

Den folkelige  
**Gymnastik**  
i en moderne  
motionskultur



**nr. 1: Udvikling og muligheder**

**Nye** former for træning dukker op, udøverne, vilkårene og rammerne for din gymnastikforening forandrer sig hastigt. Heldigvis har gymnastikforeninger tradition for at ville og turde prøve nyt, det er en af årsagerne til at nye træningsformer hele tiden dukker op. Det kræver omstillingsevne og parathed.

Hvordan sikrer vi at både bestyrelser, instruktører og udøvere i gymnastikforeningerne trives også fremover?

Hvilke muligheder har gymnastikken for at udvikle sig i en moderne motionskultur? Det har DGI gymnastik ønsket at sætte fokus på i forskningsprojektet "Folkelig gymnastik i en moderne motionskultur".

Denne pjece beskriver den forandring gymnastikken har været ude for og den samtid din forening står i netop nu.

Pjecen er den første af i alt fem pjecer til gymnastikforeningernes bestyrelser.

De udkommer i 2005.



*Gymnastik i en moderne motionskultur er skrevet af Karen Balling Radmer, DGI kommunikation, på baggrund af forskningsprojektet "Den folkelige gymnastik i en moderne motionskultur" af Idrætsforsker Bjarne Ibsen og Knud Larsen, Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.*

*Pjecen er redigeret i samarbejde med Dorte With og Birgitte Nielsen, DGI gymnastik og DGI's landskonsulent Anders Kragh Jespersen.*

*Layout: Lars Koefoed, DGI kommunikation.*

*Illustration: Els Cools & Oliver Streich*

# 27% af befolkningen dyrker gymnastik og/eller beslægtede træningsformer ...

Aerobic, effekt, pilates, stomp, gymnastik, rygtræning, spinning ... På knap 25 år er en række "beslægtede træningsformer" stødt til gymnastikken, og danskerne myldrer til.

Gymnastik og beslægtede træningsformer (aerobic, styrketræning, målrettet træning, yoga/afspænding) er i dag mere udbredt end boldspil. 27 procent af befolkningen dyrker gymnastik og/eller beslægtede træningsformer. I 1975 var det 10 procent.

Gymnastikken har altså over en kort periode forandret sig, fordi den konstant lader sig præge og inspirere af ny musik, dans, nye strømninger - ja af alt fra MTV til folkedans.

Samtidig er gymnastikken en idræt uden stramme regler og optrukne linjer. Derfor bobler ideerne.

Det medfører at gymnastikforeninger og instruktører er åbne over for nye strømninger i samfundet og nye former for træning. Den åbenhed kan bruges til at skabe rum, også til nye typer af medlemmer - hvis vi vil.



# Udviklingens konsekvenser



Forandringerne medfører at indholdet i gymnastikken bliver udfordret. De enkle, let genkendelige serier i den traditionelle gymnastik er afløst af et stadig mere broget billede af øvelsestyper og træningsformer. Den udvikling vil fortsætte.

For kort tid siden handlede gymnastik om at rette krumme rygge ud og blødgøre nedslidte, stive led. Sæsonen sluttede helt naturligt med en fælles opvisning for at vise lokalsamfundet hvad man i fællesskab havde øvet sig på.

I dag er gymnastikken en kompensation for manglende fysisk aktivitet i hverdagen.

Dermed får kondition og styrketræning en større betydning.

Det handler om motion og sundhed, mens den årlige opvisning bliver stadig sværere at få tilslutning til blandt voksne udøvere.

Det kan føles svært at få fat i nye frivillige. Udøverne på holdene kommer omklædte, dyrker deres idræt og forsvinder dernæst hastigt ud ad døren. Hvordan sikrer man så det forpligtende fællesskab? Det er ikke så mærkeligt hvis en bestyrelse ind imellem føler sig som en ø i en rivende udvikling af stigende individualisering og fokus på sundhed.



Det brede gymnastikbegreb:

- > Traditionel gymnastik
- > Æstetisk-kunstnerisk gymnastik og dans  
(funk, modern dance og hip hop)
- > Helseorienteret bevægelsespædagogik  
(afspænding, yoga, rygtræning)
- > Funktionel kropstræning  
(aerobic, pilates, callanetics, spinning,  
styrketræning)



# Omverdenen

Gymnastikforeninger er i dag i stærk konkurrence med en række forskellige aktører - lige fra kommercielle centre til aftenskoler.

Frem til 1960'erne var gymnastik noget der alene foregik i gymnastikforeningerne. Men fra begyndelsen af 1970'erne begyndte aftenskoler at annoncere med gymnastik, og i 1980'erne skød en række kommercielle motionscentre op.

I dag er det under halvdelen af udøverne inden for gymnastik eller beslægtede træningsformer der dyrker deres idræt i foreningerne.

Men der er ikke tale om en konkurrence, hvor det er de "andre" der hugger udøvere fra foreningerne.

Udøverne vandrer begge veje, og det ser ud til at foreningerne har nogle aktuelle og spændende styrkesider i konkurrencen.

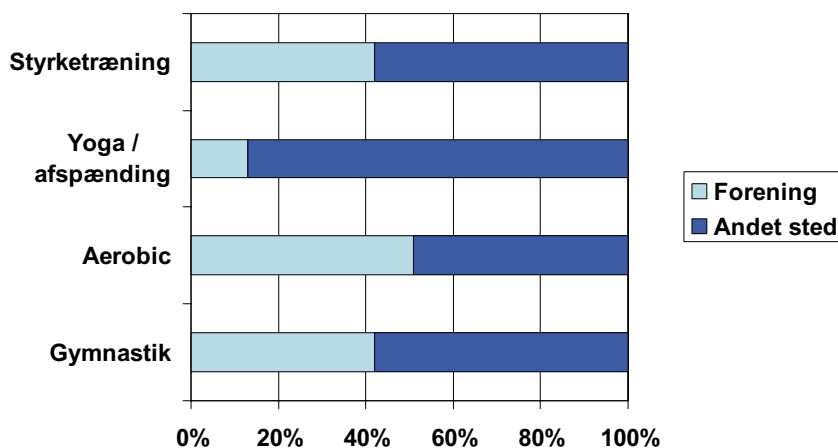
# en folkelige gymnastik i en moderne otationskultur



En lokal undersøgelse i Roskilde fra 2002 viser at 40 procent af befolkningen over 14 år gik til mindst en af følgende aktiviteter: Gymnastik, aerobic, spinning, afspænding, styrketræning eller bodybuilding. Og yderligere 22 procent ville gerne gå til en af de aktiviteter.

Hvis foreningen vil rumme udøverne, er udviklingspotentialer dermed enormt. Det handler om at gøre plads til nye typer af aktiviteter og nye typer af medlemmer i foreningerne.

Figur 5: Andel af deltagere i gymnastik og beslægtede træningsformer, der i 1998 dyrkede aktiviteten i en "Forening" eller et "Andet sted" (pct.)

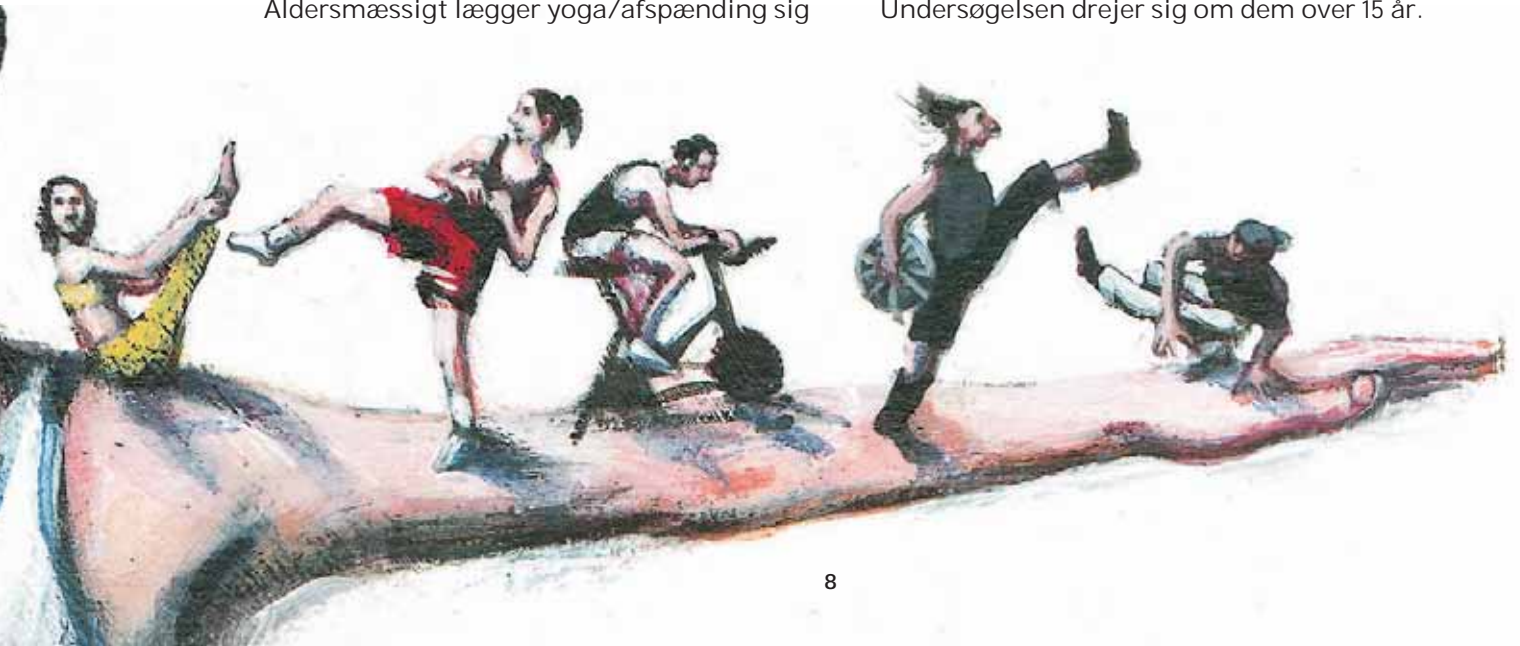


Kilde: Særskiilt analyse af data fra Socialforskningsinstituttets undersøgelse fra 1998

# Hvem går til gymnastik/beslægtede træningsformer?

Mænd og kvinder vælger forskellige idrætter. Inden for gymnastik, aerobic og yoga/afspænding er op til 90 procent kvinder, mens fordelingen er mere lige i styrketræning. Aldersmæssigt lægger yoga/afspænding sig

i toppen - her er gennemsnitsalderen 50 år, i gymnastikken er de gennemsnitligt et år yngre, mens aerobicudøvernes gennemsnitsalder er 32 år. I styrketræning er udøverne gennemsnitligt 31 år. Undersøgelsen drejer sig om dem over 15 år.





# Hvad vil udøverne have?

Allerførst skal man som forening gøre sig klart at de fleste aktive er ligeglade med om deres aktivitet foregår i en forening eller et andet sted.

De fleste deltagere i et motionscenter er faktisk tidligere foreningsmedlemmer. Denne tendens er især tydelig inden for nye træningsformer som dem, vi nævner her i pjecen.

Groft sagt kunne man sige, at de der dyrker gymnastik og beslægtede træningsformer i bund og grund er kunder. Der er dog nuancer: Kommer man i motionscentret, er man mere kunde end hvis man har sin gang i foreningen. Men i foreningerne er det også sådan, at dyrker man gymnastik eller beslægtede træningsformer, så er man mere kunde end udøverne er i andre idrætsgrene.

Ifølge undersøgelsen spiller pris og service en stor rolle. Det er ok at de der står for det, tjener penge på det, fællesskab, medbestemmelse og indflydelse har mindre betydning.

Mange af udøverne i kommercielle centre giver udtryk for at hvis prisen er lavere og tilbuddet lige så godt i en forening, melder de sig gerne ind.

Demokrati, forpligtende fællesskab og socialt samvær er ikke årsagen til at melde sig ind, men noget der følger med.



# Sundhed vigtigst



De der dyrker gymnastik og beslægtede træningsformer har sundhed øverst på listen over årsager. Først længere nede kommer socialt samvær, mens konkurrence og præstation ligger i bunden.

Noget af det vigtigste for at blive på et hold er instruktørens engagement, dygtighed og evne til at kommunikere med udøverne og ikke mindst træningens indhold og effekt.

Alle udøvere - både i og uden for foreningerne søger fællesskab, sundhed og udfordringer. Men meget tyder på at faciliteter, tidspunkter, afstand, pris og fleksible træningsmuligheder spiller en stor rolle.

## **Foreningsmedlemmerne**

De udøvere der allerede dyrker gymnastik/-beslægtede træningsformer i en forening - gør det både for at blive sunde og holde sig i form, fordi det skaber venskaber/fællesskab, fordi det er sjovt/rart og for at dygtiggøre sig i deres idræt.

Det der betyder mindst for udøverne - både inden- og uden for foreningslivet - er de traditionelle foreningsværdier, f.eks. om sæsonen sluttes med opvisning, om der er opholdslokaler og bademulighed ved træningsstedet og om man har kendskab til de andre på holdet.

# Danmarks hurtigst voksende idrætsform



Gymnastik og beslægtede træningsformer rammer plet med sit brede udbud af træningsmuligheder uden at det går op i regler eller konkurrence/præstation. Det er den hurtigst voksende idrætsform i landet. Men væksten sker uden for foreningerne. Derfor handler det om at holde fast i det udøverne efterspørger og dernæst overveje om I som forening vil tilbyde det.

Udøverne som vælger disse former for idræt, vægter sundhed først og dernæst fællesskab og udfordringer. De vægter også især pris, fleksible tidspunkter/træningsmuligheder og til dels også faciliteter, når de skal vælge træningssted.

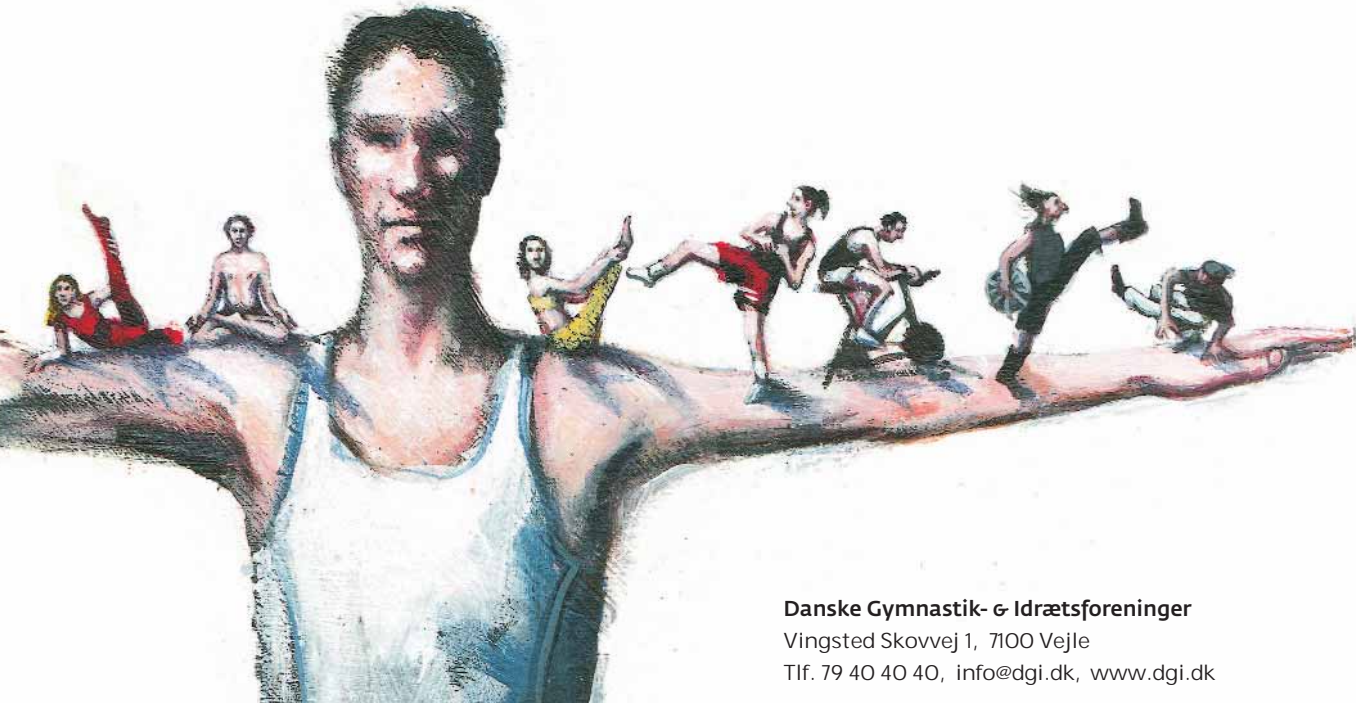
I foreningerne har vi netop muligheden for at eksperimentere med nye måder at træne på.

Vi kan også forsøge at tilrettelægge aktiviteterne på en fleksibel måde, i nye sæsonlængder, året rundt, inde og ude, på små og store hold m.m.

Foreningerne kan tilbyde et væld af muligheder til en rimelig pris hvis de vil - for ingen skal tjene penge på det.

Læs den fulde forskningsrapport på [www.dgi.dk/gymnastik/forskning](http://www.dgi.dk/gymnastik/forskning)

Den folkelige  
**Gymnastik**  
i en moderne  
motionskultur



Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger  
Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle  
Tlf. 79 40 40 40, [info@dgi.dk](mailto:info@dgi.dk), [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

**nr. 1: Udvikling og muligheder**