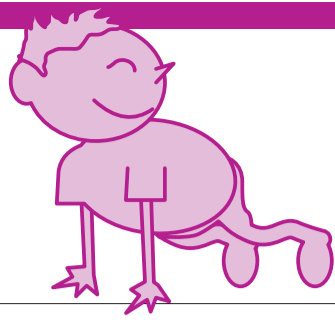


Motion



Det er dejlig at få noget frisk luft, og motion kan også give længere levetid.

Den 11-årige Emma Hundahl, elev på Nibe Skole

På løbetur i dansktimen

Daglig motion: Eleverne fra 1. til 5. klasse på Nibe Skole skal hver dag løbe 800 meter – også selv om det går ud over dansk- og matematiktimerne. Men det ødelægger ikke det faglige niveau. Tværtimod bliver eleverne gladere og bedre til at koncentrere sig i timerne, mener læreren.

MORTEN ZAHLE
morten.zahle@jp.dk

Udefra ligner Nibe Skole enhver anden folkeskole i en søvrig dansk provinsby. 5. a har dobbelttime i dansk. Der er diktat på programmet. Klasselærer Edith Bjerre læser op, mens eleverne skriver ordene ned og følger med, så godt de kan – uden at kigge hos sidemanden.

Heller ikke her er der noget usædvanligt. Men så sker der pludseligt noget.

Edith Bjerre kigger op fra sin bog:

»Så, nu er det tid til at komme ud og løbe.«

Børnene rejser sig midt i dagens fjerde time og forlader klasselokalet, tripper hen ad gangen, ned ad trappen,

ud i skolegården og spæner ud på fortovet. Der er fuld begejstring og højt humør. Solen skinner, luften er frisk og kølig, og eleverne forsvinder ud i byen med hastige skridt.

Dagens motion er i gang. I løbet af de næste 5-8 minutter skal børnene løbe 800 meter, og de kender ruten særdeles godt, for de har løbet den hver dag siden 1. klasse. Bagefter står den på fem minutters udstræknings- og styrkeøvelser i klasseværelset.

Motionsfobi

Løbende elever i skoletiden er blevet et velkendt fænomen i Nibe, som ligger lidt syd for Aalborg. Projektet hedder "Daglig motion" og begyndte som et forsøg med én klasse. Siden har det

spredt sig til andre klasser, og det er nu en del af Nibe Skoles virksomhedsplan til glæde for børn, lærere og forældre.

Manden bag projektet er den 65-årige Jens Østergaard, der har 40 års baggrund som idrætslærer. Han oplever, at børnene før i tiden var i langt bedre form, idet de havde flere idrætstimer, ikke blev kørt i skole og ikke sad og hang ved computer og tv.

»De seneste 10-15 år har jeg i idrætstimerne set nogle tendenser til, at mange børn har en dårlig sundhedsprofil. De bevæger sig så lidt som muligt, og 30-40 pct. af børnene er simpelt hen bevægelseshæmmede og har en form for motionsfobi. Det er typisk i de ældre klasser, at eleverne er i værst form, men det rykker nedad, og jeg har



Hovedpunkter

■ Flere og flere børn er inaktive og har motionsfobi.

■ På Nibe Skole løber eleverne hver dag. De gør dem gladere og mere koncentrerede.

spottet børn helt ned i 4. klasse, som slet ikke dyrker motion og har risiko for at få en gammel krop alt for tidligt,« siger Jens Østergaard.

»Børnene kan ikke selv gøre for, at de rører sig for lidt. Det er et kulturelrelateret problem. Vores velfærdssamfund er bevægelsesfjendsk. Holdningen er, at jo mere stille børn kan sidde i klasselokalet, jo bedre er det. Men jeg synes, at jeg var nødt til at

gøre noget,« fortæller Jens Østergaard.

Deodorant-alderen

Han begyndte sit projekt i 2000, da han til et forældremøde i en kommende 1. klasse fik tilladelse fra forældrene til, at han måtte motionere med deres børn 20 minutter hver dag. Skoleinspektøren, skolebestyrelsen og pædagogiske råd gav grønt lys for projektet, og det viste sig hurtigt, at børnenes form blev bedre. Ved skolernes motionsdag var de hurtigere og i bedre form end jævnaldrende elever fra andre skoler.

»Ideen med den daglige motion er, at det skal foregå hver dag uanset vejret. Derfor er det meget vigtigt, at motionsprogrammet er enkelt og ikke kræver de store

forberedelser. Der skal ikke være nogen omklædning. Det vil tage for lang tid. Det betyder samtidig også, at det kun fungerer op til 5.-6. klasse, hvor børnene kommer i deodorant-alderen og bliver sarte og er bange for at komme til at sidde og svede i klassen,« fortæller Jens Østergaard.

Fra 4. klasse skal eleverne en gang om måneden løbe et længere løb på fem kilometer, og desuden bliver løbetræningen suppleret med daglige øvelser i klasseværelset for ryg, lår, lægge, arme, skuldre og mave.

Højt fagligt niveau

De fleste af klasserne fra Nibe Skole tager den daglige løbetur ved 10.30-tiden midt i en dobbelttime, og lærerne er