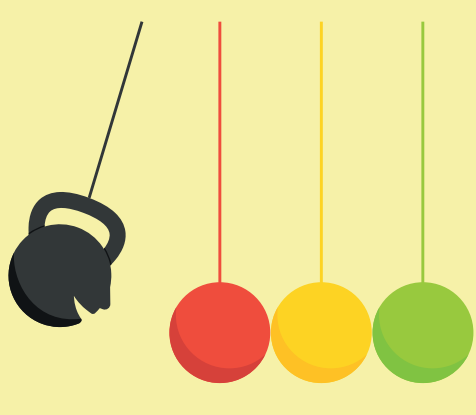


GRÅKS TRE SØJLER



BEVÆGELSE



KROPPENS KONTINUUM

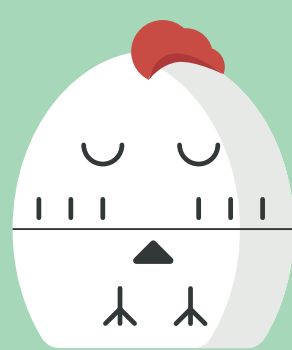
FOR AT HJÆLPE UNGE TILBAGE I BEVÆGELSE, MÅ VI FØRST OG FREMMEST TRÆNE DERES **KROPSBEVIDSTHED** - DET HANDLER PRIMÆRT OM AT KUNNE MÆRKE SIG SELV.

DERNÆST ARBEJDER VI PÅ **KROPSFORSTÅELSE** - DET HANDLER OM AT LÆRE AT MESTRE BEVÆGELSE.

SLUTTELIGT GIVER VI DE UNGE **KROPSSTILLID** - DET HANDLER OM AT SKUBBE NÆNSOMT TIL DERES GRÆNSER, SÅ DE UDVIKLER EN TRO PÅ SIG SELV OG DERES FYSISKE KOMPETENCER.



MENTALISERING

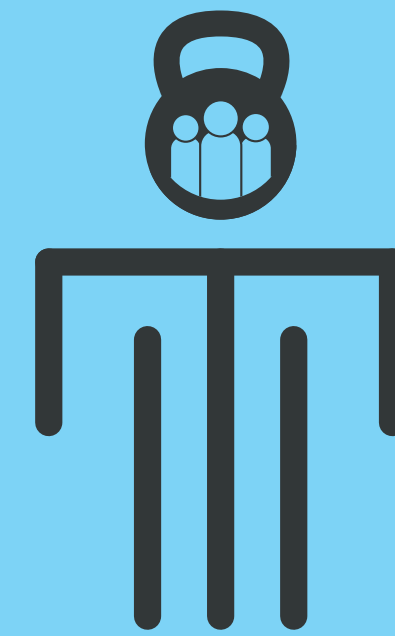


REGULERING

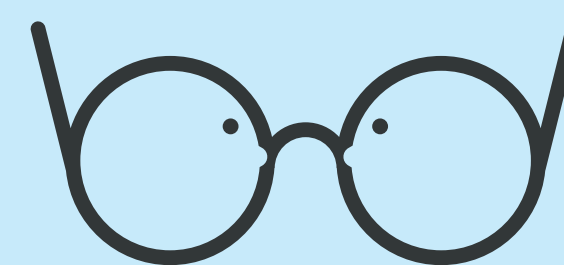
REGULERING ER ET CENTRALT ELEMENT I MENTALISERING - BÅDE EVNEN TIL AT REGULERE SIG SELV, OG TIL AT REGULERE ANDRE.

REGULERING HANDLER BÅDE OM BALANCERET OG PASSENDE **TÆNKNING**, BALANCEREDE OG PASSENDE **FØLELSER**, OG BALANCERET OG PASSENDE **ADFÆRD** I DE **KONTEKSTER**, MAN ER EN DEL AF.

I NOGLE SITUATIONER SKAL MAN REGULERE LIDT OP, I ANDRE LIDT NED, OG I HELT TREDJE HAR MAN MÅSKE ALLEREDE ET AFBALANCERET OG **VELREGULERET** NIVEAU.



PÆDAGOGIK



SPEJLING

VI OPLEVER MANGE UNGE, DER IKKE ER TRYKKE VED **VERBALE SPEJLINGER** AF DERES FØLELSER OG TÆNKNING, MEN SOM INDLEDENDE BEDRE KAN INDGÅ I ET NON-VERBALT SAMARBEJDE, HVOR VI SKABER **KROPSLIGE SPEJLINGER** Gennem SYNKRONE BEVÆGELSER.

NÅR VI LAVER **SYNKRONE BEVÆGELSER**, KAN VI OPLEVE EN AKTIVERING AF VORES **SPEJLNEURONER**, HVOR VORES KROPPE SÅ AT SIGE INDSTILLER SIG PÅ HINANDEN.

DET GIVER **STÆRKE RELATIONER**.



KROPPENS ABC

NÅR VI "BEVÆGER" DE UNGE, ER DER TALE OM AT TRÆNE FÆRDIGHEDER I DET ABSOLUT MEST ELEMENTÆRE:

AT **SQUATTE**, **KRAVLE**, **LØBE**, **HOPPE**, **KLATRE**, **PRESSE**, **TRÆKKE**, **SKUBBE**, **BÆRE**, **SPÆNDE OP**, **KASTE** OG **GRIBE**.

VI GÅR MED DE UNGE DERHEN, HVOR DERES FYSISKE FORUDSÆTNINGER ER.



BALANCE

MENTALISERING LÆRES SÅ AT SIGE "**UDEFRÅ OG IND**".

NÅR BØRN OG UNGE MØDER VELREGULEREREDE VOKSNE I **BALANCE**, DER HAR EN GOD EVNE TIL AT HAVE SIND PÅ SINDE, LÆRER DE, Gennem SPEJLING, OM AT VÆRE TIL I VERDEN.

DET KRÆVER AT VI PROFESSIONELLE ER BEVIDSTE OM EGNE **HANDLINGER**, **FØLELSER** OG **TÆNKER** SAMT EN EVNE TIL AT REGULERE DEM, SÅ VI FREMSTÅR SOM DE POSITIVE ROLLEMODELLER, DE UNGE HAR BRUG FOR.



AUTONOMI

VI OPLEVER AT DET ER VIGTIGT MED EN GRAD AF **AUTONOMI/UNGESTYRING**, SÅ DE UNGE KAN FÅ LOV TIL AT SIGE BÅDE HELHJERTET "**JÅ**" OG "**NEJ**" TIL DE TING, VI PRÆSENTERER DEM FOR.

VI ARBEJDER IKKE I **MODSTAND**, SÅ DERFOR ER DET VIGTIGT FOR OS ALTID AT HAVE DET, VI KALDER FOR "**EN PÆDAGOGISK BAGDØR**", OG SAMTIDIG INVITERER DE UNGE TIL, AT BIDRAGE.



PLAY

GRÅK HANDLER IKKE OM AT SKABE ATLETER - DET HANDLER OM **STÆRKE RELATIONER**.

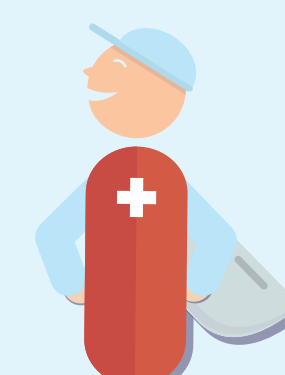
DERFOR ER DET SÅ VIGTIGT, AT DER ER TID TIL AT PRØVE EN MASSE **ANDERLEDES ØVELSER** AF, SOM MÅSKE MERE UDFORDRER **KOORDINATION**, **BALANCE** OG **OMSTILLING**, MEN OGSÅ AT SE FJOLLET UD OG FÅ NOGLE **GODE GRIN** IMENS MAN ØVER SIG.



TILLID

NOGET AF DET VIGTIGSTE I ARBEJDET MED UNGE ER, AT VI KAN ETABLERE EN **RELATION** BASERET PÅ **TILLID**. DE UNGE SKAL HAVE **TILLID** TIL, AT VI VED NOGET OM VERDEN, SOM DE KAN BRUGE I DERES EGET LIV, OG AT VI VIL HJÆLPE DEM MED AT **OMSETTE** DEN VIDEN.

DEN **TILLID**, MENER VI, SKABES BEDST, VED AT VÆRE EN DEL AF **AKTIVITETEN** SAMMEN MED DE UNGE.



MESTRINGSTILLID

VI KAN TRÆNE UNGES **MESTRINGSTILLID** HELT KONKRET Gennem ØVELSER, DER KRÆVER LIGE DELE **BALANCE**, **TILLID** OG **REGULERING**, I SÆRDELESHEDE NÅR VI NÆNSOMT UDFORDRER DE UNGE PÅ GRÆNSERNE AF DERES **KOMPETENCE**.

Gennem KROPSLIGE SÅVEL SOM VERBALE **SPEJLINGER**, HJÆLPER VI DEM MED AT FORSTÅ OG SE DERES **STYRKER** OG **POTENTIALER**.