

## Fit4Fight – Fuld Fart Frem!

Sved på panden, pulsen op, smil på læben og mod på nye udfordringer. Det er nogle af de foreløbige resultater af projekt Fit4Fight, som har været i gang i Køge siden april måned 2008.

Kig forbi Høgevej en tirsdag eller torsdag eftermiddag. Her vil du møde 19 børn i alderen 8-12 år, der er i fuld gang med at hoppe, sjippe, steppe eller løfte armvægte, som er tunge nok til at give sved på panden, men alligevel lige præcis til at klare, når man endnu ikke er superman eller -woman - men godt på vej. Instruktørerne demonstrerer øvelserne, opmuntrer børnene og har blik for, at nogle af børnene kan have en dag, hvor de har brug for en snak, inden de er klar til at starte dagens træning.

### Lyst til at dyrke idræt

Børnene er deltagere i Kulturudvalgets projekt Fit4Fight for overvægtige børn i 8-12 års alderen. Instruktørerne er Guin og René, som har mange års erfaring med målgruppen og tidligere har været instruktører på projekt Superbørn. Målet med projektet er, at børnene får større selvværd og handlekompetence; bliver gode til at sætte sig mål og nå målene samt får lyst til at bevæge sig og dyrke idræt i en idrætsforening. Det med at dyrke idræt i fritiden har ikke været det store hit hos de fleste af børnene, inden de startede i projektet, men efter et par måneder er flere begyndt at få lyst til at "gå til noget" ligesom deres jævnaldrende kammerater.

Foto: Rikke Raahauge,  
Lørdagsavisen

### Tretrinsraket

Projektet er bygget op som en tretrinsraket, hvor første trin er at give børnene erfaringer med fysisk aktivitet i trygge rammer, hjælpe børnene med at sætte sig mål og komme i gang med at opbygge en glæde ved at bevæge sig og være sammen med andre samt at styrke børnenes kondition, bevægelighed og muskelstyrke. Andet trin er, at børnene skal møde en række forskellige idrætsgrene, så de kan se hvilke muligheder, der er for at dyrke idræt i en lokal forening. Så skal de over en længere periode afprøve disse idrætsgrene. På sidste og tredje trin skal de ud at træne i en forening, så de langsomt og med støtte sluses ud i det almindelige foreningsliv.

### Vi kan give ungerne en fed oplevelse

Lignende projekter med overvægtige børn har vist, at den store udfordring ligger i at få børnene til at gå i gang med at dyrke idræt i en forening – og at blive ved med det. Derfor er brobygningen til foreningerne og fastholdelsen af børnene i det lokale idrætsliv et vigtigt fokuspunkt for projektet.

"Idrætsforeningerne er en vigtig medspiller. Derfor





Foto: Rikké Raahauge, Lørdagsavisen

handler projektet også om at opbygge samarbejder med de idrætsforeninger, der har lyst til og ressourcer til at være med til at formå tilbud til denne gruppe. I forvejen samarbejder vi med en del foreninger omkring kontingentsupporte til børn og omkring "Idræt på Tværs"- aktiviteter.

- Min tanke er, at vi i løbet af projektet får lavet et "superhold" af foreninger, som vi kan samarbejde med for at løfte opgaven. Det kan være foreningerne har brug for hjælp i form af uddannelse, mere viden om målgruppen, ansættelse af instruktører eller andet, og det er så en af de ting, vi kan samarbejde om, siger idrætskonsulent Signe Abildå, der leder projektet.

#### Ønskeliste over idrætsgrene

Børnene har lavet en "ønskeliste" over idrætsgrene, de kunne tænke sig at prøve, og flere af de lokale idrætsforeninger har sagt ja tak til at være værter for projektet et par eftermiddage og vise, hvad foreningen kan tilbyde. Det er idrætskonsulenten, der har kontaktet foreningerne og hun er glad for de tilbagemeldinger, der er kommet:

- Det er fantastisk dejligt at få så god respons fra

foreningerne, som det har været tilfældet her. Når en formand skriver "vi vil meget gerne støtte op om sådan et projekt" og en anden siger: "Du kontakter bare mig, så vi kan få givet de unge en fed oplevelse", så bliver jeg rigtig glad. Jeg ved hvor travlt foreningerne har med deres almindelige aktivitet, så derfor er det fantastisk, at de også har mod på og lyst til at være med i projektet, fortæller Signe Abildå, idrætskonsulent i Kulturafdelingen.

#### Wozniacki – her kommer vi!

Tennis blev første idrætsgren på programmet – og det var sjovt, synes børnene! Projektet i Køge kører i alt 1½ år. Om der bliver holdt sommerferie? Nej, svarer den ene af instruktørerne, Rerlé, og fortsætter:

- Vi kører træning én gang om ugen i de første fem uger af sommerferien og starter så op med fuld kraft i starten af august. Vi ved fra tidligere projekter, at det er vigtigt at træningen og den fysiske aktivitet bliver en del af børnenes hverdag – også selvom skolen holder lukket. Det tager lang tid at opbygge nye gode vaner, og det er vigtigt at vi fortsætter den gode udvikling hos børnene.

Projektet starter i Borup efter sommerferien. Her vil der være plads til 10 børn til træning i og omkring Borup Idrætscenter. Det bliver Charlotte Agergaard og Dorte Skak Pedersen, begge tidligere instruktører på Projekt Lev-Sundt, der bliver instruktører. Også her vil de lokale foreninger blive inviteret til et samarbejde.

Få flere informationer hos:  
idrætskonsulent Signe Abildå  
Tlf: 56 67 23 42 eller  
Email: [signe.abildaa@koege.dk](mailto:signe.abildaa@koege.dk).