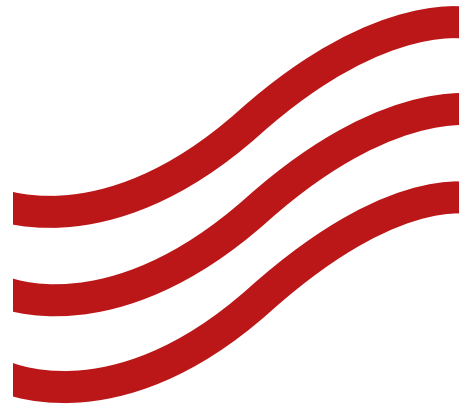


# Indsigt i leg

## Guide til fremtidens legelandskaber



© 2009, Huset Mandag Morgen A/S

Valkendorfs­gade 13,  
DK-1009 København K  
tlf. +45 3393 9323  
fax +45 3314 1394  
mm@mm.dk,  
www.mm.dk

**Projektleder og redaktør** Bjørn Borbye Pedersen

**Forfattere** Marianne Kristensen Schacht, Ida Høgstedt,  
Bjørn Borbye Pedersen

**Redaktion** Kalle Jørgensen

**Korrektur** Signe Marie Højlund

**Design** Anne Sofie Bendtson

Tryk Rosendahls

ISBN 978-87-90275-14-3

**INDSIGT I LEG - EN GUIDE TIL FREMTIDENS LEGELANDSKABER**

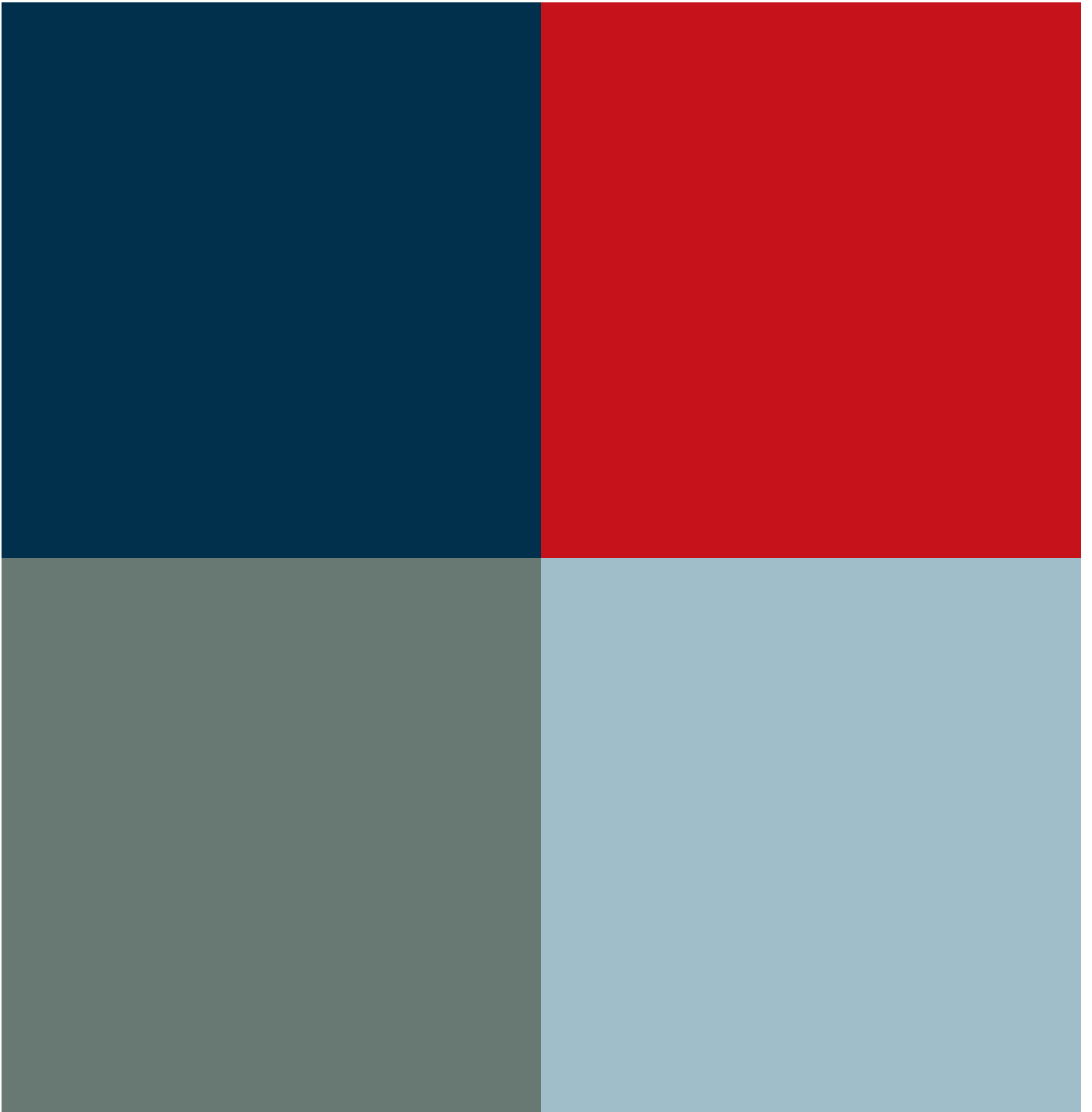
er udgivet af Mandag Morgen Innovation for Konsortiet for Fremtidens Idræts- og Legelandskaber.

Konsortiet for Fremtidens Idræts- og Legelandskaber er støttet af:



Guiden er udgivet med støttet fra:





# Legekrisen

Mennesket har altid leget. Legen er en elementær menneskelig udfoldelse. Men de sidste par generationer har legemønstrene skiftet karakter fundamentalt. I dag leger børn oftest to og to, og det foregår som regel indendørs eller i haven. Det betyder, at leg har fået mindre plads og færre inspirationskilder. Den fysiske arena for leg er forandret og har givet gode muligheder for produkter, der muliggør leg i begrænsede rammer, såsom computerspil og legetøj.

Det er der ikke i sig selv noget i vejen med. Men udviklingen har gjort legen mere fysisk passiv, og konsekvensen kan aflæses i sundhedsstatistikkerne. Fedme, afvigeradfærd og stress blandt børn og unge er symptomer på, at børnene mangler muligheder for fysisk aktiv leg.

Behovet kan og skal opfyldes mange steder: i skolen, i børnehaven, i SFOen, i sportsklubben osv. Men studier af børns adfærd og legemønstre viser, at der især er gevinster at høste ved at fokusere på mere bevægelse i den fri leg.

## Nye scener for leg

Denne guide sætter vilkårene for legen til debat. Målet er, at indsigt i børnenes hverdag og legens egenskaber sættes i centrum for udvikling af nye legeløsninger. Der identificeres fire potentielle scener for understøttelse af legen: Nærområdet, lokalområdets legeplads, udflugtslegepladsen og byrummet.

Der findes i forvejen en betydelig og prisværdig indsats på alle fire områder. Men for sjældent tager den udgangspunkt i den eksisterende viden om nutidens børn og deres legemønstre.

Mange af tilbuddene er indrettet på en måde, der ikke formår at motivere den rigtige målgruppe, eller de er forankret i forudsætninger, der ikke længere gælder. Undersøgelser viser f.eks., at børn helt op til 9-års-alderen kun kommer på legepladserne, når mor eller far tager med. Og når de bliver gamle nok til at tage derhen alene, finder de ofte de traditionelle legepladser for kedelige.

## Legens grundvilkår er forudsætningen for succes

At skabe rammer, der stimulerer og understøtter leg og bevægelse kræver indsigt i og forståelse for, hvad der skaber den gode, vedvarende leg. Det er en stor skam, når de penge og det engagement, der investeres i at skabe rum for leg, går til spilde, fordi man skyder i blinde og blot kan håbe at ramme rigtigt.

Denne guide præsenterer fire grundlæggende indsigter – fundamentale træk ved den fysisk aktive leg, som man aktivt må tage højde for, hvis man vil skabe optimale rammer for børns leg: Der skal være nogen eller noget, som sætter legen i gang. Den skal være sjov og kilde i maven. Der skal være mulighed for, at legen kan varieres og ændre sig fra voldsom højaktivitetsleg til stille fantasileg. Og en-

delig skal den blive ved med at stille udfordringer, efterhånden som niveauer mestres.

Disse punkter er de fire grundelementer i et legemedie eller legemiljø, der fremmer legelysten.

Umiddelbart virker opskriften enkel. Men at omsætte teori til praksis er mere kompliceret. For dem, der ønsker at tage udfordringen op, rummer guiden en række inspirerende eksempler. Den præsenterer ikke et færdigt løsningskatalog for, hvordan indsigterne omsættes i gode legemiljøer. Men den åbner et innovativt løsningsrum ved at give en række konkrete og innovative eksempler på, hvor og hvordan det er lykkedes.

Det kan f.eks. ske ved at åbne den eksisterende byindretning op og gøre statuer og springvand tilgængelige for leg og bevægelse. Man kan integrere pirrende og udfordrende bakkelandskaber, bevægelsesinstallationer og aktivitetsbaner i bybilledet. Parker og grønne områder kan gøres til aktivitetsområder. Legepladser kan opgraderes, så de imødekommer børns behov for mangfoldig leg. Legemiljøerne kan indrettes, så de bliver attraktive for børn i flere aldre, uden at deres leg kolliderer – men måske ligefrem skaber frugtbare sammenstød. Mobiltelefoner og gps'er kan på nye måder integreres i indsatsen for mere bevægelse; en virtuel løberute, en skattejagt eller en mordgåde, der opklares i løb og bevægelse.

## Innovation på flere niveauer

Behovet for nytænkning begrænser sig ikke til rådgivere, udviklere og planlæggere. Der er behov for, at politikere og andre beslutningstagere i det offentlige og private tager legen alvorligt.

Danmark mangler en politik for leg. Vi tilhører verdenseliten, når det gælder viden om børn. Men vi omsætter den ikke i praksis. Vi halter langt efter lande som Storbritannien, Norge og Holland. Her tager man børns udendørs leg så alvorligt, at der er regler for antallet af legepladser pr. indbygger. I Storbritannien er der udarbejdet en egentlig legestrategi, der skal sikre, at især de 8-13-årige, først og fremmest i socialt udsatte områder, sikres legepladser. 2 milliarder kr. er her øremærket til etablering af legeområder.

I Danmark er der krav om 15 pct. grønne områder i bebyggelser. Men der er ingen krav om at indtænke muligheder og motivation for aktiv bevægelse – hverken for børn eller voksne. En legepolitik kunne omfatte et krav om, at udviklernes løsninger skal tage aktiv stilling til legens grundvilkår, repræsenteret ved de fire indsigter.

De politiske beslutningstagere kan også være med til at sætte fokus på nye arenaer for leg. Nærområdet og byrummet rummer store potentialer for mere aktiv leg. De kan også hjælpe udviklerne ved at give større rum til eksperimenter. Legemiljøudviklere stilles over for en stor mængde sikkerhedsregler, som ofte kan være en stor

barriere for kreativiteten og snævre løsningsmulighederne gevaldigt ind. Naturligvis skal der tages sikkerhedshensyn. Men strenge krav til faldhøjder og faldunderlag kan virke paradoksale, når de betyder, at legen forsætter i træet ved siden af legepladsen, hvor der ingen regler er.

Endelig kan beslutningstagerne støtte op om samarbejder på tværs af fag, forvaltninger og sektorer. Der skal ofte mangfoldige aktører til for at skabe de rigtige løsninger.

Denne guide skal virke som en øjenåbner og give udviklere såvel som beslutningstagere indsigt i legens muligheder og inspiration til, hvordan de kan realiseres. Håbet er, at guiden kan blive et kvalificerende afsæt for en mangfoldighed af eksperimenter med nye måder at støtte legen på.

God læse- og legelyst,

Bjørn Borbye Pedersen,  
Projektleder og redaktør på guiden  
København, september 2009

### Baggrunden: Ønsket om mere leg og bevægelse

Denne rapport er et initiativ fra Konsortiet for Fremtidens Idræts- og Legelandskaber. Konsortiet, der er etableret af Mandag Morgen, består af 13 aktører fra myndigheder, forskningsinstitutioner, virksomheder og brugerorganisationer. Siden 2006 har de sammen indkredset mulighederne for at skabe mere bevægelse blandt børn og unge – gennem brugerstudier, gennem eksperimenter med nye løsninger samt ikke mindst gennem analyse og diskussion, der har banet vej for nye erkendelser.

Denne guide repræsenterer et ønske om at udbrede den oparbejdede viden om, hvad der kendetegner den gode leg, og hvordan den stimuleres.

Rapporten er udarbejdet af Mandag Morgen, men den bagvedliggende analyse er lavet i tæt samarbejde med Konsortiets kreds af eksperter, der repræsenterer forskellige komplementære faglige discipliner – men deler et dybt engagement i at fremme legen. Arbejdet med at definere den gode leg er ikke endt med et definitivt og entydigt facit – og analysearbejdet har til det sidste skabt frugtbare diskussioner internt i ekspertgruppen. Guidens endelige udformning er et resultat af en journalistisk proces, der er varetaget af Mandag Morgen. Det redaktionelle ansvar – herunder beskrivelsen og vinklingen af indholdet – er alene Mandag Morgens.

Publikationen er udgivet med støtte fra Realdania.

#### Eksperthruppens medlemmer:

**Finn Berggren**, forstander, Gerlev Idræthøjskole

**Bjarne Ibsen**, professor, forskningsleder, centerleder, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund ved Syddansk Universitet

**Jeanette Fich Jespersen**, international manager, KOMPAN Play Institute

**Carsten Jessen**, lektor, Center for Playware ved Danmarks Tekniske Universitet og Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Aarhus Universitet

**Bettina Lamm**, landskabsarkitekt MAA MDL, lektor, Skov & Landskab, København Universitet

**Lise Specht Petersen**, videnskabelig assistent, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund ved Syddansk Universitet

# Indhold

Denne guide udspringer af et ønske om at fremme leg og bevægelse blandt børn og unge. Den henvender sig til til planlæggere, politikere og andre, der er med til at skabe og påvirke vilkårene og de fysiske rammer for leg. Ambitionen er at skabe et fælles vidensgrundlag for, hvordan man bedst understøtter legen, og give konkrete og inspirerende eksempler på, hvordan man omsætter denne viden i praksis.

Guiden består af fire hoveddele:

- Første del beskriver, hvorfor samfundet bør interessere sig for at fremme leg, og præsenterer nogle af de grundlæggende præmisser for en sådan indsats, først og fremmest børnenes hverdag. Her identificeres fire arenaer med potentiale for at skabe mere leg.
- Anden del beskriver fire indsigter i legens grundlæggende egenskaber, som forklarer, hvorfor nogle legemiljøer og legemedier virker og andre ikke.
- Tredje del giver en række inspirerende eksempler på, hvordan indsigterne er blevet brugt i praksis til at stimulere og understøtte legen i de fire arenaer.
- Fjerde del rummer en række anbefalinger og råd til, hvordan udviklere og beslutningstagere kan bære sig ad med at skabe bedre rammer for leg.

Bagest i publikationen er en lille samling af tal og fakta om udvikling og mønstre i børn og unges leg og fysiske aktivitet – og om de sundhedsmæssige konsekvenser af inaktivitet.

## Leg med sidegevinster kræver nytænkning

LEG ER SIT EGET FORMÅL. At lege er sjovt og frydefuldt – og derfor et mål i sig selv. Men legen har også en række indiskutable sundhedsmæssige og sociale sidegevinster. Den fri, fysisk aktive leg er de seneste årtier kommet til at fylde stadig mindre i børnenes hverdag. Det er en stærkt medvirkende årsag til den alarmerende stigning i antallet af overvægtige. At vende denne udvikling er ikke umuligt, men det kræver nytænkning – og viden. Indsatsen for at stimulere, understøtte og udvikle den fysisk aktive leg må nødvendigvis tage udgangspunkt i børnenes hverdag, som den ser ud i dagens Danmark – med kontrollerende forældre, nye legemedier og en legekultur, der ser væsentligt anderledes ud end for blot en generation siden.

**SIDE 8**

## Hvem skal erstatte legemestrene?



INDSIGT: LEGEN SKAL SÆTTES I GANG. Leg skal læres. Og mulighederne for at udvikle legen, i takt med at barnet mestrer udfordringerne, skal gøres synlige. Tidligere blev legen overleveret fra de ældre til de yngre børn. I dag er disse "legemestre" forsvundet, og børn leger primært med jævnaldrende. Men det er muligt at skabe legemiljøer, der igen kan tiltrække børn i flere aldre, og skabe moderne legemestre i form af legepatruljer eller nye legeteknologier.

**SIDE 10**

## Risiko giver udfordring og udvikling



INDSIGT: DET SKAL KILDE I MAVEN. Suget i maven, gysen og den kropslige fornemmelse af risiko er med til at udfordre og udvikle – så længe barnet selv har mulighed for at skruer op og ned for "faremomentet". Om det så er trampolinen, gyngen eller det tætte buskads, giver det barnet erfaringer med egne mentale og fysiske grænser.

**SIDE 14**

## Mangfoldighed skaber varig interesse



INDSIGT: DER SKAL VÆRE VARIATION. Børn leger uanset omgivelserne. Men omgivelserne bestemmer, hvad der leges – og hvor længe. Et godt legemiljø skal give mulighed for, at legen kan udvikle sig, og for at flere forskellige lege kan finde sted samtidig uden at komme i konflikt med hinanden. Den vilde leg skal kunne gå over i en rolig fantasileg uden at blive forstyrret af byggelegen få meter væk. Et godt legemiljø inviterer til forskellige slags leg og appellerer til flere aldersgrupper – herunder forældrene, der er nøglen til at tiltrække de mindre børn.

**SIDE 16**

INDSIGT: ØVELSE GØR MESTER. At være god til noget giver anerkendelse fra andre og indre stolthed. At blive god til noget er hårdt arbejde, der giver motorik, kondition og selvtillid. Børn har en stålsat vilje til at øve sig igen og igen, til noget mestres. Det gode legemiljø gør det sjovt at øve sig – og giver barnet mulighed for at stille sig selv nye udfordringer, når målet er nået. **SIDE 20**

FRA INDSIGT TIL VIRKELIGHED: NÆROMRÅDET. Det er haven, fortovet og gården, der rummer det største legepotentiale for de yngste. De tilbringer megen tid her og har mulighed for at lege på egen hånd. Men ofte er legekammeraterne få, pladsen begrænset, og omgivelserne uinspirerende. Den elektroniske legemester Swinxs og den bevægelseskrævende spillekonsol Wii repræsenterer nye måder at udnytte rammerne på. **SIDE 25**

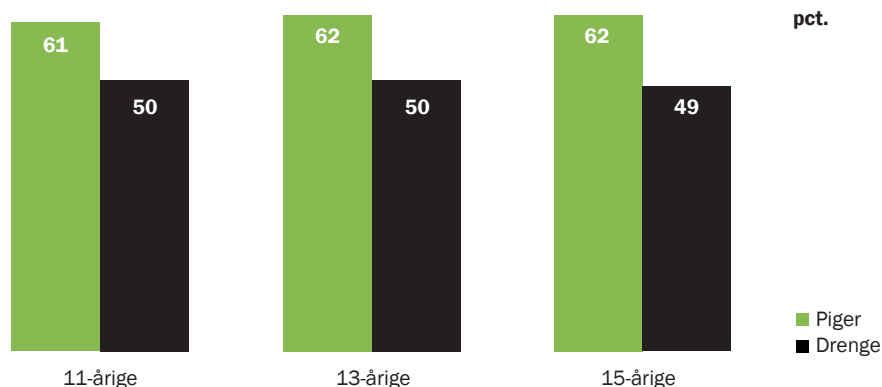
FRA INDSIGT TIL VIRKELIGHED: LOKALOMRÅDETS LEGEPLADS. Den lokale legeplads står med et målgruppeparadoks. Den ligger typisk for langt fra hjemmet, til at de små kan komme alene – og de større børn føler ofte, at der er for lidt udfordring. Eksempler fra Danmark og udlandet viser, hvordan design og teknologi kan gøre den lokale legeplads attraktiv for større børn – og forældrene til de mindre. **SIDE 27**

FRA INDSIGT TIL VIRKELIGHED: UDFLUGTSLEGEPLADSER. De legepladser, som er selvstændige udflugtsmål for børn og voksne, f.eks. i weekenden, skal have noget "ekstra". Der skal være mange forskellige tilbud til børn i alle aldre. Gerlev Legepark og Rosengårdsskolen i Odense er to danske eksempler på udflugtslegepladser, der har noget helt unikt at byde på. **SIDE 31**

FRA INDSIGT TIL VIRKELIGHED: BYRUMMET. Der er et stort potentiale for at skabe mere leg og bevægelse i byrummet, hvor børn bevæger sig dagligt – til og fra skole, sport og venner. Der er flere måder at udnytte byrummet til mere leg – fra parkour og bevægelsesruter til skattejagter og eventyrspil pr. mobiltelefon. **SIDE 33**

SÅDAN UNDERSTØTTER DU LEGEN. Mange forskellige interessenter kan være med til at skabe nye løsninger, der fremmer leg og bevægelse – fra politikere og planlæggere til forældre, pædagoger og producenter af legeudstyr. De har hver deres rolle at spille – og hver deres ekspertise at bidrage med. Men de kan med fordel tage udgangspunkt i de samme syv anbefalinger for, hvordan en indsats for bedre lege bør gribes an. **SIDE 36**

**Andel af børn, som ikke lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet:**



HVORDAN ER SITUATIONEN? DE KEDELIGE TAL OG FAKTA. Få et overblik over, hvor meget børnene bevæger sig, og hvor meget de burde bevæge sig. Læs, hvorfor fysisk aktivitet er vigtigt, og om konsekvenser af for lidt aktivitet. **SIDE 38**

.....  
**Hæv overliggeren**  


.....  
**Case: Talende dåse får børn til at hoppe**

.....  
**Case: God kaffe forlænger legen**

.....  
**Case: Genoplev vikingetiden på Vestsjælland**

.....  
**Case: Løs krimigåden i fuldt løb**

.....  
**Syv veje til bedre leg**

.....  
**Danske børn bevæger sig for lidt**

# Leg er sit eget formål

Mennesket har altid leget og gør det stadig. Men over de seneste par generationer har børns legekultur ændret sig dramatisk – bl.a. er legen ikke lige så fysisk aktiv som tidligere. Tidligere generationer af børn brugte meget tid på fri, aktiv leg, der var en vigtig kilde til bevægelse og motion. Sådan er det desværre ikke længere. Tilbagegangen i den fysisk aktive leg er en af forklaringerne på, at sundhedstilstanden blandt børn forværres.

Sundhedsvidenskaben er ikke i tvivl om, at vores inaktive levevis har negative helbreds-mæssige konsekvenser. I Europa har børn siden 1970'erne tabt 10-12 pct. af motoriske færdigheder som styrke, udholdenhed og hastighed. 25 pct. lider af overvægt eller fedme. En tredjedel når ikke op på det anbefalede minimum af fysisk aktivitet i det daglige. Det er især de større børn, der laver for lidt. Pigerne er særligt udsatte, og det samme er børn, der ikke deltager i organiseret idræt i fritiden. Nyere forskning peger på, at børn skal op på halvanden times aktivitet om dagen for at forebygge de eskalerende dårligheder. Man ved, at passiv livsstil i barndommen følger med én resten af livet. Fedme giver højere risiko for diabetes og for hjertekar-sygdomme – uanset ens vægt senere i livet. I dag koster fedme samfundet over 14 milliarder kroner om året i sygehusindlæggelser og sygefravær. Herhjemme har vi endnu ikke som i udlandet set udbredt type 2-diabetes blandt børn, men et stigende antal børn med dårlig insulinfølsomhed er et første tegn på, at børnefysikkens de-route også rammer herhjemme.

At vende udviklingen kræver nytænkning på mange områder. En af nøgleindsatserne, hvis billedet skal ændres, handler om at vende tilbagegangen for den fysisk aktive leg.

## Afgørende sidegevinster

Leg er en af menneskets elementære udfoldelser. Leg har ikke noget ydre formål – og skal ikke have det. Man leger af lyst og ikke for at opnå noget. Leg kan virke dybt irrationel, men den følges af glæde og fryd. At lege er et mål i sig selv.

Men legen har en masse attraktive sidegevinster, der gør det værd at interessere sig for den og satse på at stimulere den. Under fysisk leg bliver motorikken bedre, kondition og udholdenhed styrkes, muskelmassen øges, knogler og bindevæv forbedres, balance og reaktionsevne opgraderes, stofskiftet bedres, risikoen for overvægt, fedme og relaterede sygdomme mindskes. Studier af børns adfærd og legemønstre viser, at når børn i alderen 2-6 år leger frit på en velindrettet legeplads, bruger de flere forskellige bevægelsesmønstre og mere energi, end hvis de deltager i idræt målrettet deres aldersgruppe. Barnet lærer at bearbejde og integrere sanseindtryk. Og det lærer at risikostyre ved at kaste sig ud i udfordrende fysiske discipliner.

Nok så vigtigt styrker legen barnets selvtilid i kraft af positivt samvær

med andre. Fysisk aktive børn og unge har ofte et højere selvværd, et mere positivt billede af sig selv og større følelsesmæssig stabilitet. Forskning viser desuden, at de børn, som er så heldige at have socialt og økonomisk ressourcestærke forældre, har en væsentlig større sandsynlighed for at dyrke organiseret idræt og være fysisk aktive. Men hvis legen understøttes, har den potentiale til at udviske sociale forskelle og få alle børn til at bevæge sig.

Der er derfor al mulig grund til at tage legen alvorligt.

## Børnenes hverdag

At svare på, hvordan legen bedst understøttes, kræver først og fremmest, at man zoomer ind på børnenes dagligliv. Hvordan ser børnenes hverdag ud? Hvor er de henne og hvornår? Hvem og hvad leger de med?

Som en del af arbejdet i Konsortiet for Fremtidens Idræts- og Legelandskaber har Center for Playware gennemført en række dybdegående studier af børns hverdag rundt om i Danmark. Centeret, som er et samarbejde mellem Danmarks Tekniske Universitet og Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Aarhus Universitet, har fokuseret på børn, fra de begynder i skole, til de kommer i syvende klasse. Studierne tager udgangspunkt i den eksisterende videnskabelige viden om børn og legekultur og udbygger den med metoder som interview, observation, fotos, gps-registrering og fokusgrupper. Analysen har koncentreret sig om børnenes egen tid, hvor de hverken er i skole, i fritidsordning eller deltager i organiserede fritidsaktiviteter.

På tværs af aldersgrupperne viser undersøgelsen, at børnenes fritid er meget rammesat og kontrolleret af deres forældre. Børn har få sociale relationer uden for de organiserede rammer. De leger med få andre børn, og deres venskabelige bånd er knyttet via skolen, fritidsordningen, sportsforeninger og lignende. Familien er central. Mange familier tager ofte på udflugtsture i weekenden, hvor legen er et vigtigt element. Kammeraterne er i samme alder, og der leges hjemme hos et af børnene efter aftale, ofte to børn sammen. Når børn er sammen, indgår legeredskaber eller legemedier næsten altid i sociale lege: fodbold, sjippetov, trampolin, dyr, legetøj eller computer. Inspiration fra kulturverdenen indgår ofte i legene: goSuppermodel, Harry Potter, Star Wars eller MGP.

Forældrene ved altid, hvor børnene er, og hvem de er sammen med. Mediebrug (computerbrug) er kontrolleret og begrænset af forældrene – det er noget, børnene skal have lov til.

Det er det generelle billede. Men børnenes hverdag ændrer sig naturligvis efterhånden, som de vokser op.



## Alder og bevægelsesområder

**0. KLASSE:** Børnene, der lige er begyndt i skole, har meget begrænsede muligheder for at bevæge sig rundt alene. De er meget hjemme, i haven, i gården og på fortovet. Deres bevægelsesradius afhænger af forholdene, hvor de bor, men er meget kontrolleret af deres forældre. De 5-8-årige er oftest glade for at bruge de lokale legepladser, men må ofte ikke gå derhen selv (afhængigt af afstand). Så de er afhængige af deres forældre for at komme ud og lege.

De 6-årige går til organiserede fritidsaktiviteter såsom gymnastik, fodbold og svømning. Børnene er meget sammen med familien, og børnenes relationer til andre børn er i høj grad baseret på børnehaven samt på for eksempel mødregrupper. Forældrenes relationer til andre forældre udspringer af børnenes netværk, som er i forandring.

**3. KLASSE:** Når børnene kommer i 3. klasse, får de fleste mobiltelefoner. De 9-årige har fået en udvidet frihedsgrad, og de begynder selv at afsøge nærområdet. Deres relationer og aftaler er dog stadig kontrollerede af forældrene – man ringer, inden man går med nogen hjem, man sender en sms, når man er kommet godt frem til skolen osv.

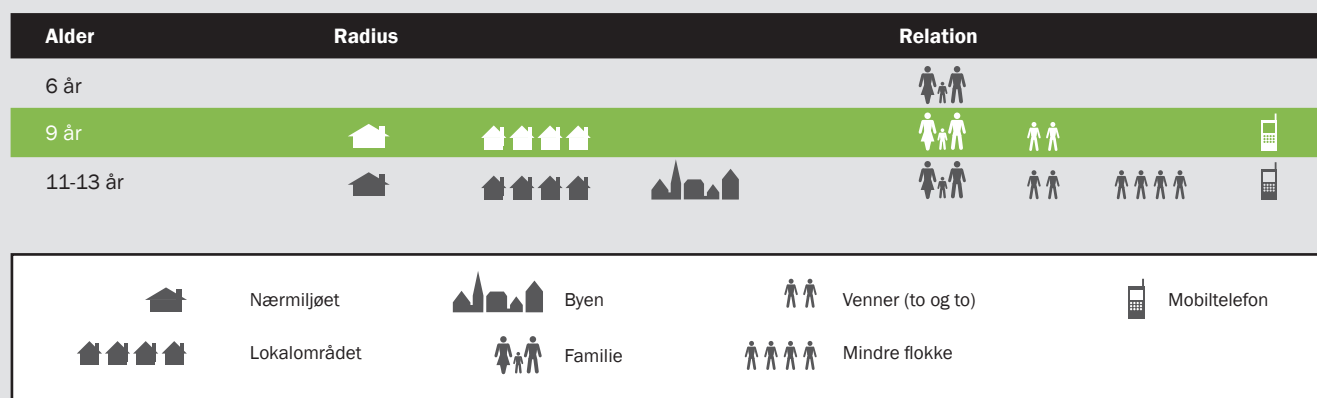
Paradoksalt nok må de 9-10-årige nu selv gå på den lokale legeplads, men føler ofte, at de er "færdige" med den, fordi der ikke er udfordringer nok.

De fleste børn i denne aldersgruppe går til fritidsaktiviteter, tit flere ting og oftest idræt.

**5.-7. KLASSE:** Børnene får fortsat udvidet frihedsgrad. I 5. klasse deltager forældrene ikke længere i planlægning af legeaftaler til hverdag. Børnene søger ud af nærområdet og tager på "udflugter". De cykler selv til sport og andet. De søger steder med liv og nye kontakter. Det er f.eks. "shopping" i butikcentre og i byen. De tager til fjernere legesteder uden for voksnes kontrol. De mødes ofte i mindre flokke. Legetøj er blevet erstattet af "alvor". Udklædning er blevet til shopping (men er stadig leg). "Som-om"-leg får ny "alvorlig" karakter. Man træder ind i rollerne – man "leger" dem ikke. Inspiration kommer f.eks. fra de unges melodigrandprix, MGP.

## Børns hverdag

Hvordan er børns bevægelsesflader i forskellige aldersgrupper?



Figur 1: Børnenes bevægelsesområde og relationer udvides efterhånden som de vokser op.

Kilde: Center for Playware og Mandag Morgen

## Fire scener for leg

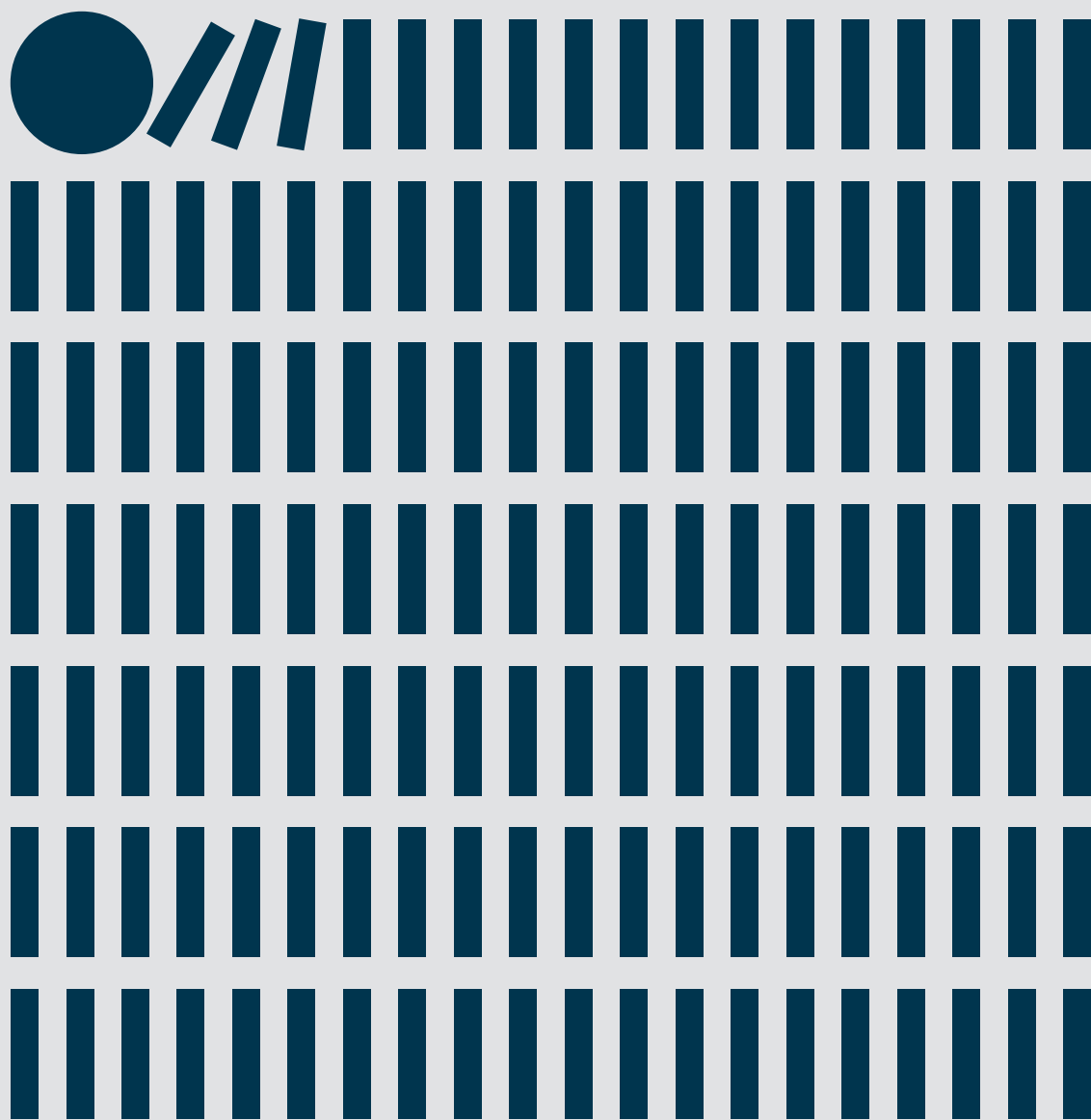
Studierne af børnenes hverdag afslører, hvor de opholder sig, og hvad de laver. Det har betydning for, hvor der skal sættes ind, hvis legen skal støttes. Der tegner sig fire forskellige scener for leg, som alle kan opkvalificeres og har stort potentiale for nytænkning.

- NÆROMRÅDET:** Haven, gaden og gården, hvor selv de små børn kan lege, uden at forældrene føler sig urolige. Udfordringen er, at der sjældent er mange børn at lege med, at legeområdet ofte er småt, og omgivelserne kan være uinspirerende. Potentialet er dog stort, for børnene har ofte meget tid i dette rum.
- LOKALOMRÅDETS LEGEPLADS:** Her kommer de små børn i fællesskab med deres forældre, mens de lidt ældre selv må komme uden voksne. Problemet er, at denne gruppe ofte ikke finder legepladsen udfordrende nok. Skal der tiltrækkes flere børn, er der brug for flere tilbud til børn i forskellige aldersgrupper. Det kan ofte også være klogt at tænke på forældrene, så de er mere motiverede til at tage til legepladsen og blive der lidt længere. En fælles udfordring for legemiljøer i nærområdet og på den lokale legeplads er, at de både skal kunne fungere med mange og få børn.

- UDFLUGTSLEGEPLADSEN:** Legemiljøet skal virke som en magnet på familier, der tager på tur, og ældre børn, som selv kan og må cykle hertil. Området skal have mange og varierede tilbud, som vedvarende holder interessen blandt børn og forældre. Bevægelsespotentialet er størst, hvis besøgsfrekvensen både kan øges blandt familierne og – især – børn i 5.-7.-klasse.
- BYRUMMET:** Børnene bevæger sig hver dag i byrummet – veje, parker, pladser og stisystemer – som en del af de daglige rutiner. Området bruges sjældent til leg, men har stort potentiale til det. Det kan både være de små børn, som stopper op for at lege på vej til og fra skole, de lidt større børn, som kan bevæge sig mere frit i byrummet, eller for den sags skyld voksne, der får lyst til at blive lidt længere og bevæge sig på opholdspladser. Byrummet skal kalde på brugeren og inspirere til leg.

Hvert af disse områder giver forskellige muligheder for at skabe rammer om den gode, udfordrende leg, som kan fange interessen og bevare den.

# Indsigt 1: Legen skal sættes i gang



To store drenge hopper lystigt i hinkemand. En flok mindre børn ser på og kan nemt aflure reglerne. Først bliver et-tallet hoppet over, så to, tre og fire. Senere bliver reglerne mere komplicerede: En farvestrålende hinkesten skubbes rundt i felterne – den skal ramme det rigtige felt og sendes ud i hinkemanden af en hoppende fod. Senere endnu bliver det yderligere indviklet: Hinkestenen kastes ind på skift i felterne. For uindviede giver kridtstregerne og tallene ingen mening. Men når hinkemanden tages i brug af indviede – ét barn, der øver sig alene, eller flere, der konkurrerer på balance og motorik – får han liv. Når legen bliver demonstreret, bliver mulighederne synlige.

Den gode leg udvikler sig, så udfordringen hele tiden vokser, i takt med at barnet mestrer den. Det kræver indsigt, erfaring og inspiration fra andre børn. Men i løbet af få generationer er der blevet langt mellem legemestrene. Små børn leger med små, store med store. Sådan er opdelingen i daginstitutionerne, og sådan er det privat, hvor børn har jævnaldrende legekammerater og få søskende.

I nogle integrerede institutioner med børn fra 0-6 år fungerer de store som legemestre for de små. Men der er meget få samlingssteder, der spænder fra de ældste vuggestuebørn til de yngste teenagere, sådan som det var tilfældet for bare 40 år siden. Dengang var de 14-årige legemestre for de 10-årige, der igen var legemestre for de 8-årige. I dag er denne kæde brudt.

Landets legepladser evner sjældent at tiltrække børn i flere aldre. Mange er indrettet for mindre børn, der kun kommer sammen med forældrene – mange af de lidt ældre ser sig selv som for gamle til legepladsen. Dermed mister legepladsen sin mangfoldighed. Viden og inspiration forsvinder med legemestrene. Det svækker legeskulturarven og efterlader et tomrum for overlevering af erfaring og inspiration.

### Legelærling

De bedste legemestre er ubetinget andre børn. Opgaven med at overlevere en legs indhold og regler har traditionelt hvilet på ældre søskende og større børn i nabolaget. Det fungerede, fordi børn var sammen med mange børn ad gangen. Og i flokken var der en stor aldersspredning, hvor de ældre tog sig af de yngre.

Også hverdagen så tidligere væsentligt anderledes ud. Der var god tid til fri leg ude, hvor forældre og pædagoger ikke var inden for armslængde. I stedet var der tæt kontakt mellem det lille og det store barn. Børnene havde tydelige relationer til hinanden – på godt og ondt. Legene var ofte fysiske: sanglege, boldspil, rim og remser. Når de store f.eks. spillede bold, fik de små rollen som boldhentere – ikke en glamourøs opgave, men dog et ansvarsområde for dem, der var for små til at være "rigtigt" med. De var ikke helt udenfor, men kunne fra sidelinjen afkode legens regler, til de selv var klar til at deltage på lige fod. Det samme gjaldt de evige tovsvingere i pigernes avancerede sjippelege. Hierarkiet kunne være benhårdt, men efterlod en veldefineret plads til alle – ikke bare som tilskuer, men som legelærling.

### Lige børn

Børnelivet i dag ser radikalt anderledes ud end dengang: Børn leger i mindre grupper. De er hovedsagelig sammen med jævnaldrende. Og det meste af tiden er deres udfoldelse kontrolleret, rammesat og ofte overvåget af voksne. Hverdagen er fyldt med planlagte aktiviteter. Børn er i skole, dagsinstitution, sportsklub, hjemme, i haven eller på planlagt besøg hos kammerater, og leger ellers i nærmiljøet. Når børn bliver omkring 9 år, hvor de er store nok til at gå alene på

legepladsen, oplever de den ofte som kedelig. I stedet er legen flyttet ind i hjemmet, hvor avanceret indendørslegetøj vinder frem.

Mindre inspiration fra andre betyder mindre tålmodighed. Selv for et nysgerrigt barn bliver hinkemanden meningsløs og kedelig, hvis der ikke er nogen til at demonstrere reglerne. Det skal være nemt at gå ombord i legen, det skal hurtigt blive sjovt, og det skal være muligt at avancere, når én platform mestres.

Traditionelle inspirationskilder er slet ikke tilstede i samme omfang som tidligere, men nye inspirationskilder som medier, computerspil og legetøj kan fungere fremragende som igangsættere af leg. I de mest velfungerede computerspil læres reglerne, når spillet spilles. Hvis du bliver spist af den gabende mund, dør du, og du må starte forfra. Reglerne er integreret i teknologien.

Problemet er, at de fleste af de nye lege ikke er fysiske. Hvis børn og unge gennem leg skal bevæge sig mere, er der brug for udendørs legemiljøer, der respekterer legens grundvilkår: Leg skal læres.

Der er flere veje at gå. Det mest oplagte er at etablere legemiljøer, der er i stand til at tiltrække store børneflokkene i forskellige aldersgrupper til samme aktiviteter. En anden er legepatruljer eller legeinstruktører. En tredje mulighed er at udbrede computerspillets integrerede inspirationsprincipper til mere fysiske legeaktiviteter.

### Skab store børneflokkene

Det er nemt at blive nostalgisk over tidligere tiders fællesleg mellem børn i alle aldre. Men er det overhovedet realistisk at skruer tiden 40 år tilbage? Ja og nej. Man kan ikke ignorere, at børnenes hverdag er en anden i dag. Men der findes gode eksempler på, at øvelsen er lykkedes på nutidens præmisser.

Et eksempel ligger i Parc des Cormailles i Paris. Her har landskabsarkitekt Henri Bava designet en legeplads bygget som en stor jordhøj – resterne af en tidligere bunke overskudsjord, der engang udgjorde et naturligt kravle op og løbe ned-sted for børn i lokalmiljøet. Den blev udgangspunkt for et nyt legemiljø på skråningen med rutsje-, klatre- og balanceudfordringer. Stedet tiltrækker børn i alle aldre og deres forældre. Der er rigelige udfordringer for både de små og de større børn, og når bakkens klatreelementer og rutsjebaner ikke længere appellerer, forsøger de at kravle direkte på de skrå flader, bruger skråningen som element i boldspil eller lader klatrebannerne indgå i fangelege. Samtidig fungerer legemiljøet som en skulpturelt scenograferet live-performance for børn, forældre og andre.



Hinkemanden vækkes til live. Foto: Dansk Skoleidræt



Parc des Cormailles i Paris. Foto: Bettina Lamm

For foden af bakken kan de betragte de legende og se, hvordan "bjerget" kan indtages.

Eksemplet viser, at det er muligt at indrette legeområder, der giver legende i flere aldre mulighed for at møde hinanden – og samtidig indgår i et større, rekreativt parkmiljø.

### Legepatroljer og legeinstruktører

Der findes gode eksempler på, at der arbejdes mere direkte med legemestre. Et af dem er landets bemandede legepladser, hvor voksne med indsigt og entusiasme kan formidle lege og give ny inspiration til brug af redskaberne. De bemandede legepladser er desværre ikke et fænomen, der breder sig – de lukker tværtimod på stribe.

I Gerlev Legepark på Vestsjælland arbejdes der meget bevidst med at give nyt liv til legekulturarven, både gennem legemestre og i kraft af selve stedets udformning. Her vækkes mere end 50 gamle lege fra hele Europa til live af engagerede legeinstruktører, der sætter legene i gang og deltager sammen med gæsterne. I regi af Gerlev Center for Leg og Bevægelseskultur drager instruktørerne desuden landet rundt til virksomheder, institutioner og byfester. Erfaringen er, at de nye lege ofte bliver en del af børnenes daglige lege, efter at legeinstruktørerne er taget hjem.

En anden mulighed er at uddanne de ældre børn til at være le-

gemestre for de yngre. I Legepatroljen, som TrygFonden, DGI, Kræftens Bekæmpelse, Kompan og Dansk Skoleidræt står bag, bliver unge fra 6.-9. klasse uddannet på endagskurser. Tilbage på skolen er det deres opgave at sætte gang i legen for de yngre skoleelever. Projektet har inden for skolens rammer succes med at bringe børn i forskellige aldre sammen og lade de små lære af de store.

### Virtuelle legemestre

En tredje mulighed er at lade sig inspirere af computerspillets succes med integrerede regler. Eksperimenterne er stadig på begynderstadiet, men der kommer efterhånden brugbare erfaringer. De nuværende løsninger befinder sig i to kategorier. I den ene finder man store, interaktive legeredskaber, som eksempelvis klatrestativer med lys og lyde, der giver anledning til nye lege og sved på panden, f.eks. på Rosengårdskolen i Odense. Den anden kategori ligger endnu tættere på deciderede computerspil – eksempelvis Nintendos spillekonsol Wii, der giver mulighed for at spille tennis eller bowle hjemme i stuen, samt forskellige bud på computerspil på mobiltelefonen, der sender barnet ud og lege via gps.

Erfaringerne med elektroniske legemestre er stadig få. Blandt ulemperne er, at nogle børn udelukkes – fordi pladsens legeredskaber kræver elektroniske chipkort, eller fordi de ikke kan forstå intuitivt og kræver en voksen til at forklare funktionerne.



# Når legen bliver **levende**



Photo: David Trood

**Playtop**<sup>®</sup>  
SAFER  
SURFACING



incorporating **NIKE GRIND**<sup>™</sup>

[www.playtop.com](http://www.playtop.com)

Din lokale Playtop-kontakt er:



Tel: +45 40263901 | Fax: +45 64410702 | Email: [info@insemo.dk](mailto:info@insemo.dk)

INSEMO | Damgaardvej 12 | 5500 Middelfart [www.insemo.dk](http://www.insemo.dk)



## RUM der bevæger børn

LOKALE- & ANLÆGSFONDENS  
SKRIFTRÆKKE

Bogen "RUM der bevæger børn" viser, hvordan vi skal have mod til at skabe rum til børns idræt og bevægelse. Skabe rum, der er bygget i børnehøjde. Rum, hvor de voksne er trådt et skridt tilbage og har ladet rummet i sig selv være pædagogen, der udvikler børnenes fantasi, leg og udforskning.

Bogen er skrevet af Jens-Ole Jensen, leder af Videncenter for Børn og Unges Kultur på VIA University College, der inddrager en række konkrete projekter fra ind- og udland, der kan inspirere til at bygge og indrette til, for og med børn.

"RUM der bevæger børn" er den 15. udgivelse i Lokale- og Anlægsfondens skriftrække om arkitektur med fokus på idræt, kultur og fritid.

Lokale- og Anlægsfonden støtter hvert år byggerier indenfor dansk idræts-, kultur- og fritidsliv med ca. 80 mio. kr. fra tipsmidlerne.

Læs mere om Lokale- og Anlægsfonden og bestil bogen "RUM der bevæger børn" på [www.loa-fonden.dk](http://www.loa-fonden.dk)

Pris 60 kr.



LOKALE- & ANLÆGSFONDEN

# Indsigt 2: Det skal kilde i maven



Hoppe. Falde. Ligge. Spille bold. Balancere. Trampolinen inviterer til alt muligt. Fladen er så stor, at der er plads til hoppe- og akrobatkonkurrencer for både de store børn og deres fædre. De små kan bruge fladen til kravle- og trilleleg eller til at træne den grundlæggende hoppeteknik. Skoledrengene træner boldtrick på den fjedrende platform.

Trampolinen appellerer både til små, halvstore og voksne legebørn. Den indbyder til leg i højt tempo. Det udfordrer og udvikler behændighed og balance. Og er der mange hoppere på én gang, skal der udvikles regler for at undgå sammenstød. Trampolinen kan også være arena for fantasileg. Haveudgaven med sikkerhedsnet udvikler sig til en hule og indgår i en avanceret konstruktionsleg. I det offentlige rum kan hoppeborgslandskaber og trampoliner udformes, så der både er bakker og dale og store flader til saltomortaler og splitspring.

”Nogle gange sidste år, da vi havde trampolinen fremme, så satte vi stigen for nedden på den ene side og trampolinen på den anden side, og så klatrede man op ad stigen og stod i træet, og så hoppede man ned på trampolinen. Jeg vil gerne prøve det igen.” Sådan fortæller en dreng om sin erfaring med trampolinen i en større undersøgelse af børns leg. Citat fra Center for Playwares brugerundersøgelse.

### Suset tiltrækker og stimulerer

Trampolinen hitter, fordi den sætter kroppen i svingninger og giver sug i maven. Men modsat Tivolis rutsjebane kan den enkelte hopper selv styre susets omfang.

Herhjemme er trampolinen endnu mest udbredt i private haver. Men sommerlandenes hoppeborge har samme funktion og danner rammen om sjov og sved på panden. Sikkerhedskrav gør det svært at integrere det fjedrende underlag i offentlige legemiljøer herhjemme. Men erfaringer fra andre lande viser, at det er muligt. Her er hoppemiljøer i parker yderst populære blandt børn i alle aldre og forældre. På en legeplads i Prenzlauer Berg i Berlin danner et bakkelandskab af lyseblåt faldunderlag ramme om en indbygget trampolin-platform. I bakkerne omkring trampolinen kører småbørn på cykel, løber og kravler. Større børn og voksne finder sammen i små grupper mellem de blå bakkedale ved siden af trampolinerne. I Waldpark Potsdam giver et anlæg med flere trampoliner ved siden af hinanden mulighed for parallel leg og for at lære af hinanden. I Showa Kinen Park i Tokyo er et gigantisk hvidt hoppeborgslandskab, der nærmest ligner en sneklædt pukkelpist, væltet ud i parken. Alene størrelsen vækker nysgerrigheden og giver plads til både stille leg mellem bakkerne og vilde hop på toppene. Løbe op, rutsje ned, hoppe vildt eller gemme sig – store og små finder hver deres måder at indtage bakkerne på, gerne sammen. Samtidig udgør bakkerne en fascinerende skulpturel form i landskabet – meget anderledes end det danske sommerlands hoppeborge.

### Dyrk suset

Den kildrende fornemmelse i maven kan også komme ved at bruge andre legeredskaber – fra gynges og snurreredskaber til parkens træer. De udløser en fysisk reaktion i kroppen og medfører ofte, at man glemmer alt andet. Man tryllebindes og drages ind i et univers af uforudsigelighed og overraskelser. Der er noget på spil, og det føles en lille smule farligt. Men ikke mere end at gys kan kontrolleres. Man eksperimenterer selv med, hvor vildt det skal være. Undervejs bliver der brændt godt med kalorier af.

Kroppen kan sættes i svingninger på mange måder og i forskel-

lige rum. Legepladser, legeområder og konkrete legeredskaber kan indrettes til formålet. Et nyere skud på stammen, parkour, er et eksempel på, hvordan byens eksisterende rum fungerer som afsæt for suset. Her er det ikke redskaberne og omgivelserne, der er nye, men selve legen. I parkour giver balancespring på bænk, murer og trapper en fysisk oplevelse og et kick. Udøverne beskriver disciplinen som en meditativ tilstand. Bevægelserne kræver fuld opmærksomhed og levner ikke plads til andre tanker og forstyrrelser.

Samtidig med at udfordre og træne styrke og balance bliver legen et vigtigt frirum i en stresset tilværelse.

### Risikoen fascinerer

Børn opsøger udfordringer – og risici. Ellers ville de aldrig lære at kravle, gå, løbe eller klatre. Legemiljøer og -redskaber giver lyst til leg, når de udstråler risiko og spænding. Således vækker højder typisk børns lyst til fysiske eventyr, mens krat og buske på en legeplads giver lyst til at forlade det afmærkede territorium og gå på eventyr i vildniset.

Det udfordrende legemiljø giver mulighed for spænding – og muligvis et par skrammer. Det skal selvfølgelig indrettes på forsvarlig vis, men når barnet gør sig erfaringer med sine grænser og mærker de fysiske love på egen krop, styrker det evnen til at vurdere og håndtere risici.



Showa Kinen Park i Tokyo. Foto: Bettina Lamm

# Indsigt 3: Der skal være variation





På resterne af en gigantisk cykel kravler, glider, svinger og balancerer børn i alle aldre. Cyklen er egentlig en skulptur af Claes Oldenburg i Parc de la Villette i Paris. På skiltene omkring den står, at man ikke må lege på de delvist begravede rester af styr, sadel og hjul. Men cykeldelene skriger på, at man går ombord i den, og området myldrer med børn. På en hjulrest balancerer nogle drenge. Kanten af sadlen bliver en rutsjebane. Under cykelstyret har en flok teenagepiger fundet rum til venindesnak. En pedalrest er en oplagt udfordring at kaste en bold igennem. Og på græsset rundt om sidder og står forældre i små grupper.

Parkområdet giver mulighed for mange og forskelligartede lege, der fungerer parallelt uden at kolliderer. Mellem cykeldelene er der plads til løbelege, under dem til snak og fordybelse. Legemiljøet er ikke gemt bag en indhegning i parkens hjørne, men indgår som skulptur og levende sceneri blandt parkens øvrige aktiviteter.

Et godt legemiljø bremser ikke legen med sin indretning og udformning. Det gode legemiljø giver mulighed for, at legen kan udvikle sig: Fra vild leg til stille leg. Fra fantasileg til byggeleg. Fra let til krævende. Og med appel til flere aldersgrupper – både lege, der med ord og kropssprog skriger "se mig", og fordybende lege, der skal skjærmes for andres blikke.

### Rammer for mangfoldig leg

I et udendørs legemiljø skal der være mulighed for, at forskellige typer af leg kan være i gang og udvikle sig uden at spænde ben for hinanden. Det gode legemiljø bygger bro mellem flere legeuniverser. Der skal være plads til fantasilegen, til at bygge sandslotte og huler, til kampelege og højt tempo. Tilsigtet eller ej har Claes Oldenburg ramt plet.

Den gode legeplads appellerer til leg, der ikke bare udfordrer motorik og sanser, men også træner sociale færdigheder. I det gode legemiljø kan legen flyttes rundt i miljøet, hvor den får mulighed for at ændre karakter, f.eks. blive mere vild, mere stille eller fantasifuld. Der skal være plads til, at det legende barn bygger videre på de rammer, legepladsen byder. Den skal vække barnets nysgerrighed og give oplevelser, som barnet fysisk kan mærke i kroppen.

### Fremmer eller hæmmer

Al erfaring viser, at børn leger uanset omgivelserne. Men omgivelserne er afgørende for, hvad de leger, hvordan legen udvikler sig, og hvor længe den varer. Et godt legemiljø gør det lettere at have det sjovt. Et uigennemtænkt eller dårligt indrettet miljø kan i værste fald forstærke konflikter eller utilfredshed.

Herhjemme er der dukket mange såkaldte multibaner op i bymiljøet de senere år – bl.a. til boldspil. De gør aktiv sport tilgængelig for flere, men rammerne er ofte af en sådan karakter, at grænserne mellem passiv og aktiv bliver meget faste. Enten er man med, eller også er man udenfor – der er ingen plads til boldhenteren, som kan snuse til spillets regler. Samtidig indtager multibanerne store territorier i det offentlige rum, som står tomme hen, når der ikke spilles bold. Hvis de formgives som scener eller pladsrum med mulighed for ophold langs kanterne, gives der samtidig mulighed for, at fladerne kan bruges til andre aktiviteter – og andre lege. Mere indbydende rammer omkring multibanerne vil åbne banerne op og forkorte afstanden mellem deltager og tilskuer.

På samme måde kan den etablerede legeplads hæmme legen, hvis indretning og redskaber ikke er udfordrende nok til mere end et par enkelte rutsjeture eller gemmelege. Barnet keder sig hurtigt eller bliver ligeglad. Det gode legemiljø inspirerer til koncentration og

fordybelse. Ikke mindst pirrer det børnenes nysgerrighed efter mere, fordi der er elementer af spænding. Legeområdets udformning har stor betydning for barnets sanseoplevelser. Og på længere sigt betyder det fysiske miljø noget for barnets motoriske udvikling og de erfaringer, barnet gør i forhold til sig selv, andre og omverdenen.

### Forældrene som adgangsnøgle

Mindre børn har sjældent deres gang på legepladser uden forældre. Derfor er det oplagt at gøre legepladser og -områder mere attraktive for forældrene, så de motiveres til at tage med børnene oftere. I Potsdam i Tyskland har man i Waldpark indrettet legemiljøet som en fin lille selvstændig park med cafe, blomsterbede og vandelementer. I stedet for at efterlade forældrene på en kedelig bænk bag hegnet har man designet et miljø, som både børn og voksne kan lide at være i. Vandfladen er også et badebassin med tømmerflåde, trædesten og ø, og de skulpturelle springvand giver vandløb til sandkassen. Hvis de voksne kan nyde en kop kaffe i veldesignede opgivelser, får børnene måske lidt længere tid på legepladsen.

I legemiljøer i parker, på pladser og i andre dele af byrummet kan fontæner og installationer åbne byen op for mere bevægelse, oplevelser og udfordringer. Der er spændende erfaringer med at integrere legen i byrummet. Statuer, der tidligere befandt sig højt til vejrs på pedestaler, er kravlet ned i øjenhøjde med bylivet, og nye rum etableres med mulighed for, at forbipasserende aktivt involverer sig med installationerne. Mange steder ser man for eksempel den klassiske fontæne åbnet op i form af dyser i belægningsfladen, så børn og andre legende sjæle kan interagere med vandet. Et eksempel er Solbjerg Plads på Frederiksberg i København. I Berlin har man eksperimenteret med at hænge gynger op i høje træer for at invitere til en svingende pause midt i vandringsen fra ét gøremål til et andet. Et andet sted i byen giver oversize møbler støbt i jorden plads til fordybelse og leg.

Det gode legemiljø appellerer til børn i forskellige aldersgrupper, er inkluderende og giver mulighed for variation og mangfoldighed i legen. Omgivelserne skal også virke tiltrækkende på forældrene gennem æstetik, byrums kvalitet eller gode caféer. Endelig kan placeringen være afgørende. Hvordan ligger den i forhold til børnene og deres forældres dagligdagsruter?



Cykelskulptur af Claes Oldenburg i Parc de la Villette i Paris. Foto: Bettina Lamm



Øverst: Frederiksberg Nye Byrum. SLA/Foto: Jens Lindhe  
Nederst: Gynger i Mauerpark i Berlin. Foto: Bettina Lamm



# Aktiv leg i lokalområdet

En virtuel legeplads er primært henvendt til børn i alderen 9 til 15 år, men såvel yngre som ældre børn og voksne kan få glæde af den.

En virtuel legeplads består af GPS koordinater, og kræver derfor ingen fysiske konstruktioner. Traditionelle legepladser, parker og grønne områder er naturlige placeringer for legepladsen.

## Få børnene til at bevæge sig mere med sjove, sociale og aktive spil!

Stillesiddende computerspil optager meget af børnenes tid i dag, hvilket nedsætter tiden til motion med deraf følgende konsekvenser. Med virtuelle legepladser tilbydes et alternativ til de passive computerspil. Effekterne fra computerspil rykkes udendørs i en ny og anderledes brug af GPS og mobiltelefoner.

## Udendørs computerspil med højt aktivitetsniveau – motion skal være sjovt!

Med udgangspunkt i mobiltelefonernes indbyggede GPS, spiller børnene direkte på mobiltelefonen, men fremfor at sidde stille, løber de rundt og finder virtuelle guldmonter, staver, løser regnestykker eller kæmper mod kendte boksere eller drager.

Ring på 3322 8856 eller skriv til [sales@euman.com](mailto:sales@euman.com) for yderligere oplysninger.

### Virtuel legeplads med legekuffert og åbningsarrangement

Åbningsarrangement for 250-300 deltagere komplet med LifePilot instruktør og alt inklusiv. Et års gratis legekuffert klar til brug med syv forhåndsinstallerede mobiltelefoner og fri data- trafik. Den virtuelle legeplads er desuden åben et år til fri leg med børnenes egne mobiltelefoner!

**Pris kr. 25.000,-**

### Virtuel legeplads med åbningsarrangement

Åbningsarrangement for 250-300 deltagere komplet med LifePilot instruktør og alt inklusiv. Den virtuelle legeplads er efterfølgende åben et år til fri leg med børnenes egne mobiltelefoner!

**Pris kr.12.000,-**

**euman LifePilot**

Euman a/s  
Niels Ebbesens Vej 17,  
DK-1911, Frederiksberg C,  
Danmark  
Tel.: +45 3322 8856  
[www.euman.com](http://www.euman.com)  
[euman@euman.com](mailto:euman@euman.com)

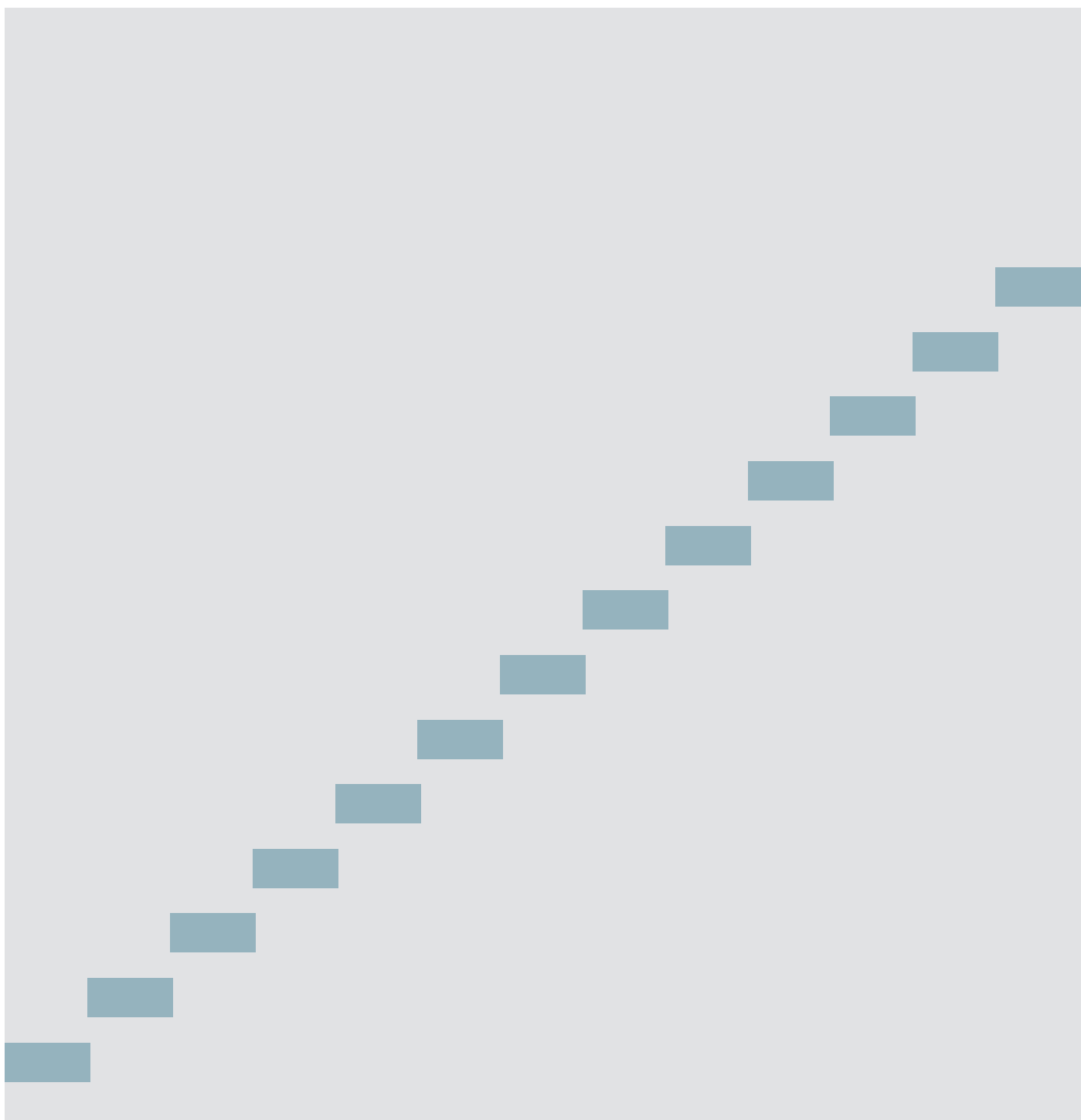
Download gratis software til mobilen på

**[www.PlayingMondo.com](http://www.PlayingMondo.com)**

Find legepladser, se highscores og konkurrér mod vennerne



# Indsigt 4: Øvelse gør mester



En drengeskole svinger i bedste abestil i armgangsstativet, der svæver højt på skolegårdens nye klatrestativ. Ingen voksen forestillede sig, at børnene rent faktisk ville prøve kræfter med armgangsbarren. Højden får det til at se umuligt ud. Men drengene konkurrerer om, hvem der kan svinge længst. Og selvom starten er svær, gør øvelse mester. Og mestre høster anerkendelse. Bag den kølige og ubesværede attitude, der giver høj *street credibility*, ligger timer og atter timer af træning – nøjagtig som med skateboardet, sjippetovet, fodbolden eller computerspillet.

Gennem leg lærer børn sig selv og omverdenen at kende. Hos de mindste er drivkraften synlig for enhver: Op, falde, op, falde, op, op, op. De fysiske oplevelser giver barnet nederlag – og desto større succesoplevelser, når anstrengelserne betaler sig. Trangen til bevægelse er forankret i en appetit efter at udforske egne grænser og muligheder. Med tiden bliver den understøttet af samspil eller konkurrence med andre. Hvor langt kan man komme, før kroppen melder fra? Gevinsten er vigtige grundmotoriske færdigheder, der danner grundlag for det meste af barnets fremtidige læring.

At blive mester kan give anerkendelse fra andre og indre stolthed. Men det er ikke resultatet, der er afgørende. Legen er sjov og givende i sig selv. Selv når det tager rigtig lang tid at mestre en fysisk disciplin, belønner kroppen alligevel anstrengelserne, så det bliver sjovt at øve sig undervejs. Fysisk aktivitet frigiver forskellige stoffer i hjernen, der giver en glad eller euforisk fornemmelse – en naturlig belønning for bevægelsesudfoldelsen – i form af endorfiner, serotonin og adrenalin.

### Mestring – og så videre

Det gode legeområde eller legeområde giver barnet lyst til at rejse sig trods nederlag. Det appellerer til, at man kommer tilbage igen og igen og har det sjovt undervejs og videre mod det næste mål. Det skal være muligt at komme videre, øve sig og forbedre sig. Når man mestrer ét niveau eller element af legen, skal det være muligt at opsøge næste udfordring.

Et eksempel på en leg med flere niveauer er sjipling. Den enkle udgave er at hoppe alene med et sjippetov. Næste niveau er at koordinere øvelsen med kammerater, som svinger det lange tov for én. Så to tove, der svinger hver sin vej. En sjipler under tovet. Så to og tre og fire. Kun fantasien sætter grænser for udviklingsmulighederne: Hoppe på ét ben. Slå vejrmøller gennem tovene. Hoppe på hænderne. De, der for alvor bliver bidt af legen og bliver dygtige til den, kan melde sig ind i foreninger eller klubber og konkurrere indbyrdes i rope skipping, som sjipling hedder, når det er blevet til konkurrenceidræt.

I dræthistoriske studier har vist, at det er de sportsgrene med størst variationsmuligheder og fleksibilitet, som har overlevet i konkurrencen med andre. I begyndelsen af 1900-tallet blev kurvebold spillet mange steder i Danmark, især i skolerne. Det var et ret stationært spil, hvor banen var opdelt i felter, som deltagerne på de to hold var fordelt på. Spillet passede til tidens normer for især pigerne, men spillet gav ikke ret mange muligheder for udvikling og variation. Det gør derimod basketball, som i dag er et af verdens største boldspil.

### Bevæg dig cool

Mulighed for udvikling og udfordringer kendetegner det gode legeområde og -miljø – fra klatrevæg til parkour, hvor udøveren ligner en animeret figur i en actionfilm, når han tilsyneladende ophæver tyngdeloven og balancerer, triller og hopper rundt på byens mure, bænke og trapper. Undervejs gør barnet vigtige kropslige erfaringer, motorikken bliver bedre, kondition og udholdenhed styrkes, muskelmassen øges, knogler og bindevæv forbedres, opgradering af balancen og reaktionsevnen, bedre stofskifte, mindre risikoen for overvægt og relaterede sygdomme. Og ikke mindst styrker det barnets selvtillid i et ofte positivt samvær med andre.



Sjippetovet kan bruges på mange niveauer. Foto: Marcus Stoltze



# Fra indsigt til virkelighed

De fire indsigter repræsenterer grundlæggende egenskaber ved legen. Optimalt bør legen kombinere alle fire indsigter, men i praksis kan en eller to af dem være så fremherskende, at det kompenserer for mangel på de øvrige.

På de følgende sider præsenteres en stribe konkrete eksempler på, hvordan legemedier eller legemiljøer skaber gode rammer for leg ved at trække på de fire indsigter. Casene har det dobbelte formål at give en bedre forståelse af indsigterne og virke som inspiration for den, som vil i gang med at skabe mere leg og bevægelse. Eksemplerne er grupperet efter de fire scener, som blev identificeret som potentielle indsatsområder: nærområdet, lokalområdets legeplads, udflugtslegepladsen og byrummet.







Øverst: Swinx: Den talende dåse. Foto: Swinx  
Nederst: Leg med Harry Potter. Illustration: Maiken Nysom/Triplesdesign



# Nærområdet

**I nærområdet er det af speciel stor vigtighed, at der er noget, som sætter legen i gang, for der er meget sjældent noget stort opbud af legemestre i forskellige aldre. Blandt de følgende fire eksempler er en indbygget legemester den bærende kvalitet i de tre. De har dog alle svagheder, og det er svært at finde banebrydende best practice-eksempler på området. Det skyldes primært, at nærområdet ikke har været i fokus for udviklingen af nye løsninger. Potentialet for at skabe aktive lege i nærmiljøet er stort, og det samme gælder innovationsrummet.**

**Den fjerde case kombinerer de øvrige tre indsigter.**

## Swinxs: Den talende dåse

Swinxsen er en lille, organisk formet, farvestrålende boks som instruerer i legens regler, sætter børnene i gang og hepper undervejs. Hvert barn bærer et farvet armbånd med en RFID-chip, så boksen kan registrere barnet.

Boksen kan f.eks. sætte dåseskjul i gang. Som i den gamle fangeleg handler det om at gemme sig og nå frem til dåsen, før tilfangetageren fanger én. Swinxs forklarer reglerne og holder styr på scoren. En anden leg er musiklegen. Her skal børnene danse i en ring om dåsen, mens den spiller musik. Når musikken stopper, skal børnene hoppe hen og registrere deres armbånd ved boksen. Den der kommer først, kan holde en pause i næste runde af spillet.

Swinxsen flytter elementer fra computerspillet udendørs og stimulerer til bevægelse. Der er tilmed tale om et legemedie, der kan tages med, hvor børnene færdes: indenfor, i haven, i gården, på vejen eller på udflugt til parken eller stranden. Swinxsen kan også bruges til den rolige leg, da den både kan diske op med historiefortællinger og quiz.

I Swinxsen er legemesteren indbygget i legemediet. Den giver mulighed for en lang række forskellige lege, både lege for flere børn, konkurrencer for hold og opgaver for det enkelte barn. Nye spil kan downloades fra internettet, ligesom et udviklercommunity er ved at blive etableret.

Spillene er dog ikke umiddelbart særligt motorisk udfordrende eller varierede. Alle bevægelsesspillene drejer sig om løb. Det begrænser muligheden for at opleve mestring af motoriske færdigheder. Til gengæld er der på sigt mulighed for at udvikle mere avancerede spil med flere niveauer og baner, som har potentiale for at skabe mere langvarig interesse. Swinxs er udviklet af et hollandsk firma og er stadig kun tilgængelig på få sprog, endnu ikke dansk.

## Leg med Harry Potter

Det er muligt at lege, spille eller sågar gå i skole med Harry Potter i et utal af spil til Xbox, Playstation og pc. Et nyt, eksperimenterende koncept tager skridtet videre og gør legen med Harry fysisk. Konceptet, der endnu er på tegnebrættet, er et bevidst forsøg på at inkorporere de indsigter og erkendelser, som denne guide præsenterer, i et nyt legekoncept, der tilfører populære stillesiddende aktiviteter et element af fysisk bevægelse.

Legen tager udgangspunkt i J.K. Rowlings univers, som i forvejen er en del af mange børns hverdag og legekultur, men tilføjer en ny dimension i form af samlekort med såkaldte RFID-tags – mikrochips, der kan sende et trådløst signal – og håndholdte aflæsere med bevægelsessensorer.

For at spille skal børnene lave baner med samlekortene for hinanden og for sig selv. Børnene har de håndholdte aflæsere i hånden og skal nu bevæge sig rundt mellem de forskellige samlekort, som er placeret rundt omkring, både ude og inde. Et kort er måske i kælderens, et andet på loftet og et tredje oppe i klatretreæet. Når et barn kommer i nærheden af et samlekort, sendes en besked til den håndholdte aflæser, som herefter gennem audiovisuelle signaler stimulerer den fysiske leg i forskellige retninger. Dette kan eksempelvis være gennem fortællinger, fysiske udfordringer gåder eller lignende.

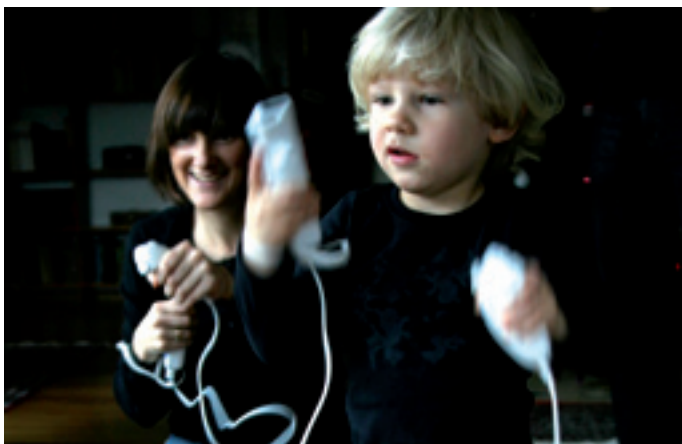
Samlekortene sælges i pakker, hvor hvert kort kan noget forskelligt og har forskellige egenskaber. Nogle kort er mere sjældne end andre. Spillet kan kobles med et online-fællesskab og et computerspil. For at komme videre i spillet skal man have særlige kort. Derfor kan det også tænkes, at man bliver nødt til at besøge en kammerat, som har lige præcis det kort, man skal bruge – eller man må bytte i frikvarteret. I en anden situation i spillet skal man bevæge sensoren på en speciel måde for at komme videre.

En udvidelse af spillet kunne bestå i at gemme særlige samlekort på f.eks. den offentlige legeplads eller lade en fysisk legemester à la Swinxs sætte legen i gang udenfor. En sådan fysisk legemester kunne eksempelvis lånes på biblioteket eller lejes hos en videoudlejer, f.eks. i forbindelse med en børnefødselsdag.

Harry Potter og hans venner er blot ét eksempel på et populært univers, som kunne udvides med en fysisk dimension.

Projektet er udviklet som en del af arbejdet i Konsortiet for Fremtidens Idræts- og Legelandskaber af Tripledesign og Center for Playware.





Wii: Motion i stuen. Foto: Bo Borbye Pedersen



Trampolinen: Hoppende udfordringer. Foto: Jens Gyldenkærne Clausen

### Wii: Motion i stuen

Det japanske computerspilsfirma Nintendo præsenterede i 2006 en nyskabelse på spilmarkedet, da de lancerede deres nye spillekonsol Wii.

Den afgørende forskel mellem Wii og andre konsoller som PlayStation og Xbox er controlleren. Wii Remote, som den kaldes, bruges som et pegeredskab, der opfatter bevægelser i tre dimensioner. Den tilsluttes via Bluetooth og giver brugeren mulighed for at kontrollere computerspillet ved fysiske håndbevægelser. Ud over den håndstyrede controller er der et hav af tilbehør til konsollen, som tennisketsjer, baseball-bat, boksehandsker eller balancebræt, der giver mulighed for at styre spillet med bevægelser fra andre dele af kroppen.

Wii er hurtigt blevet den bedst sælgende spillekonsol og samler familier på tværs af aldersgrupper rundt omkring i de danske stuer. Det er et godt eksempel på et spil, hvor en indbygget legemester gør legen meget let at komme i gang med. Wii giver måske ikke umiddelbart sug i maven, men pulsen kan godt komme op, hvis man på Wii-boardet tager turen ned af en hæsblesende bakke på skærmen.

Wii giver med sine mange spil og niveauer gode variationsmuligheder. Man kan både spille alene og med andre, hoppe, løbe, balancere og skyde.

Wii har også sine ulemper. Variationsmulighederne er i høj grad styret af spillene og de redskaber, man køber til dem. Og den erfarne spiller kan snyde sensorerne og kun bevæge hånden minimalt. Den største ulempe i forhold til at skabe bevægelse er dog, at det foregår indendørs på meget få kvadratmeter. Hvis Wii-konceptet kunne flyttes udenfor, ville det give større afstande og mere bevægelse.

### Trampolinen: Hoppende udfordringer

De fleste kender nok de store, blå havetrampoliner, der er blevet meget populære i Danmark i løbet af de seneste år. Med en diameter på 3-4 meter er der basis for bevægelse for alle aldersgrupper.

Havetrampolinen giver umiddelbar respons på hoppendes bevægelser og sætter kroppen i svingninger. Der er et element af uforudsigelighed, der er med til at give et sug i maven. Desuden giver trampolinen barnet gode muligheder for selv at variere legen ved at kombinere med andre ting (f.eks. bolde, dukker eller ved at hoppe fra træer). Er man flere på trampolinen, skal man forhandle sig frem til, hvilken leg man vil lege, og hvor vildt det skal være. Og hvis trampolinen har net omkring, skabes et lukket rum med gode muligheder for fantasi- og konstruktionsleg. Endelig formår trampolinen at udfordre alle aldersgrupper, der konstant kan finde på mere krævende spring. De små børn hopper lige op og ned, mens de store teenagedrenge øver saltomotaler og skruer – gerne med hænderne i lommerne.

Havetrampolinen store styrke ligger desuden i tilgængeligheden: I haven kan børnene altid komme til den i kortere eller længere tid. Men denne styrke er samtidig trampolinen største udfordring. Børn, som bor i lejlighed og rækkehus med frimærkehaver, har ikke mulighed for at slå sig løs. Desuden vil legemesteren kun være til stede i de tilfælde, hvor ældre nabobørn eller søskende kommer forbi og demonstrerer avancerede spring.

Hvis trampolinen derimod rykkes ud i byrummet og bliver offentlig tilgængelig, vil der ofte være legemestre til stede og god mulighed for, at alle børn og unge kan bruge dem. En placering i byrummet vil også øge attraktiviteten for de unge, der gerne vil færdes steder, hvor de kan ses og blive set. Drengene kan opføre vilde spring, og pigerne kan holde øje med dem – eller omvendt.



# Lokalområdet legeplads

De følgende fire lokale legemiljøer er eksempler på lege-tilbud, som også børn i 3. klasse og ældre kan tiltrækkes af. Det tyske eksempel demonstrerer, hvordan tilbud til forældrene kan være med til at gøre forskellen på antallet af børn på legepladsen.

## Prenzlauer Berg: Forældrenes hænge-ud-legeplads

I Berlin-bydelen Prenzlauer Berg er legepladsen tænkt ind i det urbane miljø. Den er næsten lige så populær blandt forældrene som blandt børnene. Legepladsen er indrettet med mange varierede tilbud. Halvdelen af området er dækket af et bakket, blødt faldunderlag, der fungerer som opholdsted under den rolige leg og som siddeplads for forældrene. Rundt omkring på faldunderlaget og resten er pladsen er der placeret en lang række legeredskaber, bl.a. trampoliner, en karrusel og mere traditionelle klatrestativer og gynger.

Lige ved pladsen ligger en café, hvis gode take-away-kaffe ofte kan ses i hånden på forældrene. I stedet for at sidde uden for legepladsen på en bænk ved hegnet, sidder forældrene midt i legeområdet. Kaffen og samværet med andre voksne får dem ofte til at blive lidt længere på pladsen.

At en legeplads ligger i et tætbeholdt område er ikke ensbetydende med, at den er velbesøgt. Andre legepladser med lignende placering står tomme. Men pladsen spiller godt med på flere af de identificerede indsigter. Den har flere tilbud, som giver sug i maven, f.eks. trampolinen. Med sine mangfoldige tilbud giver den variationsmuligheder for forskellig slags leg og for forskellige aldersgrupper. Men den er også attraktiv for forældrene, som kan få en hyggesnak med de andre voksne. De mange redskaber burde kunne holde interessen, og de 9-10-årige synes stadig, det er sjovt at besøge pladsen. Den store børneflokk i flere aldre inspirerer hinanden til leg.

## KOMPAN GALAXY Supernova: Snurrende balance

Supernova er en drejelig ring med en diameter på 2 meter, som legepladsproducenten Kompan har udviklet.

Ringene står lidt på skrå. Det kræver styrke at dreje den rundt og balance at holde sig på den, når det går stærkt. For mindre børn handler det blot om at sidde og få oplevelsen af at dreje rundt, mens større børn udfordrer sig selv ved at stå på ringen, mens den drejer, og kæmpe mod hinanden om, hvem der kan blive stående længst. Ringen kan også indgå i rollelege, hvor hullet i midten bliver til et fangehul. Børnene kan udfordre sig selv på ringen eller konkurrere og dyste mod hinanden. Endelig kan både børn, unge og voksne bruge Supernova som en drejende bænk og dermed et samlingssted.

Supernova giver muligheder for forskellige lege for flere aldersgrupper. At blive på ringen er en kunst, som kan mestres på flere niveauer, først siddende, siden stående og i høj fart. Farten er med til at sætte kroppen i svingninger og give et sug i maven. Det samme gælder, når flere børn leger på ringen samtidig og prøver af få hinanden til at falde af.







Øverst: Legebakker i Prenzlauer Berg. Foto: Bettina Lamm  
Midterst: KOMPAN GALAXY Supernova. Foto: KOMPAN A/S  
Nederst: Løb efter lyset . Foto: PlayAlive



### Interaktive legepladser: Løb efter lyset

Flere legepladsfirmaer har udviklet interaktive legeredskaber, hvor computerspillet flytter ud på legepladsen. De interaktive legepladser har en indbygget legemester, der instruerer børnene, holder øje med tiden og udråber en vinder. De interaktive legepladser har potentiale til at få gang i børn, der ellers er stillesiddende.

### Spider

PlayAlive har udviklet det interaktive klatrestativ Spider. Edderkoppens ben består af metalrør, og imellem dem er udsæendt et sort klatrenet. På benene sidder en række knapper, der kan lyse i forskellige farver. På edderkoppens krop vælges mellem tre forskellige spil. Et af spillene spilles f.eks. i to hold, der konkurrerer om først at trykke på 16 knapper i holdets farve. Børnene starter spillet og skal så løbe og klatre rundt til knapperne, der både kan sidde helt nede ved jorden og i 2½ meters højde.

### Icon

KOMPANs Icon-serie omfatter fire forskellige legeredskaber med en række spil til hver. Spillene vælges på en controller, der styres ved bevægelse. Nogle spil spilles i hold, andre i par eller alene. Fælles for alle spillene er at man skal være hurtig og bevæge sig. Om det så handler om at løbe rundt til de lysende knapper på klatrestativet, om at dreje en stor ring rundt, om at snurre en metalkonstruktion eller om at kæmpe mod modstanderen på et vippebræt. Icon henvender sig i høj grad til de større børn over 8 år. For at vinde skal man både tænke strategisk og være hurtig.

### Havnegoblerne

På havnen i Odense planlægges det at etablere et helt nyudviklet bakket legelandskab, der forener vandlege med digital teknologi. Legepladsen har indbygget to former for teknologi. Dels en vandteknologi, hvor dysser frembringer både sprøjt, vandstråler og en fin em af tåge og dels indbyggede digitale spil med sensorer og lysdioder. Legepladsen interagerer med brugerne, og trykknapper på toppen af gummibakkerne igangsætter lege og spil. På vandlegepladsen kan spillene integreres med vandteknologien, således at vandstråler og vanddamp kan komme til at indgå som interaktivt, levende element i spillene. På kolde dage kan de interaktive spil fungere selvstændigt.

Projektforslaget er udviklet i et samarbejde mellem af Lokale- og Anlægsfonden, Konsortiet for Fremtidens Idræts- og Legelandskaber repræsenteret ved Carsten Jessen og Bettina Lamm, Odense Kommune samt Bisgaard Landskab.

De interaktive legepladser har indbygget en legemester, der sætter gang i legene og holder styr på reglerne. De sætter kroppen i svingninger, både gennem fart, konkurrence, snurren rundt og klatring. 3-4 forskellige spil begrænser variationsmulighederne, men der er dog også mange muligheder for at variere niveauet, tænke strategisk, kæmpe mod sig selv eller dyste mod andre. Man kan dog godt forestille sig, at det løbende er nødvendigt at opdatere spillene, hvis de større børns opmærksomhed skal holdes.



My Stage. My Domain". Illustration: Jianzhou Zeng

### My Stage. My Domain: Rum for det vilde og det stille

"My Stage. My Domain" er et forslag til en plads for unge i København. Pladsens dominerende struktur er en stor mur på tværs af pladsen, der deler den i forskellige zoner: Drengene kan være vilde under muren, og pigerne kan læse og snakke oven på muren. Desuden åbnes der for kreativiteten, idet børn og unge selv udsmykker muren med graffiti. Under muren går en løbebane, og herved inddeles pladsen i fem områder: et sportsområde, et klatreområde, et område for 6-12-årige, et område for 2-6-årige samt et område for hvile- og stilleaktiviteter oven på muren.

"My Stage. My domain" er udviklet af kineseren Jianzhou Zeng, der er udvekslingsstuderende på Skov & Landskab, Københavns Universitet. Sammen med 40 andre studerende har han designet et byrum med afsæt i legepladsproducenten Kompans seks GROUNDS-principper for steder til unge: 1. Inkludere brugere og lokalsamfund. 2. Investere i den rigtige placering. 3. Give plads til social aktivitet. 4. Tilbyde attraktive fysiske aktiviteter. 5. Gøre området trygt. 6. Skabe en ungdommelig atmosfære.

I designprocessen var der især fokus på at tilbyde aktiviteter, der kunne imødekomme både drenges og pigers præferencer samt give mulighed for både aktivitet og ophold. Som videnskilde til de unges præferencer og ønsker brugte de studerende en brugerundersøgelse udført af KOMPAN Play Institute

Pladsens formål er at give de unge et rum, der er deres eget. Samtidig kan de inspirere yngre børn, der har legeområder rundt om muren. Pladsen giver flere variationsmuligheder for legen, idet der både er mulighed for løb og sport, klatring, leg, kreativitet og rolige aktiviteter.

De 40 studenters mange forslag er eksempler på, hvordan viden om brugerne kan være udgangspunktet i en designsituation.





Øverst: Gerlev Legepark. Foto: Gerlev Legepark  
Nederst: Digital leg på Rosengårdsskolen. Foto: Rosengårdsskolen

# Udflugtslegepladsen

Udflugtslegepladserne skal kunne noget ekstra, noget ud over det sædvanlige. Og det kan de følgende fire eksempler, hver på sin vis. Alle eksemplerne spiller på samtlige fire indsigter og tilbyder en stor variation af legemuligheder. Udformningen af legemiljøerne er meget forskellig, men den mest afgørende forskel på områderne er deres tilgængelighed. I forhold til at sætte besøgsfrekvensen i vejret og dermed skabe mere bevægelse, kæmper nogle af eksemplerne med entré-billet og afsides beliggenhed.

## Gerlev Legepark: Legemestre genopliver vikingelege

I Gerlev Legepark lever legemestrene i bedste velgående i form af voksne legeinstruktører, der sætter legen i gang. Vikingekamplige og gamle selskabslege genoplives, når instruktørerne med energi og motivation instruerer børn, unge og voksne. En spilleplads med spil fra hele Europa, en mere traditionel legeplads med krat og vandløb samt en café med kaffe til de voksne og madpakkeborde fuldender Gerlev Legepark som et udflugtsmål for hele familien.

I legeparken er der både legeinstruktører og større børn til at sætte legen i gang. Instruktørerne giver gamle og ellers glemte lege nyt liv. Børnene lærer reglerne i legeparken og tager måske en leg eller to med hjem til skolegården, hvor de kan fungere som legemestre for de andre børn.

Mange af de gamle lege har et element af kamp, men der er også mulighed for mere rolige kugle- og ringespil, fri pjasken med vand og fuld fart på i fælleslegene på den store græsplæne. Mange af de gamle lege indeholder nye og ukendte bevægelser at øve sig på.

20.000 besøgende sendes hvert år hjem med gode oplevelser i bagagen. Men både entré-betalingen og parkens beliggenhed på landet på Vestsjælland, hvor det for de fleste vil kræve en bil at komme til, kan virke som barrierer for en højere besøgsfrekvens.

## Rosengårdsskolen: Alt det nye på ét sted

Rundt om Rosengårdsskolen i Odense ligger et stort legeområde med fodboldbaner, basketbaner, traditionelle legepladser, forhindringsbaner, rutsjebaner og hele seks forskellige interaktive legeredskaber: Klatrestativet Icon Space og den drejelige ring Icon Nova, klatrestativet Play Alive Spider, legebanen Pink Lady, fliser med lys og lys fra Lappsets SmartUs og løbspillet inPlay.

På det store område er der alle muligheder for leg og bevægelse. Området bruges både af eleverne i frikvartererne, til undervisning, af de lokale SFOer og ungdomsskoler, af sportsklubber og som udflugtsmål i weekender. De mange nye og traditionelle legeredskaber henvender sig både til store og små, til vild leg og rolig leg.

Med både store og små på samme legeplads er der gode muligheder for, at de yngre inspireres af de ældre. Mange børn på ét sted er med til at sætte kroppen i svingninger, og de mange forskellige legeredskaber åbner for mange forskellige typer leg og bevægelse. Hermed er der grundlag for, at børnene kan komme igen mange gange, uden at det bliver kedeligt. Placeringen tæt ved både skole, fritidsklub, shoppingcenter og boligområde højner sandsynligheden for en høj besøgsfrekvens.

Desværre kræver nogle af de interaktive legeredskaber et specielt chipkort for at kunne lege, hvilket let bliver en hindring for børnenes leg.





Volkspark Potsdam. Foto: Bettina Lamm

### Volkspark Potsdam: Røde kolosser med mange legemuligheder

I Volkspark i Potsdam, Tyskland, er store røde 'playterminaler' med til at skabe aktivitet blandt parkens gæster. Terminalerne ligger spredt rundt i parken og har forskellige former og funktioner. Fælles for dem er, at de er synlige på lang afstand og lokker til bevægelse. Alle steder er der mulighed for en række forskellige fysiske aktiviteter. Et sted er der klatrevæg og beachvolleybane. Et andet giver mange små trampoliner plads til parallel leg – eller til at være tilskuer og slappe af. Et tredje har et kæmpetårn, klatretrænet og rutsjebaner.

Foruden terminalerne giver parken en række andre muligheder for bevægelse. Der er naturlegeplads, en bakket basketballbane, vandleg, skateranlæg, fodboldbaner, samt en række blomster- og naturområder. Desuden rummer parken en café og en grillplads.

De mange brugergrupper og forskellige bevægelsesmuligheder sikrer, at legen bliver sat i gang, at kroppen kommer i svingninger, og at der er variationsmuligheder. Indgangen til parken koster 1 euro for voksne og 50 cent for børn. Denne pris er sikkert ikke afskrækkende for familien på tur, men kan være en barriere for, at større børn opsøger parken selv.



Stige Ø. Foto: Odense Kommune

### Stige Ø: Bakker for store og små

Små bakker man kan løbe op og ned ad, vand, sand, fangeleg på store træklodser eller mellem betonkuper – mulighederne på Stige Ø legebase er mange.

Stige Ø er en tidligere losseplads ved Odense, der er omdannet til et rekreativt område, hvor der både er mulighed for at lege på den store legebase, køre mountainbike, sejle i kano og kajak, kigge på fugle og gå ture blandt de mange små bakker. Legepladsen og naturområdet er tænkt som et nyt udflugtsmål for familier fra hele Fyn.

De mange tilbud til både børn og forældre giver gode muligheder for at tiltrække både store og små til øen. De større børn på legebasen og mountainbikebanen kan inspirere de yngre. Især på mountainbikebanen og ved kano- og kajaksejls er der gode muligheder for at sætte kroppen i svingninger. De mange aktiviteter giver udfordringer for både store og små, og der er mulighed for forskellige legetyper inden for samme område.

Beliggenheden kan være en udfordring. Med sin placering 5-6 kilometer fra Odenses centrum er det en udflugt for både børnefamilier og de lidt ældre børn. Når først man er kommet derud, er der til gengæld gode muligheder for mange timers aktivitet. Desværre er der ingen café eller anden mulighed for at købe mad og drikke. Tilbuddenes samlede attraktionsværdi vil afgøre, om øen bliver et populært udflugtsmål.





# Byrummet

Ligesom nørområdet har byrummet ikke traditionelt været i fokus, når det kommer til understøttelse af leg. Eksemplerne er præget heraf. De er inspirerende, men stadig eksperimenterende, og der er endnu ikke gjort endegyldige erfaringer.

To eksempler giver et bud på, hvordan mobiltelefonen kan fungere som legemester og gøre kendte steder spændende på ny ved at lægge virtuelle lag, lege og historier ud i byrummet. Et andet viser, hvordan en ny bevægelseskultur kan give sug i maven, variations- og udviklingsmuligheder midt i det eksisterende byrum. Den sidste case er stadig på skrivebordet, men viser, hvordan man bevidst kan arbejde med de indsigter, som denne guide har identificeret.

## Playout: Løs krimigåden med intelligens, samarbejde og bevægelse

Adventurespillet fra computeren er flyttet ud i byen. På Odense Centralbibliotek kan man spille Sara's Syner, et spil for hold, der kombinerer opgaveløsning og bevægelse. I hold på fire personer skal krimigåden løses. To agenter sendes ud i byen for at samle ledetråde, mens to spillere bliver i kontrolcentret. Herfra følges agenterne, der er udstyret med en gps-tracker, over internettet. Via mobiltelefoner kan kontrolcenteret guide agenterne rundt i byens gader, så holdet i fællesskab kan løse gåden. At vinde kræver både logisk sans, samarbejdsevner og hurtighed.

Som i computerspillet er legemesteren indbygget i spillet, og reglerne opdages, undervejs som man finder ud af mere og mere om gåden. Konkurrenceelementet og spændingen har potentiale til at sætte kroppen i svingninger til en vis grad. Det enkelte spil giver endnu ikke variationsmuligheder, og det udfordrer ikke motorisk, idet man bevæger sig rundt i byen til fods.

Fra et bevægelsessynspunkt er spillet endnu også af begrænset interesse, da halvdelen af spillerne sidder stille på kommandocentralen. Adgangen til spillet er begrænset til bibliotekslånere, og udstyret skal bookes i forvejen.

Men spillet har udviklingsmuligheder. Eksempelvis kunne det være interessant, hvis det indeholdt elementer, der krævede, at man blev nødt til at klatre, hoppe eller lignende for at løse gåden. Som i computerspillet ville det indbyde til gentagelse, hvis man ikke nødvendigvis gennemførte hele spillet første gang, men nåede en bestemt *level* eller bane, og dermed kunne prøve at slå sig selv, næste gang man spillede. På nuværende tidspunkt er spillet event-baseret og skal sættes i gang fra biblioteket, hvilket naturligvis begrænser udbredelsen af legen.

## Bevægelsesrute i Herlev: Mere end en løbetur

I Herlev planlægges en ny motionsrute omkring boldbaner, idrætsanlæg og skoler. Den er en del af et helt net af lokale bevægelsesruter og er placeret på manges daglige vej til og fra skole, institution, eller arbejde. Ruten har både et virtuelt lag og seks fysiske installationer, "baser", undervejs. Baserne har forskellige temaer, og målet har været at appellere til både leg og træning. Samtidig kan de fungere som scenografier for virtuelle spil. Baserne placeres i overgangen mellem boldbaner og stisystem og nedbryder således grænsen mellem den organiserede idræt og den selvorganiserede leg og bevægelse.

Startbasen kan bruges som mødested, til opbevaring af tøj og registrering af løbere på den virtuelle rute. Terrænbasen er en bakke udstyret med gelænder og balancebom, der bl.a. skal appellere til parkour-udøvere, men også være opholdsrum for tilskuere til de nærliggende boldbaner. Klatrebasen appellerer både til leg og træning med sit store hvide klatrestativ, rutsjebane, ringe og klatrenet. Trappebasen ligger i et krat og har trapper og stier, der både kan bruges til intervaltræning og rollespil. Styrkebasen består af uden-dørs styrketræningsredskaber, og på hoppebasen findes en række trampoliner og balanceplader. På alle baserne er der desuden sidemøbler til ophold og tilskuere.

Bevægelsesruterne henvender sig til mange grupper: Motionsløberne, der gerne vil kombinere sin løbetur med lidt styrketræning, skolens idrætstimer, parkour-drengene, familien på gåtur eller børnene på vej til og fra skole eller fritidsaktiviteter. Baserne undervejs har mange anvendelsesmuligheder og aktiviteter, og det virtuelle lag tilføjer en ekstra dimension til løbeturen.

Bevægelsesruterne store force er deres evne til at samle mange aktiviteter og dermed potentielt flere aldersgrupper i samme område. Baserne lægger op til, at man vender tilbage mange gange og øver forskellige færdigheder og bevægelser igen og igen, indtil de mestres. Placeringen af ruterne spiller også en rolle. De er bevidst lagt i det byrum, hvor mange i forvejen dyrker idræt og har deres daglige ruter til og fra deres gøremål. Håbet er, at baserne vil kalde på brugerne og få dem til at stoppe op og lege midt i deres dagligdag.

Projektforslaget er udviklet i et samarbejde mellem af Lokale- og Anlægsfonden, Konsortiet for Fremtidens Idræts- og Legelandskaber repræsenteret ved Carsten Jessen og Bettina Lamm, Herlev Kommune samt Bisgaard Landskab.





Øverst: Krimigåden løses. Foto: Playout

Nederst: Klatrebase, Herlev motionsrute. Illustration: Jakob With, Bisgaard Landskab





PlayingMondo sætter drengene i løb. Foto: Ida Høgstedt



Parkour udnytter byens elementer. Foto: Zoegaard

### PlayingMondo: Virtuel guldjagt

De virtuelle spil på platformen PlayingMondo foregår ved hjælp af en mobiltelefon med gps. På kortet på mobiltelefonens skærm kan man se, hvor de virtuelle guldmønter ligger gemt – men ikke hvor tyveknægtene opholder sig. Det gælder om hurtigst at samle et bestemt antal guldmønter, der ligger spredt ud over området i et virtuelt lag. Når man finder en guldmønt ved fysisk at bevæge sig ind i det område, hvor den ligger – eller får stjålet en mønt – dukker et lille billede op på telefonen, der afspiller en glad eller trist lyd.

Guldmønterne er ét af en række små spil på PlayingMondos virtuelle legepladser, der ligger rundt omkring i hele landet. Andre spil er boksespillet, hvor man skal finde og slås med en række bokser, hundespillet, hvor man skal samle kødben, og spillet med den lille professor, der går ud på at ramme et bestemt tal ved at finde plus- og minuspunkter i landskabet.

Spillene er udviklet af firmaet Euman i samarbejde med elever og undervisere på Gerlev Idrætshøjskole. Adgangen til de virtuelle legepladser får man ved at oprette en profil og downloade et lille program til mobiltelefonen på hjemmesiden [playingmondo.com](http://playingmondo.com). På hjemmesiden kan man se, hvor i landet legepladserne ligger, følge sin egen score og udfordre sine venner.

Legemesteren er indbygget i telefonen. Reglerne beskrives kort på et skærbillede i starten, men de fleste børn, der er vant til computerspil, går bare i gang og lærer reglerne undervejs. Konkurrenceelementet sætter til en vis grad kroppen i svingninger, og de forskellige spil giver nogen variation.

De små spil henvender sig primært til 4.-5.-klassens børn. Et spændende element for de større børn er muligheden for at designe sit eget spil, hvilket der eksperimenteres med. Spillene stiller visse krav til mobiltelefonerne, der endnu begrænser udbredelsen. Telefonen skal have gps, hvilket de fleste telefoner forventes at have om få år. PlayingMondo-pladserne kræver desuden god dækning fra både gps-satellitter og telefonnettet. En anden barriere er, at brugen af mobilen koster penge, alt efter abonnementsaftale og telefonselskab.

### Parkour: Fuld fart gennem byen

Spring, løb, sving og klatring på byens naturlige elementer: bænke, hegn, mure, gelændere, trapper og hustage. Det ser fascinerende ud, når parkour-udøvere springer og løber gennem byen. De falder fra utrolige højder, drejer rundt i luften, lander på benene og løber videre op ad en mur.

Parkour eller *street movement* er en bevægelseskunst fra undergrundsmiljøet i forstæder til Paris, der har haft kraftig fremgang over hele verden de seneste år.

Parkour handler om at bevæge sig hurtigt fra et sted til et andet udelukkende ved brug af kroppen. Der er ingen nedskrevne regler, det handler om at udvikle sig selv fysisk og mentalt og ikke om at konkurrere. Parkour er en subkultur og opfattes mere som en livsstil end en sport blandt udøverne.

Parkour understøttes af en stærk virtuel legekultur. På videositet [Youtube.com](http://Youtube.com) ligger hundredtusindvis af parkour-film, hvor unge fyre springer rundt i byer verden over. Introsenen til den forrige James Bond-film formede sig som én lang parkour-scene, hvor agent 007 jager skurken over hustage, på byggepladser og i toppen af svingende kraner.

Parkour bruger de elementer, der findes i byen. Men byrummet kan godt være mere eller mindre velegnet til parkour. F.eks. er Islands Brygge i København kendt for sine gode træningsmuligheder for udøvere.

Legemestrene i parkour kan både være en flok store drenge, som de yngre kan iagttage i byrummet, og videoer på YouTube, der kan inspirere til spring og fald. Ingen kan være i tvivl om, at parkour giver sug i maven. Fareelementet er meget nærværende ved store spring og fald.

Selvom hovedtanken ved parkour er at benytte det eksisterende byrum og dets elementer, kan legen godt understøttes. Det kan bl.a. ske ved at fremme kendskabet til parkour, som det sker ved åbne *jams* rundt om i landet. Jams annonceres via web-communities og er træningsseancer, hvor nybegyndere kan lære af de erfarne. Den fysiske udformning af byrummet kan udvikles til også at være mere eller mindre attraktiv. En helt ny parkour-park er åbnet i Ørestaden i sommeren 2009. Den er udviklet i samarbejde med den fremmeste parkour-gruppe i Danmark og kan forhåbentlig virke som inspirationscentrum for både nye og erfarne udøvere, som kan springe videre rundt i deres lokalområde.

# Sådan kommer du i gang med at understøtte legen

Denne publikation sætter fokus på børns hverdag og legens grundlæggende egenskaber ved at åbne et rum for nye muligheder og beslutninger.

At kende udfordringerne er en vigtig forudsætning for at løse dem. Men vejen til at implementere de rigtige løsninger er lang. De beskrevne cases kan være med til at inspirere. Men de udgør ingen facitliste, som med et trylleslag kan skabe aktivt legende børn alle vegne.

Hvis mere leg og bevægelse skal slå igennem på sundhedsstatistikkerne, er der brug for en mangfoldighed af eksperimenter og nye, lokalt tilpassede løsninger. Det kræver en gennemgribende indsats fra mange parter – og en mental omstilling blandt nogle.

## Mange stakeholdere

Rådgivere, planlæggere og udviklere bør tage indsigterne til sig. Men opgaven og ansvaret er ikke deres alene. Der er et væld af stakeholdere i børns leg og sundhed. Forældre, skolelærere og pædagoger. Sundhedspersonale, boligsekskaber, politikere og producenter af legeudstyr. Frivillige i børne- og ungdomsorganisationer, statsligt og regionalt ansatte som arbejder med kultur, idræt, familie, sundhedsfremme, forebyggelse, bygge og teknik, vej og park, børn og unge. Listen er endnu længere.

De afgørende nybrud sker ofte i samarbejder på tværs af fag, sektorer og erhverv. Det gælder også legen. Den gode leg trækker ofte på både faste og bevægelige legemedier samt en legepraksis og erfaring, som skal medbringes til lokaliteten. Et tæt samarbejde mellem mangfoldige partnere gør det lettere at få denne komplekse sammenhæng til at fungere.

## Barn og leg i centrum

Brugerdreven innovation vinder for tiden stor genklang – med god grund. Hvis innovation drives af ambitionen om at imødekomme brugerens behov, er chancen for succes størst. Men brugerdreven innovation betyder ikke, at brugerne i praktisk forstand skal være drivkraften i selve innovationsprocessen. Det betyder, at innovation tager udgangspunkt i brugernes behov.

At sætte barnet i centrum for legen kan lyde enkelt, men for mange interessenter kræver det et større paradigmeskifte, end man kunne tro. De mange aktører har oftest et snævrere fokus – på én af legens sider eller forudsætninger. Der er brug for et holistisk perspektiv, der ikke begrænser sig til legepladser eller legeudstyr, men de samlede rammer.

Vend derfor ved hvert trin i udviklingsprocessen tilbage til legen.

## Leg for legens skyld

Som det fremgår af denne guide, er der indiskutable gevinster i form af læring, motion og bedre sundhedstilstand osv. Men leg er også "bare" leg – og skal have lov at være det. Denne skelnen er ikke rent akademisk. Det er svært nok at ændre adfærd i forvejen. Hvis der er tvivl om målet med adfærdsændringen, bliver udfordringen ikke mindre. Det kan stærkt anbefales at satse på legen i sig selv. Så skal sidegevinsterne nok komme.

## 7 råd til mere leg

- **SATS PÅ LEG:** Kæmp for at sætte leg på dagsordenen – gerne i form af en egentlig legepolitik, hvor barnet og legen er i centrum, og hvor penge øremærkes til nytænkning af legens rammer.
- **TAG UDGANGSPUNKT I BARNET ... :** Definér målgruppen for indsatsen. Børns interesser og præferencer skifter dramatisk med alderen. Køn er en anden parameter. Husk, at legen fungerer bedst, når det er muligt at tiltrække flere aldersgrupper.
- **... MEN FRIST FORÆLDRENE:** Selv det mest gennemtænkte og stimulerende legemiljø risikerer at stå tomt hen, hvis det opleves som kedeligt af forældrene. For de mindste er forældrene adgangsnøglen – der skal også tænkes over, hvilke faciliteter der kan tiltrække og fastholde voksne.
- **NYTÆNK LOKALITETERNE:** Undersøg indsatsmulighederne i alle fire arenaer i barnets hverdag – også nærområdet og byrummet, der alt for sjældent betragtes som potentielle legemiljøer. Placeringen kan være afgørende. Ligger den naturligt på dagligdagens rute, eller er det en omvej at komme dertil?
- **SÆT LEGENS EGENSKABER I CENTRUM:** Overvej, om indsatsen understøtter legens fire egenskaber, som er identificeret i denne guide: Legen skal sættes i gang. Det skal kilde i maven. Der skal være variation. Øvelse gør mester. Nye tiltag bør aktivt tage højde for legens grundvilkår, repræsenteret ved de fire indsigter i denne guide.

- **INDDRAG BRUGERNE:** Lyt til børnenes ønsker, men husk, at de som regel – ligesom voksne – efterspørger det, de kender i forvejen. Skal man skabe noget radikalt nyt, er det mere frugtbart at undersøge, hvad børnene kan lide at lave, end hvordan de mener at legepladsen skal se ud. At involvere børnene giver desuden et større ejerskab til faciliteterne. Undersøgelser viser, at de steder, hvor børn har været involveret i planlægningen, f.eks. er udsat for mindre hærværk i de første år.
- **SAMARBEJD PÅ TVÆRS:** Opsøg alliancepartnere fra andre fag og sektorer. De brede, tværgående samarbejder styrker beslutningskvaliteten og innovationskraften.

# Nye rammer for leg og bevægelse

**Bliv inspireret og kvalificeret til at tænke nyt og udvikle bevægelsesløsninger, der virker. På konferencen præsenteres forskningsresultater og cases, og der gives et bud på, hvordan vi kan skabe fremtidens idræts- og legelandskaber.**

Der er behov for ny indsigt, nye rammer og nye redskaber til understøttelse af leg og bevægelse, hvis udviklingen i fysisk inaktivitet og overvægt skal vendes. Derfor har Konsortiet for Fremtidens Idræts- og Legelandskaber taget initiativ til konferencen »Nye rammer for leg og bevægelse«.

Vi præsenterer viden og teori omkring legekultur, bevægelse og sundhed hos særligt børn og unge. Vi giver indblik i nye teknologiske muligheder for virtuelle lege og interaktive legeredskaber samt eksempler på, hvordan uderum kan formgives, så de bedre understøtter leg og bevægelse.

**Tid og sted:**

Torsdag d. 24. september  
Festsauditoriet  
Frederiksberg Campus  
Bülowsvej 17  
1870 Frederiksberg C.

**Pris:**

Deltagelse i arrangementet koster 750 kr. inkl. et eksemplar af Guide til Fremtidens Idræts- og Legelandskaber. Prisen er ekskl. moms.

**Mere information:**

Læs mere på [www.sl.life.ku.dk](http://www.sl.life.ku.dk) > Kurser eller kontakt Anne Nysted på [anyc@life.ku.dk](mailto:anyc@life.ku.dk).



# Hvordan er situationen?

## Fysisk aktivitet – hvem, hvor, hvor meget?

### Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- At alle børn og unge under 18 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteterne skal være af moderat intensitet (puls kommer op, men man kan snakke med andre imens). De 60 minutter kan opdeles i mindre perioder.
- Mindst to gange om ugen bør træningen være af høj intensitet (forpustet og svært ved at føre en samtale imens) med en varighed på 20-30 minutter, der fremmer og vedligeholder kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed.

Kun knap en tredjedel af pigerne og halvdelen af drengene lever i dag op til dette krav (Due, P. og Rasmussen, M.).

En nyere undersøgelse tyder på, at anbefalingerne med fordel bør øges til 90 minutters fysisk aktivitet om dagen for at forebygge overvægt og livsstilssygdomme (Froberg K., Grøntved A., Andersen L.B.).

### Kategorier af fysisk aktivitet

- Fysisk inaktivitet kan defineres som en tilværelse stort set uden fysisk aktivitet.
- Fysisk aktivitet dækker over alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. F.eks. bevægelse i skolen, bevægelse i hjemmet, aktiv transport, forskellige former for lege mm.
- Moderat fysisk aktivitet dækker alle former for aktivitet/motion, hvor pulsen skal op, og hvor man kan tale med andre imens: at cykle eller gå til og fra skole, at lege i skolegården og på legepladser, gå på trapper, spille rundbold og andre former for motionsidræt.
- Fysisk aktivitet af høj intensitet er typisk planlagt træning for at forbedre og/eller vedligeholde kondition. Høj intensitet betyder, at pulsen stiger, så man føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale. Eksempler på fysisk aktivitet af høj intensitet kan være svømning, konkurrencelege, løb, styrketræning og boldspil mm (Sundhedsstyrelsen).

### Dreng vs. piger

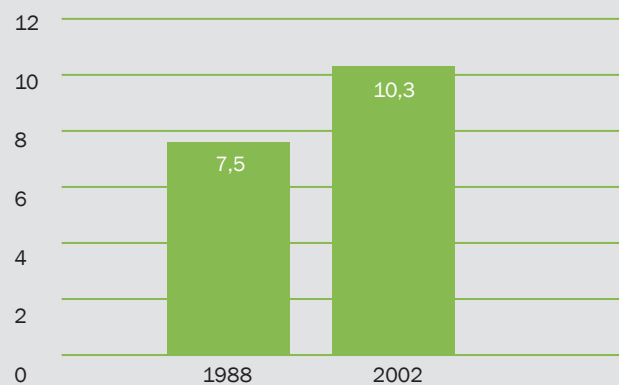
Dreng er klart mere fysisk aktive end piger.

En undersøgelse i tre kommuner fra 2008 viste, at andelen af piger, der deltager i fysisk aktivitet, er 40 pct. lavere end drengedelen.

Forskellen i aktivitetsniveau kan spores helt tilbage til børnehavealderen (Froberg K., Grøntved A., Andersen L.B.).

### Mere stillesiddende

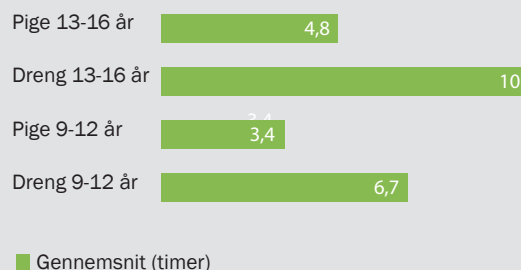
Børn og unge bruger mere tid på stillesiddende aktivitet



**Figur 1:** Fra 1988 til 2002 steg andelen af børn, der var fysisk inaktive i fritiden fra 7,5 % til 10,3 %. Stigningen er kraftigst blandt de 15-årige. Undersøgelser har fundet sammenhænge mellem tv-forbrug og fysisk inaktivitet. Til gengæld er der sammenhæng mellem læsning og computerbrug og øget fysisk aktivitet.

Kilde: Holstein, B.E. et al.; Froberg, K. et al

### Gennemsnitligt ugentligt tidsforbrug på on- og offline-spil, opdelt køn og alder, i timer, 2003



**Figur 2:** I gennemsnit spiller 9-12-årige drenge computer 6,7 timer om ugen, mens de 13-16-årige spiller computer 10 timer om ugen. For piger er disse tal henholdsvis 3,4 timer og 6,7 timer. Til sammenligning bruger 9-15-årige drenge 3,25 timer om ugen på sport, mens pigerne i gennemsnit bruger 2,82 timer om ugen.

Kilde: Medierådet; Pedersen, A.P.

## Ugentligt tidsforbrug på sport

Børn og unges (over 3. klasse) normale ugentlige tidsforbrug på sport og motion (ikke gymnastik i skolen), opdelt på køn og alder, pct., 2004

	Drenge	Piger	7-9 år (a)	10-12 år	13-15 år	I alt
Under 1/2 time	4,00	8	11	6	6	6
1/2-1 time	13,00	17	21	15	15	15
2-3 timer	26,00	32	25	30	28	29
4-5 timer	24,00	19	32	22	20	22
Over 5 timer	28,00	19	11	24	25	24
Ved ikke	4,00	5	0	4	6	4
I alt	99,00	100	100	101	100	100
Gennemsnit	3 t 15 m	2 t 49 m	2 t 49 m	3 t 4 m	3 t 0 m	3 t 2 m

Kilde: Froberg, K. et al.

## Udviklingen

I 1977 svarede 59 % af de 9-12-årige, at de regelmæssigt dyrkede sport eller motion. I 2004 var denne andel vokset til 90 % (Nielsen, G. og Ibsen, B.). Men en undersøgelse fra 2007 viser et fald til 84 % i aldersgruppen 10-12 år, mens andelen for de 7-9-årige ligger på 87 % (Pilgaard, M.). Tallene er ikke helt sammenlignelige pga. forskellige aldersinddelinger, men det tyder på et fald i idrætsdeltagelsen. Den samlede tid brugt på fysisk aktivitet er også faldet. I 2003 svarede omkring 60 % af de 11-15-årige, at de var fysisk aktive i mere end en time om dagen – i 2006 var dette faldet til omkring 48 % (Nielsen, G. og Ibsen, B.). Det er dog usikkert, hvordan børnenes frie leg har ændret sig. Undersøgelser af kondition har dokumenteret et fald blandt 6-9-årige drenge fra 1985-86 til 1997-98. Fra 1985-86 til 2003-04 er der sket et fald i pigernes konditionsniveau, mens drengenes er uændret (Froberg K. et al.).

## Børnene fratages bevægelse

Knap en fjerdel af børnene i alderen 6-10 år bliver kørt i skole i bil (1998-2000) – en fordobling i forhold til 1978. (Jensen S.U. og Hummer C.H.).

## Særligt udsatte grupper

Variationen i børns fysiske aktivitet afhænger af en række biologiske, genetiske, psykologiske, sociodemografiske og miljømæssige faktorer (Froberg K. et al.).

Et eksempel på dette er, at piger af anden etnisk baggrund end dansk

dyrker markant mindre idræt end døtre af danske forældre (Due, P. og Rasmussen, M.).

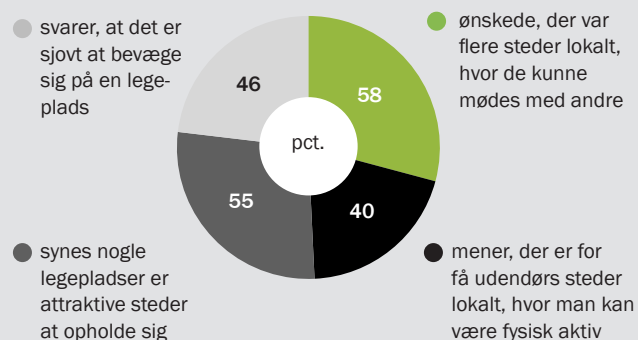
Der er en markant socioøkonomisk slagside i børns idrætsdeltagelse. Børn, hvis forældre begge er uden arbejde, har ca. 30 % lavere sandsynlighed for at deltage i idræt end børn, hvis forældre begge er i arbejde (Nielsen, G. og Ibsen, B.).

## Polarisering

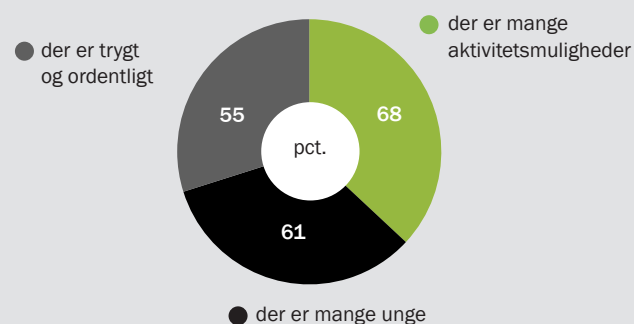
Der er sket en polarisering af børnenes fysiske aktivitetsniveau og idrætsdeltagelse. De ældste, de socialt belastede og de i forvejen mindst aktive grupper er blevet endnu mindre aktive, men de mest aktive, de yngste og de socialt stærke er blevet mere aktive (Nielsen, G. og Ibsen, B.).

## Få steder til de unge

1040 13-16-årige unge blev hørt i en undersøgelse om fysisk aktivitet. Den viste, at følgende procentdele:

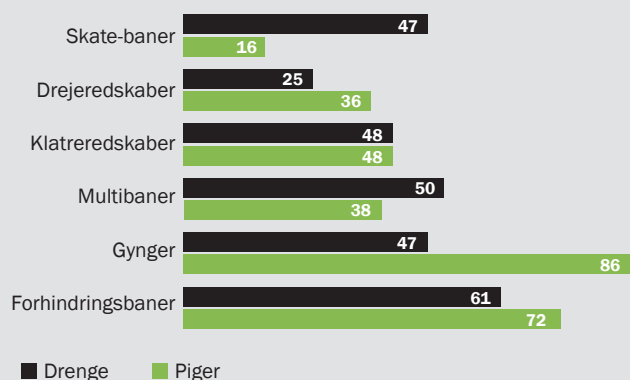


## Udendørs steder er attraktive for unge, hvis:



## Hvilke faciliteter ønsker de unge (13-16 årige)?

Hvilke redskaber benytter du, når du bevæger dig på en legeplads? Pct.



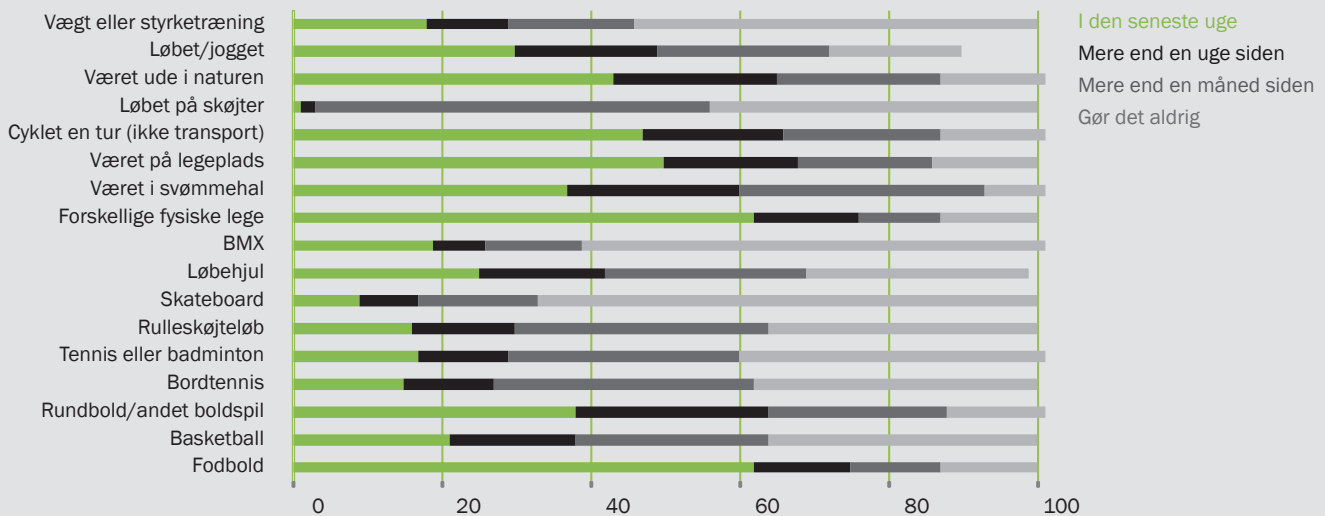
Kilde: Jespersen, J. F.

Kilde: Jespersen, J. F.



## Fodbold og fysiske lege hitter

Tabellen viser en oversigt over selvorganiseret fysisk aktivitet efter skoletid i 5. klasse i København i 2007. Den mest populære selvorganiserede aktivitet er fodbold, efterfulgt af forskellige fysiske lege, leg på legeplads, cykelture og at være ude i naturen – alle aktiviteter som over 40 % af børnene har udført den seneste uge.



**Figur 3:** Omfatter ikke idræt i skolen og heller ikke idræt eller motion, som trænere, lærere eller pædagoger står for i f.eks. en idrætsforening, en idrætsklub, en rideskole eller en danseskole.

Kilde: Ibsen, B.

## Hvorfor være fysisk aktiv?

### Forebyggelse af sygdomme

Fysisk aktive personer kan forvente 8-10 flere leveår uden langvarig belastende sygdom (Troelsen, J. et al.).

Fysisk aktivitet er med til at forebygge tidlig udvikling af fedme, hjerte-kar-sygdomme, kræft, type 2-diabetes, knogleskørhed, brystkræft og tarmkræft samt forebygge udviklingen af depression og demens (Nielsen, G. og Ibsen, B.; Troelsen, J. et al.).

### Børns udvikling

Fysisk aktivitet styrker børns motorik, udholdenhed, kondition, muskler, knogler og bindevæv, balance samt reaktionsevne. Desuden påvirkes børns selvopfattelse og sociale læring i positiv retning.

Fysisk aktivitet er befordrende for de kognitive processer, og der er fundet sammenhæng mellem børns fysiske aktivitetsniveau og deres evne til at koncentrere sig og lære nyt (Froberg K. et al; Due, P. og Rasmussen, M.; Troelsen, J. et al.).

### Andre gevinster

Ved fysisk aktivitet øges stofskiftet, hvilket mindsker risikoen for overvægt, dog afhængigt af kosten (Froberg K. et al.).

Fysisk aktivitet kan mindske angstsymptomer, reducere følsomheden for oplevelse af stress og øge livsglæde, social trivsel, selvtillid og handlekompetencer (Troelsen, J. et al.).

### Undgå overvægt og fedme

- Fra 1995 til 2000-2002 er det gennemsnitlige BMI steget i alle aldersgrupper blandt både piger og drenge.

- Andelen af overvægtige (inkl. fedme) blandt 4-18-årige er steget fra 10,9 % i 1995 til 14,4 % i 2000-2002. Det svarer ca. til hvert syvende barn. Blandt 7-10-årige piger er mere end hver femte overvægtig.
- Det samlede antal overvægtige er steget med 41 % fra 96.500 i 1995 til 136.500 i 2000-2002.
- Forekomsten af fedme blandt 4-18-årige er stort set uændret: 2,4 % i 2000-2002 mod 2,3 % i 1995.

Alle disse tal bygger på forældre og unges egne oplysninger og er derfor sandsynligvis lavt sat (Matthiessen, J.).

### Kedelige konsekvenser

- Ønd spiral.** Lavere fysisk aktivitetsniveau og dårlige motoriske kompetencer i barndommen medfører ofte psykosociale problemer i form af drilleri, mobning og lavt selvværd (Matthiessen, J.).
- Ømkostninger.** Fedme koster samfundet over 14 milliarder kr. om året i sygehusindlæggelser og sygefravær (Matthiessen, J.).
- Livslange følger.** Overvægt og fedme følger med ind i voksenalderen. Det giver øget risiko for type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Desuden er et højt BMI i barndommen forbundet med øget risiko for hjerte-kar-sygdomme – uanset vægt senere i livet (Matthiessen, J.).
- Tidlige konsekvenser.** I andre lande er der fundet stigende forekomst af type 2-diabetes hos børn og unge. Dette ses endnu ikke i Danmark, men der er en tendens til et stigende antal børn og unge med dårlig insulinfølsomhed, der kan føre til type 2-diabetes (Froberg K. et al.).



# Kilder og videre inspiration

## Legeleder

- Department for Children, Schools and Families and Department for Culture, Media and Sport, The Play Strategy. United Kingdom, 2008. Tilgængelig på <http://www.dcsf.gov.uk/play/>

## Legen er sit eget formål

- Froberg K., Grøntved A., Andersen L.B.: Fysisk aktivitet hos danske børn med vægt på den sundhedsmæssige betydning – en oversigt over vores nuværende viden baseret på danske studier gennem de sidste 20 år. Peter Sabroe Seminarieret, 2007
- Holstein, B.E., Henriksen, P.E., Krølner, R., Rasmussen, M. & Due, P.: Udviklingen i energisk fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet blandt 11-15-årige 1998-2002. Ugeskrift for læger 169/1, 1. januar 2007
- Jespersen, J.F. (red): Unge uden Rum, Epinion Capacent for KOMPAN Play Institute, 2007
- Jespersen, J.F. (red): Play for Health, KOMPAN Play Institute, 2006
- Jespersen, J.F. At skaffe plads til børn og unge, Kompan Play Institute, Unge uden Rum, nr. 4, april 2009
- Jessen, C. og Nielsen, C.B.: The changing face of children's play culture - Children's play, learning and communication in a technology driven world LEGO Learning Institute, November 2003, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Jessen, C. og Lund, H.H.: On play forces, play dynamics, and playware, Centre for Playware, 2008, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Jessen, C. & Karoff, H.: New play culture and playware. Proceedings from 'Børn og kultur - det æstetiske betydning i børnekultur og børns kultur', BIN-Barnkultur i Norden, 2007, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Jessen, C. & Johansen, S.L.: Børn, leg og uderum, rapport, Center for Playware 2009, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Karoff, H. & Johansen, S.L.: What is Play Media? Proceedings from IDC 09, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Lund, H.H., C. Jessen og T. Klitbo, T.: Playware - technology for physically activating play, Artificial Life and Robotics Journal, vol. 9 2005, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Matthiessen, J.: Stigende antal overvægtige børn og unge i Danmark: 1995-2002. På baggrund af De Nationale Kostundersøgelser i 1995 og 2000-02, [http://www.food.dtu.dk/files/filer/ernæring/kostundersogelser/brn%20og%20unge/artikel\\_stig](http://www.food.dtu.dk/files/filer/ernæring/kostundersogelser/brn%20og%20unge/artikel_stig)
- Nielsen, G. og Ibsen, B.: Kommunale forskelle på børns idrætsdeltagelse. En undersøgelse af fire kommuner. Idrættens Analyseinstitut, 2008
- Troelsen, J., Roessler, K.K., Nielsen, G. & Toftager, M.: De bolignære områders betydning for sundhed, Institut for Idræt og Biomekanik, Movements, 2008:4

## Legen skal sættes i gang

- Jessen, C. & Johansen, S.L.: Børn, leg og uderum, rapport, Center for Playware 2009, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Jessen, C. og Nielsen, C.B.: The changing face of children's play culture - Children's play, learning and communication in a technology

driven world, LEGO Learning Institute, november 2003, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)

- Jessen, C. og Lund, H.H.: On play forces, play dynamics, and playware, Centre for Playware, 2008, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Jessen, C. & Karoff, H.: New play culture and playware. Proceedings from 'Børn og kultur - det æstetiske betydning i børnekultur og børns kultur', BIN-Barnkultur i Norden, 2007, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Karoff, H. & Johansen, S.L.: What is Play Media? Proceedings from IDC 09, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Lund, H.H., C. Jessen og T. Klitbo: Playware - technology for physically activating play, Artificial Life and Robotics Journal, vol. 9 2005, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)

## Det skal kilde i maven

- Jessen, C. & Johansen, S.L.: Børn, leg og uderum, rapport, Center for Playware 2009, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Petersen, L. S.: Legens fysiske miljø i Bevægende rammer. En antologi om fysiske omgivelser sammenhæng med bevægelse og sundhed. Red.: Troelsen, J., Syddansk Universitetsforlag (In press)

## Der skal være variation

- Jespersen, J.F. (red): Unge uden Rum, Epinion Capacent for KOMPAN Play Institute, 2007
- Jessen, C. & Johansen, S.L.: Børn, leg og uderum, rapport, Center for Playware 2009, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Lamm, B.: Playscapes - bevægelsesinstallationer i by- og landskabsrum. Proceedings from Symposium 19. - 21. april 2007, Landskab og landskabsarkitektur, Arkitektskolen Aarhus og Nordisk Forening for Arkitekturforskning
- KOMPAN's 6 GROUND principper: <http://teenagers.kompan.com/p9.asp>
- Petersen, L. S.: Legens fysiske miljø i Bevægende rammer. En antologi om fysiske omgivelser sammenhæng med bevægelse og sundhed. Red.: Troelsen, J., Syddansk Universitetsforlag (In press)
- Troelsen, J., Roessler, K.K., Nielsen, G. & Toftager, M.: De bolignære områders betydning for sundhed, Institut for Idræt og Biomekanik, Movements, 2008:4

## Øvelse gør mester

- Jessen, C. & Johansen, S.L.: Børn, leg og uderum, rapport, Center for Playware 2009, tilgængelig på [www.playware.dk/fil](http://www.playware.dk/fil)
- Petersen, L. S.: Legens fysiske miljø i Bevægende rammer. En antologi om fysiske omgivelser sammenhæng med bevægelse og sundhed. Red.: Troelsen, J., Syddansk Universitetsforlag (In press)

## Fra indsigt til virkelighed

### Nærområdet

- Swinx: [www.swinx.com](http://www.swinx.com)
- Wii: [www.nintendo.dk](http://www.nintendo.dk)

### Lokalrådets legeplads

- GALAXY Supernova og Icon: [www.kompan.dk](http://www.kompan.dk)
- My Stage. My Domain. Jianzhou Zeng. Skov og Landskab 2008
- KOMPANs 6 GROUND principper: <http://teenagers.kompan.com/p9.asp>
- PlayAlive: [www.playalive.dk](http://www.playalive.dk)
- Havnegoblerne, Interaktiv leg i Odense Havn, af Carsten Jessen, Center for Playware, Jacob With, Bisgaard landskab, Bettina Lamm, Skov & Landskab i samarbejde med Odense Kommune og Lokale- & Anlægsfonden

### Udfulgte legepladsen

- Bevægelse i skolen, Rosengårdskolen: <http://www2.rosengaardskolen.odense.dk/Rosengaardskolen/leg/Rosenwebdansk.pdf>
- Gerlev Legepark er en del af Center for Leg og Bevægelseskultur: [www.gerlev-clb.dk](http://www.gerlev-clb.dk)
- Volkspark Potsdam: [www.volkspark-potsdam.de](http://www.volkspark-potsdam.de)
- Stige Ø: [www.odense.dk/stigeo](http://www.odense.dk/stigeo) og [www.sla.dk/planlaeg/stige.htm](http://www.sla.dk/planlaeg/stige.htm)

### Byrummet

- PlayingMondo: [www.playingmondo.com](http://www.playingmondo.com) og [www.euman.com](http://www.euman.com)
- Parkour: [www.teamjiyo.com](http://www.teamjiyo.com) og [da.wikipedia.org/wiki/Parkour](http://da.wikipedia.org/wiki/Parkour)
- PlayOut: [www.odensebib.dk/forside/spil/playout\\_-\\_saetter\\_byen\\_i\\_spil](http://www.odensebib.dk/forside/spil/playout_-_saetter_byen_i_spil)
- Interaktive motionsruter - Herlev Kommune, Carsten Jessen, Center for Playware, Jacob With, Bisgaard Landskabsarkitekter, Bettina Lamm, Skov & Landskab, Herlev Kommune og Lokale- og Anlægsfonden

### Hvordan er situationen?

- Brettschneider WD. og Naul, R.: Obesity in Europe –Young people's physical activity and sedentary lifestyles, Sport Sciences International, Vol. 4, 2007,
- Due, P. og Rasmussen, M.: Skolebørnsundersøgelsen 2006 . Forskningsgruppen for Børn og Unges Sundhed, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, 2007
- Froberg K., Grøntved A., Andersen L.B.: Fysisk aktivitet hos danske børn med vægt på den sundhedsmæssige betydning – en oversigt over vores nuværende viden baseret på danske studier gennem de sidste 20 år. Peter Sabroe Seminarier, 2007.
- Holstein, B.E., et al.: Udviklingen i energisk fysisk aktivitet og fysisk inaktivitet blandt 11-15-årige 1998-2002. Ugeskrift for læger 169/1, 1. januar 2007
- Ibsen, B.: Børns idrætsdeltagelse i Københavns Kommune 2007. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik. Syddansk Universitet. MOVEMENTS 2007:1
- Jensen S.U. og Hummer C.H. : Sikre skoleveje – en undersøgelse af børns trafikikkerhed og transportvaner. Danmarks Transportforskning, 2002
- Jespersen, J.F. (red): Play for Health, KOMPAN Play Institute, 2006
- Jespersen, J.F. (red): Unge uden Rum, Epinion Capacent for KOMPAN Play Institute, 2007
- Matthiessen, J.: Stigende antal overvægtige børn og unge i Danmark: 1995-2002. På baggrund af De Nationale Kostundersøgelser i 1995 og 2000-02. [http://www.food.dtu.dk/files/filer/ernæring/kostundersogelser/brn%20og%20unge/artikel\\_stigende\\_antal\\_overvægtige\\_børn\\_og\\_unge.pdf](http://www.food.dtu.dk/files/filer/ernæring/kostundersogelser/brn%20og%20unge/artikel_stigende_antal_overvægtige_børn_og_unge.pdf).
- Medierådet : SAFT-projektet, 2003. Tilgængelig på <http://saft.medi-eraadet.dk>
- Nielsen, G. og Ibsen, B.: Kommunale forskelle på børns idrætsdeltagelse. En undersøgelse af fire kommuner. Idrættens Analyseinstitut, 2008
- Pedersen, A.P.: Medierevolution i børnehøjde, Ugebladet Mandag Morgen 11. juni 2007
- Pilgaard, M.: Danskernes motions og sportsvaner 2007 – Nøgletal og Tendenser. Idrættens Analyseinstitut, 2008

- Sundhedsstyrelsen: Anbefalinger til børn og unge. Tilgængelig på: [http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Anbefaling\\_Boern\\_og\\_unge.aspx](http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Anbefaling_Boern_og_unge.aspx)
- Troelsen, J., Roessler, K.K., Nielsen, G. & Toftager, M.: De bolignære områders betydning for sundhed, Institut for Idræt og Biomekanik, Movements, 2008:4,



# Visionen er at skabe mere leg og bevægelse – vil du være med til at virkeliggøre den?

Siden 2006 har vi arbejdet på at skabe mere leg og bevægelse gennem fire indsætter:

- **Profil og promovring:** Vi sætter lystbetonet bevægelse på dagsordenen ved at promovere nye tiltag og skabe debat gennem publikationer som denne.
- **Platform:** Vi har skabt en platform, hvor viden om leg og bevægelse sættes i spil, og nye erkendelser opnås.
- **Partnere:** Deltagerne indgår nye, tætte partnerskaber på tværs af sektorer og fag om nye innovationsprojekter.
- **Produktforslag:** Vi udvikler, afprøver og udbreder bud på nye løsninger, som skal skabe mere bevægelse. Hvis vi kan udvikle løsninger, som virker, har vi potentiale til at skabe en fremtidig dansk milliardindustri.

Konsortiet er sammensat af aktører fra forskning, myndigheder, virksomheder og brugerorganisationer:



De sidste to år har kredsen kørt en lukket udviklingsproces. Nu åbnes der op for nye, kvalificerede aktører som har viljen og evnen til at gøre en forskel.

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte projektkoordinator Ida Høgstedt på e-mail [ih@mm.dk](mailto:ih@mm.dk) eller telefon 33 93 93 23 eller senioranalytiker Bjørn Borbye Pedersen på e-mail [bbp@mm.dk](mailto:bbp@mm.dk).

Læs mere på vores hjemmeside: [www.fremtidensmilliardindustrier.dk/idraetsoglegelandskaber](http://www.fremtidensmilliardindustrier.dk/idraetsoglegelandskaber).

**Mandag Morgen, Valkendorfsvej 13, postboks 1127, 1009 København K, tlf. +45 3393 9323, fax +45 3314 1394**