

FASTHOLDELSE OG REKRUTTERING AF PIGER OG KVINDER

Gode råd og anbefalinger



DJU
Dansk Judo &
Ju-Jitsu Union

INDHOLD

Forord	3
Lidt om piger	5
Motivation og fastholdelse	5
Træneren og fastholdelse	7
Tonen i træningen	7
Puberteten	7
Vægt	9
Makeup	9
Inspiration til aktiviteter	11
Kønsopdelt træning	11
Ren pigetræning	13
Selvforsvar kun for kvinder	15
Judo- og Ju-Jitsufitness kun for kvinder	15
Etablering af juniorklub	18
Annym brevkasse	21
Overgangen fra é hold til ét andet	21
Skolesamarbejder	21
"Ta' en veninde med"	22
Rådgivning og hjælp	23

FORORD

Judo og Ju-Jitsu er to sportsgrene, der er præget af mange mandlige udøvere. Det kan være en udfordring at tage hensyn til både piger og drenge. Tit bliver det på drengenes præmisser. Det kan både være træningsmæssigt men også rent socialt. Selvom man som pige også langt hen af vejen må acceptere, at man går til en sport, hvor det er hovedsageligt drenge og mænd, behøver det ikke betyde, at der ikke kan tages hensyn til pigerne.

Det kan være svært som pige eller kvinde at finde sin plads i en sport med mange drenge og mænd – både som motionist og som konkurrenceudøver. Derfor skal der tages hånd om de piger og kvinder, der allerede er i gang og dem man ønsker at rekruttere.

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union har sat ekstra fokus på fastholdelse og rekruttering af piger og kvinder. Derfor har en arbejdsgruppe udelukkende bestående af kvinder arbejdet med området og kommet med gode anbefalinger til, hvordan klubber i Danmark bedre kan fastholde og tiltrække flere piger og kvinder. En stor tak til arbejdsgruppen for jeres vidensdeling og gode indsats!

Denne folder er tænkt som en hjælp til jer klubber. I kan bruge folderen som inspiration til tiltag og aktiviteter.

Har I brug for hjælp eller sparring, er I meget velkommen til at kontakte udviklingskonsulent Karina Sørensen, karina@dju.dk / 2310 2922.

Rigtig god fornøjelse!





LIDT OM PIGER . . .

Motivation og fastholdelse

Der er forskellige faktorer, der motiverer piger og kvinder til at dyrke sport. Nogle piger og kvinder motiveres af konkurrencen, andre af det at kunne forsvare sig selv, at udvikle sig, mens andre motiveres af hyggen, sammenholdet og selve motionen.

Flere piger og kvinder søger at føle sig trygge i de omgivelser de befinder sig i. For flere piger og kvinder skal der derfor også være fokus på det *sociale* og sammenholdet i klubben for at de fastholdes eller rekrutteres til klubben. Det skaber sociale relationer og gør det sjovere at komme til træning: Hvis man ikke har lyst til at komme til træning en dag, så lokker det lidt mere, hvis man ved, at veninden også kommer til træning.

Ifølge ungdomsforsker Søren Østergaard tager unge piger billeder og deler det med veninderne på Instagram. Vil I have fat og motivere de unge piger, så gør som dem og få dem til at dele på de sociale medier, at de

har været til en sjov og udfordrende træning – det virker!

Sociale aktiviteter kan eksempelvis have fokus på:

- En hård og sjov træning
- Udfordrende træning med smil på læben
- Emner, som kan tages op efter træning:
 - Hvordan lægger man makeup
 - Tøjstil
 - Hvordan sættes håret pænt til Judo/Ju-Jitsu træning eller stævne
 - Mentalt fokus – piger vs. drenge. Hvordan er det at kæmpe foran mennesker til f.eks. en graduering eller stævne.
 - Kostvejledning – piger vs. drenge
 - Piger – gruppedannelser/kliker til træning, stævner m.v.

Men *kvaliteten* i træningen er også en meget vigtig faktor. Selvom pigerne ikke nødvendigvis vil være elitekæmpere, så er alle interesseret i udvikling af deres kunnen. Og det at det er en udfordrende





træning er ligeledes med til at motivere og fastholde pigerene. Piger i dag ønsker, ifølge Søren Østergaard, kvalitet i træningen. De skal være udfordret i træning, så husk at have fokus på dette i jeres træning af piger. Fællesskab og venskab får både drenge og piger til at starte i en klub, men de unge bliver primært i klubben, fordi den sportslige kvalitet gør, at de udvikler sig og fortsat bliver bedre, hvilket er med til at motivere de unge.

Undersøgelser viser, at unge drenge vælge traditionelle sportsgrene, mens pigerne gerne vil prøve noget nyt og alternativt. Derfor kan Judo eller Ju-Jitsu netop være noget for dem!

Træneren og fastholdelse

Ifølge ungdomsforsker Søren Østergaard er træneren den vigtigste trivselsfaktor. Fastholdelse af piger og kvinder kan øges ved at træneren, udover at have styr på den sportslige kvalitet, er engageret i relationen til de unge og hvad der sker i deres liv. Træneren skal derfor tale med de unge før og efter træningen. Hellere et spørgsmål for meget end et spørgsmål for lidt. Især for unge kvinder er det vigtigt, at der er rammer for hvad de skal. Træning i en klub er et frikvarter fra livet, sociale medier, der hele tiden skal tjekkes. Det er et struktureret frirum, hvor træneren i høj grad bestemmer slagets gang og det skal de blive ved med.

Det anbefales, at der er en kvindelig træner i klubben. Den kvindelige træner vil være en rollemodel for pigerne, som de kan

spejle sig i og se op til. Hvis der ikke er en kvindelig træner i klubben, kan en mor blive trukket ind som hjælpetræner og tage sig af pigerne på træningen.

På rene pige- og kvindehold anbefales det ligeledes, at der er en kvindelig træner for at skabe tryk og forståelse hos pigerne og kvinderne. Den kvindelige træner vil typisk have lettere ved at sætte sig i pigernes og kvindernes sted i forhold til forståelse af eventuelle udfordringer i deres liv. Og mange piger og kvinder kan have lettere ved at gå til en kvindelig træner for at tale om træningsudfordringer, personlige udfordringer men også bare for at sludre lidt.

Tonen i træningen

Piger og kvinder har typisk et behov for at føle sig trygge. Derfor er det vigtigt at rose og være anerkendende overfor dem. Mange piger og kvinder er perfektionistiske. De lægger dermed meget pres på sig selv, som kan skyldes samfundets udvikling og at de er i en sport, hvor der er mange drenge og mænd de sammenligner sig med, der fra naturens side typisk er fysisk stærkere.

Det anbefales derfor at tonen i træningen fremmer pigernes og kvindernes selvtillid. Derudover bør der skabes et anderledes træningsmiljø med fokus på, at pigerne har det socialt sjovt sammen, at de udfordres og udvikles.

Puberteten

Når man har med piger i puberteten at gøre, er der stort behov for ekstra opmærksom-





hed. Mange piger bliver pludselig mere bevidste om sig selv og drenge. Derfor kan der opstå tvivl om de kan tillade sig de samme ting som førhen. De bliver ligeledes mere bevidste om, hvordan de ser ud, og selve kropskontakten får en helt anden betydning end tidligere. I menstruationsperioder er det forskelligt, hvordan piger reagerer. Nogle piger tænker overhovedet ikke på det, mens andre piger bliver meget mere selvbevidste. Giv derfor pigerne plads til at tale med sin træner om det.

Vægt

Pigernes vægt kan være et meget følsomt emne, uanset pigernes alder. Det er derfor vigtigt at tage hensyn og italesætte eventuelle vægtudfordringer. Her kan bl.a. nævnes urealistiske idealer i medierne, god kost i forhold til træning, stævner og væggtab samt evt. forskellen på piger og drenge på dette område.

Makeup

Makeup hører ikke hjemme i kampsport, hverken når der trænes eller kæmpes til stævner. Nogle piger kan dog føle et behov for at udvise deres femininitet i en sport med mange drenge og mænd, og hvor det måske ikke er så feminint at svede og kæmpe, som man nu gør i Judo og Ju-Jitsu. Derfor kan der være et behov for at tage snakken med pigerne omkring makeup og det at være en pige i kampsport.





INSPIRATION TIL AKTIVITETER

I de følgende afsnit kan du få inspiration til fastholdelses- og rekrutteringsaktiviteter for piger og kvinder. Vi er opmærksomme på, at ikke alle tiltag kan lade sig gøre i alle klubber. Derfor anbefales det, at I tager det til jer, som kan lade sig gøre netop i jeres klub.

Kønsopdelt træning

Hvis muligt kan klubben tilbyde forskellige træninger:

1. En træning hvor begge køn er repræsenteret.
2. En træning, hvor udøverne er kønsopdelt, dvs. et rene pige/kvinde hold.

Denne opdeling tilgodeser pigers og kvinders forskellige motivationsfaktorer.

Hvis rene pige- og kvindehold ikke kan lade sig gøre:

- Samarbejde med naboklubber
Hvis der ikke er nok piger og kvinder i klubben og det derfor ikke giver mening at lave pige- og kvindehold, kan klubben lave et samarbejde med naboklubben. I behøver ikke lave rene pige- og kvindehold hver uge, men kan i stedet vælge at have træningen f.eks. én gang i måneden.

- Få en kvindelig træner/hjælpetræner
Hvis det ikke kan lade sig gøre at lave rene pige- og kvindehold og heller ikke i samarbejde med naboklubben, vil en kvindelig træner/hjælpetræner på de almindelige hold også kunne være en måde at fastholde og rekruttere flere piger til klubben. Og hvis dette heller ikke er muligt, så kan en mor trækkes ind på holdet og tage sig af pigerne.

På den almindelige træning, hvor der både er piger og drenge, vil piger, som typisk tiltrækkes af konkurrencesport, blive

udfordret og dermed få dette behov opfyldt. Andre piger, som tiltrækkes af hygge og venindskab, vil få deres behov opfyldt på de rene pige- og kvindehold.

For de fleste piger og kvinder vil rene pige- og kvindehold være med til at fastholde dem i klubben.

Er klubben placeret i et lokalsamfund med mange udenlandske familier, kan det også være en fordel at oprette et pige- og kvindehold.



Ren pigetræning

Målgruppe: 7-15-årige piger.

De rene pige- og kvindehold tilbydes kun for piger, så det foregår i trygge rammer, og pigerne ikke bliver skræmt af de lidt vildere drenge. Denne type træning er med til at skabe sociale relationer mellem pigerne, hvor de føler, at de er i fokus, og det er på deres præmisser. Pigerne sætter i højere grad pris på at have medbestemmelse i forhold til træningen og træningsindholdet, hvorfor det kan være en god ide at involvere dem til en hvis grad.

Træningen vil skabe trygge ramme for pigerne, hvor de kan slippe sig selv løs og prøve deres grænser af, uden at der er drenge, der står og kigger. Det er derfor vigtigt, at der ikke er drenge til stede overhead.

Selvom der er fokus på hyggen i træningen, skal det ikke glemmes, at træningen stadigvæk kan være god, udfordrende og med høj kvalitet, hvor pigerne og kvinderne får sved på panden.

Forslag til træningsindhold:

- Opvarmning - kondition/styrketræning
 - Ukemi
 - Tekniktræning
 - Gulvkamp / stående kamp /slag- og sparketeknikker
 - Judo/Ju-Jitsu lege
- Inspiration til opvarmningsøvelser, der er gode til Judo og Ju-Jitsu samt træningslege, findes i DJUS legekatalog samt på

App'en fra Danmarks Idrætsforbund (DIF)

- "1-2-Træner" under "Judo og Ju-Jitsu".

App'en findes gratis på App Store og Google Play.

- Udstrækning og tøsesnak/hygge

Gode tips:

- Høj kvalitet der er udfordrende
- Husk tøsesnak og have det sjovt under træningen
- Kvindeligt træner

Markedsføring af aktiviteten kan ske via:

- Annonce samt artikel i lokalaviser
- Flyers
- Hjemmeside
- Facebook
- Instagram
 - Instagram bliver brugt af rigtig mange piger. Det kan bruges lidt i forhold til markedsføring, men måske i højere grad til fastholdelse, da pigerne kan føle, at der er et samlet forum for alle judopiger i Danmark. Hvis klubben har få piger, kan dette give en mulighed for at føle sig som en del af noget større.
 - Formålet med instagram er at dele et billede, hvor man bruger hashtags til at beskrive hvad der er på billedet. Så et hashtag kunne være #Kvindejudo #Pigejudo #Judok.



Selvforsvar kun for kvinder

Målgruppe: 15-60-årige kvinder.

Det er vigtigt, at det kun er for kvinder, og at der ikke er tilskuere. Holdet kan f.eks. være placeret som det sidste på dagen/af-ten. Har man ikke gået til Judo eller Ju-Jitsu før, kan det være grænseoverskridende og ikke specielt sjovt at skulle "udstille" sig selv foran andre – man bliver genert og har måske svært ved at skulle være så tæt på andre, som bl.a. kendetegner sporten.

Træningen kan starte med fokus på selvforsvar. Når holdet har kørt i noget tid, kan fokus drejes mere over på hhv. Judo og Ju-Jitsu. Træningen skal stadig udfordrende men med et smil på læben.

Forslag til indhold:

- Opvarmning
- Ukemi
- Tekniktræning
 - Gulvkamp / stående kamp / slag- og sparketeknikker
- Ca. ½ times cirkeltræning
- Evt. hockey eller anden leg
- Udstrækning

Gode tips:

- Høj kvalitet med smil på læben
- Udfordrende træning
- Start med 10 træningsgange som så udvides til flere
- Ingen tilskuere
- Vis forståelse for at sporten kan være grænseoverskridende for nogle kvinder
- Kvindelig træner

Markedsføring

- Annonce samt artikel i lokalaviser
- Flyers
- Hjemmeside
- Facebook
- Instagram
 - Instagram bliver brugt af rigtig mange piger og kvinder. Det kan bruges lidt i forhold til markedsføring, men måske i højere grad til fastholdelse at føle at der er et samlet forum for alle judo-piger- og kvinder i Danmark. Hvis der i nogle klubber er meget få kvinder, kan dette give en mulighed for at føle sig som en del af noget større.
 - Formålet med instagram er at dele et billede, hvor man bruger hashtags til at beskrive hvad der er på billedet. Så et hashtag kunne være #Kvindejudo #Pigejudo #Judok. #selvforsvar

Judo- og Ju-Jitsufitness kun for kvinder

Målgruppe: Det kan både være unge og ældre udøvere. Hele familien kan faktisk være med. Det passer også fint til aktive judo- og ju-jitsukæmpere, som måske har haft en skade og skal starte op på træning igen. Aktiviteten foregår ikke nødvendigvis i gi, så nye kan også være med.

Nedenstående beskrivelse af Judofitness og Ju-Jitsufitness er erfaringer fra hhv. Judoklubben Mitani og Greve Ju-Jutsu.

Judofitness

Træningen er en blanding af styrke- og konditionstræning, judo samt lege.





Det kan eksempelvis være cirkeltræning – gerne judorelaterede øvelser – for hele kroppen, hockey m.v.

Der kan lægges vægt på gulvteknikker og gulvkamp i starten af træningen og senere hen fokus på stående teknikker. Der tages hensyn til alder og fysik. Træningen skal være sjov men også udfordrende.

Det er vigtigt, at der er en god og afslappet stemning på holdet, hvor der tages hensyn til hver enkelt kvinde, så alle hele tiden har det sjovt.

Ju-Jitsufitness

Det anbefales at bruge god og inspirerende fitnessmusik under hele træningen, hvilket gør, at udøverne til tider glemmer, at det er "hård" konditionstræning. Start med god opvarmning efterfulgt af konditionstræning. Herefter grundteknikker i ju-jitsu/karate samt indgange til kast.

Det foreslås, at udøverne træner individuelt dvs. at de ikke rører ved hinanden. Det kan være en god idé, at bruge de erfarne ju-jitsukæmpere til demonstration af et kast, spark m.v., så de nye får en idé om, hvordan det rigtig skal se ud.

Grundteknikkerne kan bruges som styrke-træning – det er eksempelvis god træning at stå længe i Kiba-daeshi og op og ned i den stand. Spark, slag m.v. kan f.eks. udføres langsomt, da det giver god styrke. Træning kan derudover bestå af almindelig styrke-træningsøvelser, som til en almindelig træning.

Da udøverne ikke rører ved hinanden, kan det overvejes om drengene også må være med. Drengene føler sig ikke altid lige så gode som pigerne, da pigerne typisk har meget nemmere ved at lave ting til musik uden at miste rytmen til øvelsen.

Forslag til indhold:

- Musik
- Opvarmning
- Styrke- og konditionstræning
- Lege
- Grundteknikker

Markedsføring af aktiviteten kan ske via:

- Annonce samt artikel i lokalaviser
- Flyers
- Hjemmeside
- Facebook
- Instagram

Gode råd:

- Høj kvalitet med smil på læben
- Udfordrende træning
- Kombination af styrke- og konditions-træning samt lege



Etablering af Juniorklub

En måde at fastholde pigerne i klubben er at etablere en juniorklub. Dvs. en juniorklub bestående af unge i alderen f.eks. 10-17 år fra klubben. Formålet med juniorklubben er, at de unge får et medansvar for at planlægge og gennemføre aktiviteter, der kan øge deres sociale relationer i klubben og endda forbedre deres sportslige præstationer. På denne måde vil de unge få mere indflydelse og være mere engageret i klubben. De sociale relationer er med til at fastholde de unge i klubben, herunder pigerne.

Forslag til aktiviteter:

- Fælles træning med efterfølgende opstartsmøde
- Fællesspisning, tillidsøvelser og lege
- Biograftur
- Skøjtetur
- Klatretur fx Go High
- Rapelling
- Fest
- Førstehjælpskursus
- Shoppetur
- Bowling

Der bør tilknyttes 1-2 vejledere, som skal hjælpe juniorklubben i gang og støtte de unge således at aktiviteterne gennemføres. Bestyrelsen bør støtte op om juniorklubben og afsætte lidt økonomiske midler af til juniorklubbens aktiviteter.







Anonym brevkasse

Det kan være svært for nogle piger at sige højt, hvis der er noget, som gør dem ked af det eller noget de er utilfredse med. Derfor kan klubben også vælge at have en anonym brevkasse, hvor pigerne anonymt kan skrive, hvad der går dem på eller andre tanker de går rundt med.

Et alternativt kan være anonyme spørgeskemaundersøgelser i klubben, dog kan dette kræve lidt ressourcer fra klubbens side af til at lave undersøgelsen samt indsamle besvarelsene.

Overgangen fra ét hold til ét andet

Flere klubber oplever at de mister piger, når de skal flyttes fra ét hold til et andet. Derfor er det nødvendigt at være opmærksom på denne eventuelle udfordring. Piger kan typisk godt lide at være minimum to sammen, det skaber tryghed. En måde at gribe det an er at flytte pigerne op på hold i grupper.

Skolesamarbejder

Hvis I vil rekruttere flere piger er det ikke nødvendigvis kun pigerne I skal gå målrettet efter. Flere klubber har oplevet at ved at lave skolesamarbejde med den lokale skole, hvor der ikke målrettet fokuseres på pigerne, rekrutteres pigerne alligevel. Du kan læse mere om skolesamarbejde på www.dju.dk. Du kan ligeledes få hjælp, sparring og vejledning af udviklingskonsulent Karina Sørensen.

"Ta' en veninde med"

Mange af jer har allerede et tilbud, hvor jeres piger kan tage en veninde med til træning. En måde at få endnu flere piger til træning er ved at sætte fokus på det på ét bestemt tidspunkt.

Pigerne i klubben kan få deres veninde med til én bestemt træning ved at dele Judo eller Ju-Jitsu postkort ud i klassen eller til deres veninder. Dette giver en mulighed for at få lidt mere synlighed omkring Judo eller Ju-Jitsu og samtidig får pigerne noget fysisk i hånden, de kan dele ud, hvilket kan give en større positiv effekt.

Den fastlagte dag skal trænerne selvfølgelig være opmærksomme på, at der kommer flere nybegyndere til træning, som derfor skal tilrettelægges efter det. Det anbefales at der er kvindelige trænere denne dag.

En gulerod til at tage en veninde med kan være at give en præmie til den fra klubben, som har inviteret flest med.

Ved interesse for materialet kontakt udviklingskonsulent Karina Sørensen.



GAVEKORT

JUDO

A photograph of two judo athletes in white gi, one performing a throw on the other.



**TA' TIL JUDO SAMMEN MED MIG
DET ER HELT GRATIS!**

Judo er for alle, og du kan også være med. Det betyder ikke noget, om du er stor og stærk eller lille og tynd - det er vigtigt at være med, det er vigtigt. Og nu har du mulighed for at prøve Judo sammen med dig, så kom med til næste træning, det bliver rigtig godt!

Tilbyd en ludo
Judo er en af verdens sport og følger på top 10 lister over verdens mest populære sportsgrene. Mere end 19 millioner mennesker udøver judo på verdensplan.

Du kan læse mere om ludo på www.djgklima.dk



www.djgklima.dk



**JU-JITSU
ER FOR ALLE
- OGSÅ FOR DIG**

JU-JITSU

A photograph of two judo athletes in white gi, one performing a throw on the other.



Prøv at Ju-Jitsu!
Ju-Jitsu er den ultimative behagelige for de deltagere vi i Danmark kender som "Ju-Jitsu" og "Ju-Jitsu". Ju-Jitsu er en kombination af de bedste aspekter af Ju-Jitsu og Ju-Jitsu. Ju-Jitsu er en fantastisk måde at lære om sig selv og om sig selv på. Ju-Jitsu er en fantastisk måde at lære om sig selv og om sig selv på. Ju-Jitsu er en fantastisk måde at lære om sig selv og om sig selv på.

Ju-Jitsu er for alle, som har lyst til at gøre en forskel, uanset om du er stor eller lille, eller om du er stærk eller tynd, og hvad du har for sig selv. Du kan både vide mere, hvad Ju-Jitsu kan bringe på mange måder. Som selvforsvar, konkurrence, motion og selvtillidsbygning. Det er en god idé at prøve det, det er vigtigt at være med, det er vigtigt.

Ju-Jitsu giver dig:

- Selvtillid og mental balance i hverdagen
- Bedre balance i hverdagen
- Læst kommer Ju-Jitsu
- Et sportstræning som giver dig mest
- Et sundt krop og en god kvalitet

Du kan finde den nærmeste klub eller læse mere om Ju-Jitsu på www.djgklima.dk. Du er også meget velkomne til at kontakte udviklingskonsulent Karina Sørensen, karinasoren@djgklima.dk



www.djgklima.dk

■ RÅDGIVNING OG HJÆLP

DJUs udviklingskonsulent Karina står naturligvis gerne til rådighed med råd og vejledning i forhold til fastholdelse og rekruttering af piger og kvinder til klubben. I er altid velkommen til at kontakte Karina.

DJUs udviklingskonsulent Karina Sørensen:
E-mail: karina@dju.dk eller tlf.: 2310 2922.

