

MOTIONSUDFORDRINGER

- identifikation og prioritering af barrierer for at dyrke motion

Formålet med 'Motionsudfordringer'- øvelsen er, at deltagerne bliver bevidste om, hvad der fremmer og hæmmer dem i at bevæge sig og dyrke motion. At komme i gang med bevægelse og motion er svært for mange. Ved at læse og prioritere forskellige citater om udfordringer, bliver deltagerne opmærksomme på hvilke holdninger og følelser, der er relevante for dem hver især i forhold til bevægelse og motion. Citaterne afspejler psykiske, sociale og praktiske aspekter af at bevæge sig og dyrke motion. Øvelsen kan afsluttes med at lave øvelsen 'Mål og Plan' med hensyn til om der er en udfordring, som skal tages op når alle mål er identificeret.



Cirka ti minutter til identificering af kort
Minimum 20 minutter til hele øvelsen



45 citatkort om udfordringer, 'Enig'/'Ikke enig' kort og opgavekort til hver deltager
God bordplads
'Mål og Plan'-ark
Skriveredskaber



Kan bruges ved indledende samtale
Individuel
To og to (sidemanden)
Dialog i gruppe



Til anden del bruges øvelsen 'Mål og Plan'
Er af samme type øvelse som 'Målspil', 'Min sygdom og mig' og 'Mine spisevaner'
Afkrydsningsark med alle citatkort kan findes til print på www.steno.dk

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At finde ud af, hvorfor det kan være svært at prioritere motion og eventuelt lægge en plan for ændringer.
2. Underviseren illustrerer med kortene, hvad deltagerne skal gøre.
3. Instruksen kan for eksempel lyde: "I har alle fået et antal kort med citater om forskellige udfordringer og forhindringer for, hvorfor I ikke rigtig får dyrket så meget motion. Der er også kort om gode oplevelser ved at bruge kroppen og dyrke motion, men det er især udfordringerne, som skal være i fokus. I har også fået to kort, 'Enig' og 'Ikke enig'. I skal vælge kort, som hver især afspejler jeres forhindringer for ikke at dyrke motion eller kun at dyrke lidt motion. Begynd med at lægge alle de kort, som I synes passer på jer, i 'Enig' bunken. Men vælg også gerne kort med positive udsagn. Kig nu 'Enig' bunken igennem. De gode oplevelser og vaner lægges nu til side og kan senere bruges til at tale om de gode oplevelser vaner I har; hvorfor og hvordan I gør det. I skal nu vælge de kort, der passer allerbedst på jer. Bliv ved med at vælge kort fra, til I har fundet cirka ti kort. Hvis jeres forhindringer ikke findes på kortene, må I gerne skrive dem ned på et stykke papir". Der kan være deltagere, som kræver lidt støtte fra underviseren.
4. Når alle har valgt cirka ti kort, fortsættes øvelsen.
5. Nu skal deltagerne to og to fortælle hinanden om deres valgte kort. De skal diskutere, hvad de forstår ved citaterne og begrunde deres valg.
6. Derefter skal deltagerne hver især vælge et-tre af kortene, som de gerne vil arbejde med i forløbet eller til næste gang.
7. Underviseren kan afslutte øvelsen med, at hvert par fortæller i plenum, hvad de har talt om.
8. Del to: Øvelsen kan fortsætte med 'Mål og Plan', hvor deltagerne hver især vælger et-tre udfordringer, som de gerne vil arbejde med i forløbet. Her kan de gode oplevelser måske bruges som inspiration til, hvordan udfordringerne skal løses.
9. Underviseren kan afslutte øvelsen med, at deltagerne fortæller gruppen, hvad de gerne vil arbejde med ud fra deres 'Mål og Plan'.