selv interviewede hinanden ud fra interviewguiden. Jeg sad ved siden af og kunne komme med supplerende spørgsmål ud fra de situationer, som jeg gerne ville have ekstra uddybet. Citater fra interviews med børnene er skrevet i kursiv.

Film: Film giver en særlig mulighed for at udforske sanselighed og levede erfaringer, idet film giver mange nuancer og indsigt i børnenes oplevelser (Winther & Berg 2021). Sammen med børnene filmede vi også undervisningen og deres akroyoga flows de to sidste uger i november. Børnene var efterfølgende med til at redigere disse film. Det er blevet til 10 små film, hvor det er børnene, der fortæller om deres oplevelser med akroyoga. Der er link til filmene i rapporten.

Kvantitative data: Vi valgte at tage et billede af alle børnene i klubben. Jeg bad alle børnene om at skrive navn, klasse og tre ting, de godt kunne lide i klubben. Der var ikke forudbestemte svarmuligheder. 111 børn svarede. Der er to fejlkilder; for det første stod jeg ved indgangen i Skodsborg gade og bad alle børn, der kom ind i klubben i tre dage, men der var også en badminton aktivitet i klubbens lokale i Nørrebro hallen. De børn, der var til badminton, har således ikke svaret. Vi kan antage, at en stor andel af dem ville svare enten, at de godt kan lide badminton eller Nørrebro hallen. Derfor er svaret for badminton og Nørrebro hallen ikke retvisende. Dernæst var det mig, der bad børnene om at skrive tre ting, de godt kunne lide. 25 % af børnene svarede at akroyoga var blandt de tre bedste ting i klubben. Det er muligt, at det har påvirket dem, at det var mig, der spurgte dem. Men børnenes svar giver stadig et tydeligt billede af, at akroyoga meget hurtigt er blevet en meget populær aktivitet i klubben.

Efterfølgende blev der sendt en elektronisk medlemsundersøgelse til alle medlemmer i klubben for at belyse hvilke aktiviteter klubbens medlemmer værdsatte mest, samt udforske børnenes ideer til at forbedre klubtilbuddet. Desværre var akroyoga ikke en svarmulighed for nogle årgange og der var et begrænset antal børn, der svarede på undersøgelsen. Fra 4. årgang var der 20 svar og fra 5. årgang 5 svar, i alt 25 børn der svarede på de to årgange. Børnene svarede på følgende spørgsmål: "Hvor glad er du for følgende nuværende aktivitet i fritidscenteret på en skala fra 1-10, hvor 1 er lavest (slet ikke glad) og 10 er højest (meget glad)?"

8 børn ud af 25 svarede 9-10 på akroyoga. Det er 32 % af børnene fra 4. og 7. klasse, der er meget glade for akroyoga. Derudover var det muligt for børnene at skrive en fri tekst besvarelse med forslag til forbedringer i klubben.

Analyse: Efterfølgende er det vigtigt at bruge et "dobbeltblik" til at reflektere over og skabe en distance til disse data, således at de skabte data analyseres og fortolkes i relation til relevante teoretiske begreber. I analyse og diskussionsfasen har jeg med udgangspunkt i empirien udvalgt

centrale nøgleord, som er meningsfyldte i forhold til problemformuleringen, og forbinder den til relevant aktuel teori. Herefter fortolkes både praksisfortællingerne og interviewene i lyset af den valgte teori. Idet jeg selv ofte er deltager i situationen, der beskrives, har jeg ofte løbende diskuteret betydningsfulde øjeblikke med kollegaer for at få faglig sparring og en mere nuanceret forståelse.

Teori: Løbende gennem rapporten vil jeg gennemgå og diskutere relevant teori, som kan bidrage til at belyse, hvordan vi kan bruge akroyoga som et pædagogisk redskab. Her tager jeg udgangspunkt i teorien om professionspersonlig kompetence (Winther, 2017), og i begrebet om betydningsfulde oplevelser "en rød zone oplevelse" af Mie Maar (Maar 2021), samt i flow teori (Ørsted Andersen). Teorien vil blive præsenteret løbende i rapporten.

PRAKTISKE RAMMER

Dette afsnit handler om de praktiske rammer for projektet.

Introduktion i åbent rum: Første del af projektet var en introduktion til akroyoga. det forgik i åbne rum, hvor alle børn, der kom forbi, kunne vælge at være med. Etableringen af en mobilfri time hver dag kl.14-15 i en periode bidrog til at mange børn deltog i aktiviteter og lege og bevægede sig mere.

Akroyoga var et tilbud dels udenfor i Nørrebroparken, i klubbens store bevægelses sal og i gården. Det var ikke en planlagt aktivitet med en fast start og slut. Det var ofte en del af et bevægelses rum, med mange valgmuligheder, hvor børnene selv valgte, hvilke aktiviteter de ville lave den dag. I parken var der ofte mulighed for rundbold, kongespil, slacklines, varulv spil, fodbold, akroyoga eller fri leg. Der var altid lagt en cirkel ud med 8 yogamåtter, når der sad 7-10 børn på måtterne, var det tegn til, at de var klar. I salen og i gården blev dette repertoire ofte suppleret med mange tik-tok danse, fangeleg og stikbold, Det var uforpligtende og en del af flere lege. Samtidig var der pga. corona en rotation i klubben, hvor hver klasse var i et område i en uge. så alle klasser kom rundt til kreaværkstedet, salen, computerrum og parken. Kombinationen af åbne rum og en tvungen rotation, gjorde at alle børn i klubben enten selv prøvede akroyoga eller så deres venner lave akroyoga.

12-ugers forløb: For at skabe mulighed for fordybelse tilbyder fritidsklubben en række forpligtende forløb, hvor børnene forpligter sig til at deltage i hele forløbet. Anden del af projektet var et 12-ugers akroyoga forløb i klubben, hvor 12 piger deltog. Dette forløb foregik i "akroyoga lokalet" på 3. sal. Udviklingsprojektet omhandler primært dette 12-ugersforløb. Parallelt med 12 ugers forløbet var der en gang ugentlig et ad hoc hold, hvor børnene deltog ad hoc. På dette hold, var det både piger og drenge, der deltog. 12-ugers forløbet havde hver uge et nyt tema. På holdet var det børn, der træner med børn. I yder-timerne af klubbens åbnings tid var der mulighed for 1-1 akroyoga mellem et barn og pædagog.

Ugentlig dag til at forske: Hver onsdag havde jeg tid til at forske og var fritaget for andre opgaver. Denne ugentlige forskerdag gav netop muligheden for en vekselvirkning mellem praksis med en masse børn, og tid til fordybelse og refleksion. I starten var jeg alene de dage. Ud fra et stort ønske om børneinvolvering og medbestemmelse begyndte børnene at komme og være med, når de fik fri fra skole.

Børneinvolvering: Projektet vægter en høj grad af involvering af børnene. Børnene begyndte at være med til at vise øvelser til gruppen, lave interviews, til at filme og til at redigere filmene. Til sidst kom børnene fast hver onsdag eftermiddag og forskerdagen blev til en fælles filmredaktion.

Anonymitet: De 12 piger, der deltog i 12 ugers forløbet er alle med i filmene, og de bliver nævnt ved deres eget navn. Pigeres forældre har naturligvis givet samtykke til dette. Pigerne har selv oprettet en instagram profil for at vise, hvad de har lært, og de er tydeligvis stolte af at være med i projektet. Derfor har jeg valgt at skrive deres rigtige navne. Alle andre personer i projektet er anonyme.

Afgrænsning: Uden at komme i dybden vil jeg dog nævne to faser, som oprindeligt var en del af projektet.

1. Forældresamarbejde – forældrepartnerskab: Projektet havde som delmål at lave et forældresamarbejde via akroyoga.
2. Sammenhæng – også i overgange: Målet var at udforske, hvordan dette samarbejde kan bidrage til en tryk og god overgang. Pga. uforudsete udfordringer valgte vi at begrænse projektet til selve arbejdet med akroyoga med børn i klubben.

HVORDAN AKROYOGA KAN BRUGES SOM PÆDAGOGISK REDSKAB

I det følgende vil jeg undersøge og belyse, hvordan akroyoga kan bruges som metode i pædagogisk arbejde med børn og unge i fritidsklubber. Her vil jeg diskutere eksisterende viden om akroyoga, teori om pædagogisk arbejde og empirien med praksisfortællinger og interviews.

SJOVT

"Akroyoga er bedre end Tivoli! Hvis jeg er ked af det, kan jeg jo bare komme her hen i klubben og lave akroyoga med dig, så bliver jeg i godt humør igen." Hannah 4. klasse

Akroyoga er sjovt. Leg er en vigtig del af akroyoga. Ofte, når man har lavet akroyoga, føler man, at man har leget hele tiden. Leg er også en stor del af en fritidsklub, derfor passer akroyoga godt ind i fritidsklubber. Lege kan dels indgå i opvarmningen og dels i akroyoga stillingerne. Det giver mulighed for at børn og voksne kan fordybe sig i en avanceret balance-leg

Projektet viser, at der meget ofte er børn tilstede kl.17.15, når klubben skal lukke den sal, hvor der er akroyoga, fordi både børn og voksne har det sjovt og har glemt tiden. Når man har det sjovt sammen, glemmer man tiden.

Børneinvolvering

Børneinvolvering bidrager til, at det er sjovt for børnene. Børnene ved ofte selv bedst, hvad de synes er sjovt at lave. Så det er derfor nemt at spørge dem om, hvad de synes er sjovt. Udfordringen er, at der er mange forskellige børn og mange forskellige ønsker. Børnene var med til at tage mange beslutninger i 12-ugers forløbet. F.eks. foreslog Andrea på 9 år efter to uger, at alle børn skal vaske deres fødder, inden man laver akroyoga i FCYN. Børnene diskuterede Andreas forslag, stemte om det, og nu er det en regel i akroyoga lokalet, at man lige skal vaske sine fødder.

På akroyoga forløbet i FCYN sluttede hver workshop af med, at hvert barn kan vælge en ting de gerne ville lave med den voksne. På den måde får hvert barn lov til at vælge en øvelse, som de synes er sjov eller spændende. Dette er inspireret af capoeira traditionens mesterlære, hvor eleverne træner størstedelen af tiden med hinanden, men ofte til sidst får lov til at spille et spil med deres mester.

Alternativt kan man som underviser spørge alle børnene til sidst; hvad synes I var sjovt i dag? Det giver en hurtig feedback og et løbende billede af, hvad børnene synes er sjovt. Det betyder ikke, at man kun skal lave, hvad børnene synes er sjovt. Man har som underviser ofte et mål med en workshop, men det er vigtigt altid at have nogle elementer hver gang, som børnene synes er sjove, idet det øger energien i gruppen. Helle Winther skriver, at alle børn har brug for at møde en professionel, som lytter til deres sanselige og følelsesmættede sprog. En måde som den professionelle kunne lytte til børns sprog på, er ved at mærke børnegruppens energi. Hvis gruppens energi er ved at gå lidt ned, kan en sjov fælles leg, eller en sjov leg to og to, løfte energien og samle gruppen igen. (Skovhus & Winther 2019)

Når man selv har det sjovt, smitter det. Jeg er passioneret omkring akroyoga. Det smitter af. Pigerne fortæller her om, hvordan de altid kan overtale mig til at lave akroyoga med dem:

Hvordan er det at akroyoga er i jeres klub?

Troja: Det er godt. Det er tæt på og det er nemt. Og så er det ikke kun en gang om ugen. Vi kan jo altid spørge dig kan vi ikke lige lave lidt akroyoga. Ofte så kan du lave lidt akroyoga med os. Fordi du elsker det, så er du nem at lokke.

Hvordan kan I mærke at jeg elsker det?

Troja: Du har altid træningstøj indenunder dit arbejdstøj.

Karla: Man kan mærke at du går meget op i det, og du er god til at lære fra dig. Du ved virkelig meget om det.

Petra: Det smil Tatjana laver, det er også virkelig karakteristisk.

Interviewene viser, at de tydelig kan mærke, når de voksne er passionerede og glade, og at dette engagement smitter af på en positiv måde.

Hvad er balancen mellem at have det sjovt til akroyoga og fjolle så meget, at det forstyrrer de andre børn, der træner? En udfordring ved at have børn fra forskellige klassetrin, er at de mindre børn fjoller mere, og de større børn har et større opmærksomhedsspænd. Pigerne i 6. klasse kan mere og vil træne mere. Mens nogle af pigerne fra 4. klasser har nogle dage, hvor de bare fjoller og griner meget.

I en fritidsklub skal der være plads til både fordybelse og fjoller og latter. Akroyoga er en disciplin, som både har det sjove, legende element og samtidig faktisk kræver enorm meget fokus og koncentration. Sommetider kan det være svært at skabe plads til begge dele i et rum, særligt når børnene har forskellige aldre. Jeg valgte at lave en fri zone i et mindre lokale ved siden af, som vi kaldte "fjolle rummet", hvor børnene altid kunne gå ind og hygge og fjolle lidt, hvis de havde brug for at fjolle.

[Se filmen "Akroyoga er sjovt" hvor Petra på 10 år fortæller om akroyoga.](#)

Opsamling

Akroyoga kan bidrage til klubbens pædagogiske arbejde ved, at det er en meget sjov aktivitet for både børn og voksne, der bringer energi, fokus og nærvær.

TILLID

Det er den professionelles ansvar at skabe en tryk ramme, hvor børnene kan have det sjovt med lege og akroyoga. Når vi føler os trygge, begynder vi at have det sjovt. At have det sjovt er et af hovedmålene for akroyoga, men frem for alt ønsker vi, at alle involverede – både børn, unge og pædagoger - skal føle sig trygge med hinanden (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius 2019;Castellsague 2015).

Det er meget populært at prøve akroyoga med en voksne. Projektet har dog vist, at det er vigtigt at børnene rimelig hurtigt også lærer at base hinanden. Både fordi der nemt kan komme en lang kø af børn, der venter på, at det bliver deres tur til at lave akroyoga med den voksne, og fordi børnene via akroyoga får øget kendskab og tillid til hinanden.

Tillid er en kvalitet, der bliver etableret stille og roligt i takt med positive erfaringer. Vi kan som professionelle ikke tvinge nogen børn til at have tillid til os. Tillid vokser, og det kommer meget hurtigt, når man laver en fælles aktivitet som f.eks. akroyoga. Kun ved at lytte til hinanden, ved at give plads, ved at skabe et rum, hvor alle føler sig godt tilpas, skaber vi tillid (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius 2019).

Når der er tillid mellem pædagogen og børnene, er det muligt for pædagogen at skabe ufattelig mange forskellige aktiviteter med gruppen. Når der er tillid, kan vi få det enkelte barn til at vokse til sit fulde potentiale. Når vi beder et barn om at flyve med os i akroyoga, dvs. lægge og balancere på vores fødder, beder vi også barnet om at stole på os. Tillid er noget, vi bygger sammen. For at skabe tillid bliver vi nødt til at skabe et sikkert miljø, hvor vi har lov til at begå fejl og prøve igen (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius (2019)).

Interviewene viser, at børnene, der var med i 12-ugers forløbet, oplever, at akroyoga for dem er et trygt rum:

Hvorfor kommer du til akroyoga? Jeg synes at det er hyggeligt, og sjovt og det får mig også til at have mere selvtillid. Jeg er ikke typen, der tør mange ting. Men når jeg er til akroyoga føler jeg at jeg er et trygt sted, hvor jeg godt kan gøre alt hvad jeg kan, også selv om jeg laver fejl.

Hvordan er det trygt til akroyoga? Fordi der er mange søde mennesker. Og nogen gange i skolen, kan det godt være sådan, at man ikke kan vise at man laver fejl.
Amani, 11 år

Citatet viser, at barnet oplever, at akroyoga holdet er et frirum, hvor det er fint at fejle og prøve nye ting. Der er i dag et stort præstationspres på børn og unge. Netop derfor er det vigtigt, at vi som professionelle skaber disse frirum, hvor det er legitimt at lave fejl og ikke være perfekt. Amani fortæller også, at hun får mere selvtillid ved at gå til akroyoga.

Tillidsøvelse 1: Børn der baser voksen

Hvis barnet er stærkt, er det en sjov øvelse, at barnet baser den voksne. Jeg, som voksen, viser, at jeg har tillid til, at barnet muligvis kan bære mig, og at det vil passe på mig. Børnene elsker det. Hvis det lykkes, kan barnet bruge det til at vise andre børn, at de også kan have tillid til barnet.

De to nye piger er fra 5. klasse og de har svært ved at løfte hinanden i flyvemaskinen. De falder hele tiden og er ved at miste modet. Jeg kalder på Andrea S. fra 4. klasse. Hun er lille af højde, slank og mega stærk. Hun har meget teknik og kan nu løfte de fleste børn på hendes alder. Jeg beder Andrea S. om at løfte de to nye piger, men pigerne kigger mistroiske på Andrea. Det er tydeligt, at de ikke tror at Andrea kan løfte dem. Så siger jeg; Se Andrea kan løfte mig. Jeg stiller mig klar og lægge mig forsigtig over på Andreas fødder. Første forsøg vælter vi lidt til siden. Men vi prøver igen og vi finder en balance. Vi taler til tre mens vi er i balance sammen. Så vender jeg mig om og smiler til de 2 nye piger og siger: "Se Andrea kan bære en voksen, så kan hun også bære jer". Nu vil de gerne prøve med Andrea. Det går fint.

Det er tydeligt at de ældre piger først har tillid til Andrea, da hun viser, at hun kan løfte en voksen. Interviewene viser også, at det er en af børnenes yndlingsøvelser.

Det er sjovt at base en voksen. Det er fedt at kunne mærke, at man også kan base voksne. Karla 10 år

Ja. Det er den STORE test. Man skal bære Tatjana, og så når man har gjort det, så er man en af de stærke. Jeg kan bære dig 10 sekunder i belly basing. Petra 10 år

Tillid er både tillid til os selv, og derefter tillid til andre. Ved at træne akroyoga lærer børnene både at have tillid til deres egen krop og styrke, og de får etableret tillid til de andre, som de træner sammen med. En anden metode til at træne tillid i akroyoga er at træne med bind for øjnene.

Det var meget sjovt at træne med blind for øjnene. ..Man kan virkelig mærke at man stoler meget på hinanden. Troja, 12 år

Man skal virkelig have meget tillid til hinanden... Man kunne ligesom mærke en anden form for kommunikation, når man ikke kunne se. Der bliver opbygget en form for tillid, ok nu lægger hun vægten over på det ben, så gør hun det. Karla, 12 år

[Her kan du se filmen Akroyoga handler om tillid, hvor Troja og Karla fortæller om akroyoga.](#)

Opsamling

Akroyoga som metode kan bidrage positivt til en fritidsklub ved at styrke børnenes tillid, dels til sig selv, til hinanden og til den pædagog, som de træner med. Siden kan børnene bruge den tillid de har fået i deres akroyoga træning i klubben til at tage med ud i livet.

Børnene oplevede 12-ugers akroyoga forløbet som et trygt rum, hvor det var tilladt at fejle.

VENSKABER

Samarbejde og teamwork er helt centralt for at træne akroyoga. Størstedelen af øvelserne i akroyoga handler om samarbejde. Børnene lærer at bære hinanden og at støtte hinanden. I andre sportsgrene kan man godt træne med en makker, uden at dele sine gode tricks, men i akroyoga kan man ikke blive bedre alene. Det er kun, når man er god til at lytte til hinanden og samarbejde, at man kan lave akroyoga stillingerne. De børnegrupper, der er gode til at samarbejde, bliver forbilleder, da de helt konkret viser resultater i deres træning. Dette motiverer de andre børn til at efterligne de grupper, der samarbejder.

Projektet viser, at samtidig med at børnene lærer at bevæge sig sammen, koordinere og støtte hinanden etablerer de også tætte bånd og venskaber.

Dem man leger med, er man venner med. Legekunst

At have et 12 ugers forløb, hvor den samme gruppe børn mødes i deres klub for at øve akroyoga, har en enorm effekt i den børnegruppe. Samtlige børn, der deltog i projektet, fortæller, at de har fået nye venner via akroyoga holdet. De har fået nye venner på tværs af klasser og på tværs af skoler. Det er som om den fælles aktivitet ophæver aldersforskellen, og børnene får venskaber på tværs af klassetrin.

Akroyoga giver børnene mulighed for at opleve en praksis, der er legende, og som kræver, at alle samarbejder. Det skaber et positivt fællesskab.

Der er meget sammenhold, man er ikke fejl for at lave fejl foran andre. Troja, 12 år

Hvad er det sjove ved akroyoga? Man får nogle nye venner og man bruger sin krop på en ny måde. Man bygger tillid til hinanden. Karla, 12 år.

DRØMMEN OM DEN PERFEKTE MAKKER

Akroyoga er en partner praksis, hvor alle øvelser handler om at balancere med en træningsmakker. Man træner aldrig alene - i akroyoga har man altid brug for en makker. Det har den store fordel, at børnene er tvunget til at samarbejde, og projektet viser, at alle børn oplever at få nye venner, når de træner akroyoga.

Men projektet viser også at behovet for at have en makker også fører til løbende forhandlinger. Det var som om de alle længtes efter at have den ideelle makker.

Nogen børn finder hurtigt en fast træningsmakker. Det er ofte to børn, der går i samme klasse, og som kender hinanden inden forløbets start. Det er en fordel, hvis det barn, der er base, enten er 10 centimeter højere end den anden eller er fysisk stærk.

De faste træningsmakkere udvikler en mere nuanceret forståelse af hinandens evner og grænser, og de er ofte hurtigere i stand til at lave mere komplekse serier af øvelser sammen. Nogen børn fortæller, at det er irriterende at skifte makker:

Jeg har jo mange forskellige makkere. Jeg træner både med Amani, Zeniab og Andrea. Nogen gange kan det også bare være rart at have en fast makker. Anna, 10 år

Det vil jeg også sige... jeg kan bare se hvor irriterende det er hele tiden at skifte makker. Også når der hele tiden kommer nye, og så skal man starte hel fra bunden i stedet for at have en fast makker. Andrea 9 år.

Nogen børn betragter det som en fordel at træne med nye makkere, idet det er en mulighed for at få nye venner:

Jeg træner med alle, det er derfor jeg får nye venner hver gang. ...Jeg føler at det er fedt når der kommer nogle nye og prøver det. Så får man jo også nye venner at kende. Noura 10 år

Mange børn fortæller at de oplever, at det er trygt, når den voksne tager ansvaret for gruppe dannelsen:

Jeg vil helst, at du laver grupperne. Hvis jeg selv vælger gruppen, så vælger jeg jo bare dem, jeg kender. Når du laver grupperne, så får jeg flere nye venner. Noura 10 år

Projektet viser også, at der er en gruppe børn, der har svært ved at finde en fast makker. Flere af de børn, der i projektets startfase ikke havde en fast makker var lidt bekymret over, at de ikke havde fundet den "perfekte" makker. Dette kan udvikle sig til en urealistisk drøm parallelt til drømmen om BF best friends. En pige på holdet fortæller:

Jeg har ikke nogen fast makker. Det er helt okay for mig. Men det er måske lidt irriterende. Der er aldrig nogen, som man bare går direkte hen til. Man skal lige stå og vente til der er nogen, der går over til en. Petra, 10 år

Forskningen viser, at den idealiserede drøm om "den bedste ven" nærmest kan blive umulig at leve op til.

"For nogle unge bliver det næsten mytiske ideal om 'den bedste ven' nærmest umuligt at leve op til. Disse unge oplever en mangel og en tomhed, fordi de ikke har den bedste ven, de drømmer om, men konstant søger efter. Det kan samtidig betyde, at de ikke værdsætter de relationer, som de allerede har." (Bruselius-Jensen, M., Sørensen, N. U., & Nielsen, K. T. P. (2021 s.25).

I akroyoga kan opfattelsen af at stå uden den perfekte faste træningsmakker risikere at resultere i, at børnene ikke oplever, at de lever op til idealet om at lave akroyoga på det niveau, som de mener, at de burde. For nogle børn kan det betyde, at de oplever at stå alene og uden for det sammenhold, som de børn der har fået en fast makker.

Her skal den professionelle tage lederskab over gruppen, og skabe et rum, hvor alle børn får mulighed for at opleve, at de er en del af træningsfællesskabet. Det kræver overblik og autoritet, samtidig med at man som voksen hele tiden skal respektere og lytte til børnenes egne ønsker. Det er en meget fin balance mellem at sikre at børn, der står uden en træningsmakker, bliver inkluderet i træningsfællesskabet, og samtidig give rum til at de børn, der har fundet en træningsmakker, får tid til at udvikle deres relation.

Jeg anbefaler, at alle børn, også dem med en fast makker, træner med flere børn. Man kan godt have en primær makker, men alle træner med flere børn, således at børnene vænner sig til, at gruppedannelserne er dynamiske, og træningsgrupperne (ofte på tre børn, en base, en flyver og en spotter) er åbne og ikke lukkede og fastlåste.

Nogle af de større børn var meget ressource stærke og rummelige. Samtidig med at de havde en fast makker, var de altid åbne for at have andre børn med i deres gruppe.

En pige med særlige behov, der var emotionel utilregnelig og ustabil, deltog i 12-ugers forløbet. Pigen var meget glad for akroyoga og var en stor del af tiden meget glad og fik en ny ven, der blev hendes træningsmakker. Den professionelle voksne var allerede opmærksom på pigens særlige behov. Da vi begyndte at arbejde med rekorder, valgte pigen nu pludselig, at hun ikke længere ville træne med hendes faste makker, idet hun havde fundet en makker, der var mindre og lettere, og dermed gav hende en større chance for at sætte en klub rekord. Det resulterede i, at hendes træningsmakker pludselig stod alene og var i en meget sårbar situation.

Det er projektets erfaring, at akroyoga også kan hjælpe børn med særlige behov til at få nye venskaber. Det kræver dog at de professionelle er klar til at støtte dennes makker, der ikke kan forventes at forstå kompleksiteten af barnet med særlige behovs til tider voldsomme reaktioner.

[Se filmen "Akroyoga og nye venner" hvor Noura på 10 år fortæller om akroyoga.](#)

Opsamling

Alle børn, der deltog i et 12-ugers akroyoga forløb, oplever at akroyoga skaber mange nye venskaber på tværs af klasser og et øget fællesskab mellem børnene. Når et barn starter sit klubliv med at opleve, at det får nye venner, så vil det bringe denne positive oplevelse med sig videre til andre områder i klubben.

Nogle børn finder hurtigt en god træningsmakker, mens andre børn ikke har en fast makker. Der kan hurtigt opstå en idealiseret opfattelse af, at det er vigtigt at have den perfekt træningsmakker, jf. ideal om best friends. Det er vigtigt, at de professionelle tager lederskab og faciliterer at alle børn træner med flere børn og ikke kun en makker. De professionelle skal også tage et ansvar for gruppedannelsesprocessen, således at alle børn bliver inkluderet i træningsgrupperne.

ROLLER I AKROYOGA

Som tidligere nævnt er der tre roller i akroyoga: Basen, flyveren og spotteren. De har forskellige funktioner og bidrager alle til et samarbejde. I starten af projektet var det ofte en voksne, der gav børnene oplevelsen af flow i akroyoga, ved at træne med børnene. Dette var udenfor i parken foran klubben. Det var et åbent rum og mange børn kom forbi og deltog. Det kunne dog skabe en kø, så der var en masse børn, der stod og ventede på deres tur. Derfor skiftede projektets fokus til at handle om børn, der baser børn. I 12-ugers forløbet i klubben var det kun børn, der baser børn. Målet med at børnene træner akroyoga sammen i klubber er, at børnene lærer at balancere sammen, lytte til hinanden og følge hinanden, hvilket lærer dem at samarbejde.

Mange børn bliver nysgerrige og vil prøve akroyoga med det samme, når de ser det. Rigtig mange børn kommer direkte hen og vil gerne være flyver med det samme. Men alle børn kan ikke flyve og være i midtpunkt samtidig. Det er en god øvelse for børnene at lære, at det her kommer kun til at fungere, hvis de forstår også at støtte hinanden. Derfor er det godt, at børnene skiftes til at prøve de forskellige roller. Så de også lærer at hjælpe og støtte deres kammerater. Der er også nogle børn, der fortrækker at starte med at være spotter, hvor man er med i aktiviteten, men uden at have fysisk kontakt. Begrebet territoriale zoner forklarer tydeligt, de forskellige zoner og afstand, som man kan have.

Territoriale zoner: Den måde barnet placerer sig på, viser om det er klar til at prøve en aktivitet f.eks. akroyoga. Her kan man som professionel arbejde kropsligt med territoriale zoner. Der er fire sfærer: Den intime, personlige, sociale og offentlige zone. Zonerne er ekstremt fintfølede og er dynamiske koder, der fortæller om følelser og relationsforhold (Winther 2012).

Det er vigtigt at professionelle ser børnenes signaler og respekterer disse. Det er vigtigt altid at bede barnet om tilladelse til at løfte det, inden man laver akroyoga med et barn. Barnet skal give sit samtykke og føle sig tryk.

I projektet sad en pige og kiggede på, når hendes veninder lavede akroyoga med mig i 14 dage. Jeg inviterede hende til at prøve. Men hun takkede nej tak hver gang. Jeg respekterede hendes svar og hun fortsatte troligt med hver dag at kigge på os. Efter to uger, havde vi brug for en spotter, jeg spurgte hende, om hun ville hjælpe med at være spotter, dvs. stå ved siden af sin veninde og støtte denne. Det ville hun gerne. Hun var så spotter i 14 dage, hvorefter hun en dag gerne ville lave akroyoga i rollen som flyver. Hun var klar. Og så ville hun gerne prøve alle de øvelser, som hun havde set sine venner lave.

Projektet viser, at når et barn har været spotter et stykke tid, alt fra et par dage til 2-3 uger, vil barnet ofte af sig selv gerne deltage og prøver også de andre roller. Spotterens rolle giver børn, der har brug for lidt afstand, en mulighed for at være en del af akroyoga teamet uden at tage store risici. Der er således af stor værdi for nogle børn at kunne starte med at være spotter. De vil højst sandsynligvis helt af sig selv prøve alle roller efter et par uger.

I forhold til begrebet territoriale zoner er et barn, der sætter sig og kigger på en aktivitet, i en social zone. Det bidrager til aktiviteten med sin opmærksomhed. Barnet føler sig trygt i denne zone. Når barnet er klar, kan det komme nærmere, ind i den personlige zone. Spotterens rolle er en funktion i den personlige zone. Barnet bliver personligt involveret og er aktiv, dog uden fysisk kontakt. For nogle børn er det nemmere at starte i den personlige zone, altså i spotterens rolle. Når barnet gerne vil være flyver, er det klar til fysik kontakt med en makker, hvilket kan beskrives som en intim zone, og barnet skal derfor give samtykke.

Det er projektets erfaring, at børn, der har gået til sport i længere tid, f.eks. gymnastik, fodbold, badminton eller dans, er klar til at prøve at flyve med det samme. Hvorimod børn der ikke har gået til sport, eller er lidt overvægtige eller har en anden kulturel baggrund, ofte foretrækker at være tilskuer et par dage, og så starter i spotterens rolle. Projektet viser, at efter 1-4 uger vil alle disse børn også gerne prøve at være flyver og være midtpunkt, de har bare brug for mere tid og sommetider brug for at kende den voksne via en anden aktivitet, hvor der ikke er berøring. Sommetider bliver disse børn mere grebet af akroyoga, og kommer hver dag i en lang periode og vil lære mere.

Her er det vigtigt at professionelle udvikler en fintfølelse forståelse af barnet. I starten er det fint at give masser af plads og ro. Barnet vil ofte af sig selv komme nærmere. Og til tider kan man som voksen godt give barnet et kærligt skub og sige, nu har du kigget på os og hjulpet dine venner i tre uger. Nu er det din tur til at prøve.

Der er ofte flere børn, der er gode til at flyve end til at bære, idet man som flyver bruger al den motorik, som man lærer til f.eks. dans, gymnastik og bevægelse. Men det tager meget længere tid for et barn at lære at løfte.

Opsamling

Professionelle skal altid bede børn om samtykke, før man løfter et barn op i en akroyoga stilling.

Det anbefales at børnene lærer at base hinanden, idet der her læres mange værdifulde samarbejdsevner. Nogen børn foretrækker at starte med at være "spotter", dvs. en hjælper. Oftest vil de børn i løbet af noget tid tage mod til sig og prøve de andre roller. Det anbefales, at så mange børn som muligt lærer alle tre roller. Det vil gøre alle gruppedannelser nemmere.

REKORDER SOM MOTIVATION

Det er meget motiverende for børn at slå en rekord. I projektet var rekorder et team. I en uge trænede børnene og ville slå hinandens rekorder. Vi lånte børnenes rekordbog. Gruppen var meget motiveret og optaget af projektet. Interviewene viser at en stor del af børnene kan blive meget motiveret af at sætte nye rekorder:



Foto: Andrea 10 år løfter Karla på 12 år.

Jeg synes, at det er vildt sjovt at lave en verdensrekord - for det er sejt. Især hvis det er noget hel sindssygt, som at base en voksen. Andrea 9 år

Det var super fedt at arbejde med rekorder. Troja 12 år

Børnene lavede mange seje rekorder. F.eks. løftede Emma Troja i 10 minutter og 50 sekunder. Begge piger er 12 år og går i 6. klasse. Rekorden er indsendt til Børnenes Rekordbog. Andrea på 10 år og Karla på 12 år sætter en rekord i børn der løfter hinanden, hvor de skiftes til at løfte hinanden op i flyvemaskinen. De skulle holde balancen hver gang.

Det skabte positiv konkurrence mellem børnene, men også et kapløb om at præstere. Et barn ville pludselig ikke længere træne med sin faste makker, da hun var lidt kraftig og valgt nu en ny makker, der var lettere i vægt og havde lidt mere teknisk erfaring. Det var tydeligt at børn, der ikke havde gået til sport før, havde svært ved at være med til at slå rekorder. Derfor valgte jeg rimelig hurtigt at afslutte forløbet med rekord. Og vi begyndte i stedet at arbejde med yoga værdier.

[Se filmen "Klub rekord i akroyoga" hvor Emma på 12 år fortæller om hendes rekord.](#)

[Se filmen Rekord i akroyoga - børn der løfter børn med Andrea og Karla](#)

Opsamling

Det er meget motiverende at slå rekorder med akroyoga for mange børn. Men der er nogen børn, der har svært ved at slå en rekord. Det anbefales at rekorder ikke står alene, men kombineres med andre temaer og værdier.

YOGA SOM REDSKAB I FRITIDSPÆDAGOGIK

Akroyoga er inspireret af yoga traditionens værdier og principper. Det ultimative mål med yoga er at finde dit eget indre jeg, og den vigtigste kvalitet og praksis for at opnå dette er "ahimsa" - princippet om ikke-vold. Det betyder, at man interagerer med andre og med sig selv med kærlighed og respekt. Traditionel yoga fokuserer ikke på, hvor fleksibel og stærk kroppen er, eller hvor mange positioner vi er i stand til at gøre og vise frem; men på vores evne til at elske os selv og andre (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius 2019).

Yoga er et vigtigt element i akroyoga. Yoga handler om nærvær og tilstedeværelse i nuet via bevægelse. I projektet arbejder vi med åndedræt, taknemlighed og respekt (Castellsague 2015).

Åndedræt: Traditionel yoga er funderet på træning af åndedrættet. Åndedrætsøvelser kan skabe kontakt til egen krop, indre balance og grounding. Åndedrætsøvelser kan hjælpe både voksne og børn til at få egenkontakt og indre ro. Det er et godt udgangspunkt for derefter at træne med en makker. (Winther 2012; Castellsague 2015). I 12-uger forløbet startede alle workshopper med åndedrætsøvelser. Disse øvelser giver både en god og tydelig start, og samtidig giver det børnene træning i og kendskab til åndedrætsøvelser. Når et barn falder og bliver bange, så kan man altid sige: 'træk vejret som vi plejer', og hjælpe barnet med at få ro via åndedrætsøvelser.

Taknemlighed: Taknemlighed er en anden yoga værdi, som hjælper børn med at skabe kontakt til personlige følelser. Når man inviterer børnene til at mærke efter, hvad de er taknemlige for i dag og opfordre dem til at sætte ord på det, udvikles børnenes evne til egenkontakt samt til at sætte fokus på positive ting i deres liv. Første dag vi lavede taknemlighedsøvelser, var børnene lidt tilbageholdende, men allerede efter 2-3 gange lærte de hurtigt at sætte ord på de ting de var taknemlige for.

Hvordan var det at arbejde med taknemlighed? Det var fedt. Det er ikke noget som man normalt tænker over i hverdagen. Normalt når der sker noget fedt, tænker man ikke åh det skal jeg huske at være taknemlig for. Men det er sjovt at arbejde med at sige tak. Så kommer man til at tænke over, hvad man er taknemlig for. Karla, 12 år.

Kan I sige 3 ting som I er taknemlige for i dag?

Jeg er taknemlig for, at Karla endelig er kommet tilbage fra corona isolation. Og så er jeg taknemlig for, at jeg kan være her i dag og blive interviewet, og jeg kan lave akroyoga, og så er jeg taknemlig for at jeg kan komme i skole hver dag. Troja 12 år

Jeg er taknemlig for, at jeg endelig kan komme ud i verden igen. Og så er jeg taknemlig for, at jeg kan være på klub og blive interviewet og lave akroyoga. Og så er jeg taknemlig for, at jeg skal til spejder i aften. Det glæder jeg mig rigtig meget til. Karla 12 år

Ved at træne taknemlighed kan vi alle blive mere opmærksomme og mærke indad. Vi lærer at værdsætte og tale om de ting i vores liv, som fungerer, og som er giver os glæde. Taknemlighed skifter fokus væk fra det problematiske til det positive. Taknemlighedstræning sætter positive følelser i gang. Mange studier har vist, at taknemmelighed kan have en gavnlig effekt på krop og sind. F.eks. viser et studie, at det at skrive et taknemlighedsbrev gav bedre psykologisk trivsel, og

at effekten var langvarig. Taknemlighed afleder os fra negative tanker. Taknemlighed kan forberede sociale relationer, og kan gøre os mindre stressede (Sølverstein 2019).

Ved at øve børn i at mærke efter, hvad de er taknemlige for, lærer vi dem at sætte mere pris på livet og mennesker omkring dem. I projektet trænede børnene taknemlighed i to uger. Det gav en positiv stemning og virkede som et godt supplement til temaet om rekorder.

Når man som professionel formidler yogaværdier til børn, er det vigtigt, at øvelserne er velkendte, og at man selv har et grundigt kendskab til øvelserne inden. Når jeg som voksen er tydelig og sikker på, at taknemlighed er et godt emne, er jeg overbevisende, og børnene følger mig. Men hvis jeg kun har et overfladisk kendskab til det og er lidt usikker, vil det ikke virke. Det anbefales derfor, at man får godt kendskab til både åndedrætsøvelser og taknemlighedsøvelser, inden man beder børn om at gøre det.

Opsamling

Yoga øvelser, som vejtrækningsøvelser, kan være en måde at lære børn egenkontakt. Åndedrætsøvelser kan både give en god start på en workshop og samtidig være et redskab, som bruges, hvis et barn falder og slår sig og har brug for at falde til ro.

Taknemlighedstræning lærer børn at mærke indad og får fokus på positive ting og relationer i deres liv. Når en gruppe børn sammen lærer at mærke og udtrykke taknemlighed sammen, kan det give en positiv stemning i gruppen.

SPROG

Der er et politisk ønske om at udvikle børn og unges sproglige kompetencer (Pejlemærker for dagtilbud og skole, København). I dette afsnit ser vi på, hvordan akroyoga (specielt værdien omkring at vise kærlighed og respekt) kan bidrage til børns sproglige udvikling.

"Alle børn skal have de bedste udviklingsmuligheder for deres sprog" Fritidsinstitutionen styrker børns sproglige kompetencer, så de lærer at tage medbestemmelse og medansvar for eget og andres liv". Pejlemærker for pædagogisk kvalitet i Københavns kommune.

Bevidst kommunikation er et vigtigt aspekt af akroyoga. Positivt og anerkendende sprog er en måde at vise respekt på. Projektet havde fokus på sprog i form af at lære børnene at vise omsorg via sprog - både til sig selv, til deres træningsmakker og til hele gruppen. Da de nye 3. klasser lige var startet i klubben, var der nogle grupperinger, der havde et særlig grimt sprog.

En pigegruppe fra Rådmandsgade skole er lige kommet ind i Nørrebro hallen. Vi står på badminton banen. De taler hårdt til hinanden. "Din ko". "Du er en idiot. Hold kæft, hvor er du dum. Du er nederen" ... Jeg er fuldstændigt chokeret, og jeg kan mærke det helt ind i min mave. Min kollega havde nævnt på vores fredagsmøde, at denne pigegruppe havde et meget grimt sprog. Men nu, hvor jeg står med dem, er jeg helt målløs. Jeg kan ikke bare stå passivt og lade dem fortsætte i den tone. Jeg prøver at lade være med at dømme og spørger nysgerrigt:

Hvorfor taler i sådan til hinanden? Pige: Det er jo bare for sjovt.

Voksen: Okay... Nu laver vi en øvelse, hvor I skal sidde ned med en makker og sige en pæn ting til jeres makker.

De sætter sig ned, og der er stilhed i flere minutter, så bryder en pige tavsheden og siger til sin makker: Du har pæne sokker på i dag.

Voksen: Super. Godt. Rigtig fint. Det gør vi hver dag. Bare en øvelse hver dag.

Pige: Suk, du er altså lidt underligt... Men du er også meget sjov.

Positivt sprog var et tema gennem hele 12-ugers forløbet. Hver gang sluttede workshoppen med at børnene skulle fortælle en sej ting, som de selv havde gjort til en makker. Ofte ser man straks alle de ting, man har gjort forkert. Det kan være frustrerende. Her trænede vi det modsatte, vi trænede børnene i at fokusere på det positive og turde sige det højt til en makker.

I en uge var temaet positiv kommunikation. Børnene skulle lave en øvelse, hvor de brugte en sandwich model, dvs. sige noget positivt, så noget konstruktivt og så slutte af med noget positivt. Bagefter prøvede de at gengive det samme budskab bare på en direkte og hård måde. Efter hver gang skulle de mærke efter, hvordan de to forskellige måder følte i kroppen. Flere af børnene fortæller i interviewene, at de har lært at tale bedre til sig selv.

Hvad har du lært til akroyoga?

Ja... jeg har i hvert fald lært at snakke bedre til mig selv. Amani 11 år

Jeg synes, at det er super vigtigt at tale positivt til sig selv. Man kan godt mærke forskel i forhold til, hvis man taler negativt til sig selv, og siger nej det kan jeg ikke, i stedet for at tale positivt til sig selv og sige okay, jeg er sej, at jeg tør prøve det. Man bliver mere motiveret. Karla, 12 år

Som professionelle kan vi blive et forbillede for børnene. Børnene vil sandsynligvis inspireres af den måde, hvorpå vi kommunikerer. Bevidst kommunikation er et vigtigt aspekt af at undervise akroyoga til børn. Akroyoga manualen anbefaler, at professionelle bruger de tre K'er i undervisning af børn og unge; KORTFATTET, KÆRLIG OG KONSTRUKTIV.

KORFATTET betyder, at kommunikationen og beskederne skal være klare og præcise. Når man forklarer en akroyoga stilling til børn, er det godt at sige de tre vigtigste ting. Hvis vi taler for meget, vil børnene glemme det vigtige.

Med **KÆRLIG** kommunikation viser vi, at vi har omsorg for alle børn. Processen med at lære akroyoga lykkedes sommetider hurtigt, men der vil også være tider, hvor børn bliver frustrerede og sårbare. Her er det vigtigt at professionelle har en kærlig kommunikation, så alle børn føler sig trygge og accepterede.

KONSTRUKTIV: som professionel er det godt altid at starte med det positive. Ofte ser man det forkerte først og retter det. Det kan være overvældende og virke demotiverende. Derfor anbefaler man på akroyoga uddannelsen, altid at starte med at anerkende barnets indsats, og så derefter kan man tilbyde et trick til at forbedre stillingen (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius 2019).

[Se filmen "Akroyoga og positiv kommunikation" – med Amani 10 år.](#)

Opsamling

Akroyoga er en metode, der bruger positiv kommunikation til at træne børn i at tale omsorgsfuldt. En øvelse på 2-3 minutter efter alle workshopper kan lære børn at tale bedre til sig selv og andre.

Interview viser, at nogle børn oplever, at de har lært at tale godt til sig selv ved at gå til akroyoga.

Fokus på positiv kommunikation i akroyoga i en fritidsklub kan bidrage til at skabe en mere positiv og omsorgsfuld tone blandt børnene.

FLOW

Børnene valgte en eftermiddag kl.14 at lave et show for deres forældre, der kom i klubben samme aften i anledning af et åbent hus arrangement. Pludselig var alle fokuserede og målrettede. De var stolte over at skulle vise akroyoga til deres familier. Jeg gav dem individuel feedback og sparring og lavede en rækkefølge. Alle børnene havde den dag en særlig fokuseret opmærksomhed og engagement. Det var som om, der pludselig var en flowtilstand.

Flow er et centralt begreb i positiv psykologi. Flow er knyttet til stor interesse og dybt engagement hos børnene. Flow minder meget om indre motivation – begge er knyttet tæt til en stor interesse og et dybt engagement hos den lærende (Csikszentmihalyi (2005); Ørsted Andersen 2017, 2011).

Mange flow oplevelser skaber "Optimale læringsmiljøer" for børn. Forskning viser, at flowtilstanden kan give børn mulighed for forbedret læring og hukommelse. Det kan endvidere forbindes med kreativitet og innovation. Nyeste forskning viser også, at det er sundt, både mentalt og fysisk, at være i flow (Ørsted Andersen 2017, 2011).

I dette afsnit undersøges derfor, hvordan akroyoga kan bidrage til at skabe flow-oplevelser?

Forskning viser, at der er en række faktorer, som kan fremme flow tilstande:

1. Klare og præcise mål
2. Noget er på spil, og aktiviteten er meningsfuld
3. Høj grad af indre motivation.
4. Feedback
5. Balance mellem kapacitet og udfordring (flowzonen)
6. Fravær af distraherende faktorer
7. Håndterbare, forståelige og præcise rammer og regler (Ørsted Andersen 2002)

Alle disse faktorer var til stede den dag. Børnene valgte at lave et show for deres forældre. Og hele gruppen oplevede sammen en flowtilstand. Det var en spontan beslutning, og der var en kort og præcis deadline, de havde tre timer til at lave et show, og endelig var der ingen mobiler og ingen forstyrrelser.

12-ugers forløbet med akroyoga havde mange af faktorerne: Det var i et aflukket rum, mobilene var slukkede under træning, og der var en normering på en voksen til en gruppe på 12 børn.

Der er i projektet mange eksempler på, at både børn og voksne bliver helt opslugt af akroyoga. Vi lavede akroyoga og mistede tidsfornemmelsen (et kendetegn ved tilstanden flow). Der var altid aktivitet i akroyoga salen, når klubben skulle lukke - børnene skulle smides ud. De ville ikke hjem.

Akroyoga er en metode, der med de rigtige rammer og niveau af udfordringer, kan skabe en flowtilstand for børn. Når børn er i flow, lærer, husker og trives de bedre. Fordelene ved at skabe nye læringsmiljøer i fritidsklubber, hvor børn får flow-oplevelser er indlysende.

Det kan være en udfordring i fritidsklubber at sikre, at de mest øvede børn forsat får de udfordringer, der skal til for at holde deres interesse og motivation. Brobygning til foreningslivet er en god mulighed.

Forskning viser, at det er helt afgørende for arbejdet med flow i pædagogisk sammenhæng at finde en balance mellem kapacitet og udfordring (Ørsted Andersen 2018). Det betyder, at professionelle skal evne at give en differentieret undervisning og have flere nuancer og variationer af de forskellige øvelser, samt evne at læse barnets niveau af udfordringer.

Opsamling

Akroyoga er en metode, som kan bruges til at skabe flowtilstande og udviklende læringsmiljøer i fritidsklubber. Det kræver, at professionelle kan tilbyde børnene øvelser, der balancerer mellem kapacitet og udfordring. En akroyoga optræden for forældre skabte denne fokuserede og engagerede tilstand af flow for hele børnegruppen, der var med i showet.

KREATIVITET

Undervisning af børn er en balance mellem struktur og improvisation. Der skal være plads til at lytte til børnenes ønsker og give dem plads til at være opfindsomme og kreative. Samtidig er der brug for en fast, tryk og genkendelig struktur, så gruppen ved, hvad der skal ske.

I starten har børn brug for nemme og entydige øvelser, når de lærer akroyoga. Så snart børnene er trygge med basisstillingerne, er det spændende at invitere dem til selv at finde på deres egne bevægelser, så de bruger og udvikler deres kreativitet.

For at udvikle børnenes kreativitet er målet at skabe en kultur, hvor det er tilladt at eksperimentere og prøve og opfinde nye bevægelser af. Det kræver en nysgerrig, undersøgende og eksperimenterende tilgang til det pædagogiske arbejde.

Når børn bliver mere og mere fortrolige med akroyoga, vil de finde lethed i stillingerne, og de kan begynde at finde et flow med en følelse af enhed, næsten som en koreografi.

Nogen børn griber alle øvelser, der åbner for deres egen kreativitet og udvikler deres egne flows. Mens andre børn føler sig mere trygge ved, at den voksne viser øvelserne, som de så kan kopiere. Sigrid på 10 år er meget kreativ og har en eksperimenterende tilgang til akroyoga. Her fortæller hun, hvad akroyoga er:

Akroyoga er en sport, hvor man laver alle mulige kreative ting og øvelser, som man selv kan finde på. Sigrid 10 år

Sigrid kan lege med akroyoga og fuldstændig fordybe sig i denne leg. Hun har brug for lidt inputs, sin makker, et roligt rum og tid. Der er lavet en film om kreativitet, hvor man kan se nogle af børnenes flows, som de selv har opfundet. Det var tydeligt at Sigrid og Andrea ofte var i flowtilstand, når de fik lov til at fordybe sig i en kreativ proces.

[Se filmen "Akroyoga som en kreativ proces" med Sigrid og Andrea S.](#)

Opsamling

Akroyoga er en metode, som kan bruges til at udvikle børns kreativitet. Nogle børn er meget kreative og elsker at udforske og opfinde egne bevægelser og flows. Andre børn er mere trygge ved at kopiere øvelser, stillinger og flows, som er forudbestemte af en voksen. Det er projektets erfaring, at det er godt at give mulighed for børnene selv at udforske og opfinde nye bevægelsesmønstre.

EN "RØD ZONE OPLEVELSE" KAN STYRKE BØRNS SELVTILLID

Dette afsnit handler om, hvordan man kan bruge akroyoga som metode til støtte børns udvikling, så de vokser og føler sig modige. Samt om hvordan man som professionel kan skabe en tryk ramme for denne udvikling.

Jeg går ned i gymnastiksalen på Rådmandsgade skole. Vi har klub ude på skolerne pga. corona restriktioner. Jeg er nyansat. Nu har jeg været her i 14 dage. Jeg leger og laver akroyoga med børnene hver dag. Nogen af børnene synes, at det er supersjovt og spørger hele tiden om at lave det igen. Naja er meget begejstret. De første par dage var hun bange og turde ikke rigtigt prøve så meget. Men stille og roligt fik jeg hende til at prøve flere og flere øvelser. I dag kommer hun løbende hen til mig og viser mig en bog, hvor hun har tegnet alle øvelserne, vi har lavet sammen. Hun siger til mig: *Du har gjort mig mere modig Tatjana.*

Jeg bliver taknemlig og rørt. Jeg får tårer i øjnene. Det er lige præcis det, jeg gerne vil - at gøre børn mere modige. Nu hvor Naja siger det så direkte, rammer det mig lige i hjertet.

Oplevelsen her viser, at barnet har fået en styrket selvopfattelse. Hun er blevet mere modig af at træne akroyoga i hendes klub. Denne oplevelse af at være mere modig kan give hende en ny selvopfattelse og en øget tro på hendes egne muligheder (Maar Andersen 2020)

Forskning viser, at kropsligt erfarede oplevelser er meget afgørende, når der stimuleres til psykologiske forandringsprocesser. En kropslig erfaring har en enorm indflydelse på, hvorvidt et barn har en lav eller høj tro på egne evner. Mestringsoplevelser af udfordrende øvelser kan styrke troen på sig selv, mens gentagende erfaringer med nederlag er med til at devaluere troen på sig selv (Bandura 1977 i Maar Andersen 2020).

I et studie af sports camps for mennesker med cerebal parese, beskriver Mie Maar Andersen et fænomen, som hun kalder "en rød zone oplevelse". Det defineres som en deltagers forudfattede forventning om ikke at kunne håndtere en vilkårlig øvelse, og så den efterfølgende oplevelse af at have håndteret øvelsen. Hun belyser, hvordan udfordringer, som virker store men alligevel overvindes af børn, kan transformere og styrke deres selvopfattelse, hvis de involverede professionelle formår at skabe en tryk ramme og giver et kærligt skub på en beslutsom og nænsom måde. (Maar Andersen 2020)

Akroyoga er netop en metode, hvor man kan invitere børn og unge ud i "en rød zone oplevelse".

Der er et stort udviklingspotentiale i at støtte børn til at overvinde udfordringer, som de er overbevist om, at de ikke kan gøre. To klassiske øvelser, som mange børn er overbevist om, at de ikke kan, er at stå på hænder og slå en vejrmølle.

Anna: For 2 måneder siden kunne jeg ikke stå på hænder. Og nu gør jeg det, hver gang vi har akroyoga, så er det første jeg gør, er at stå på hænder, og det sidste jeg gør, er at stå på hænder.

Tatjana: Du troede, at du ikke kunne. Men så skubber jeg dig lidt. Var det godt at jeg skubbede dig lidt?

Anna: Ja.

T: Det var du lidt glad for bagefter.

Anna: Ja, nu kan jeg det ret godt faktisk. Men det er stadig det der med at have balance. Man skal lige igennem en proces, hvor man ikke tør det. Det er ubehageligt. Men til sidst så kan man rigtig godt lide det.

T: Hvordan er det så bagefter, når man så tør?

Anna: Det er dejligt, fordi så kan man lige komme over i skolen (laver et sejt håndtegn) ... Jeg gjorde det.

Her kan vi som professionelle hjælpe barnet via "layering" i vores leg og træning. "Layering" betyder at skabe en forbindelse mellem de forskellige øvelser og lege (Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius 2019). Målet er at forberede barnets krop og psyke på den øvelse, som barnet er bange for. En god forberedelse til håndstand er f.eks. at stå i planken. Når et barn kan stå i planken i 30 sekunder, kan det også stå på hænder i 3 sek. Så jeg lavede en fælles leg, hvor vi stod længe i planken et par dage i træk. Vi kunne lave en navnerunde i planken. Vi kunne tælle på forskellige sprog, mens vi stod i planken. Det er vigtigt med opfindsomhed, når der skal ydes ekstra.

Dernæst kan vi hjælpe barnet med vores erfaring og vores sikkerhed. Barnet er usikkert på sine egne evner. Med forståelse for barnets usikkerhed må vi udvise en kærlig og empatisk holdning samtidig med, at vi er sikre, tydelige og målrettede; DU KAN GODT: JEG VED, AT DU KAN. NU GØR DU DET... med et smil og kærligt skub, få dem til at gøre det. Her fortæller Troja om, da hun lærte at lave en vejrmølle:

Troja: Før sommerferien, jeg kunne ikke lave en vejrmølle. Og jeg havde øvet mig i 4 år. Og jeg kunne ikke. Og du sagde at jeg skulle lave en vejrmølle. Jeg havde virkelig øvet mig meget. Du gav mig nogle tips og du sagde jo du skal lave vejrmøller. Og på det tidspunkt var jeg træt af dig. Jeg tænkte nej, jeg gider ikke lave en vejrmølle.

Tatjana: Jeg kunne godt se, at du var træt af mig. Men jeg blev ved med at skubbe dig lidt. Er det ok for dig nu?

Troja: Ja, jeg er så glad for det nu. Jeg elsker at lave vejrmøller. Jeg laver 50 vejrmøller hver dag.

Andrea: Ja. Hun laver det hele tiden. Nu kan hun lave dem med 1 hånd.

Selvom barnet virker irriteret på os, skal vi ikke give slip i det øjeblik, hvor de er i tvivl. For barnet bliver altid utrolig glad og stolt, når det lykkes. Og oftest vil barnet den følgende tid lave øvelsen igen og igen for at sikre mestring af øvelsen.

Når vi hjælper børn med at overvinde deres frygt, kan det transformere og styrke deres selvforståelse. Det øger deres tillid til dem selv, og også til os. Og de vil komme igen for at få flere positive oplevelser, der får dem til at vokse.

Interviewene viser, at alle børnene er særligt begejstrede for at "poppe" til akroyoga.

Jeg elsker at poppe. Jeg elsker at blive kastet op i luften. Jeg synes bare at det var megafedt. Jeg var bare YES MAND. Troja 12 år

Jeg kan huske, da jeg første gang prøvede pop. Det var virkelig sindssygt. Ja jeg følte, at det var virkelig sindssygt... På den gode måde. Petra 10 år

I starten tænkte jeg det der, kommer jeg aldrig til, men det var faktisk virkelig, virkelig sjovt. Det er noget af det sjoveste at poppe for man ryger op i luften og nogengange kilder det i maven. Det er virkelig sjovt... Men det er også lidt farligt... Lidt creepy... Når man så gør det, så kan man se wow jeg er virkelig sej. Wow, jeg turde det der. Og det er jo ikke sådan særlig svært. Nu har jeg lært det. Andrea 9 år

At poppe er en meget teknisk øvelse, der kræver en erfaren base. Det er ikke umiddelbart den første øvelse, som jeg inden projektets start ville tænke på som en central øvelse i arbejdet med børn i klubber.

Men Mie Maars beskrivelse af "oplevelser i den røde zone" var det en øjenåbner for mig. Jeg havde intuitivt arbejdet på den måde i min undervisning allerede. Men da jeg forstod teoretisk, hvad det er for en proces, der muliggøres, blev jeg mere præcis i mit arbejde med akroyoga. Jeg forstod pludselig, hvorfor Naja følte at akroyoga øvelserne havde gjort hende mere modig.

Opsamling

Akroyoga er en tryk metode, hvor øvelserne kan virke som store udfordringer, men som alligevel overvindes af børn med den rette støtte fra en professionel. Dette kan transformere og styrke deres selvopfattelse.

Akroyoga kan bidrage til fritidspædagogik ved at styrke børnenes selvopfattelse og gøre dem mere modige.

UDSATTE BØRN OG UNGE

Alle børn har brug for at blive set og mødt. Der er nogle børn og unge, der er særligt sårbare. De har brug for, at man som professionel sommetider har ekstra tid til dem eller, at man har et godt samarbejde med deres forældre. Her vil jeg komme med tre konkrete eksempler fra mit arbejde.

CASE 1: Hanne, Camilla og Nawal går i klasse sammen, og i en periode laver vi akroyoga sammen inde i salen. Men en dag går pigegruppen ude i gården, pludselig vil Nawal ikke være med. Hun sidder alene og er passiv. Jeg prøver at få hende med i legen

Kom Nawal, vil du ikke være med?(Hun ryster på hovedet.) Hvorfor vil du ikke være med?

N: Jeg ved ikke rigtig... Her er mange drenge... Så kan de se mine ben og mine arme.

Voksen: Ja. Men det gør ikke noget. De kan også se mine ben og arme. Det er okay.

N: Jeg har fødselsdag i næste uge, og så skal jeg have tørklæde på. Jeg vælger det selv. Når jeg har fået tørklædet på, kan jeg ikke tage det af.

Voksen: Wow, det er stort. Er du glad for det?

N: Ja. Jeg har selv valgt det. Jeg har allerede prøvet det en dag i sommerferien. (hun hvisker) Jeg er ved at få hår under armene. Hvad nu hvis drengene ser det?

Voksen: Det gør ikke noget, Nawal. Se selv jeg har også hår under armene i dag. Det er okay her inde i gården. Se! (Jeg står på hænder, så hun kan se mine arme. Vi griner.) Kan du ikke tage nogle leggings på inden under kjolen i morgen, så du lege med os?

N: Jo. Det gør jeg.

Nawal følte sig tryk indenfor i salen, men ude i gården er Nawal usikker, fordi drengene leger ved siden af. Dette bliver forstærket af, at hun skal have sit tørklæde på. Ungdomslivet er dynamisk og i løbende forandring. Casen viser, at Nawal er usikker på, hvilke handlings-betingelser hun er underlagt, og hvordan hun nu skal opføre sig. Kan man træne akroyoga i gården? Må man stå på hænder udenfor, når drengene spiller fodbold ved siden af?

Akroyoga er en meget kropslig disciplin, der kan virke overvældende. Her er en kulturbarriere. Nawals familie er muslimske, og hun er i en dansk fritidsklub. Nawal fortæller mig også, at hun ikke må komme i aftenklubben.

I klubben var der mange piger med etnisk minoritetsbaggrund. Nogen af disse piger holdt tydeligt en stor afstand til os, når vi lavede akroyoga. Det var tydeligt at akroyoga og dens kropslighed virkede både fascinerede og grænseoverskridende på dem.

Jeg valgte ofte at etablere en relation til dem via enten bordtennis og tiktok danse, da det virker mere trygt og genkendeligt. Når relationen var etableret og de følte sig trygge ved mig, kom de alle senere og var med til akroyoga.

Nogen piger med etnisk minoritetsbaggrund kan opleve, at akroyoga er overvældende, da der er fysisk kontakt. Derfor er de mere varsomme med at starte til aktiviteten i klubben. Men når de først har prøvet at træne akroyoga, er de lige så glade, motiverede og nysgerrige på at lære akroyoga, som alle deres venner. Det kan anbefales at lave en anden aktivitet først med børn, der er generte, for først at etablere en relation, via en mere tryk og genkendelig aktivitet, for så derefter at give dem en introduktion til akroyoga.

Der er enkelte unge piger med etniske minoritets baggrund, der rent motorisk ikke er på niveau med deres danske jævnaldrende. Det kræver lidt mere forarbejde og relationsarbejde fra de professionelle, at få disse piger motiverede til at deltage bevægelsesaktiviteter som f.eks. akroyoga i en klub, hvor alle aktiviteter er frivillige.

Hvis man er nysgerrig i arbejdet med akroyoga med børn og unge, kan det åbne op for mange snakke med børnene om krop, identitet, regler for hvad man må og ikke må. Det er vigtigt, at vi lytter og er nærværende. Alle børn har ret til at bevæge sig frit - også piger med en anden kulturel baggrund. Vi kan opfordre alle piger til at have et par shorts på under kjolen, så vi altid kan lave en vejrmølle eller stå på hænder.

I projektet var der også nogle børn med andre særlige behov. Her er en beskrivelse, hvor en pige har svært ved at håndtere uforudsete hændelser:

CASE 2: Jeg fortæller børnene at i dag skal vi lave film om akroyoga i deres klub. Det vil de meget gerne. De har mange ideer. Anna vil interviewe. Petra vil filme. De er meget begejstrede. Alle børnene vil gerne have, at forløbet forsætter som et øvet hold i klubben. Jeg har talt med min leder, og det er ikke muligt. Jeg skal starte et nyt begynder hold, da der er mange andre børn i klubben, der venter på at komme på akroyoga holdet. Jeg fortæller børnene, at det er et nyt forløb der starter 1. januar, for begyndere. De må gerne hjælpe til. De er lidt utilfredse.

Katrine bliver vred. Hun begynder at råbe. Hun råber, løber ud og smækker med døren. Jeg ved, at det ikke hjælper, at jeg løber efter hende. Jeg er lidt ked af det. Det er synd. Men der er stadig 11 børn, der sidder klar i akroyoga lokalet. Jeg retter fokus mod dem. Vi trækker vejret ind, mens vi løfter armene tre gange. Så sætter vi kameraet på et stativ og filmer vores opvarmning. Katrine kommer ikke tilbage. Hun kommer derfor ikke med på filmen. Efter timen ringer jeg til Vibeke, Katrines stedmor. Vi har en god snak. Hun vil tale med Katrine. Tre dage senere kommer Katrine. Jeg ved, at Vibeke og hende har talt sammen. Hun er rolig nu. Jeg ringer til Vibeke, hver gang Katrine har haft en krise. Dette hjælper.

Katrine er stærk og elsker at komme på akroyoga holdet. Sommetider går det fint. Og sommetider råber og skriger hun, smækker med døren. Katrine har en diagnose og har brug for meget forudsigelighed. Det kan kræve ekstra ressourcer at give Katrine den støtte, som hun har brug for.

Sommetider er der brug for at støtte hendes træningsmakker. Hendes træningsmakkere er oftest børn, der er yngre end hende, da hun altid leger nedad. Hun kan pludselig have en meget voldsom reaktion, som så rammer hendes makker. Derfor skal vi som professionelle både have et ekstra øje dels på Katrine, men også på hendes nære makkere. Katrine elsker at lave akroyoga med en voksen. Hun har et stort behov for voksen kontakt, og her skal man balancere mellem hele gruppens behov for den professionelle og hendes umættelige behov for at blive set og værdsat.

I projektet deltog også to skønne piger, der har en fysisk funktionsnedsættelse. Her er en beskrivelse af en situation med en pige, der har en begrænset gang funktion.

CASE 3: Viola har et gangstativ. Hun er altid i godt humør. Hun bruger gangstativet til at gå fra skole til klub. Hun elsker akroyoga. Jeg har et fast opvarmningsprogram, og inde i mit hoved prøver jeg hurtigt at gennemgå det og justere det, så Viola også kan deltage. Jeg er lidt i tvivl, om vi skal løbe som vi plejer. Jeg forslår, at hun kan gå ved siden af mig og svinge med armene, mens de andre løber. "Nej, jeg kan sagtens løbe, jeg tager bare panteren" siger hun og peger på sit løbestativ. Hun tager stativet og løber af sted med de andre børn. Sammen med hendes to veninder gør de klar til den første øvelse i akroyoga - flyvemaskinen. Andrea er basen, hun er stærk. Johanne er spotter og Viola flyver. Jeg går over til dem. Viola griner, og siger til mig: "jeg har sagt til dem, at de skal bære mig, ellers så får vi nok ikke den her gruppe til at fungerer." Hun griner.

Efter timen er hun lidt mut. Hun plejer altid at være superglad, når vi har lavet akroyoga. Jeg går hen til hende og spørger: Er du okay? Er der noget galt?

Viola: jeg synes bare ikke, at de andre er så gode til at give komplimenter til mig. Jeg siger hele tiden at de er seje. Men der er ikke nogen, der siger til mig, at jeg er sej.

Voksen: Du er sej! Du er megasej! Men du har ret. Vi kan godt blive bedre til at give komplimenter til vores makker og gruppe. Det gør vi i morgen, det skal være dagens tema.

Viola: Cool. Hun smiler til mig. Vi har en plan sammen. Det føles godt.

Eksemplet viser dels, hvordan Viola selv kan finde på løsninger til at være med i øvelsen. Her tager hun sit gangstativ og løber sammen med de andre børn, og hun er dermed med i den fælles aktivitet, og oplever en følelse af at være ligestillet og muligvis i samhørighed med de andre børn. Men samtidig viser eksemplet også, at Viola føler, at de andre børn ikke fejrer hendes små succeser. Heldigvis er hun god til at sætte ord på dette til den professionelle. Her er der behov for, at de professionelle har tid til og overskud til at fejre alle børnene.

Der er også en anden målgruppe i fritidsklubber, som kan have nogle barriere, når de laver akroyoga, det er overvægtige børn. Det er min erfaring, at de sommetider føler sig mere trygge sammen med et andet barn, der vejer det samme. En overvægtig pige, der var i gang med opvarmning, gik pludselig i stå da børnene skulle lægge deres vægt oven på en makker. Lidt senere kom hendes tvillingebror forbi og sad og kiggede på. Han har samme størrelse og vægt

som hende. Ved at sætte de to sammen, fik jeg dem begge til at lave akroyoga ved siden af de andre børn.

Opsamling

Akroyoga er en meget kropslig disciplin, der kan virke overvældende. I projektet var der nogle piger med etnisk minoritetsbaggrund, der i starten var mere reserveret end de andre børn. Akroyoga virkede både fascinerende og grænseoverskridende på dem. Det kræver mere relationsarbejde fra de professionelle at få disse børn motiverede til at deltage i akroyoga. Når disse børn først er startet til akroyoga, deltager de på lige fod med de andre børn.

Akroyoga er en aktivitet, der arbejder meget med relationer: Børn, der har svært ved at navigere i relationen til andre børn, kan nyde særlig godt af at træne akroyoga, men det kræver, at de professionelle har viden og tid til forberedelse, samt at man også er opmærksom på barnets makker, der kan komme i en sårbar situation.

FRA PASSIVITET TIL MESTRING

Når et barn har en manglende tro på egne evner kan det medvirke til passivitet eller undvigelsesadfærd (Bandura 1977 i Maar Andersen 2019). I projektet var der også situationer, hvor børn med fysisk handicap valgte at være passive.

Petra er en sej pige i 4. klasse. Hun er et meget positivt og modigt barn. Hun var mentalt en kæmpe ressource på holdet. Altid støttende og positiv. Hun har begrænset bevægelse i begge arme. Hver gang de andre børn lavede eller prøvede at lære vejrmøller, satte hun sig over i vindueskarmen og så på. Hun gik pludselige fra at være aktiv deltagende til at være passiv. Det var tydeligt, at hun ikke troede på hendes egne evner. Det samme skete hver gang holdet lavede akroyoga-solhilsen, en serie af stillinger som alle børnene på holdet var i gang med at lære. Den sidste stilling i serien var en håndstand, og det var fysisk ikke muligt for Petra at stå på sine hænder. Derfor lavede hun altid det meste, men aldrig hele serien. Mens alle de andre børn stille og roligt begyndte at mestre hele akroyoga-solhilsen.

Der var 12 børn på akroyoga holdet og jeg havde derfor begrænset tid til at støtte Petra. Men fredag kom hun altid lige når klubben åbnede kl.13.30. Der var sommetider mulighed for, at vi havde 30 minutter til at udforske og eksperimentere med variationer af øvelser og stillinger, der passede bedre til Petra. Troja fra 6. klasse kom også altid direkte fra skole og var sammen med os kl.13.30. Troja prøvede altid den nye variation først, da hun var mere erfaren og har trænet i længere tid. derefter prøvede Petra. Vi havde det sjovt og legede med en masse variationer af øvelserne. Dette var kun muligt, fordi der kun var to børn. Efter 5 uger var der et gennembrud. Vi fandt ud af, hvordan Petra kan slå en vejrmølle på den voksnes knæ. Petra strålede. Samme dag lærte Petra også at lave en overgang fra akroyoga-solhilsen til en hovedstand. På den måde kunne hun lave en variation af akroyoga-solhilsen, som mindede meget om det de andre børn lavede.

Mandagen efter kom hun tidligt og øvede sig og viste de andre børn, at hun også kunne lave en vejrmølle og lave hele serien akroyoga-solhilsen. Hun var lykkelig og i fantastisk godt humør. Hun blev ved med at gentage: 'jeg er så high i dag'. Det var overvældende. Hun var høj af lykke.

Voksen: *Du er i godt humør i dag?* Petra: *Ja.*

V: *Hvorfor det?* Petra: *Jeg kom lidt tidligt i dag og så øvede jeg med Tatjana, og det gik VIRKELIG godt. Så jeg er bare sådan megahigh i dag... På en meget god måde. (Hun smiler)*

V: *De fleste ting går godt i dag?* Petra: *Ja.*

V: *Og du har også forklaret de andre børn, hvad de skal?* Petra: *Ja.*

V: *Er det sjovt?* Petra: *Meget! (Hun nikker og smiler).*

Petras oplevelse af at mestre en vejrmølle ligesom de andre børn på holdet, gjorde hende lykkelig. Det virkede som en "rød zone oplevelse", hvor hun pludselig mestrer øvelser, som hun tidligere var overbevist om, hun ikke kunne klare. Betydningsfulde positive oplevelser som disse er med til at styrke børnenes selvopfattelse.

Petra kan ikke løfte sine arme over skulderhøjde. Hun kunne ikke lave en vejrmølle og forsøgte slet ikke på det, idet hun var overbevist om, at det kunne hun aldrig lære. Men ved at være nysgerrig og eksperimenterer fandt vi en løsning. Med en makker kan hun nu lave en vejrmølle på makkerens knæ, og hun er fantastisk stolt. Der er brug for at flere børn med fysisk handicap får mulighed for at stråle og bevæge sig yndefuldt, ved siden af deres klassekammerater også i vores fritidsklubber.

Når man som professionel ser et barn pludselig blive passiv, er det vores ansvar at hjælpe barnet med at finde på nye Handlungsstrategier. Det er fint, at børn har brug for en pause, men hvis barnet er passivt, fordi de ikke tror på egne evner, da er det den professionelles opgave at udforske dette og vise barnet nye handlemuligheder.

Det vil være godt at udvikle mere viden og materiale om, hvordan man kan justere basis akroyoga øvelser til forskellige børn, således at de professionelles værktøjskasse bliver så nuanceret som muligt, så alle børn har mulighed for at deltage i denne aktivitet. Samtidig er det nødvendigt med løbende faglig sparring, hvis man skal tilbyde disse børn den støtte, de har brug for.

Opsamling

Akroyoga er en metode, hvor børn med handicap kan finde nye måder at bevæge sig på. Ved at udforske og eksperimenterer kan man sammen med barnet finde nye veje at justere øvelserne på, så barnet kan mestre samme udfordringer, som de andre børn i klubben. Dette kan give disse børn en styrket positiv selvopfattelse.

Der er brug for professionelle, der har kendskab til flere variationer af basisøvelserne, så de kan justeres til de forskellige børn.

Hvad mener børnene om, at akroyoga er i deres fritidsklub og ikke i en forening?

Jeg synes at det er ret godt at det er i klubben. F.eks. normalt så går man bare i klub, og så er det lidt kedeligt og sådan... Her er der noget rigtig sjovt som er akroyoga. Og så er det ikke et helt andet sted. Det er på klubben. Man ved hvor det er. Andrea, 9 år

På skolen kan man ikke ligesom rykke alle bordene og bare lave akroyoga, men her kan man bare lave en hel etage om til akroyoga. Anna 10 år.

Jeg synes at det er meget praktisk fordi jeg kender dem der er der i forvejen en lille smule. Jeg kender Andrea og Sigrid og den anden Andrea. Men ellers så kender jeg ikke de andre. Så det er lidt smart, fordi der er nogen jeg kender og alligevel så er der en masse andre som jeg ikke kender. Som jeg nu har lært at kende. Petra 10 år

Det er godt. Det er tæt på og det er nemt. Og så er det ikke kun 1 gang om ugen. Vi kan jo altid spørge dig kan vi ikke lige lave lidt akroyoga... Ofte så kan du lave lidt akroyoga med os. Fordi du elsker det, så er du nem at lokke. Troja 12 år

Interviewene viser at alle børn, der deltog i akroyoga forløbet, oplever, at det er meningsfuldt for børnene, at akroyoga er i deres fritidsklub. Det er en attraktiv aktivitet, da det er sjovt. Klubben opleves som en tryk ramme, da de kender andre, og det er i deres nærmiljø.

Medlemsundersøgelsen viser at akroyoga bidrager til at fastholde nogle børn. Børnene kunne skrive ideer til at hvordan klubben kan blive endnu bedre. Her er et barns svar:

Det øvede akroyoga hold om mandagen skal fortsætte, for hvis det ikke var for akroyoga ville jeg ikke gå på klubben (6. årg.)

Det er tydeligt, at børnene mener at akroyoga beriger deres fritidsklub (Medlemsundersøgelse FCYN november 2021).

Flere børn fortæller, at de også bruger erfaringer fra akroyoga i deres hverdag. Her fortæller Sigrid om, hvad hun har lært til akroyoga:

Vi har lært balance. At være rolig ligegyldigt, hvad man gør. Det er ikke kun når man laver akroyoga. Det er også i hverdagen at man er lidt mere rolig og mere aktiv. Sigrid 10 år

[Se filmen "Akroyoga i min klub" hvor Anna 10 år og Andrea på 9 år fortæller om akroyoga.](#)

Opsamling 25 % af alle børn i klubben mener, at akroyoga er en af de tre gode ting i deres klub. Akroyoga er hel ny aktivitet i fritidsklubber og er hurtigt blevet en meget populær aktivitet. Alle børn, der deltog i akroyoga forløbet, mener, at det er godt, at der er akroyoga i deres klub. Flere børn fortæller, at kompetencer de lærer til akroyoga, kan de overføre og bruge i deres liv.

² Elektronisk medlemsundersøgelse sendt ud til alle børn og forældre via Aula i november 2021. Der var desværre kun 25 børn, der svarede fra 4. og 7. klasse. Akroyoga var grundet en fejl desværre ikke en svar mulighed for 5. og 6. klasse.

SAMMENFATNING OG PERSPEKTIVERING

Akroyoga er en ny metode, som har et stort potentiale til at styrke børnenes fornemmelse af egen krop, samt give dem øjeblikke af kropslig fordybelse. Det kræver dog, at der etableres et trygt rum og mulighed for fordybelse. Et 12-ugers akroyoga forløb i fritidsklubber kan skabe et trygt rum. Interviewene viser at børnene oplever at akroyoga i deres klub er et trygt rum, hvor det er okay at fejle og prøve nye ting, som man ellers ikke ville prøve.

Akroyoga kan bidrage til udvikling af klubpædagogik ved at sætte fokus på kropslig empowerment i fritidsklubber. Akroyoga og de yogaværdier, som akroyoga er baseret på, kan bruges som redskaber i fritidspædagogik til at træne børnene i at interagere mere kærligt og respektfuld med hinanden.

Akroyoga er levende kropslig kommunikation, hvor børnene kan opleve at blive mødt med nærvær og empati. Akroyoga som metode kan bruges til at skabe positiv voksen kontakt i fritidspædagogik.

Projektet viser, at akroyoga bidrager til at skabe nye venskaber mellem børn på tværs af skoler og aldre, kan skabe sammenhold mellem børnene, samt styrke børns tillid til sig selv og hinanden. Disse nye venskaber kan bidrage til et sammenhold i fritidsklubben. Der kan dog opstå en idealiseret opfattelse af den perfekte træningsmakker. Derfor er det vigtigt at de professionelle tager lederskab og skaber et inkluderende træningsfællesskab, ved f.eks. at opfordre til at alle børn træner med flere børn, og ikke kun én makker.

Nogle børn fortæller, at de har lært at tale positiv til sig selv ved at gå til akroyoga klubben.

Arbejdet med taknemlighed udvikler børnenes evne til egen kontakt og til at mærke indad. Det giver fokus på positive hændelser og ting i børnenes liv.

Akroyoga kan give børn og unge mange personlige og fælles succesoplevelser, der giver dem selvtillid og tillid til hinanden. Akroyoga kan også bruges til at skabe flowtilstande og udvikle børns kreativitet.

Projektet viser at akroyoga er meget populært blandt børnene. 25 % af alle børn i klubben, mener at det er en af de bedste ting i deres fritidsklub.

Interviewene viser, at et 12-ugers forløb med akroyoga bidrog til fritidsklubben i forhold til tre pejlemærker for pædagogisk kvalitet: oplevelsen af positiv voksen kontakt, øget sammenhold og sproglig udvikling.

Akroyoga er en metode hvor man, kan invitere børn og unge ud i "en rød zone oplevelse"³. I det mange akroyoga øvelser kan virke uoverskuelige, og barnet kan være overbevist om, at det ikke kan gennemføre øvelsen. Men med den rigtige forberedelse, og opbygning af træningsøvelser og en erfaren underviser, kan børnene få succes med disse øvelser. Dette kan transformere og styrke deres selvopfattelse.

Projektet viser også at akroyoga er en metode hvor børn med fysiske handikap kan finde nye måder at bevæge sig på. Dette kan bidrage til ny og styrket selvopfattelse. Akroyoga er således en

³ Det er defineres som et barns forudfattede forventning om ikke at kunne håndtere en vilkårlig øvelse, og så den efterfølgende oplevelse af at have håndteret øvelsen.

metode, hvor disse børn kan blive ligestillede med de andre børn i fritidsklubben, såfremt de professionelle formår at skabe en tryk og støttende ramme.

Der mangler støtte til og forskning om, hvordan vi kan støtte børn med særlige behov, som f.eks. fysisk handicap i at træne akroyoga eller lignende bevægelsesformer i deres fritidsklub.

Ved at eksperimentere med nye bevægelsesformer som akroyoga, åbner man paletten af aktivitetstilbud i fritidspædagogik.

Jeg håber at I med denne rapport har fået inspiration til, hvordan I kan arbejde med akroyoga i fritidsklubber.

FILM OM PROJEKTET

Børnene og Tatjana har lavet en række film, hvor børnene fortæller om deres oplevelser med akroyoga i fritidsklubben FCYN. Børnene var med til at filme, lave interviews og redigere filmene. Her er links til alle filmene:

[Akroyoga i min klub - fortalt af Anna og Andrea](#)

[Akroyoga som en kreativ proces – med Sigrid og Andrea S.](#)

[Akroyoga og positiv kommunikation – med Amani](#)

[Akroyoga handler om tillid – med Troja og Karla](#)

[Akroyoga er sjovt – fortalt af Petra](#)

[Klub rekord i akroyoga – fortalt af Emma](#)

[Akroyoga og nye venner – fortalt af Noura](#)

[Hvor meget skal børn bestemme til akroyoga?](#)

Tatjana t'Felt er Cand. Scient. Adm. Fra Roskilde Universitet og har i mange år undervist børn og unge i bevægelse. Hun har i flere år arbejdet med udsatte børn og unge og har en særlig interesse i hvordan man via kroppen hurtigt kan etablere tillidsfulde relationer. Siden 2014 har hun undervist i akroyoga. Tatjana var ansat i FCYN. Tatjana stod for undervisning af akroyoga og for udviklingsprojektet om akroyoga i FCYN. Tatjana underviser på uddannelsen af familie akroyoga lærere, både i Danmark og i udlandet.

Helle Winther er supervisor på projektet. Helle er lektor ved Institut for Idræt og Ernæring, Ph.d. i dans og bevægelses psykologi og forsker i *Kroppens sprog i professionel praksis*.

Fritidscenter Ydre Nørrebro FCYN er et fritidsklub på Nørrebro, der har et stort fokus på sport og bevægelse. FCYN har stået for Idrætslegepladsen, der tilbød sports aktiviteter for børn og unge på Nørrebro. FCYN har under corona nedlukningen bl.a. tilbudt online akroyoga, online gaming og lavet en lang række film med lege og bevægelse, i klubbens online klub. Læs mere om FCYN på www.fcyn.dk.

Læs mere om akroyoga med børn og unge på www.akroyoga.dk

REFERENCER

Andersen, M. (2020): "Betydningsfulde oplevelser"- Udviklingsprocessor for unge og voksne med cerebral parese gennem resiliensbaserede sociale tilpassede idræts- og bevægelsesindsatser. Ph.d.-afhandlingen

Bitsch Olsen, P. (1999) *Interview* i Bitsch Olsen & Pedersen (red.) *Problemorienteret projektarbejde*

Bitsch Olsen & Kaare Pedersen (1999) *Problemorienteret projektarbejde*. Roskilde Universitets forlag

Bruselius-Jensen, M., Sørensen, N. U., & Nielsen, K. T. P. (2021). *Kan ungefællesskaber gøre ondt? Kortlægning af unges relationer med hinanden og deres betydning for den sociale trivsel og mistrivsel.*

Børns Vilkår (2020) *Krop, køn og digital adfærd – pres og stress* Trygfonden

Castellsague, M.(2015) *How to share the game of yoga*. Om shanti

Castellsague, t'Felt, Hertog & Hyltén-Cavallius (2019) *Familie akroyoga manual til læreruddannelse*

Csikszentmihalyi, M. (2005) *Flow : optimaloplevelsens psykologi* Dansk psykologisk Forlag

Hertog, t'Felt, Castellsague, Salet, Chamorro & Bauer (2019) *How to use Acroyoga as a Tool for Social Inclusion – manual for training course*. Erasmus

Hyltén-Cavallius (2015) *Akroyoga i folkeskolen*, projekt på fysioterapeut uddannelsen

Idun Mørch, S. (2008) *Pædagogiske praksis fortællinger* Academica

Schultz, C., Lindeskov D. M. & Larsen, J. (2021) *Fremtidens klubtilbud - fritids- og ungdomspædagogik i teori og praksis*. BUPL og Ungdomsringen

Skovhus, M. & Winther, H. (2019) *Udvikling af pædagogstuderendes lederskab gennem krop og bevægelse*. Idrottsforum.org

Sølvstein, B. (2019) *Har du en svær dag? Denne radikale variant af taknemmelighed kan ændre alt.* <https://soelvsstein.dk/taknemmelighed/>

Winther, H. (2012) *Kroppens Sprog I Professionel Praksis: om kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation* Billesøe og Baltze

Winther, H. & Berg, S. (2021) *Kunstneriske baserede forskningsmetoder*. Idrottsforum.org

Winther, H.(2013)/Friis Thing, L. & Ottesen, L. S. (red.) *Praktiker forskning i Metoder i idrætsforskning*. Munksgaard

Winther, H. (2017) *Bevægelse og flow i børn og unges lære-, være-, og udviklingsprocesser*, UP Unge Pædagoger

Ørsted Andersen, F. (2017) *Motiverende undervisning*, Århus universitets forlag

Ørsted Andersen, F. (2011) *Positiv psykologi i skolen*, Dafolo

Ørsted Andersen, F. (2002) *flow og pædagogik, læring med optimal motivation*, Dafolo

B U P L



Projektet er støttet af BUPL's udviklingspulje