

**STREETMOVEMENT  
COPENHAGEN'09**

*projektbeskrivelse*



<b>Hvad er Streetmovement</b>	side 3
<b>Projektbeskrivelse</b>	side 4
Overordnede vision	side 4
Projektets målsætning	side 4
<b>Projektforløbet</b>	side 6
Fase 1, Optimering	side 6
Fase 2, Synliggørelse	side 7
Streetmovement konferencen	side 7
Streetmovement Karavanen	side 7
Udvælgelsen	side 7
Kontakten	side 8
Dialogen	side 8
Formatet	side 8
De åbne workshops	side 8
Den mobile bane	side 8
<b>Arbejdsbeskrivelse</b>	side 10
Projektkoordinator	side 10
De frivillige	side 10
Fase 3, Forankring	side 11
Streetmovement Foreningen	side 11
Organisering og medlemskontingent	side 11
Fase 4, Evaluering	side 12



## **HVAD ER STREETMOVEMENT?**

Streetmovement er en bevægelseskunst - en livsstil som fremelsker glæde ved bevægelse. Streetmovement er bygget op omkring filosofien Methode Naturelle, som tager udgangspunkt i kroppens 10 naturlige grundbevægelser samt træningsmetoder fra parkour og freerunning. Både parkour og freerunning er bevægelseskunstarter, som er udsprunget fra undergrundsmiljøer i storbyer så som Paris og London. Samtidig rummer Streetmovement tricking, som er en mere æstetisk og ekspressiv stilart, der indeholder spark, flips og skruer.

Det handler bl.a. om at bruge nærmiljøet aktivt og kreativt til bevægelse - en tilgang der åbner en ny verden af uendelige muligheder. Det er især teenagerne, der er sultne efter at genopdage denne legende måde at træne på, men også "voksne" mennesker oplever friheden og glæden ved igen at kunne bevæge sig "legende".

Vi ser Streetmovement som en del af vor tids bevægelsesrevolution. Det er et opgør med de snævre og begrænsende foreningsrammer og med den fitnesskultur, der i meget høj grad fokuserer på målbare og visuelle resultater.

I Streetmovement er det oplevelsen og glæden ved nuets udfordring, der er i fokus. Ikke desto mindre er udbyttet af træningen bemærkelsesværdig. Det er allround træning, der giver en generel styrkelse af muskler, led, kredsløb og balance, samt styrker evnen til koncentration.

I vores daglige kontakt med børn/unge har vi oplevet, at Streetmovement inspirerer og kan være det, der baner vejen for en helt ny livsstil. Udover at genfinde glæden ved bevægelse og leg, så bliver vi mødt med en overraskende stor nysgerrighed fra de unges side. En nysgerrighed der breder sig fra alt der vedrører træning, deres krop og deres spisevaner. Disse sundhedsidealer er ikke målet i sig selv, men en positiv side-effekt af kreativ og legende træning. Dette er det unikke ved Streetmovement.

Processen med at udbrede Streetmovement har for en stor del bestået i at "afmystificere" emnet. Det er kendte misforståelser, at parkour og freerunning handler om at springe fra tag til tag og andre "Jack-Ass" lignende stunts. Sådanne misforståelser kan koste dyrt og samtidig afskrække mange.

Det er for os essentielt, at mennesker genfinder glæden ved at bevæge sig instinktivt og naturligt; samt at denne bevægelseskultur legitimeres i menneskers bevidsthed.

**"Like learning to speak, this is like learning to move"**

*Citysurfers, Streetmovement.*



## **PROJEKTBESKRIVELSE**

### **Overordnede vision**

Streetmovement er definitionen på 'fremtidens foreningsliv'. De kommende generationer af aktive københavnere vil kræve mere fleksibilitet, mere indflydelse og løsere rammer. Streetmovement er fleksibelt og brugerinddragende i dets grundsubstans og er en nyskabende og tidssvarende måde at tænke fremtid, fritid og foreningsliv på.

Vi ønsker:

- at sætte fokus på det adrætte og funktionsdygtige menneske
- at mennesket bevarer evnen til fortsat at se muligheder i nærmiljøet
- at mennesket gennem nærmiljøets faciliteter får et naturligt forhold til en fysisk aktiv livsstil.

Vi vil virkeliggøre vores vision gennem en positiv og sund udbredelse af Streetmovement i Danmark. Vi vil inspirere og uddanne andre til at tænke og træne efter Streetmovement-filosofien, så vi på længere sigt kan skabe kompetente og ansvarlige mentorer i hele landet.

Vores vision er endvidere også at udvikle relevante nærområder med spændende installationer designet til bevægelse. Disse vil naturligt fremme kreativ bevægelse, således at fysisk aktivitet kan blomstre og skabe rammer for fællesskaber.

### **Projektets målsætning**

Projektets målsætning er, at bevægelsesformen Streetmovement etableres og spredes som en naturlig fysisk disciplin og ikke blot ender som en subkultur. Målet går ud på at skabe et socialt netværk af folk, som ønsker at træne på en naturlig, sjov og hverdagsrelateret facon. Vi bestræber os på at træningen skal være intens og foregå i kreative omgivelser - miljøet skal inspirere! .

Vi ønsker at markere København som en forgangskommune i forhold til at aktive børn og unge til en sund og aktiv livsstil. Vi vil gøre København til centrum for denne internationale bevægelseskultur.

Målet er at få 2000 medlemmer inden projektets afslutning i sensommeren 2009

Dette ønsker vi at gøre gennem:

- Udvikling af kraftcenter og netværk med henblik på at skabe et solidt og stærkt fundament, som har til formål at stimulere den stigende efterspørgsel.
- Streetmovement karavanen er en indgangsvinkel, som kan bruges som middel til at skabe mere fysisk aktivitet eller integration i mere belastede områder.

- Workshops i Københavns områder, som har til formål at skabe en bredere forståelse og kendskab til bevægelsesfilosofien. Vi ønsker at motivere både børn og voksne til at se nærmiljøets muligheder for en aktiv livsstil.
- Streetmovement Konference i Københavnsområdet for at samle mennesker på kryds og tværs og herved skabe diskussion og debat omkring Streetmovements virkemidler.



## **PROJEKTFORLØBET**

### **Fase 1: Optimering**

Projektperiode: 1/7 – 1/10-2008

Vores målsætning for projektets første fase er, at optimere vores organisation til at kunne imødekomme den stigende efterspørgsel, der er i miljøet. For sikre en bærende organisation er det essentielt, at der bliver skabt et solidt fundament, hvorfra foreningen kan udfolde sig. Fase 1 er derfor en forudsætning for at fase 2 kan iværksættes.

En af de væsentligste forudsætninger for en sund forening er, at der skabes rammerne for et involverende og levende fællesskab. Brugerne skal inkluderes, have medejerskab og mulighed for aktiv deltagelse i udviklingen. Dette vil vi imødekomme ved at optimere kommunikationsvejen mellem Streetmovement og udøver samt udøver og udøver imellem.

Streetmovement Portalen vil blive udvidet med en bruger- / medlemsfunktion. Som bruger på portalen vil man på sigt blive medlem af foreningen Streetmovement. Brugere / medlemmer vil få adgang til en række features, som fremmer kommunikationen og involveringen.

Eksempler på features:

#### **Streetmovement Forum**

Et online forum skal gøre det let for udøvere at komme i kontakt med hinanden. På tværs af kulturelle og aldersmæssige kløfter vil man kunne skabe dialog i et virtuelt rum, hvor der er plads til alle, og hvor alle er ligeværdige. Der vil blive oprettet forskellige underforaer hvor man vil kunne stille spørgsmål til ens personlige træning, aftale træning med andre udøvere mm.

#### **SMS-service**

En SMS-service vil gøre det muligt for udøvere at få tilsendt en sms så snart der er fællestræning et sted i kommunen, samt invitationer til særlige arrangementer.

#### **Nyhedsbrev**

Et månedligt nyhedsbrev vil bringe nyheder om, hvad der rører sig i miljøet og i organisationen, samt invitationer til særlige arrangementer.

En vigtig del af første fase er ligeledes at få synliggjort os selv inden anden fase igangsættes. Dette vil vi bl. a. gøre ved at sende brochurer rundt til folkeskoler, efterskoler, gymnasier, ungdomsskoler og højskoler med information om konceptet, tilbud på workshops, inspirationskurser til idrætslærere mm.

Vi vil i optimeringsfasen søge midler til at ansætte en koordinator til at organisere alt det praktiske arbejde, der vil være forbundet med udvikling og opfølgning.



## **Fase 2: Synliggørelse**

Projektperiode: 1/10-2008 – 1/7-2009

Målsætningen for anden fase er at skabe berøringsflade til så mange mennesker som muligt i Københavns Kommune. Det direkte mål med synliggørelsen er at udvikle en "epidemi" af bevægelse, som kan udøves uafhængigt af tid og sted.

Følgende aktiviteter iværksættes med det formål:

### **Streetmovement konferencen 2009 - Jump CPH**

Formålet med Streetmovement Konferencen er at sætte fokus på Streetmovement som en bevægelseskultur, samt at inspirere til en ny måde at tænke aktiv livsstil, fritid og foreningsliv på.

Vi vil fremlægge udviklingen i vores arbejde fra begyndelsen til Jump CPH. Der vil blive inviteret kompetente fagfolk som kan bidrage med deres syn på fremtidens foreningsliv og Streetmovements virkemidler, suppleret af andre foredragsholdere med relevans for denne bevægelses kultur.

Konferencen skal samle folk på kryds og tværs for at sikre, at de kvaliteter som Streetmovement indeholder, fortsat kan udvikles og styrkes.

Målgruppen for konferencen vil være uddannelsesledere og undervisere, beslutningstagere fra sundhedsstyrelsen, uddannelsesstyrelsen, foreninger og generelt grupper som beskæftiger sig med børn / unge i ind- og udland. For at sikre optimal spredning af budskabet vil der blive sørget for bred mediedækning af konferencen.

### **Streetmovement karavanen 2009**

I perioden 1. april til 20. juni indledes anden fase af projektet for alvor. Streetmovement karavanen vil i denne periode rejse rundt til Københavns Kommunes folkeskoler og gymnasier og afholde gratis workshops. Vi vil bestræbe på at lave en fordeling på 50% folkeskoler og 50% gymnasier. Vi vil opstille en mobil bane og inspirere børn/unge til hvordan man kan bruge nærmiljøet til kreativ og legende træning. Arrangementerne vil blive suppleret med en forevisning af Citysurfers "Årets Bedste Danske Dokumentar 2007".

Da vi mener, at alle bør have denne mulighed, har vi valgt at tilbudet skal være gratis for alle skoler og institutioner. Vi ansøger derfor samtidig Sundhedsstyrelsen om instruktørhonorar og transportgodtgørelse i perioden, så alle udgifterne forbundet med karavanen er dækket.

### **Udvælgelsen**

Vores primære målgruppe er aldersgruppen 12-18 år. Vi påregner således at udsende tilbud om workshop til et bredt udsnit af folkeskolerne og gymnasierne i Københavns Kommune med det forbehold, at ikke alle automatisk bliver udvalgt. Efter en fastsat deadline vil vi udvælge imellem de ansøgende skoler, så vi dækker kommunen retfærdigt - både geografisk og demografisk.

## **Kontakten**

Vi vil stile tilbuddet om en workshop til skolens gruppe af idrætslærere samt til skolens elevråd. Hvor idrætslærerne skal fungere som de lokale tovholdere og elevrådet som gruppen med "fingeren på pulsen" og katalysatorerne på skolen.

## **Dialogen**

Det er vigtigt for os, at skolen selv lægger en masse energi i projektet - både før, under og efter workshoppen. Derfor er det vigtigt, at vi afstemmer forventningerne fra begge sider og får en helt klar aftale om ansvarsområder og forpligtigelser. I tilbuddet og den tidlige dialog vil vi da også søge den fælles energi og sammen finde "ingredienserne og opskriften til succes" for projektet.

Det er afgørende for udbyttet af projektet, at vi ikke bare fungerer som "gæste-stjerner" der kommer på besøg og fortryller, men at vi i stedet formår at facilitere en process internt i skolens netværk - netop derfor er alle faserne af dialogen vigtig.

## **Format og Indhold**

For at sikre at skolen føler at det er et fælles projekt, skal idrætslærerne være med til at fastlægge om vores besøg skal være en del af en projektdag eller som en del af den almindelige undervisning. Vores krav til formatet er blot, at vi kan have gruppen i minimum 2 lektioner og helst 3 eller 4. Vi kræver også at holde en ratio på 1 Streetmovement Mentor til max 15 børn. En model der kunne passe ind i en skoles normale program kunne være følgende: Alle skolens idrætstimer i løbet af en dag blev overtaget af vores mentorer. Idrætstimerne ligger typisk i blokke på 2 lektioner og har 3 klasser igang på en gang. På den måde ville vi kunne ramme flere klassetrin uden at gribe ind i skolens almindelige program. Workshoppen følges op af en samtale med idrætslærerne og elevrådet, om hvordan de kan bruge erfaringerne fra workshoppen på skolen fremover.

## **De åbne workshops**

Fra 1. Juni til 1. August fortsætter karavanen så sin færd til det indre København, hvor den mobile bane vil blive opstillet på de store pladser rundt omkring i København f.eks. Israelsplads, Blågaardsplads, Enghaveplads mm. Vi vil her lave åbne workshops og performances for alle, der kunne have lyst til deltage.

## **Den mobile bane**

Vi vil i banens konstruktion tage udgangspunkt i elementer, som man kender fra bymiljøet, således at man let kan adaptere det til sit eget nærmiljø efter workshoppen. Målet er at inspirere til, hvordan man kan træne effektivt og legende samtidigt. Vi vil derfor bestræbe os på, at den mobile bane kommer til at rumme så mange muligheder som muligt. Vores tanke er at udvikle et modulsystem, så man kan opdele de enkelte workshops i f.eks. 4 selvstændige stationer, der hver kan aktivere ca. 15 elever af gangen. Banen skal have en størrelse, så ca. 60 elever kan være aktiveret af gangen.



Idé til struktur af den mobile bane:

- **Station 1 - Gelænder**  
3-4 gelænder med tværbare. Gelænderet vil kunne monteres på en træplade for stabilisering. Det er tanken at gelænderne endvidere skal kunne sættes sammen så de også kan anvendes som et langt gelænder.
- **Station 2 – Precision**  
10 precision-trænere konstrueret af en træramme med to fødder, med plads til en flise i midten for at give tyngde. Fødderne har derudover gummibelægning under bunden for at gøre dem skridsikre på f. eks. et hal gulv.
- **Station 3 – Demi-tour**  
4 kasser til demi-tour træning. Kasserne vil blive konstrueret med et hæve / sænke system med hjul, så de let kan transporteres. Ligeledes vil bunden af kasserne blive belagt med gummi for at gøre dem skridsikre.
- **Station 4 – Stativet**  
3 stativer til teknisk træning, svingteknikker og flow. Stativet vil blive konstrueret i galvaniseret jern og svejst sammen i moduler, så det let kan pakkes sammen og transporteres.

Det er tanken at hele den mobile bane skal kunne transporteres i en overdækket trailer, kassevogn eller container.



## **ARBEJDSBESKRIVELSE**

### **Projektkoordinatorer**

Der vil i projekt fase 1 være tilknyttet en Projektkoordinator 20 timer ugentligt. Projektkoordinatorens primære arbejdsopgaver vil være at organisere arbejdsopgaverne til de frivillige involverede, etablering og opfølgning af kontakt til skoler og institutioner.

- Planlægning af optimeringsfasen
- Fordele arbejde i forhold til produktion af hjemmeside og brochurer.
- Sende brochure ud til skoler og institutioner og følge op med telefonsamtale.

I projektets anden fase vil der være tilknyttet en koordinator fuldtid til at varetage arbejdet med at planlægge og koordinere karavanen og konferencen

- Planlægning af Streetmovement Karavanen
- Programplanlægning og strukturering af workshops
- Kontakt til de involverede skoler og institutioner
- Planlægning af workshops / performance på pladser i Kbh.
- Promovering og presse
- Indsamle evaluerings information
- Planlægning af Streetmovement konferencen
- Bestilling af lokaler, forplejning, tilrettelægning
- Invitere foredragsholdere
- Sende invitationer ud
- Sende pressemeddelelser ud

### **De frivillige**

I projekt fase 1 og under karavanen i fase 2 vil der være 4 frivillige

- Arbejdsopgaver forbundet med optimeringsfasen
- Koordineringsmøder med projektkoordinator
- Produktion af brochure til skoler og institutioner
- Tekst, layout, opsætning, korrespondance til trykkeri
- Udvikling af hjemmeside
- Designoplæg, mock-ups, korrespondance til webudvikler
- Tilmelding til sms-service
- Arbejdsopgaver forbundet med karavanen
- Koordineringsmøder med projektkoordinator
- Planlægning af workshops og shows
- Video og fotodækning af karavanen
- Opsætning og nedpakning af mobilbane
- Transport



## Fase3: Forankring

### **Streetmovement Danmark Foreningen**

For at imødekomme og fastholde de børn og unge vi vil nå ud til i projektperioden vil vi etablere foreningen Streetmovement Danmark i Københavns Kommune. I spidsen af foreningen vil være Streetmovements fem faste koordinatore: Sebastian Louis Peronard, Peter Ammentorp Lund, Mikkel Kromann Thisen, Martin Kallesøe Graversen og Jakob Søndergaard Shin. Derudover vil Finn Berggren, forstander fra Gerlev Idrætshøjskole, sidde med i foreningen.

### **Organisering og medlemskontingent**

På nuværende tidspunkt har Streetmovement intet fast tilholdssted eller lokaler. Derfor har vi valgt at bygge hele foreningens fundament op omkring Streetmovement Portalen og optimere den til at møde de krav samtidigt unge stiller. Dette påpeger vigtigheden i udvikling af foreningens omdrejningspunkt: Streetmovement portalen – uden den ingen forening.

Det er tanken at man fra portalens forside skal kunne oprette sig som bruger. Som bruger af portalen bliver man automatisk medlem af foreningen Streetmovement Danmark. Det vil være et beskedent medlems kontingent på ca. 200 kr. årligt, som vil gå til at dække driftsudgifter forbundet med portalen, honorar til undervisere mm. Beløbet vil kunne betales direkte fra hjemmesiden med Dankort, Visa-kort, eller bankoverførsel.

Brugeren oprettes ved at indtaste nødvendige personlige oplysninger, så vi har informationerne på alle foreningens medlemmer. Der vil være tilknyttet en lille profilside til hver bruger, hvor man kan skrive lidt om sig selv, uploade et billede af sig selv, samt linke til mail, Facebook, MySpace osv. Det skal være muligt at tilgå denne side efter oprettelsen og redigere indholdet.

Som bruger og medlem af foreningen vil man så få adgang til følgende:

- Adgang til Streetmovement Portalens Forum
- Tilmeldt SMS Service.
- Månedlig nyhedsmail
- Mulighed for 1-2 faste ugentlige træninger (søndag og onsdag)
- Tilbud om deltagelse på alle vores øvrige hold (se vedlagte holdliste for 2008-09)
- Mulighed for at kommentere artikler, nyheder mm. på portalen
- Rabat ved større arrangementer som European Gathering, Streetcamps, Inspirations- og instruktørkurser.
- Rabat ved træning i Crossfit (samarbejdspartner)
- Invitation til specielle forenings arrangementer

Det skal understreges, at de udgifter, der vil være forbundet med at udvikle portalen, ikke kan sammenlignes med ordinær hjemmeside udvikling. Den funktionalitet vi lægger op til, vil være innoverende i forhold til foreningsorganisering og brugerinvolvering. Den vil fremme kommunikationen og nedsætte det organisatoriske arbejde i foreningen, for i stedet skabe plads til mere aktivitet.

### **Etablering af nye hold i Københavns Kommune**

En vigtig del af forankringsperioden vil også bestå i, at hjælpe til at få etableret nye hold i de områder, hvor vi oplever et stigende behov. Vi vil så vidt muligt tilstræbe, at der bliver tilknyttet en mentor fra Streetmovement og at der stilles lokaler til rådighed, således at træningen ikke bliver sæsonbestemt. I tilfælde hvor det ikke vil være muligt at oprette et fast hold, vil vi tilstræbe at skabe kommunikationsveje mellem udøver i samme geografiske område, så der etableres fælles træning og sociale bånd.



### **Fase 4: Evaluering**

Målet med evalueringsfasen er at kunne give en tilbagemelding på projektets forløb, afvikling og resultater.

- Målbare enheder som foreningens medlemstal før og efter kan bruges som indikator for resultatet
- Forløbet kan beskrives subjektiv af Streetmovements koordinatore, men samtidig også af involverede institutioner og deltagere på konferencen

Evalueringen af afviklingsdelen vil foregå ved skriftlige tilbagemeldinger i form af evaluerings-skemaer fra de involverede institutioner. Yderligere vil vi arbejde frem mod en dokumentarisk evaluering i form af film-reportage fra udvalgte workshops. Filmen vil blive vist på konferencen.

***STREETMOVEMENT***

*www.streetmovement.dk*  
*mail@streetmovement.dk*