DGI Gymnastik



Konference om drengegymnastik

Søndag 25. januar 2026

www.dgi.dk/202600550390

Konference med fokus på drengegymnastik

Velkommen til konference om drengegymnastik den 25. januar 2026 i Vissenbjerg Idrætscenter.

Gymnastikken har brug for drengene og drengene har brug for gymnastikken!

Gennem fælles viden og fælles ståsted er formålet at skabe en ny tilgang og dermed forandring af hvordan vi arbejder med drengegymnastik i idrætsforeningerne.

Vi ser frem til en inspirerende dag sammen med jer.

- **Målgruppe**

instruktører, bestyrelser og andre med interesse for drengegymnastik

- **Sted**

Vissenbjerg idræts- og kulturcenter
Idrætsvej 3
5492 Vissenbjerg

- **Pris**

695 kr. inkl. workshops, forplejning, sparring og netværk

- **Tilmelding**

Du kan tilmelde dig konferencen om drengegymnastik her

- **Tilmeldingsfrist**

Den 11. januar 2026

PROGRAM

Tid	Emne
Kl. 09.30-10.00	Ankomst og morgenmad
Kl. 10.00-10.15	Velkomst v. Asbjørn Nielsen, formand DGI Gymnastik
Kl. 10.15-11.30	Oplæg ved Søren Østergaard
Kl. 11.30-11.45	Pause
Kl. 11.45-13.00	Workshops - vælg imellem: - Vestjysk drengetons og fællesskab - Farlig leg - Dragerne - Motiverende idrætsmiljøer
Kl. 13.00-13.45	Frokost
Kl. 13.45-15.00	Workshops - vælg imellem: - Lad drenge være drenge - Hvorfor virker parkour - Erfaringer fra Munkebjerg Gymnastikforening - Unges motivation for frivillighed
Kl. 15.00-15.15	Pause
Kl. 15.15-16.30	Debatoplæg: Vild og farlig leg ved Jens Ole Jensen
Kl. 16.30-16.45	Afslutning
Kl 16.45-17.15	Frivillig samtalecafé + kaffe og kage



Fælles oplæg

Tidsperiode kl. 10.15-11.30

Oplæg af Søren Østergaard

Oplægsholder: Søren Østergaard, Ungsomsforsker

Søren Østergaard er en af Danmarks mest erfarne og efterspurgte eksperter inden for børn, unge og ungdomskultur.

Med baggrund i samfundsvidenskab og teologi samt en ph.d.-grad fra Københavns Universitet har Søren i mere end 25 år forsket i, hvordan børn og unge lever, lærer og trives.



Modulbeskrivelser

Tidsperiode kl. 11.45-13.00

Vestjysk drengetons og fællesskab

Underviser: Bjarke Shimizu

Vi finpudser lige de sidste detaljer – stay tuned!

Farlig leg

Undervisere: Morten Asbjørn

Vi finpudser lige de sidste detaljer – stay tuned!

Modulbeskrivelser

Tidsperiode kl. 11.45-13.00

Dragenetværket

Oplægsholder: Frank Bøgelund, Jacob Kramer, Helge Kappel, Annette Bundgaard, Rasmus Sinding og Per Ølholm

Vi finpudser lige de sidste detaljer – stay tuned!

Motiverende Gymnastikmiljøer

Undervisere: Merete Larsen

Hvad gør et gymnastikmiljø motiverende, hvor hvordan skaber vi det?

Mange drenge er en del af gymnastikkens fællesskab, men der er også nogle, der har svært ved at finde sig til rette, nogle der falder fra og nogle der aldring finder vej ind i gymnastikken.

Hvordan får vi flere drenge til at føle sig trygge, motiverede og velkommen i idrætsforeningerne?

På dette modul udforsker vi sammen, hvordan vi får flere drenge med og giver flere lysten til at komme igen.



Modulbeskrivelser

Tidsperiode kl. 13.45-15.00

Lad drenge være drenge

Undervisere: Jeppe Tvedebrink og Nikolaj Kjærgaard

Vi finpudser lige de sidste detaljer – stay tuned!

Hvorfor virker parkour?

Undervisere: Jean-Michel Amtoft og Oliver Torpe

Vi finpudser lige de sidste detaljer – stay tuned!

Erfaringer fra Munkebjerg Gymnastikforening

Undervisere: Søren Houborg og Erick Morales

Søren og Erick deler deres erfaringer med at skabe drengehold, der fungerer i praksis. De fortæller om arbejdet med at sætte fokus på drenge i foreningen – blandt andet gennem etablering af hold kun for drenge – og hvad de har lært undervejs.

Modulbeskrivelser

Tidsperiode kl. 13.45-15.00

Unges motivation for frivillighed

Oplægsholder: Nikolaj Ruby

Unges motivation for frivillighed – og hvordan vi skaber lysten til at engagere sig
Forestil dig en gymnastiksal en sen eftermiddag. Musikken spiller, og drengene er i fuld gang med springene. På sidelinjen står en ung instruktør – måske kun et par år ældre end deltagerne – og styrer træningen med energi og overskud.
Hvorfor valgte denne unge at blive frivillig? Og hvorfor er der andre, der aldrig tager skridtet?

Frivillighed er ikke bare en praktisk nødvendighed – det er en kultur, der holder gymnastikken levende. Når unge engagerer sig som instruktører, skaber det rollemodeller, fællesskab og kontinuitet. Men vi ved også, at motivationen for frivillighed er under pres. Den nye generation har andre forventninger, andre behov – og måske også andre barrierer.

I denne workshop stiller vi skarpt på:
Hvad motiverer unge til at blive frivillige – og hvad holder dem tilbage?
Hvorfor er frivillighed en drivkraft for, at flere unge fortsætter som aktive udøvere?
Hvordan får vi flere unge instruktører, og hvad er vigtigt for dem?
Du får ikke kun svar – du får inspiration og konkrete værktøjer med hjem. Vi omsætter viden til handling, så din forening kan styrke det, I allerede gør godt, og måske også finde modet til at prøve nye veje.

Workshoppen bliver en vekselvirkning mellem oplæg, dialog og metoder, der gør det nemt at tage næste skridt i din egen forening.

Facilitator: Nicolaj Ruby, fagkonsulent på unge og frivillighed, sammen med unge frivillige fra DGI UngePlatform.

Kom og bliv en del af samtalen om fremtidens frivillighed – og hvordan vi sammen kan skabe rammer, der giver unge lyst til at engagere sig.

Fælles oplæg

Tidsperiode kl. 15.15-16.30

Debatoplæg: Vild og farlig leg i drengegymnastikken

Oplægsholder: Jens Ole Jensen

Har vi skabt en forsigtighedskultur, hvor vi pakker børn ind i vat, så de ikke længere opøver modstandskraft og får udforsket kroppens muligheder?

Oplevelser med knubs, bøvl og spænding er en vigtig del af barndommen, og gymnastikken indeholder potentialet til at give børn (drenge) fede oplevelser og robusthed, der kan have betydning for deres trivsel i dag, i morgen og resten af livet.



Tilmelding

Tilmeld dig på www.dgi.dk/202600550390

Kontakt:
Jeppe Kirkegaard Nielsen
Mobil: 20185057
Mail: jeppe.kirkegaard.nielsen@dgi.dk