



## Kan man lave gymnastik på Zoom?

Under Coronaepidemiens restriktioner forsøgte mange gymnastikhold sig med varierende held at lave træninger online. Hos Gymnastikforeningen ODK var erfaringerne at jo ældre gymnaster, jo større succes med onlinetræninger.

LISE RAVNKILDE

I artiklen fortæller Lise Ravnkilde, hvordan Gymnastikforeningen ODK forsøgte at samle deres gymnaster online, så følelsen af holdånd og klubfællesskab kunne holdes i live under Coronaen. Erfaringerne fra foreningen er, at det var hold for de ældste gymnaster, som bedst kunne samle gymnasterne online, mens det var svært at få træning for børn til at fungere på den måde. Men foreningens instruktører udviste stor kreativitet og fleksibilitet i bestræbelsen på at fortsætte træningen.



LISE RAVNKILDE

Freelancejournalist, forfatter og gymnastikmenneske

Fra marts 2020-april 2021 administrations- og udviklingsmedarbejder,

Gymnastikforeningen ODK

[journalist@liseravnkilde.dk](mailto:journalist@liseravnkilde.dk)

(Foto: Ingrid Riis)

Jeg er freelancejournalist, forfatter og gymnastikmenneske. Fra marts 2020-april 2021 var jeg ansat som administrations- og udviklingsmedarbejder hos Gymnastikforeningen ODK. Her oplevede jeg fra første række, hvordan ODKs bestyrelse, trænere og medlemmer i perioden, hvor Corona-restriktioner forhindrede fysisk fremmøde, elektronisk forsøgte at fastholde noget af det sammenhold, der kendetegner de fleste gymnastikhold.

Jeg blev lidt forundret over, at det viste sig, at de hold der bedst kunne samle gymnasterne online, var dem med de ældste gymnaster. Jeg kunne se, at det var samme billede i andre foreninger også.

I artiklen fortæller jeg, hvordan foreningens forskellige trænere forsøgte at samle deres gymnaster online, så følelsen af holdånd og klubfællesskab kunne holdes i live under Coronaen.

## GYMNASTIK ER STORE BEVÆGELSER I FÆLLESSKAB

Fokus - gennemgang af springet i hovedet, benene skilt, dyb vejrtrækning, kroppen lidt bagud og så - fuld fart hen ad gulvet, øjnene rettet mod trampetten, indspring, afsæt, op og roter, følelsen af frihed, susen i hoved og mave og så, hovedet op, fødderne ned, bløde knæ i landingen og stå!

Yes! armene strækkes i vejret efter et velgennemført spring.

Om det er en enkelt lukket rotation, eller strakt rundt i luften flere gange om begge akser, den brusene følelse af succes, når springet landes, er fælles for alle springgymnaster.

Den følelse man får, når man snurrer rundt i luften, var noget af det mest savnede for springgymnaster under Coronaen. For rytmegymnasterne var det forflytninger hen over et stort gulv og at kunne kaste sit håndredskab op i luften, der savnedes mest. Og for alle gymnaster, store som små, rev savnet af fællesskabet i kroppen.

Det at dyrke sin idræt sammen med andre, grine og svede sammen, træne fokuseret og pjatte, klappe når en af holdkammeraterne lykkes med noget nyt, eller

noget der er blevet kæmpet hårdt for at lære. Den nydelse det er at bruge sin krop sammen med andre, der også synes, det er fantastisk at snurre rundt enten i luften eller på gulvet - det savn var kæmpestort under Corona-nedlukningerne. Derfor forsøgte mange foreninger sig med alternative måder at træne på.

Gymnastikforeningen ODK, der træner på Frederiksberg og i København, tilbyder gymnastik til alle aldersgrupper. Foreningen har omkring 1.300 medlemmer, der trænes af knap 200 trænere og hjælpetrænere. Da Covid19 i foråret 2020 første gang ramte Danmark med strenge restriktioner, måtte ODK, ligesom alle andre idrætsforeninger i Danmark, stoppe for al træning.

I marts 2020 havde foreningens hold trænet det meste af en gymnastiksæson, og de fleste hold var ved at være klar til forårets opvisninger. Nedlukningen var brat, og opvisninger blev der ingen af. Kort efter regeringens udmelding af de mange restriktioner, gik nogle af gymnastikforeningens voksenhold hurtigt i gang med at mødes online.

Gymnastikforeningen opfordrede sine trænere til at lave små inspirationsvideoler til øvelser, gymnasterne kunne lave hjemme. Videoerne blev delt på de sociale medier og via nyhedsbreve.

Under den første nedlukning var det kun foreningens voksenhold, der kom i gang med onlinetræninger. For trænere for flere af holdene for 18-30årige blev det mest et forsøg på at fastholde det fællesskab, som for mange gymnastikhold er en meget væsentlig del af at gå til gymnastik. Derfor blev der hos disse hold, udover onlinetræninger med fokus på styrke og smidighed, sat fokus på at hygge. Det betød, at trænere inviterede til online fredagsmøder, hvor der blev spillet brætspil og lignende.

### **MOTIONSHOLD FOR VOKSNE VISTE VEJEN**

Et af de hold, der ret hurtigt kom i gang med en decideret onlinetræning, var ODKs store motionshold Puls & Styrke, et blandet hold primært for aldersgruppen 55+.

I begyndelsen af første nedlukning havde træneren for holdet Heidi Kynde Nielsen på opfordring lavet adskillige korte træningsforslag til øvelser, der kunne laves hjemme i stuen. Derfor fandt hun hurtigt ud af, at den form for træning hendes hold normalt laver, godt kunne tilpasses til onlinetræning.

Uden at vide meget om det tekniske gik hun i gang. Hun fik et Zoomlink af foreningen, og så inviterede hun de knap 60 gymnaster fra holdet til onlinetræning. Det blev fra start af en succes. Ikke alle 60 deltog samtidig, men det gør de heller ikke til en normal træning. Til gengæld havde størstedelen af holdets gymnaster efter et par uge deltaget i mindst en træning via Zoom.

Heidi Kynde Nielsen stillede sig simpelthen op foran sin iPad hjemme hos sig selv og lavede de øvelser, der kunne udføres på begrænset plads.

Der var fuld forståelse fra alle hendes gymnaster for, at det tekniske var noget,

der skulle løses undervejs. Hvor iPad'en skulle stå, hvor højt Heidi Kynde Nielsen skulle tale, hvornår man skulle mute og hvornår ikke.

*Alle skulle lige øve sig, før det blev rigtig optimalt. Men folk var gode til at hjælpe hinanden og for eksempel bede den, der larmede, om at mute. Vi forsøgte os frem, og heldigvis var der en af gymnasterne, der meldte sig som praktisk it-mand. (Heidi Kynde Nielsen)*

Normalt træner hendes hold halvanden time en gang om ugen i den store hal på Frederiksberg Gymnasium. På Zoom blev det til en times koncentreret hjemmetræning. Dog blev linket til træningen åbnet i god tid, inden træningen begyndte, og holdt åbent et stykke tid bagefter.

For en del af holdets deltagere har det sociale nemlig altid været mindst lige så vigtigt som selve træningen. Det åbne link før og efter træningen gav deltagerne mulighed for sniksnak og hygge, et tilbud der blev flittigt benyttet.

Heidi Kynde Nielsen tillod også deltagerne at have lyd på under træningen, så alle deltagerne kunne høre, at der var mange, der pustede og stønnede og kom med de sædvanlige kommentarer undervejs i træningen. For hende og gymnasterne betød det, at de følte, de stadig var et hold der trænede sammen.

*Onlinetræningerne kunne ikke erstatte vores almindelige træninger, men de kunne gøre, at vi blev ved med at have noget sammenhold, og at gymnasterne trods alt fik brugt deres kroppe lidt. (Heidi Kynde Nielsen)*

I den periode hvor Corona-restriktionerne tillod ti voksne ad gangen at være samlet til en træning, tog Heidi Kynde Nielsen sin iPad med i træningshallen og inviterede på skift ni af deltagerne til at møde op, resten trænede med hjemmefra. Der var rift om pladserne i hallen, men for en del af gymnasterne var det en lettelse at kunne træne med hjemmefra, da de ikke havde stor lyst til at være sammen med andre på grund af smitterisikoen.

De gymnaster, der var til stede i hallen, havde mulighed for at løbe rundt, men Heidi Kynde Nielsen sørgede selv for at holde sig foran iPad'en, så dem hjemme i stuerne hele tiden kunne følge med.

Da den anden nedlukning blev en realitet, var Heidi Kynde Nielsen derfor helt klar med træning på Zoom med det samme. iPad'en blev igen stillet op hjemme i hendes egen stue, og alle hendes gymnaster havde nu lært at bruge Zoom. Og selv om det hang nogle af gymnasterne ud af halsen, var der stadig stor tilslutning til onlinetræningerne.

Anette Gade var en af gymnasterne fra Puls & Styrkeholdet, der med glæde deltog i onlinetræningen hjemme fra sin lejlighed. Hver onsdag aften flyttede hun

rundt på møblerne i sin stue og tilsluttede sin pc til fjernsynet, så hun havde Heidi Kynde Nielsen i stort format hjemme i stuen og plads til at lave de forskellige øvelser.

*Heidi (Kynde Nielsen, red.) var enormt dygtig til at lave gymnastik, der kunne laves på få kvadratmeter. Normalt plejer vi jo at bevæge os rundt i hallen. Det er selvfølgelig allerbedst at være i hallen, men når vi nu ikke kunne det, var det godt, at vi kunne få noget motion alligevel. Og både min mand og jeg fik sved på panden og pulsen op hjemme i stuen. (Anette Gade)*

Mange af deltagerne på motionsholdets onlinetræninger har udtrykt stor tilfredshed og glæde over tilbuddet om træning på Zoom. I ODKs bestyrelse er man også klar over, at den ildhu Heidi Kynde Nielsen lagde for dagen med at finde træningsmuligheder under Coronaen, var meget værdifuld også i forhold til at inspirere andre af foreningens trænere.

Succes med onlinetræning havde også foreningens yogahold. Det er hold, der traditionelt ikke kræver særligt meget plads, og hvor det sociale nogle gange spiller en mindre rolle. Men for andre af foreningens hold gik det ikke lige så let.



Træner Heidi Kynde Nielsen har under Coronarestriktionerne udnyttet mulighederne fuldt ud. Da det på et tidspunkt var tilladt at være ti voksne samlet i træningshallen, trænede ni af hendes gymnaster på skift med i hallen, hvor hun viste øvelserne foran en iPad, så resten af holdet kunne følge med hjemmefra. (Foto: Lise Ravnkilde)

## INGEN TILSLUTNING TIL ONLINE BØRNE- OG JUNIORGYMNASTIK

Under den anden nedlukning forsøgte hold, der slet ikke havde overvejet online-træning under første nedlukning, sig også med onlinetræning, blandt andet forældre-barn-holdene for et-treårige børn. Onlinetræningen for disse hold fik aldrig særlig stor tilslutning og stoppede derfor hurtigt igen. Et hold, der normalt havde 21 deltagere, oplevede, at kun tre-fire deltog, når træningen var online. Desuden havde flere af børnene svært ved at koncentrere sig.

En træner havde grundlæggende en god oplevelse med onlinetræningen, men stoppede alligevel, da der ikke var særligt mange deltagere. En anden træner havde udfordringer med sit eget barn, der ikke kunne lade skærmen være, men forventede at skulle se tegneserie, når skærmen var tændt. Nogle forældre kunne ikke motivere børnene, når træningen foregik hjemme i stuen, når gymnastik normalt foregik på store redskaber og masser af plads.

De få forældre og børn, der deltog, var grundlæggende glade for onlinetræningen og ville gerne have fortsat, men opbakningen var alt for lille og responsen nærmest ikke eksisterende, så trænerne stoppede hurtigt. I stedet gik nogle af trænerne over til at maile små videoklip og forslag til, hvad man kunne lave hjemme i stuen. Disse videoklip, der blev lagt på YouTube, blev set af langt flere, end der havde deltaget i onlinetræningerne på faste tidspunkter.

Adskillige af Gymnastikforeningen ODKs rytmehold for 18+ samt konkurrenceholdet for sports akrobatik har, når intet andet var muligt, trænet sammen online med god tilslutning. Fokus i træningerne har for disse hold været at fastholde formen med fælles styrke-, smidigheds- og momenttræning og bevare følelsen af at være et hold. En træningsform, der dog har været lettere for rytmeholdene end for springholdene.

ODKs store juniorhold har til gengæld ikke haft den store succes med deres forsøg på onlinetræning. Aldersgruppen 11-15 år lyder umiddelbart som en gruppe, der let ville kunne aktiveres online, men har vist sig at være en svær gruppe at fange online, når det drejer sig om gymnastik. Til en normal træning for juniorholdet bliver der både lavet rytmiske serier og spring, men for alle holdets gymnaster fylder springdelen meget. Decideret styrketræning er normalt kun en mindre del af en træning.

Træner for juniorholdet, Maria Brink Madsen, der også er medlem af ODKs bestyrelse, oplevede, at det var meget svært at holde fast i holdånden for de 11-15årige gymnaster. Ud af holdets 36 gymnaster var det kun omkring 10-15 der deltog i onlinetræningerne. Flere af dem valgte desuden at træne med slukket kamera, så hverken trænerne eller medgymnaster kunne være sikre på, at de rent faktisk trænede med.

Trænerens fornemmelse var, at de unge gymnaster efterhånden blev mere og mere trætte af, at hård cirkeltræning havde erstattet den rigtige gymnastik.

*Det føltes på ingen måde, som om vi havde et hold. Online kunne vi ikke lave det, vi alle samme var der for - gymnastik. Vi kunne jo godt regne ud, at de unge ikke havde det så sjovt med styrketræning, når vi ikke kunne lave alt det sjove, som vi plejede. (Maria Brink Madsen)*

Et af de helt store savn for hende personligt var, at der igen i foråret 2021 ingen store gymnastikopvisninger var.

Forårsopvisninger er for mange gymnaster det, der arbejdes hen mod hele vinteren. Og mens onlinetræning for nogen gymnaster kunne holde gejsten oppe og kroppen i gang, så var det umuligt for både rytme- og især springhold at forberede sig til opvisninger hjemme i stuen.

ODKs mange børnehold, havde også meget svært ved at få opbakning blandt gymnasterne til træning online.

ODK havde i sæsonen 2020-2021 næsten 30 hold for børn i alderen fire-12 år. Disse hold havde alle store vanskeligheder med at få børnene til at deltage i onlinetræninger. Nogle holds trænere forsøgte at tilbyde gymnastiktræning via Zoom, men tilslutningen var der ikke. For springholdene var det især svært at holde gejsten oppe, når det, gymnasterne ønskede og savnede, var at snurre rundt oppe i luften og boltre sig på store redskaber.

## FORENINGEN FACILITEREDE ONLINE-MULIGHEDER

ODKs bestyrelse stillede fra første nedlukning både Zoom og Teams til rådighed for alle foreningens trænere. Da det blev tydeligt for bestyrelsen, at Zoom var den foretrukne platform, blev der indkøbt adskillige licenser hertil. Nogle af foreningens hold benyttede desuden de grupper, de i forvejen havde på Facebook, til at streame træningen via denne tjeneste.

Under første nedlukning bakkede ODKs bestyrelse op om de hold, der ønskede at træne online, men først under anden nedlukning blev der meldt en direkte opfordring ud til alle trænere om at forsøge sig med onlinetræninger. Foreningen tilbød hjælp til det tekniske og hjalp desuden med inspiration til, hvordan man kunne lave gymnastik på Zoom.

Formand for Gymnastikforeningen ODK, Morten Størup, fortæller, at mange af foreningens hold forsøgte, men opgav igen, nogle hold fik aldrig forsøgt, mens cirka en tredjedel af foreningens hold lykkedes med at lave velbesøgte onlinetræninger.

*Modtagelsen hos gymnasterne, og gymnasternes forældre, har været meget blandet. Der har ikke altid været sammenhæng mellem forventning og realitet, men jo ældre gymnasterne var, jo nemmere var det at få onlinetræningerne til at lykkes. (Morten Størup)*

Gymnastikforeningen ODK har umiddelbart kun mistet få medlemmer på grund af Coronaen. Hovedparten af foreningens 1.300 medlemmer har accepteret, at der ikke blev betalt kontingent retur. Om det får betydning for sæsonen 2021-2022, vides først når tilmeldingen til næste sæson en gang i september er færdig.

## INGEN LANDSDÆKKENDE UNDERSØGELSER AF ONLINETRÆNING

Hverken hos GymDanmark (Danmarks Gymnastik Forbund) eller DGI er der gennemført undersøgelser af, hvor mange af medlemsforeningerne, der har tilbudt onlinetræninger, eller hvad erfaringerne med onlinetræningerne har været for de foreninger, der har tilbudt det.

Både DGI og GymDanmark opfordrede deres medlemsforeninger til at forsøge sig med onlinetræning, og begge holdt webinarer, hvor trænerne kunne lære dels at livestream og dels, hvilke øvelser der var velegnede til hjemmetræning.

GymDanmark opfordrede via mail alle deres medlemsforeninger til at overveje muligheden for onlinetræning. Udviklingskonsulent i GymDanmark Betina Juul Nielsen skønner, at omkring halvdelen af forbundets medlemmer havde gang i en eller anden form for onlinetræning. Hendes fornemmelse er, at det især var konkurrencehold og fitnesshold for voksne, der benyttede sig af denne mulighed.

Gymnastikkonsulent hos DGI Storkøbenhavn Tina Sørensen oplevede, at mange af gymnastikforeningerne i Storkøbenhavn lavede online tilbud. Hun så også



Foto: Lise Ravnkilde



mange eksempler på alternative træninger som skattejagt i lokalområdet, gå/løbeture via apps med indlagte opgaver eller træningsøvelser, online kagedyst og bingo-træning.

Tina Sørensen fornemmede undervejs, at motivationen til onlinetræning dalede. Hun hørte fra flere foreningsformænd, at der var stor bekymring for, hvordan foreningerne skulle kunne fastholde ikke bare deres gymnaster, men også deres instruktører og andre frivillige.

Under den anden nedlukning producerede DGI en række videoer med inspiration til onlinetræning, blandt andet færdige træningsforslag til indlæring af dansesekvenser, der kunne laves på lidt plads.

Så snart det blev tilladt at mødes til træninger udendørs, var flere af ODKs hold klar. Sæsonen blev desuden forlænget med to måneder, så medlemmerne fik fornemmelsen af at have gået til gymnastik også i sæsonen 2020-2021.

Til stor lettelse og glæde for både trænere og bestyrelse i Gymnastikforeningen ODK ser det ud til, at alle gymnaster er kommet tilbage, da det blev muligt at træne udendørs.

Gymnastik er en af de helt store forenings-idrætsgrene i Danmark, blandt DIF og DGIs foreninger var gymnastik i 2019 idrætsgrenen med næstflest medlemmer, kun overgået af fodbold. Omkring 1.500 foreninger spredt ud over hele Danmark tilbyder gymnastik af en slags. Hovedparten af de mange aktive gymnaster skal især findes blandt børn og ældre voksne.

ODK har ikke mærket noget fald i antal medlemmer, men det har andre gymnastikforeninger. På landsplan er antal medlemmer i gymnastikforeningerne i 2020 for første gang i 10 år faldet. Fra 302.802 til 274.130 medlemmer i landets gymnastikforeninger, svarende til et fald på 9,48 procent. (kilde: DIF)

## STOR TILTRO TIL FREMTIDEN

Så snart det blev muligt at mødes til træning igen, var ODKs hold i gang. I begyndelsen var det kun tilladt at træne udendørs. Det var et problem for københavner/frederiksbergklubben at finde steder nok, hvor redskaberne til springgymnasterne kunne stilles op. Mens det var lidt lettere for rytmegymnasterne at finde en parkeringsplads, hvor de kunne lave deres serier. Det bød på et par sjove episoder, som når forbipasserende troede, at når der blev trænet på en offentlig plads, så kunne alle bare deltage.

Uanset regn, blæst og forbipasserendes tilfældige deltagelse, så havde den udendørs træning en kæmpe fordel for alle gymnastikhold - de kunne mødes og være sammen!

Midt i maj kyssede både rytme- og springgymnaster nærmest halgulvene, da de fik lov at komme indendørs og træne igen.

Dog kom ikke alle igen. Flere af børneholdene (fire-12 år) oplevede, at nogle af

børnene ikke kom tilbage, da hallerne blev åbnet igen. Det betyder ikke nødvendigvis, at disse børn har opgivet gymnastik. Børneholdene ville normalt afslutte deres sæson i april. Mange af børneholdenes gymnaster går til andre ting om sommeren.

Hovedparten af ODKs hold forlænger deres sæson, dette er delvis finansieret af Frederiksberg Kommune. Og der tilbydes, ligesom sidste år, gratis åbne træninger inden sæson 21/22 begynder.

Hvad den amputerede gymnastiksæson kommer til at betyde for gymnastikforeningen, kan endnu ikke siges. Men hos ODK er der stor tiltro til fremtiden.

*Voksenholdene kom stort set fuldtallige tilbage, da vi genåbnede. Og børnene kommer igen til efteråret. Vi har altid ventelister på børneholdene, så dem er jeg ikke bekymret for.* (Morten Størup)

Morten Størup er kun nervøs for en ting i forhold til næste sæson. Kan foreningen tiltrække nok kvalificerede trænere. Og det er en bekymring gymnastikforeningens bestyrelse har før hver eneste sæsonstart.

Den eneste træner, der ser positivt på oplevelsen med online-træninger, er ikke overraskende Heidi Kynde Nielsen. På hendes hold for voksne motionister har værdien af motionen stor betydning. Øvelserne, der laves til en onlinetræning, er, modsat de fleste andre gymnastikhold, stort set de samme som når gymnasterne mødes i hallen.

*Jeg kan sagtens forestille mig at lave online træninger igen. Ikke at det kan erstatte vores fysiske træninger, men det kan noget andet. Det er et godt supplement eller alternativ til de fysiske træninger. Online træning er nemt tilgængelig; du kan deltage, næsten lige meget hvor du er, og du behøver ikke være social. Således kan du stadig få dækket dit træningsbehov uden at skulle ud ad døren.* (Heidi Kynde Nielsen)

Ingen af foreningens øvrige trænere planlægger at benytte online-træning igen, med mindre det bliver absolut nødvendigt.

## LISE RAVNKILDE

Freelancejournalist, forfatter og gymnastikmenneske. Fra marts 2020-april 2021 administrations- og udviklingsmedarbejder hos Gymnastikforeningen ODK.

Gymnastikmenneske dækker over: I flere perioder medlem af GymDanmarks Gymnastik for Alle udvalg (tidligere breddeudvalg), redaktør på GymDanmarks uddannelsesmateriale, forbundsinstruktør i børnegymnastik, bestyrelsesmedlem og instruktør af børnehold i Eskilstrup Gymnastik, vejleder for DGI Storstrømmen og selvfølgelig selv glad for gymnastik.