



Startpakker

Møde i startpakkearbejdsgruppen

20.03.18

**Hvad er en startpakke
og hvem er målgruppen?**

Velkommen til

Sofie Slettebo, ROPE

Søs Hougaard, UIG

Tanja Venø Andersen, TG

Lotte Kok, URG (17.15 til 19)

Jacob Thure Hedegaard, TUMB (efter 17.30)

Jakob Maagaard, UIG (fra 18.15)

Daniel Vidstrup, UTT

Mia Mønster, ROPE

Suna Thorup Prendergast, TG

Lise Ravnkilde, GfA

Rikke Løve, Forbundskontoret

Espen Larsen, Forbundskontoret

Betina Juul Nielsen, Forbundskontoret

Anders Jacobsen, GymDanmark

Anna Hillestrøm, URG - afbud

Christian Ilsø, TUMB - afbud

Poul Hjortgaard, ACRO - afbud

Dagsorden

- hvad er en startpakke og hvem er målgruppen?

1. Siden sidst / Alle

Forberedelse: Hvad har du gjort dig af tanker om startpakker i din disciplin?

2. Målgruppen for startpakker – oplæg / Betina

3. Input fra de første interviews – oplæg / Rikke

4. Startpakkeindhold - workshop / Alle

Efter et kort oplæg arbejder alle med den udsendte indholdsskabelon. Der vil være printede papirer på mødet. Jer der sidder på Skype må enten printe selv eller bede om at få tilsendt et par eksemplarer INDEN mødet.

Vi vil desuden vise eksempler fra Idrættens elæringsportal (www.ie.dif.dk).

5. Plan for udvikling af startpakker / Betina

6. Næste møde lørdag den 1. september

7. Evt.

1. Siden sidst

Hvad har du gjort dig af tanker om startpakker i din disciplin?

- Rope Skipping (Mia og Sofie)
- Trampolin/DMT (Daniel)
- GfA (Lise)
- TeamGym (Suna og Tanja)
- Rytmask (Lotte og Anna)
- Tumbling (Jacob og Christian)
- Idrætsgymnastik (Jakob og Søs)
- Sports Acro (Poul)

2. Målgruppen for startpakker - bud på en definition

DEFINITION af startpakke målgruppen

Målgruppen for GymDanmarks startpakker er *instruktører* af breddehold. Disse instruktører kommer primært fra foreninger, der ikke har konkurrencehold, men som er medlem af forbundet. Der er tale om instruktører, der vil arbejde seriøst med træning og som ønsker at udvikle sine gymnaster.

Fra det strategiske spor 5:

Disciplinspecifikke startpakker inden for udvalgte gymnastikdiscipliner (dvs. tilbud om kurser, øvelsesmateriale, workshop, mentor/kontaktpersonsordning, rabatordninger mv.) vil vi ud til de foreninger, der dels vil hjælpes i gang med kvalificeret træning inden for en given disciplin og dels hjælpes i gang med at blive konkurrenceaktive inden for disciplinen. **Vi vil målrettet henvende os til foreninger, der ikke er konkurrenceaktive og blandt disse vil vi have særligt fokus på de inaktive foreninger.**

2. Målgruppen for startpakker - hvem er de inaktive foreninger

<p>Konkurrence aktive</p>	<p>Ikke-konkurrence aktive (ca. 300)</p>	<p>Ikke aktive (ca. 130)</p> <ul style="list-style-type: none">• 200 medlemmer• Over hele landet• 1/3 er fitness• Gengangerne har ofte flere voksne• Melder sig ud
---------------------------	--	--

2. Målgruppen for startpakker - hvem er de inaktive foreninger

Forening	Region	Aktive
Holbæk GF	2	1319
Aabenraa I & GF	4	775
Stige Gymnastik Forening	3	522
Brønderslev GF	6	637
Veteransport i TIK	1	411
Gymnastikforeningen Hundested	1	397
Lyngby-Taarbæk GF	1	372
Tømmerup G & UF	2	440
K.G.F. Vipperød	2	312
Vig Gymnastik Forening	2	251
Odense Kvindelige Gymnastikforening	3	332
Lundtoft Idrætsforening (LIF)	4	461
Gymnastikforeningen 94	4	395
Gymnastikgården, Århus	5	378
Vorup FB Gymnastik	5	369
Alderslyst GF	5	300
Rask Mølle Idrætsforening	5	282
IK Rosendal Gymnastik	6	455
Løgstør GF	6	306
Gandrup-Holtet IF	6	271
Søborg SG & I, Gymnastik	1	211
Tapeten Senioridræt	1	188
Mørkhøj GF	1	187
Måløv Senior Idræt	1	168
Gladsaxe GF	1	154
Nexø Gymnastikforening	1	148
Birkerød Gymnastik og Trampolin	1	109

2. Målgruppen for startpakker - hvem er de inaktive foreninger

422 medlemmer

The screenshot shows the website for VIG-GF.DK (VIG Gymnastikforening). The page features a red header with the organization's logo and name. Below the header is a navigation menu with links to various sections. The main content area is divided into two columns. The left column contains a list of activities, and the right column contains a welcome message and a list of activities.

Navigation Menu:

- Forside
- Kontakt
- Holdbeskrivelser 2017-2018
- Bestyrelsen
- Instruktører
- Gymnastikfolder
- Billedarkiv
- Videoarkiv
- Nyt fra DGI
- Kontingent
- Dokumenter
- Tilmelding
- Forenings log-in

Main Content:

Velkommen til VGF

Seneste:

- HULAHOP TØSERNE (Børnehave piger)**
- STORE SPRINGPIGER (3. - 4 kl.)**
- MOTIONS MÆND**
- RYTMETØSER (1. - 4. kl.)**
- HOLD DIG I FORM**
- KANGOO JUMPS (fra 14 år)**
- SENIORGYMNASTIK**

Somme:

- VILDBASSERNE (Børnehavedrenge)**

Følg:

- SMÅ SPRINGDRENGE (0. - 2. kl.)**
- STORE SPRINGDRENGE (3. - 5 kl.)**
- MANDEHØRM**
- FORÆLDRE/BARN**
- SPRINGTØSER (0. - 2 kl.)**
- TABATA - EFFEKTIV TRÆNING**
- TABATA LIGHT**
- YOGA (Torsdag)**
- AFSTRESSENDE HATHAYOGA (Mandag)**
- ODSHEREDSHOLDET**

Activity Descriptions:

- etter til og med uge 12**
- inebladene. Er du på mobilen, kan du med fordel bruge vores quick select længere nede ↓**
- er opvisningen:**
- 5. kl. for piger og drenge fra den 05-04-2018**
- rsdag kl. 16:30 - 18:00**
- nmesiden**
- n 04-04-2018**
- ikhallen onsdag kl. 18:00 - 19:00**
- løj**
- nmesiden**
- 3-05 til 28-06-2018**
- tksalen for alle over 16 år**
- nmesiden, men deltager gebyr betales direkte til trænerne**
- et trænes udendørs, husk lunt tøj**

2. Målgruppen for startpakker - interesse for discipliner

Disciplin – foreninger - aktive /antal licenser

- Acro - 15 aktive / 19 foreninger - (411 licenser)
- Agg - 18 aktive / 49 foreninger - (301 licenser)
- Dmt - 10 aktive / 52 foreninger - (66 licenser)
- Gpr - 31 aktive / 48 foreninger - (5.777 i CFR /1.105 licenser)
- Kig - 17 aktive / 27 foreninger - (565 licenser)
- Mig - 15 aktive / 26 foreninger - (160 licenser)
- Rope - 10 aktive / 21 foreninger - (1.267 i CFR / 302 licenser)
- Rsg - 11 aktive / 47 foreninger - (156 licenser)
- TeamGym - 85 aktive / 119 foreninger - (19.731 i CFR / 4.930 licenser)
- Tramp - 27 aktive / 48 foreninger - (3.233 i CFR /635 licenser)
- Tumb - 27 aktive / 43 foreninger - (1.387 i CFR / 685 licenser)

Antal foreninger pr. 24.10.17

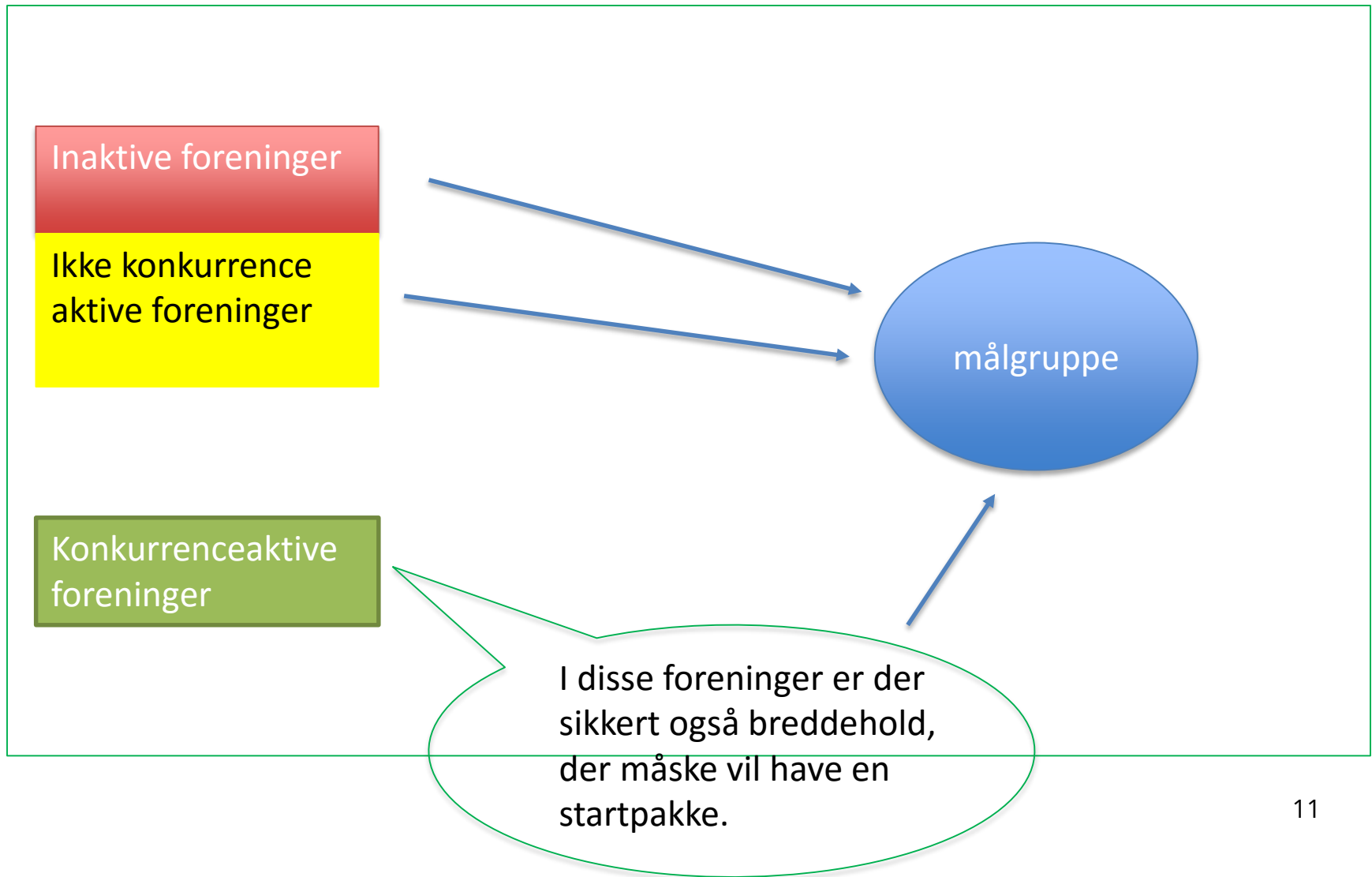
Antal licenser pr. 19.03.18

CFR tal fra 2016 indberetning.

2. Målgruppen for startpakker - interesse fra foreninger

Interesseret i	Acro	Idrætsgym	Rope	Rytmask	TeamGym	Tumbling	Trampolin	GFA
GT Bøgestrømmen								
Holbæk Gymnastikforening								
Præstø Fjord (GPF)	1							
Tømmerup G & UF								
Sandager Turup Salbrovad Idrætsforening								
Varde Gymnastikforening								
Gesten IF								
Ansager idrætsforening								
Ølgod G & UF								
Gadbjerg Idrætsforening								
Sindal Idrætsforening - Gymnastikafdelingen								
Skibsby Højene Idrætsforening			1		1			
Løgstør Gymnastik forening								
Hørning PULS				1	1			
Tangsø Forenede Sportsklubber			1	1				1
Brande Gymnastik- og Ungdomsforening			1					
Them GF - Gymnastikafd.								
Rask Mølle Idrætsforening			1					
Skanderborg Gymnastikforening								
Solbjerg Gymnastikforening			1			1		
Bryrup IF - Gymnastikafd.								
Holstebro GF	1	1		1	1			1
Silkeborg GF								1
	2	1	5	3	3	1	0	3

2. Målgruppen for startpakker - identifikation af målgruppe



3. Inputs fra de første interviews

Tidligere modtagere af startpakker

Trampolin

Pakken består 1. år af gratis lån af 1-2 trampoliner, gratis trampolininstruktør grundkursus for 2-3 instruktører samt gratis deltagelse i 3 Klubtræf-konkurrencer for 10 af foreningens springere.

Forening A:

- + Mulighed for leje af trampolin
- Egenbetaling for årlig kontrol/eftersyn
- Aftale om eftersyn var vanskelig at få i hus
- + Gratis/billige kurser
- Foreningen har ingen frivillige, der vil på kursus
- Foreningen har ikke

"tid, overskud og lyst til konkurrencer. Vi er en breddeforening, og hyggen ved at gå til sport er langt vigtigere end at komme ud til stævner."

3. Inputs fra de første interviews

Tidligere modtagere af startpakker

Trampolin

Pakken består 1. år af gratis lån af 1-2 trampoliner, gratis trampolininstruktør grundkursus for 2-3 instruktører samt gratis deltagelse i 3 Klubtræf-konkurrencer for 10 af foreningens springere.

Forening B fremhæver,

- at Trampolin har lokket nye medlemmer til foreningen,
- den praktiske del (opvarmning, modtagning, egenfærdighed mm.) af kurset som særlig givende

Forening B savner

- Et klubtræf, der ikke handler om point, men om sparring
- Træningsfællesskab med andre foreninger

Forslag: Opfølgende kursus med fokus på psykologi og pædagogik

3. Inputs fra de første interviews

Tidligere modtagere af startpakker

Rope Skipping

Pakken består af tre dele: forslag til 10 lektioner, en medfølgende dvd og en personlig kontaktperson.

Forening 1	Forening 2
<p>Dvd – den eneste brugbare del i startpakken.</p> <p>Dvd'en var god de første måneder.</p> <p>Rope Skipping holdet kan rumme de gymnaster, der ikke passer ind på de andre hold.</p> <p>Ønsker ikke at deltage i konkurrencer.</p>	<p>Brugte aldrig dvd'en.</p> <p>Rope Skipping holdene har vendt en negativ medlemsudvikling.</p> <p>Savner hjælp til at vælge musik.</p> <p>Savnede personlig vejledning, der anerkendte foreningens niveau.</p> <p>Deltager i konkurrence.</p>

3. Inputs fra de første interviews

Tidligere modtagere af startpakker

Rope Skipping

Pakken består af tre dele: forslag til 10 lektioner, en medfølgende dvd og en personlig kontaktperson.

Forening 1 og 2 startede begge med et hold og under 10 gymnaster

- Trænerne vil gerne på kursus for at øge deres egenfærdighed
- Mangler værktøjer til progression (teoretisk forståelse)
- Ønsker timing af startpakkens dele: startpakken skal være fleksibel ift. foreningens udvikling
- Besøg af erfarne skippere skal inspirere frem for at forbløffe

3. Inputs fra de første interviews

Ikke-konkurrenceaktiv forening

"Hvem får noget ud af det her? Os som forening eller GymDanmark?"

- Hvad er GymDanmark, hvad er en disciplin?

Spring

- Startpakken som værktøjskasse for hele foreningen
 - Fælles referenceramme
 - Rød tråd, der skaber sammenhæng mellem springholdene
- Teoretisk baggrund vægtes ligeså højt som videomateriale
- Venskabsforening og fællestræninger

Rytme

- Kursus vægtes højere end digital værktøjskasse
 - Hjælp til koreografi
- Gæsteunderviser

4. Startpakkeindhold – workshop - før, under, indhold og efter

Fra sidste møde...

- MUST HAVE: trænerkompetencer
- Øvelsesprogrammer
- Workshops
- Mentorklubber
- Invitation til (klub)træf
- Træneruddannelse

- Digital platform

4. Startpakkeindhold - workshop - før, under, indhold og efter

PAKKE
Kerneside: _____

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Forretningsmål _____

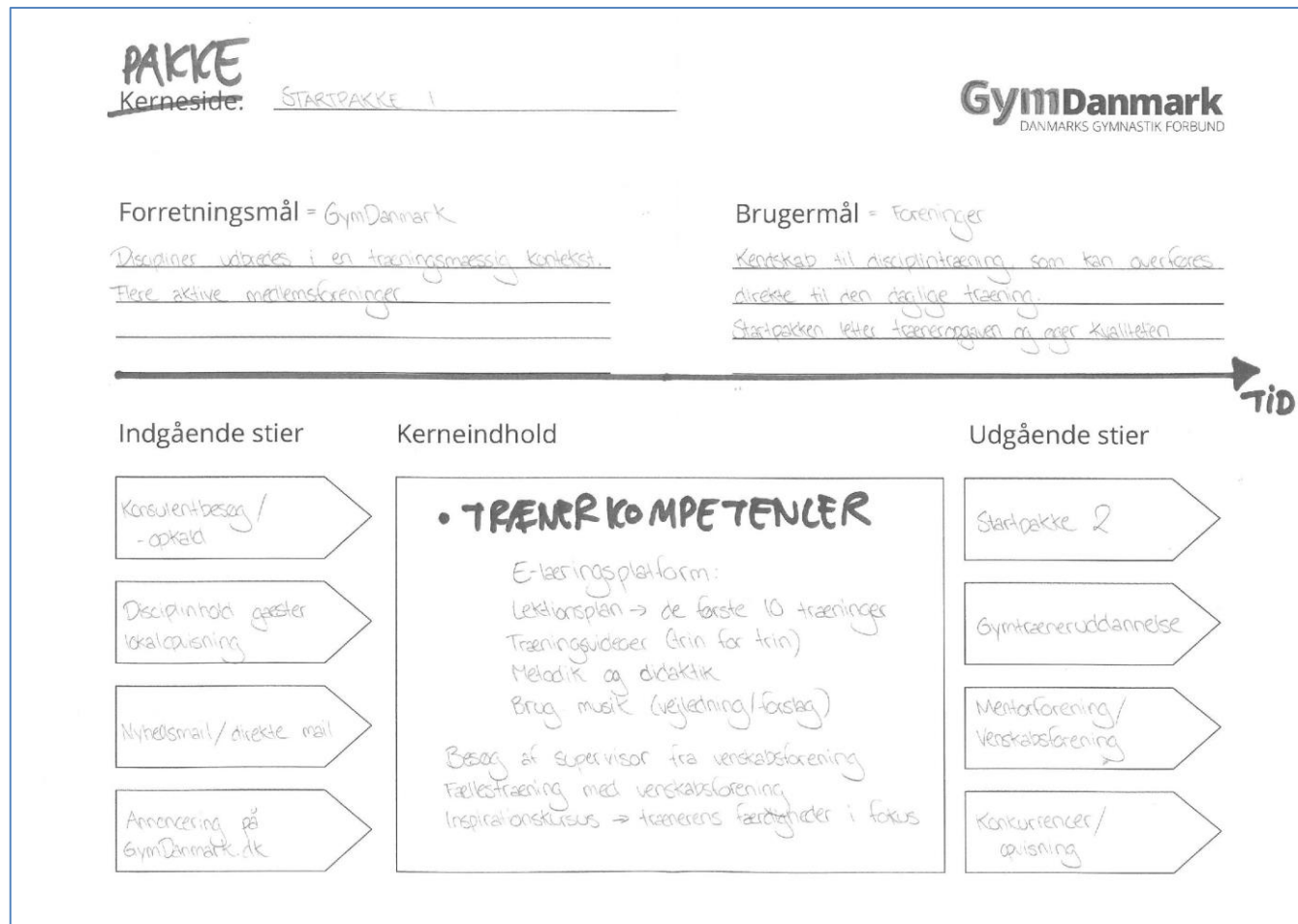
Brugermål _____

_____ **TID** →

Indgående stier Kerneindhold Udgående stier

• **TRENERKOMPETENCER**

4. Startpakkeindhold - workshop - eksempel



4. Startpakkeindhold - workshop - før, under, indhold og efter

PAKKE
Kerneside: _____

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Forretningsmål _____

Brugermål _____

_____ **TID** →

Indgående stier Kerneindhold Udgående stier

• **TRENERKOMPETENCER**

4. Startpakkeindhold - idrættens elæringsplatform (ie.dif.dk)

The screenshot shows a web browser window displaying the GymDanmark website. The browser's address bar shows the URL <https://ie.dif.dk/ng/core-ng/#/front>. The website header includes the DIF logo and navigation links: FORSIDE, MINE AKTIVITETER, FILER, WEBSHOP, and ADMIN. A search bar and a user profile icon labeled 'BN' are also visible.

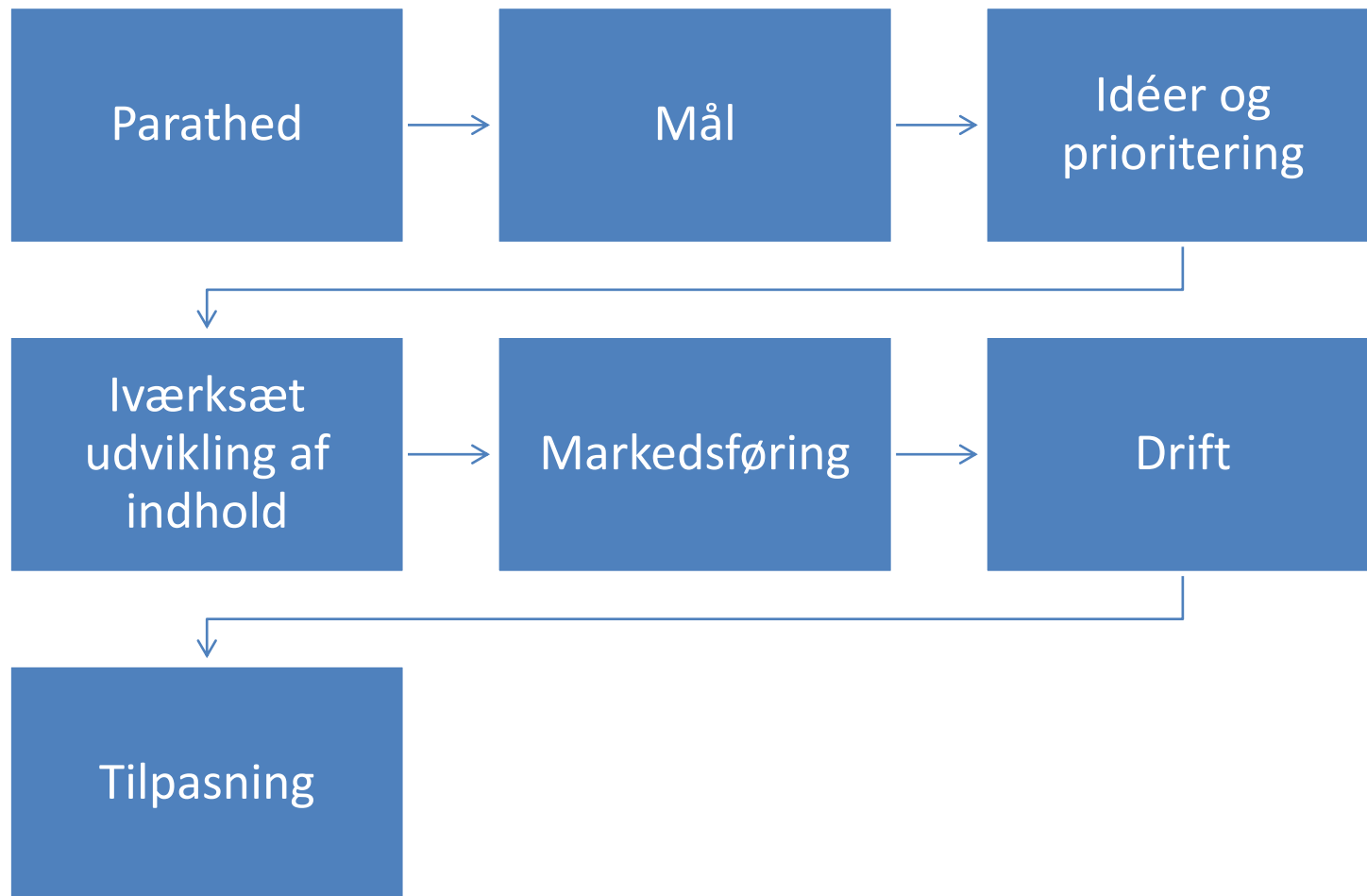
The main content area features a large grey box with the text 'STARTPAKKE BJJ' and a blue 'LÆS MERE' button. To the right, a user profile card displays a silhouette icon, the name 'Betina Juul Nielsen', and the email 'bjn@gymdanmark.dk', with a red 'MIN PROFIL' button below.

Below the main content, there is a 'FORUM' section and a 'SENESTE KURSER' section. The 'SENESTE KURSER' section shows progress bars for three courses:

Kursus	Progress
Startpakke BJJ	88%
Skader	0%
Anatomi, fysiologi og træning	100%

The Windows taskbar at the bottom shows the system tray with the date '15-03-2018' and time '13:08'.

5. Plan for udvikling af startpakker



5. Plan for udvikling af startpakker - parathed

- Vores udvalg er præsenteret for formål og mål med startpakken og bakker op om udvikling af en startpakke i vores disciplin
- Vi er et lille arbejdsgruppe-team af min. et udvalgsmedlem (gerne flere) og min. en person fra en forening, der har forsøgt sig med opstart i vores disciplin
- Arbejdsgruppe-teamet er motiveret for at komme i gang med udviklingen af en startpakke
- Vi er med på og synes at det giver god mening, at fase 1 (denne fase) handler om udvikling af en trænings-startpakke, der kan hjælpe foreninger i gang med at træne vores disciplin (fundamentet i lagkagemodellen)
- Arbejdsgruppe-teamet er klar til at tage fat (læs: bruge tid og energi) med hjælp fra kontoret
- Vi har en idé om, hvilke elementer vores startpakke skal indeholde

6. Næste møde lørdag den 1. september

Et heldagsmøde, hvor arbejdsgrupperne omkring uddannelse og talentarbejde også deltager.

Der vil være fælles oplæg og tid i egen gruppe.

Tiden i egen gruppe, vil vi bruge på at 'arbejde'.

Hvis I har ønsker til dagens indhold, så tag fat i Espen eller Betina.

7. Evt