



ON THE MOVE

Helhedsorienterede bevægelsesaktiviteter
med børn i sårbare positioner

~~~~~  
On the Move – Helhedsorienterede bevægelsesaktiviteter for børn i sårbare positioner

SKREVET AF:

Helle Winther

Maise Johansen

Laura Vestergaard-Andersen

Louise Gottlob Baumgarten

Mikkel Askov

UDGIVET AF:

Røde Kors Asyl

Sandholmgårdsvej 40

DK 3560 Birkerød

[rodekors.dk](http://rodekors.dk)

FORSIDEFOTO: Emilie Thejll-Madsen

ILLUSTRATIONER: Praktikerforskere og Anni Lamhauge

LAYOUT: Berit Winsnes / BW grafisk design

TRYK: KLS Pure Print

September 2024

Produceret med støtte fra Novo Nordisk Fonden

novo  
nordisk  
fonden



# Forord

Denne håndbog tager afsæt i et snart 4-årigt samarbejde omkring projektet 'On the Move'. Det unikke tværsektorielle partnerskab mellem Røde Kors Asyl og Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, har haft fokus på at udvikle og forskningsbasere en legende helhedsorienteret bevægelsesindsats med børn i sårbare positioner.

On the Move har uge for uge skabt bevægelsesmuligheder, fællesskaber, flow og bevægelsesglæde hos børnene på Røde Kors asylcentre. Håndbogen giver en kortfattet præsentation af projektet med særligt fokus på at give pædagogisk inspiration til konkrete holistiske bevægelsesaktiviteter.

Projektet er udviklet i tæt kobling mellem praksis, efteruddannelse og forskning. On the Move er udviklet gennem en langvarig, unik samskabelsesproces mellem alle projektets deltagere. Tak til børn og familier på asylcentre for at være med til at skabe et rigt og rørende oplevelsesunivers med On the Move-aktiviteterne. Dernæst skal der lyde en stor tak til idrætskonsulenterne og det pædagogiske personale i asylskoler og klubber. I har i høj grad været med til at udvikle On the Move gennem kreativ kvalificering af bevægelsesaktiviteterne og jeres store engagement og pædagogiske indsigt. I har også været med til at gøre On the Move til et bæredygtigt projekt, der kan leve videre i asylskoler og -klubber og dermed være til glæde for flere børn i fremtiden.

Tak til DGI (landsdelsforeningerne Sydøstjylland og Midt- & Vestsjælland), der som samarbejdspartner har skabt kontakt til et bredt udvalg af foreninger i lokalområderne omkring asylcentre i Avnstrup og Jelling. Vi håber, at denne håndbog kan være til inspiration i mangfoldige sammenhænge og åbne en verden af leg og bevægelse for børn i sårbare positioner.

Tusind tak til Novo Nordisk Fonden, som har muliggjort projektet gennem en vigtig økonomisk bevilling.



Kasper Koch  
Centerchef  
Røde Kors Asyl



Helle Winther  
Lektor ph.d.  
Institut for Idræt og Ernæring  
Københavns Universitet

# Indholdsfortegnelse

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| On the Move ~~~~~                                 | 5  |
| Om projektet 'On the Move' ~~~~~                  | 6  |
| On the Move understøtter børn på asylcentre ~~~~~ | 7  |
| Bevægelsespsykologisk grundlag ~~~~~              | 8  |
| De syv bevægelsesdimensioner ~~~~~                | 8  |
| Bevægelsestilgang i On the Move ~~~~~             | 10 |
| On the Move-bevægelsesmodel ~~~~~                 | 12 |
| On the Move aktivitetsbeskrivelser ~~~~~          | 14 |
| Velkomst-bevægelsesritual ~~~~~                   | 17 |
| Hilse på hinanden-bevægelsesrunde ~~~~~           | 19 |
| Kispus On the Move-style ~~~~~                    | 20 |
| Kæmp sammen On the Move-style ~~~~~               | 22 |
| Bevægelse over gulv sammen ~~~~~                  | 25 |
| Fangeleg sammen på On the Move-baser ~~~~~        | 27 |
| Fælles afspændingsbevægelser ~~~~~                | 28 |
| Tak for i dag-bevægelsesritual ~~~~~              | 30 |
| Projektets partnere ~~~~~                         | 34 |
| Links til legebeskrivelser ~~~~~                  | 35 |
| Referencer ~~~~~                                  | 35 |

# On the Move

I Røde Kors ser vi, at børn i asylsystemet ofte både er fysisk, psykisk, følelsesmæssigt og socialt udfordrede af deres uforudsigelige livssituation, hvilket kan have konsekvenser for deres trivsel<sup>1</sup>. Røde Kors' personale oplever børn præget af anspændthed, dårlig nattesøvn samt hyper- eller lavenergisk adfærd, der har negativ betydning for deres trivsel, herunder evnen til at indgå i skolesammenhænge<sup>2</sup>.

Bevægelse kan være en nøglekomponent for børns fysiske, mentale, kognitive og sociale udviklingsprocesser<sup>3,4</sup>. Røde Kors Asyl og Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, har derfor udviklet, afprøvet og forankret en holistisk legende bevægelsesindsats, der kan under-

støtte børns fysiske, psykiske og sociale udviklingsprocesser<sup>1</sup>.

Denne håndbog er målrettet professionelle og frivillige, der arbejder med børnegrupper i alderen 6-15 år. Håndbogen kan bruges til multikulturelle børnegrupper og børnegrupper med børn i sårbare og usikre livssituationer. Aktiviteterne er relevante i asylcentre, i udsatte boligområder, samt i skoler og institutioner, der ønsker at understøtte børns udvikling og fællesskaber. Håndbogen beskriver kortfattet baggrunden for det forskningsbaserede afsæt, den udviklede bevægelsesmodel samt konkrete bevægelsesaktiviteter fra On the Move til inspiration i arbejdet med bevægelse i børnegrupper.



FOTO: Louise Baumgarten

# OM PROJEKTET 'ON THE MOVE'

## BAGGRUND

Med udgangspunkt i et fælles ønske om at afprøve, udvikle og forankre en helhedsorienteret bevægelsesindsats for skolebørn i Røde Kors' asylcentre, udarbejdede Røde Kors og Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet ideen til projektet 'On the Move'. Et projekt, som har haft til formål at udvikle en bevægelsestilgang, der kan understøtte fysiske, psykiske og sociale udviklingsprocesser i børnenes hverdag på tværs af skole, klub og fritid. Projektet er blevet til i en tæt kobling mellem praksis, efteruddannelse og forskning.

Novo Nordisk Fonden har via bevilling af midler sikret, at projektet har været realiserbart.

## PROJEKTPERIODE

On the Move projektet foregik i perioden 2020-2024. Røde Kors Asyl har på nuværende tidspunkt forankret On the Move bevægelsesaktiviteter i den pædagogiske praksis, så børnegruppen fortsat kan deltage i bevægelse.

## MÅLGRUPPE

Bevægelsesindsatsen er en fast ugentlig aktivitet i børnenes skole- og klubhverdag og har været afholdt i Jelling, Avnstrup, Sandholm og Lyngby. Aktiviteterne varetages af tværfaglige bevægelsesteams, bestående af lærere, pædagoger og universitetsuddannede idrætskonsulenter.

## DELTAGERE

Ca. 400 børn i aldersgruppen 6-15 år har deltaget i bevægelsesaktiviteterne i projektperioden. De deltagende børn lever i familier med forskellige kulturelle og sproglige baggrunde. Forældrene eller hele familien har oplevet at flygte eller migrere, og de lever i uvished om deres fremtid. Den usikre livssituation kan påvirke børnenes trivsel og deres fysiske, psykiske og sociale udvikling<sup>5</sup>.

## BEVÆGELSESMETODENS GRUNDLAG

On the Move er baseret på et helhedsorienteret kropssyn og en holistisk bevægelsesforståelse, der lægger vægt på at understøtte børnenes eksistentielle udviklingsprocesser. Et gennemgående afsæt er den praksisnære bevægelsespsykologiske teori, som er udviklet af Helle Winther fra Københavns Universitet.

## PERSONALE

Bevægelsesaktiviteterne tager afsæt i pædagogernes og lærernes grundige erfaring med målgruppen, idrætskonsulenternes praksisnære uddannelse i den bevægelsespsykologiske og pædagogiske tilgang, og forskernes dybdegående indsigt i både praksis og teori. Derudover har al personale deltaget i efteruddannelse og fælles udviklingsdage sammen med udviklingskonsulenter og forskere for at sikre sammenhæng og fælles kvalitet i den samlede indsats.

## FORSKNING OG EVALUERING

Forskningen varetages af et forskerteam bestående af en ph.d.-studerende, forskningsleder og medforskere. Ekstern evaluator, Social Respons, har stået for evaluering af projektet.

# On the Move understøtter udviklingsprocesser hos børn på asylcentre

Målgruppen i On the Move-projektet er børn på Røde Kors asylcentre i Danmark. Børn og unge i asylsystemet oplever ofte både psykologiske, sociale og eksistentielle udfordringer på grund af deres usikre livssituation<sup>6, 7</sup>. Når vi møder børnene på asylcentre, har de ofte ar på sjælen. Det er ikke kun flugt-bagagen, som udfordrer børnene, men også usikkerheden om fremtiden er et svært vilkår. Vi ved fra tidligere undersøgelser, at langvarige ophold på asylcentre og mange skift mellem centre i det lange løb kan påvirke deres trivsel negativt, og have betydning for kognition og læringsparathed<sup>5</sup>. Mange børn i asylcentre skal også lære at lege og bevæge sig. Nogle skal genfinde evnen, andre har aldrig før haft muligheden. Da børnene også, som mange andre i deres aldersgruppe, har et for lavt fysisk aktivitetsniveau, har der været behov for en indsats rettet mod deres fysiske, psykiske og sociale sundhed og udvikling<sup>1, 2</sup>.

On the Move-projektet er udviklet i en synergisk kobling mellem praksis, forskning og efteruddannelse. On the Move-aktiviteterne er udviklet til – og sammen med multikulturelle børnegrupper, der ikke nødvendigvis deler kultureller sprogfællesskab. Bevægelsesaktiviteterne har både fungeret med helt nyankomne børn, der skal lande i en ny asylskole- eller klubkontekst i Danmark, og med børn, der har været i asylsystemet og Danmark i mange år og har kendskab til sproget og rammerne. Der

er mange forskellige deltagelsesmuligheder i den holistiske bevægelsespraksis – leg er et verdenssprog, som alle børn på jorden kender til<sup>6, 7</sup>. Projektet har vist, at holistiske og legende bevægelsesaktiviteter kan skabe samklang og fællesskab i multikulturelle børnegrupper, da de legende bevægelsesaktiviteter går på tværs af sproglige og kulturelle skel. Projektet har også vist, at deltagelse i denne praksis kan skabe glædesfyldte stunder og understøtte børnenes naturlige fysiske, følelsesmæssige og sociale udviklingsprocesser<sup>1</sup>.

”

Jeg tror sådan, at jeg flyver.  
Sådan jeg kan ikke lade vær'  
vel? ..  
Jeg danser, jeg hopper.”

Barns beskrivelse af On the Move-aktivitet<sup>1</sup>

Den holistiske legende praksis i On the Move har derfor et stort potentiale til også at kunne inspirere til bevægelse i mange andre børnegrupper – uanset hvilke fysiske, psykiske, sociale og kulturelle forudsætninger børnene har.

# Bevægelsespsykologisk grundlag

Alle børn på jorden er født i bevægelse, og leg er et verdenssprog, som findes i alle kulturer<sup>11</sup>.

Gennem kropslige erfaringer, leg og bevægelse kan børn både udvikle selvfølelse, mestring og tillid til at indgå i sociale fællesskaber<sup>8, 9, 10</sup>. Bevægelse er derfor et mangfoldigt fænomen, som er forbundet med børns eksistentielle lære-, være- og udviklingsprocesser. Når børn er i usikre livssituationer, kan det få konsekvenser for deres naturlige udviklingsprocesser på en række parametre. Derfor er On the Move-projektet baseret på et helhedsorienteret kropssyn og en holistisk praksisnær bevægelsespsykologisk teori<sup>8, 9, 11</sup>.

Her tages afsæt i samspillet mellem syv bevægelsesdimensioner, som altid er til stede i leg og bevægelse<sup>8, 9, 11</sup>. Alle On the Move-aktiviteter tager afsæt i denne bevægelsesforståelse. Samtidig kan bevægelsesforståelsen være en kilde til pædagogisk bevidsthed for dem, der faciliterer bevægelse<sup>8</sup>. Bevægelsespsykologi er derfor også grundlag for den måde, det pædagogiske personale understøtter, rummer, udfordrer og omfavner børnene på under aktiviteterne<sup>1</sup>.

## De syv bevægelsesdimensioner

**Den mentale dimension** handler om sprog, fokusering og forståelse af rammer<sup>8, 9</sup>.

**Den psykiske dimension** er den situative eller grundlæggende opfattelse, et menneske har om sig selv<sup>8, 11</sup>.

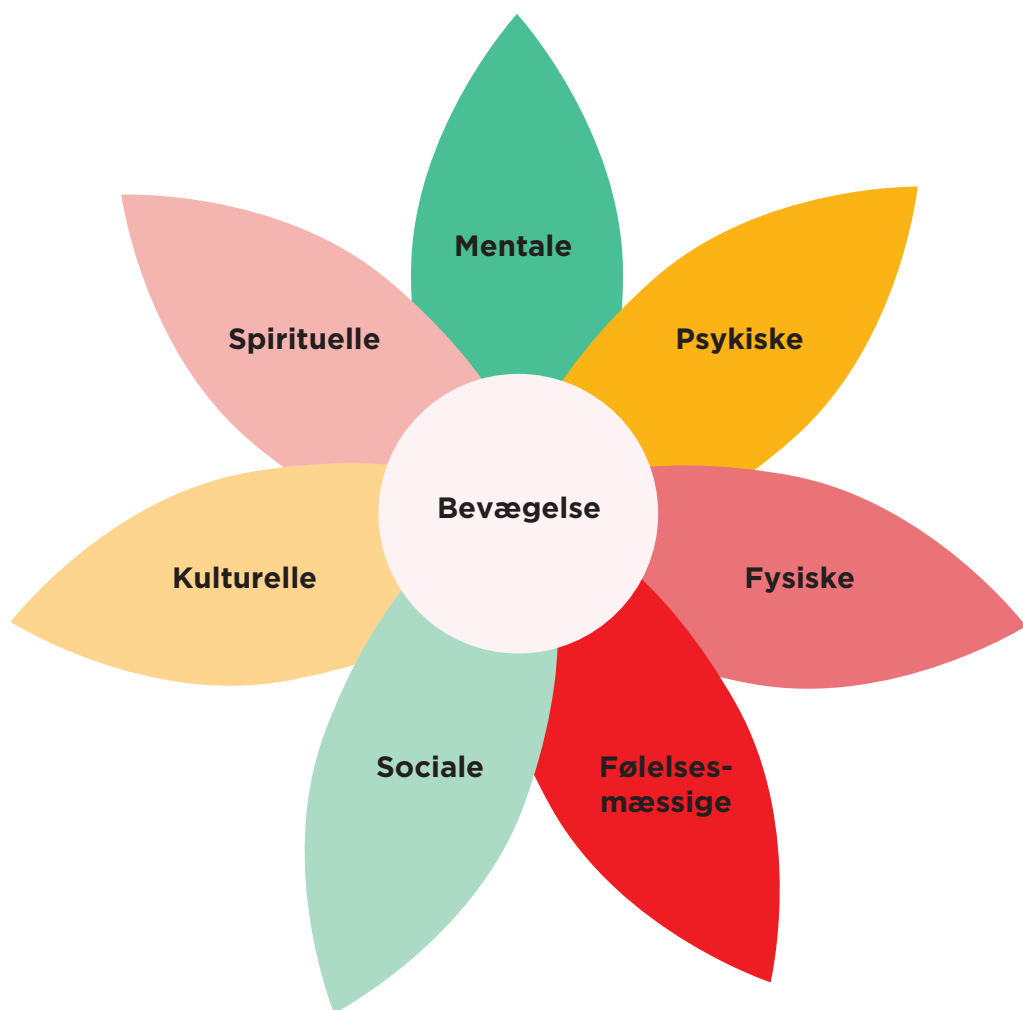
**Den fysiske dimension** er forbundet med motorisk udvikling, fysisk mestring, og kroppens muligheder<sup>8, 9, 11</sup>.

**Den følelsesmæssige dimension** er forbundet med grundfølelserne angst, vrede, sorg, glæde og kærlighed<sup>8, 9, 11</sup>.

**Den sociale dimension** er forbundet med kropslig kommunikation, kropskontakt, tillid og fællesskabsfølelse<sup>8</sup>.

**Den kulturelle dimension** er forbundet med leg, dans og musik fra hele verden og kredsen som universelt samlingsritual<sup>8</sup>.

**Den spirituelle dimension** er forbundet med flow, forbundethed, selvforglemmelse og frihedsfølelse<sup>8, 9, 11</sup>.



*Winthert's bevægelsespsykologiske teorimodel*

---

I en legende, kreativ og holistisk bevægelsespraksis er der mulighed for at skabe stunder, hvor flere dimensioner svinger på en gang. Jo flere dimensioner, der er i positiv vekselvirkning samtidig, jo større er muligheden for at skabe stjernestunder, hvor bevægelsesglæde og fællesskab blomstrer i et multikulturelt

bevægelsesrum, hvor der også kan opstå flow og selvforglemmelse<sup>10</sup>. Hermed kan børnenes fysiske, psykiske og sociale udviklingsprocesser understøttes. Bevægelsesfacilitatorer og børn har hele tiden mulighed for at skabe og genskabe positive bevægelsesspiraler sammen.

# Bevægelsestilgang i On the Move

## En legende, kreativ og samskabende tilgang

On the Move har fokus på en legende tilgang med kreative og samskabende bevægelsesprocesser frem for præstation og konkurrence<sup>1</sup>. I On the Move arbejdes med temaer med forskellige elementer og redskaber fra fx multikulturelle lege,

dans, kampkunst, inkluderende boldspil, outdooraktiviteter og gadeidræt<sup>1</sup>. Den legende bevægelsestilgang er kernen i On the Move. I det følgende beskrives de fem centrale elementer, der er vigtige i alle On the Move-aktiviteter.



*On the Move bevægelsesmodel – Holistisk og legende bevægelsespraksis*

## Musik – energi, samklang og stemning

I On the Move bruges ofte musik til de legende bevægelsesaktiviteter. Musik kan være med til at skabe en multikulturel bevægelsesstemning<sup>8, 9</sup>. Musik er puls, rytme, følelser og melodi. Musik kan derfor skabe en fælles energi og invitere til legende bevægelse og glæde. Rytmen i musikken kan også være med til at skabe samklang og synkronisering mellem børnene. I On the Move er der stor opmærksomhed på, **hvordan** musikken bruges. Skal musikken understøtte en leg? Er den ramme om en fællesskabende dans med højt tempo? Eller er rolig musik med til at afrunde en meditativ bevægelsessession? Som bevægelsesfacilitator er det vigtigt at være opmærksom på musikkens energi og kulturbaggrund og herudfra vælge musik, der stemmer med børnegruppens processer.

## Organisationsformer og kredsen som universelt samlingsritual

On the Move har stort fokus på fællesskab. Derfor er der ofte fokus på legende bevægelsesaktiviteter, der kan laves to og to, i en lille gruppe eller i en stor samlet gruppe, hvor der er fokus på synkronisering, kontakt og resonans. Den vigtigste organiseringsform i On the Move er **kredsen**<sup>1</sup>. Børnene kommer fra mange forskellige kulturer, og kredsen bruges som samlingsritual i mange danse og lege over hele verden. I kredsen er alle med i cirkelns fællesskab, og alle kan se alle<sup>10, 12</sup>. Derfor bruges kredsen flere gange i hver On the Move-session.

## At være bevægelsesfacilitator og sætte rummet

En bevægelsesfacilitator er en guide med flere forskellige opgaver. Bevægelsesfacilitatoren har ansvar for at sætte, lede og holde rummet, at skabe en velkommende atmosfære med en tryk og klar ramme om bevægelsesaktiviteterne. Samtidig er det vigtigt at have øje for børnenes fysiske, følelsesmæssige og sociale processer. Børn og unge sanser, mærker og læser det kropslige sprog. Derfor er det vigtigt, at bevægelsesfacilitator har fokus på princippet **"Mærk dig selv, når du leder andre"**<sup>8, 13</sup>. Her er det også betydningsfuldt, at facilitator sanser børnene og også selv har et legende, inviterende og engagerende kropsligt udtryk, som viser egen kreativitet og bevægelsesglæde. Herigennem kan facilitator både guide aktiviteterne og understøtte børnenes processer på én og samme tid<sup>14, 15</sup>.

Der kan være flere, der faciliterer On the Move på én gang. Fx kan der være én facilitator, der guider aktiviteterne og en eller flere andre, der understøtter de enkelte børns deltagelse undervejs<sup>1</sup>.

Hver bevægelsessession opbygges med afsæt i On the Move-bevægelsesmodellen, der beskrives i det følgende.

# On the Move-bevægelsesmodel

On the Move opbygges efter en fast struktur, som bygger på bevægelsespsykologiske og bevægelsepædagogiske principper<sup>1, 8, 9, 11, 12</sup>.

Den faste struktur kan give børnene en genkendelighed, som er vigtig for alle børn og især børnegrupper i sårbare livssituationer<sup>15</sup>. Den faste struktur består af fire dele. Under hver del kan der være en eller flere lege og bevægelsesaktiviteter.

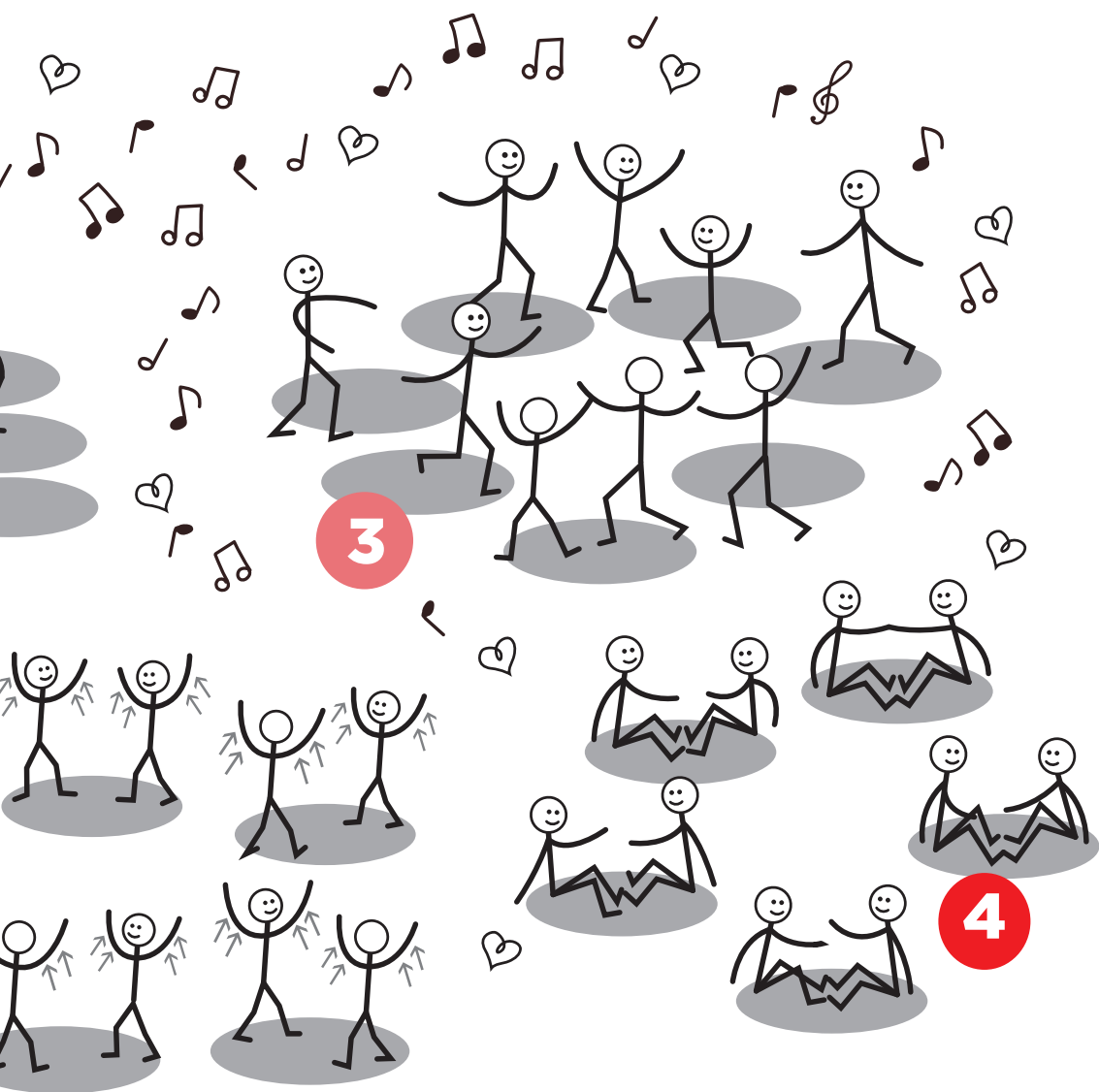
Den faste struktur ses i illustrationen th.

## BEVÆGELSESMODELLEN

1. Et velkomstritual, hvor der bliver hilst på alle på forskellige sprog med kreative bevægelser til musik. Hensigten er at give alle børn mulighed for at føle sig velkomne til at deltage med de sprog og bevægelser, som de har med fra deres forskellige baggrunde.
2. Bevægelser og lege, hvor børnene er sammen i kredsen og samtidig bevæger sig i mindre grupper, som passer til temaet.
3. Fællesskabsorienterede bevægelsesaktiviteter og lege, som passer til temaet. Det kan foregå i en kreds eller rundt i rummet på forskellig vis.
4. To og to eller fællesskabsorienterede afspændingslege i kredsen. Der afsluttes i kredsen med tak for i dag, mens børnegruppens deltagelse anerkendes.

*Beskrivelse fra Johansen, & Winther, (2024)<sup>1</sup>*





# On the Move aktivitetsbeskrivelser

Denne del af håndbogen består af udvalgte On the Move-aktiviteter. Aktiviteterne er opbyggede efter den faste struktur i On the Move-bevægelsesmodellen. Opbygningen kan følges og være afsæt for On the Move-sessioner. Aktiviteterne kan tilpasses tema, aldersgruppe, tid og forudsætninger.

Til forløb over flere gange med den samme børnegruppe er der eksempler på variationer til alle lege, og der kan også inddrages temaer, fortællinger og elementer

fra forskellige idrætsgrene i aktiviteterne. Andre lege og aktiviteter kan også bruges og tilpasses efter den bevægelsespsykologiske teorimodel og On the Move-bevægelsesmodellen. Derudover kan børn og bevægelsesfacilitator selv udvikle bevægelsesaktiviteter sammen.

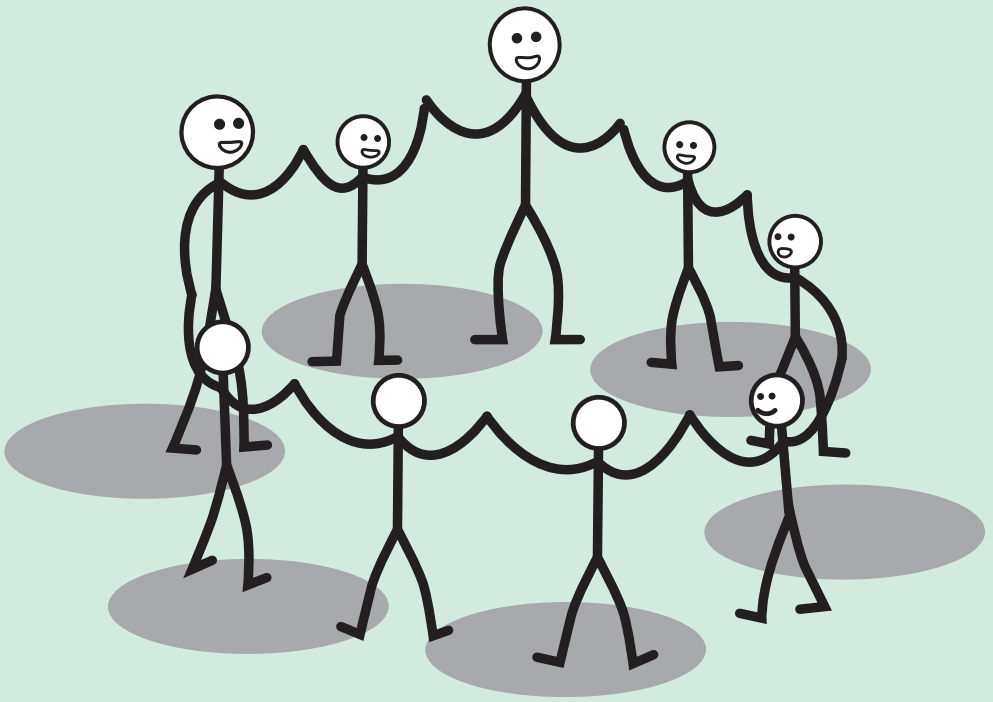
Nedenfor er en oversigt, og på de næste sider følger konkrete beskrivelser og illustrationer af aktiviteterne.

| STRUKTUR                                               | KONKRETE BEVÆGELSESAKTIVITETER                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Velkomst-bevægelsesritual                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Velkomst-bevægelsesritual på forskellige sprog</li><li>• Hilse på hinanden-bevægelsesrunde</li></ul> |
| 2 Bevægelsesaktiviteter i kreds eller i mindre grupper | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kispus On the Move-style</li><li>• Kæmp sammen On the Move-style</li></ul>                           |
| 3 Bevægelsesaktiviteter i det frie rum                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bevægelse over gulv sammen</li><li>• Fangeleg sammen på On the Move-baser</li></ul>                  |
| 4 Afslutnings-bevægelsesritual                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fælles afspændingsbevægelse</li><li>• Tak for i dag-bevægelsesritual</li></ul>                       |

*Oversigt over On the Move-bevægelsesaktiviteter*



Bevægelsesrytme  
og  
synkronisering



# Velkomst-bevægelsesritual

## Beskrivelse

1. Sæt multikulturel opløftende dansemusik på.
2. Saml alle børn i en kreds.
3. Giv hvert barn en base, som det kan stå på. Eller lad børnene stå sammen to og to på en base, hvis de har brug for mere tryghed og ikke skal stå alene. Børn, der er udfordrede, kan også stå sammen med en voksen på en base.
4. Aktiviteten går ud på, at alle i kredsen skal byde hinanden "velkommen". Alle bukker sig ned og bevægelsesfacilitatoren tæller "3-2-1" og rejser sig op og siger "velkommen" og strækker armene op i luften. Armene laver en stor cirkelbevægelse, så armene danner en sol.
5. Gentag nu aktiviteten, hvor alle er med.
6. Alle tager nu hinanden i hænderne.
7. Spørg børnene med en inviterende stemme og et åbent kropsligt sprog: "Har I et andet sprog, vi kan sige 'velkommen' på?" Måske taler børnene arabisk, kurdisk, farsi, russisk, spansk el. andet. Så gentager alle aktiviteten igen på de sprog, som er tilstede. Det kan fx være på arabisk: "3-2-1" og alle siger på arabisk "Mrhbaan", imens alle fører armene fra jorden over hovedet og danner en sol. Fortsæt aktiviteten til alle børnene har sagt velkommen. Det er vigtigt, at alle børn får mulighed for at sige "velkommen" på deres eget sprog, da det kan skabe en oplevelse af at blive set og åbne op for deres deltagelse.

## Variationer

**Tid:** Facilitator kan også sige "godmorgen", "godformiddag", "godeftermiddag" eller "godaften" i stedet for "velkommen".

**Sprog:** Nogle sprog har ikke ord for "velkommen". Så kan børnene i stedet sige "hej".

**Ejerskab:** Efter ca. 4-6 undervisningsgange kan bevægelsesfacilitatoren lade et barn starte aktiviteten og eventuelt også tælle "3, 2, 1" på et andet sprog end dansk, hvis børnene kan tælle på et andet sprog.

**Materialer:** Måtter (brugt som baser) og musik.



# Hilse på hinanden-bevægelsesrunde

## Beskrivelse

1. Alle står i kredsen to og to, hånd i hånd, på én base.
2. Sæt multikulturel opløftende dansemusik på.
3. Vis børnene, at når musikken tændes, skal de parvis gå rundt inde i kredsen mellem hinanden. Når et par møder et andet par, skal de hilse på hinanden ved at stoppe op og hilse og sige: "Hej, hvad hedder I?". Når alle har sagt deres navn, afslutter børnene ved at sige "hej-hej" med et vink, og de går videre rundt i kredsen og finder et nyt par at hilse på.
4. Når musikken slukkes, skal alle par finde tilbage til deres plads.
5. Gentag aktiviteten, hvor bevægelsesfacilitatoren viser en ny måde at hilse på.

## Variationer

**Bevægelse:** Facilitator kan vise parrene, hvordan de danser rundt om hinanden, giver high five, kram eller anden bevægelse, når de møder hinanden.

**Bevægelse og fantasi:** I stedet for, at alle parrene hilser verbalt på hinanden, kan man også sætte en bevægelse på hilsenen. Hvert par vælger således selv en bevægelse, de sammen skal lave, før de introducerer sig selv for et nyt par.

## Materialer

Måtter (brugt som baser) og musik.

# Kispus On the Move-style

## Beskrivelse

1. Sæt multikulturel opløftende dansemusik på.
2. Alle står i kredsen to og to sammen, hånd i hånd, på én base. Hvis et barn er udfordret, kan en voksen stille sig sammen med barnet eller børneparret og støtte dem.
3. Vis børnene, at aktiviteten går ud på, at de skal skabe kontakt og bytte plads med hinanden. Når et par får øjenkontakt med et andet par, må parrene bytte plads. Det er vigtigt, at begge par via blikket bekræfter øjenkontakten, før de bytter plads. Nu står begge par på nye baser og skal tage kontakt til et nyt par i kredsen.

## Variationer

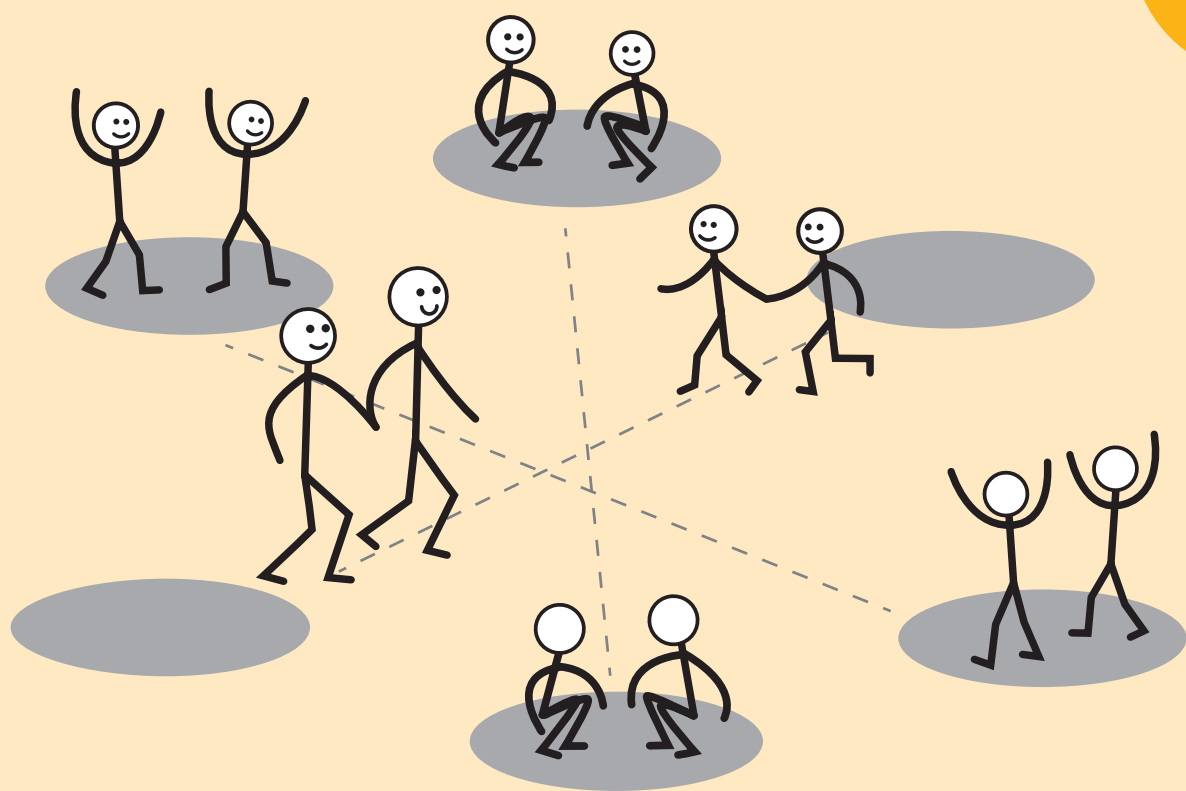
**Bevægelse:** Facilitator kan vise børnene, at de skal danne en bro med arme-ne således, at det ene par går under "broen" (det andet pars arme), når de bytter plads.

**Bevægelse og ejerskab:** Facilitator får parrene til at lave en bevægelse, som et andet par skal spejle, før de bytter plads. Bevægelsen kan være: at vinke, at hinke eller noget helt tredje. Når et par spejler et andet pars bevægelser og får øjenkontakt, kan de to par bytte plads.

**Fangeleg:** Hvis facilitator fornemmer, at børnene kan rumme lidt spænding, kan facilitator sætte et par i midten, som ikke har nogen plads (base). Når parrene skifter plads under legen, går parret i midten ud og tager et andet pars plads. Så kommer et nyt par i midten.

## Materialer

Måtter (brugt som baser) og musik.



# Kæmp sammen On the Move-style

## Beskrivelse

1. Alle står i kredsen to og to sammen, hånd i hånd, på én base. Hvis et barn er udfordret, kan en voksen stille sig sammen med barnet eller børneparret og støtte dem.
2. Aktiviteten går ud på, at børnene skal skabe kontakt med hinanden gennem kampele. Facilitator kan ind imellem danne nye par. Vær opmærksom på tydeligt at forevise kampeleene med kroppen og vise, hvordan børnene passer på hinanden i kampeleene. Nedenfor ses fire forskellige kampele:

**Klappe/fintekamp:** Facilitator viser, hvordan deltagerne skal stå overfor hinanden i bredstående stilling og med let bøjede ben. Håndfladerne peger mod hinanden. Kampen går ud på at klappe og finte med hænderne, så modstanderen mister balancen og må flytte fødderne.

**Variation:** Samme kamp, men i stedet for at stå op, skal de sidde på hug.

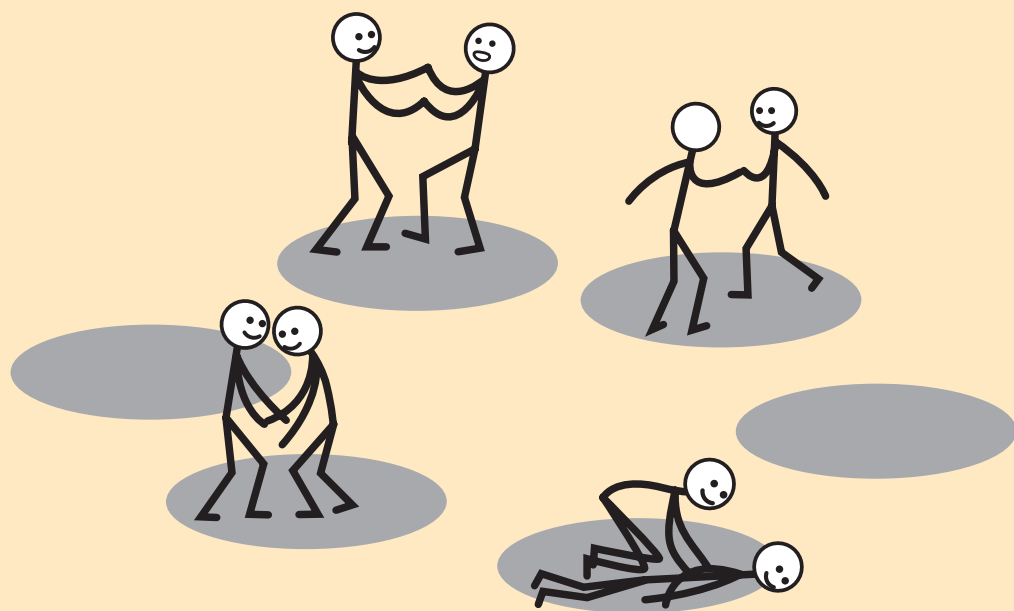
**Giftpilen:** Facilitator viser, hvordan deltagerne skal stå overfor hinanden to og to og tage håndgreb med højre hånd. Begge stritter med deres højre pegefingre, som skal forestille en giftpil. Deltagerne skal forsøge at prikke den anden med giftpilen og samtidig undgå selv at blive ramt.

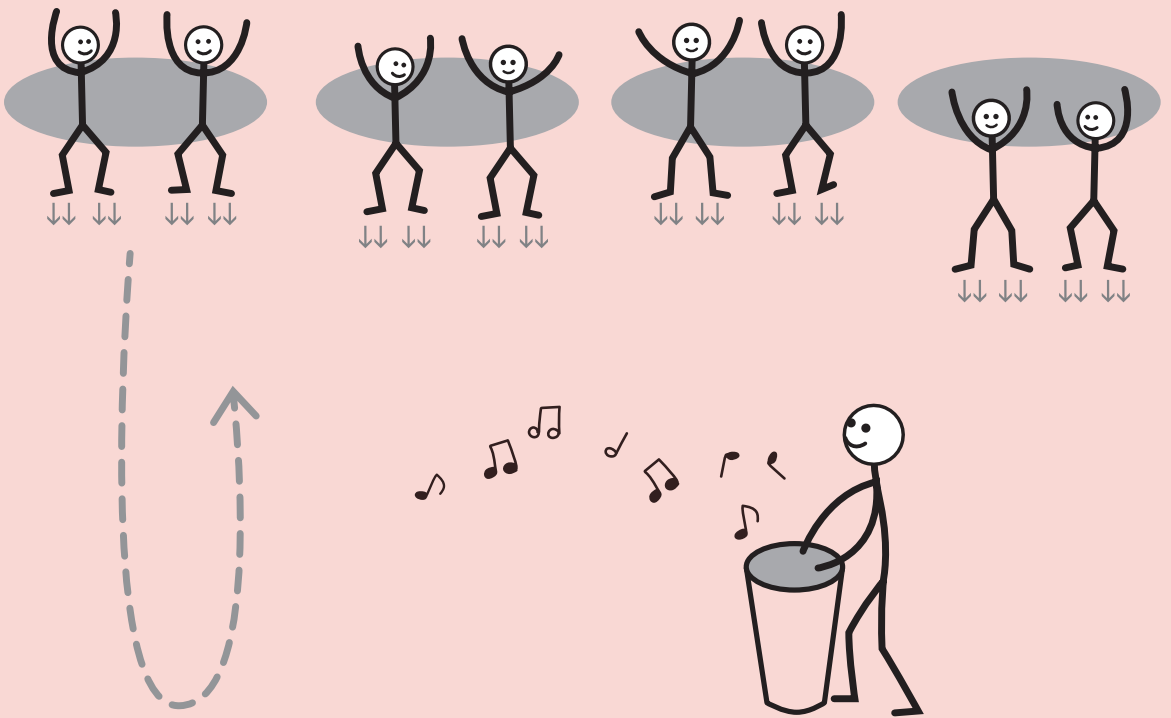
**Fang knæet:** Facilitator viser, hvordan deltagerne skal stå overfor hinanden og prøve at røre hinandens knæ.

**Vend pandekagen:** Facilitator viser, hvordan den ene deltager lægger sig fladt ned på maven, gerne på blødt græs eller ikke-hårdt underlag. Den anden deltager prøver at vende den liggende deltager om på ryggen. Bagefter bytter de.

## Materialer

Måtter (brugt som baser) og musik.





# Bevægelse over gulv sammen

## Beskrivelse

1. Læg baser ud, så de ligger på række i den ene ende af rummet (se tegning).
2. Børnene stiller sig parvis på en base på den lige række.
3. Aktiviteten går ud på, at børnene i par skal bevæge sig fra den ene ende af rummet til den anden, fra deres base og tilbage igen.

Start med at vise forskellige måder, hvorpå børnene kan bevæge sig over gulvet – fx hoppe, løbe, danse, kravle over til den anden ende og tilbage. Alle børnene spejler dine bevægelser, når I bevæger jer på tværs af rummet og tilbage.

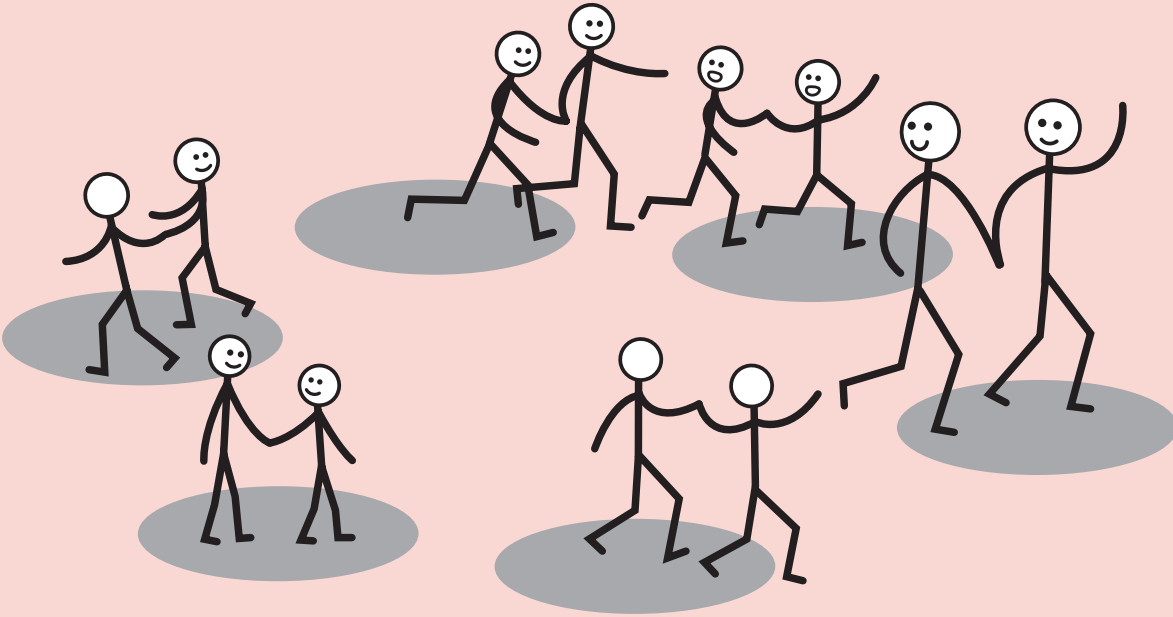
4. Stil dig nu i den modsatte ende af rummet end børnene (se tegning).
5. Spørg det første par i rækken, hvordan de vil bevæge sig over til den anden ende af rummet og tilbage. Parret begynder fx at hoppe. Sig: "vi hopper", og indbyd de andre børnepar til at hoppe med.
6. Brug samtidig trommen til at tromme i den rytme, som børnene bevæger sig i. Hvis de hopper, trommes som hop. Hvis de løber, trommes hurtigt. Hvis de triller, drejes hånden rundt på trommen etc. Hvis ikke du har en tromme, kan der bruges musik, som tændes, når parrene bevæger sig over gulvet. Tip til at tromme i rytmen: kig på børnenes fødder og trom hver gang, de rammer jorden, og forsøg derved at følge deres tempo. – Hvis du har kendskab til musik, kan du også spille forskellige rytmer, som børnene kan følge. Hvis I har flere trommer, kan nogle af børnene være med til at tromme.

## Variationer

**Fantasi:** Facilitator kan give aktiviteten et fortælletema. Det kan fx være at gulvet er et dæk på et sørøverskib, og at sørøverne skal bevæge sig frem og tilbage på dækket, fordi der er høje bølger. Gulvet kan også være en savanne, hvor børnene skal vælge et dyr og vise, hvordan det bevæger sig over savannen.

## Materialer

Måtter (brugt som baser) og trommer eller musik.



# Fangeleg sammen på On the Move-baser

## Beskrivelse

1. Sæt multikulturel opløftende musik på i rytme passende til løb.
2. Saml børnene i kredsen to og to sammen, hånd i hånd. Hvis et barn er udfordret, kan en voksen stille sig sammen med barnet eller børneparret og støtte dem.
3. Spred baserne ud i rummet som "helle"-steder.
4. Udvælg et eller to par til fangere, der løber efter de andre par. Parrene kan have "helle" på baserne, men når et andet par kommer til basen, skal det par, der sidder på basen, rejse sig og løbe ud i rummet igen.

Husk at skifte fangere løbende, og byt også gerne rundt på makkerparrene undervejs.

## Variationer

**Bevægelse:** Baserne kan lægges på forskellige steder og måder i rummet. Børnene kan også holde hinanden under armene eller over skulderen, når de løber rundt sammen. Eller de kan løbe sammen inden i en hulahopring eller andet, der holder dem sammen.

**Dragefangeleg:** Børnene løber to og to og holder hinanden på skuldrene. Når dragen fanger en anden drage, skal de sætte sig sammen til en stor drage.

**Fantasi:** Fangelegen kan laves med forskellige temaer: Islandske, hvor baserne er isbjerge, rum-tema, hvor astronauter flyver rundt mellem rumstationer (baserne), eller børnene er dyr, der gemmer sig i huler.

**Tema:** Fangelegen kan også tilpasses temaer, og der kan inddrages bolde, danse, kamp eller gadeidrætselementer.

## Materialer

Måtter (brugt som baser) og musik.

# Fælles afspændingsbevægelser

## Beskrivelse

1. Sæt rolig og afslappende musik på.
2. Saml alle børnene, så de sidder sammen to og to på en base i kredsen.
3. Guid vejtrækninger og udstrækninger. Fokus er på at lave afspændende bevægelser sammen. Her er tre forslag:

**Vejtrækning i fællesskab:** Børnene sidder i kredsen. Den ene hånd er placeret på brystet og den anden på maven. Alle forsøger at trække vejret, så først brystet fyldes med luft og derefter maven. Alle puster først maven ud for luft og derefter brystet.

**Dirigent vejtrækning:** Børnene sidder i kredsen, men er vendt to og to mod hinanden. Først skal det ene barn prøve at "lede" det andet barns vejtrækning ved at bevæge sine arme stille og roligt op og ned som en dirigent. Barnet prøver at følge vejtrækningen. Bagefter bytter børnene.

**Fælles stræk:** Børnene sidder sammen to og to og laver udstrækning af forskellige muskler i arme og ben. Til sidst laves en fælles kreds, hvor alle løfter armene op sammen.

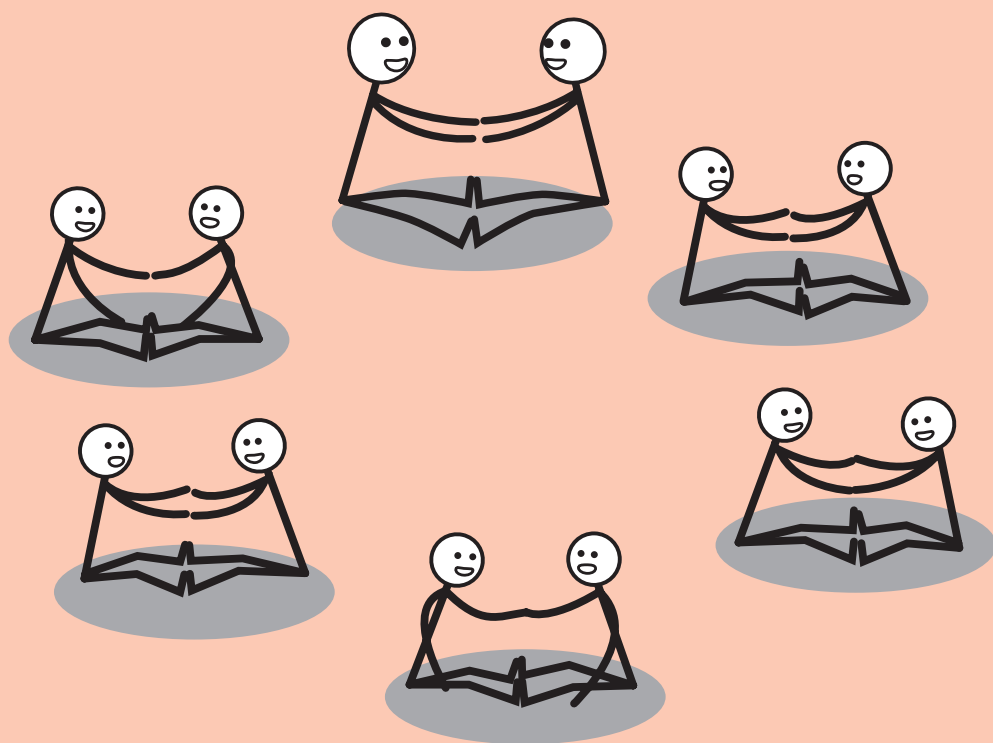
## Variationer

**Bevægelse:** Lav forskellige statuer, dyr, rim og remser med bevægelser, som børnene skal følge.

**Fantasi og ejerskab:** Lad børnene to og to selv finde på stræk, statuer eller dyr, som de laver i par sammen.

## Materialer

Måtter (brugt som baser) og afslappende musik.



# Tak for i dag-bevægelsesritual

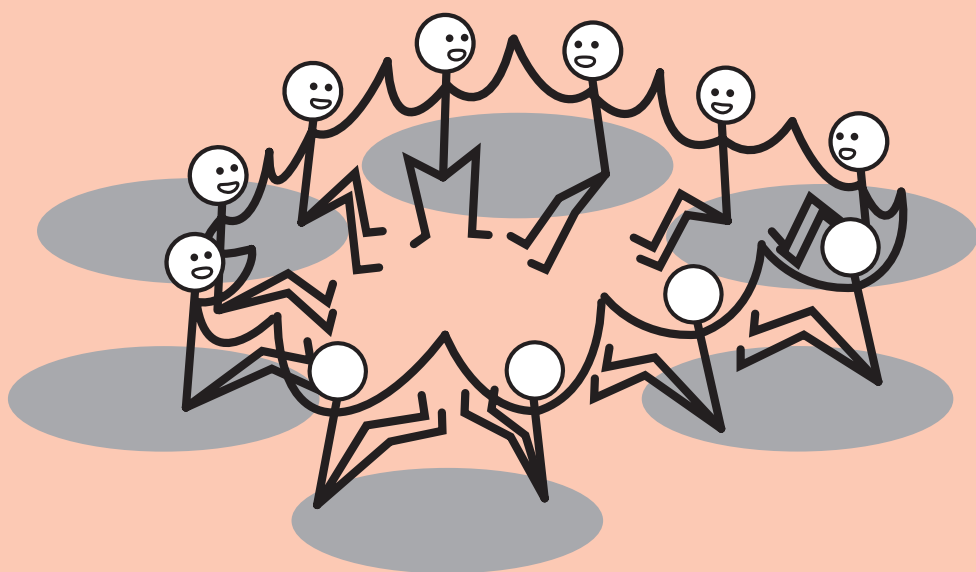
## Beskrivelse

1. Sæt samme musik på som under velkomst bevægelsesritualet.
2. Saml alle i en stor rundkreds.
3. Alle tager hinanden i hånden i kredsen.
4. Aktiviteten går ud på, at alle i kredsen skal sige "tak for i dag" til hinanden. Aktiviteten er tæt på den samme som ved velkomstritualet. Aktiviteten er med til at indramme On the Move-aktiviteterne, så det er klart for børnene, hvornår bevægelsesaktiviteterne slutter.
5. Vis med kroppen, at alle skal bukke sig ned med hænderne pegende ned mod jorden. Alle er nu med til at tælle ned: "3-2-1", og idet der siges "tak for i dag", rejser alle sig op og fører armene op i luften og laver en stor cirkelbevægelse, så armene danner en sol.
6. Gentag "tak-for-i-dag"-ritualet på andre sprog, som deltagerne kan.

**Anerkendelse:** Facilitator kan sige et par korte sætninger om, hvad børnene har lavet sammen i dag. Fx: "I dag har vi hoppet, danset og grinet sammen".

## Materialer

Måtter (brugt som baser) og musik.



A photograph of four young women standing outdoors in front of a green leafy fence. The woman on the far left is wearing a pink jacket and looking down. The woman next to her is wearing a dark jacket and looking towards the center. The woman in the background is smiling and making a peace sign. The woman on the far right is wearing a red hijab and an orange top, looking towards the camera. A large white circle is overlaid in the center of the image, containing the text 'Bevægelsesglæde og kontakt' in red.

Bevægelsesglæde  
og  
kontakt



# Projektets partnere

**Røde Kors Asyl** har drevet asylcentre siden 1984. Driften sker efter kontrakt med staten. Røde Kors står for den humanitære og praktiske indsats, mens udlændingemyndighederne tager beslutninger om de konkrete asylansøgninger.

Røde Kors Asyl arbejder for, at asylansøgere i Danmark har en tryk, meningsfuld og værdig hverdag, mens de venter på en afgørelse i deres ansøgning om asyl. Fokus er på, at asylansøgerne kan fastholde og udvikle et perspektiv for fremtiden, uanset om asylsagen fører til opholdstilladelse eller afslag.

Røde Kors asylcentre rummer alt det, der skal til for at få en hverdag til at fungere: Børnehaver, skoler, aktivitet og undervisning for voksne, samt sundhedsklinik og socialfaglig støtte, når der er brug for det. Engagerede Røde Kors-frivillige står derudover for en bred vifte af fritidstilbud lige fra leg og sport til cykelværksteder og lektiecaféer.

I dag driver Røde Kors fire asylcentre på tværs af landet, og er underleverandør på yderligere to udrejsecentre.

**Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet** beskæftiger sig med idrætsforskning, uddannelse, innovation og formidling på højeste internationale niveau. Den praksisnære forskning i *On the Move* er knyttet til humanistisk samfundsvidenskabelige forskning i sektion for Idræt, individ og samfund. Herunder er projektet forbundet med forskningsgruppen *Krop, læring og social forandring*.

Forskningsgruppen har primært fokus på at skabe og dokumentere bæredygtige forandringsprocesser i forhold til krop, læring og social forandring i mangfoldige målgrupper og kontekster.

Her er der fokus på at belyse bevægelsens, idrættens og kroppens betydning for livsglæde, læring, dannelse, fællesskab, livsmestring og professionel kompetence. Krop, læring og social forandring – Københavns Universitet.

**Novo Nordisk Fonden** er en dansk erhvervsdrivende fond. Den er karakteriseret som en nonprofit organisation og støtter almennyttige formål ved hjælp af midler, der stammer fra fondens ejerskab af og investeringer i selskaber og andre finansielle aktiver. Via filantropiske aktiviteter og ejerskab af virksomheder arbejder fonden for at fremme menneskers sundhed og samfundets bæredygtighed.

# Links til legebeskrivelser

DGI Trænerguiden – øvelser for børn  
<https://www.dgi.dk/boern/oevelser>

DGI – Jump 4 fun  
<https://www.dgi.dk/jump4fun/boern-og-foraeldre/leg-og-traening-videoer>

Dansk Skoleidræt: Legepatruljens Lege  
<https://skoleidraet.dk/aktive-frikvarterer/inspirati-on-og-materialer/legepatruljens-lege/>

## Referencer

<sup>1</sup> Johansen, M. & Winther, H. (2024). Vi flyver – følelser, fordybelse og forbundethed. Fortællinger fra en holistisk legende bevægelsespraksis med børn på asylcentre. *MOV:E (15)*, 6-22. [move-magasin-nr\\_15-2024 \(epaper.dk\)](https://move-magasin-nr_15-2024.epaper.dk)

<sup>2</sup> Røde Kors (2023). *Rapport om børnenes trivsel på udrejsecentre Avnstrup – Et øjebliksbillede*. Røde Kors

<sup>3</sup> Bleile, A.C.E, Koppenol-Gonzalez G.V., Verreault, K., Abeling, K., Hofman, E., Vriend, W., Hasan, A., Jordans, M.J.D (2021).

Process evaluation of TeamUp: a movement-based psychosocial intervention for refugee children in the Netherlands. *International Journal of Mental Health Systems*, 15, 25. Process evaluation of TeamUp: a movement-based psychosocial intervention for refugee children in the Netherlands | International Journal of Mental Health Systems | Full Text ([biomedcentral.com](https://www.biomedcentral.com))

<sup>4</sup> Vitus, K., & Nielsen, S. S. (2011/2017). *Asylbørn i Danmark - en barndom i undtagelsestilstand*. Hans Reitzels Forlag.

<sup>5</sup> Røde Kors (2019). *Trivsel hos børn på udrejsecentre Sjælsmark. En psykologisk undersøgelse*. Røde Kors Asyl.

<sup>6</sup> Ekblad, S. (1993). Psychosocial Adaptation in Children while housed in Swedish refugee camp: the aftermath of the collapse of Yugoslavia. *Stress Medicine*, no.9(3),159-166.

<sup>7</sup> Moldenhawer, B. (2017). «Vi prøver at gøre det så godt for dem som muligt, mens de er her». *Tidsskrift for Velferdsforskning*, 20(04), 302-316.

<sup>8</sup> Winther, H. (2024a). *Bevægelsespsykologi – en kilde til pædagogisk bevidsthed*. I H. Winther, L. Engel, M.-B. Nørgaard & M. Herskind (red.), *Fodfæste og Himmel-kys: Undervisningsbog i Bevægelse, Rytmask Gymnastik og Dans* (s. 273-299). Hans Reitzels Forlag.

<sup>9</sup> Winther, H. (2024b). Kropserfaring. I: B. O. Jensen, T. Piaster & H. Taarsted Jørgensen (red.). *Idræt i skolen. Grundbog i Idrætsdidaktik* (s. 313-325). Akademisk forlag.

<sup>10</sup> Winther, H., Johansen, M. & Baumgarten, L. G. (2023). Moving Families – bevægelse og leg i en terapeutisk setting. I H. Winther, J. Toft, & S. Køppe (red.), *Kunst, Krop og Terapi* (s. 307-326). Hans Reitzels Forlag.

<sup>11</sup> Winther, H. (2017). Bevægelse og flow i børn og unges lære-, være- og udviklingsprocesser: Introduktion

til en praksisnær bevægelsespsykologisk teori. *Unge Paedagoger*, 2017(1), 36-44.

<sup>12</sup> Nørgaard, M. Winther, H.; Herskind M. (2024). *Kunsten at undervise – lærerroller og gruppedynamik*. I H. Winther, L. Engel, M.B. Nørgaard & M. Herskind (red.). *Fodfæste og Himmelkys: Undervisningsbog i bevægelse, rytmisk gymnastik og dans* (s.37-55). Hans Reitzels Forlag.

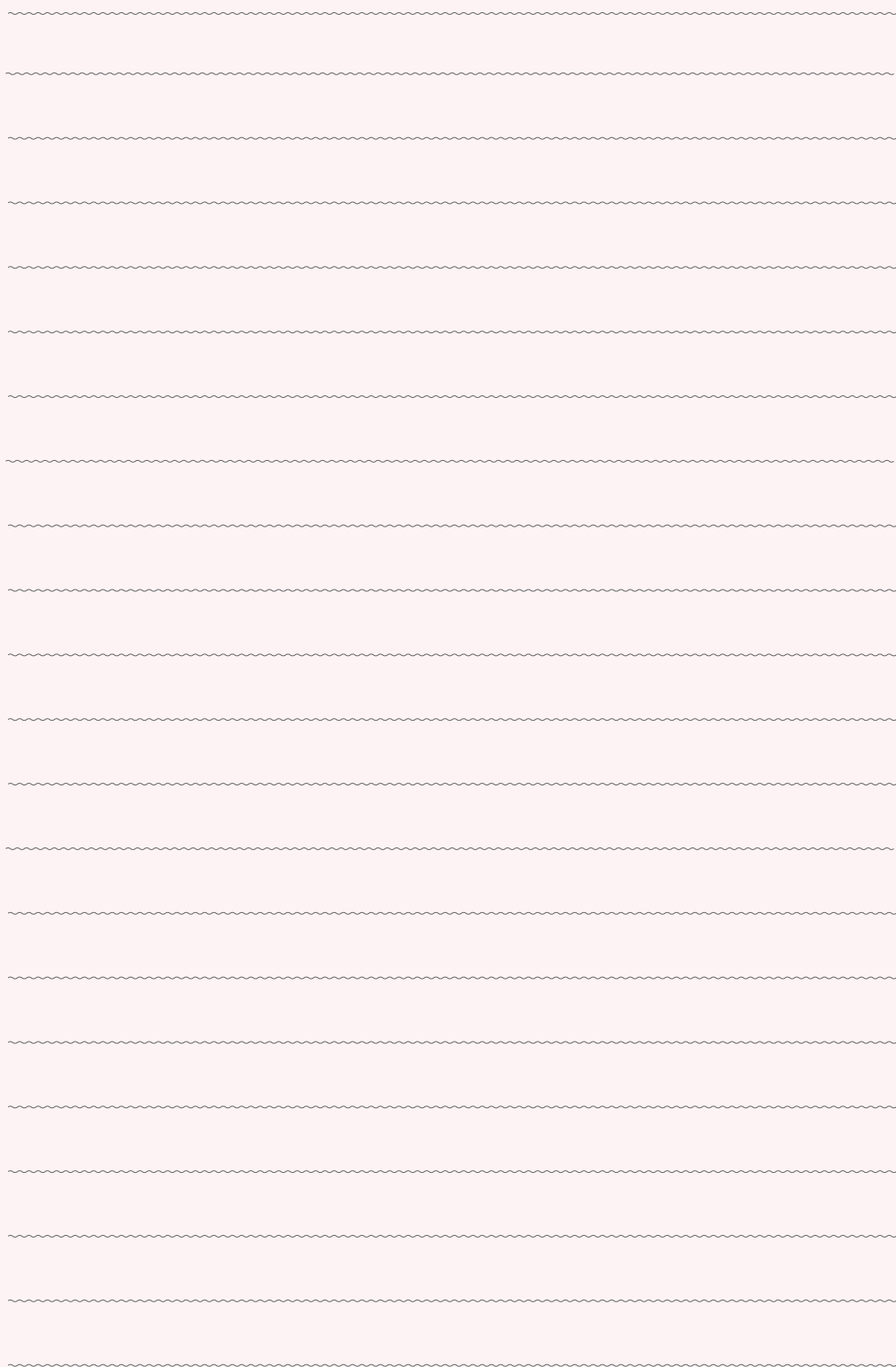
<sup>13</sup> Winther, H. (2012). *Kroppens sprog i professionel praksis: kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation*. Billesø & Baltzer.

<sup>14</sup> Winther, H. (2024c). Kroppens sprog – om sårbarhed, mod og åbenhjertet lederskab i pædagogisk praksis. *Forskning i Pædagogers Profession og Uddannelse*, 8(1), 21. [4]. <https://tidsskrift.dk/FPPU/issue/view/10960/2192>

<sup>15</sup> Winther, H., & Johansen, M. (2022). ON THE MOVE – En helhedsorienteret bevægelsesindsats for flygtningebørn. *GISP*, (178), 23-25. <https://gym-idraet.dk/nyheder-viden/4339/>

<sup>16</sup> Winther H. (2024d). Legens verdenssprog- bevægelsesglæde, spænding og fællesskab. I H. Winther, L. Engel, M.B. Nørgaard & M. Herskind (red.). *Fodfæste og Himmelkys: Undervisningsbog i bevægelse, rytmisk gymnastik og dans* (s. 253-273). Hans Reitzels Forlag.







# ON THE MOVE