



Resistance Training (RT) for Teens er et fleksibelt og effektivt træningsprogram, som er udviklet og afprøvet af University of Newcastle i Australien. Vi søger danske folkeskoleklasser, som vil være med til at afprøve, om det er muligt at tilpasse og opnå de samme resultater i Danmark.

#### → HVAD

RT for Teens har fokus på at forbedre elevernes muskelstyrke og kondition, samt øge elevernes samlede niveau af fysisk aktivitet. Udover de fysiske forbedringer, har programmet øget fokus på at styrke elevernes kompetencer inden for træning, øge elevernes motivation, øge elevernes egen selvbevidsthed, sundhed, glæde og generelt velbefindende. Eleverne bliver introduceret til en træningsform, der favner alle uanset niveau - højner elevernes aktivitetsniveau, samtidig med at det udvikler elevernes kompetencer indenfor styrketræning og bevægelse.

#### → HVORFOR

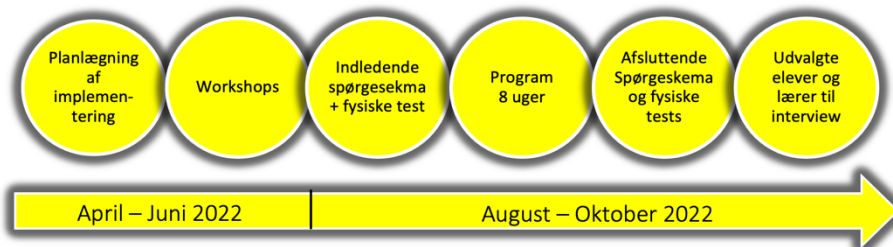
Undersøgelser viser at aktivitetsniveauet falder med alderen. Blot 10% af 15-årige unge følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 30 minutters fysisk aktivitet med høj intensitet tre gange om ugen for unge mellem 5 og 17.<sup>1</sup> Vi vil undersøge om RT for Teens kan implementeres i Danmark og om det har potentiale til at øge elevernes kompetencer, motivation og kendskab til en fleksibel træningsform og dermed øge elevernes lyst til bevægelse? Det kan jeres deltagelse i projektet være med til at belyse.

#### → HVEM

Vi søger 7. eller 8. klasser, der sammen med deres lærere har lyst til at være med i afprøvningen.

#### → HVORNÅR

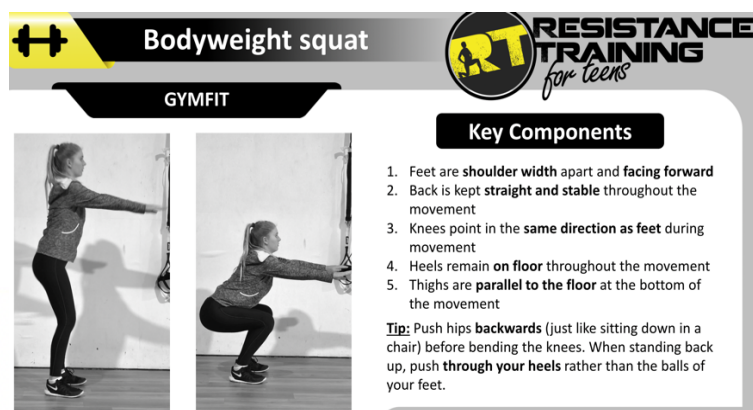
Afprøvningen af forløbet skal foregå efter sommerferien i uge 32-40 (8 uger). Før sommerferien skal vi sammen planlægge, hvordan det er muligt at implementere programmet på jeres skole. En del af programmet foregår i idrætsundervisningen - men der skal også trænes på andre tidspunkter fx i understøttende undervisning. Målet er 90 minutters træning i de 8 uger i idrætsundervisningen. Herefter vil de involverede lærere deltage i en workshop, hvor programmet gennemgås. Endelig vil der være test af elevernes fysiske form og elever vil deltage i spørgeskema og interview om deres motivation for fysisk aktivitet og RT for Teens.



<sup>1</sup> Rapport: Sundhedsstyrelsen (2019) Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige National monitorering med objektive målinger.

## → RT FOR TEENS

- RT for Teens er et træningsprogram, som indebærer teknikkort, øvelsesbank og en app på engelsk. Eleverne øver sig samtidig på engelsk.
- Det følger de idrætspædagogiske principper SAAFE: Supportive, Active Autonomous, Fair & Enjoyable.
- Der er fokus på teknik og trænings med egen kropsvægt.
- De involverede test før og efter programmet er: Push ups, længdesprings test, bip-test & RT Skill Battery.



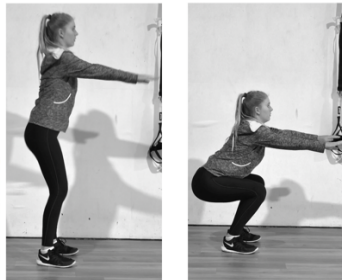
**Bodyweight squat**

GYMFIT

**Key Components**

1. Feet are **shoulder width** apart and **facing forward**
2. Back is kept **straight and stable** throughout the movement
3. Knees point in the **same direction as feet** during movement
4. Heels remain **on floor** throughout the movement
5. Thighs are **parallel to the floor** at the bottom of the movement

**Tip:** Push hips **backwards** (just like sitting down in a chair) before bending the knees. When standing back up, push **through your heels** rather than the balls of your feet.



## → RT FOR TEENS WORKSHOP

Workshop for lærerne tager en formiddag eller en eftermiddag og indebærer:

- Introduktion til styrketræningsprogrammet
- Gennemgang af øvelser, materialer og app
- Introduktion og diskussion af SAAFE-principperne
- Gennemgang af test og dataindsamling

## → NÆSTE SKRIDT

RT for Teens har vist lovende resultater i Australien, men vi har brug for jer til at undersøge om det kan lade sig gøre i Danmark. Det første skridt er, at vi sammen skal planlægge, hvordan det kan lade sig gøre at afprøve i en dansk udskolingsklasse. Her skal I på banen, og vi skal sammen definere muligheder og barrierer i programmet og finde løsningerne i jeres skoledag.

Har du en klasse, der vil være med til afprøvningen eller har du spørgsmål så kontakt Caroline Hartmann ([Cahar20@student.sdu.dk](mailto:Cahar20@student.sdu.dk)).

Venlig Hilsen

Caroline Rebien Hartmann  
Prægraduat-stipendiat

Lars Breum Christiansen  
Lektor og centerleder

RT for Teens gennemføres af medarbejder fra Forsknings- og implementeringscenter for Idræt, Bevægelse og Læring