

FREMTIDENS IDRÆT FOR BØRN OG UNGE

PROJEKTBEKRIVELSE

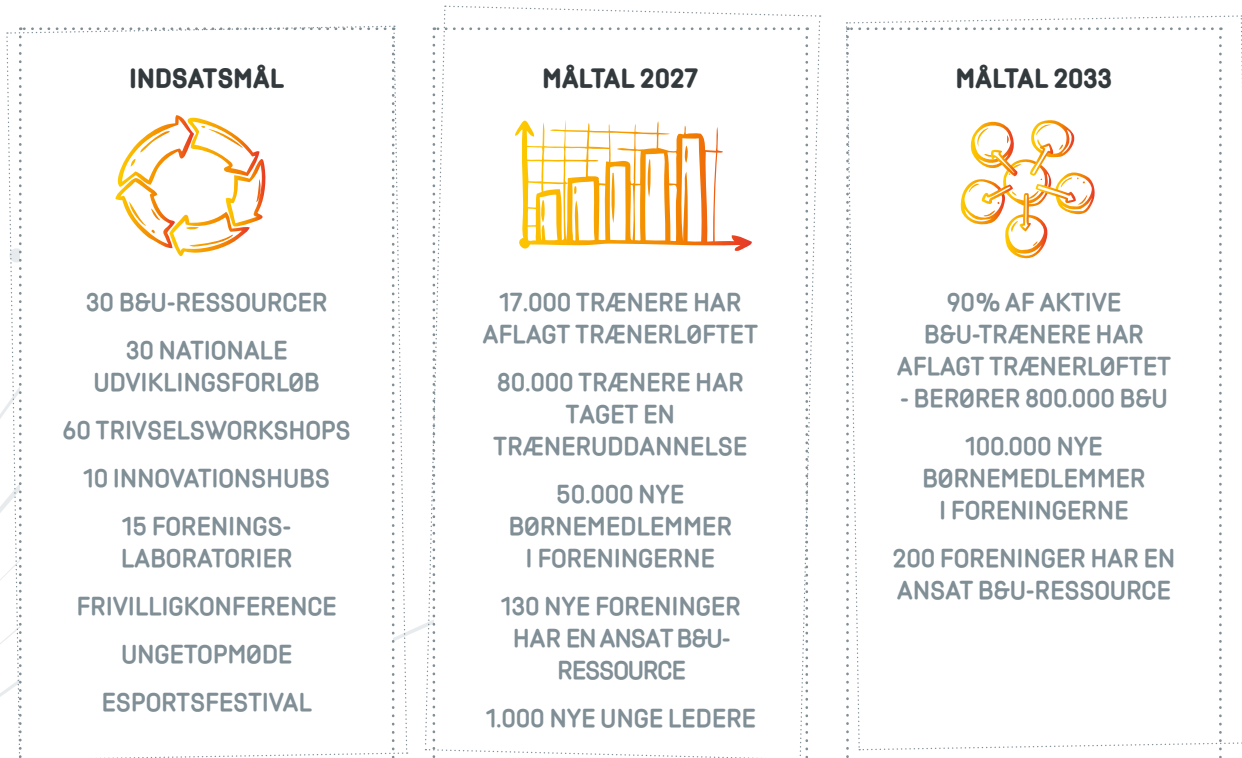
STØTTET AF
A.P. MØLLER FONDEN



INDSATSOVERBLIK / FREMTIDENS IDRÆT FOR BØRN OG UNGE



MÅL



OVERORDNET OM PROJEKTINDSATSERNE

Med støtte fra A.P. Møller Fonden vil DIF spille en større og mere central rolle i at skabe en sundere og bedre fremtid for Danmarks børn og unge. En stærk lokal foreningsidræt er en investering i børn og unges sundhed, gennem fællesskaber, der øger trivslen og den mentale sundhed samt aktiviteter, der bidrager til forebyggelse og reduktion i forekomsten af livstilssygdomme.

Med DIF's 62 specialforbund og de godt 6.000 børne- og ungeforeninger som omdrejningspunkt skal vi udvikle og understøtte de miljøer, der gør det muligt og naturligt for børn og unge at vælge en sund og aktiv livsstil i miljøer og fællesskaber, der støtter og udvikler dem. Hvis vi vil skabe bedre forhold og nå børnene og de unge, skal vi inddrage dem samt have de arenaer, de færdes i, og de livsfaser, de gennemgår, for øje.

1: STYRKE KAPACITETEN Gennem ANSÆTTELSE AF BØRNE- OG UNGEANSVARLIGE

For det første vil vi styrke kapaciteten i foreningsidrætten gennem ansættelse af foreningsressourcer i form af børne- og ungeansvarlige. De børne- og ungeansvarlige er omdrejningspunkt for hele indsatsen og er centrale for både udviklingen, implementeringen og forankringen af de indsatser og det fundament, vi vil bygge for at sikre fremtidens idræt for børn og unge.

De børne- og ungeansvarlige skal fungere som forandringsagenter lokalt i 70 spydspidsforeninger varetage opgaver om understøttelse af og kompetenceudvikling hos de frivillige samt rekruttering og foreningsudvikling inden for sunde fællesskaber på børne- og ungeområdet. Efterfølgende vil 20 deltidressourcer fortsætte udbredelse i yderligere 60 foreninger.

2: STYRKE FUNDAMENTET Gennem TRÆNERLØFTE OG TRIVSELSMODEL

For det andet vil vi styrke det fundament, børne- og ungeidrætter står på i dag. Vi vil sikre et løft af de idrætsfaglige og pædagogiske kompetencer hos landets børne- og ungetrænere. Dette indebærer, at trænere fremover skal aflægge trænerløfte samt oprettes i en efterspurgt trænerdatabase.

Vi udvikler ligeledes en trivselsmodel baseret på den viden og de anbefalinger, der kendetegner det gode idrætsmiljø i DIF-idrætten. Dette implementeres blandt andet via 60 trivselsworkshops rundt om i landet over de næste fem år. Modellen sikrer ligeledes en fælles indgang og skal gøre det nemmere at håndtere eventuelle tilfælde af mistrivsel.

3: SAMARBEJDE, INVOLVERING OG REKRUTTERING

For det tredje vil vi udvikle og implementere nye samarbejdsmodeller omkring de yngste børn samt igangsætte initiativer, forsøg og eksperimenter, der hhv. understøtter rekruttering og udvikling af fremtidens idrætsstilbud til og sammen med unge.

Denne indsats vil medføre samarbejder med dagtilbud og SFO'er, og så vil vi samarbejde med de unge selv om at finde nye modeller og tilbud inden for områderne; ungeaktiviteter, ungetrænere og unge i forenings/bestyrelsesarbejdet. Konkret drejer det sig om "alternative aktivitetstilbud", nye involveringsformer, fremtidens unge ledertalenter og esport som brobygning til foreningslivet.

4: SYNLIGHED OG VIDENDELING

For det fjerde vil der løbende blive arbejdet med synlighed og videndeling. Gennem en national Frivillighedskonference og foreningskampagner, Idrættens Topmøde for Unge samt gaming- og esportsevent vil vi arbejde målrettet for at promovere de erfaringer, vi løbende får gennem indsatserne, åbne mikrofonerne for de unge, så de bliver set og hørt samt skabe synlighed omkring ungekulturen.

BAGGRUND

Foreningslivet spiller en fundamental rolle i udviklingen af både det fysiske og psykiske velvære hos børn og unge. De seneste tal fra Syddansk Universitet, hvor man har screenet 1500 unge i udskolingen, bekræfter ikke kun, at de fysiske tilstande er bedre hos de idrætsaktive unges sammenlignet med de ikke idrætsaktive, men også at deres trivsel er højere end hos de unge, der ikke er en del af foreningsidrætten.

Foreningslivet er altså et sted, hvor børn og unge udvikler sig motorisk, oplever meningsfulde og demokratiske fællesskaber, udfordrer sig selv og lærer, at det er ok at fejle. Som Danmarks største børne- og ungeorganisation vil vi i DIF være med til at skabe en sundere og bedre fremtid for Danmarks børn og unge. En fremtid, hvor der er plads til alle i foreningsfællesskaberne, hvad enten du er barn eller ung, sportsligt ambitiøs, interesseret i motionsidrætten eller brænder for at bidrage som frivillig på et hold eller i en forening.

SITUATIONEN BLANDT BØRN OG UNGE I DAG

Hvert fjerde barn mellem 11-15 år i Danmark lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet.^[3] og undersøgelser viser, at børn i den aldersgruppe er stillesiddende i op til 11 timer om dagen^[4] og for to ud af tre børn er skærmtiden over to timer dagligt.^[5] Allerede ved skolestart er mere end hvert ottende barn overvægtig, mens det gælder næsten hvert femte, når de forlader skolen.^[6] Det er en kæmpe udfordring for sundheden hos børn og unge, når vi ved, at der er en sammenhæng mellem længerevarende stillesiddende adfærd og hjertekarsygdomme, diabetes og tidlig død.^[7]

Også psykisk mistrivsel er et stigende problem blandt børn og unge, især i teenageårene. En ud af ti børn/unge angiver, at de ofte er ensomme. Det kan få konsekvenser for deres præstationer i skolen og dermed evnen til at opnå en uddannelse.^[8] Også i skolen er der øget mistrivsel, og der rapporteres om flere problemer knyttet til skolen, fx konflikter med lærere og kammerater.^[9] Sammenlignet med andre lande er andelen af børn og unges deltagelse i organiseret idræt høj i Danmark, men

deltagelsen i foreningsidræt er faldet over tid blandt de 7-15-årige.^[10] Frafaldet er størst blandt de ældre børn. Det skal der handles på.

STYRKET FORENINGSIDRÆT ER EN DEL AF LØSNINGEN

Vi ved, at børns deltagelse i idrætsaktiviteter fremmer deres fysiske form og mentale helbred sammenlignet med alderssvarende børn, der ikke deltager i idrætsaktiviteter.^[14] Vi ved, at foreningsidrætten tilbyder et frirum, hvor det ikke handler om at præstere, men hvor børn og unge kan udfolde sig, bevæge sig, stifte nye venskaber, møde andre voksne end deres forældre og lærere og dygtiggøre sig inden for et område, de holder af.

Vi ved, at fysisk aktivitet øger børn og unges trivsel, blandt andet ved at styrke selvtillid, selvværd og øge stresstærsklen, skabe nye relationer og venskaber samt forebygge depression, stress og kroniske sygdomme.^[15] For udsatte og sårbare skolebørn, som kan opleve skolen som et sted, de fejler, kan foreningsidrætten skabe en ramme, hvor disse børn får en oplevelse af at lykkes. Oplevelsen af at lykkes fremmer børnenes chance for at få en ungdomsuddannelse, hvilket har stor betydning for helbredet som voksen. Der er også studier som peger på, at fysisk aktive børn klarer sig bedre i de boglige fag.^[16]

Vi ved, at de sundhedsfremmende gevinster ved øget fysisk aktivitet er mange og omfatter blandt andet reduceret niveau i risikofaktorerne for hjertekarsygdomme hos børn med relativt høje risikoniveauer, positive effekter på muskel- og knoglestyrke, kredsløb, kropsvægt og stofskifte, øget koordinationsevne og motorisk bevidsthed. Ligeledes styrker fysisk aktivitet det mentale helbred, livskvalitet og humør og bidrager til at reducere depression og angst.^[17] En række studier peger desuden på, at bevægelse ligefrem kan fungere som behandling mod en række psykiske og fysiske sygdomme.^[18]

UDDYBENDE OM PROJEKTINDSATSERNE PÅ DE KOMMENDE SIDER.



1. STYRKE KAPACITETEN I FORENINGSIDRÆTTEN

ANSÆTTELSE AF BØRNE- OG UNGEANSVARLIGE

Nationalt vil vi styrke foreningslivet ved at ansætte foreningsressourcer i form af lokale børne- og ungeansvarlige. Disse ressourcepersoner skal forankres på tværs af foreninger, så flere foreninger i et givet lokalområde får gavn af ressourcen, og der tænkes i synergier og samarbejde i arbejdet med børn og unge. Vi har gode erfaring fra netop det at tilknytte faste ressourcer til foreningerne gennem get2sport-projekter, hvor foreningerne både har oplevet fremgang i medlemmer og frivillige.

70 foreninger udvælges efter en række kriterier og bliver opdelt, så 2/3 har fokus på børn i 3-9-års alderen, og den resterende 1/3 målretter deres indsats mod de 10-16-årige. De pågældende foreninger bliver opdelt i 5 geografiske clustre på tværs af landet. De børne- og ungeansvarlige skal styrke foreningens arbejde med børn og unge gennem understøttelse af de frivillige, der varetager træning og andre initiativer målrettet børn og unge, gennem samarbejde med lokale skoler og dagtilbud samt via etablering af relevante tilbud i foreningsregi.

De skal også bidrage til rekruttering af frivillige og udvikling af foreningen, så den er åben for nye måder at inkludere unge på og tage initiativ til aktiviteter og netværk på tværs af foreningerne i det aktuelle cluster samt i lokalområdet. Initiativer som fx Åben Hus, trænersamlinger og camps. Indsatsen skal understøttes gennem et nationalt netværk for de foreningsbaserede børne- og ungeansvarlige, så sparring, vidensdeling og formidling af relevant viden sikres på tværs.

De lokale børne- og ungeansvarlige ansættes i DIF, men vil have deres daglige gang og virke ude i de lokale foreninger. Økonomisk vil der blive ydet 100% tilskud til ansættelse de første to år og 50% i det tredje år, hvorefter ressourcen skal ansættes lokalt.

Derudover ligger der er en stor opgave i at få øget andelen af frivillige og/eller styrke kapaciteten i de pågældende foreninger ved at styrke de frivilliges kompetencer og gøre det nemmere at engagere sig i det frivillige arbejde. Alle foreninger skal klædes på til at rekruttere nye frivillige med relevante kompetencer og foreningernes frivillige ledelse skal understøttes med viden om, hvordan de sikrer god trivsel og en meningsfuld involvering i børne- og ungearbejdet.



KONKRET VIL DIF:

- Indgå samarbejdsaftaler med 70 foreninger, der ønsker at få tilknyttet en af de 30 ansatte børne- og ungeansvarlige over en 3-årig periode. 2023 vil blive brugt på at udvikle og afprøve modellen med støtte fra relevante forbund.
- Indgå samarbejde med omkring 60 udbredelsesforeninger, der i projektets sidste år, kan modtage tilskud i form af 50% løndækning, svarende i alt til 20 børne- og ungeansvarlige.
- Udvikle digitalt og fysisk læringsmateriale omhandlende rekruttering, fastholdelse og ledelse af frivillige.
- Afholde udviklingsforløb for foreningsfrivillige i op til 30 kommuner om moderne idrætsfællesskaber, foreningsudvikling og involvering af børn og unge
- Oprette og drive et netværk, der sikrer støtte til og videndeling mellem de børne- og ungeansvarlige.

2. STYRKE FUNDAMENTET I BØRNE- OG UNGEIDRÆTTER

TRÆNERLØFTE OG TRÆNERDATABASE

Vores børne- og ungetrænere skal have stærke idrætsfaglige og pædagogiske kompetencer. Det er afgørende, at trænerne kan skabe et motiverende, trivselsfremmende og demokratiserende træningsmiljø.

Trænerne skal derfor efter et kort online kursus aflægge trænerløfte. Trænerløftet skal være med til at bevidstgøre trænerne om, hvordan det gode træningsmiljø helt basalt skabes, samtidig med at de etisk forpligter sig til at skabe den gode, trivselsfremmende og udviklende træning.

Samtidig med trænerløftet oprettes trænerne i en digital database. Denne database vil give mulighed for at følge både antallet af trænere og deres uddannelsesniveau og dermed kunne kommunikere mere præcist til trænere. Selv om vores viden om antallet af danske trænere er behæftet med usikkerheder, viser undersøgelser, at den største barriere for, at trænerne bliver uddannet, er deres manglende viden om mulighederne eller det, at de ikke bliver spurgt, hvilket databasen kan være med til at ændre.

KONKRET VIL DIF:

- Sikre at 80.000 trænere i 2027 har aflagt trænerløfte
- Sikre, at 60 % af de aktive børne- og ungetrænere har aflagt trænerløfte i 2027 – og 90 % i 2033.
- Etablere en digital trænerbank, hvor alle landets trænere på børne- og ungeområdet på sigt er registreret.

TRIVSELSMODEL OG TRIVSELSWORKSHOPS

God trivsel er fundamentet for at skabe positive fællesskaber og for at bidrage til et trygt, sundt og aktivt liv. DIF vil derfor udvikle en trivselsmodel på baggrund af DIF's eksisterende viden om og anbefalinger til det gode idrætsmiljø. Modellen skal implementeres bredt i DIF-idrætten med fokus på, hvordan man arbejder systematisk med god trivsel og opbygningen af sunde fællesskaber. Børn og unge motiveres til at fortsætte i idrætten når de oplever at trænerne, forældre og holdfællesskabet bidrager til at skabe tryghed og trivsel.

Modellen skal bygge på viden om de faktorer, der fremmer trivsel. Derudover skal modellen indeholde viden om handlemuligheder i forbindelse med konkrete sager om mistro og sikre en fælles indgang til DIF i disse tilfælde. Afgørende er de beredskaber DIF og DIF-idrætten (DIF og forbundene) tilbyder i situationer, hvor der er behov for særlig støtte og rådgivning.

KONKRET VIL DIF:

- Udvikle en trivselsmodel, som implementeres i specialforbundene.
- Afholde trivselsworkshops 60 steder i landet inden 2027.

3. REKRUTTERING TIL OG UDVIKLING AF FREMTIDENS IDRÆTSTILBUD TIL BØRN SAMMEN MED UNGE

DIF-idrætten vil sikre løbende udvikling, så den imødekommer de nye trends, nye ønsker og behov, som børn og unge efterspørger. Derfor skal vi udvikle fremtidens attraktive idrætsstilbud sammen med de unge.

STYRKE TILBUDDENE TIL OG SAMARBEJDET OMKRING FORENINGSAKTIVITETER TIL BØRN

Vi ønsker, at alle børn oplever glæden ved at dyrke idræt og bruge kroppen. Vi vil derfor række ud til dem, der ikke naturligt finder vej ned i foreningerne samt sikre, at de tilbud, de møder i foreningerne, er alderssvarende, legende og inkluderende. I forhold til at række ud er dagtilbud og SFO'er vigtige arenaer at have for øje.

KONKRET VIL DIF:

- Udvikle samarbejdsmodeller for Åbent Dagtilbud. Sammen med blandt andre KFUM udvikles 2-4 modeller, som afprøves og implementeres i minimum 45 dagtilbud i samarbejde med de 45 udvalgte foreninger, der har fokus på børn.
- Afprøve modeller for samarbejde mellem foreninger og SFO'er, som implementeres i 45 SFO'er i samarbejde med spydspidsforeninger, der har fokus på børn, for på sigt at udbredes nationalt.

UDVIKLE NYE FORENINGSTILBUD - AF UNGE TIL UNGE

Som en del af udviklingen af fremtidens idræt, skal der igangsættes en række undersøgelser, og der skal igangsættes en række forskellige forsøg i forbundsregi, hvor der eksperimenteres med at involvere unge. Vi skal både have blik for de unge, som har lyst og tid til at være trænere og frivillige i foreningsregi og de unge, som ønsker selv at være aktive medlemmer, men som ikke synes, at det rette tilbud findes.

Eksperimenterne skal igangsættes i minimum fem forbund, der har interesse i at udvikle "alternative" aktivitetstilbud til unge sene startere/idrætsuvante. Eksperimenterne planlægges og afvikles i samarbejde med unge.

Der skal oprettes foreningslaboratorier i en række af DIF's foreninger, hvor der også bliver plads til at eksperimenteres med nye fællesskabsformer og demokratiske strukturer.

KONKRET VIL DIF:

- Gennemføre en screening af DIF's foreninger ift. succes med involvering, rekruttering og vedligeholdelse af unge medlemmer og kortlægge de faktorer, der gør en forskel.
- Igangsætte eksperimenter omkring "alternative" aktivitetstilbud i minimum fem forbund, der vil udvikle aktivitetstilbud til sene startere/foreningsuvante.
- Afvikle 10 lokale eksperimentarier/"innovationshubs", med involvering af unge, der blandt andet understøtter forbundseksperimenterne.
- Etablere og gennemføre foreningslaboratorier i 15 af de involverede foreninger, der har fokus på unge. Samlet vil omkring 350 unge blive direkte involveret i udviklingsarbejdet.

SIKRE UNGES INDFLYDELSE PÅ FREMTIDENS FORENINGER

Fremtidens unge er fremtidens beslutningstagere og foreningspolitikere. Der skal derfor udarbejdes en solid undersøgelse, der afdækker de unges motivation for udviklings- og ledelsesarbejde inden for idrætten. Der skal på baggrund af denne viden nedsættes en "talentspejdergruppe", som kan understøtte forbundenes rekruttering af yngre ledelsestalenter. Der skal udvikles forløb, hvor relevante specialforbund og DIF identificerer og engagerer nye ledertalenter, ligesom DIF skal udvikle et ambitiøst talentudviklingsprogram, som sikrer en stærk fremtidig foreningsidræt.

KONKRET VIL DIF:

- Uddanne 1.000 unge idrætsledere.
- Sikre, at 8.000 unge samlet set bliver eksponeret for og inspireret af indsatserne.
- Gennemføre en undersøgelse, som afdækker unges motivation for udviklings- og ledelsesarbejde inden for idrætten.
- I samarbejde med DIF's specialforbund afprøve nye foreningsformer, der bidrager til at udvikle nye demokratiske processer i foreningsidrætten.
- Etablere en "talentspejdergruppe" og udvikle en guide til, hvordan forbundene og DIF identificerer og engagerer nye ledertalenter.
- I samarbejde med unge udvikle koncept og kampagne for ungeinvolvering i best./udvalg/ledelse.

FREMME SUNDE FYSISKE OG DIGITALE FÆLLESSKABER I ESPORTEN

Gaming, esport og digitale fællesskaber fylder meget i børn og unges liv og er blevet en vigtig kulturel markør i ungdomskulturen. Denne udvikling mærker vi også i DIF-idrætten, hvor vi de seneste år har oplevet en kraftig vækst i antallet af esportsforeninger.

Esporten er præget af en høj grad af fysisk inaktivitet samt en række udfordringer som f.eks. online mobning, toxic sprogbrug og ekskludering af piger i diverse gaming- og esportsmiljøer. For at øge trivsel og lighed i sundheden for alle børn vil DIF fokusere på at skabe sunde fysiske og digitale fællesskaber i esporten. DIF vil være "svaret" på øget fysisk aktivitet i esporten. Vi vil samtænke computerspil og bevægelse på en sjov og meningsfuld måde og med respekt for esporten.

I samarbejde med relevante aktører vil vi via workshops, kampagner, anbefalinger, konkrete øvelser og uddannelse styrke trænerens kompetencer i 'god digital dannelse og trivsel', hvilket sikrer en øget digital trivsel og respekt blandt børn og unge i esportsmiljøet. Yderligere vil vi skabe attraktive og inkluderende esportsmiljøer for piger ude i esportsforeningerne. Målet med indsatsen er at styrke den fysiske og mentale sundhed, holdånd, udvikling og kvalitet i esportstræningen blandt trænere og udøvere.

KONKRET VIL DIF:

- Udvikle modeller og materiale, som samtænker esport med fysisk aktivitet og digital trivsel.
- Etablere gode esportsmiljøer for piger.
- Understøttemed spilspecifikke øvelser og træningsprogrammer, trænervejledning og praktiske forløb, som implementeres i 100 esportsforeninger, gennem samarbejde med ledere, trænere, udøvere og forældre.
- Sikre, at 80% af alle danske esportsforeninger i 2027 arbejder med fysisk aktivitet og digital trivsel som en fast og naturlig del af esportstræningen.
- Fokusere på "sund og aktiv esport" via formidling og kampagner, der påvirker kulturen i esportsmiljøet samt skaber videndeling blandt alle relevante aktører omkring esport & gaming.

4. SYNLIGHED OG VIDENDELING

IVÆRSÆTTE KOMMUNIKATIONSINDSATSER, DER KAN ØGE KENDSKABET OG STYRKE UDBREDELSEN

Kommunikationsindsatsen kommer til at køre ad tre spor, 1) lancering af projektet, 2) sikre den fortsatte opmærksomhed på projektet, 3) støtte til implementeringen af projektets indsatser

UDVIKLE OG AFHOLDE EN FRIVILLIG-KONFERENCE

Erfaringer og viden samt promovning af de muligheder og den støtte, der ligger i projektet, ønsker vi at dele via en stor "FRIVILLIGkonference" samt gennem nationale frivilligrettede kampagner.

UDVIKLE OG AFHOLDE ET IDRÆTSTOPMØDE FOR UNGE

Erfaringer og viden, der bliver udviklet og samlet omkring involveringen af unge, skal udbredes til landets øvrige foreninger, som ønsker en styrket ungeindsats. Formidlingen vil både blive rettet mod forbund og foreninger men også de unge selv. Der inviteres til Idrættens Topmøde for Unge, som et mega-event med et mix af fysiske aktiviteter (udviklet af og for unge), vidensoplæg og præsentation af nyudviklede modeller og idéer til inspiration for landets foreninger, forbund og de unge selv.

UDVIKLE OG AFHOLDE DIF GAMING OG ESPORT FESTIVAL

Vi vil skabe et nyt og stort 2 dages gaming- og esport-sevent, som skal engagere, udfordre og involvere børn og unge i krydsfeltet mellem gaming, esport, digitalisering, fællesskab og idræt. I udviklingen af eventet vil involvering af børn og unge være et centralt fokus. Eventet vil involvere DIF's specialforbund og et bredt udsnit af esportens interessenter, herunder foreninger og kommercielle aktører.



KONKRET VIL DIF:

- Afholde en stor "FRIVILLIGkonference", hvor erfaringer omkring børne- og ungeansvarlige deles og samles til et bud på "best practice"
- Samle viden og erfaringer fra de ovenstående indsatser. Dette til formidling blandt forbund gennem interne seminarer og til landets foreninger, forbund og unge gennem Idrættens Topmøde for Unge og foreningskampagner.
- Afholde et større events ('DIF Gaming og Esport Festival').
- Samlet sikre deltagelse og involvering af 5.000 unge.

KILDER

[3] Statens Institut for Folkesundhed (2019), Skolebørnsundersøgelsen 2018 - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt det 11-,13- og 15-årige skoleelever i Danmark

[4] Sundhedsstyrelsen (2019), Fysisk aktivitet og stillestående adfærd blandt 11-15-årige - National monitoring med objektive målinger

[5] Københavns Kommune (2021), Børnesundhedsprofilen - København 2021 - en spørgeundersøgelse om sundhed, trivsel fritidsliv blandt børn på københavnske skoler

[6] Sundhedsstyrelsen (2014), Opsporing af overvægt og tidlig indsats for børn og unge i skolealderen - Vejledning til skolesundhedstjenesten

[7] Dunstan DW, Howard B Healy GN & Owen N (2012), Too much sitting - a health hazard. Diabetes Research & Clinical Practice, Vol. 97(3) pp. 368-376

[8] Børnerådet (2020), Børnefakta - Unges forhold til krop, motion og sundhed

[9] VIVE (2018), Børn og unge i Danmark - Velfærd og trivsel

[10] Forsknings- og Implementeringscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL), UC SYD, UCL Erhvervsakademi & Professionshøjskole og Syddansk Universitet (2022). Active Healthy Kids - Danmark 2022

[14] M. Madsen, M. N. Larsen, R. Cyril, T. K. Møller, E. E. Madsen, C. Ørntoft, R. R. Lind, K. Ryom, S. R. Christiansen, J. Wikman, A-M. Elbe og P. Krstrup (2020), Journal of Strength and Conditional Research 00(00)/1-8

[15] Christensen, Bjørn Friis Neerfeldt (2017), Sunde Børn Bevæger Skolens faktaark. Dansk Skoleidræt, Nyborg. 2017

[16] Sundhedsstyrelsen (2018), Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling

[17] Sundhedsstyrelsen (2019), Børn og unges sundhed og trivsel

[18] B.K. Pedersen og B Saltin (2015), Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases, Scand J Med Sci Sports, 2015 dec, 25 Suppl 3:1-72

DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

STØTTET AF
A.P. MØLLER FONDEN

