

Gymnastiktøj

Formål med genstandene

At sætte fokus på idrættens og motionens udvikling og rolle i undervisningen.

Anvendelsessted i udstillingen/formidlingen

Kære krop, svære krop

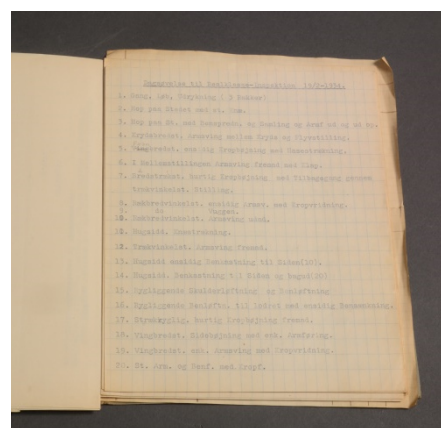
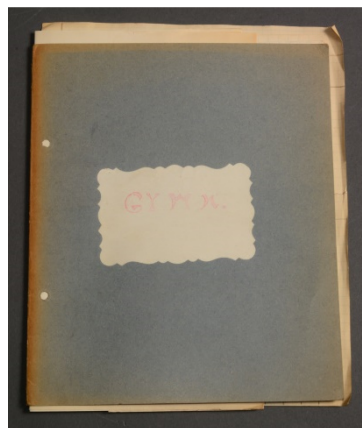
Et par brune gymnastiksko med rem (omkring 1940'erne)

Et par "sokkesko" med mørkeblå strømpe og sort sko (1960-70'erne)

Et par sorte gymnastiksko (1960'erne)

To par gymnastikshorts (1960'erne)

To mørkeblå gymnastikdragter med korte ærmer og ben, mærket med logo fra Skolen på Duevej Frederiksberg (omkring 1970'erne)



Hæfte med gymnastikøvelser, 1934-1942

Den tidlige gymnastik

For piger

I 1800-tallet var ”dragens hovedprincip tækelighed (ikke bevægelighed)”. Desuden var det ikke tilladt for pigerne at svede.

I starten af 1900-tallet var nederdelen blevet kortere for at give mere bevægelsesfrihed, så for at løse problemet med bare ben og anstændighed, bar man store bukser, ”bloomers”, under nederdelen.

Alligevel fortælles om en jysk landsby, hvor sognefogeden skulle stå vagt ved porten til den lade, hvor pigerne øvede gymnastik – bare for en sikkerheds skyld.

I 1905 (argumenter for skolegymnastik)

Ved skolegymnastikken kommer alle med – i modsætning til den frivillige gymnastik, hvor deltagerne ikke nødvendigvis er dem, der trænger mest til det. Som med al undervisning gælder det, at der kommer mere ud af den, hvis det sker med lyst, end hvis eleverne ikke gider. Man skal dog ikke spørge: hvad vil barnet gerne? Man skal derimod spørge: hvad er sundt og gavnligt for barnet? – og når man ved det, kan læreren undervise, så interessen for idrætten vækkes, og eleverne gider deltage.

Forberedelserne til idrætsundervisningen (omklædning) virker ubehagelige. Der er heller intet fag, eleverne så gerne undgår som gymnastikken, og hvis ikke man kan blive fri for det hele, gør man så lidt ud af det som muligt (klæder ikke om og møder ikke op i idrætstøj).

For at løse disse problemer er det derfor nødvendigt med en form for eksamen/prøve i idræt, så eleverne tager det seriøst.

(Meget lig de problematikker der gør sig gældende i idrætsundervisningen i dag)

Idrætsundervisningens udvikling

Idræt i 1800-tallet var i høj grad militær træning, det hørte til tiden. Det var det militære, der havde startet op i faget, og f.eks. blev geværattrapper brugt i undervisningen. Intentionen var, at børn skulle have nemmere ved at indgå i militærtjeneste, når de havde gået i skole, men ved at se på idrætsfagets udvikling (der f.eks. ikke længere bruger militære øvelser) kan man se samfundets udvikling.

Gymnastikinspektør Trap, 1936: ”Gymnastik er ikke alene en øvelse af legemet men virker opdragende ved at kræve punktlighed og øjeblikkelig lydighed.”

Siden 70’erne blev idræt et alment dannende fag. I stedet for at tale om lydighed (det militære) kan der tales om lydhørhed, hvor man begynder at lægge vægt på, at børnene kan samarbejde, tage ansvar og lytte til hinanden.

I 80’erne arbejdede man meget med medbestemmelse, hvor børn var med til at regulere reglerne for de forskellige boldspil – man involverede dem i demokratisk tænkning.

I 90’erne blev man i stand til at tage vare på sit eget liv gennem de kompetencer man fik bl.a. gennem idræt. Eleven bliver aktiv og kritisk reflekterende.

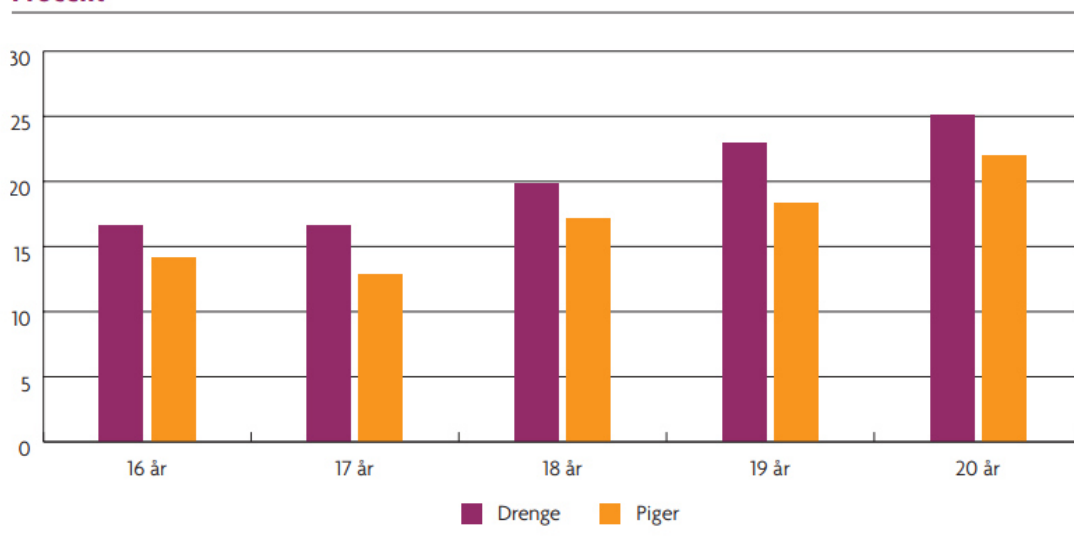
I dag har idrætten fået en sundhedsdiskurs. Alt tegner i samfundet på, at vi skal være sunde, og det kan mærkes i skolen. En bekymring kan være, at idræt kun bliver middel til sundhed, hvor idræt er et mål i sig selv, med fare for, at man glemmer hele den ekspressive og udtryksmæssige side, fordi man skal ud og løbe og få pulsen skal i gang.

Skoleidræt i dag

Med folkeskolereformens indførelse i 2014 er det fra politisk side fastlagt, at eleverne skal have mindst 45 minutters bevægelse om dagen for at bidrage til børn og unges sundhed og trivsel, og så der bliver sørget for, at alle børn får rørt sig og ikke kun dem, der går til sport i fritiden. Idrætten er blevet obligatorisk, og der er indført afgangseksamen i idræt i 9. klasse for at sikre, at faget bliver taget seriøst (ligesom man også argumenterede for i 1905). Det er altså blevet nødvendigt for fra politisk side at lovgive om børns motionsvaner i stedet for at lade det være op til børnene selv og deres forældre i et forsøg på at modvirke tendensen til et mere og mere inaktivt og stillesiddende samfund.

Statistik over overvægt hos børn og unge

Figur 1. Andel moderat eller svært overvægtige blandt drenge og piger 16-20 år i 2010. Procent



I 2002 var 14 % af danske skolebørn i alderen 11-15 år overvægtige – i forhold til 1998, hvor andelen af overvægtige var 11 %.

Forekomsten af overvægt hos 15-årige drenge er steget fra 5 % i begyndelsen af 1970'erne til 16 % i slutningen af 1990'erne, og hos pigerne er stigningen fra 6 % til 16 %.

Andelen af overvægtige og fede børn er steget, og de overvægtige børn er blevet mere overvægtige end tidligere. Ca. 15 % af drenge og 21 % af piger i skoler i København er overvægtige, og ca. 4 % er fede. På landsplan er andelen af overvægtige småbørn steget siden 1970'erne.

Sammenfattende antyder disse undersøgelser, at overvægt i skolealderen er et stort og stigende problem

Spørgsmål og aktiviteter

Det er ikke nødvendigt at benytte alle spørgsmål/aktiviteter, men benytter man flere, så bør de komme i den rækkefølge, som de er opsat nedenfor.

- **Spørgsmål**
 - Se på (eksamens-)gymnastikøvelser fra 1930'erne – hvordan ville du have det med at skulle udføre dem i dag? (f.eks. billede af stangspring uden madras – dog fra 1898)

- Tror du, at skolereformen med 45 min. daglig bevægelse kan give børn sundere vaner og velvære i fremtiden?
- Hvad synes du, at udviklingen/stigningen af overvægt hos unge siger om samfundet i dag?

- **Gymnastik dengang og i dag (Mellemtrin, Udskoling)**

- Læs højt af hæftet med gymnastikøvelser fra 1930'erne, og lad eleverne komme med deres bud på, hvad de "dækker" over:
 - "Hop med Benspredning & Saml. & Armf.ud & ud-op (3 x3)" = sprællemænd.
 - "Haandligg. Armløftning" = armbøjninger.
 - "Strækryggligg. Kropsbøjning fremad" = mavebøjninger med strakte ben.
 - "Møllevending" = vejrmølle.
 - "Hovedspring" = saltomortale
 - Overslag over lav Plint" = hænder sættes på plint, ben svinges over og lander på benene.

- Sammenkobl evt. med en beretning om hvordan gymnastikundervisningen kunne være, fx denne:

Anne-Lise Andersen, født ca. 1927: "Jeg var ikke så meget for at klæde om til gymnastik. Jeg skævede til kammeraternes undertøj. For det første var det rent og for det andet var det af et helt andet snit, end det jeg havde på. Mit bestod af en snavset undertrøje, et par bæfarvede bukser med lodden vrang og hullede strømper. Jeg fandt altid den mørkeste krog, hvor jeg kunne stå og skifte til den blå gymnastikdragt med tilhørende bukser, som vi alle sammen skulle ha' på. Det havde ligget i en pose i et skab og når vi lukkede skabet op, væltede alle poserne ud på gulvet. I et andet skab lå alle gymnastikskoene. Fra det skab kom der en sur lugt, når vi åbnede det. Jeg ved ikke, hvor mange sure tæer, der havde været nede i de sko. Var man hurtig nok, fik man fat i et par hvide lærredssko med en rem over vristen, som var nogenlunde nye. Nogle af eleverne havde deres egne sko med hjemmefra.

Vi vandrede så ind i gymnastiksalen i gåsegang i takt til Frk. Schrøders rå, et to et to Den mindste forrest og så efter højde, efterhånden som vi voksede, fik vi andre pladser i rækken. Jeg blev temmelig høj, så jeg endte næsten bagest. Vi endte to og to midt i salen. Så skulle den ene række gå to skridt til venstre, den anden to skridt til højre og derefter hver anden elev endnu to skridt udad. På den måde var vi spredt over hele gulvet, så der var plads til stående eller liggende øvelser. Arme bøj, arme stræk, dyb knæbøjning lød kommandostemmen.

Ribberne brugte vi til benøvelser, eller vi stod på hænder op af dem, hvis vi ellers kunne. Det var svært at få rumpen med. På de gode dage skulle vi klatre i tove og gå balancegang på bommen, som blev firet ned fra loftet. For ikke at tale om spring over hesten, hvor man blev hængende på ryggen af den, så fik man et lille klask i halen for at komme ned igen. Efter timen skulle gulvet have en overhaling. En lang svaber blev dyppet i vand og så spurtede to elever salen rundt med svaberen imellem sig. Derefter skulle vi selv under bruseren og det skulle gå hurtigt, for vandet var koldt."¹

¹ <http://www.kbharkiv.dk/kbharkiv/collections/erindringer/10004.pdf>, 48-49

- Lad eleverne overveje, hvordan gymnastikundervisningen i dag adskiller sig fra dengang – lad dem også gerne tænke over, hvordan gymnastikundervisningen mon kommer til at se ud i fremtiden – bliver e-sport fx en del af undervisningen?

Kilder og litteratur

Om den tidlige gymnastik:

<http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/traek-af-kvindegymnastikdragtens-historie/38823cf7-63a2-4ebf-95d2-991c01215623>

<http://www.skolernesmotionsdag.dk/media/218285/Gymnastik-gennem-200-aar.pdf>

Argumenter fra 1905: *Gymnastikken som led i skolens opdragende gerning*, 1905

Idrætsundervisningens udvikling: "Skolebænken" episode 4 fra dk4

Graf og statistik:

http://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2011/~/_media/0EB8CC4E05EB416A853CAF931C3E35A1.ashx

http://www.si-folkesundhed.dk/upload/kap_30_b%C3%B8rn.pdf

Astrid Holk, Mette Bjørg Karup Frederiksen, Morten Arnika Skydsgaard

Steno Museet, Science Museerne