

DOGME ATLETIK

Dogme Atletik¹ er et kreativt sportsspil i naturen, hvor deltagerne i grupper opfinder eller sammensætter atletikøvelser uden brug af hjælpemidler.

Atletik kan betragtes som grundessensen i idræt og går helt tilbage til de tidlige olympiader og sportsfester for over 2000 år siden. Der findes en lang række vigtige kvaliteter i atletikken som for eksempel koordinering, rytme, timing, smidighed og kraft, der har værdi i sig selv, men som også har overføringsværdi i forhold til andre idrætsgrene. Atletikken giver mulighed for såvel individuelle præstationer som for samarbejde - for personlig mestring såvel som for leg.

I dogmeatletik har legen særligt fokus. Konceptet stammer fra en gruppe forskere på Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet, der netop har ønsket at fremme legen som element i atletikken (se FOKUS IDRÆT nr. 1. 2001 af Søren Andkjær). For at nå dertil, har der været særlig opmærksomhed på tre elementer: Processen, det skabende / kreative og samarbejdet/de sociale elementer.

Grundtanken i dogmeatletik er at bringe atletikkens idrætsdiscipliner fra stadion og ud i naturen, hvor de eneste hjælpemidler er de materialer, naturen byder på og landskabet. Fantasien og kreativiteten skal i spil, og børnene skal udvikle forskellige idrætsøvelser efter simple retningslinjer. Man bestemmer naturligvis selv, hvor ekstremt man sætter til værks, men i sin rå form, gennemføres dogmeatletik helt uden brug af tekniske hjælpemidler, og derfor må plastiktoppe, fløjter, målebånd og andre redskaber bliver derhjemme.

Alder: Der er ikke nogen aldersgrænse for at deltage i dogmeatletik. Når man spiller spillet med yngre børn, kan man som lærer / instruktør hjælpe børnene med at udvikle øvelserne (trin 2).

¹ **Definition:** Ordet **dogme** stammer fra græsk (δόγμα *dógma*) og betyder *mening* eller *læresætning*. Ordet bruges også i dag, hvor dogme kan betyde grundsætning i for eksempel politiske ideologier eller trosspørgsmål.

Dogme er også et koncept anvendt inden for film: Dogme95 (eksempler herpå er filmene *Festen* og *Idioterne* fra 1998). Filminstruktøerne bag Dogme95 udviklede ti regler eller "kyskhedsløfter" for dogmefilmene. Målet var at lade historien og skuespillet træde mere frem end mediet selv

Spilleregler:

1. Spillerne deles op i grupper på tre eller fire personer (eller flere). Hver gruppe trækker tre kort – et fra hver af kategorierne: Disciplin, Kvalitet og Organisering. Man kan også i stedet lade spillerne udvælge de tre kort (Hvis I selv printer kortene, bør I printe flere af hver slags – for eksempel tre af hver).
2. Nu skal spillerne være kreative og i løbet af cirka ½ time udvikle/opfinde en øvelse/leg, som lever op til kravene på de tre kort.
3. Samling og præstation. Alle grupper præsenterer deres leg/øvelse for de andre, og alle gennemfører alle grupperes øvelser. Kan tage cirka 2-2½ time.
4. EVENTUELT. Man kan som afslutning kåre den bedste, den hårdeste, den sjoveste eller den skøreste øvelse.

Kortene er opdelt i tre kategorier med følgende udførelseskrav:

Disciplin	Kvalitet	Organisering
Spring	Hurtighed	2 og 2 (kamp el. samarbejde)
Løb	Styrke	2 hold (kamp el. samarbejde)
Kast	Udholdenhed	Alle sammen (samarbejde)
Joker (spring/løb/kast)	Rytme Æstetik	Alle mod alle

Eksempel: Et hold trækker kortene: Kast : Hurtighed : 2 og 2 samarbejde. Eleverne finder en bunke rafter eller store grene. To børn danner par, og kaster sammen raften så langt som muligt. Der hvor raften lander, skal der kastes fra igen. Dette gentages indtil strækningen fra start til slut er tilbagelagt, og det par, der hurtigst kom i mål har vundet.

TIPS: Hvis man savner udfordringer, kan man selv udvikle lidt videre på idéen – gerne sammen med børnene. Man kan gennemføre spillet på lyn-tid, eller man kan indføre "handikaps" ved f.eks. at medbringe bånd, der kan bruges som øjenbind eller til at binde børnene sammen to og to.

Naturens grønne fitnesscentre

Naturstyrelsen har mange opgaver. En af dem er at tilbyde natur- og friluftoplevelser og inspirere til fysisk aktivitet i naturen, så vi alle bliver sundere. Dogme Atletik er bare et af en lang række tilbud.

Naturen byder på uanede muligheder for leg og læring – og som en sidegevinst får man ofte en masse motion. Mange danskere dyrker motion i naturen, og det giver god mening. Naturen holder nemlig altid åbent, det er gratis, og så vil du næsten altid få en god oplevelse ved at være ude i den.

Denne pjece er udarbejdet af Naturstyrelsen i forbindelse med Sundhedsstyrelsens Get Moving Kampagne, 2012
Få mere at vide på: www.naturstyrelsen.dk/Dogmeatletik



Miljøministeriet
Naturstyrelsen



DOGME ATLETIK

