



Den folkelige  
**Gymnastik**  
i en moderne  
motionskultur

nr. 5: Perspektiver og udviklingsmuligheder



Er du i bestyrelsen? Så læs videre. Denne pjece er skrevet til gymnastikforeningers bestyrelser, fordi det netop er bestyrelserne der har handlemuligheder og kompetence til at sætte kursen for foreningens udvikling.

### Hvilken retning vil din forening gå i?

Det vigtigste for en forening er medlemmerne og medlemmernes selvforståelse, behov og forventninger til foreningen. Dermed bliver det vigtigt at vide, hvad der rører sig nu, og ikke mindst hvad der vil røre sig i fremtiden.

Samtidig må foreningen forholde sig til, hvad for en størrelse den egentlig er. Hvem er egentlig medlemmer af foreningen og tilhører foreningens kerne, og hvem er reelt kunder? Og hvad betyder det for forventningerne til hinanden og udviklingsmulighederne? Det værste, der kan ske for en gymnastikforening, er blot lader som ingenting, fortsætter ufortrødent og ikke forholder sig til fremtiden. Til gengæld giver det dynamik og energi, hvis I bevidst ved, hvilke veje I vil gå og kender nogle af konsekvenserne.

Denne femte pjece i serien om den folkelige gymnastik i en moderne motionskultur handler om de udviklingsmuligheder gymnastikforeninger har. Pjecen beskriver overordnede tendenser og nogle af de erkendelser, en forening må komme til om sig selv og de valg, der er nødvendige at tage for at matche udviklingen.

Pjecen "Gymnastik i en moderne motionskultur" er skrevet af Karen Balling Radmer, DGI kommunikation på baggrund af forskningsprojektet "Den folkelige gymnastik i en moderne motionskultur". Denne del af forskningsprojektet er udført af Bo Vestergård Madsen og Bjarne Ibsen, Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.

Pjecen er redigeret i samarbejde med Dorte With, DGI's gymnastikudvalg og projektchef i DGI Anders Kragh Jespersen.

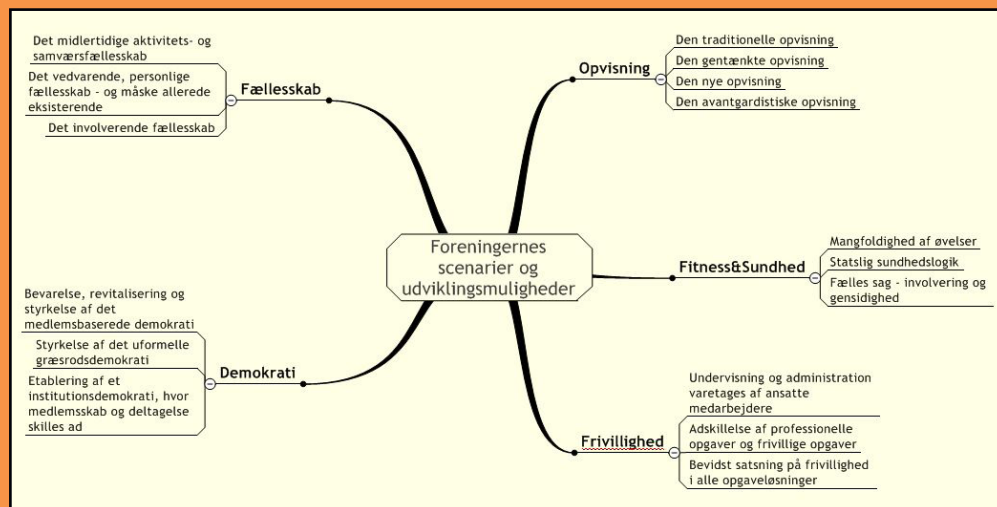
Layout: Lars Koefoed, EMINENT kommunikationsdesign.

Illustration: Oliver Streich og Els Cools.

Tryk: GRC Graphic House



# Hvor er vi på vej hen?



Her er vist en figur over de retninger og udviklingsmuligheder, I bør forholde jer til. Helt overordnet trækker aktiviteterne i foreningen i to forskellige retninger – nemlig Fitness&sundhed og opvisningen. Alt efter den retning foreningen går i, er udviklingsmulighederne forskellige. Samtidig er der forskellige måder at organisere sig på, som påvirker fællesskabet, demokratiet og frivilligheden.

Går man bag om de to retninger – opvisningen og Fitness&sundhed er æstetikken og opvisningen ud af den klassiske gymnastiktradition. Den rummer også nye aspekter som moderne kultur, musik, bevægelse og iscenesættelse. Men selv om meget rører sig, er det en gymnastiktradition, der hviler på ikke bare at lave en præstation, men også at give det et æstetisk udtryk. Dermed handler opvisningen også om kultur og formidling, valg af musik, valg af performance, udtryk, dragter, farver og meget mere.

Inden for fitness&sundhed ligger en stærk bevidsthed i befolkningen om at være fysisk aktive med en række træningsformer, der er målrettede på at opfylde et behov – lige fra specifik ryg-

træning til konditionstræning. Der er et behov i befolkningen for at kunne gå til fitness/motion, fordi det er sjovt, rart at røre sig, sundt, afhjælper småskavanker, og fordi det er en fælles oplevelse, der ikke kun handler om "mig", men også om fællesskab. Det kræver, at foreningerne er i stand til at udvikle sundheds/motionstilbud der appellerer til deltagerne, og det kræver kvalitet i aktiviteten.

Kort sagt – hvis foreningen tilrettelægger et indhold, som deltagerne synes om, så kommer de – dertil er det afgørende, at det er tilgængeligt og muligt for deltagerne i deres hverdag.



# Fitness & sundhed

Sundhed har potentiale. Der er flere, som går til idræt for at holde formen end af nogen anden årsag. Sundhed har altid været et element i den folkelige gymnastik, fordi formålet med en række af bevægelserne og øvelserne handler om at styrke kroppen, forebygge og rette op på skavanker. Det er ligefrem et krav til træningen, at den skal være alsidig, afvekslende og for hele kroppen. Det handler i dag om at levere noget af den motion og fysiske aktivitet, som de fleste danskere mangler i hverdagen. Men det er ikke bare udøverne, der har forventninger – også fra statens og kommunernes side er der store forventninger til, hvad foreningerne kan levere af fysisk aktivitet for at styrke danskernes sundhed.

Mange gymnastikforeninger har allerede taget sundhed til sig som et område. Foreningerne tilbyder hold til dem, der gerne vil i form eller holde formen. Samtidig fylder sundhed meget i mange udøvers bevidsthed. Et udtryk for det er, at forskellen på de udøvere der aktive i for eksempel aftenskolen eller i det kommercielle fitnesscenter, og dem der er aktive i foreningerne alene er, hvor vigtigt udøverne mener det sociale er. Der er altså ikke forskel på om de dyrker idræt for sundhedens skyld.

Der er tre udviklingsscenarier inden for sundhed. Her er det vigtigt at være opmærksom på, hvad scenarierne betyder for medlemsbegrebet i foreningen. Kan brugere af sundhedstilbud være medlemmer, som er en del af foreningens kerne? – eller er der reelt tale om, at en mindre kerne laver tilbud til kunderne? Hvad forventer I af medlemmerne? Det har afgørende indflydelse på, hvad I skal lave.

## Scenarie: Mangfoldighed af øvelser

Her tilbyder gymnastikforeningen en mangfoldighed af aktiviteter til motionstrængende danskere. Styrken er, at tilbuddene typisk ikke er så "bedrevidende og formynderiske" som de offentlige tilbud fra kommunen, og så er det billigere end i de kommercielle centre. Dermed kan alle være med, og det er op til den enkelte hvad vedkommende får ud af det.

## Scenarie: Statslig sundhedslogik

Her indgår foreningen aftaler med kommunerne om motionsaktiviteter for grupper, som det offentlige laver særlige programmer for – det gælder f.eks. overvægtige børn, idræt i SFO'en, tilbud til ældre eller "motion på recept". Kommunen vil stille krav til, at aktiviteterne har en beviselig effekt på sundheden, og instruktørerne skal være uddannede i motion og sundhed. Konsekvensen er, at foreningen skal agere professionelt. Det medfører, at foreningen forandrer sin kultur, den får nye partnere og tænker professionelt. Samtidig vil foreningen opleve, at den også har en forretning, den kan tjene penge på.

## Scenarie: Fælles sag – involvering og gensidighed

Her er fællesskabet i fokus – det er i dette scenarie, at foreningens medlemmer er gensidigt forpligtede til at udvikle sunde, gode bevægelsesvaner, sanselighed og kropslig erfaring. Her er ikke tale om et fællesskab, der "bare" handler om uforpligtende motion. Her er man også forpligtet på hinanden.

# Opvisning

Opvisningen har rødder tilbage til 1800-tallet og har traditionelt stået stærkt i gymnastikforeningerne. Det gør opvisningen også i dag, hvor halvdelen af motionsgymnasterne deltager i opvisninger. Som form ser det ud til, at opvisningen matcher ønsker om at eksperimentere sammen, skabe en historie sammen og samtidig udvikle sig individuelt, ligesom opvisningen er en mulighed for fordybelse og sammen at stræbe efter at blive dygtigere.

Samtidig giver opvisningen en kollektiv ansvarlighed, som gør, at deltagerne kommer oftere af sted til træningen og lærer de andre bedre at kende. Det giver også en fælles oplevelse under selve opvisningen. Og så er opvisningen et udstillingsvindue for en del af ens fritidsliv.

På den anden side oplever nogle også, at opvisningen lægger et præstationsaspekt ned over aktiviteten – og det kan føles som forstyrrende og ekskluderende.

Meget tyder på dog på, at opvisningerne udvikler sig og går nye veje. Er jeres forening interesseret i opvisningsgymnastik, er der fire scenarier for udvikling, som I bør forholde jer til. Alt efter hvilket scenarium foreningen vælger at forfølge, har det konsekvenser for, hvem der har lyst til at deltage i foreningens aktivitet og for fællesskabet i foreningen.

## Den traditionelle opvisning

Her arbejdes der med opvisningen som et lokalt tilbud til de hold, der vil være med. Det er en mulighed for en lokal begivenhed.

Med faneindmarch, fomedens velkomst, fælles ind- og udmarch bekræftes tilhørsforholdet til foreningen og det lokale område.

Her er plads både til børne- og motionshold, der viser, hvad de har lavet, og til opvisningsholdene med færdige serier i rytme og spring.

## Den gentænkte opvisning

Det er en opvisningsform, hvor instruktøren eller en gymnast undervejs i opvisningen forklarer om de træningsmæssige/æstetiske ideer og principper, der er arbejdet med. Dermed bliver opvisningen til en udveksling af erfaringer og læring

## Den nye opvisning

Her tager gymnasterne skridtet fuldt ud og satser på at lave et sammenhængende show. Alle hold har en rolle at spille. Fordelen er, at det giver et samspil mellem foreningens hold og eventuelt også mellem flere foreninger, der er gået sammen. Samtidig kan det tiltrække tilskuere.

## Den avantgardistiske opvisning

Her forlader I det traditionelle rum for opvisningen, typisk idræts-hallen og går til alternative rammer og rum – det kan også være udendørs. Her spiller det enkelte hold den helt centrale rolle og er i centrum. Foreningen er til gengæld mere en ramme for det enkelte holds individuelle lyster.



# Hvordan er foreningens

## Fællesskab

Ofte tror vi, at fællesskabet har det dårligt i disse år. At samfundet bliver mere og mere individualiseret. Fornemmelsen af at noget er i opbrud, er rigtig – opbakningen til de klassiske organisationsformer som fagforeninger og partiforeninger er faldende. Men fællesskaberne forsvinder ikke – de ændrer sig fra at være de store værdibaserede fællesskaber til at være mindre og mere "stammeligende" smågrupper. Det er midlertidige fællesskaber, der samler folk for en tid, men ikke i et menneskes samlede levetid.

I idrætten kan fællesskaber overordnet kategoriseres i tre typer af relationer i fællesskaberne:

- 1: Relationer der knytter sig til selve idrætten – det kan være oplevelsen af fællesskab, når der udføres øvelser synkront. Eller oplevelsen af at lave en holdpræstation i form af opvisningen.
- 2: "Tredje halvleg" – det samvær der ikke er i udøvelsen af selve idrætsdisciplinen, men er i forbindelse med den – f.eks. transport, omklædning og juleafslutning.
- 3: Det samvær der opstår, når adskilte dele af ens hverdagsliv spiller sammen, som for eksempel når naboerne følges til gymnastik, eller mor og datter går på samme hold.

I gymnastikken er der tre udviklingsscenerier for fællesskaber:



# fællesskab

## – og hvordan skal det udvikle sig?

### Det midlertidige aktivitets- og samvær-fællesskab

Her er deltagerne fælles om gymnastikken eller anden motion. Typisk er fællesskabet for en time om ugen og for den afgrænsede gruppe, der har meldt sig til holdet. Som regel kender deltagerne ikke hinanden – men der kan være nogle stykker på holdet, der danner deres eget lille fællesskab i fællesskabet – fordi de for eksempel følges til gymnastik. Deltagerne taler ikke sammen under træningen, med mindre aktiviteterne kræver det – men efterhånden som sæsonen går, falder deltagerne i snak før og efter træningen. Ind imellem udvides fællesskabet ved særlige arrangementer.

**Deltagerne føler intet ansvar for foreningen.**

### Det vedvarende personlige fællesskab

Her er gymnastikken eller træningen en ramme for et fællesskab, der allerede eksisterer. Det er venner, der går sammen til en aktivitet – og gymnastiksalen, motionscentret eller naturen er bare et af de steder, fællesskabet mødes.

**Til gengæld er der ikke et fællesskab med de andre som træner samtidig.**

### Det involverende holdfællesskab

Her oplever deltagerne et fælles ansvar for holdet. De støtter og retter hinanden undervejs og kommer med input til serier og træningen. Deltagerne påtager sig desuden forskellige opgaver på holdet og i foreningen. Fællesskabet er dog snævert knyttet til holdet og i bedste fald til den forening, holdet hører til.

**Dermed er det et lille fællesskab, der kun sjældent bygger bro til andre fællesskaber, for eksempel til lokalsamfundet.**

Fællesskaberne har en betydning for, hvordan foreningen rekrutterer frivillige og fastholder frivillige. Frivillighed har traditionelt været forbundet med foreningernes ønske om at styrke bånd mellem mennesker og dermed samfundets sammenhængskraft. Er en forening lig en bestyrelse/udvalg og instruktører, som laver tilbud til medlemmerne? Eller er medlemmerne også en del af foreningen?

Det er vigtigt i foreningen at diskutere fællesskabet i foreningen. Hvem udgør kernen, og hvem er deltagerne i foreningens tilbud? Det afgørende for at skabe fællesskab er ikke, om foreningen tilbyder motion på klippekort eller holdmotion med kontingentbetaling. Det afgørende er, at dem, der vil være med i kernen af foreningen, kan melde sig ind i kernen ved at forpligte sig.

Oftentimes vil foreningen være lig med bestyrelsen, udvalgsmedlemmer og instruktører.





# Hvilke typer

# frivillighed

## vil I have?

Ideen om, at vi skal levere vores arbejde i en gymnastikforening frivilligt, står stadig stærkt hos de fleste foreninger - til trods for at det er blevet normalt, at instruktører får betaling i form af skattefri kompensation.

**Der er flere udfordringer for frivilligheden:**

Aftenskoler og kommercielle centre tilbyder honorarer til deres instruktører, og der er sket en tydelig specialisering inden for gymnastik og beslægtede træningsformer. Dermed er der kamp om instruktørerne. Samtidig er der medlemsmæssigt rigtig mange børn i gymnastikforeningerne. Halvdelen af medlemmerne er under 12 år. Der er relativt få unge og mange motionister. Denne medlemsammensætning gør det svært at rekruttere specielt unge frivillige.

Alligevel er frivillighed det dominerende princip i foreningerne, og frivillighed har heldigvis evnen til at tilpasse sig, så det matcher omverdenens nye former.

Meget tyder dog på, at kravene til de mange frivillige i gymnastikforeningerne stiger. Det kan godt være, at det er engagement og vilje til at udføre opgaver, der gør, at en person bliver frivillig. Men to ud af tre gymnastikforeninger tilslutter sig i dag det synspunkt, at foreningens aktiviteter kræver, at de frivillige uddanner sig inden for deres frivillige felt.

Der er dog allerede sket en form for professionalisering med honorarerne til instruktørerne, og mange af de store foreninger har valgt at lønne sig ud af den daglige drift.

Det frivillige arbejde ser også ud til at få en stadig mere kollektiv karakter. Det vil sige, at der stadig oftere er flere, som går sammen om en opgave i foreningen eller i ledelsen af den. Som for eksempel når flere går sammen om at være formand i foreningen.



### Foreningen bruger ansatte til undervisning og administration

Ansatte i foreningen, som er specialiserede til jobbet og har kvalificeret sig via uddannelse, varetager undervisning og administration. Bestyrelsen og udvalgene består af frivillige. Det er centralt for foreningen, at medlemmerne hjælper til som hjælpetrænere eller projekt-/arrangementsleder.

### Adskillelse af professionelle og frivillige opgaver

De professionelle og frivillige opgaver bliver adskilt. Når det gælder løsning af opgaver i samarbejde med for eksempel kommuner om at levere træningstilbud i løbet af dagen til en gruppe modtagere, så vil det være foreningens professionelle og lønnete afdeling, der tager sig af det, mens resten af foreningen fungerer på traditionel, frivillig vis.

### Bevidst satsning på frivillighed

Foreningen har bevidst valgt at satse på frivillighed. Der er kun aktiviteter i foreningen, hvis der er frivillige, som vil engagere sig i dem. Ellers dør de. Endnu mere end i dag vil medlemmerne og deltagerne være forpligtet til at hjælpe til. Her er ingen central styring, og den daglige træning fordeles på flere personer. Fællesmøder fungerer som den overordnede koordinerende instans. Den daglige koordinerende funktion er muligvis så krævende, at det er lønnet.

Frivilligheden og fællesskabet vil udvikle sig forskelligt, alt efter hvilken styreform eller demokrati, foreningen vælger at have. Det handler om organiseringsformen.



# Demokrati

## – organiseringen i foreningen

Demokratiet handler ikke kun om regler for, hvem der har indflydelse, og hvem der træffer beslutninger. Det handler også om samtale og forhandling, evnen til at lytte og sans for helhed samtidig med, at der er respekt for mindretal.

(tag temperaturen på demokrati i pjese III)

### Der tegner sig tre scenarier for, hvordan foreninger vil lade sig organisere fremover:

#### Det medlemsbaserede demokrati styrkes

Her går det ud på at give det medlemsbaserede demokrati en vitaminindsprøjtning. Der sker en fornyelse af de formelle demokratiske rammer som generalforsamlingen og en mere bevidst involvering af medlemmerne i både planlægning og afvikling af aktiviteter, de går til. Foreningen er hierarkisk opbygget med en bestyrelse som det besluttende organ.

#### Det uformelle græsrodsdemokrati styrkes

Men noget trækker også i retning af en udvikling af det mere uformelle græsrodsdemokrati, hvor indflydelse og magt ligger hos dem, der er aktive. Foreningen fungerer kollektivt og er opdelt i

selvstyrende grupper, hvor indflydelsen ligger hos dem, der tager initiativet og fører ud i livet. Uformelle møder, personlige kontakter og netværk samt fællesmøder afløser de formelle regler. Det er her, der kan opstå en kollektiv ledelse og relativt selvstændigt fungerende arbejdsgrupper.

#### Institutionsdemokratiet styrkes

Her skilles medlemskab og deltagelse ad. Medlemmerne har en særlig interesse for foreningen og kan både bestå af personer, andre foreninger og institutioner. Et typisk eksempel vil være lokalforeninger, som går sammen om at danne et motionscenter. Deltagerne kommer for at dyrke gymnastik og motionere og ønsker ikke at engagere sig i foreningen. Her har non profit-værdien afløst værdien om demokrati.





### Hvad nu?

Det er nødvendigt at gøre op, hvilken slags forening I har, for det vil være med til at afgøre, hvilken type forening I skal udvikle fremover.

De forskellige udviklingsscenarier beskriver de veje, foreninger kan gå.

Afhensyn til foreningens udvikling er det væsentligt, at I i bestyrelsen er bevidste om, hvilken retning I vil gå, og hvordan I ønsker at organisere jer. Hvis I derimod forandrer grundlaget og ikke er bevidste om at foretage nogle valg for at understøtte den retning, I vælger, så lykkes udviklingen ikke, og i værste fald kan det medføre en tilbagegang.

Det er også vigtigt at være ærlig over for medlemmerne og klart gøre opmærksom på, hvad det er for værdier, forventninger og muligheder, I har – eller instruktøren har til sit hold. Det dur for eksempel ikke at sælge et hold som motion og pludselig midt i sæsonen fortælle, at det også handler om en opvisning. Ligesom det ikke dur, hvis styreform og den form for fællesskab, I ønsker at fremme, ikke stemmer overens.

### Potentialet:

Hvor meget succes en forening får med at udvikle sig afhænger af evnen til at vælge den rette styreform og kombinere det med at

arbejde med et fællesskab, som fremmer den frivillighed, som er nødvendig for, at foreningen lever op til sit mål.

Vil en forening for eksempel gerne levere sundheds-/motions-tilbud til skoler og dermed indgå aftaler med kommuner, så vil etablering af et såkaldt "institutionsdemokrati" og en bevidst adskillelse af professionelle og frivillige opgaver sandsynligvis have potentiale.

Vil en forening til gengæld hellere have fokus på opvisningen og den folkelige gymnastik, så vil det involverende fællesskab og et græsrodsdemokrati muligvis være det mest hensigtsmæssige.

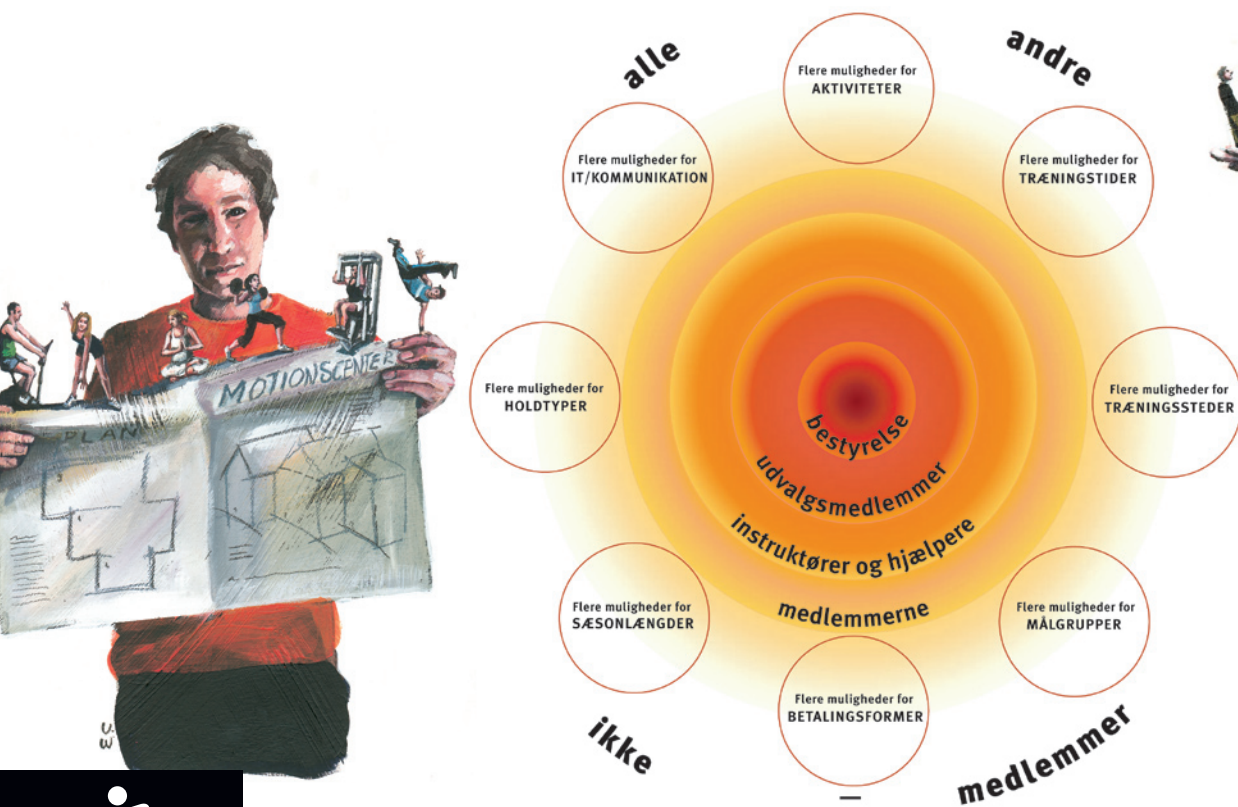
Brug figuren, gå de enkelte udviklingsmuligheder igennem – denne pjece er jeres redskab til at få overblik over sandsynlige fremtidige konsekvenser af jeres valg.

### Gymnastikken i en moderne motionskultur

Denne pjece er den sidste af i alt fem pjecer som er skrevet på baggrund af det omfattende forskningsarbejde "Gymnastikken i en moderne motionskultur". Du kan på [www.dgi.dk/gymnastik/forskning](http://www.dgi.dk/gymnastik/forskning) finde de fire første pjecer.



## Hvordan kan man forestille sig flere indgange til foreningen?



Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger  
Vingsted Skovvej 1  
7100 Vejle

forældre - venner - kammerater - naboer  
- bekendte - arbejdskolleger

