

Motion utan krav på prestation

FALUN ■ Ett uppmärksammat behov av fysisk aktivitet för barn och ungdomar blev starten för bollmotion/bollek.

En timmes lek och rörelse varje vecka. Utan prestationskrav och poängräkning.

– Det finns elever i varje klassrum som inte är med i någon idrottsförening eller liknande. De tillbringar ofta för mycket tid framför skärmar med spel som griper tag i dem. Det syns även i låga åldrar, säger Johny Christensen, initiativtagare till bollmotion/bollek.

Johny Christensen ville att fler barn skulle få möjligheten att röra på sig, på liknande vis han själv gjort som barn. Därför tog han i höstas kontakt med förbundet Frisksport och kort därefter startades bollmotion/bollek.

En timme varje måndagskväll träffas barn och ungdomar tillsammans med deras föräldrar för att röra på sig i Gamla Hälsingårdsskolans gymnastiksal.

– Barn och ungdomar behöver mer oplanerad och spontan motion. När jag var liten var vi ute och rörde på oss jämt, utan att tänka på det. Jag saknar det hos barn idag.

Förbundet Frisksport, som finns över hela Sverige, har redan en rad olika aktiviteter i Falustrakten och välkomnade även Johnys idé om bollmotion/bollek. Det är Johny Christensen som leder träffarna som inleds med ungefär 30 minuters uppvärmning och lek sedan en halvtimmes fotboll eller innebandy. Allt utan prestationskrav eller resultaträkning.

”

”Vi träffas och rör på oss, det är inte mer komplicerat än så.”

Johny Christensen

– Man behöver bara ett medlemskap i Frisksport, sedan kan alla vara med. Här behövs inga förkunskaper. Det behöver inte vara en elitsatsning när man ska motionera. Är deltagarna lite röda och svettiga i pannan efter timmens slut och de haft kul så är jag mycket nöjd.

Johny Christensen har själv erfarenhet av idrott på hög nivå och vet hur prestationskravet kan ta bort glädjen för sporten. Under många år tränade han basket i högsta serien.

– Jag tröttnade på tabeller och prestationer och var inte driven av att bli bäst. Jag vill att fysisk aktivitet ska vara okomplicerat.

Under hösten deltog ett tiotal barn och ungdomar med föräldrar och under våren hoppas Johny Christensen att fler hakar på.

Bollmotion/bollek riktar sig främst till elever i årskurs ett till sex.

– Vi träffas och rör på oss, det är inte mer komplicerat än så.

TEXT & FOTO

MARIA HANSSON

maria.hansson@annonsbladet.com



Med spontan lek och motion utan prestationskrav hoppas Johny Christensen få fler barn och ungdomar att röra på sig.



Johny Christensen tog initiativet till bollmotion/bollek då han själv ville hitta på något tillsammans med sin son. 30 minuters fotboll eller innebandy är det som gäller. Men först uppvärmning och lek.