

Vi cykler til idræt i Brøndby- *aktiv transport til og fra idræt*

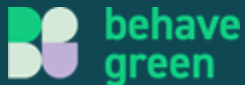
Test af konkurrenceformat for børn og unge, der går
til idræt i Brøndby

Interreg



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Öresund-Kattegat-Skagerrak



Brøndby
Kommune



Det handler om aktiv transport

Formålet med forløbet er at fremme **aktiv transport** og **fællesskab** blandt børn og unge til og fra idrætsaktiviteter. I løbet af 10 uger registrerer børnene, når de bruger aktiv transport til og fra idræt og optjener derved **point** i konkurrencen.

Aktiv transport er for eksempel:



Cykling



Løb



Løbehjul



Gang



Rulleskøjter



Skateboard

Hvordan kan man være med?

1 Hvem kan være med?

- Alle idrætsforeninger kan tilmelde sig konkurrencen
- Hver forening kan tilmelde så mange hold, de ønsker
- Holdenes størrelse må gerne variere – der er intet minimum eller maximum for, hvor mange deltagere, der skal være på et hold
- Forløbet henvender sig primært til aldersgruppen 9-13 år

2 Hvordan får man point?

- Børnene får **1 point** hver gang de bruger aktiv transport (fx cykling, gang, løbehjul) til eller fra deres sportsaktivitet
- Børnene kan udføre individuelle **challenges** og dermed indsamle point til holdet og deltage om en individuel præmie
- Alle point og challenges tælles sammen til sidst og bidrager til holdets samlede score

Hvad er målet og præmierne?

1 Hvad er målet?

- Hvert hold har et **fælles pointmål**, som skal nås i løbet af forløbet
- Pointmålet afhænger af **holdets størrelse**
- Hvert barn skal gerne opnå **2 point om ugen** – enten ved aktiv transport eller ved at udføre challenges
- Forløbet varer **10 uger**
- Holdets samlede pointmål beregnes sådan:

$10 \text{ uger} \times 2 \text{ point} \times \text{antal deltagere på holdet}$

2 Hvad er præmien?

- Hvis holdet når sit **pointmål** inden for forløbets periode, udløses en **fælles præmie**
- Præmien kan fx være:
 - En **fællesspisning**
 - En **udflugt** – fx til trampolinland
- Præmien **betales af projektet** – det er **ikke en udgift for klubben**.
- Præmien **aftales i samarbejde med klubben**

3 Ekstra præmiechance

- Børn, der har udført **minimum 7 challenges**, deltager i en **lodtrækning** om en individuel præmie
- Præmien kan fx være:
 - **Idrætsspecifikt udstyr**
 - **Gavekort** til pizzeria, biograf eller en anden oplevelse
- Præmien **betales af projektet** – det er **ikke en udgift for klubben**
- Præmien **aftales med klubben**

Hvordan skal point og challenges registreres?

1 Hvordan registrerer børnene deres point?

- Hvert barn får et **scoreboard** med hjem
- Scoreboardet udfyldes sammen med **forældre** og viser, om barnet har brugt aktiv transport til og fra træning
- Der gives **1 point for turen til træning og 1 point for turen hjem** – altså **op til 2 point per træningsdag**

2 Hvordan bliver stickers uddelt?

- Børnene får også et **samleark til udførte challenges**
- Der kan udføres **op til 10 challenges** per barn – en challenge kan udføres én gang
- **Hver challenge** giver **2 point til holdet**, som træneren registrere i sit opsamlingsark
- I starten af hver træning spørger træneren, om nogen har udført nye challenges
- Træneren udleverer challenge-klistermærker til de børn, der har gennemført en aktivitet

Individuelle challenges

Gennem hele forløbet kan børnene udføre nedenstående challenges:

1. Aktiv transport i regnvejr/frostvejr
2. Aktiv transport i mørke
3. Skriv et digt om cykling og læs det højt til træning
4. Cykel din alder i km på en weekend
5. Tag kage eller snacks med til hele holdet
6. Pump din cykel og smør din kæde
7. Giv din cykel et navn
8. Hent din ven på vejen
9. Alle fra holdet har brugt aktiv transport til eller fra samme træning
10. Joker: Klubben bestemmer



Oversigt over materiale

I starten af forløbet får træneren udleveret følgende materiale:



A3 plakat til at hænge op i klubben

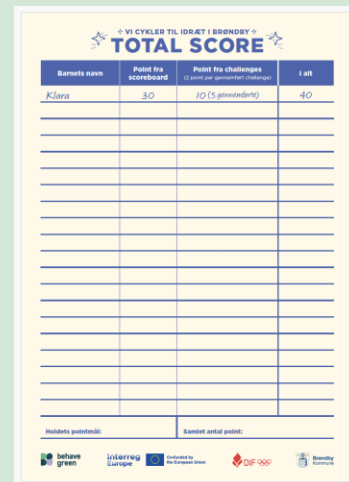


Pointoversigt til børnene (den skal de have med hjem)



Oversigt over gennemførte challenges til børnene (den skal de have med hjem)

Inkl. Udprintede klistermærker (til træneren)



Samlet pointoversigt for holdet (til træneren)

Hvem gør hvad?



Børnene: Optjener point ved at transportere sig aktivt til og fra træning og udføre challenges. Børnene tager deres challenge-klistermærker med hjem efter træningen.



Trænerne: Udleverer scoreboard og samleark (challenges) til børnene ved konkurrencestart. Udleverer challenge-klistermærker til børnene løbende gennem perioden. Tæller holdets point sammen til sidst i det udleverede opsamlingsark.



Forældrene: Hjælper børnene med at registrere antal aktive ture på scoreboardet og samle challenge-klistermærker på samleark. Husker børnene på at medbringe scoreboard og samleark med klistermærker (eller sender et billede), til sidste træningsgang i konkurrenceperioden. Træneren skal til slut tælle point sammen.

Eksempel på proces

Step 1.

Din forening tilmelder
2 hold med hver 15 deltagere.

Step 2.

Hvert hold har en målsætning om
at opnå 2 point per barn hver uge.
Derfor har holdet en samlet
pointmålsætning:

$$10 \text{ uger} \times 2 \text{ point} \times 15 \text{ børn} \\ = 300 \text{ point}$$

Step 3.

Børnene registrerer selv deres
point på deres scoreboard
derhjemme.

Step 4.

Inden træningen går i gang skal du
spørge børnene, om der er nogen,
der har udført en challenge.

Derefter udleverer du challenge-
klistermærket.

Step 5.

Når der er gået 10 uger, skal du
bede børnene om at tage deres
scoreboard med point og deres
samleark med challenges med til
træning.

Du samler alle holdets point på det
udleverede opsamlingsark (1 ark per
hold).

Step 6.

I trækker lod om den individuelle
præmie (blandt børn der har udført
mindst 7 challenges) og annoncerer,
om holdene har vundet.