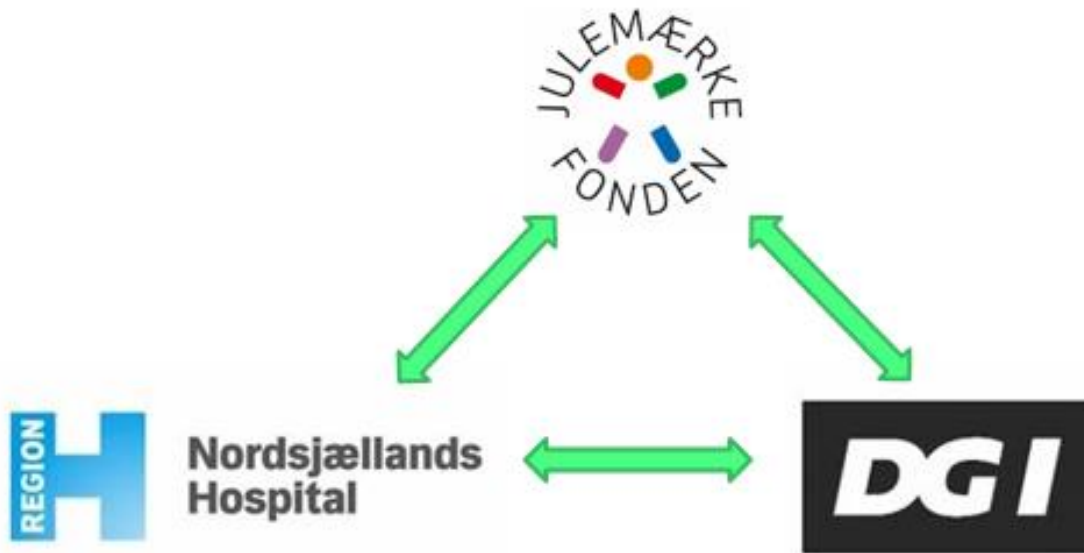


# Jump4fun nature

**DGI**

# Jump<sup>4</sup>fun



# Hvad er Jump4fun (1)



Målgruppen:

- Overvægtige – andre steder rummes også børn og unge med andre udfordringer.

Formål:

- *at skabe et frirum for de børn og unge, som deltager, hvori de kan guides til at **(gen)finde bevægelsesglæde.***

Delmål:

- Hjælp til at komme i gang
- Opnå succesoplevelser – også i forhold til bevægelse
- Socialt samvær med andre børn og unge
- Starten på et nyt og aktivt liv
- Blive præsenteret for flere forskellige idrætsgrene og oplevelser

# Hvad er Jump4fun (2)

Praktisk organiseret i idrætsforeningerne

- Lokale instruktører i idrætsforeninger med kendskab til lokalmiljøet
- Én times træning tilbydes to gange om ugen
- Børnene bliver medlem af foreningen – betaler kontingent til foreningen

Tæt samarbejde med kommunerne:

- Finansiere tilbuddet
- Tæt samarbejde med sundhedsplejerskerne – henvisning af børn

# Jump4fun



# Hvad er Jump4fun (3)

Jump4fun

Arrangementer:

- 10 fælles arrangementer om året
  - 2 madskoler
  - 2 bevægelseslejre på julemærkehjem
  - 6 fællestræninger med forældre og foreningsguide
- Hjemmebesøg med kostvejledning
- Mulighed for transport
- Jump4fun T-shirt





# Jump4fun → Jump4fun *nature* (1)

Jump4fun i Sorø Kommune

Træning i Ruds Vedby og Dianalund

Udendørs træning fra april → november

Aktiviteter:

- Nature cross og natur-parkour – fx Trille hjul, hoppe over træstammer
- Klatre over og under væltede træer
- 'Orienteringsløb' i skoven
- Udendørs lege
- ... og meget mere

Jump4fun  
*nature*



# Jump4fun → Jump4fun *nature* (2)

Hvad kræver det

Klæde instruktørerne på med konkrete aktiviteter

- Aktiviteter som 'transport'

Materialer - mindre vigtigt

**Jump**<sub>4</sub>**fun**  
*nature*



# Erfaringer

Vigtigt at finde de rette foreninger med de rette instruktører og ildsjæle

Lokal kendskab er vigtig for at gøre træningen varieret

Ikke alle børn er vant til at være udendørs

Udstyr er mindre vigtigt for aktiviteterne

Jump **4** fun  
nature





# Gode råd til opstart



Find de rette foreninger – få evt. hjælp af DGI i de pågældende landsdele.

Find det rette tøj til børnene

Få evt. kontakt til en naturvejleder



**Tak for nu 😊**

**[www.dgi.dk/jump4fun](http://www.dgi.dk/jump4fun)**

**Kontaktinfo:**

**[Carina.vestergaard.abildskov@dgi.dk](mailto:Carina.vestergaard.abildskov@dgi.dk)**

**Telefon: 2215 8242**