

Tradition, fusion, mission. Gymnastikkens bevæggrunde

ANALYSE AF OBSERVATIONER OG INTERVIEWS I GYMNASTIK- OG
MOTIONSFORENINGER I ROSKILDE AMT, KØBENHAVN OG ÅRHUS

HÆFTE III fra forskningsprojektet

"Folkelig gymnastik i en moderne motionskultur"

Bo Vestergård Madsen, Jens-Ole Jensen og Jørn Møller

Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	3
Pilates	7
En fortælling om Pilates	7
Pilates-øvelser	8
Stemning og relationer	12
Motionsgymnastik	15
En fortælling om Motionsgymnastik	15
Motionsgymnastikkens øvelsesmæssige indhold	16
Fællesskabsrelationer i motionsgymnastik	22
Exercise ball	24
En fortælling om Exercise ball	24
Exercise balls øvelsesmæssige indhold	25
Relationer i Exercise ball	28
Modern Dance	31
En fortælling om Modern Dance 1	31
En fortælling om Modern Dance 4	33
Øvelserne	35
Opvisningen	37
Relationerne	43
Rhythm and Move / Aerobic Trends	50
En fortælling om Rhythm and Move	50
En fortælling om Aerobic Trends	52
Øvelserne	54
Opvisningen	58
Sociale omgangsformer	61
Ligheder og forskelle – på tværs af træningsformer og hold	64
1. Fusionsgymnastik eller mærkevaregymnastik	64
2. Æstetikken og det funktionelle	66
3. Tid og fleksibilitet	69
4. Stedet – de fysiske rammer	73
5. Relationerne mellem deltagerne	74
6. Relationer til instruktøren	79
7. Forening eller motionsinstitut	82
8. Demokrati og indflydelse	85
9. Er der en idé med gymnastikken?	86
Litteratur	88
Bilag 1: Metode	89
Deltagerobservation	90
Fokusgruppeinterview	91
Bilag 2: Lille motionsleksikon	93

Indledning

Gymnastikkens bevæggrunde er tredje delrapport i et større forskningsprojekt med titlen 'Den folkelige gymnastik i en moderne motionskultur', som er finansieret af Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger. Det overordnede formål har været at afdække de indholdsmæssige og organisatoriske forandringer, som har kendetegnet den folkelige gymnastik i de seneste årtier. Nærmere bestemt ønskes der svar på:

1. Hvilke samfundsmæssige og kulturelle processer kan forklare den stærke vækst i tilslutningen til gymnastik og beslægtede træningsformer, de aktivitets- og indholdsmæssige ændringer samt ændringerne i organiseringen heraf?
2. Hvilke krav stiller det til foreningerne, hvis de skal organisere de (nye) træningsformer, der i dag overvejende dyrkes under andre organisationsformer?
3. Hvordan kan foreningerne- og DGI – fastholde eller udvikle folkelighedsperspektivet på disse aktiviteter, som ønskes integreret i foreningsarbejdet?

Forud for denne rapport er der udgivet to forskningsrapporter: '*Fra gymnastik til motionisme*' og '*Træning på hold og i motionscenter*' og senere i 2005 udkommer yderligere to. Nærværende rapport fokuserer på det øvelsesmæssige indhold, relationerne mellem de involverede og organiseringen af aktiviteterne.

Ordet motion kommer af det latinske *motio*, der betyder "at bevæge (sig)". Hvor "gymnastik" er afledt af det græske *gymnos*, "nøgen", og henviser til de tidlige legemsøvelse i antikken, er motion et begreb, der ikke har et æstetisk indhold. At motionere er slet og ret at bevæge sig, at røre kroppen for sundheden og ens egen velfindendes skyld. Mens den "folkelige gymnastik" har en historisk baggrund, som er kraftigt værdiladet, er "motion" umiddelbart et mere åbent begreb, der samtidigt peger ind mod kroppen selv. Ser man nærmere på bevægelsesbegrebet dukker der imidlertid nuancer op, der med fordel kan bruges i analytisk øjemed.

Bevægelse kan ses som den konkrete fysiske bevægelse, dvs. menneskekroppens positionsændringer i forhold til sig selv og andre, rummet og omgivelserne. Bevægelse kan også anskues som den stemning, der omgiver aktiviteten, og som de konkrete øvelser foregår i. Mennesker rører sig sammen, men de kan også *blive* rørt, bevæget –

emotionelt, følelsesmæssigt – på forskellig vis. Bevægelse har desuden at gøre med social og politisk organisering. Begrebet betegner her sammenslutninger af mennesker, der arbejder og kæmper for en fælles sag, hvad enten den er af politisk, social eller kulturel karakter. Skytte- og gymnastikbevægelsen, der historisk set har kæmpet for den nationale ide, for selvudfoldelse og kulturel enhed, er her et – meget nærværende – eksempel.

Den følgende analyse baserer sig på denne tredeling af bevægelsesbegrebet. Rapporten søger samlet set at belyse forholdet *mellem* (1) øvelserne, (2) deltagernes oplevelse af gymnastikken indenfor set i social sammenhæng og (3) den organisatoriske ramme om aktiviteterne. Frem for at afdække aktiviteterernes indhold og betydning ud fra historiske og/eller nutidige forestillinger og strategier om folkelige fællesskaber, har det både forsknings- og formidlingsmæssigt været et mål at starte fra *det kropslige niveau og op*. Det betyder, der ikke analyseres oven fra og ned, dvs. fra institutions- og organisatorisk niveau (DGI i en idrætspolitisk, civilsamfundsmæssig sammenhæng) til foreningsniveau (de enkelte foreninger, der er med i undersøgelsen) og videre ned i de konkrete, aktiviteter (de gymnastiske øvelser). I denne ofte anvendte tilgang analyseres det ideologiske eller organisatoriske niveau for at afdække, hvorledes de generelle kulturelle, samfundsmæssige ændringer og de politiske prioriteringer sætter sig igennem på aktiviteterne – i dette tilfælde gymnastikken. Der kan være en tendens til – som følge af denne "ovenfra og ned"-analyse – at man på den ene side medbringer fasttømrede forestillinger om det, der skal undersøges, eller at man på den anden side ikke tillægger aktiviteten værdi i sig selv. Altså at måden kroppen bruges og iscenesættes på udelukkende bliver anskuet som en afspejling af samfundets "behov" for regulering af befolkninger ovenfra.

At starte fra kroppen og op betyder, at der tages udgangspunkt i analyser af de konkrete aktiviteter – eller mere specifikt: i de aktuelle gymnastikaktiviteter (Pilates, Motionsgymnastik, Exercise Ball, Modern Dance, Rhythm and Move, Aerobic Trends) og relationer mellem de implicerede parter. Analysen baserer sig altså på beskrivelse, tolkning og kategorisering af de mellemmenneskelige relationer, som de konkret udfolder sig, tillægges betydning af deltagerne selv og iscenesættes i bestemte fysiske rammer. Analyserne af de enkelte aktivitetsområder indledes med subjektive fortællinger, som beretter om oplevelsen ved at møde de konkrete bevægelseskulturer. Derved søger det at give stemningsbilleder og anslå centrale temaer, der tages op senere. Disse

stemningsbilleder er markeret med gråt. Sidst i hæftet diskuteres forskelle og ligheder på tværs af træningsformer og hold i relation til organisatoriske og samfundsmæssige strømninger og herskende syn på krop, fællesskaber og tid.

Arbejdet bygger på den tese, at der til stadighed sker fællesskabsetableringer i vores (post)moderne tid, om end de kan tage sig anderledes ud og have et andet indhold end tidligere. Herskende sociologiske teorier, der gerne anvender begrebet "individualisering" til at beskrive snart sagt alle samfundsmæssige bevægelser, inddrager ofte kroppen som et centralt omdrejningspunkt. Det fremhæves ofte, at de store sammenhængende fortællingers betydning er svindende, idet "individualiseringen" medfører en øget opmærksomhed på den enkelte krop, nærmere betragtet den enkelte krops fremtoning. Dette har uden tvivl noget på sig, men det overses tit, at fællesskaber ikke nødvendigvis baserer sig på sprogligt erklæret eller familiært overleveret samhørighed. Eller at kroppen ikke kun er et skærmbillede, en overflade, som viser hen til de gældende samfundsmæssige normer. Den er fra starten et socialt fænomen og en del af et stadigt spil i de mellem menneskelige relationer. Men den er også en sanselig og sensuel størrelse, der synes at have sin egen vilje. Og som relaterer sig til andre med vekslende grad af åbenhed. Det er i dette komplekse felt, som gymnastikken befinder sig indenfor.

Nærværende rapport er kommet i stand på baggrund af kvalitative studier af udvalgte gymnastikhold i DGI-Århusegnen, DGI Roskilde Amt og DGI Storkøbenhavn. De tre amtsforeninger er valgt dels for at opnå en vis geografisk spredning, dels fordi der i de tre områder findes et bredt spekter af såvel traditionelle folkelige gymnastikaktiviteter som nye gymnastiklignende træningsformer, der kan siges at være udtryk for den moderne motionskultur.

I de tre amter er der gennemført et antal observationer – til dels deltagerbaseret – og en række gruppeinterviews på udvalgte hold. Holdene er udvalgt med henblik på at afdække variationen i gymnastikbilledet. Variationen er tilstræbt både på det indholdsmæssige og det organisatoriske plan.

På det indholdsmæssige plan blev der i struktureringen af empiriindsamlingen opereret med tre kategorier: traditionel motionsgymnastik, æstetiske gymnastik- og danseformer og den mere helseorienterede bevægelsespædagogik og funktionelle træning af kroppen,

som udgør en særlig kategori, der i DGI er blevet markedsført under betegnelsen 'Målrettet træning'. På det organisatoriske plan er forskelligartetheden tilstræbt ved at undersøge hold fra traditionelle foreninger, foreninger som eksperimenterer med eller har implementeret nye organisationsformer og kommercielle fitnesscentre, som tilbyder en række af de samme aktivitetstyper som gymnastikforeningerne.

I DGI-Århusegnen blev der med inspiration i DGI's satsning på Målrettet træning udvalgt aktivitetstyper, som dels var inspireret af de sundhedsinspirerede nye tendenser i bevægelseskulturen, og som dels var blevet implementeret i såvel forenings som kommercielt regi. Valget faldt på Pilates, Effekt og Exercise Balls. I DGI-Storkøbenhavn blev der udvalgt hold, der dels repræsenterede aerobic og dans, dels nyere eller anderledes aktivitetsorganisering (klippekort, hold med udtagelse, m.m.). Aktiviteterne var moderne dans, rytmisk gymnastik, aerobic, step og bodytoning. Studiet i DGI-Roskilde fokuserede på foreningsbaserede nye og gamle indholdsmæssige former for motionsgymnastik, ligesom motion organiseret i foreningsbaserede motionscentre indgik i undersøgelsen.

Vi takker instruktører, gymnaster og motionister, som har ladet os kigge på under træningen og har stillet op til interviews. Vi har alle steder mødt stor velvillighed og hjælpsomhed.

Hæftet er skrevet i et samarbejde mellem *Jørn Møller*, som indtil 1. august 2004 var forsker på Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning (IFO, i dag Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund), *Bo Vestergård Madsen*, også tidligere forsker på IFO og i dag adjunkt på Institut for Litteratur, Kultur og Medier på Syddansk Universitet, samt *Jens-Ole Jensen* der er ansat på Jysk Center for Videregående uddannelse i Århus. Afsnittene om Pilates, Motionsgymnastik og Exercise Ball er skrevet af Jens-Ole Jensen. Afsnittene om Modern Dance og Rhythm and Move / Aerobic Trends er skrevet af Bo Vestergård Madsen. Afsnittet om ligheder og forskelle på tværs af træningsformer og -hold er skrevet af forfatterne i fællesskab. Bjarne Ibsen, centerleder på Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, som forskningsprojekter hører under, har redigeret hæftet.

Pilates

En fortælling om Pilates

Med afmålt indforståethed ankommer deltagerne til træningssalen og med tilpassede, forudsigelige bevægelser findes liggeunderlag og andre smårekvisitter frem. Liggeunderlaget rulles ud, håndklædet foldes og vanddunken placeres indenfor rækkevidde. Ingen tilfældigheder. Små praktiske fælles ritualer – som en tavs dialog mellem handlende kroppe. De fleste er omklædte hjemmefra, og en del møder i god tid for at sikre sig deres foretrukne plads. Uden et ord skabes der en ny orden, hvor deltagerne ligger på ryggen på deres liggeunderlag i en halvcirkel rundt om instruktøren. Der er ingen musik og timen starter uden indledende instruktioner. Dæmpede instruktioner igangsætter de indledende og velkendte opvarmingsøvelser: "*Imprint*, bøj knæene, løft benene, stræk, bøj, sænk benene, stræk knæene og *neutral*." De indforståede amerikanske specialudtryk blandes med den konstante strøm af bevægelsesansvisninger. Den dæmpede stemme, det monotone toneleje og de rytmiske pauser fører deltagerne hen i en koncentreret og indadvendt tilstand. Osteoklokken sænker sig over deltagerne og øjnene lukkes eller fokuseres på et ikke eksisterende punkt i loftet.

De små opvarmende øvelser er karakteriseret af kontrol og koncentration, med et nærmest meditativt tilsnit. Mange statiske og langsomme bevægelser, som alle styrker torso. Knibe-, mave-, ben-, ryg-, hofte- og skulderøvelser. Bevægelserne ledsages af en bevidst synkronisering af vejrtrækningen. Mellemgulvet og brystkassen udvides med stor energi og ved udåndingen spidses munden lidt ekstra, så der dannes en lang hvislende lyd. På trods af det hårde, gentagne muskelarbejde og den markante vejrtrækning glattes rynkerne ud, og ansigtets muskler begynder at slappe af.

Osteklokken er ikke mere omsluttende end, at deltagerne med det samme taber koncentrationen, da lyset i træningssalen pludselig går ud. Pilates-øvelsernes bevægelsesudslag er så små, at de ikke kan registreres af bevægelsessensoren, der styrer lyset. Hele træningen foregår på et liggeunderlag, og der er på intet tidspunkt fysisk kontakt mellem deltagerne. Selvom instruktøren uophørligt instruerer: "*Imprint*, løft, udadroter, stræk, rundt, bøj, sænk og *neutral*" er der ingen forskrifter om, at øvelserne

skal udføres synkront. Tværtimod bliver bevægelsesudslag og hastighed brugt til at niveaudifferentiere mellem deltagerne.

Pilates består af en konstant strøm af instruktioner vedrørende vejtrækning, rullende rygsøjle og præcise kropspositioner. Instruktionerne er meget saglige, og instruktøren har en mappe med øvelsesbeskrivelser liggende ved siden af sig. Instruktionerne består overvejende af personlige rettelser, men også enkelte generelle rettelser. Træningen foregår i en meget seriøs atmosfære, og det lille deltagerantal efterlader et eksklusivt indtryk. I starten af træningen er der musestille. Den indadvendte kropspyldelse er i centrum. Deltagerne ligger i deres egen verden og kun få kigger til siden for at orientere sig mod omverden. Gradvist ændrer stemningen sig i lokalet. Små bemærkninger: "Nej, det er hårdt!". "Hvorfor skal man lave øvelsen den modsatte vej?" Kontakten mellem deltagerne øges, der kommer små udbrud, snak og grin.

Pludselig er træningen slut. Det var ikke til at se på øvelserne, at afslutningen nærmede sig. Ingen strækøvelser eller andre former for nedvarmning. Nu var de bare færdige. Deltagerne havde lavet de øvelser, de skulle i dag, eller tiden var gået. Oste-klokken brister helt. Timen er slut, og deltagerne bliver igen fuldt ud en del af omverden. De fleste begiver sig fysisk ud til omverden med det samme. Andre vågner til live i rummet og snakker parvist på vej ud af døren, mens en enkelt har et opklarende spørgsmål til instruktøren. Ingen omklædning – bare farvel.

Pilates-øvelser

Pilates er udviklet for snart 100 år siden af Joseph H. Pilates. Systemet består af øvelser, der styrker kroppens centrale muskler og gør dem spændstige. Der arbejdes med små eller isolerede muskelgrupper, og træningen stiller derved ikke krav til kredsløbet. Øvelserne blev udviklet til sengeliggende patienter og udføres liggende eller siddende. Senere var det ikke mindst professionelle dansere som tog træningsformen til sig. Oprindeligt blev Pilates udtænkt som eneundervisning, hvor instruktøren tilpassede de enkelte øvelser til patienten eller danserens specifikke behov. Ofte og oftere gennemføres Pilates som holdtræning, og det er som sådan, at Pilates har opnået sit folkelige og kommercielle gennembrud.

I udformningen af øvelserne var Joseph H. Pilates inspireret af såvel østens som vestens bevægelseskulturer, og Pilates indeholder således både elementer inspireret af eksempelvis yoga og anatomisk begrundede øvelser, som det kendes fra den lingske gymnastik. Øvelserne guides af en lind strøm af kommandoer fra instruktøren og instruktionerne retter sig både mod vejrtrækningen og meget præcise angivelser af bevægelsernes form. Alle øvelserne indledes med en statisk spænding af bugmuskulaturen – *imprint* – og afsluttes med en afslapning heraf – *neutral*. Pilates-øvelserne udføres langsomt og kontrolleret og gentages ca. 6-10 gange. Der lægges vægt på samarbejdet mellem vejrtrækning og spænding i mavemuskulaturen. Sigtet med træningen er ikke kun fysisk, men også mentalt. Der opereres med en række grundlæggende principper for Pilates-træning såsom vejrtrækning, koncentration, centrering, glidende bevægelser, afslapning, koordination, holdning og udholdenhed.

I dag markedsføres Pilates som en helhedsorienteret træningsform og som en modkultur eller et pusterum fra det moderne travle hverdagsliv. Fx lanceres fordelene ved Pilates-træning på et kommercielt fitnesscenters hjemmeside på følgende vis:

- Giver mere livskvalitet, bedre fysisk og mentalt velvære.
- Balance & ro i både krop og sind.
- Modvirker træthed og smerte.
- Giver større overblik og mindre stress i dagligdagen.

At gevinsten ved Pilates-træningen er af både mental og fysisk karakter, bekræftes af flere af udøverne, der oplever, at træningen giver dem ekstra energi, som de kan bruge i hverdagen.

Jeg kan faktisk godt lide at komme her, jeg får ny energi af at være her. Så derfor synes jeg, det er en vigtig time at bruge en gang om ugen – og få fokus på nogle andre sider af sig selv eller få helt ro på, som det ikke er så tit, man gør.
(Else).

Træningen opleves som en fornøjelse både i nuet og i ugens løb og er tilsyneladende både et mål i sig selv og et middel til mere generel velvære. Som modsætning til hvordan andre træningsformer opleves, udtrykker en af Pilates-udøverne, Charlotte, sig på

følgende måde: *"Man bruger ikke kræfter. Man samler kræfter."* Deltagerne synes således at være motiveret af både fornuften og af lysten. Ikke mindst de mentale gevinster skiller sig ud fra beslægtede målrettede træningsformer og betragtes af udøverne som det særlige ved Pilates. Træningen kommer i dette lys til at stå i modsætning til udøvernes øvrige hverdagserfaringer. Kropsdyrkelsen er ikke kun et spørgsmål om dårlig samvittighed, fordi kroppen bliver tilsidesat i hverdagen. Hverdagslivet kan lige så vel anskues som en asketisk tilsidesættelse af kroppen, som der kompenseres for ved på andre tidspunkter at tildele den en særlig luksuriøs opmærksomhed.

"Det er ligesom at vælge at spise økologisk, eller hvad man nu gør, så vælger jeg at gøre det her for at gøre noget godt for mig selv – blød nougat for sjælen" (Else).

Pilates kan i dette lys forstås som et led i den samme udvikling som i de kommercielle fitnesscentre går under betegnelsen *Wellness*, hvor den fysiske træning suppleres af en række bekvemmeligheder og luksuøse faciliteter og tilbud såsom spabade, alskens kropsbehandlinger og personlige trænere.

Den mentale opmærksomhed mod at perfektionere kroppens bevægelser, som er kendetegnende for Pilates-øvelserne, fremkalder en ganske særlig oplevelse af kropsbevidsthed der er forskellig fra andre træningsformer og hverdagslivet i særdeleshed.

Jeg går til Pilates, fordi fysioterapeuten sagde, at det ville være en rigtig god ide for min ryg. Men på den anden side også fordi det er sådan noget med, at man mærker sin egen krop. Altså, nu er jeg studerende, så hele mit liv foregår inde i mit hoved, så det er dejligt, når man så bruger sin krop til noget... Det er også dejligt, når man rigtig kommer i gang og kommer til at svede og det hele; men det er også dejligt, den der (...) ro i kroppen eller (...). Jeg kan ikke forklare det, men det giver bare sådan en eller anden form for (..) kropsbevidsthed. På en anden måde end hvis man bare presser sig selv til det yderste. Altså, man bliver meget bevidst om de der små bevægelser – nok også noget med kontrol (Lene).

Man kobler faktisk fra med hovedet, når man er der, fordi man er så koncentreret om kroppens bevægelser og vejrtrækningen, at alt andet faktisk er væk. Og det tror jeg egentlig, er den eneste motionsform, jeg nogensinde har prøvet, hvor det faktisk lykkes mig at få tankerne væk, så de ikke bare kører rundt og rundt, fordi det er jeg i stand til at gøre med alt muligt andet. Det er en god måde at rette opmærksomheden på samtlige af kroppens bevægelser. Og derudover så kan jeg utrolig godt lide det, altså, jeg glæder mig til at skulle af sted og har det godt, når jeg er der, og har det godt, når jeg går derfra. Så det er egentlig blevet en blanding – det er både, at det er godt for min krop, men også at det er noget for min sjæl (Mette).

Pilates skulle at dømme efter reklamer for konceptet og at dømme efter ovennævnte henvisning fra en fysioterapeut kunne modvirke problemer med ryg, skuldre og nakke, ligesom øvelserne skulle kunne medvirke til en bedre kropsholdning og større kropsbevidsthed og kontrol. Det er dermed et lidt andet sundhedsbegreb end det herskende naturvidenskabelige sundhedsbegreb, som langt overvejende orienterer sig mod fedtforbrænding og kredsløbstræning, og altså ikke forholder sig til sociale og psykiske faktorer. Pilates-øvelserne baserer sig på muligheden for at konstruere en sund krop, men også at skulpturere kroppen, så den har en pæn kropsholdning.

For mig er der skulderbladene, der skal samles – elastikken mellem skulderbladene. Og jeg kan også se på mig selv, når man ... lige så snart ... at man bliver fotograferet eller sådan noget, at man bliver så høj af at trække skulderbladene tilbage eller have elastik mellem skuldrene. Det synes jeg, er super (Else).

Træningens fremskridt evalueres imidlertid ikke kun på udseendet, men retter sig også mod en intern logik i Pilates, hvor der er forskrifter for korrekte udførelser af øvelserne. Flere af deltagerne giver udtryk for, at de er grebet af ønsket om at blive dygtigere, og de vil gerne opleve progression i deres træning. Efter en periode med de samme øvelser opleves træningen i stigende grad triviell, og det bliver sværere at fastholde den mentale koncentration om øvelserne. Selvom Pilates ikke udmønter sig i et produkt, som det er tilfældet i sportsudøvelse eller opvisningsgymnastik, udgør den personlige fremgang knyttet til processen alligevel et væsentligt motivationsaspekt.

Der jo en grund til, at man går til noget fast. Det er, at man bliver dygtigere, hvis man går på det samme hold med de samme mennesker. Der sker jo noget med en, når man går over et længere forløb (Charlotte).

Fordybelsen og progressionen bærer en stærk motivation for træningen, ligesom det kan anføres, at et højt niveau og en korrekt udførelse af øvelserne giver anerkendelse og status blandt andre med kendskab til Pilates. For at færdighederne giver værdi, er det imidlertid nødvendigt, at de bliver observeret og genkendt som efterstræbelsesværdige færdigheder eller evner (Bourdieu 1986). Som det fremgår af det ovenstående dyrkes Pilates i reglen sammen med andre, og som vi skal forfølge i det følgende spiller den kropslige interaktion en vigtig rolle selv i en så individuel træningsform som Pilates.

Stemning og relationer

Pilates er oprindeligt konstrueret som en træningsform for syge, ofte sengeliggende patienter og er derfor i sin grundform organiseret som enkeltmandsundervisning. Det var imidlertid først, da man begyndte at organisere undervisningen i hold, at træningsformen opnåede en større udbredelse. Det er således relativt nyt, at det er relevant at tale om relationer mellem deltagere i Pilates. Ved første øjekast kan relationerne synes særdeles begrænsede. Langt den overvejende del af Pilates-øvelserne er individuelle og oplevelsen af, at deltagerne lukker sig inde i en osteklokke er påtrængende. Det overordnede budskab i interviewene er da også, at Pilates naturligvis er en individuel træningsform, hvor relationerne er begrænsede. Først når deltagernes bevidsthed rettes mod stemningen og relationernes betydning, vækkes erindringerne om betydningen heraf.

Jeg tror, at selv om vi ikke har socialt samvær bagefter, så kan jeg da (...) altså, det er sådan en meget intimt, rolig stemning, der er. Og selv om vi ikke kender hinanden ret meget, så kender vi hinanden på at ligge derinde og lave øvelser og de kommentarer, der måtte komme (Gitte).

Gitte har vanskeligt ved at beskrive relationerne mellem deltagerne. På den ene side ved hun godt, at de ikke taler ret meget sammen eller ses ved andre lejligheder, og relationerne er således forskellig fra dem, hun kender fra familien og vennerne. På den anden side har hun en følelse af, at der er et eller andet imellem dem – noget intimt, en

rolig stemning og kendskabet til den måde de andre ligger på og laver og kommenterer øvelserne. Det kan anføres, at kroppe altid kommunikerer, når de er fysisk til stede i det samme rum (Goffman 1963, 35). Kropslige interaktioner – som i Pilates – indeholder fællesskaber af en anden art end fællesskaber, der primært bygger på verbal kommunikation. Det er altså for simpelt at betragte Pilates som en indadvendt træningsform, hvor deltagerne kun kigger op i loftet. Med mellemrum er der afbrydelser med generelle rettelser og forevisninger af instruktøren. Foruden disse afbræk i øvelserne viser det sig, at nogle af udøverne har udviklet forskellige strategier til at orientere sig i forhold til de øvrige deltagere ved eksempelvis at kigge op i lamperne som spejler aktiviteterne i salen. Åbenheden over for de andre er til stede og de få gange, hvor mønsteret af individuelle øvelser brydes, har det en mærkbar effekt.

Men på den anden side, det kunne da også være rart lige at vide, hvem det egentlig er, man ligger ved siden af. Her i dag, da vi skulle lave det der parhaløjsa, jeg havde faktisk ... næsten ikke engang lagt mærke til, hvem der lå ved siden af. Man bliver bare så optaget af de der øvelser og af sine mavemuskler og sådan nogen ting, så altså jeg kigger lige hurtigt rundt, når jeg kommer ind, og så ser jeg også lige, hvem der er der. Jeg kan da godt genkende nogen ansigter, men det er også det (Mette).

Pilates-øvelserne varmer ikke kun kroppene op, men også relationerne mellem deltagerne. I starten af timen var der i reglen kun meget få kommentarer, og de var stort set alle henvendt til instruktøren. I slutningen af timen tales der oftere og henvendt til hele rummet. Hvor starten af timen synes domineret af koncentration, så løsnes stemningen lidt, jo længere tid der går. Foruden tiden spiller øvelsesvalget tilsyneladende også ind på relationerne. Parøvelser, hvis to personer støder ind i hinanden og meget vanskelige øvelser, som ingen kan udføre korrekt, giver ofte anledning til snak, smil og latter.

Jeg tror faktisk, jeg opnår en eller anden form for velvære jo længere timen skrider frem – altså, at jeg har en god fornemmelse med mig selv og min krop og egentlig også med sjælen. Altså, mere det der at man også er afslappet i tankerne. Jeg lægger heller ikke mærke til, hvad de andre gør; men jeg tror egentlig, at i starten der føler jeg altid, det er lidt anonymt; men så i løbet af

timen der føler jeg nok alligevel en eller anden form for tryghed. Altså, så føles det ikke helt anonymt, som når jeg lige går ind ad døren, så synes jeg, det er helt vildt anonymt for mig, når jeg ikke kender nogen (Lene).

Hvad er det for en oplevelse Lene prøver at beskrive? Som det var tilfældet med Gitte, oplever hun en form for fællesskab i Pilates, men har svært ved at finde begreber for følelsen. Moderne menneskers relationer i offentlige rum er forskellige i forhold til tidligere former for fællesskaber. De kan beskrives som transsubjektive (Maffesoli 1996). Det vil sige, at den følelsesmæssige tilknytning til fællesskabet er rettet mod gruppen og ikke dens selvstændige individer. I hverdagslivets mange små gøremål løfter nærheden relationerne ud over et indholdsløst samvær. Når man deler det samme rum og følger de samme regler og vaner betyder det, at følelser udveksles og skaber en oplevelse af fællesskab.

Efterhånden som timen skrider frem forsvinder anonymiteten. Der opstår en følelse af tryghed, som ikke var til stede ved timens begyndelse. Oplevelsen af fællesskab er baseret på nogle sanselige oplevelser i nuet som forstærkes af, at der er mange, som laver de samme øvelser (Bauman 1995). Selvom bevidstheden ikke er rettet mod de andre på holdet, danner de fælles øvelser en ramme for oplevelsen af fællesskab. Fællesskabet er dermed iboende i aktiviteten og i sin udtryksform kropslig. Det er af Giddens blevet påpeget, at tid og rum i senmoderniteten i stigende grad er blevet adskilt (1994, 22). Deltagelse på et Pilates-hold eller andre fysiske aktiviteter tilbyder sig med en række primære sanselige erfaringer, som selvom de ikke er dyrkes reflektivt i et efterfølgende socialt samvær, alligevel giver en emotionel oplevelse af fællesskab.

Motionsgymnastik

En fortælling om Motionsgymnastik

I skolens omklædningskolde omklædningsrum har to damer siddet og snakket sammen i et kvarters tid, mens flere kommer dryssende. Birthe bliver mødt med en lykønskning og et ordentligt knus. "Tillykke med fødselsdagen!" Mange kender øjensynligt hinanden og har meget at snakke om. 5 minutter inden træningen begynder, er de fleste mødt op. De fleste ankommer i små grupper, og inde i gymnastiksalen går snakken lystigt. Nogle få kommer i sidste øjeblik.

Den ugentlige motionstime begynder med almindelig gang rundt i gymnastiksalen. Derefter følger der nogle stående øvelser for nakken og rygbøjninger og krumninger, som efterhånden bliver til sving. Snakken forstummer gradvist. Det er vanskeligt at snakke med hovedet nedad. Motionsgymnasterne står i en stor rundkreds og har front mod instruktøren i midten. Nu arbejdes der målrettet, og enhver forsøger efter bedste evne at hænge på de foreviste øvelser. Her er der plads til alle. Og til alle fortolkninger af øvelserne. Der gives ingen personlige rettelser, kun generelle anvisninger. Hvis enkelte øvelser er for vanskelige, springer man over eller laver en lettere øvelse.

Øvelserne veksler mellem individuelle øvelser løbende, stående eller liggende på et liggeunderlag og parvise øvelser med håndsfatning eller små sammensætninger af dansetrin. Det er tydeligt at se, at gymnasterne kender øvelserne, og de fleste er også fortrolige med dem. Øvelserne gentages ofte mange gange i et roligt tempo og med små indlagte pauser. Hver ny slags øvelser ledsages af et nyt stykke musik som med sin særlige rytme og karakter understøtter øvelserne og instruktionerne. Musikken er hverken høj eller anmassende, men mere et stille akkompagnement som opfordrer til bevægelse uden at diktere. Det er heller ikke alle, der følger musikken, og bevægelserne er derfor kun momentvist synkron. Heller ikke med hensyn til koordination, koreografi, æstetisk udtryk, koncentration eller hukommelse stilles der krav, som udelukker nogen. I en "god gang gymnastik" får man rørt hele kroppen på en sjov måde og uden alt for mange dikkedarer.

Efter de opvarmende og styrkegivende øvelser er der indlagt en sekvens med pulstræning, hvor der bliver løbet, gået og hoppet. Det er tydeligt, at gymnasterne nyder,

når der bliver "gået til den". Alligevel bliver enhver pause mellem øvelserne straks fulgt op af snak i krogene. Under øvelserne forstummer snakken stort set, men alligevel måtte instruktøren på et tidspunkt med en påtaget skolelærerstemme påpege: "I kan godt lave noget, selvom I snakker." Bemærkningen afføder latter, og den gemytlige tone fortsætter. Mens nogen koncentreret arbejder med de foreviste øvelser, er der andre for hvem opmærksomheden overvejende er rettet imod sidemanden.

Træningen afsluttes med, at instruktøren siger: "Tak for i aften!", og deltagerne forlader snakkende gymnastiksalen i små grupper. Kun et par stykker tager bad, de fleste siver ud i mørket med det samme og skynder sig med god samvittighed hjem til de nærtliggende villaveje. Nu har kroppen fået det, den skal have.

Motionsgymnastikkens øvelsesmæssige indhold

Der dyrkes motion som aldrig før. Flere og flere voksne danskere løber, dyrker fitness eller motionerer på anden vis. Motionsløb og fitness er klart definerede aktiviteter, hvis udbredelse kan tidsfæstes ret præcist i henholdsvis 1970'erne og 1980'erne. Forud for disse bølger kom imidlertid motionsgymnastikken. Den "traditionelle danske motionsgymnastik". Motionsbegrebet vinder udbredelse i Danmark i 1960'erne, og det er da også i denne periode, at motionsgymnastikken udbredes blandt især midaldrende kvinder. Indholdsmæssigt og delvist ideologisk trækker motionsgymnastikken imidlertid på traditioner, der rækker tilbage til den lingske gymnastiks introduktion i Danmark. De lingske øvelser var ligesom motionsgymnastikken konstrueret med henblik på en sund og alsidig anvendelse af kroppen. Med overgangen fra gymnastik til motionsgymnastik reduceres der i den ideologiske overbygning, og det æstetiske og udadvendte element af gymnastikken, som vi kender fra opvisningskulturen, mister betydning. Denne ændring kan hænge sammen med, at det i større grad er 'fornuftige', sundhedsmæssige grunde, der får motionsgymnasterne til at strømme til gymnastiksalene. Men det kan også forklares som et resultat af et 'opgør' med den traditionelle gymnastiks snærende formkrav og selvhøjtidelig iscenesættelse.

Selvom motionsgymnastik som begreb har eksisteret i efterhånden mange år, er det uklart, hvilke øvelser der konkret er indlejret heri. Hvilket bevægelsesrepertoire er indeholdt i motionsgymnastikken? På de observerede hold var indholdet bygget op om gang, let løb, hop, forflytninger, svingende totalbevægelser, styrkegivende øvelser

primært for mave og ryg samt strækøvelser. De fleste øvelser var ledsaget af musik, instrueret af instruktøren via følg-mig metoden og organiseret som enkeltmandsøvelser. Øvelserne blev i reglen gentaget et antal gange og undertiden blev to eller flere øvelser sat sammen. Inden for ovennævnte ramme var der rige variationsmuligheder, og en nærmere afgrænsning af motionsgymnastikkens bevægelsesmæssige indhold kan måske bedst findes ved at kigge på de bevægelsestyper, som ikke var repræsenteret: Pludselige eller hurtige bevægelser, eksperimenterende eller humoristiske bevægelser, konkurrerende eller kæmpende bevægelser og naturlige bevægelser (almindelig gang er en undtagelse herfra, men selv her er det værd at bemærke, at det kropslige udtryk i gymnastik-gang er forskelligt fra gang i hverdagslivet). På trods af begrænsningerne i bevægelsesformerne var det overordnede indtryk alligevel mangfoldighed i det konkrete øvelsesvalg.

De seneste års udvikling af gymnastikken har budt på utallige nye koncepter med indførelsen af såvel nye hjælperedskaber som nye fysiologisk begrundede træningsprincipper. Midt i omskifteligheden har motionsgymnastikken fastholdt en position som grunden, hvorpå de nye figurer har tegnet sig. En mulig forståelse af motionsgymnastikken kan være at betragte den som den dominerende gymnastikkultur for voksne. Ligesom det i ungdomskulturforskningen er blevet påpeget, at den dominerende kultur forsøger at kontrollere nye subkulturer ved at indoptage deres symboler (Hebdige 1979), kan det påpeges, at motionsgymnastikken bliver til fusionsgymnastik ved uophørligt at indoptage de nye træningsformers symboler og kropslige indhold. Dermed opnår motionsgymnastikken på den ene side at forny sig, både hvad angår form og indhold, og på den anden side opretholder motionsgymnastikken sin centrale og dominerende rolle som den aktivitetsform, de andre må spejle sig i forhold til.

For fusionsgymnastikken – forstået som motionsgymnastik der hele tiden inddrager nye strømninger – er det et vilkår hele tiden at være i opbrud uden en fast definerbar kerne. På et af de observerede motionshold havde man bevidst valgt at kombinere den traditionelle motionsgymnastik med Pilates og Effekt. Deltagerne var imidlertid ikke i stand til at udpege, hvilken del af træningen der var Effekt. Anderledes forholdt det sig med Pilates, som uden at være upopulært strittede mod det billede og de fornemmelser, som deltagerne forbandt med motionsgymnastik. Overgangen fra at arbejde med høj puls

i den traditionelle motionsgymnastik til at ligge stille på gulvet i Pilates blev oplevet som meget brat.

Det er to meget forskellige ting, altså hvor den første halvdel er mere holdagtigt og mere sådan sammen, og man kan se hinanden, og man kan få et lille grin, og man kan få smil på læben og sådan nogen ting, og det andet der bliver vi sådan meget indelukket og meget individuelle, og kører vores eget lille ræs omkring vores egen lille krop (Hanne).

Mens Pilates i kraft af sit anderledes øvelsesmæssige indhold gør opmærksom på sig selv, er det også værd at kaste et blik på det ubemærkede. Hvis Effekt ubemærket kan inddrages i den "traditionelle danske motionsgymnastik", kan man spørge om motionsgymnastik mere eksisterer som en tænkt konstruktion end en idrætsdisciplin med alment accepterede normer for det konkrete øvelsesmæssige indhold. Det kan således være en hypotese, at kittet der binder motionsgymnastikken sammen til en kategori, i stedet skal findes som målet med træningen og i de praktiske og organisatoriske omstændigheder såsom tilknytningen til lokalområdet og foreningstilknytningen.

I interviewene med motionsgymnasterne viser der sig to grundlæggende motiver for deltagelsen. På den ene side er det lysten og hyggen, der driver værket, og på den anden side er det en pligt. Kroppens forgængelighed kræver et tilbagevendende vedligeholdelsesarbejde, så funktionalitet og udseende kan bevares.

Jeg har det somme tider sådan, at jeg skal hive mig selv op og sige "Du skal af sted", når man kommer hjem og er træt og sådan noget. Men det er jo mange gange meget bedre, når du så har været i gang. Det er sommetider, jeg synes, jeg slæber mig lidt herhen – at det er mere pligten end lysten.

Interviewer: Hvorfor er det så, man skal af sted?

Jamen, det er fordi, man skal have lidt motion ikke også. Maven skal strammes op og jeg ved ikke hvad. Så det er både motionen og pligten overfor dem, man følges

med. For mig selv, der vil jeg gerne, at jeg får mig rørt. En time om ugen det må da være det mindste, som jeg siger (Lisbeth).

Gymnastikken skal være tilrettelagt sådan, at øvelserne tilgodeser de behov, kroppen har for at røre sig. At få rørt sig dækker både over en vis kredsløbstræning, hvor pulsen kommer op, og et alsidighedsideal, hvor alle kroppens muskler arbejdes igennem. At øvelsernes sundhedsmæssige værdi indgår som en del af deres berettigelse, underbygges yderligere af, at det ikke er ualmindeligt, at lægen eller en fysioterapeut har anbefalet motionsgymnastik som sundhedsfremmende aktivitet.

Jeg har jo sådan nogen myoser i skuldrene og sådan noget. Jeg har været til fysioterapeut nogen gange, og det hjælper [når hun laver gymnastik]. Vi har meget for skuldrene og sådan noget. Det siger min fysioterapeut også: "Du skal blive ved med at gå til gymnastik". Det har jeg godt af (Elsebeth).

Den funktionelle og sundhedsmæssige effekt af de gymnastiske øvelser er for nogen så dominerende, at en diskussion af motionsgymnastikkens begrænsede anvendelse af musikkens nuancer og koreografiske udfordringer (se nedenfor) slås hen som det rene pjank: "Det er jo også lige meget, du skal jo bare have brugt de skide muskler (Bente).

I fokusgruppeinterviewene havde deltagerne generelt svært ved at sætte ord på motionsgymnastikkens øvelser, hvilket måske ikke er så mærkeligt i lyset af, at indholdet praktisk talt aldrig er til diskussion. Øvelsesvalg og musikvalg er ikke emner, der diskuteres, hverken i de sociale relationer i forbindelse med træningen eller med instruktøren. Medbestemmelse og demokrati er således ikke dyder, der praktiseres i relation til øvelsesvalget i motionsgymnastikken. Tværtimod stemmer man hellere med fødderne og bliver væk end bringer evt. utilfredsheder eller gode råd til torvs. Spørgeskemaundersøgelsen af deltagere på gymnastik- og motionshold og deltagere i foreningsmotionscentre i DGI Roskilde Amt viser, at 'indflydelse på øvelser / træning' er en af de faktorer, som tillægges mindst betydning hos holddeltagerne (Knud Larsen: Træning på hold og i motionscenter. Hæfte II fra forskningsprojektet, side 19).

De gymnastiske øvelser har imidlertid ringe betydning for valget af hold i forhold til praktiske forhold såsom træningsstedets beliggenhed og træningstidspunkt. Der, hvor de

interviewede kommer tættest på en vurdering af øvelsesvalget, er i forhold til deres opfattelse af instruktøren. Denne er imidlertid ofte båret af mere personlige sympatier eller antisympatier. Det skal understreges, at gymnasternes negative kritik af instruktørerne overvejende var rettet mod tidligere instruktører, hvor de således havde taget konsekvensen af deres manglede tilfredshed.

Mens det generelt gælder, at mange af motionsgymnasterne ikke bruger mange ord på at fortælle om det konkrete øvelsesmæssige indhold, så er der dog et par undtagelser. Øvelsernes sværhedsgrad fremhæves fra flere sider som et afgørende element for udbyttet af gymnastikken, hvad enten niveauet opfattes som for højt eller for lavt. Med sværhedsgraden tænkes på såvel den fysiske intensitet som de koreografiske sammensætninger.

Så lærte vi instruktøren at kende. Så var det, vi blev enige om at flytte hold, fordi her kunne vi meget bedre være med. Vi er jo nogle af de ældste. Hun har et enormt godt blik for forskellighed og sådan noget. Og så laver instruktøren heller ikke helt vild gymnastik, fordi det var det altså det på den anden skole. Og når man er i vores alder, vi kan jo ikke være med i den fart, som de unge, så det passer os begge to rigtig godt (Ruth).

Ligesom udfordringerne kan blive for store, kan de også blive for små. I den anden ende af skalaen oplever især deltagere med en lang tradition for deltagelse i gymnastik irritation, hvis musikkens rytme ikke anvendes, eller hvis der direkte laves øvelser som ikke passer til musikken. Tilsvarende efterlyses der koreografiske udfordringer.

Jeg kan mærke, at jeg liver gevaldigt op, når der kommer lidt små sammensætninger. Når det rytmiske kommer ind, og hvor der bliver sat lidt ... hvor det også er lidt udfordring til de små grå. Der kan jeg godt mærke, der liver jeg op (Ellen).

Selvom øvelsesvalget alligevel betyder noget for deltagernes valg af hold, er det imidlertid samtidig et kendetegn for motionsgymnastikken, at den indeholder en høj grad af rummelighed, og at der som udgangspunkt er plads til alle der vil være med.

Det kommer sig jo ikke så nøje med, vi skal jo ikke stå på række, og vi kan (...) jeg kan i hvert fald ikke altid følge med, jeg går sommetider modsat de andre; men det er jo ikke noget, der gør noget. Det er ikke synkront (Elsebeth).

Mange vil sikkert mene, at rummeligheden er et karakteristisk og sympatisk træk ved motionsgymnastikken. Fra en sundhedsmæssig og social betragtning er det hensigtsmæssigt, at der er idrætstilbud, hvor der er plads til alle uanset forudsætninger. Elsebeth føler det legitimt at deltage på holdet, selvom hun har svært ved at lave øvelserne synkront, enten fordi det går for hurtigt, eller fordi koreografien er for kompliceret. Rummeligheden understøttes yderligere af, at instruktørens rettelser overvejende er generelle og kun undtagelsesvist retter sig mod de enkelte gymnaster. Konsekvensen er, at øvelserne ofte laves asynkront, men også at en del øvelser udføres forkert. Selvom instruktøren har blik for deltagernes forskellighed og således forsøger at tage personlige hensyn, er det samtidig åbenlyst, at der ikke skal "rettes ind til benet". Det er tilsyneladende vigtigere, at alle kan være med, end hvordan man er med.

Rummeligheden ser imidlertid ud til at være større "nedad" end "opad". Modsat indenfor sportens verden skal man ikke føre sig frem med sine personlige evner. Mest iøjnefaldende bliver denne problemstilling, hvis man med sine bevægelser stiller spørgsmålstejn ved instruktørens evner (fx ved at følge musikken eller ved at improvisere over de foreviste øvelser). I det hele taget ligger der i motionsgymnastikkens kultur reminiscenser fra holdgymnastikkens krav om ensartethed.

Jeg synes i hvert fald nogen gange, hvis jeg skulle begynde at løbe, så ville jeg skille mig alt for voldsomt ud. Det er der heller ikke lagt op til (Ellen).
Nej, det er der ikke lagt op til (Bente).

Det kan anføres, at DGI's satsning på "Målrettet træning" jo netop markerer, at de eksisterende motionsaktiviteter ikke er målrettede. Spørgsmålet er således om motionsgymnastikken, da den opgav sit æstetiske og udadvendte formsprog og blev til *motionsgymnastik*, i et øvelsesmæssigt perspektiv ikke reducerede sig til et indadvendt og uambitiøst projekt. Hvis idealet alene er alsidighed, og hvis der ikke stilles formmæssige krav, er alternativet så, at man kan slippe af sted med hvad som helst?

Fællesskabsrelationer i motionsgymnastik

De sociale relationer er vigtige på motionsholdene. Som det fremgik af et tidligere citat, er det både pligten til at vedligeholde kroppen og hyggen med de andre, der motiverer motionsgymnasterne. Det sociale er vigtigt for så vidt, at det skal være rart at komme der, og der skal være en god stemning på holdet. Gymnastikken er det vigtigste, men der må gerne være nogen at snakke med. Det sociale er en sidegevinst ved motionsgymnastikken.

... ikke fordi jeg skal bruge tiden på at gå og snakke; men jeg synes, det er hyggeligt, at man lige kan møde nogen i 5 min., når vi starter, lige få en snak med dem, og måske lige lidt mens vi går rundt, og så også når man går hjem. For mig er det da også en del af det at komme til gymnastik. Helt sikkert (Helle).

Det er klart, når hun ligefrem sætter nogen folk sammen, så er det mere oplagt, at vi snakker. Så bliver stemningen nok sådan lidt mere... Så skal man da lige snakke med den, man kommer sammen med (Elsebeth).

Snakken og relationerne mellem deltagerne skifter i takt med øvelsernes karakter. Mens de individuelle og styrkegivende øvelser ofte bliver udført i tavshed er parøvelserne og de mere udfordrende øvelser ofte ledsaget af snak og højt humør. Ud over at snakken og det fysiske samvær i fx pararbejde er vigtig for den umiddelbare oplevelse i nuet – at det er rart at være der – betyder relationerne erhvervet gennem motionsgymnastikken, at deltagerne oplever et større tilhørsforhold til lokalområdet.

Nu har jeg haft tre børn, der har gået her på skolen, og det er klart, at så er der nogen mødre, hvor vi har haft børn sammen og sådan noget. Så derfor snakker man jo: "Hvordan går det lige?". Det er meget det sociale snak. Hende der jeg snakkede med i dag, det er så min søns tidligere svigermor, så skal man lige høre, hvordan det går med de unge mennesker, nu når de ikke kommer sammen. Det kan vi jo sagtens klare samtidig med. Der er mange på holdet, man kender af den ene eller den anden grund. Som sagt så er vi mange naboer; men der er også rigtig mange, som jeg kender fra mine børns skolegang og sådan noget (Tove).

De interviewede motionsgymnaster siger samstemmende, at gymnastikken ikke skaber nye venskaber, men bekendtskaber. Værdien af at have kendskab til hvem der bor i lokalområdet, og møde nogen man kender, når man handler ind, bliver fremhævet som nogle af de sociale gevinster ved at gå til motionsgymnastik. Motionsgymnastikken bliver også brugt som en aktiv del af naboskabet, og udgør tilsyneladende en passende offentlig sfære for dyrkelsen heraf. *"Vi er syv damer oppe på vores vej, som går til gymnastik hernede, så vi venter på hinanden, og så cykler vi hened. Det er sådan lidt mere forpligtende, når der står nogen og venter"* (Helle).

Fællesskabsrelationerne varierer fra hold til hold og gymnasterne imellem. Et af de forhold, der spiller ind på fællesskabets karakter, er tidsfaktoren (Crow og Allan 1995). Ikke alene betyder det noget, hvor mange år gymnasterne har gået sammen på holdet, det er også afgørende, hvilken fase af livet deltagerne er i. Der er stor forskel på den udearbejdende mor med hjemmeboende børns behov for at indgå i sociale relationer i forhold til den pensionerede enke. Fællesskaberne kan kategoriseres i tre typer af relationer (Jensen 2004). For det første er der relationer, som knytter sig direkte til udøvelsen af idrætspraksisen. I motionsgymnastikken kan det være de sanselige indtryk der opleves, når øvelserne udføres synkront, når alle går i takt, eller den oplevelse af intersubjektivitet der kan følge af at danse med hinanden og lave pararbejde. Den anden type af fællesskabsrelationer kan betegnes som tredje halvleg og vedrører det samvær, som ikke ligger direkte indbygget i udøvelsen af idrætsdisciplinen, men som udspiller sig i direkte forbindelse hermed. I materialet var eksemplerne herpå den årlige juleafslutning, omklædning og fælles transport til og fra træning. I empirien var det den type af samvær, som Ellen efterlyste, da hun konstaterede, at de aldrig badede sammen: *"Og nogle gange savner jeg det, fordi tit er det jo faktisk i badet, man får snakket med folk."* Den tredje type af fællesskabsrelationer er karakteriseret ved, at ellers adskilte dele af ens hverdagsliv spiller sammen. I materialet havde denne form for fællesskab kun ringe udbredelse, men kom fx til udtryk ved, at nabokonerne følges til gymnastik, eller at mor og datter går til gymnastik på det samme hold.

Exercise ball

En fortælling om Exercise ball

Exercise ball udføres med en kæmpe stor bold, der er ca. 70 cm i diameter. En lektion med Exercise ball starter længe før instruktørens første anvisninger. Først skal deltagerne transportere sig selv og de enorme bolde gennem trafikken og hen til den lille træningssal. "Der er lidt *cartoon* over det", som en deltager sagde. Boldene er næsten umulige at håndtere, og det i sig selv er lidt af et projekt at bakse boldene gående, på cykel, med bus eller i bil. 5 minutter før træningen begynder, ankommer deltagerne, og i vindfanget ind til salen går snakken, mens de pumper boldene op. En luftpumpe, en snor i en nøje udmålt længde og en hjælpende hånd fra en af de andre deltagere udgør de uundværlige hjælperedskaber, så boldene kan få den helt rigtige størrelse og hårdhed. Imens udveksles erfaringer og oplevelser med at transportere de opsigtsvækkende bolde gennem trafikken.

Træningen begynder, når deltagerne har taget opstilling i en halvcirkel omkring instruktøren. I takt til musikken laver de øvelser med, på og omkring bolden. Først store bevægelser, hvor man sætter sig på bolden og rytmisk udnytter dens fjedrende egenskaber til at komme op igen. Øvelserne udbygges med skridt til siden, vendinger og armbevægelser. De oprejste og siddende bevægelser er organiseret i en halvcirkel, der bevirker, at alle har mulighed for at se resten af holdet, men al opmærksomheden er rettet mod instruktøren. Selvom musikken er frisk og øvelserne dynamiske, er der bemærkelsesværdigt stille. Koncentrationen lyser ud af ansigterne på deltagerne, og kommunikationen mellem dem er minimal. Kun instruktørens anvisninger og forløsende bemærkninger bryder den indadvendte stemning.

Nu ændrer musikken og bevægelserne karakter. Det dynamiske afløses af stille musik og roligere bevægelsesmønstre. Balanceøvelserne på bolden er individuelle og kræver tilsyneladende deltagernes fulde opmærksomhed. Bevægelserne er ikke længere synkroner, og blikket er rettet mod loftet eller gulvet for lettere at kunne bevare balancen. Ændringerne af kroppens retning og holdning betyder, at det fælles rum deles op i mange individuelle rum. I takt med at musikken træder i baggrunden, ophæves bevægelsernes synkronitet. Tempoet på øvelserne bliver mere individuelt, ligesom bevægelsernes kvalitet og udslag differentieres. Den store forskel på deltagernes

bevægelseserfaringer og træningstilstand slår nu tydeligt igennem. Øvelserne er krævende og funktionelle med henblik på at træne mave, ryg, arme og ben og blottet for æstetik. Ind i mellem er der deltagere som stopper helt op og holder pause, når de bliver trætte.

Praktisk talt al kommunikationen er foranlediget af instruktøren, eller foregår med instruktøren som den ene part. Ved en enkelt særlig flot øvelse udbryder instruktøren: "Det er lige til at tage med til opvisning." Det afføder en del latter, og direkte adspurgte bekræfter en af de øvede gymnaster, at det så flot ud, men næppe i 7 minutter! Rettelserne fra instruktøren er overvejende generelle, og kun få rettelse er personlige. Enkelte brud på den koncentrerede indadvendthed forekommer, hvis en deltager mister balancen eller på anden ufrivillig vis kommer til at tiltrække sig opmærksomhed. Stemningen løsner lidt op til sidst, og en deltager siger med et smil på læben: "Du må ikke få mig til at grine, så falder jeg af bolden." Timen slutter brat. Der er stille snak, mens boldene pakkes sammen, og i løbet af tre minutter har alle forladt lokalet.

Exercise balls øvelsesmæssige indhold

Exercise bolde har været kendt i mange år som et effektivt træningsredskab. De er en fast bestanddel i mange fysioterapier. Det er imidlertid relativt nyt, at træning på bolde bliver organiseret på hold i såvel forening som i kommercielt regi. Exercise ball placerer sig som sådan et sted mellem behandling og forebyggelse, eller – om man vil – som en målrettet træningsform. I modsætning til løb og hop er det muligt at arbejde med de store muskelgrupper uden, at leddene bliver udsat for hårde gentagne stød. Den fysiologiske eller rettere anatomiske gevinst ved Exercise ball knytter sig endvidere til de meget skånsomme øvelser, hvor især muskelgrupperne omkring torso bliver trænet. I de mange balanceøvelser, som kan udføres på bolden, arbejder leddene i den skånsomme mellemposition og styrker kropsstammens muskler, som i hverdagslivet bruges til at stabilisere kroppens holdning.

Øvelserne i Exercise ball udmærker sig naturligvis ved, at de er bygget op om brugen af bolden. Selvom bolden kan bruges til mange forskellige øvelser og danner grundlaget for helt nye måder at bruge kroppen, er den på samme tid træningsformens begrænsning. Exercise ball er på samme vis som fx Pilates eller Effekt et gennemarbejdet koncept, hvor rammerne for bevægelsesvariationerne er snævrere, end det fx er tilfældet i

motionsgymnastik. Den systemtænkning, som ligger til grund Pilates, Effekt og Exercise ball, egner sig til kommerciel stordrift, idet den ikke stiller krav til nytænkning af den enkelte instruktør, som alene skal reproducere et sæt af øvelser. Standardiseringen er på en række punkter lig den homogenisering, som regler har medvirket i sportens verden, men med vareliggørelsen for øje er det måske mere rammende at drage en parallel til McDonaldiseringen – hvor det er muligt at få den samme vare uanset, hvor i verden man befinder sig. I modsætning til motionsgymnastikken, der blev karakteriseret som fusionsgymnastik, kan Exercise ball karakteriseres som mærkevaregymnastik.

Der er ingen parøvelser eller udveksling af bolde mellem deltagerne, og alle øvelserne er typiske gymnastiske bevægelser. Exercise ball består af siddende, liggende og hoppende øvelser på og omkring bolden. Set udefra ligner øvelserne hinanden, og det bemærkelsesværdige er måske i virkeligheden alle de bevægelser, der ikke laves! De enkelte deltagere og deres bold bevæger sig inden for den samme kvadratmeter i hele timen, bolden hopper aldrig, og der var ingen bevægelser rundt i rummet. Selvom musikken angiver en takt, laves øvelserne ofte uafhængigt heraf og asynkront med øje for den funktionelle træningsmæssige værdi af øvelserne. Flere stopper med at lave øvelserne, når de bliver trætte, og differentierer således selv træningen. Der er ingen koreografiske sammensætninger, og øvelserne består højst fire tællinger.

Den første kvalitet, som springer i øjnene ved Exercise ball, er både for deltagerne og den udenforstående observatør træningsformens funktionelle egenskaber. Funktionaliteten retter sig mod to forhold, hvoraf det ene er det allestedsnærværende overvægtsproblem. Exercise ball indgår som de fleste andre motionsformer som et led i kampen mod overflødige kilo, men udmærker sig herfra ved også at være en velegnet træningsform i kampen mod en anden folkelidelse – dårlig ryg. Træningen af ryggens muskulatur overskygger i lles tilfælde helt den gavnlige effekt for fedtforbrændingen.

Jeg vil sige, at selv om jeg er overvægtig, så har jeg overhovedet ikke spekuleret på, at jeg ville tabe mig. Det gider jeg simpelthen ikke at bruge mine kræfter på. Det er kun for ryggens skyld. For hvis det skal være for at tabe sig, så bliver det træls. Jeg gider simpelthen ikke at tænke på det, fordi så bliver det surt (Ilse).

Ilse er ikke den eneste, der har gode erfaringer med kombinationen med Exercise ball og en dårlig ryg. Generelt bliver træningen fremstillet som en skånsom træningsform, der hverken er for vild eller hård, og hvor det er muligt at differentiere belastningen.

Jeg kan ikke løbe og sådan noget mere, men jeg kan stadigvæk godt få pulsen op ved at sidde og hoppe på bolden; men altså jeg kan jo ikke løbe – ikke sådan rigtig at jeg får noget ud af det. Og så er det jo netop lidt svært at få pulsen op. OK, så skal man sidde på en motionscykel, men der er altså grænse for, hvor mange Ugeskrift for Læger man gider at sidde og læse på en motionscykel. Så sjovt er det heller ikke. Det her er meget sjovere (Ellis).

Funktionaliteten rækker efter sigende udover den muskulære træningseffekt, idet det er erfaringen, at træningen også øger kropsbevidstheden: "Vi er blevet meget mere kropsbevidste – altså, man tænker over tingene, og bruger de rigtige muskler ikke" (Ilse). Den stille indadvendthed og koncentration som karakteriserer træningen indikerer, at bevidstløs tons kommer man ikke langt med.

For mit vedkommende så er det ligesom at meditere i yoga. Det er simpelthen fuld koncentration. Der er altså ikke tid til at tænke på, hvad skal vi have til aften, og hvad du skal huske at købe i morgen, og at du skal huske at aflevere en bog på biblioteket (Jane).

Det er magtpåliggende for deltagerne at understøtte, at Exercise ball er en seriøs træningsform, hvor der kan søges udfordringer på alle niveauer. Det underbygges af, at deltagernes træningstilstand varierede fra midaldrende koner, der ikke længere kan løbe til unge springgymnaster på højt niveau. Fælles for dem alle er dog, at træningen var omgivet af en vis højtidelighed og seriøsitet. Begynder man at grine eller mister koncentrationen, så falder man af. Eller som et par af deltagerne sagde: "Det er ikke bare hygge" eller "nogen strikkeklub".

Men også det at man skal bruge alle musklerne for at holde balancen. Det er også fordi, der er faktisk udfordringer til alle niveauer. Man kan jo gøre det med lukkede øjne f.eks. Det er jo enormt svært, så spænder man jo meget mere. Jeg

garanterer for i morgen der er jeg øm bagi, selv om jeg er rimelig trænet. Jeg kan mærke, at jeg har været af sted (Jane).

Selvom funktionaliteten, udfordringerne og seriøsiteten er centrale kvaliteter for udøverne af Exercise ball er det ikke kun fornuftsdominerede motiver, der ligger til grund for træningen. I interviewene vender deltagerne ofte tilbage til glæden ved træningen. Træningen er sjov og opfattes i høj grad også som en leg. At mærke boldens fjedrende kraft og at lege med kroppens balance, er sanselige erfaringer, der vækker en dyb glæde.

Jeg synes hele lektionen er sjov. Man bliver i så godt humør, når man går herfra – man danser simpelthen af sted, man har det bare godt (Jane).

Relationer i Exercise ball

Exercise ball må ikke forveksles med boldspil. Deltagerne har hele tiden den samme placering i rummet og bevæger sig sjældent længere væk end en meter fra et imaginært centrum. Deltagerne har hver sin bold, og der foregår ingen udveksling mellem dem, ligesom bolden ikke letter sig fra gulvet. Det er i det hele taget påfaldende, at man i udviklingen af Exercise ball ikke har ladet sig inspirere af kvalitetene i boldspil. Exercise ball vedbliver tilsyneladende med at være individuelle øvelser, selvom det bliver organiseret på hold.

I observationerne var de lukkede ansigter og den udbredte stilhed og koncentrerede indadvendthed overraskende. Under og mellem øvelserne var der stort set ingen snak, selvom der var indlagt små pauser. Ligeledes vakte det forundring, at den oprejste og siddende stilling organiseret i en halvcirkel ikke gav anledning til mere kommunikation deltagerne imellem. Tværtimod rettede deltagerne al deres opmærksomhed mod instruktøren, så de ikke behøvede at se på hinanden. Stort set al kommunikationen foregik mellem udøverne og instruktøren og kun sjældent mellem udøverne på trods af, at flere af dem kendte hinanden parvist.

Mens observationerne tydede på, at relationerne mellem deltagerne var sparsomme og af mindre betydning for deres deltagelse, viste interviewene, at det ikke forholdt sig helt så simpelt. Flere af deltagerne havde i forbindelse med ryglidelser eller lignende draget sig

enkelte erfaringer med at træne alene og oplevede på den baggrund stor glæde ved holdtræningen.

Altså, jeg vil foretrække sådan et lille hold i forhold til at være alene. Nu har jeg gået til det der Mensendieck, og det var da kedeligt. Der var jo kun mig. Jeg synes også, man kan lære lidt af hinanden, kigge på hinanden og ikke bare på instruktøren, men selvfølgelig ikke på store hold (Jane).

Deltagerne fremhæver altså, at det både er sjovere og mere lærerigt at være en del af et hold, men det kan også have betydning for præstationsevnen. Selvom det er legitimt at stoppe med en øvelse, når man ikke kan klare flere gentagelser, foregår der alligevel en ikke-italesat konkurrence eller sammenligning på holdet. Det bliver bemærket, hvor længe man kan holde ud, og de andres tilstedeværelse er med til at motivere deltagerne til at presse sig selv lidt mere. I de passager af træningen, hvor øvelserne udføres synkront, kan instruktøren, musikken og de andres deltagelse ligeledes presse tempoet og antallet af gentagelser i vejret.

Jeg vil have et hold, og jeg skal have en leder, som bare siger du skal gøre sådan og sådan, for når det begynder at gøre lidt ondt, nej... så giver jeg op. Jeg skal have et hold, hvor man bliver ved og bliver ved og bliver pacet lidt frem (Ellis).

Antallet af deltagere kan have stor betydning for oplevelsen og udbyttet af træningen. På den ene side kan det i sig selv motivere, at der er mange omkring en, som laver det samme. De sanselige indtryk er stærkere, og andre deltagere virker socialt bekræftende. På den anden side er det karakteristisk for disse målrettede træningsformer, at der er stor opmærksomhed mod perfektioneringen af de enkelte øvelser og derfor et udtalt ønske om at blive set og rettet af instruktøren. Hold med mange deltagere bliver derfor ofte betragtet som direkte hæmmende for den enkeltes udbytte og udnyttelse af tiden.

I afsnittet om motionsgymnastik blev 'tredje halvleg' introduceret, som et begreb der kan indfange den type af sociale relationer, der praktiseres i umiddelbar tilknytning til aktiviteten (Jensen 2004). I Exercise ball kommer det eksplicit til udtryk på en pudsigt måde.

Jeg synes i hvert fald, at det her hold, der er jo lidt mere sådan [socialt], også fordi vi mødes lidt før for at pumpe bolde og sådan. Så får vi lige en sludder. Mange gange så kommer man bare tju bang og ud igen; men her – vi kommer simpelthen hinanden en lille smule mere ved (Ilse).

Et simpelt praktisk forhold som det at deltagerne skal møde lidt før for at pumpe deres bolde, fremhæves af flere af deltagerne som en social kvalitet ved dette hold. Boldpumpningen har i den forstand samme sociale funktion, som bad og omklædning tidligere havde på mange motionshold. Det er her, man får snakket lidt og lægger grundstenen til stærkere sociale bånd, der kan række ud over det idrætslige samvær og interferere med andre livssfærer.

Foruden de parvise bekendtskaber, naboskaber eller venskaber mellem deltagerne på Exercise ball holdet havde en del af deltagerne en enkelt gang været samlet privat til et Tupperware-lignende arrangement. Som en af deltagerne udtrykte det:

Hvis du kommer igen om tre år kan det at det er et helt andet sammenhold vi har – vi har jo kun gået sammen til det her i tre måneder (Ilse).

Modern Dance

En fortælling om Modern Dance 1

Det er mørkt udenfor, mandagsmørkt. Det skimtes gennem de store ruder, der adskiller vinterkulden og det lyse indendørsrum. Her – lidt ophævet – ligger Dansesalen, der nu befolkes af 12 kvindelige gymnaster. Vinterstøvlerne og overtøjet bliver efterladt i det smalle indgangsparti. Her venter de på deres ejerkvinder, som i mellemtiden indtræder i det lille træningsfællesskab med bare tæer, sorte eller grønne løse bukser og langærmede hættetrøjer. De nøgne fødder, der før var tildækket, bliver badet i det kunstige lys og skal nu omstille sig. Fra at være transportfødder, som kun fik opmærksomhed, når de blev for kolde, skal de nu være gymnastikfødder og befordre bevægelser i flere planer. Således befriet fra de fikserende støvler, bringer de resten af kroppen ind i salen til det tilfældige og dog ordnede sted, hvor ingen andre står. Deltagerne er orienteret mod instruktøren i den forreste ende af salen. Hun står tæt på gymnasterne, der står tæt på hinanden. Med afdæmpethed og fokus kommer fødderne i gang på stedet. Der vipper i fodleddene, og kroppen duver med. Så kastes der los, og på et tegn fra instruktøren svajer deltagerne pludselig 90 grader rundt og går fremad med vuggende bevægelser til musikken i baggrunden. Instruktøren fører sig lydløst frem ind igennem kropskortegen og kommer derved til at stå forrest igen, blot i den modsatte ende af salen. Hun viser, at brystkassen skal drejes med i de bløde, langsomme bevægelser fremad, der efterhånden sættes roligt op i tempo og udbygges med små detaljer.

Nu let bøjet hofte, hælen trækkes hurtigt op til modsatte hase. Så langsom gang frem med vægtoverførsel. Der arbejdes stille og koncentreret. Med ét kommer holdet under dæmpet kommando: "Meget blødt nu, sæt tæerne i først". I en kort stund er opmærksomheden rettet mod fødderne, derefter sættes armene ind i bevægelsen, som fortsætter en stund for sig selv. Nu køres klavermusikken fra stereoanlægget forfra igen, og kommandoen ændrer karakter: "Bevægelsen går lidt frem og diagonalt". Der arbejdes videre med bevægelsen, mens instruktøren går tættere på den enkelte med direkte henvendelser: "Arbejd mere diagonalt", vekslende med generelle billedskabende forklaringer: "Det er et forsøg på at få svinget med ind i kroppen". Bevægelsen formes igen og igen ved hjælp af den verbale vejledning og kropslige kalibrering. Men bevægelsens bevægelse er dobbelt. Det drejer sig ikke kun om at tilpasse sig en

overordnet form, men mere og mere om at forløse bevægelsen i forhold til den enkelte krop; modtage, mærke, modellere. Sekvensernes *flow* bliver oftere afbrudt for at arbejde mere i dybden, for at få mere kvalitet i bevægelserne og for at flytte fokuseringen rundt i og på kroppen. "Prøv at lade armene starte rotationen. Tab armene frem for at lade dem blive ført". Der stilles enkelte spørgsmål, svares og øves igen. "Og større skridt".

Musikken toner ud, og der arbejdes med en stående øvelse. En usynlig diskos kastes igen og igen ud i nattekulden, men fokus er indenfor; på takten, der holdes med tælling og fingerknips, på hofterotationen, som accelererer armens afvikling og på den hørlige udånding, der følger den imaginære skive på vej. Nu flyder musikken igen oppe fra højttalerne, og de jazzede rytmer akkompagneres af forskellige vægtoverføringer nede på gulvet. Der arbejdes videre med udadrotation af benene i vægtoverføringen. Øvelsen synes velkendt, og dog udforskes kroppen gennem den. Deltagerne gentager langsomt bevægelsen igen og igen, mens instruktøren går rundt imellem dem og vejleder ganske sagte, men med intens kontakt. Der skabes kortvarigt et intimt rum, som ingen andre lukkes ind i. Men kroppen åbnes, idet ordene ledsages af instruktørens hænder, der gennem berøring hjælper til med at undfangne bevægelsen. Nu ophører musikken, og der lyttes intenst, mens instruktøren fortæller om bevægelsens forløsning. Der spørges og grines, inden øvelsen gentages og udforskes i samlet flok. Musikkens lydbølge løfter sig igen og finder vej til de spredte ben, der til stadighed bearbejdes for at nå de muskulære dybder. En stille stønnen fra deltagerne følger de spæde, men udmattende øvelser på vej. Med ét afbrydes det hele, og en ny sekvens inddrages. En gymnast bringes til at forevise for de andre. Instruktøren træder til og former bevægelserne med sine hænder på gymnastens krop. Deltagerne går nu sammen to og to for at hjælpe hinanden med øvelsen. Man fører hinanden gennem berøring, så bevægelserne kommer helt ud. Der samtales, rettes, afprøves. Hænderne er i brug, dels for at hjælpe bevægelser frem hos den anden, dels for at vise på sig selv. Og for at gestikulere.

Nu flyttes fokus fra de kropslige dybder til rummets overflade og underlag. Med forskellige gangformer og forflytninger bredes bevægelserne ud. Under høj musik arbejdes der frem og tilbage uden pauser. Ind imellem udløser de forskellige gangarter latter, når deltagerne får øje på sig selv og hinanden i spejlet for enden af salen. Nu køres der på med spring langs gulvet, før holdet øver en fast serie. Den ene halvdel af holdet viser for den anden, og der skiftes til instruktørens kommentar: "Der er et sted, hvor I

skal holde takten eller prøve at følge hinandens *flow*". Og der prøves igen... Fodtøjet i udgangspartiet er blevet varmt igen. Det er blevet koldere udenfor.

Move 'n Dance er en relativ ny forening – stiftet i 1991 – som har base på Nørrebro i København. Som det fremgår af navnet, er vægten lagt på dans – vel at mærke i moderne og kreative udgaver. Foreningen har ti hold: Moderne dans (1 og 4), Actionman, Xsportsild, Pilates Matwork, May-Day, Kreativ dans for børn, Far barn-elite, Rituel dans og Mandedans. Udover danseholdene er der således også et enkelt hold i mærkevaregymnastikken – Pilates – og flere hold – Actionman og Xsportsild, hvor deltagerne afprøver sig selv i en række forskellige discipliner som hhv. rulleskøjteløb, klatring, go-cart, hockey og vandski, hhv. boldspil, dans/rytmisk gymnastik, grundtræning, friluftaktiviteter, kampsport og rulleskøjteløb. Der er her op til deltagerne selv at komme med forslag og udfylde rammerne.

I denne undersøgelse interviewes deltagere fra Moderne dans 1 og 4. Moderne dans – Modern Dance – er historisk set udviklet fra balletten – eller som reaktion herpå – i begyndelsen af 1900-tallet, hvor især Isadora Duncan, Doris Humphrey og Martha Graham udviklede danseteknikker, der opløste de stive formkrav, der lå i balletten. Tanken var, at dansen skulle en være ekspressiv udtryksform, og at kroppen herigennem skulle genfinde en naturlig sanselighed i bevægelsen. Moderne dans var således også en reaktion og et opgør med det herskende syn på kvinden og den indsnævrende kropslighed, der blev skabt gennem brugen af korsetter, balletsko mm. I dag er moderne dans en samlebetegnelse for en lang række bevægelsesformer, der ikke er klassisk ballet eller f.eks. standarddanse.

En fortælling om Modern Dance 4

14 kvinder betræder gulvet i dansesalen. Beklædningen er kontrolleret *casual*: løse, sorte bukser, langærmede T-shirts eller sweatshirts, strømpebukser eller bare tæer. Det er *streetwear* – tøj, man kunne gå med udenfor bortset fra det fraværende fodtøj. Her er ingen tætsiddende aerobic-outfits, som fremhæver kroppens overflade, men heller ingen fritidsdragter, der slører den.

Den mandlige instruktør kører lige på og hårdt: "OK, inden vi går i gang med det, vi har, skal vi prøve noget nyt". Fordi det er træning til opvisning, er der ikke den store

udstrækning og opvarmning, "men tag det roligt i starten". Gymnasterne udveksler små kommentarer, mens de finder deres plads på gulvet og langsomt, men energisk tager fat på en lille sekvens med forflytninger, vægtoverføring og hop uden musikledsagelse. Et selvvalgt udfald bygges på, og deltagerne får 2 min. af instruktøren "til at vælge en bevægelse på 3-4". Musikken findes frem, mens der småsnakkes. Nu bliver tonerne pumpet ud i rummet. Gymnasterne arbejder koncentreret med at få bevægelserne på plads, indhyllet af musikkens *beat*. Instruktøren slukker for anlægget og åbner for spørgsmål og svar. Så kører det igen med dunkende rytmer, mens instruktøren uheldigt tæller takten og viser bevægelserne på vej. Den musikalske eskortering holdes nu tilbage, og gymnasterne træder frem i små følger, der fungerer som øvelses- og udvekslingsrum. Der diskuteres og vises indbyrdes i grupperne. Man opfrisker sammen serien, "så står jeg her", "nej, du står der og.."; "nå, ja". Deltagerne rører ind i mellem ved hinanden for at vise øvelsernes korrekte udførelse. Små hurtige forhandlinger finder sted: "Skal vi ikke tage det igen", eller "Nej, det tager vi bare lige bagefter". Sekvenser foregår på mange bevægelsesplaner og med mange drejninger.

Så viser de kvindelige 4-mands grupper på skift sekvensen, mens de øvrige kigger på, taler indbyrdes og repeterer. Nu går alle med ind på gulvet, der løftes parvist. Gymnasterne ved, hvad de skal, men magter ikke alle bevægelserne. Instruktøren får hold på dem: "Jeg vil gerne ha', at I fokuserer på at holde formationerne denne gang. Gruppe 2 havde et godt forslag med løb, så det tager vi her". Der udveksles hurtigt og søges indflydelse: "Kan vi ikke alle sammen danse med og så lade gruppe 1 stå forrest?" "OK!" Koncentreret arbejdes der igen uden musik – og uden tælling. Hele tiden er fokus på det æstetiske. Ved en siderulning på gulvet bemærker instruktøren: "Ingen døde hunde, benene holdes i jorden" Han foreviser selv selve sekvensen. "Nogle spørgsmål?". "Kan vi ta' det langsomt?". Instruktøren viser langsomt, mens der forklares: "... frem på højre, drej... ". Igen er der spørgsmål fra salen: "Hvor kigger du hen i denne her?" og svar fra lederen: "Jeg ved ikke, om I kender det, men dansere bruger "defokusering"... Stadig uden musik og tælling, man kigger på hinanden. Der arbejdes meget med det korrekte æstetiske udtryk. Benene på linje. Instruktøren bruger ind imellem billeder "Kender I de der væltekopper?". Smil og udveksling. Der arbejdes koncentreret meget længe uden musik. Instruktøren lytter til forslag og siger ind imellem "Ja, lad os sige det" til et forslag. Og ind i mellem går han selv med ind og sætter tempoet. En deltager vil have det ned igen: "Kan vi ikke lige få det langsomt?". Der tænkes stadig mere i bevægelsesæstetik

frem for gymnastiske "opstillinger", selvom flere af deltagerne efterlyser mere eksakte anvisninger: "Skal det være en tæt firkant?". Instruktøren svarer og viser sin holdning med hånden: "Comme ci comme ca". Nu får musikken igen lov til at fylde rummet. Gruppevist fremviser gymnasterne de sammenstykkede bevægelser for hinanden. Hele holdet falder ind, og sekvensen, der blev øvet i starten, sættes på til sidst. Enkeltdelen bliver til helheder. Stadig er der dog detaljer, der skal pudses af: "Hvordan står du?", spørges der fra salen. "Med hofteafstand." Replik: "Men det er jo individuelt!". Gymnasterne griner. Ind i mellem pjattes der med øvelsen for at vise forskelle. Overdrivelser, som giver latter og lethed. En deltager går hen til instruktøren og drøfter en øvelse, en tælling, mens de andre diskuterer videre. Hun går derefter tilbage til sin gruppe og formidler resultatet. Det tages forfra i grupperne. Der grines, idet den sidste øvelse bliver taget på mange forskellige takter. Der øves og øves for at få det rette udtryk.

Nu ny serie, ny musik. Nogle momenter går igen. Fra salen lyder det: "Står vi ikke lidt underligt?". "Det gør ikke noget, det ikke er så "pænt". I like", svarer instruktøren. Programmet køres helt igennem. Holdet er ved at være klar til opvisningen. Der er kun to træninger tilbage. Deltagerne strækker ud på egen hånd og krop, mens den sidste verbale udveksling om de forestående opgaver finder sted. Tiden er knap.

Øvelserne

Øvelserne på Modern Dance 1 og 4 (MD 1 og MD 4) er overordnet karakteriseret ved at være teknisk udfordrende. Deltagerne er typisk erfarne, kvindelige gymnaster, som får prøvet sig selv af i en anden bevægelsessammenhæng. Der arbejdes – især på opvisningsholdet MD 4 – meget med drejninger, bevægelse i forskellige niveauer og planer, mens der på MD 1 mere er fokus på tid, kraft og kontaktforhold. Den helt afgørende forskel er forholdet mellem det tekniske og æstetiske udtryk vs. det tekniske og sansemæssige indtryk. Begge elementer er til stede, det er mere et spørgsmål om fokus. Deltagerne fremhæver mange forskellige facetter af, hvad træningen kan give undervejs og efterfølgende. Der er dog bred enighed om, at det ikke er hold, hvor man kommer i konditionsmæssig topform, hvorfor flere da også går på andre hold eller dyrker aktiviteter som løb, svømning etc. Det er andre forhold, der er på spil:

Jeg synes, det er meget den oplevelse af at kunne beherske faktisk – altså beherske ens krop, sådan at man lige præcis ved, hvor hvad er. Og så er der sådan en eller

anden udefinerbar bevægelsesglæde, der kommer ud af det, altså en følelse af at være godt tilpas, fordi man ved, hvor det hele er.

Der er en helt anden bevægelseslogik(...) altså, det er tit bevægelseslogikken mangler i gymnastikken, hvor man bare gør noget, fordi det har man altid gjort, og man tænker ikke over, hvorfor man gør det. Her er der meget mere sådan tænkt over, at man gør sådan, fordi man kommer lettere derhen, eller at du kan lidt bedre bagefter gøre dit og dat. Det er derfor, du skal lære at stå på dine ben på den her måde eller ...

Der er sådan en anden kropsbevidsthed, synes jeg, eller det er der i hvert fald, når det er ideelt. Det er der ikke selvfølgelig altid; men det er der, hvis man har tid til at arbejde med de der tekniske ting – altså noget med hvordan hele kroppen er struktureret, knoglerne ovenpå hinanden og alle de der... (deltager på Modern Dance 4)

At dansetræningen i modsætningen til gymnastik skulle forløse et andet, mere refleksivt forhold til kroppen, blev dog også imødegået. I stedet blev forskellen henlagt til bevægelsernes udformning og at danseudtrykket i øvrigt var blevet en del af "gymnastikken" som samlebetegnelse:

Jeg synes måske, at de ting, I nævner nu, er meget på vej ind i gymnastikken. Nu har jeg måske lavet mere gymnastik end f.eks. dig, og de instruktører, jeg har haft i København, er meget inspirerede af dans og taler også meget om center og knoglerne ovenpå hinanden, og fordi du gør sådan her, altså du skal ikke bare lave arm/ben gymnastik, det skal komme inde fra center og alt det her, så det er overhovedet ikke nyt for mig her. Det er da klart, at jeg måske får (...) man går mere grundigt igennem det i opvarmningen; men ellers synes jeg faktisk ikke, det er anderledes (deltager på Modern Dance 4).

Danseelementerne ses her som værende integreret i gymnastikken – i hvert fald i dens bymæssige udformning – og derfor er kontrasten ikke iøjnefaldende, og den bliver svært at sætte ord på. En anden deltager, der lægger et skel mellem dansen og gymnastikken, foreslår begrebet "bevægelseslogik" i forsøget på at indkredse det centrale i undervisningen og bevægelsesmønstrene:

... det har noget at gøre med at lege med vægten, og hvis man har vægten et bestemt sted, så kan man altså ikke tage den arm, altså det er unaturligt at bruge den arm, selvfølgelig er det så den anden arm. Der er mange ting, der giver sig selv, hvis man har styr på sin vægt – altså hvor man er placeret henne ovenpå sine ben eller... Så er der noget andet der bliver frit, og det er meget det, man arbejder med... hele tiden at skifte vægten, i virkeligheden. Og det synes jeg, er helt fantastisk at arbejde med (deltager på Modern Dance 4)

Opvisningen

Holdene er dansehold, hvor det ene er et opvisningshold, mens det andet ikke er. Fra instruktørernes – og til dels deltagerens side er der tale om et aktivt valg, og dette valg påvirker øvelserne, arbejdsformen og i mindre grad de sociale omgangsformer. Opvisningen står helt central for deltagerne – også for dem, der mere eller mindre frivilligt har fravalgt den. Der er flere interessante forhold, der bliver trukket frem i diskussionen om opvisningernes betydning for fællesskabet, den enkelte og relation til træningen i hverdagen. På MD 4 – som er et opvisningshold – betyder opvisningen meget, selvom deltagerne også fremdrager negative aspekter ved denne træningsorientering. Der er flere niveauer i opvisningens tiltrækningskraft, dels selve begivenheden, og dels den ramme, som opvisningen giver om den daglige træning og den personlige tilskyndelse. I forhold til selve begivenheden fremhæves det først og fremmest, at opvisningerne – "det at være på gulvet" – giver et løft, en oplevelse:

Jeg har gået på amtshold, altså tilbage fra jeg var 13, så den der med at stå og vente på, at man skal ind og... eller [har] varmet op og alt den der spænding, og man ved, hvem der sidder på lægterne, og så skal man ind, og så skal man gøre det så godt, man kan og sådan noget. Jeg ved ikke rigtigt, hvad det er. Det giver sådan et sus (deltager på Modern Dance 4).

På MD 1, som ikke er et opvisningshold, kommer deltagerne med meget følelsesmættede beskrivelse af situationen. Det er tydeligt, at opvisningen – selvom den her er konkret fravalgt – har haft stor betydning, at denne fornemmelse stadig sidder i kroppen på gymnasterne:

Det er nogle år siden, jeg har været til opvisning, og jeg tror, jeg har vænnet mig til det nu; men jeg har savnet det i nogle år. Jeg stod af rep.-holdet, som vi havde haft nogle fantastiske år med, og så fortsatte NN der. Og så var jeg jo inde og se hende, og "Neej, jeg skulle ikke gå til gymnastik mere", og det der [med] opvisning, det ville jeg jo ikke mere; men hver eneste gang, jeg ligesom er inde i en gymnastikhal eller til en opvisning, så (...) suser [det] simpelthen i maven for at komme ned på det der gulv og få lov at blive set, det er jo det. Altså, det er jo på en eller anden måde det, man vil, og hvis man så har det godt. Hvis man er vildt glad personligt for at gå på det her hold, så er det bare ren lykke på en eller anden måde – man får noget til sit ego, og man får noget i samvær med dem, man synes er gode at være sammen med. Og man får smil og tilkendegivelser af, at "Ih, hvor var det godt". Det er sådan happy, happy, når man er på vej ud.

[at få] skabt det spil med holdet på gulvet og med publikum og hele den kultur og atmosfære, der hersker. Det kribler også i mig. Jeg kunne mærke det, da jeg var ude at rejse og kom tilbage i går. Det var ikke sjovt at sidde på tilskuerpladserne (deltager på Modern Dance 1).

Der er generel enighed om, at opvisningerne dels skaber en produktorientering i forhold til træningen, og dels skaber en anden ramme om den sociale sammenhæng. Det er vigtigt at understrege, at der er forskellige meninger om, hvorvidt træningens målrettethed i forhold til opvisningen er et gode, ligesom det blev fremhævet, at selv uden opvisningen kunne man tale om gymnastikken som værende produktrettet, blot var det på forskellige niveauer. Når opvisningen fremhæves som stedet, hvor gymnasterne viser deres fælles serier frem, er det således med en dobbelthed. Der synes at være knyttet en kollektiv og personlig usikkerhed ved situationen, der dog samtidig er med til at skabe den særlige stemning omkring opvisningen. Deltagerne giver også udtryk for, at opvisningen kan befordre en dialog gennem indblikket i øvelserne, der vises frem.

Man synes jo også, man har lavet et eller andet produkt – forhåbentlig, som regel har man et produkt, man gerne vil vise frem, synes jeg.

Men det er tit meget ambivalent, synes jeg, at gå på gulvet i hvert fald de første gange (...), hvor man i virkeligheden hellere ville være fri; men samtidig er det også lidt

lækkert at blive tvunget til det. (...). Ja, det er tit fordi, man er lidt usikker på det og bange for at komme til at stå og...

Det giver også noget bagefter (...) så længe man kun træner og ikke kommer ud med det, så kan du [ikke] tale om det med andre end dem, der går på dit hold; men bagefter så kan du også tale med andre, ikke. Man kan give hinanden kritik og ja ... f.eks. ens venner og ja, nu har jeg så også en kæreste, der er indenfor gymnastik, og mine forældre har jo så været hevet med til de her gymnastikopvisninger i mange år også. Det giver også dem et indblik i, hvad det er, du går og bruger faktisk en hel del tid på. Det synes jeg, man kan dele på en eller anden måde.

Ja, og det gør også et eller andet ved holdfølelsen, at man er mere et hold, når man arbejder sammen om et eller andet produkt eller om at gå ud og vise noget i fællesskab. Man har helt klart mere en følelse af, at man er sammen om noget, end hvis man bare kom alene til træning ... Det giver sådan en anden... Men jeg synes dog, der er en lidt kedelig tendens på mange hold til, at når man så f.eks. nærmer sig her Stenbro-stævnet, så bliver det til nogle meget voldsomme træninger, som i dag ...

Det er helt klart det store problem, synes jeg, ved opvisningshold, at man også mister en masse ved det

... noget kvalitet.

Ja, jeg vil jo helst have begge dele i virkeligheden; men der går noget teknik tabt i opvarmningen og i alle de der grundting, som vi jo kører meget med med NN eller har gjort i opvarmningen – meget teknisk. Og det er ligesom røget lidt ud nu. Omvendt kan man sige, at ved at man har sådan nogle serier, som man træner igen og igen og igen, så lærer man noget rent fordybelsesmæssigt ved at tærse de der ting igennem over and over. Det gør jo også, at man får noget... hvad hedder det ... altså, det kommer til at sidde på rygraden, nogle af de der bevægelser. Det er sådan lidt både og (deltagere på Modern Dance 4).

Det fremgik – især på MD 1 – at begrebet om produkt i en gymnastiksammenhæng kunne udlægges forskelligt. For nogle af deltagerne var produktet ikke nødvendigvis knyttet til

opvisningen, men også til færdiggjorte og gennemøvede sekvenser, som var gjort til holdets "egne". Omvendt blev der også stillet spørgsmålstejn ved, om opvisningen partout skal være et sted og en begivenhed, hvor færdige og publikumsegne serier fremføres, eller om den også kan være et anledning til at vise gymnastikkens mange ståsteder og træningsformer:

Jeg skal heller ikke selv på gulvet i år, fordi jeg har undervist selv, og de skal så til opvisning mit hold. Men jeg har sådan gået og tænkt lidt over, at noget af det vi har lavet med NN her, kunne jeg egentlig godt tænke mig at vise til nogen andre; men det er ikke sådan, at jeg savner den der opvisningstræning; men jeg kunne enormt godt tænke mig at vise det, vi har lavet, til andre, fordi jeg synes, det er lækkert at lave, og så selvfølgelig fordi jeg også kan godt lide at være på gulvet og vise de her ting. Jeg synes, der er udfordring i (...) det der spil med publikum, om at få lov til at...

... det kan nemt være et produkt samtidig med, det er en følelse for mig. Jeg føler virkelig, at bevægelsen kommer så langt ind under huden på mig, og jeg har den så meget her inde i knoglerne og inde i cellerne, at jeg kan ... jeg kan godt give dem en oplevelse, selv om jeg slet ikke har tænkt, at jeg skulle. Der er kommet et produkt ud af det alligevel. Jeg vil gerne kalde det et produkt. Jeg synes også, vi får et produkt hos NN til dans.

Men altså et produkt ... det er jo ikke et produkt, som der skal ud og bruges til noget på den måde (...) der er også noget teknisk i den, ikke, som man sidder og arbejder med. Jeg tror mere, det jeg får ud af det, det er en ... det er teknikken. Nu har man lavet gymnastik i mange år, og så det at jeg kommer ind og arbejder med de her små detaljer, som man ikke har været inde og måske have fat i før. Udvikling. Udvikling på et højere sted (deltagere på Modern Dance 1).

Det blev fremhævet på MD 4, at træningen frem mod opvisningen også kan støtte en progression, at det koreografiske element bliver tilgodeset i denne proces. Det er med til at understrege den store mangfoldighed af synspunkter og meninger om, hvad opvisningen betyder:

... det, der ligesom er det fede ved det, det er jo, at man så har arbejdet videre på nogle samlede sådan større koreografier frem for bare sådan lidt "tjit, tjat" og så videre til noget andet, når nu det var. Og det synes jeg, er meget fedt at arbejde på noget, der bliver lidt større. Og så er det jo selvfølgelig, (...) at hvis man på et eller andet tidspunkt kommer til at kunne det, sådan så man synes, det ser fedt ud, så vil man også gerne vise det for nogen; men altså det er sekundært, synes jeg (deltager på Modern Dance 4).

Opvisningen kan altså styrke den gymnastiske proces – eller dele heraf – mens andre aspekter kan blive ofret på bekostning af produkt- eller resultatorienteringen. Flere nævner, at opvisningen giver træningen en retning, intensitet og en kollektiv ansvarlighed. Og det fremgår tydeligt, at denne særlige kulturelle praksis har haft eller har stor betydning for den enkelte, der ofte sætter opvisningen ind i en biografisk sammenhæng, hvad enten man har valgt eller fravalgt denne afslutning på sæsonen – eller på gymnastikkarrieren.

Det betyder utrolig meget for mig – (...) jeg er stærkt på retræte, og det vil måske være min sidste opvisning eller min sidste sæson, så derfor var det selvfølgelig klart, at da NN kom og sagde, at det også skulle være et opvisningshold, så var jeg ti gange mere hooked. Det er også noget med, at man føler, man er forpligtet til at komme om tirsdagen til træning, fordi ellers så kan du simpelthen ikke følge med. Altså, de andre år, forrige år, jeg havde NN, da var det sådan, at da gjorde det sgu ikke lige noget, hvis man sprang en tirsdag over; men det er lige som om, at det er det, at man arbejder hen imod en fælles opvisning, der gør, at det betyder utrolig meget for mig (deltager på Modern Dance 4).

Grunden til, at deltagerne har valgt at gå på ikke-opvisningsholdet MD 1, er også mangfoldige. De spænder fra et ønske om at arbejde gymnastisk på en anden måde til at se holdet som et supplement. Adspurgt om opvisningens betydning, svarer gymnasterne nuanceret:

Altså, jeg må nok tilstå, jeg kom herover på helt bar bund, og jeg vidste ikke, hvad jeg skulle vælge af hold, så jeg prøvede det her, fordi det lød spændende, og det var anderledes. Og jeg har været glad for at gå på det, fordi man træner nogle andre

ting, kommer i dybden, som man altså ikke gør på opvisningshold. Men opvisningshold – det som trækker mig på sådan et hold – det er fællesskabet, at vi skal ud og lave nogle opvisninger, det sus der kommer hver gang, vi går på gulvet om foråret. Det er det, jeg synes er fedt ved at gå på sådan et opvisningshold, som... Jeg vil ikke sige, jeg savner det her, det er jo ikke det, vi har lagt an på overhovedet; men det er det, som trækker ved et opvisningshold.

Jeg har det faktisk meget fint med, at der netop ikke er opvisning, fordi man hele sæsonen har tid til at arbejde i dybden. Og lige præcis NN, som er instruktør her, er enormt dygtig til at... Selvom (...) [der er] nogle af bevægelserne, man faktisk kender fra andre regier, så føler jeg en enorm glæde ved at få lov at arbejde med dem igen. Jeg er slet ikke træt af at skulle længere ned. Det glider bare, og jeg nyder egentlig en time, hvor det ene bare tager det andet, i stedet for opvisningsholdet, som jeg så også går på nu her i år, der ved jeg ... jeg ved lige nøjagtig, hvordan rutinen bliver. Og det er også fint nok, for jeg vil også meget gerne på gulvet og have et produkt at arbejde hen imod; men jeg er meget, meget glad for at have begge dele i år. Det må jeg nok indrømme. Det giver en helt anden ro at komme ned i og arbejde med kroppen, når man nu har dyrket gymnastik i så mange år (deltager på Modern Dance 1).

Holdningerne til og oplevelsen af opvisningens kulturelle og sociale betydning er mangetydige. Opvisningen har stadig stor identitetsmæssig betydning. Hvor det tidligere i høj grad handlede om at bekræfte et fællesskab og vise en udvikling, er det – i denne storbysammenhæng – et spørgsmål om at være på sammen med andre for at vise sig selv og den aktivitet, man aktivt har valgt og står ved. Her er det ikke så meget et spørgsmål at vise, hvad man har arbejdet med i vinteren, men måske mere et biografisk forehavende – at vise, hvilket liv man (også) har. Dette forhold til opvisningen viser, at der ikke nødvendigvis er tale om afvikling af fællesskaber i vores samfund i dag, men nok så meget at der sker en omrokering. Fællesskaberne opstår i situationer, i begivenheder – og de skal vises for at blive synlige, selvom der stadig – som for gymnastikkens vedkommende – trækkes på traditionerne, dvs. hele omgangsformen og omgangen med symbolerne: flaget, indmarchen osv. Opvisningen kan vise sig at være et stort aktiv for gymnastikkens udvikling, hvis den kan tænkes ind i andre rammer. Flere af deltagerne gav udtryk for et ønske om at komme ud og vise deres idræt – ikke i den traditionelle stævneopsætning, men som hurtige indslag i parker, på gader og stræder, så

gymnastikken kunne overskride de kulturelle barrierer, som historisk har ligget i storbyen. Det er altså et ønske om at gøre gymnastikken mere fleksibilitet og uafhængig af tid og sted – og organisering.

Relationerne

Kontakt og de andres betydning

Danseholdene er karakteriseret ved, at deltagerne er i relativ tæt kontakt under træningen. Man orienterer sig gymnastisk mod hinanden, instruktøren og rummet. Musikken bliver brugt ganske alsidigt. Ind imellem dæmpes eller slukkes den, og ind imellem bliver der skruet virkeligt højt op. Det er instruktøren, der lægger linjen i træningen, både hvad angår organiseringen, den pædagogiske progression og indholdet af konkrete bevægelser.

Der er dog en høj grad af involvering fra deltagernes side. Øvelserne kommenteres, der spørges til udførelsen og forhandles ind imellem vedr. sekvensernes form eller indhold. Instruktøren giver både kollektive og individuelle rettelser. Især på MD 1 bruges hænderne meget til fejlretning, både fra instruktør til deltager og fra deltager til deltager, mens der på MD 4 arbejdes meget med fejlretning i grupper. Eftersom MD 4 er et opvisningshold, bliver disse holdarbejder ofte brugt til små forhandlinger deltagerne imellem og genopfriskning af de korrekte bevægelsessammensætninger. Instruktøren har det sidste ord, og der sættes ikke spørgsmålstegn ved træningens retning eller indhold, men deltagerne er med til at skabe timen, idet instruktøren tager spørgsmål op, foreviser øvelserne igen evt. i et andet tempo eller forklarer på ny og tager forslag om små ændringer – det være sig koreografiske eller vedr. udførelsen – til overvejelse og evt. accept. På MD 1 er det især grupper af to og to, som anvendes til at forløse bevægelsen og komme helt ud – eller ind – i den, men deltagerne deles også op i to lige store grupper, som bringes til at forevise for hinanden. Denne fremgangsmåde bruges ved træningen af de mere sammenhængende og kendte sekvenser. Generelt går deltagerne og instruktøren til hinanden – verbalt og kropsligt – uden dog at være konfronterende. Relationerne er altså mangfoldige og omskiftelige. På spørgsmålet om betydningen af de andres tilstedeværelse, gives der i gruppeinterviewene svar, som trækker i flere – og modsatte – retninger:

Altså, hvis det ikke havde været et opvisningshold, så havde det sådan set ikke gjort mig så meget, at der ikke altid var fuldt hus til træningerne; men når det nu er et opvisningshold, og vi skal få det til at fungere sammen, jamen så er det rigtig nok, så er det lidt vigtigt, at folk de kommer her. Altså, jeg ved da stort set hver eneste gang, hvem der mangler. Det kan man sådan rimeligt hurtigt overskueovre i gymnastiksalen. (...). Jeg ved, at forrige år på Move'n Dance da startede vi jo med at være 25, og vi sluttede af med at være 7 eller sådan noget lignende. Og de blev bare færre og færre og færre fra træning til træning, og det er det sådan ligesom – altså jo færre man bliver, jo mindre seriøst bliver det også.

Sådan har jeg det slet ikke. (...). Jeg synes da, det er helt vildt fedt, når der ikke er særlig mange, fordi så får man meget mere ud af instruktøren end ellers. Altså, for min personlige oplevelse, så er det næsten jo færre jo bedre. Altså, selvfølgelig skal der da være ... selvfølgelig skal man så være god til at være motiveret selv – altså, der er jo så absolut ikke andre, der motiverer dig, så... (deltager på Modern Dance 4).

Der er noget, der tyder på, at opvisningen har betydning for oplevelsen af de andres tilstedeværelse. De bliver vigtige, fordi man er afhængig af hinanden, at alle pladser er besatte, så at sige. Udtalelserne viser, at man også kan se det i et andet perspektiv, hvor det mere er ens egen tid og udfoldelsesmuligheder, det handler om, og at det derfor giver mere rum til den enkelte. Der synes altså at være forskel på fokus, som også viser sig, når man går tættere ind i spørgsmålene. Også deltagerne på MD 1 beskriver forholdet mellem den enkelte og de andre som en kompleks størrelse, hvor opfattelsen af relationerne har at gøre med indstillingen overfor den bevægelsesmæssige læring – sat på spidsen: hvad gymnastik – herunder dans – er for noget, og hvad det giver til krop og sjæl:

Jeg har en ... Det kan lyde vældigt forfærdeligt for nogen; men jeg har en ... jeg ved ikke, om jeg har en terapeutisk følelse af at være til dans; men det er meget derhenad. Det er sådan meget... Det kommer meget langt ind under huden på mig. Jeg har oplevet flere gange at måtte græde og... altså, jeg kommer langt ind i noget. Men jeg synes også, det er meget navlepillende på en eller anden måde. Det er det jo også for mig. Det er jo to timer, hvor man får lov til at gå ind i sig selv, fordi nu er det

mig, det handler om... Ja, vi laver jo også nogle fælles ting; men det er da sådan meget ens selv, man står og arbejder med.

Jeg synes, det (de andres tilstedeværelse, red.) giver en dynamik også. Af en eller anden årsag, jeg kan måske ikke helt give svaret på hvorfor; men hvis jeg selv skulle danse rundt i et lokale, som måske mange professionelle dansere eller balletdansere gør med en instruktør, det tror jeg ikke kunne tænke mig. Og det har måske noget at gøre med, at så er man for meget på, så er der for meget fokus til, at jeg kan slappe af og være inde i mig selv. Og så synes jeg også, der er en læring i at skulle kunne indgå i et samspil med andre, fornemme andre i et rum. Det har jo så noget at gøre med, at det er lidt en holdsport, om man vil, når man skal ud og lave opvisning. Så det synes jeg også er en teknik eller en færdighed, jeg får opøvet. Og jeg lærer noget af at se på andre også, synes jeg i høj grad (deltager på Modern Dance 1).

Det er værd at bemærke, at det også trækkes frem, at det ikke kun er enten eller med hensyn til de andres tilstedeværelse. De andre skaber faktisk også forudsætningen for, at man kan gå ind i sig selv. Det er ligeledes påfaldende, at der både gives kollektive og personlige rettelser på danseholdene. Den direkte henvendelse, udvekslingen deltagerne imellem og evt. instruktørens "kropslige" involvering bliver ikke taget ilde op, tværtimod. Gymnasterne synes at bifalde denne omgangsform, og det er en inkorporeret arbejdsmetode. Her skal det understreges, at de er øvede gymnaster/dansere, og at de for mange vedkommende har været opflasket med denne omgangsform.

Jeg synes bare, det er rart, at der kommer en og viser dig, hvordan du skal gøre, for mange gange kan man da føle, at jeg gør det nok så fint; men det gør man ikke. Så jeg synes, det er rart, at hun kommer, og jeg ser det overhovedet ikke som noget negativt, at hun kommer hen og siger, "Ved du hvad, du skal lige gøre sådan i stedet for". For det er bare dejligt at få at vide, at det er sådan, man skal gøre. Og jeg synes også bare, hvis man kan hjælpe andre, hvis man arbejder to og to sammen, så er det også bare fedt at få noget kritik på den måde. Det er rart at få den positive kritik i stedet for bare... (deltager på Modern Dance 1).

Også berøringen synes at hjælpe gymnasterne på vej, og der lægges en identitetsmæssig dimension ind i det:

Jeg synes også, det giver en accept måske dybest set af ens egen krop og andres kroppe, at man forholder sig meget mere afslappet til det, sig selv og andre, fordi man er flasket op med det. Så det er en naturlig ting, og det skal man selvfølgelig gøre sig meget klart, for der er jo mange mennesker, der dyrker gymnastik, men i den form for gymnastik, de har dyrket, [har de] ikke har været inde omkring hinanden. Fordi man er gymnast, er det jo ikke ensbetydende [med], at man er vant til, at der er nogen, der går ind og tjekker en (...). Det synes jeg, er dejligt. Det giver mig en meget bedre fornemmelse af det, så på den måde kan jeg også godt lide berøringen; men også det psykologiske aspekt.

Jeg synes nu, at NN også er en meget rolig underviser, men generelt bliver der sådan en meget tillidsfuld stemning, en intim stemning, netop også fordi den måde hun berører på; men det handler jo også ... generelt så handler sådan noget jo også om tillid (deltager på Modern Dance 1).

Samværet på holdet og udenfor

Der synes ikke umiddelbart at være nogen stærk sammenhæng mellem den tætte, bevægelsesmæssige kontakt og graden af personlig ven- og kendskab deltagerne imellem. Der var megen udveksling før og under træningen, men ifølge deltagerne baserer denne kommunikation sig ikke på en dybere personlig involvering eller en forestilling om, at man har et fælles fritidsliv, hvor gymnastikken blot er udgangspunktet. Det er i høj grad træningssalen, der er rammen om det midlertidige fællesskab, som tager afsæt i en idrætslig interesse. Udvekslingen og dialogen skabes på baggrund af en dedikeret "faglighed", dvs. en stor vilje til at arbejde med stoffet – den moderne dans – herunder med inddragelsen af de andre, så træningen og det personlige udbytte kvalificeres.

Nærheden mellem deltagerne og instruktøren og deltagerne imellem i selve situationen, afspejler altså ikke sammentømret nærhed, der rækker ud over det bevægelsesmæssige møde, men det afgrænsede rum og deltagernes vilje til fordybelse og æstetisk perfektionering skaber en stemning af involverethed og tillidsfuldhed. Dette midlertidige, men ansvarsfulde og involverende fællesskab må nok ses i sammenhæng med den relativt homogene deltagerflok – rutinerede gymnaster, der er udtaget til holdet – og det faktum, at der her er tale om storbyhold. Man kan se disse dansehold som et billede på

en moderne social omgangsform, hvor dialogen og samkvemmet udfolder sig indenfor afgrænsede rum, rettet mod noget konkret, hvor det personlige bedst forløses i gruppens samarbejde. Det forhold, at man ikke kender navnet og livet bag den Anden, står altså ikke i vejen for en dialogisk udveksling. Nu er deltagerne selv sagt ikke navnløse, men kender hinanden mere par- eller gruppevist, ofte fordi man har fulgtes ad nogle år. Det er et billede på nogle (krops)kulturelle bevægelser – herunder de sociale omgangsformer i storbyen – men der er også biografiske og tilsyneladende aldersmæssige dimensioner heri.

Jeg vil nok sige, jeg kender ikke nogen, fordi jeg kommer helt ude fra og kender slet ikke nogen på det her hold. Jeg kender én, jeg har gået på højskole sammen med, og jeg har svært ved komme ind på alle I andre, det vil jeg sige, for jeg er så ung i forhold til mange af I andre. Så det er ikke her, jeg har fået vennerne...

Jeg vil også sige nej, tror jeg, fordi jeg kender heller ikke navnene. Altså, jeg kan ikke navnene på holdet, det kan jeg ikke.

Ja, lige præcis, og jeg kan mærke, og det er sådan generelt på de hold, jeg har gået på de sidste år, nu har jeg også været herovre i et par år, så man har skabt sig en omgangskreds. Og jeg har faktisk rigeligt at gøre med at nå at snakke med dem, jeg kender. Det kan endda knibe nogen gange, synes jeg, hvor jeg sådan tænker "Gud nej, du fik heller ikke lige snakket med den og den". Så det er ikke fordi, jeg ikke har lyst til at involvere mig med nogen andre; men hvis jeg skal skrælle den helt af, så tror jeg den ligger der, fordi jeg prioriterer så, at dem, som jeg synes, jeg er rimelig tæt på eller ser af og til i andre sammenhænge, det bliver dem, jeg kommer hen og snakker med, og de andre dem får jeg ikke lært navnene på. Og det er blevet slemt indenfor de sidste 2-3 år, kan jeg mærke. I starten da jeg flyttede herover, lagde jeg mig noget mere i selen for det, helt naturligt.

Jeg vil også sige, jeg har det helt fint nok med, at jeg ikke kender jer helt, ikke også, fordi jeg kommer til træning, og det er det hold for mig. Jeg skal bare til træning og have en god gang gymnastik eller dans med mig selv og virkelig arbejde med mig selv, og på de andre hold, der lærer jeg dem at kende, for det er dem jeg skal til opvisning med og fest og have ekstratræninger med (deltager på Modern Dance 1).

Generelt ses der i materialet en tendens til, at flere af gymnasterne ser hinanden i andre sammenhænge. Holdet er dog ikke katalysator for denne socialitet. Her synes der ikke at være den store forskel på, om der er opvisning eller ej. Det kommer dog også frem, at holdet ofte opfattes som nyt hver gang. Man kan måske sige, at holdet med stort H har fået mindre betydning, mens private bekendtskaber og selve aktiviteten – selvudvikling gennem andre – er rykket i forgrunden. Disse nye fællesskabsformer kan også ses i måden, man mere tiltalemæssigt omgås hinanden. Hvis man kender navnene på sine medgymnaster, har det taget lang tid at "finde ud af" og ofte været på eget initiativ, fremhæves det i interviewene. Gymnastikken – dansen – synes at være så meget i fokus, at "det overflødige" skæres væk. Eller også er det et udtryk for, at omgangsformerne generelt har ændret sig, så (navne)kendskabet ikke følger automatisk med den konkrete praksis. Flere af deltagerne efterlyser navnet bagved, enten fordi det simpelthen er upraktisk ikke at kunne det eller fordi det ses som et minimum for fællesskabsetableringen:

På sådan et hold, hvor man føler sig meget som et team, synes jeg egentlig det er vigtigt, at man kender de folk, som man skal til opvisning med

... jeg har følt mig handicappet mange gange, jeg har simpelthen følt mig begrænset, fordi jeg ikke kunne sige "Hej NN" eller et eller andet...

I samme boldgade fremgik det, at fællesbadning ikke var en naturlig afslutning på træningen. Her var holdene splittet op i to dele, hvor den ene del tog badet derhjemme, mens den anden altså forlængede det gymnastiske samkvem ind i omklædningsrummet. Det ser ud til, at det er dem, der kender hinanden bedst, der bader sammen. Eller rettere: dem, der bader sammen kommer til at kende hinanden bedst:

Det er jo der, man snakker.

Vi gør det også på det andet hold, jeg går på, eller nogen af os; men det er da helt klart, at det er da os, der går i bad sammen, der kender hinanden bedst efterhånden, fordi det er der man netop har tid til også at få spurgt "Nå, men har du fundet et job?", og hvad det nu er... (deltager på Modern Dance 4).

Indflydelse og involvering

På trods af at der fandt en lang række forhandlinger sted undervejs i træningen, var det ikke gymnasternes opfattelse, at de havde den store indflydelse. Men omvendt: at der var rum for det, hvis man ville. Her er det vigtigt at være opmærksom på, at spørgsmålet om indflydelse og involvering kan opfattes forskelligt. Som nævnt foregik der mange små forhandlinger mellem gymnasterne og instruktøren, mens selve grundlaget, sekvenserne i deres helhed og den pædagogiske tilrettelæggelse ikke blev diskuteret. Det synes vigtigere, at der fornemmes et rum for udveksling end egentlig og konkret medindflydelse på træningens forløb. Tiden skal udnyttes og tilliden til instruktøren er – blandt dem, der stadig er på holdet – stor. Det er simpelthen praktisk, at der er en leder. Et andet aspekt er, at der udøves det, man kunne kalde kropslig indflydelse, dvs. at gymnasterne i deres kropssprog udtrykker sig på måder, som instruktøren afkoder og forholder sig til.

... hvis jeg havde behovet for det (at ændre noget via direkte henvendelse, red.), så gjorde jeg det på en god måde – velvidende, at hun skal have rum til at være den, hun er; men jeg tror også, hun lytter meget – eller fornemmer, hvad det er for en gruppe, hun har.

... jeg føler rum for, at jeg kunne komme hen og gøre det, hvis jeg havde lyst til det, men jeg har egentlig heller ikke rigtig gjort brug af det.

Ja. Eller hun spørger os lige sådan: "Er det OK?". "Har I det godt?". Så der er lidt dialog på den måde, hvis det tæller...

Og jeg tror også, at folk i denne her verden taler meget et nonverbalt, meget åbent sprog. Er det ikke rigtigt? (deltagere på Modern Dance 1).

Det er jo det der med, at demokrati er fint, men det tager bare lang tid, og det er bare meget mere praktisk, at der er én, der bestemmer, hvordan det skal være (deltager på Modern Dance 4).

Man bevæger sig ikke kun med fødderne, man stemmer også.

Rhythm and Move / Aerobic Trends

En fortælling om Rhythm and Move

Den lyse, halvmåneformede sal bliver indtaget af 17 gymnaster, der lader sig bade i lyset ovenfra. Den flade side i salen udgøres af en sort væg, som igen udgøres af nedpakkede tilskuerpladser. Flexibilitet og dybde. Der er ingen vinduer, spejle, ribber eller udsmykninger på de skrigende karrygrøngule vægge. Salen koncentrerer sig om sine besøgende. Kun en enkelt glasdør på en lille balkon over de ventende tilskuerpladser udgør en mindre distraktion. Men døren er tildækket af et sort forhæng, og der er vist ingen tilskuere. Måske er døren låst for at deltagerne kan træne fred i rummet, som gør meget ud af at være –et rum.

Deltagerne har sat deres tasker med hverdagstøjet inden for døren og trækker omklædte, uden omsvøb ned mod instruktøren, som holder sig i nærheden af den postmoderne talerstol, musikanlægget. Vi er i DGI-byens forsamlingshus, der i dag lægger gulv til bevægende kroppe med musisk ledsagelse. Gymnasterne mødes og sætter sig i en løs rundkreds, der signalerer saglig samling. Sagen er den, at holdet snart skal til opvisning, og instruktøren viser de udvalgte opvisningsdragter frem i forskellige farver. Der diskuteres, udveksles og grines.

Nu formes en ny – og tæt – rundkreds længere ude på gulvet. Deltagerne masserer hinandens skuldre. Musikken er stadig på *stand by*, og en lavmælt sniksnak mellem de sammenkædede kroppe stiger op fra kredsen, men kan på ingen måde fylde rummet, kun understrege dets rummelighed. Rundkredsen opløses og formes på ny, og den tredje udgave kommer i stand ved, at deltagerne lægger sig på ryggen med fødderne mod centrum. Deltagerne ligger ned, strækker, ruller op og puster ud. Derefter køres en lille strækkeserie i forskellige rumlige niveauer. Gymnasterne er med, de kender tydeligvis gangen i bevægelserne. Så flytter flokken sig over træsteppen, fra centrum til periferi. Instruktøren går forrest og der følges efter, sluttet op i trop og i bevægelser. Der bygges videre og sættes på: "Vi starter med det, vi lavede i lørdags". Deltagerne går stadig fremad og imiterer instruktørens bevægelser: fejesving, *contraction*, sidesving. Musikken sættes på, afdæmpet, så der stadig kan instrueres hørligt. Nu vendes fokus væk fra kopiering til subjektivering. "Følg jeres egen bevægelse og rytme. Er der nogen spørgsmål?". Der forklares og: "Vi prøver lige igen". Gymnasterne falder tilbage i egen

krop, bevægelserne bliver usamtidige, men danner stadig et tilfældigt mønster. Kroppene flyttes fortsat fremad, og der arbejdes meget koncentreret. Næste trin følger: "Nu skal I lave det samtidigt, men uden igangsætning fra mig. Prøv at følge hinanden, se hvem der tager initiativ. Igen arbejdes der koncentreret fremad. "I er rigtig gode". Gymnasterne spørger kategoriserende: "Hvordan er det første sving, er det et fejesving?" Instruktøren bekræfter.

Nu sættes der høj musik på og bevægelserne gøres enkle, store og krævende. Pulsen skal op. Der laves fjedrehop og knæløftninger med front med instruktøren. Armløft sættes på. På tegn fra instruktøren bisser horden. Der hvirvles rundt i salen, instruktøren løber på gymnastisk vis den modsatte vej rundt, så deltagerne påvirkes til at komme hele salen rundt, samtidig med at ansigt til ansigt-relationen bibeholdes. Nu dirigeres gymnasterne ned i det ene hjørne, og der løbes forfra på tværs af salen på forskellig vis – baglæns, spring over gulv, spurt. Deltagerne deler sig i to grupper, der løber hver sin vej tilbage. Instruktøren peger og viser. Det er prøvet før. Der er en indforståethed mellem instruktøren og deltagerne. Rundkredsen samler sig igen, og en styrkesession kan finde sted. Tempoet er højt i de klassiske rygstrækninger, mavebøjninger og benløft. Som øvelserne er pop/rock-musikken ligetil og i et godt gear. Der skabes et uforpligtende arbejdsrum, hvor der lægges energi i øvelserne, men hvor der også er plads til at drikke vand ind i mellem eller smutte på toilettet.

Nu ændrer træningen karakter og bliver læringsorienteret. Fra instruktørens side lægges der vægt på inddragelse og ihukommelse: "Kan I huske, hvad vi lavede sidste gang? I må finde jeres makker og prøve at genopfriske øvelserne". Deltagerne finder sammen 2 og 2 og begynder at rekonstruere små bevægelsessekvenser. Instruktøren tager sig af to gymnaster, der ikke var der sidst. "Jeg sætter lige lidt musik på, hvis I har behov for at prøve det". Med Bjørk i baggrunden arbejdes der koncentreret i grupperne, men også med snak og latter. Instruktøren holder sig væk, men træder ind i mellem ind og giver små fif, hvis der er behov for det. Nu ændres forholdet mellem gymnasterne gennem instruktion. Der etableres en række små workshops, hvor man skal lære af hinanden. "Derfor skal I kunne jeres sekvenser godt, for de skal vises til de andre", lyder det fra instruktøren. Korte, selvvalgte MTV-inspirerede dansesekvenser skal køres igennem fem gange i træk pr. gruppe samtidigt. Parret deles op i 1'ere og 2'ere. 1'erne foreviser, 2'erne stiller sig bag en anden 1'er for at lære en ny sekvens. Der skal ikke tales, blot

forevises. Derefter foreviser 2'erne osv. Så rykkes der ind i midten, og den nye sekvens gentages tre gange. Nye mønstre etableres: "Alle dem, der kan denne øvelse, stiller sig bag NN. NN, vis hvad du kan..." Der grines i gruppeetableringen. Også fordi det ikke helt går op i 4-mandsgrupperne. Derefter 4 nye grupper osv. Der skal tænkes og gøres.

En fortælling om Aerobic Trends

17 kvinder og 1 enkelt mand træder med små skridt ind i DGI-byens halvmåneformede sal. Deltagerne er klædt i afslappet sort, dvs. i sorte bukser med en T-shirt, top eller langærmet trøje – sort, hvid eller farvet. Her er ingen trænings- eller fritidsdragter, men heller ingen fancy makeup. De fleste har aerobic-sko på, men ikke alle – også allround- og løbesko finder vej ned til de to kvindelige instruktører.

Deltagerne kaldes sammen stående. "Er der nogen, der ikke har fået trøjer?". Ja, to. "Hvad er det nu, I hedder?". De to trøjeløse krydses af på en liste og får udleveret trøjerne med foreningens logo. Den ene af instruktørerne starter med at fortælle om, hvad der skal ske: "I dag skal vi prøve noget anderledes igen". "Jeg har lige været på kursus". "Funktionel dans – blødhed, fodafvikling, vægtoverføring i stedet for spændtheden i aerobic'en. Kvalitative bevægelser. Bruges til opvarmning i dag. Derefter serie med mambo med fokus på mange rotationer". Den bevægelsesmæssige præsentation afløses af en social afklaring: "Vi aftalte sidst, at vi skulle holde juleafslutning næste gang: 1 times træning, ½ times hygge. Er I stadig interesseret i det?" Der nikkes.

Det frie valg udføres, og deltagerne finder et sted på gulvet. De mest "usikre" stiller sig bagest. Så starter den funktionelle dans med fodvip etc. Instruktøren, der er på, lægger ud med afdæmpet stemmeføring og bløde bevægelser. Der er bestemt ikke tale om *peptalk* her. Små sammensætninger føjes til. Der er lidt problemer med tællingen, og instruktøren inddrager gymnasterne: "Var det rigtigt?". Da det er nye bevægelser og sammensætninger, er folk lidt tilbageholdene, men henvendelsen skaber små smil og lidt udveksling.

Efter de indledende øvelser holdes en kort pause, hvor drikkedunkene findes frem. Pausen bliver ikke kun brugt fysiologisk, men også pædagogisk: "Kan I høre, hvad jeg siger?". Deltagerne bekræfter. Instruktøren fortsætter og fortæller, at hun i dag vil stå en del med ryggen til "da vi skal lave meget nyt" og "så vi kan følges ad". Pausen er slut, og

der tages fat igen. Små serier bygges op, hvor fokus ganske rigtigt ligger på sammensætninger og rotationer. Instruktøren viser sekvenser, der bygges op og lægges til uden fejlretning – deltagerne og instruktøren prøver sig langsomt fremad sammen. Der tælles på aerobic-måden med ryggen til og fingrene løftet over hovedet, men der er ingen spejle, så instruktøren vender sig ind i mellem eller drejer hovedet, når hun skal vise noget nyt og få deltagerne med. Musikken er relativt afdæmpet, og den bliver skruet en anelse ned på et tidspunkt. Det er vigtigt, at instruktionerne kommer ud og når deltagerne, inden musikken tager over.

Deltagerne fanger bevægelserne relativt hurtigt. De bageste bruger lidt mere tid til at komme med. Små delelementer trænes og sættes sammen, derefter: "Helt forfra". Musikken skrues op. Samme rytme hele tiden, så bevægelserne kan køre i en lind strøm. Instruktøren spørger ud i salen: "Er det ok?". Der svares tøvende: "Njaaa... ". "2 gange mer'!" Nyt trin introduceres: "Nogle af jer kender det", et trin, hvor benet løftes på 4. Der arbejdes generelt koncentreret, aerobic-gå-på-stedet, aerobicforflytninger osv., mambo. Der er ingen hop, men konstant aktivitet (low impact, som det ville hedde i andre aerobic-sammenhænge). Sekvenserne bliver til mønstre, der breder sig rundt på gulvet som ringe i vand, efterhånden som de indoptages af udøverne. Nu er bevægelserne kommet i havn, der afmønstres, og træningen omordnes: "Vi tager lidt kondition til sidst". Der aerobic-løbes med knæløft, spark, twist osv. Nu sættes tempoet op, mens sværhedsgraden sættes ned. Der er tale om eget enkle bevægelser, der gentages til høj aerobic-musik (trancemix uden sang). Ind i mellem går tempoet dog også ned med stille sideforflytninger for siden at blive sat op igen. Ny musik sættes på: "Hvis I skal drikke, så bliv ved med at gå". Pulsen skal holdes oppe indtil den skal ned igen.

Nu rettes fokus fra puls til styrke. Der hentes stave i en kasse, der er kørt frem i dagens anledning. Deltagerne starter med stående bicepstræning. Fra instruktøren lyder der generelle rettelser som: "Pas på, I ikke står med overstrakte knæ. Spænd maven. Linje gennem hæle etc.". Der skrues ned for musikken igen. Den anden instruktør fejlretter individuelt i forhold til udgangsstillingen, specielt lændens placering. Deltagerne er orienteret mod sig selv og øvelserne. Det er bevægelserne, der har ordet. De generelle rettelser fra den ordførende instruktør ledsages af en diskret, men direkte og individuel henvendelse fra den anden instruktør i det stille rum, der opstår ved øvelsen. Det hænder også, at begge taler direkte med en deltager om øvelsen. Øvelser fremkommer ikke kun

gennem brug af apparater. Der anvendes også enkle styrkesammensætninger, hvor kun kroppen bruges mod kroppen, og også traditionelle mavebøjninger på gulv uden brug af måtte inddrages. Gymnastikken er aldrig langt væk. Det skinner også igennem i udstrækningen til sidst, som er opbygget på klassisk vis. En stille guitarmusik følger de liggende bevægelser på vej.

Øvelserne

Begge hold er karakteriseret ved anderledes – og engelske – betegnelser, der både peger i retning af noget kendt ("*Aerobic Trends*" og "*Rhythm and Move*") og noget nyt. Navnene har en drejning, som signalerer noget moderne, kosmopolitisk, storbytilistisk. Her er ikke blot tale om aerobic og rytmegymnastik. Navnene har tydeligvis denne signalværdi – her er noget nyt og pulserende – men giver også mulighed for en bred tilgang til feltet. Her kan der afsøges, afprøves – og afvises. Dermed skriver holdene sig ind i en storby-sammenhæng, som også selve foreningens navn, Salto City, spiller og satser på. Det er en by i storbyen, og den traditionelle gymnastikkultur er stadig med ("*Salto*"), men i en særlig dynamisk og performativ udgave. Her kan tingene vendes på hovedet. Træningen foregår i DGI-byen i København, hvilket er med til at understrege "city-dimensionen": det centrale, nye og fleksible. Nærmere bestemt afvikles træningen i "Forsamlingshuset", som er et kombineret bevægelses-, oplevelses- og konferencerum, altså et moderne forsamlingshus med diverse tekniske muligheder.

Der er mange fællesstræk ved holdene, stemningen, omgangsformen, to-instruktørformen mm., men der er også forskelle. Først og fremmest er *Aerobic Trends* (AT) ikke et opvisningshold som *Rhythm and Move* (RaM) er det. Det var ikke noget på forhånd givet. Deltagerne på AT fik muligheden for at vælge fra eller til, og afstod altså. Dernæst trækker RaM mere på nogle klassiske gymnastikprincipper, men grænsen er flydende. Og endelig er deltagerne på holdene aldersmæssigt på samme niveau, en blanding mellem studerende og udearbejdende. Stort set alle interviewpersonerne har haft erfaringer med gymnastik fra et meget tidligt tidspunkt i deres liv, primært gennem foreningsgymnastik, enkelte med konkurrenceerfaring og erfaringer fra kommercielle motionscentre. Disse erfaringer skinner tydeligt igennem, når valget og oplevelserne af og holdningen til aktiviteten blotlægges gennem interviewet. På begge hold er det især lysten, læringsdimensionen og det lille indholdsmæssige *twist*, der trækkes frem i forsøget på at definere tiltrækningskraften ved aktiviteten:

Det er ret underholdende tit, fordi det er nogen dygtige trænere, der kan motivere og også har sådan et glimt i øjet. Det er ikke så hård rytmetræning, som vi tidligere har oplevet, fordi det ikke er konkurrencehold.

... det er en god træning ... når jeg har lært nogle nye bevægelser, og det er sat sammen på nogle nye måder – et eller andet, hvor man tænker: "Fedt. Det her har jeg ikke tænkt på [før]".

Jeg synes, det har været sjovest de gange, hvor det gjaldt om at være grim. Men helt sikkert, jeg synes, det er vigtigt, at serierne er sjove at lave. Jeg synes, det er sjovt, fordi de serier, vi har, ikke er så traditionelle og gymnastikagtige altid. Jeg synes, der er nogle sådan lidt mere funky bevægelser, og det gør det sjovt (...). At det ikke er så "Stræk hænderne", "Stræk tæerne" (...). Altså, det er sådan lidt mere finurligt, synes jeg, og det synes jeg er sjovt (deltager på Rhythm and Move).

Også det sjove bliver trukket frem hos deltagerne på AT. Selv på dette aerobic-hold er det ikke nødvendigvis det motionsgivende, der sættes højest, men det er dog en integreret del af det:

... altså, hvis man ikke har svedt, så føler jeg... jamen, jeg føler ikke, det er tidsspilde på den måde; men jeg synes, det er ligesom den ene gang om ugen, hvor man virkelig sådan får lov til sådan at få rørt hele kroppen, og det kan jeg godt lide.

For mit vedkommende er det ikke bare det sådan at svede igennem. Det er lige så meget det at lave noget, der er sjovt samtidigt. Jeg gider ikke bare... så kunne jeg jo lige så godt stå bare på en eller anden maskine og bare køre løs og svede igennem. Det er lige så meget det, at man laver noget sjovt samtidigt. Også at man aldrig ved, hvad man kommer til til de her timer, ikke? Det er det, jeg synes, der er ekstra, ekstra sjovt, det er jo, at de er ekstremt gode til at finde på noget forskelligt hver gang. Du ved aldrig, hvad du kommer til i en time, hvad de nu har fundet på.

Det synes jeg også. Det er det med, at så er der nye udfordringer altid – hver gang man kommer, så skal man tænke og koordinere og forsøge at prøve og lave nogle helt

nye ting. Og det synes jeg er helt vildt fedt. Så for mig er det både at få svedt; men også noget udfordring; men også den der velvære bagefter, når man har været ude. Nu sidder jeg meget stille ellers.

... jeg synes bare, at udfordringerne er det, der er motiverende. Det er det, der holder min motivation i gang. Det er det, at man synes, det er sjovt, og det er anderledes end hvad jeg har været vant til tidligere. Men sådan rent hierarkisk, så er det altså på grund af sveden. Hvis det var sjovt; men jeg ikke svedte, så tror jeg ikke, jeg ville fortsætte med det.

Jeg tror ikke, at det er sveden, der er det højeste for mit vedkommende. Det er, at jeg får lov til igen at have nogen med musik og dans og rytme... det har ligget så langt væk i 10 år. Jeg har været dødked af det. Jeg har bare ikke rigtig haft overskud til det med studie og haft råd til at starte op. Så det er det, der driver mig. Det er, at jeg kan få lov til det, som jeg elsker. Og så er det dejligt at få sved på panden også. Så jeg tror faktisk... det kommer som sekundært (deltager på Aerobic Trends).

Der er her en klar forskel i forhold til RaM, hvor det sveden og det motionsgivende ikke vægtes særlig højt – eller rettere: man er bevidst om, hvad man får her, og hvad man må opsøge andre steder og på andre måder:

Det er nok ikke for motionens skyld, man skal gå her. Selvfølgelig er det en af delene, men altså man kan sagtens finde noget, hvor man kunne mærke det, når man kom hjem – mere end man kan nu. Altså, det er ikke særlig tit, jeg kommer hjem og føler mig øm.

Jeg får det dækket andre steder. Jeg vælger mere gymnastikken, fordi jeg synes, det er sjovt, og det er rart at lave; men jeg synes da også ... nogle gange tænker jeg da, det ville være rart at svede lidt mere – f.eks. i dag da var jeg lidt skuffet over, at det ikke var hårdere; men så længe man synes, det er sjovt at lave gymnastikken, så... (deltagere på Rhythm and Move).

Lysten til at eksperimentere og prøve nye ting af, er klart en motivationsfaktor. Dette aspekt fremhæves jo også f.eks. i navnet "Aerobic Trends". Udover to-instruktør-systemet,

der giver mulighed for forskellighed, fremgår det også, at instruktørerne tager kurser og endelig har holdet haft gæsteinstruktører, der har introduceret nye former for aerobic-træningen. Selvfølgelig at stifte (flygtigt) bekendtskab med andre genrer fremdrages som en kvalitet i sig selv:

Jeg synes også, det var vildt sjovt den dag, de havde hende der gæstetræneren inde til funk – selvom jeg ikke kunne finde ud af det; men det var faktisk ekstremt sjovt alligevel at prøve noget andet.

Også det der med, at så har man prøvet det. Bare man har prøvet det en gang, så kan man også lidt snakke med, hvis der er nogen, der [siger]: "Jeg går til det eller det". Det har jeg prøvet en gang før ... (deltagere på Aerobic Trends).

Med andre ord: At holde sig orienteret, at være *med* og opleve forskellige bevægelsesmæssige strømninger gør det muligt at indgå i en tegnudveksling, i en oplevelseskultur, der skaber kommunikative muligheder og rum for udveksling. Det er dog vigtigt at pointere, at der ikke kun er tale om, at der skal signaleres udadtil. Som det ses af ovenstående er der forskellige niveauer – både det, at det er sjovt blot at prøve noget andet – også selvom man ikke lærings- og tilegnelsesmæssigt har den store succes – og så altså det udadrettede, at man får del i en større kommunikativ sammenhæng. Og endelig er der også en udforsknings- eller oplevelsesdimension, som åbner aerobic'en både i forhold til de indre bevægelses kvaliteter og giver mod på – måske at prøve andre bevægelsesgenrer:

Jeg synes faktisk, at det er den forskellighed fra gang til gang, der gør det spændende, [også] fordi jeg er ikke typisk til aerobic, fordi jeg synes godt, de der bevægelser, der er de samme og de samme og de samme, de kan blive lidt for... at man står der og jogger af sted, og man kan få ondt i sine knæ af det. Så det er faktisk det, at de prøver så meget forskelligt, så det ikke bliver det der traditionelle, der gør, at jeg fortsat går på et aerobic hold. Fordi det var en prøve – jeg ville prøve det, fordi jeg aldrig havde været inde på det område, og så har det så tiltalt mig alligevel; men hvis det var decideret aerobic, sådan som man får i fitnesscenteret, så tror jeg ikke, jeg havde gået her længere ... (deltager på Aerobic Trends).

For flere af deltagerne på AT var denne nyorientering vigtig, og den blev ofte set som værende i modsætning til gymnastikken generelt set. Forskelligheden, afvekslingen og legen med genren blev trukket frem som afgørende og afvigende i forhold til (forestillingen om) "traditionel" gymnastik. Her blev opvisningen indsat som den ramme, der omgav aktiviteten og satte den på plads:

Jeg synes, det der er rart ved det her hold, det er, at vi ikke går efter f.eks. – meget med den traditionelle gymnastik, der går du efter, du skal have en eller anden opvisning, du skal køre de samme serier, du skal... altså, det er det samme, du skal træne igennem, hvor her – der er det meget mere, fordi vi selv beslutter, om vi overhovedet vil have opvisning, ikke. Hvor man kan sige, netop ved at der er meget mere frie rammer her, [så] er der ikke noget mål, du skal nå i den sidste ende, det gør jo også, at du kan (...) din træning meget mere frit. Og det er det, jeg synes, er ekstremt fedt, ikke, det er jo, at vi kan komme med ønsker og sige: "Vi kunne egentlig godt tænke os noget mere traditionel aerobic eller noget funk eller et eller andet", så vil de også prøve at tage lidt imod. De er meget åbne overfor de ønsker, vi egentlig har. Og det er jo fedt, ikke, i forhold til meget traditionel gymnastik, som jeg også har prøvet – det er jo meget mere, at du skal lære et vist antal serier, du skal lære en vis (...) fordi du ved, du har en opvisning i den sidste ende, ikke (deltager på Aerobic Trends).

Men det fremgår dog tydeligt, at opvisningen ikke kun er et onde, eller at den fordrer traditionelle bevægelser og serier. For holdene i Salto City gav spørgsmålene og diskussionen vedr. opvisningens betydning anledning til en lang række refleksioner. Ikke mindst på det hold –AT –som havde valgt *ikke* at tage til opvisning.

Opvisningen

Det er åbenbart, at opvisningen har stor betydning, ikke nødvendigvis som en konkret praksis, men mere som en erindring, en utopi om et fællesskab, der har været –eller ikke været. Det vigtige er nemlig, at opvisningen skaber en fortælling om samvær og individuel udfoldelse, der samtidig knytter an til en familiær deltagelse og inddragelse. Opvisningen kan være en stærk fortælling – så stærk, at den for mange har bedst af ikke at blive praktiseret. Den nye *setting*: storbylivet, voksenlivet med studier og arbejde og mange interesse- og ansvarsområder betyder, at opvisningen er et minde, man kan

relatere til. Den toner så at sige den nutidige aktivitet og er med til at gøre en forskel – at der alligevel er "noget mere" i den foreningsbaserede gymnastik end f.eks. i det kommercielle motionscenter på trods af, at mange end ikke kender navnene på holdkammeraterne. "Jeg kan ikke engang huske, hvad træneren hedder", som en deltager på RaM udtrykte det.

Ja, jeg synes også det er vigtigt, netop fordi så laver man de serier og de skal sådan perfektioneres. Hvis det nu bare var et rytmehold uden opvisning, altså jeg ved (...), hvordan det så ville foregå, om man så ikke havde sådan nogle hele serier. Det er i hvert fald det, jeg godt kan lide. Og netop også det, så vil man jo gerne lave nogen, det går jeg ud fra instruktøren gerne vil lave nogle serier, der er lidt anderledes end de andres, så bliver det sådan lidt kreativt og noget andet end man plejer, og nogle spændende bevægelser og en spændende måde, de er sat sammen på ... (deltager på Rhythm and Move).

Her fremhæves det altså, at opvisningen er med til at fremme kreativiteten, vise nye veje. Ikke blot i forhold til udvikling af serier, men også i forhold til at udfordre sig selv:

For mig, der er det også lidt grænsen med at udfordre sig selv, fordi for mig ville det også være en udfordring at skulle til opvisning. Og jeg havde da også ønsket, at holdet skulle til opvisning; men da der ikke er stor deltagelse for det, så bliver det ikke sådan. Det accepterer jeg også. Det synes jeg er OK. Men det er den der grænse med at skulle udfordre sig selv, hvor man læner sig tilbage og springer over, hvor gærdet er lavest nogen gange ... (deltager på Aerobic Trends).

Men særligt trækkes det frem, at opvisningen ofte fravælges pga. tidsfaktoren. Nok kunne man tænke sig at deltage, men gymnasterne ved af erfaring, at det kræver en indsats, man enten ikke er i stand til at matche eller ikke længere vil matche:

... det er sådan lidt dobbelt måske, ikke, fordi jeg har valgt det her hold, fordi jeg synes, at så kan jeg komme den 1½ time om ugen og så er det dét, og jeg skal ikke lægge noget i det foruden. Men et eller andet sted så ... som jeg også lagde ud med at sige, så har jeg aldrig troet, jeg skulle... med aerobic og alt det der, fordi det er meget mere mig det andet, eller har været en del af mig alt det andet. Og det er det, jeg

savner. Det har jeg jo gjort før, og jeg ville ønske, at jeg havde noget mere tid til det. Men det synes jeg bare ikke, jeg har ... (deltager på Aerobic Trends).

Som på Modern Dance-holdene er det også her opvisningens dobbelthed, der fremhæves. Dels at man er *på*, viser sig selv og det, man kan. Og dels at man er i spil med andre, som er forudsætningen for, at rammen kan fungere, og at den enkelte kan udfolde sig:

Jeg synes, det er meget det der med at skulle ind og lave en fælles præstation og den der spænding inden, og vi er fælles om det her, og nu skal vi ind, nu skal vi bare gøre det rigtig godt, og bagefter, hvis det er gået godt, så er det bare os alle sammen og: "Yes, det gik bare fedt". Så opvisningen er meget vigtig for mig. Jeg kan også godt lide det der med at være på; men også de der ting med, at vi skal gøre det fælles ... (deltager på Aerobic Trends).

Men det at være på, giver også risikoen for at falde igennem. Her ses dilemmaet: På den ene side trækker opvisningen og på den anden side lægges der – qua denne stillen sig til skue – et præstationsaspekt ned over aktiviteten, som nogle finder forstyrrende og ekskluderende.

For mit vedkommende tror jeg også netop, at jeg synes, det er lidt fedt det der med, at du kan melde fra eller ikke melde fra. Det er ikke ensbetydende med, at jeg ville nok også være taget til opvisning, hvis det endelig var, at det var valget; men det er som om, netop ved det at du ikke har det der med, at du skal til opvisning, så bliver det også meget mere for alle. Der er ikke nogen der... Hvis du ikke er lige den der type, du egentlig har lyst til, at alle de skal glo på dig, mens du laver en eller anden bevægelse, jamen det gør det lidt anderledes det der med, at du kan sige, det er ikke det du lige vil. Så kan du lidt bedre komme som du er, fordi hvis du nu ikke lige ser super smart ud eller har lyst lige at stå og lave de her bevægelser, så er du lidt mere frit stillet, når du ikke skal til opvisning.

Altså, det kommer også lidt an på, hvordan man er som person. Hvis man ikke synes, det er skide fedt, at alle kigger på en, jamen så synes jeg også, det er fedt, at der endelig er nogle hold, hvor man kan sige, der kan du altså godt komme til, selv om man ikke skal til opvisning ... (deltagere på Aerobic Trends).

Som det ses, er der altså forskellige holdninger til opvisningen som idrætslig og kulturel praksis. At stille sig frem producerer både lyst og ulyst. Men der er et andet vigtigt element i opvisningen, nemlig den kulturelle og personlige sammenbinding. Ikke mindst i storbyen får opvisningens betydning en drejning. Flere fremhæver nemlig, at her gives der mulighed for indblik i et af de mange rum, som det moderne liv – og måske især storbyliv – består af. Hvor opvisningen tidligere nok så meget handlede om at bekræfte et fællesskab, hvor bevægelsesrummet – i dette tilfælde gymnastikrummet – var et integreret element, er der her tale om mere adskilte rum, hvor opvisningen bruges som døråbner:

Jeg synes også det der med... ja, det er fedt at vise det, man har arbejdet med.

Og det der, hvis man kan få publikum med, eller man kan se, de er vilde med det (...).

Det er da også fedt, at man kan invitere sin mor og sin kæreste: "Kom og se hvad jeg laver". Altså, man bliver jo helt folkeskolegammel igen. At man kan få ens omgangskreds til at interessere sig for det, man laver, det synes [jeg] da godt kan være lidt svært, nu hvor man sådan er flyttet hjemmefra.

Så kan man sådan invitere: "Kom og få indblik i mit liv". Det er da fedt, synes jeg ... (deltagere på Rhythm and Move).

Sociale omgangsformer

Deltagerne mener ikke, at fællesskabsfølelsen er speciel stærk. Det interessante er, at man på den ene side efterlyser det, når snakken falder på det, og på den anden side ikke mener, at der er tid eller overskud til det. Som før nævnt spiller opvisningen en rolle her. Den synes at skabe et bånd, der binder deltagerne sammen, men båndet er netop knyttet til begivenheden. I interviewene ses der ikke en tendens til, at folk kender hinanden bedre på et konkret plan, fordi man arbejder mod det fælles mål. Men alligevel skaber opvisningen noget "ekstra", som det er svært at sætte ord på:

Jeg synes alligevel, der er et andet fællesskab på sådan nogle hold her, end hvis man f.eks. går på et svømmehold, hvor man ligger og svømmer baner hele tiden, så er det

altså ikke meget, man når at få snakket. Man kan alligevel have lidt mere sammen, når man står og laver de her opvisninger... (deltager på Rhythm and Move).

Deltagerne er generelt enige om, at der ikke skabes nye venskaber i foreningen, men at der sker en vis tilnærmelse gennem aktiviteten. Det blev fremhævet, at hastigheden, dvs. uskifteligheden og de mange tilbud i det moderne (storby)liv, skaber en vis overfladiskhed. At fællesskabet har brug for "nogle historier" for at få fasthed. En deltager spurgte spørgende:

Men tror I ikke, hvis nu vi alle sammen møder op til næste år på det her hold, tror I så ikke, at... så vil man sige: "Heej", og så vil man automatisk alligevel være en eller anden enhed: "Kan du huske sidste år, hvor vi lavede det der med at rulle rundt på gulvet"... Man kan ikke blive venner eller veninder på en sæson. Er det ikke fordi, at det man har til fælles, det er gymnastikken, og man bliver nødt til at have noget baggrund sammen, før man kan ... (deltager på Rhythm and Move).

Igen skal det fremhæves, at der ligger en understrøm af længsel om et fællesskab, som mange gange kommer til udtryk i de forskellige interviews. Man skal dog ikke her undervurdere, at selve interviewsituationen kan have betydning for responsen, altså at selve spørgsmålene aktiverer en refleksion, som så at sige ikke er til stede under "normale forhold". Flere gange i interview-seancerne var det tydeligt, at talen om de sociale forhold ansporede til undren og (selv)kritik. Som på Modern Dance-holdene er deltagerne delt i to, når spørgsmålet falder på betydningen af de andres tilstedeværelse mht. antallet. Den ene part fremhæver muligheden for bedre individuel henvendelse og forbedring, mens den anden part mere lægger vægt på, at et lille fremmøde kan skabe en mangel på stemning og dermed også den personlige tilskyndelse til en bevægelsesmæssig indsats:

Det er vel også noget med en fornemmelse af at løfte i flok, at man er nogen, der gør noget sammen, at man kan få det til at... Det er nemmere at få to til at lave det samme på samme tid, end det er at få 50 til det.

Jeg tror, at jeg ville synes, at det var meget fedt, hvis vi en dag ikke var så mange, sådan så der kunne blive... altså lidt egoistisk, ikke... altså, så der kunne blive mere fokus på mig, at jeg kunne få nogle rettelser ... (deltager på Rhythm and Move).

Netop den sociale sammenhæng har betydning for graden af også den gymnastiske involvering, altså hvor meget man går til hinanden, accepterer rettelser etc. Generelt efterlyser gymnasterne flere individuelle rettelser. Her kan anes flere forhold, der spiller ind. Observationerne på holdet tydeliggjorde, at der rent faktisk blev rettet – også individuelt, om end i begrænset omfang. Instruktørerne kommer langt fra hele vejen rundt hos alle deltagere, og derfor kan det måske opleves som om der nærmest ikke forekommer rettelser overhovedet. Måske hænger det også sammen med, at kendskabet mellem instruktørerne og gymnasterne og gymnaster og gymnaster imellem ikke er særligt dybt. Hvis rettelserne forekommer "anonymt", dvs. uden særlig indsigt i den enkeltes bevægelsesbaggrund og – som det mindste – kendskab til den pågældendes navn, opleves henvendelsen måske mere eller mindre "kollektiv". Spørgsmålet om rettelser er spændende og kompliceret. I undersøgelsen som helhed synes der at være en klar tendens til, at man helst ikke blander sig – heller ikke fagligt, dvs. gymnastisk. Man kan her sige, at motionsgymnastikkens afkald på klare æstetiske krav i nogen grad har spredt sig til gymnastikken som helhed, ikke mindst i selve henvendelsesformen. Langt de fleste af deltagerne efterlyser ikke nødvendigvis mere fællesskab, men mere kendskab til hinanden. Som en gymnast på AT formulerer det:

... det er lidt underligt, at vi er i den her forening, og man kender ikke rigtig hinanden alligevel. Det synes jeg er lidt underligt; men det er ikke sådan, at jeg forventer at få nogle venskaber. Det havde jeg egentlig sådan sagt lidt til mig selv fra starten af. Det var ikke det, der var hovedformålet med det; men netop bare lige vide, hvem... (deltager på Rhythm and Move).

Gymnastikholdene er i høj grad praksisfællesskaber, der understøttes af en stemning af åbenhed og inklusion. Samtidig er der en mere eller mindre udtalt længsel efter mere faste fællesskaber, men dels er deltagerne bevidste om dette – at det må vælges pga. mangel på tid og de arbejds-, studie- og familiemæssige forhold – og dels fremkalder det undren og refleksion: Kunne det gøres anderledes?

Ligheder og forskelle –på tværs af træningsformer og hold

I dette afsnit går vi på tværs af alle træningsformerne og holdene, som har været genstand for denne undersøgelse. Analysen omfatter således både de træningsformer og hold, som er analyseret ovenfor, og de motionsgymnastikhold, som blev observeret og interviewet i DGI Roskilde Amt.

1. Fusionsgymnastik eller mærkevaregymnastik

Et generelt og påfaldende resultat af observationerne og interviewene er, at *lighederne mellem de forskellige hold er større end forskellene*. Det er naturligvis en dristig påstand, fordi den afhænger af detailkendskab til øvelserne, og den distance, som anlægges. Det er også en problematisk iagttagelse ud fra den konstatering, at gymnastikforeningernes motionstilbud de seneste 20 år er eksploderet i en uoverskuelig mangfoldighed, hvor alt er muligt og tilladt. Dette er i hvert fald tilfældet, når man kigger på annonceringen, ligesom det er vanskeligt –for ikke at sige umuligt –at pege på, hvad der falder uden for rammerne. På den anden side drejer det allermeste sig om kropsøvelser med henblik på opnåelse af styrke, kondition, koordination, smidighed og balance, og det er først og fremmest blandingsforholdet og intensiteten, der er forskellig, mens de færreste aktiviteter eller systemer fremviser nogen skarp og selvstændig profil. Åbenbart har de forskellige systemer øvet så stor indflydelse på hinanden, at det ofte er berettiget at tale om '*fusionsgymnastik*'. Dog træffer man også af og til på træningssystemer, som annonceres og udøves i ren form, og flere af dem og deres tilhørende redskaber er beskyttet af det lille ®. Vi vil her benævne disse systemer som '*mærkevaregymnastik*'. Eksempler derpå er Pilates, Exercise ball og til dels Effekt.

Mærkevaregymnastikken

Hvis fusionsgymnastikken er karakteriseret ved ligheder, er mærkevaregymnastikken karakteriseret ved forskelligartethed. Gymnastik har det på forunderlig vis med at samle sig om en central personlighed. For 70 – 80 år siden var Nordens ubestridelige fyrster på den traditionelle gymnastiks område Elli Björkstén og Niels Bukh, og det i en sådan grad, at man kan tale om deres gymnastik dengang som varemærker: Bukh-gymnastik og Björkstén-gymnastik eller Ollerupgymnastik og Snoghøjgymnastik. Senere har gymnastikken haft andre koryfæer, som har vedkendt sig arven og været genstand for en vis personkult uden dog markant at sætte deres navne på fornyelsen.

Det samme finder man internationalt med personer som Medau, Mensendieck eller Erst Idla, der har lagt navn til hver deres nye gymnastiksystem. Koryfæerne deler sig generelt i to retninger, som dog blandes i forskellige forhold: en hygiejnisk-sundhedsmæssig og en æstetisk – med det kosmetiske som en slags mellemproportional, idet der ofte hævdes en sammenhæng mellem den velproportionerede og den sunde figur, mellem det skønne og det mentalhygiejniske. I vore dage er det det kosmetiske og det sunde, som er i forgrunden, og det afspejles i de forskellige systemer. Feldenkrais, Pilates og Callanetics henviser således alle til personnavne og personer, om hvem det fortælles, at de som børn var svagelige, eller at de i ungdommen pådrog sig skader, der forhindrede dem i at danse, træne og dyrke idræt og gymnastik på vanlig vis, hvorfor de udarbejdede deres eget mirakuløse træningssystem. Som regel har disse personer også gennemgået orientalske studier og er derigennem blevet fortrolige med forskellige yoga- og åndedrætsteknikker. De påberåber sig i lighed med yoga både en spirituel og en helsemæssig funktion, hvilket ofte fremstilles som to sider af samme sag. Systemernes succes synes i høj grad bundet til deres skaberes magi og karisma samt et solidt markedsføringsarbejde bl.a. i form af et livligt salg af hjemmevideoer og ofte også redskaber. Ball-stik, exercise ball, body toning og 'mave-balder-lår', er andre former, hvor alene navnet angiver, at de er knap så tæt knyttet til en enkelt "guru".

I DGI-regi tilbydes disse træningsformer i deres rene form i nogen udstrækning, men interviewene efterlader det indtryk, at der ikke blandt brugerne hersker nogen særlig troskab, snarere en åbenhed for at prøve nye og forskellige ting og en vis form for shopping blandt tilbuddene. I øvrigt er det især i de større byer, at vi finder mærkevaregymnastik.

Fusionsgymnastikken

Den motionsgymnastik, man præsenteres for i langt de fleste foreninger, er ikke bornert, men henter sin inspiration alle mulige steder fra. Yderpunkterne går fra en traditionel, dynamisk, meget styrkekrævende Niels Bukh inspireret "karlegymnastik" over en udelukkende konditionsgivende aerobic, baseret først og fremmest på fodflytninger med ret enkle trin og forskellige i reglen afkortede armbevægelser, videre over Pilates 'sengegymnastik' og Callanetics meget statiske øvelser baseret på små gentagne bevægelser i spændte yderstillinger og videre til elementær yoga, som det mest statiske,

men samtidig med vægt på åndedrættet, henvisning til filosofiske systemer, og med påstande om også at være trænende for de indre organer og sund i medicinsk forstand.

I mange praktiske træningsforløb smelter disse systemer sammen, og man oplever øvelseselementer, som kan gå igen i mange systemer. Opfordringen til at trække kroppen an, er fælles i mange øvelser. Hvad yogaen kalder en solhilsen: armene løftes roligt i plan med kroppen op over hovedet, mens vejret trækkes ind, og der udåndes mens armene roligt sænkes, træffes igen og igen. Mave-baller-lår øvelser er ens på rigtig mange hold. Liggende øvelser for for- og bagside er også ret ens, ligesom knibeøvelser er et generelt fænomen. Der blandes i det hele taget på kryds og tværs. I den meste fusionsgymnastik aner man dog alligevel en kerne af Bukh-gymnastik, som har at gøre med en formentlig udelukkende dansk tradition, som sætter sig igennem mere eller mindre ubevidst og i former, hvor ophavsmanden sikkert ville korse sig. Blandt de tilbud, der ligeledes præsenteres med varierende grad af fokus på det motionsgivende, er der dog også systemer og træningsformer, som falder helt udenfor ovenstående karakteristik. Det gælder fx powerwalking, fitness i forenings-motionscenter, bodybuilding, hoppesko, square- og line dance samt salsa og marenque, men disse former har ringe udbredelse i de områder, som vi har undersøgt.

Fusionsgymnastikken dyrker i udstrakt grad et alsidighedsideal, hvor alle muskelgrupper skal trænes, ligesom der både skal være konditionskrævende og muskelstyrkende øvelser samt bevægelighedstræning. Mærkevaregymnastikken synes i højere grad at bygge på valg, hvor deltagerne supplerer træningen med andre træningsformer. Mens fusionsgymnastikken dækker over en kropslig *helgardering*, er mærkevaregymnastikken kropslig *specialisering*, hvor holdningen eller nogle få muskelgrupper får al opmærksomheden. Opmærksomheden bunder ofte i en dybtliggende interesse for kroppen og dens funktioner, hvor selv mindre forandringer tilskrives en selvstændig værdi.

2. Æstetikken og det funktionelle

Det er en almindelig antagelse, at gymnastik og beslægtede træningsformer generelt set er godt og gavnligt, og det skal ikke på nogen måder anfægtes. Alle udsagn bekræfter det, og dertil kommer gymnasternes subjektive fornemmelse af velvære, når de har været gennem en time.

Historien viser imidlertid, at det er en vanskelig og omskiftelig sag at fastslå bestemte øvelses gavnlighed og formålstjenlighed. Gymnastikken har ofte hævdet at befinde sig på et videnskabeligt grundlag, og det har enten vist sig ikke at være tilfældet, eller også har det videnskabelige grundlag ændret sig, således at dét, som før var anbefalelsesværdigt, er blevet utilrådeligt. Det interessante i denne sammenhæng er imidlertid den overvejende funktionalistiske begrundelsessammenhæng, som motionsgymnastikken indgår i. Det er øvelsernes sundhedsværdi, motionsgivende funktion, eller – mindre hyppigt – deres kosmetiske effekt, der i interviewene fremhæves som det overordnede. I denne sammenhæng spiller æstetikken og det fælles udtryk på holdet en underordnet rolle. Seriebegrebet, som var betegnelsen for et æstetisk modul, er forsvundet fra de fleste hold. På de almindelige motionshold insisteres der ikke på noget fælles udtryk, fælles rytme eller samtidighed, og der foregår næsten aldrig individuel fejlretning, hvilket betyder, at deltagerne ofte udfører øvelser uden, at disse tjener det intenderede formål. Samtidig bliver uensartetheden på holdet stærkt fremtrædende.

Det (exercits) lyder da godt; men det her, det er altså voksne mænd, der går ud og får noget motion, og dér mener jeg, det der er vigtigt, det er sgu ikke, om vi gør øvelserne samtidig (...) Om vi følger hinanden i takten, det kan jeg altså heller ikke tage alvorligt. Og om vi alle sammen kan følge med i NN's (instruktørens) tempo i en eller anden bestemt øvelse, det er altså heller ikke vigtigt for mig (motionsgymnast, motionshold, Roskilde Amt).

Æstetikken eller helhedsindtrykket er med andre ord ikke noget tilstræbt eller det mere eller mindre vellykkede resultat af en fælles vilje til form. Øvelserne kan ikke aflæses som en bestræbelse på samtidighed eller ensartethed i udførelsen. Der er ikke særlige normer for rankhed, for hvordan man går, for en særlig fælles smilende udstråling eller lignende. Den æstetiske form er et produkt af ydre – i forhold til deltagerne – vilkårlige omstændigheder, som kun delvist er udøverne bevidst. Som eksempel på dette kan man tænke på, at benvarmere for en halv snes år siden var uomgængelige, mens det i dag er drikkebeholder og liggeunderlag, som på mange hold er obligatorisk. Mens disse attributter af den udenforstående betragtes som signaler, der skal vidne om deltagernes integration og indforståethed med miljøet, anser deltagerne dem for funktionelle og ikke specielt betydningsbærende. At deltagerne ikke har noget dybere motiv til eller nogen

hensigt med deres medvirken, som det giver mening at signalere over for andre, betyder også, at der kun på de færreste hold er noget ønske om at deltage i opvisninger. Det sundhedsmæssigt-hygieniske motiv opfattes således som en privat sag, og ikke noget at optræde med. Motionsgymnastikken er dog ofte i en mellemstilling. Den kan være helt privat, men der er også motionshold, som deltager i opvisninger. Det almindelige er, at man bruger foreningen, dog uden at gå til opvisning. For badningens vedkommende sker der en forskydning, idet sportshold næsten altid bader kollektivt efter en optræden. På motionsholdene går man i stigende grad hjem og bader.

Det er historisk og socialt betinget, hvilke dele af ens helse og hygiejne, man ønsker at varetage i det offentlige rum. I foreningssammenhæng kunne man udmærket tænke sig, at massive offentlige kampagner for folkesundhed ville fremme forskellige former for demonstration af, at foreningen og dens medlemmer tager vare på sundheden. Det kunne genopvække en tradition for, at motionshold deltager i opvisninger og anden offentlig fremtræden. Det ville være helt i tråd med, at DGI og organisationens amtsforeninger har et ganske tilsvarende behov for at anskueliggøre deres indsats. For tiden går man ikke til opvisning i fødselsforberedelse, rygtræning og knibeøvelser, men til ugentlige fællestæninger. At fællesbadningen efter træningen er på retur, begrundes i interviewene altid praktisk eller som ren tilfældighed. Det er imidlertid berettiget at overveje, om der er ved at blive grundlagt et tabu på dette felt. Dette ville i så fald finde en del af sin begrundelse i det faktum, at alle nu til dags har bademuligheder i hjemmet, og at det derfor er unødvendigt at demonstrere sin hygiejne i form af et brusebad. Det falder fint i tråd med, at motiverne til at gå i svømmehal eller vandkulturhus er fjernt fra fortidens motiv til at gå på badeanstalt.

Kun to af de observerede motionshold i Roskilde Amt havde planer om at deltage i opvisninger. I resten var der ingen hensigter om at skabe et bestemt udtryk eller en bestemt form. Motionsgymnastikken hviler med andre ord på historisk bestemte forestillinger om, hvad der er godt og gavnligt for kroppen, og for deltagerne er det øvelsernes motions- eller helsegivende funktion og deres kosmetiske effekt, som er det overordnede, mens spørgsmålet om midlernes betydning og væsentlighed er mere kompliceret, og hvor fx grænserne til privat hygiejne eller til kosttilskuds- og medicinindtagelse (som kendes fra visse fitnesscentre) er mere kompliceret. Om det er kønt, spiller ingen rolle, men at det er kropsligt sanseligt er formentlig væsentligt. På den

ene side kan den ugentlige motion måske suppleres, men ikke erstattes af vitaminpiller, og på den anden side er den ikke en sag for tilskuere.

Det funktionelle modsvarer imidlertid ikke kun af den udadvendte æstetik. Et andet aspekt af æstetikken er netop den del af det smukke og sansende, der vender sig indad. Mens det funktionelle tager sigte mod at konstruere kroppen, retter den indadvendte æstetik sig mod oplevelserne knyttet til aktiviteten. Det giver næppe mening at operere med det æstetiske og det funktionelle som to modsætninger. Tværtimod viser interviewene, at kroppen i de nye motionslignende gymnastikaktiviteter dels skal tøjles, passes og plejes og dels er grundlaget for sanselige oplevelser.

Når der dyrkes motionslignende gymnastikaktiviteter er det både af pligt og lyst. Det kunne være interessant at belyse de kropslige bevæggrunde for at dyrke idræt yderligere. Det synes som om motiverne hos deltagerne i fusionsgymnastikken er mere domineret af pligt end i mærkevaregymnastikken, der i højere grad er tiltrukket af at erhverve sig nye kropslige erfaringer. Udsagn fra henholdsvis en motionsgymnast og en Pilates-udøver illustrerer denne forskel:

Det er jo også lige meget [koreografi og musik], du skal jo bare have brugt de skide muskler (motionsgymnast).

Det [Pilates] er ligesom at vælge at spise økologisk... blød nougat for sjælen (Pilates-udøver).

3. Tid og fleksibilitet

Det betyder meget for deltagerne, at træningen passer ind i hverdagen. På de almindelige motionshold er det karakteristisk, at træningen foregår i nærheden af de flestes bopæl. Den ugentlige motion vinteren igennem er en fast rutine, som skal kunne afvikles uden større komplikationer og for de flestes vedkommende med et minimalt tidsforbrug. Man skal kunne komme nemt til træningsstedet og lige så hurtigt hjem igen.

Trods dette er der meget delte holdninger til spørgsmålet om faste eller fleksible træningstidspunkter. Motionsgymnasterne fremhæver, at det er vigtigt at have bundet sig til noget, som foregår regelmæssigt og sammen med andre, således at der er krav og

forventninger om, at man er til stede og yder noget. På den måde kommer man hjemmefra også de dage, hvor lysten og motivationen ikke er i top. Modsat fremhæver deltagerne fra motionscentret, at det er en fordel, at man ikke er afhængig af andre og kan komme, når man vil. Flere giver dog samtidig udtryk for, at de så vælger et fast tidspunkt for at gøre træningen til et ritual – noget, man skal. Objektivt er der et stigende antal mennesker med skæve og skiftende arbejdstider, som er afskåret fra at deltage i holdgymnastik på faste tidspunkter. For dem er motionscentret, hvor man har egen nøgle og kan komme når man vil, løsningen.

Flere af de interviewede har skiftende arbejdstider, og for dem er det naturligvis ikke blot en fordel men helt afgørende for at deltage, at de kan komme, når det passer med arbejdet:

Det er en døgninstitution, nogen gange er det morgenvagt, nogen gange er det aftenvagt. Vi har en vagtplan, der ruller. Så det er sådan ligesom, vi kan få tid til. Så er det altså en stor fordel at ... altså én eller anden sportsgren, hvor man skulle komme til ét eller andet bestemt tidspunkt hver uge, det er lidt svært at få til at hænge sammen (...) Det, der tiltaler mig ved at komme her, det er også, at man selv kan bestemme tidspunkterne, at man ikke skal til gymnastik på et bestemt tidspunkt (fitnessudøver, Roskilde Amt).

På klippekortsholdene Step m/k og Bodytoning vægter de interviewede også fleksibiliteten højt, det at de kan komme frit på de tre forskellige klippekortshold på tre forskellige steder. Ofte vælger de dog alligevel en relativ fast dag i ugen, hvor de kommer. Deltagerne giver udtryk for, at fleksibiliteten mere er en slags sikkerhedsnet eller forsikring: hvis man ikke kan komme til træning den "faste" dag, er der stadigvæk mulighed for at få rørt sig i den uge.

Det er jo dejlig nemt. Det er uforpligtigende, og det er ... altså, det der med at betale for en hel sæson, hvor man måske kun kommer 50 % af tiden, det synes jeg ville være lidt ærgerligt. Det er sådan lidt min egen (...) For jeg kunne godt finde på, når foråret nærmer sig, at gå i roklub i stedet for. Det ved jeg med mig selv, så derfor synes jeg, det er super at kunne gå herover (deltager på Bodytoning i Roskilde Amt)

Jeg synes også, at det er rigtig vigtigt eller godt, fordi jeg har meget skiftende overarbejde, eller meget overarbejde (...), og der passer det perfekt: "Nå, men i dag kan jeg godt komme af sted. Da kan jeg gå herover". Og så kan man vælge mellem tre hold, så det behøver ikke lige være den samme dag. Så det synes jeg, er rigtig rart, at man har tre muligheder, og at man så ikke har meldt sig til et hold, som man så ikke kan nå at komme på (deltager på Bodytoning i Roskilde Amt).

... Og så synes jeg, det er en god kombination om onsdagen med Step, hvor man får pulsen op. Og om torsdagen går jeg så også fast, der får du hele kroppen gennemarbejdet. Jeg synes, det er en god kombination (deltagere på Step M/K i Roskilde Amt).

Eftersom det på klippekortsholdene og lignende motionshold ikke så meget handler om teknik, kropserfaring eller serietræning, men om at få rørt sig, er det knapt så vigtigt, hvad der er på programmet. Afgørende for valg af 'fast' hold er mestendels, om det er en ugedag, der passer, og om man synes, at instruktøren er god. Ydermere er ønsket om fleksibilitet ikke mere markant, end at deltagerne har valgt at gå på et eller flere klippekortshold i en forening og ikke i et motionscenter.

De fleste af de observerede hold mødtes på faste tidspunkter, men det er ikke fordi man først og fremmest vægter et foreningsliv, der bygger på mere veldefinerede fællesskaber. Der er snarere tale om, at de faste tidspunkter sikrer, at man kommer af sted:

Jeg har behov for, at der er nogen faste tider, og at det også er et begrænset antal gange, så jeg ligesom møder op hver gang, for ellers så har jeg lidt en tendens til at sige: "Jamen, jeg kan jo tage af sted i morgen". Jeg tror, det er sådan ren selvdisciplin. Jeg kan bedst med lidt faste tider, ikke, fordi jeg ikke har den der selvdisciplin (deltager på Aerobic Trends).

Ja, det var egentlig også det, jeg ville sige, at min erfaring viser, det er meget rart at have et fast tidspunkt, så man ved, man skal af sted, og man har tøjet med fra morgenstunden af. Og rart, at man kan tage af sted. Man kender nogen i forvejen, og så kan man ligesom få skubbet hinanden af sted på den måde. For ellers ville jeg nok have en tendens til fjernsynet (deltagere på Aerobic Trends).

Selvom der ikke bruges ord som "fælles ansvar" eller "holdfølelse" synes der altså alligevel at være et socialt element tilstede – eller rettere: man kan holde hinanden til ilden. Her spiller opvisningen som også ind:

Der er det jo mere noget med, vi skal til opvisning, og det er de samme mennesker, der kommer hver tirsdag, og der er noget socialt ved det. Der er et eller andet mål, vi arbejder hen imod (deltager på Modern Dance 4).

Det er altså en anden form for fleksibilitet, der her sikres: Når man kender sin faste træningsdag, kan man være mere fleksibel med andre gøremål, arbejde og fritidsinteresser. Deltagerne på holdene med de faste tider giver generelt udtryk for, at en programsat træningsdag er et værn mod dårlig samvittighed. Ved at træne en fast ugedag bliver der frigivet noget energi, der ellers skulle bruges til planlægning:

Jeg føler, jeg har brugt meget tid de gange, jeg har prøvet det, på faktisk at planlægge sådan... "Hvornår er det, jeg har tid til at gøre det", og har tænkt meget over sådan i løbet af en uge "Hvornår er det jeg... " og "Hvis jeg ikke gør det der, kan jeg så en anden dag?", fordi man fik lidt dårlig samvittighed, hvis man ikke gjorde det, hvor det faste, det er sådan, det er bare. Det er bare. På en eller anden måde, ja, så fylder det mindre på en eller anden måde, fordi man ikke skal tænke over det før den ene dag (deltager på Moderne Dance 4).

På flere hold – bl.a. danseholdene – var det heller ikke afgørende, om træningen lå på en mandag eller en torsdag. Dog var tidspunktet en faktor, der spillede ind:

Det bedste ville nærmest være, hvis det kunne være fra 19-21, men dem er der så ikke mange (...) af. Men det er svært at nå kl. 18 at komme hjem, altså... 20-22 er OK, så længe at det netop ikke er de lange træninger. Da jeg gik på repræsentations-hold, trak det tit ud til kl. 23, og 23 det er også bare for sent for mig at være i gang kropsligt, tror jeg, og når man kommer hjem, falder man først ned ved 1'tiden eller halv et, før kroppen er på plads igen (deltager på Modern Dance 1).

Det, der først og fremmest er bestemmende for valget af de faste hold, er indholdet og instruktørerne. I forhold til fleksibiliteten vælger man altså det, man synes om. Der er ingen entydighed, men forskellige holdninger til fleksibiliteten. Dette tyder på, at fleksibiliteten er vigtig, men at der ikke nødvendigvis er et folkekrav om, at man skal kunne komme på alle tidspunkter af døgnet. Der er store forskelle mellem foreningerne eller rettere: mellem holdene. På motionsholdene er det blot vigtigt at sikre, at man får rørt sig på et eller andet tidspunkt i ugen. Denne træningssikring kan også ske ved, at man går på et hold med en fast træningsdag.

4. Stedet –de fysiske rammer

Det kendetegner 'gymnastik og beslægtede træningsformer', at man træner indendørs. Langt de fleste mødes ét af følgende fire mødesteder: Den lokale skoles gymnastiksal, den lokale skoles hal, den lokale idrætshal – ejet af kommunen eller selvejet – eller skolens tumlesal. Undtagelsesvist træffer man dog også multifunktionelle bevægelsesrum med særlige æstetiske kvaliteter og måske derfor særlig egnet til dans eller andre ekspressive udtryksformer. I de seneste årtier er der desuden dukket kommercielle fitnesscentre op, ligesom der i de seneste år er opstået en række foreningsbaserede fitnesscentre.

Deltagernes forhold til disse rum er præget af stor saglighed. Det afgørende er, om de tjener deres funktion, at man kan gøre gymnastik i dem. Men ellers er det i øvrigt vanskeligt at få kommentarer til andet end rengøringen, som næsten rituel er genstand for kritik. Der fornemmes dog en forskel på væremåde og "ejerfornemmelse" mellem på den ene side foreningshallen eller sportshallen og på den anden side skolens lokaler.

Når aktiviteten foregår på skolen er identifikationen med stedet mindre. Der er en stærkere oplevelse af, at det er offentlige bygninger, og for eksempel rengøringen kritiseres hyppigere, hvilket kan have rod i realiteterne, men også kan være betinget af, at man ikke føler et direkte medansvar. I interviewene er det ikke valget af forening, der betones i den sammenhæng, men derimod det lokale tilhør til området, hvor radius ofte er meget snæver, helt ned til et par boligblokke. Ens børn går i skole samme sted, og man kender og møder andre forældre fra området.

I foreningshallerne træder foreningstilhørsforholdet derimod noget klarere frem, og hvis man kritiserer f.eks. rengøring og vedligeholdelsesstandard, er det med en bevidsthed om, at man selv har en slags ansvar – i hvert fald for at sige til og fra – også selvom hallen slet ikke ejes af foreningen, men er privat eller kommunal med tilskud til, at foreningen kan have den som hjemsted. Begge steder tages det for givet, at lokalerne tjener mange formål, men i skolehallen med en stærkere følelse af, at man selv er gæst.

Ét af de observerede hold råder over en meget smuk øvesal i tilknytning til et større halkompleks, og også et par andre foreninger er begunstiget med smukke, lyse multihaller. Dette fremhæves naturligvis som et gode, men omvendt synes den æstetiske udformning af rum og faciliteter ikke at være noget, man savner endsige tillægger betydning for aktiviteten, hvis man ikke råder over sådanne. Man begiver sig i hvert fald ikke uopfordret ud i æstetiske domme, men betragter lokalerne som formålstjenlige, og eventuel utilfredshed er konsekvent objektiveret i vedligeholdelsestilstand eller rengøringsniveau. Samtidig fremhæves f.eks. motions- og fitnesscentrenes interiører som overdrevent smarte, fremmedgørende, fordyrende og for spejlenes vedkommende ligefrem distraherende - i hvert fald af de foreningsmennesker, som ikke har noget nært kendskab til de kommercielle motionscentre.

Interviewene gav dog også indtryk af, at disse vurderinger af de kommercielle fitnesscentre kan bero på rene fordomme. Når motionsgymnaster i nogle tilfælde udtaler sig så markant uden at have erfaringer fra de kommercielle fitnesscentre, peger det på grundlæggende forskellige værdier. I motionsgymnastikken og visse dele af foreningsverdenen har man et asketisk forhold til kropsdyrkelsen. Kroppen er billedlig talt en maskine, der skal smøres og vedligeholdes for at kunne fungere. I fitnesscentrene er kroppen en del af et gerne overdådigt forbrug, hvor det smarte interiør anses for en velkommen luksus. Kroppen skal ikke blot smøres, men også pudses og forkæles. For nogle af fitnessudøverne udmønter denne stræben mod selvforkælelse og luksus i en 'væren' i rummet. Det er således ikke usædvanligt, at de cafélignende omgivelser bruges til socialt samvær efter træningen

5. Relationerne mellem deltagerne

Man hilser, når man kommer, og der småsnakkes om vind og vejr. I starten af en lektion er der tavshed. Det er ikke usædvanligt, at selv direkte spørgsmål fra instruktøren bliver

mødt med tavshed. Men jo længere træningen skrider frem, jo mere taler gymnasterne sammen. I takt med at kropsvarmen stiger, bliver også relationerne varmet op. Observationerne af de mange hold gav således et helt konkret indhold til mundheldet om, at man lige skal "tø op". Et andet forhold, som har betydning for kommunikationen mellem deltagerne, er anvendelsen af par- og samarbejdsøvelser. Hvorvidt den løftede stemning skyldes usikkerhed og forlegenhed ved at være så tæt på hinanden eller er udtryk for en glæde ved at være sammen varierer nok fra person til person, men sikkert er det, at træningen bliver mere vedkommende, når deltagerne kommer hinanden ved. På motionsgymnastikkens deciderede mandehold kan forholdet til parvise øvelser dog være blandet, i enkelte tilfælde direkte afvisende.

Når timen er slut haster deltagerne efter få øjeblikke ud mod nye gøremål. Generelt fortsætter de ikke sammen til nogen form for 3. halvleg, og som hovedregel venter man med omklædning og bad, til man kommer hjem. Det synes at have betydning for de sociale relationer, at der er fællesbad efter træningen. Her snakker man sammen. Men der er kun ét af holdene, som vi har fulgt, hvor alle bader, og hvor det ligger i traditionen, at "sådan gør man bare". Ellers gives der forskellige forklaringer, der spænder fra utryghed – at alle kan gå ind i omklædningsrummet – til ubehag ved at bade sammen med andre til praktiske og tidsmæssige forhold. Der er noget, der tyder på, at kroppen som "skærmbillede" er blevet mere og mere offentlig, mens hverdagskroppen helst skal bades i de private gemakker. Man kan sige, at hygiejnen i dag er blevet så indarbejdet, at den igen kan privatiseres. På motionsholdene, hvor tiden spiller en stor rolle – og hvor familien derhjemme skal passes – skynder man sig hjem. Det gælder også i nogen grad de andre hold.

Man forlader stedet enkeltvis, oftest i bil og synes som hovedregel ikke at have noget dybere kendskab til hinanden ud over gymnastikken.

Vi er jo ikke dem, der bruger idrætsforeningen til så forfærdelig meget (...) jamen OK, vi går ned og tager den ydelse, som de kan tilbyde hernede. Men det her med, at vi så også, når vi er medlemmer kunne gøre vores indflydelse gældende ved at gå til generalforsamling. Dem må jeg sgu ærligt indrømme, det burde jeg jo selv gøre, fordi jeg arbejder jo selv i en organisation (motionsgymnast, forening i Roskilde Amt).

Af samtalerne fremgår det, at nogle kernemedlemmer deltager i årlige arrangementer som for eksempel fællestræning eller fælles juleafslutning, mens færre ses til den årlige generalforsamling. Alligevel er der en tryk kammeratlig stemning på holdene, fremkommet gennem kendskab fra gang til gang, og det fremhæves, at man møder hinanden ude i byen i supermarkedet eller butikscenteret, hvor man hilser. Ligeledes er der en del, som kender hinanden, fordi man går til træning samme sted som børnene går i skole og derfor ses ved skolearrangementer. Endelig er der også et par motionsmænd, der har fundet sammen om at løbetræne uden for foreningen. Hvad angår deltagelsen i foreningens demokratiske liv er der en tillid til, at demokratiet og kommunikationen fungerer i det daglige, og at den demokratiske organisering snarere er en sikkerhedsforanstaltning, som kan mobiliseres, hvis noget går skævt:

Men det, vi har med generalforsamlingen, det er nok noget selvregulerende, som trods alt virker, hvis det er nødvendigt (motionsgymnast, forening i Roskilde Amt).

Her synes der dog at være den sammenhæng, at jo mere 'moderne' et hold er, og jo mere bymæssig placering, en forening har, jo mere overfladisk er den indbyrdes kontakt. I 'landforeningen' eller 'forstads-foreningen' skyldes den sociale kontakt dog også snarere en vekselvirkning: man kender hinanden fra andre sammenhænge i lokalsamfundet, og denne kontakt giver så anledning til, at man færdes sammen i foreningen og går på samme hold i mange år. Vi kan således ikke konstatere, at gymnastikken er specielt integrerende, men at den er et naturligt led i et lokalområdes integrationsgrad. Men det kan hænge sammen med, at det måske især er i de større byer, at vi finder 'mærkevaregymnastikken' – eller 'døgnflue-gymnastikken' - til forskel fra den mere traditionelle 'fusions-gymnastik', hvor deltagerne på et hold har trænet sammen i flere år.

Deltagernes alder og familiemæssige forpligtelser synes at være afgørende for tilbøjeligheden til at involvere sig i andet end træningens indholdsmæssige og organisatoriske rammer. I det kommercielle fitnesscentre er det almindeligt, at især yngre benytter sig af omgivelsernes cafélignende miljøer til i fællesskab at drikke en vand og få sig en sludder. I et andet eksempel havde et skæbnefællesskab på et særligt slankehold udviklet sig til et træningsfællesskab og venskab, hvor man bl.a. gik ud for at spise sammen.

Men skønt det sociale på de fleste hold ikke har større intensitet eller intimitet og tilsyneladende er underordnet det funktionelle og sundhedsmæssige, er det ikke uvæsentligt. Man kunne jo vælge sin motion på andre måder, men har netop søgt en kollektiv og tryk ramme:

Men altså her på holdet, det vil jeg da også tro er meget normalt for et gymnastikhold, det er, at man holder da lidt øje med hinanden. Man skal trods alt gøre noget sammen. Man står jo ikke og laver tingene uafhængigt af hinanden, som man gør i et vægttræningscenter (...) Her står vi og skal gennemføre de samme øvelser og holder lidt øje med hinanden og kommer også med en bemærkning, hvis der er én, der falder lidt af på den. Så der er da et andet spil imellem – et helt andet spil, og jeg mener ikke det kan sammenlignes (motionsgymnast, forening i Roskilde Amt).

Interviewene giver indtryk af, at der normalt ikke skabes nye venskaber i foreningen. Dem finder man udenfor. Det synes at være et spørgsmål om vægtning: tiden kan ikke bruges til både venskabspleje og kropspøje. Der er nogle, der følges ad som venner. Dermed får de både set noget til hinanden og får et lille fællesskab sammen.

Spørgeskemaundersøgelsen af deltagere på gymnastik- og motionshold og i motionscentre gav et lidt andet billede (Knud Larsen: Træning på hold og i motionscenter. Hæfte II fra forskningsprojektet). Her svarer næsten 80 %, at de går sammen med nogen, de kender, og halvdelen svarer, at de har fået nye venner gennem aktiviteten. Denne forskel mellem de to undersøgelser kan skyldes, at de interviewede dyrker gymnastik eller anden træning i Århus eller København, mens mange af respondenterne i spørgeskemaundersøgelsen går til træning i mindre byer og lokalsamfund. Spørgeskemaundersøgelsen viser imidlertid også, at det for de fleste ikke spiller nogen rolle for valget af træningssted, om de kender andre der går til træning samme sted.

Interviewene viser, at der er store forskelle på de sociale relationer mellem aktiviteterne: fra traditionel motionsgymnastik til klippekorts Step og Bodytoning, Rhythm and Move, Aerobic Trends og Modern Dance. Måske er disse forskelle mere markante i København

og Århus end i Roskilde Amt og i valget af aktiviteter. Forskellene hænger imidlertid også sammen med, at der er stor forskel på motiverne (jf. Hæfte II). Valget af fokus har stor betydning for, hvordan man relaterer sig til hinanden i gymnastiksalen, og hvor meget indflydelse, man har på træningens forløb. Der synes at være en stigende tæthed i de sociale relationer og mulighed for indflydelse fra den almindelige motionsgymnastik over den mere teknisk og færdighedsprægede træning til træning hvor kropserfaring er det centrale. Alle steder har instruktøren det sidste ord, men især på danseholdene er der stor indflydelse og ansvarspåtagelse, og der arbejdes mere koncentreret samtidig med, at der er plads til latter. Omvendt ser det ikke ud til, at relationerne uden for gymnastiksalen påvirkes synderligt af, hvilken aktivitet der er tale om.

Undersøgelsen har under alle omstændigheder sat fokus på disse forskelle. Det blev tidligere nævnt, at der er knyttet en forestilling, en drøm om et foreningsliv, men der er i det daglige ikke den store fælles involvering. – Og dog: her skal man også passe på de medbragte forestillinger om det rigtige foreningsliv og det rigtige fællesskab. Der var – tydeligst på danseholdene – megen kropslig og verbal udveksling. I selve aktiviteten – i det konkrete fællesskab – var der mange situationer, som involverede folk i hinanden. Der foregik små forhandlinger, spil og udvekslinger – og fælles gøren grin med sig selv og hinanden. Men selv der, hvor man rigtig gik til hinanden, var det ikke sådan, at man nødvendigvis kendte hinandens navne – også selvom man havde gået der i flere sæsoner. Igen har storbyen nok en vis betydning, men det er under alle omstændigheder et spændende fænomen, der viser, at forestillingen om fællesskabet må erstattes med forestillingen om forskellige fællesskaber, der lever side om side i en forening. At aktiviteten i denne undersøgelse er medbestemmende for samværsformerne betyder ikke, at organiseringen er ligegyldig. Mange af deltagerne fra danseholdet gav udtryk for, at gymnastikforeningen var et vigtigt forum for udfoldelsen frem for danseinstitutter.

Sat på spidsen er der tale om navnløse, kropslige fællesskaber, men med stor forskel på graden af intimitet. På flere af motionsholdene kunne man aldrig finde på at røre hinanden. Det kunne man som nævnt på danseholdene, og der synes altså at være en større grad af kropslig involvering fra motionsholdene til danseholdene. Det skal her understreges, at forskellene mellem holdene også sætter sig som forskellige muligheder for deltagelse. På danseholdene er der i stigende grad udtagelse, og de kræver en vis form for bevægelsesbaggrund. Det kan man stille sig kritisk overfor i en organisation, som idemæssigt bygger på bredde og demokratisk deltagelse.

6. Relationer til instruktøren

Instruktøren har initiativet fra først til sidst og er det respekterede, glade, opmuntrende, kollektivt rosende forbillede. Uden undtagelser gør han/hun næsten alle øvelser for, og alle deltagere stiller op på i reglen uordnede rækker med front mod ham/hende. I enkelte tilfælde er der tale om en helt løs struktur med tendens til rundkreds.

På motionsholdene er der ingen eller kun få personlige rettelser. Det er op til deltagerne selv at vurdere, hvordan øvelserne passer til dem. En del kommer aldrig ud i øvelserne, men da det først og fremmest går ud på 'at røre sig' er øvelserne korrekte udførelse ikke et væsentligt bedømmelseskriterium. Man bestemmer selv, hvornår man vil stå af. Der er altså et skift i ansvar eller i måden, hvorpå gymnastikken er folkelig: Fra "for alle" til "retten til at stå af".

Der er ingen, som kommer med forslag til øvelsesvalg. Det er en rolle, man forventer instruktøren har påtaget sig, og man er ikke i tvivl om instruktørens kompetence.

Sp.: Nu siger du, du fik krampe. Men hvem garanterer egentlig her for, at det her har en rimelig sundhedsmæssig standard. Er det instruktøren?

Sv.: Joh, det må det være.

Sv. 2: Nej, det er også én selv. – Plus vi går da ud fra, så lang tid vi har det bedre, når vi går herfra, end da vi kom, så kan det vel ikke være et problem (motionsgymnaster, foreninger i Roskilde Amt).

I lighed med sportstræning accepterer man at have et personligt ansvar og et medansvar, men jo mere foreningen orienterer sig mod eksplicit sundhedsmæssige mål, jo mere vil spørgsmålet om det så også er sundt trænge sig på. Det samme gør sig gældende i det omfang bestemte gymnastiksystemer præsenterer sig som sunde og gavnlige, jo stærkere må man også forestille sig, at behovet for garantier og dokumentation i så henseende bliver.

På de almindelige motionshold tager man ikke stilling til, om instruktøren har forberedt sig på et øvelsesforløb, eller det er noget, han/hun improviserer. Men det er

indiskutabelt, at det er instruktøren som står for øvelsesvalget. Sådan skal det være, og det synes man er bedst. Er øvelserne for svære eller for anstrengende, står deltagerne over. Det er deres eget ansvar at få det ud af det, de ønsker, og de hører opmuntring, men ingen bebrejdelser, hvis de står af på en øvelse. Instruktøren foretager ingen personlige rettelser, men kommer i timens løb med generelle præciseringer af, hvordan en øvelse skal udføres. Er øvelserne svære eller anstrengende, hører man på herreholdene en del humoristisk selvynk og protest fra de bageste rækker, men det er rituellet og i al venskabelighed. På de øvrige hold er hovedreglen, at man bider anstrengelserne i sig. Ligeledes er det sjældent, at nogen søger kontakt med instruktøren for at drøfte gymnastiske eller andre forhold. Selv om der er vedvarende store forskelle mellem instruktørens øvelsesvalg og holdets niveau i forhold til en deltagers forventninger til holdet eller til egen ydeevne, så er det ikke noget, deltageren prøver at ændre på.

Deltageren holder simpelthen op og finder et andet hold eller tilpasser sig så godt som muligt. Det er der en vis mening i: Frem for at afsøge om andre har samme oplevelse og dermed risikere at grundlægge en stemning af utilfredshed på holdet eller måske at udstille sin uformåenhed eller utilfredshed, lister man af. Derfor består holdene af tilfredse deltagere, mens de frafaldne er usynlige. På nogle hold vil synligt frafald dog optræde engang sidst på sæsonen, hvor et eventuelt sparsomt fremmøde vanskeligt undgår at blive påfaldende. Men de, der falder fra, falder i skiver, og det giver yderst sjældent anledning til kommentarer eller misstemning. Dette bekræftes i interviewene, med en afvisning af, at man skulle have andet ansvar, end at man falder fra, hvis man "ikke kan lide lugten i bageriet".

Vi har også mødt enkelte hold, som har fungeret i mange år under skiftende ledere, hvor det godt nok er lederens ansvar at komme med fornyelse og variation, men hvor det også ses som hans ansvar at fornemme på det uudsagte i stemningen, hvad der ikke falder i god jord hos deltagerne. I interviewet nævnes valget af musik, parvise øvelser, hvor man skal røre ved hinanden, og øvelser, der tilstræber bevægelse i hofterne.

Jeg kan huske, da jeg startede, da havde NN en masse balletøvelser. Vi skulle ... han fandt ud af, det ikke lige var os. ... Det var ikke sådan, vi sagde ikke så meget direkte; men han kunne godt mærke, det var ikke lige det (...) Så vi skulle både rulle med hofterne og vrikke (...) men altså, det opdagede han sgu hurtigt, fordi

aktiviteten gik i stå. Så vi har ikke sådan haft problemer med at gøre indflydelse gældende (...) Det er noget med, at det der med at gå og røre ved hinanden, det tror jeg altså, man kan mærke, det gider vi ikke det der! (motionsgymnast, forening i Roskilde Amt).

Det interessante er, at det er interviewet som katalyserer en verbalisering af denne kritik, mens det er en klar – og i øvrigt indfriet forventning – at det i situationen er noget, instruktøren skal fornemme sig til. I enkelte af interviewene fandt gymnasterne ud af, at de var enige om en hidtil tavs kritik. Oplevelsen af ikke at stå alene med sin kritik motiverede dem til at ville drøfte evt. problemstillinger med instruktøren eller at foreslå bestyrelsen, at man f.eks. oprettede et nyt hold.

På de mere målrettede træningshold og i det kommercielle fitnesscenter forholder det sig ofte noget anderledes. Både af pladshensyn og som et bevidst valg om at tilstræbe høj kvalitet opererer disse hold ofte med et loft på 10-12 deltagere. Det begrænsede deltagerantal skaber muligheden for et mere intenst nærvær mellem udøver og instruktør, hvor de personlige rettelser opfattes som afgørende for udbyttet af undervisningen. Ønsket om individuelle korrektioner kan tolkes som øget individualisme, men må også ses i lyset af de højere kropslige ambitioner, som knytter sig til mærkevaregymnastikken. Instruktørens evne til at lave personligt tilpassede øvelsesvarianter, der tager højde for den enkeltes skavanker eller forcer, værdsættes således højt. På de målrettede mærkevaregymnastikhold var det ikke usædvanligt, at et par af deltagerne blev tilbage for at stille instruktøren et par uddybende spørgsmål.

Denne måde at fungere på, uden udtalt kritik og med uudtalte krav og forventninger, burde være gammeldags, i den forstand at den kan fungere i det stærkt traditionsbundne samfund, hvor alle kender reglerne og ved, hvad der forventes af dem. Det er et særligt forhold, som adskiller sig fra andre relationer fx som borger i forhold til offentlige myndigheder, som kunde i en butik eller som medlem af en familie. Det betyder ikke nødvendigvis, at man bidrager særligt aktivt, men det betyder, at man er varsom med kritik, fordi man er en del af et "vi", som efter bedste evne har stablet hele arrangementet på benene. En eventuel kritik er en kritik, som i den sidste ende også rammer én selv. Det er en positionering af foreningen, som udgør en meget sårbar balance: Forventer man alt for megen service, falder man i den kommunale grøft. Zapper og shopper man for meget,

ryger man i forbrugergrøften, og bliver man alt for indforstået, lukker holdet sig og bliver privat.

Trods de mange sociale overtoner i foreningsfællesskabet, anses og behandles den moderne forening i hverdagssammenhæng i høj grad som et sagligt fællesskab. Men skønt det saglige – og det udgøres i udpræget grad af øvelserne og træningen i sig selv – står i centrum, er det ikke sådan, at foreningerne og instruktøren ikke drager omsorg for det sociale. Der kan være tale om 2-3 arrangementer i sæsonens løb: En fællestræning med andre hold med medbragt kaffe, eller blot en kaffeaften for eget hold, dertil foreningens juleafslutning eller andre foreningsarrangementer og endelig måske en forårsopvisning. Det er dog karakteristisk, at motionsholdene vælger egen deltagelse helt fra, når det drejer sig om opvisning, og det er vanskeligt at sige, om fællesarrangementer betyder noget særligt for ret mange af medlemmerne, eller man blot deltager af solidariske grunde og for skams skyld. Det sidste er imidlertid slet ikke uden betydning. Om man så blot kommer for "skams skyld", viser det dog, at man tager sig sit medansvar for foreningen alvorligt!

7. Forening eller motionsinstitut

Mange af de interviewede giver udtryk for en forestilling om et foreningsliv. En del angiver, at det er godt at gå i forening, fordi der er mere 'varmt og hyggeligt', man siger 'hej' til hinanden. De fleste er foreningsopdragede og har minder fra tidligere tiders lokalforeninger. Men forestillingen om 'foreningen som utopi' støder sammen med de konkrete erfaringer. Man kender ikke så mange fra de andre hold, kender knapt bestyrelsen, og ved ikke, hvad alle hedder på holdet. Flere nævner dog, at det er afgørende, om der er tale om opvisningshold. Flere – også dem, der har fravalgt opvisningerne – husker med glæde tilbage til opvisningerne og den betydning, de havde for den enkelte og for fællesskabet i foreningen.

Men skal gymnastikdeltagerne karakterisere samværet på gymnastikholdet i modsætning til deres forestillinger om samværet i motionscentre, fremhæver de i høj grad det sociale ved at gå på hold, mens de anser brugerne af motionscentre for fuldstændig fremmede over for hinanden.

Jeg synes det er for upersonligt og – kedeligt også at gå ned og træne selv. Altså samspillet imellem os, det betyder meget (motionsgymnast, forening i Roskilde Amt).

Den synlige forskel er stort set, at man det ene sted går på et hold på faste tidspunkter, mens det ikke er tilfældet i motionscentret for så vidt angår brugen af træningsmaskiner, hvor hver laver sit på vekslende tidspunkter. På gymnastikhold i motionscentre kan der dog udmærket være tale om næsten faste holddannelser. Den reelle forskel er altså temmelig beskedent, mens den forestillede forskel i bekendthed, tryghed og fortrolighed er betydeligt større, så der er en hel del myte og ideologi, som skygger for udsynet. De interviewede skelner givetvis ikke mellem de kommercielle motionscentre og de foreningsdrevne motionscentre, så vi ved ikke, hvor vidt det gør en forskel, om motionscenteret drives som en forretning eller drives som en forening (se mere om ligheder og forskelle mellem gymnaster på hold og motionister i foreningsmotionscentre i Hæfte II fra forskningsprojektet: Træning på hold og i motionscenter).

Brugerne af motionscentre, også de foreningsbaserede, deler imidlertid opfattelsen og har en klar fornemmelse af, at man i andre afdelinger har et sammenhold og et indbyrdes bekendtskab, som ikke findes i foreningens fitnessafdeling:

Men det er lige så snart, man går ud af lokalet, så er man måske ikke så meget social. (...) I og med at man også kommer og går, som man har lyst til, ikke, så møder man nok nogen, men altså, så går man på forskellige tidspunkter (deltager i forenings-motionscenter, Roskilde Amt).

Realiteterne i de besøgte foreningsbaserede fitnessafdelinger (og det gælder sikkert også i for de kommercielle) er imidlertid, at den indbyrdes hjælpsomhed er betydelig, at man går der sammen med vennerne, at der er betydelig mulighed for at kommunikere mellem de /forskellige træningspas, og i det ene af de besøgte motionscentre var centret et sted, hvor en gruppe unge mænd "hang ud." Trods medlemsskarens store uensartethed respekterer man hinanden. Hærværk er der ikke noget af, skønt man altså ikke er overvåget og kan komme på alle tider af døgnet. Her spiller den lave pris i forhold til andre træningscentre måske en rolle, for man vil nødigt udelukkes. Trods den gensidige respekt er det alligevel sådan, at der til sociale arrangementer uden for træningstiden,

arrangeret af foreningen eller afdelingen dukker endnu færre fra motionscentret op, end der gør på de øvrige hold i foreningen.

Foreningens motionscenter fremhæves konsekvent som mere afslappet og mindre underlagt dress-koder og andre modeluner end de kommercielle centre. Det appellerer til nogen, og omvendt er der måske andre, som er mindre tiltrukket af dette image. Denne forestilling om og/eller erfaring af, at stemningen er mere afslappet end i det kommercielle motionscenter, finder vi også i andre foreninger. Ofte er der netop tale om en forestilling, idet en del af deltagerne aldrig har prøvet et motionscenter eller måske kun kortvarigt, måske år tilbage.

Jeg har prøvet at være i et motionscenter (...) det er også det der med, nogen gange går du for meget op i, at du skal sgu være så smart her, fordi du ved godt (...) og så er der spejle, og så er der alt muligt andet, ikke – hvor man kan sige, her kan du komme uanset om du er tyk eller tynd, eller om du har det ene eller det sæt gymnastik på. Du kan komme som du er, uden at du føler dig ved siden af.

Og det synes jeg, er meget, meget vigtigt i en forening, at du kan komme, som du er.

Det er plusset i en forening. Jeg har også gået på et danseinstitut eller danseskole, og det var virkelig frygteligt, altså. De her tjekkede typer, der kommer og egentlig kigger skævt til én, hvis man ikke lige er med på det sidste, man har set på MTV eller noget i den stil, ikke. Så det er nok også bevidst fra min side, at det er en forening.

Jeg har heller aldrig prøvet et motionscenter før; men jeg har alle de der ting, som I siger, dem har jeg også som fordomme. Så jeg har heller ikke lyst til at gå i et motionscenter (deltagere på Aerobic Trends).

Foruden stemningen spiller prisen også en rolle, når nogle vælger foreningen frem for et kommercielt motionscenter:

Jeg var tilmeldt oppe i Hvidovre Fitnesscenter i en uge og prøvede både styrketræning og sådan noget. Og for det første, når det var sådan noget fitnesshold, så var det sådan noget rigtig opstabledt noget, hvor de råbte og skreg, og hvor det var sådan

nogle rigtige duller, der stod deroppe. Og så syntes jeg også et eller andet sted, når det kostede, det kostede nemlig noget med 3.000 om året for at være medlem deroppe, og det syntes jeg var vildt mange penge. Og så sagde jeg, nej nu har jeg prøvet det, og så synes jeg, at det her er nøjagtig ligeså [godt], fordi det er det samme som at gå oppe i det fitnesscenter (deltager på Step M/K).

Det organisationsmæssige betyder meget for nogen, mens det for andre er helt uden betydning. Som en af de interviewede sagde, havde hun været medlem af en gymnastikforening i 45 år, så det var ligesom mest naturligt for hende. For andre var det det økonomiske eller det lokale, som vejede tungest. Flere havde tidligere trænet i et motionscenter og opfattede det nærmest som tilfældigt, at de i øjeblikket trænede i foreningsregi. Generelt må man dog – ikke overraskende – sige, at foreningsmedlemmerne var glade for og foretrak foreningen, mens det samme var gældende for kunderne i fitnesscentret.

Deltagerne i fitnesscenteret virkede ikke "foreningsvante", og dem, som havde en fortid bag sig i en forening, havde tidligere dyrket holdsport. Det er endvidere interessant, at de fleste foreningsdeltagere kunne forholde sig til fitnesscentrene, dvs. at de havde en holdning til dem enten positiv, neutral eller negativt, mens det omvendte ikke syntes at være tilfældet. Foreningerne fyldte tilsyneladende ikke noget i fitnessdeltagernes bevidsthed. Det var tydeligt, at nogen slet ikke havde erfaringer med idrætsforeninger, eller at deres erfaringer med/viden om idrætsforeninger (turneringshåndbold eller motionsgymnastik) lå så fjernt fra oplevelsen af at træne i et fitnesscenter, at de slet ikke forbandt disse med hinanden. En tolkning heraf er, at fitnesscentrene er ved at overtage den diskursive dominans fra idrætsforeningerne – idet mindste for en del af befolkningen. I den forbindelse kan det påpeges, at foreningsutopien – forestillingen om demokrati, nærhed og fællesskab – i længden kan blive en tornerose-søvn. Med andre ord er der dele af befolkningen, hvis praksiserfaringer er så fjernt fra utopien, at den er gledet ud af deres bevidsthed.

8. Demokrati og indflydelse

Umiddelbart kan det virke lidt nedslående, når de interviewede motionister, gymnaster og dansere udtaler sig om indflydelse. Den er ikke stor, mener mange, hverken i den konkrete træning eller i forhold til foreningen som sådan. Men de tillægger det heller ikke

større betydning – eller rettere – de har ikke tænkt så meget over det. Igen må vi dog nuancere: adspurgte giver flere udtryk for, at der ikke var problemer med at få indflydelse, og flere steder – bortset fra motionsholdene – blev der faktisk taget ansvar, lyttet og samarbejdet mellem både instruktør og deltagere. Og flere gange førte samtalen til, at de interviewede fik øjnene op for mulighederne for at gøre indsigelser og ændre ved tingenes tilstand – alene fordi vi spurgte til det.

På flere af gymnastik- og danseholdene, som blev observeret i København, er der dog stor grad af selvbestemmelse og indflydelse. Især på danseholdene tager deltagerne ansvar for øvelserne og helheden. Men de fleste af deltagerne synes ikke, at det er så vigtigt. Tiden skal udnyttes, og "demokrati tager tid".

Hvad betyder nu dette demokratiske underskud – hvis det i det hele taget er et underskud? På den ene side er det vel et problem, at spørgsmålet om demokrati og medindflydelse ikke fylder mere i foreningerne, når deres legitimitet i så høj grad er forbundet med demokratiske idealer. På den anden side er der rent faktisk indflydelse, om end den ikke er "tænkt igennem" eller specielt tematiseret.

9. Er der en idé med gymnastikken?

Hverken de nye træningsformer, den gymnastiske motionisme eller den danseinspirerede gymnastik fremstår som en 'sag', der skal tjene højere formål. Disse træningsformer er klart nok ønskværdigt i folkesundhedsperspektiv, og for den enkelte et middel til større velvære, men som sådan et rent sagligt anliggende. Der er med andre ord ingen, som påkalder sig noget idémæssigt i form af "det folkelige" eller "det grundtvigske", som man tidligere gjorde. Men mange er bevidst om, at foreningen som organisationsform er noget særligt, som man ikke ønsker at give afkald på eller erstatte med noget andet. Blandt de interviewede var der dog også nogle, som sagde, at det var mere eller mindre tilfældigt, at de trænede i en forening, og at de nemt kunne forestille sig, at de senere vil vælge et fitnesscenter.

Et enkelt hold, som vi observerede, rummede dog et klart ideologisk budskab: det drejede sig om astanga yoga, hvor man gennem kroppen tilstræber åndelig afklarethed. At budskabet i selve undervisningen har ringe vægt, rokker ikke ved, at der eksplicit formidles en helt anden folkelighed, som bl.a. bygger på underkastelse under en guru.

Hvor der altså hersker en vis undseelighed med hensyn til at fremhæve en danskpræget folkelighed, går det bedre med at shoppe i mere eksotiske og autoritære ideologier.

Den traditionelle danske gymnastikkultur, som har indoptaget så mange forskellige træk, at det er berettiget at tale om fusionsgymnastik, er på sin vis langt mere eksotisk end de forskellige yogaformer, al den stund langt færre dyrker den, hvis man anlægger et globalt perspektiv. Den har rødder, der går mere end hundrede år tilbage og er forankret i det nationale, i kampen for bondefrigørelse, i andelsbevægelsen og i gymnastiksystemer fra Snoghøj og Ollerup. Det, som i dag er tilbage i motionsgymnastikken, er nogle øvelsesrudimenter, men først og fremmest denne kulturs udbredelse og selvfølgelighed. Det, som den undervejs har givet afkald på er

- dens eksplicitte nationalisme med rod i Sønderjyllands stilling i tiden efter 1864,
- dens tvivlsomme påstand om at være videnskabeligt funderet, hvilket indebærer, at der i dag er forsvindende få objektive standarder for, hvordan den skal udøves,
- dens karakter af klassemanifestation, idet den ikke længere udøves specielt af bondestanden,
- dens afkald på kollektive æstetiske forbilleder til fordel for individuel mangfoldighed, idet opvisningerne er droppet, mens der ikke længere synes at eksistere overordnede ideelle standarder for, hvordan motionsgymnastik skal fremføres.

Til gengæld er den blevet suppleret med en ny og helt uoverskuelig mangfoldighed af aktivitetstilbud, hvor næsten alt er tilladt og muligt, men som har det til fælles, at de imødekommer moderne folkesundhedsmæssige strategier. Som sådan udgør de et folkeligt bolværk mod den moderne civilisations svøbe: fedme og inaktivitet. Oprettelsen af motionscentre i foreningsregi er et element i denne forandring, og fra foreningernes side et relevant svar på den behovsmodellering, der aktuelt finder sted, og den efterspørgsel, der følgelig kommer til udtryk.

Litteratur

- Bauman, Zygmunt. 1995: *Life in Fragments. Essays in Postmodern Morality*. Oxford: Blackwell.
- Bourdieu, Pierre. 1986: 'The Forms of Capital.' I: Richardson, J.G. (ed.): *Handbook for the Sociology of Education*. New York. Greenwood Press. Pp. 241-258.
- Crow, Graham Paul; Allan, Graham. 1995: 'Community Types, Community Typologies and Community Time.' In: *Time & Society*. Vol. 4 (2). Pp. 147-166.
- Dahler-Larsen, Anne Marie; Dahler-Larsen, Peter. 1999: *Fokusgrupper i teori og praksis*. Politologiske skrifter 2/1999.
- Fog, Jette. 1994: *Med samtalen som udgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*. Akademisk Forlag.
- Giddens, Anthony. 1994: *Modernitetens konsekvenser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Goffman, Erving. 1963: *Behavior in Public Places: Notes on the Social Organization of Gatherings*. London: Free Press.
- Hebdige, Dick. 1979: *Subculture. The Meaning of Style*. London: Methuen & Co. Ltd.
- Jensen, Jens-Ole. 2004: *Fællesskab, fitness og foreningsidræt. Kulturanalytisk studie af fællesskabsrelationerne i to danske idrætsmiljøer*. P.hd.-afhandling, Aarhus Universitet.
- Kvale, Steinar. 1997: *InterView. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København: Hans Reitzels forlag.
- Maffesoli, Michel. 1996: *The Time of the Tribes. The Decline of Individualism in Mass Society*. London: SAGE.
- Møller, Verner. 1999: *Sundhed og Idræt*. Odense Universitetsforlag.
- Spradley, James P. 1980: *Participant Observation*. Orlando: Hartcourt Brace College Publishers.

Bilag 1: Metode

Nærværende rapport er kommet i stand på baggrund af kvalitative studier af udvalgte gymnastikhold i DGI-Århusegnen, DGI Roskilde Amt og DGI Storkøbenhavn. De tre amtsforeninger er valgt dels for at opnå en vis geografisk spredning, dels fordi der i de tre områder findes et bredt spekter af såvel traditionelle folkelige gymnastikaktiviteter som nye gymnastiklignende træningsformer, der kan siges at være udtryk for den moderne motionskultur.

I de tre amter er der gennemført et antal observationer (heraf en del deltagende) og en række fokusgruppeinterviews på udvalgte hold. Holdene er udvalgt med henblik på at opnå størst mulig variation i dataindsamlingen. Undersøgelsen er således udforskende i sit design og der eftersøges snarere en forskelligartethed i svarene end ensartethed. Formålet er ikke at finde repræsentative kategorier eller svar, men at uddybe og nuancere de kategorier, som viser sig.

Variationen er tilstræbt både på det indholdsmæssige og det organisatoriske plan. På det indholdsmæssige plan blev der i struktureringen af empiriindsamlingen opereret med tre kategorier: For det første traditionel motionsgymnastik. Det er vanskeligt at indkredse, hvad der præcist menes hermed, men i empiriudvælgelsen er der taget udgangspunkt i holdenes selvforståelse, således at de hold der er markedsført som motionshold, er blevet regnet som sådanne. Dernæst er der en række hold som er inspireret af æstetiske strømninger og danseformer. Modern dance, ekspressiv og improviserende gymnastik- og danseformer er eksempler herpå. Endelig er der den mere helseorienterede bevægelsepædagogik (afspænding, pilates, yoga osv.) og den funktionelle træning af kroppen (f.eks. aerobic, spinning, styrketræning og rygtræning) som udgør en særlig kategori, der i DGI er blevet markedsført som 'Målrettet træning'.

På det organisatoriske plan er forskelligartetheden tilstræbt ved at undersøge hold fra traditionelle foreninger, foreninger som eksperimenterer med eller har implementeret nye organisationsformer og kommercielle fitnesscentre, som tilbyder en række af de samme aktivitetstyper som gymnastikforeningerne.

I DGI-Århusegnen blev der gennemført 15 observationer (heraf 5 deltagende) på 6 forskellige hold og 6 fokusgruppeinterview. Udvælgelsen af hold og foreninger har været styret af ønsket om at fokusere på de sundhedsinspirerede nye tendenser i bevægelseskulturen. Delundersøgelsen omfatter to DGI foreninger og et kommercielt baseret fitnesscenter som udbyder tilsvarende eller sammenlignelige aktiviteter. Med inspiration i DGI's satsning på 'Målrettet træning' blev der udvalgt aktivitetstyper, som dels var inspireret heraf, og som dels var blevet implementeret i såvel forenings som kommercielt regi. Valget faldt på Pilates, Effekt og Exercise Balls (sidstnævnte dog kun i foreningsregi).

I DGI-Storkøbenhavn blev der udvalgt 6 hold fra tre foreninger, der dels repræsenterede aerobic og dans, dels nyere eller anderledes aktivitetsorganisering (klippekort, hold med udtagelse, m.m.). I hver forening blev to hold udvalgt, som hver især blev observeret to gange og interviewet en gang. Aktiviteterne var moderne dans, rytmisk gymnastik, aerobic, step og bodytoning.

Studiet i DGI-Roskilde fokuserede på foreningsbaserede nye og gamle indholdsmæssige og organisatoriske former for motionisme. Undersøgelsen bestod af 20 observationer, hvoraf 11 var deltagende observation. De 16 af holdene var foreningshold med traditionel motionsgymnastik, mens 4 observationer blev foretaget i foreningsbaserede motionscentre. Desuden blev der gennemført 4 fokusgruppeinterviews med deltagere fra to motionsgymnastikhold og fra to motionscentre.

Deltagerobservation

Deltagende observation er især velegnet til at undersøge menneskers adfærd og interaktion med andre og miljøet som helhed, ligesom det kan skærpe opmærksomheden på ikke-sproglige forhold (Spradley 1980). I de tilfælde, hvor træningsformen var umiddelbar tilgængelig var observationerne deltagende, mens der i andre tilfælde blev valgt "fluen på væggen"-princippet.

I (deltager)observation er det afgørende, hvilken indstilling, man går til opgaven med. En empatisk indstilling, vil kunne tegne et mere positivt billede end en skeptisk eller en kritisk, og skønt det mest nærliggende måtte være at indtage en neutral indstilling, viser netop dette sig at være et problematisk udgangspunkt: man kan ikke, ikke-kommunikere

(Goffman 1963, 35), og man kan ikke, ikke have en anskuelse. Hvis man tror noget sådant, er det snarest fordi man ikke har styr på, gennem hvilken optik, man faktisk betragter begivenhederne. Samtidig kan en "nulstilling" medføre, at usikkerheden med hensyn til, hvad man er ude på, stiger hos såvel instruktør som deltagere, og får holdet til at opføre sig anderledes, end det ellers ville have gjort.

Udgangspunktet har derfor været på den ene side at møde holdet med en empatisk, men diskret indstilling, hvor observatøren var så lidt i fokus som muligt, og hvor holdet kunne fastholde daglige rutiner og sædvanlig tryghed. Samtidig er der dog ved analysen af denne kulturform tilstræbt en grundindstilling, som den, der redegøres for af idrætsforskeren Verner Møller i bogen *Sundhed og Idræt* (1999, 17-24). Observatøren søger at indtage en kritisk stilling til det, som anses for givet og selvfølgeligt. Han betragter sig selv som "marsbo" og undrer sig over de vildt eksotiske optrin, som falder i øjnene ved mødet med disse jordboere, og det "folkelige", som han har hørt en del om, vil naivt og uden forsøg på nærmere definition blive eftersøgt. I observationerne blev der især lagt vægt på: 1) De konkrete bevægelser, bevægelsestypologien, 2) træningsorientering: motion, teknik, kropserfaring etc. og 3) relationerne mellem deltagerne, instruktøren og artefakter, mens observationerne af 4) påklædning, stil og fremtoning og 5) de fysiske rammer kun spillede en mindre rolle.

Fokusgruppeinterview

Ifølge Jette Fog er det kvalitative forskningsinterview "specielt velegnet til at belyse et menneskes livsverden, dels den aktuelle, således som personen handler, tænker og føler i den, dels den historiske, som han har udviklet sig i og fra" (1994, 47). Steinar Kvale har pointeret, at et interview er en udveksling af synspunkter mellem interviewer og den interviewede. Det kvalitative forskningsinterview bygger dermed – ligesom deltagerobservation – på deltagelse. Intervieweren bruger sig selv og sin livshistorie i samtalen og må være indstillet på at involvere sig og afgive en del af kontrollen med samtalen (Fog 1994, 36). Det er også den pointe, Kvale fremhæver, når han påpeger, at et interview er en udveksling af synspunkter (interview) mellem to selvstændige individer.

Interviewdelen blev som nævnt afviklet i fokusgrupper. Det har den fordel, at deltagerne bliver konfronteret med andres oplevelser, og at der herigennem skabes dialog og udveksling. Fokusgruppeinterviewenes mellemmenneskelige karakter skærper

deltagernes stillingtagen til emner, som de ikke på forhånd havde et reflekteret forhold til (Dahler-Larsen 1999). På nogle af holdene var det svært at få deltagerne til at deltage i et interview. Fokusgruppeinterviewene blev afviklet med mellem 2 og 6 deltagere af knap en times varighed, hvilket er i underkanten af det i litteraturen anbefalede deltagerantal på ca. 6-10 deltagere og 2-3 timers varighed (ibid.). Det kan således hævdes, at det fulde udbytte af metoden ikke er opnået, men generelt set var kvaliteten af interviewene tilfredsstillende. Vores erfaring er, at 5 – 6 personer faktisk er en god størrelse for både at bredde og dybde i samtalen.

Interviewene var semistruktureret ud fra en interviewguide. Desuden blev deltagerne bedt om at udfylde et oplysningsskema ved starten. Guiden dannede altså baggrund for interviewet, men deltagerne og interviewererne forfulgte ind i mellem andre spor, der viste sig interessante. Alle interviews er senere blevet transskriberet. Det var ikke muligt at opstille kriterier for udvælgelsen af interviewpersoner, da deltagelsen var frivillig. At interviewpersonerne ikke var repræsentative for alle deltagerne anses som uproblematisk, da sigtet var udforskende og undersøgende og idealet var derfor snarere variation end repræsentativitet. I de interviews, hvor der kun deltog 2-3 interviewpersoner, må muligheden for variation imidlertid siges at være begrænset.

Bilag 2: Lille motionsleksikon

Beskrivelserne er baseret på klip fra forskellige hjemmesider. Med den store grøde, der er på feltet, kan man ikke forvente fuldstændighed, ligesom der næppe heller hersker enighed om indholdet i de beskrevne motionsformer. Mangfoldigheden skyldes i nogen grad, at området er delvist kommercielt, og at det på markedet gælder om at differentiere og profilere sin vare, måske på trods af at forskellene ikke altid er så store. Trods manglen på præcision, bidrager det lille motionsleksikon forhåbentlig alligevel til at mindske uoverskueligheden.

Aerob træning

Konditionsforbedrende træning. Træning af kroppens evne til at optage og forbrænde ilt.

Aerobic

Konditionstræning baseret på konstant bevægelse ved 60-85 % af maksimal puls. Der er tale om trinkombinationer og forflytninger til for 4-taktfast musik, hvor især de store låruskler er i konstant bevægelse.

Aerobic, box

Aerobicbevægelse med elementer fra skyggeboksning.

Aerobic, dance

Aerobic dancing er en muskelopbyggende træningsform, som blev introduceret af Jackie Sorensen i 1979. Armbevægelserne er store. "Som i "Fame"" Der skelnes mellem high og low.

Aerobic, high/low

Består af forskellige løbe-, hoppe- og gangkombinationer, som udføres i et moderat til hurtigt tempo, svarende til 140-160 BPM (taktslag pr. minut). High/low udfordrer konditionen og koordinationen.

Aerobic, low

Low impact er aerobicbevægelser uden hop eller løb udført til musik. Her benyttes forskellige trin, som alle er kendetegnet ved at én fod hele tiden er i berøring med underlaget, dvs., belastningen på ankler, knæ, hofter og ryg svarer til belastningen ved almindelig gang. Tempoet er moderat, og ligger mellem 130-145 BPM.

Aerobic, power

Der køres med fuld kraft i højt tempo.

Aerobic, step

Step-træning er konditionstræning, hvor man i takt til musik træder op og ned ad en specielt konstrueret bænk, der er variabel i højden. Træningen er low impact, men med høj effekt på konditionen. Musik med 118-130 BPM (slag i minuttet) anvendes.

Aero ball

Se exercise ball.

Alexanderteknik

En teknik, der særligt koncentrerer sig om "korrekt" brug af skuldre, hals og hoved. Systemet er opkaldt efter F.M. Alexander. En australsk skuespiller, der fik problemer med stemmen. Uddannelsen til alexanderlærer er treårig og anerkendes internationalt.

Anaerob træning

Teknik ved styrke- og udholdenhedstræning. Kortvarige træningsforløb tæt på maksimal puls, hvor iltoptagelsen ikke kan følge med og mælkesyre ophobes i musklerne - også syretræning.

Ballstik

Gymnastikform med anvendelse af en pindsvinelignende massagebold, som man træner på og med.

Ballstik er udviklet i Danmark i 1969 af fysioterapeuten Grete Wolfgang. Ballstik har bredt sig i Nordeuropa og USA, hvor det kaldes roll-aerobic.

Balder af stål

Workoutform udviklet i Danmark af Charlotte Birchow.

Body Building

Systematisk muskeltræning med henblik på kropsform og muskelstørrelse. Der bruges vægte, bænke og andre træningsredskaber. Dyrkes konkurrencemæssigt og/eller af kosmetisk-æstetiske grunde.

Body Combat

Combat er en power workout med bevægelser og stillinger udviklet fra en række selvforsvarsdiscipliner som karate, kick-boxing, boksning og tai chi. Intensiteten er høj, Koreograferet øvelsesprogram. "Et mega hit i Europa."

Body Pump

Styrketræning på holdbasis med vægtstænger og vægtskiver af forskellig størrelse. Der køres et fast øvelsesprogram i 3 måneder, derefter ændres det, så kroppen hele tiden udfordres.

Body bars

Stave fra ca. 25 cm til ca. 1,5 meters længde som bruges til moderne former for stavgymnastik. Oprindelsen til denne er stokkekamp eller stokkefægtning. Bb hævdes at fremme koordination, reaktion, styrke og smidighed.

Body Sculpt

Træningen består af styrkeøvelser udført med belastning fra elastikker, håndvægte, body bars o.l. eller blot kroppens egen vægt. Man træner koncentreret på én eller to muskelgrupper ad gangen. Tempoet er langsomt til moderat, dvs. med en puls på 115-130. Pulstræning gennem aerobic bevægelser som low og step. Maven styrkes ved sit-ups og Pilates samt smidighed ved strækøvelser.

Bodytoning

Bodytoning er udholdenhedstræning, hvor der benyttes redskaber som håndvægte, xertubes, body bars og elastikker. Mave og ryg er en vigtig del af træningen, det er de store muskelgrupper som holder for. Styrke og kredsløb trænes i 40 sekunder efterfulgt af 20 sekunders pause. Relativt mange kg og få gentagelser. "En god hård træning, der er meget intens giver bedre holdning, kropsbevidsthed og opstramning".

Boksetræning

Sjipning, skyggeboksning mm isoleres fra kampboksning og fusioneres med aerobic eller anden form for fitness. Se også Boxercise.

Boxercise

Boxercise er udviklet af skuspillerinden Jane Meadows

Boxercise er en workout som kombinerer boksestød og bevægelser, anaerob slagtræning og aerob sjipling. Den udføres som anaerob-aerob cirkeltræning med flere stationer. Der arbejdes på hver station i 20 sekunder, og der bruges udstyr som ved boksetræning.

Bums & Tums

Bums and tums er en form for bodytoning som koncentrerer sig om bagdel og torso. Se også MBL.

Callanetics

Callanetics er udviklet af den professionelle danser Callan Pinckney.

Øvelserne er skabt i hendes kamp mod alvorlige ryg- og knæproblemer. De hævdes at gøre maven fladere, afvikle hofternes saddeltasker, løfte og stramme bagdelen, gøre lårene fastere, fjerne kalkunhalsen og forbedre kropsholdningen. Callanetics er baseret på elementer fra ballet, yoga, moderne dans, tai-chi og mavedans.

Træningen består af små præcise bevægelser i yderstillinger, som udføres meget langsomt. Øvelserne hævdes at bearbejde kroppens store muskelgrupper, uden at man svulmer op og kommer til at ligne bodybuildere.

På grund af de langsomme og rolige bevægelser er der næsten ingen risiko for skader. Der er ingen musikledsagelse, hvilket skulle modvirke, at øvelserne udføres for hurtigt.

Copoeira

Capoeira er en brasiliansk kampsport med flydende, akrobatiske og danseprægede bevægelser. C har traditionelle rødder i slavekulturen, men der dannes i dag skoler bl.a. i motionsøjemed.

Cardio Pump

Cardio pump er en fusion af aerobic og udholdenheds- og styrkeøvelser.

Circuittræning

Circuittræning er baseret på et antal stationer (se også cirkeltræning) Der veksles mellem aerob træning og muskeludholdenhed og/eller muskelstyrke. Man kan benytte slides, steps, håndvægte, elastikker, sjippetove, ribber, plinte osv. Man kan lægge fokus i træningen forskelligt, ved at gøre de aerobe faser længere eller kortere, alt efter hvilken effekt, man ønsker.

Cirkeltræning

Cirkeltræning er en fusion af træning i styrketræningsmaskiner, kredsløbsmaskiner og lette gulvøvelser udført ved et antal stationer. Det styres tidsmæssigt som intervalltræning.

Core Training

Core er betegnelsen for centret af kroppen med de tilhørende muskler. Musklerne i centret af kroppen har til funktion at stabilisere og beskytte rygsøjlen. Coretræning er specifik træning for disse muskler og er af stor betydning for kropsholdning, kropsstyrke, stabilitet og balance i hele kroppen. Core træning er et vigtigt led i Pilates.

Dance

Dance omfatter i den engelsksprogede verden dele af den æstetiske holdgymnastik.

Dance jam

Aerobicform med rytmiske dansebaserede bevægelser.

Diabeteshold

Hensyntagende hold til folk med diabetes (kan rumme kostanvisninger).

Effekt

Effekt er udviklet af Birgitte Nymann.

Programmet hedder EFFEKT, men betegnes også funktionel træning eller målrettet træning.

Effekt har fysioterapeutisk udgangspunkt og består i muskeltræningsøvelser, der hjælper og støtter kroppen i det daglige. Træningsbevægelserne udføres langsomt, kontrolleret og uden ydre belastning. Belastningen udgøres udelukkende af kroppens egen vægt. Det er kvaliteten af bevægelsen der skal skabe resultatet. Det er afgørende at øvelserne udføres kontrolleret og koncentreret, og der kræves en betydelig træningsindsats.

Effekt hævdes at skabe større kropsbevidsthed, bedre holdning og gøre kroppen stærkere, mere udholdende, sundere og velformet.

Elastikker

Ca. 3 cm brede, lukkede. Til styrkeøvelser. Bruges i forskellige hårdheder. Forhandles under varemærket Theraband.

Energigang

Se powerwalking.

Exerstriding

Også pole walking, Nordic walking og stavgang.

Exercise balls

Der bruges store bolde (Exercise Balls). Balancen er i fokus, men samtidig kræves styrke, udholdenhed og koordination. Mange øvelser udføres som forflytninger, hvor man sidder på bolden.

Bolden kræver at kroppen konstant skal samarbejde. Eb Styrker balance og holdning ved at træne de store muskler i torso. Kaldes også Swiss ball, Fitball og Aero ball.

Feldenkrais

Udviklet af Moshé Feldenkrais som var en anerkendt israelsk fysiker, judo-mester og adfærdsforsker. En egen alvorlig knæskade havde foranlediget ham til et livslangt studie af nervesystemets struktur og funktion.

Feldenkrais omfatter en række bevægelser, som i grupper formidles verbalt, og individuelt med behandlerens hænder.

Man lærer afspænding og ad den vej også smertelindring. Hævdes at skabe bedre integration af tanke, følelse og handling samt at øge personens udtryksmuligheder og bevægelsesrepertoire.

Der hævdes en smertedæmpende og holdningsforbedrende sammenhæng mellem vejrtrækning og bevægelse.

Fitball

Se exercise balls.

Fitness walking

Se Powerwalking.

Fitness

Fitness er træning i fitnessmaskiner, med håndvægte, vægtstænger, i kabeltræk og på kredsløbsudstyr (cykler, løbebånd, trappemaskiner mv.). Fitness er målrettet træning der kan dyrkes af alle uanset form, ambition og alder. Fitness vinder mere og mere frem i motionsbilledet i Danmark. For nogle udgør F et supplement til den idræt de allerede dyrker og for andre en målrettet træning til at komme i bedre form, få trænet ryggen eller knæene op osv. Fitness i DGI er for motionister og kursets røde tråd er sundhed og velvære.

Også fællesbetegnelse for motion, og træningsøvelser med henblik på at komme i form.

Fonda, Jane

Skuespillerinden Jane Fonda er ubetinget dronningen i den fitnessbølge som skyllede over Europa og Amerika i 1980'erne. Den satte fokus på sundhed, skønhed, ungdommelighed og sex appeal, og Jane Fonda beviste at fitness var business. Kvinder brugte penge som aldrig før på diæter og fitnessudstyr og i Danmark blev der etableret private motionscentre som aldrig før. Bevægelsen var imidlertid startet allerede i slutningen af 1970'erne, da Jackie Sorensen, som i et opgør med jazzgymnastikken åbnede et aerobic dance studio i en kirkekrypt i New Jersey. JF's workout blev i Danmark taget op af Charlotte Birchow under slagordet: Balder af stål.

4th age

Se seniorhold.

Funk

Funk består af dansetrin, som man bygger op på samme måde, som man bygger serier op i high/low eller low impact. Man bruger ofte off-beat'en i musikken. Funk er primært low impact, men hop og spring forekommer også. Tempoet i musikken bør ligge omkring 110-130 BPM.

Funktionel træning

Målrettet træning. Se effekt.

Gigthold

Hensyntagende hold for gigtlidende.

Gyrotonic

Gyrotonic er udviklet af ungareren Julio Horvath, der i mange år var elitegymnast og svømmer, men opgav dette til fordel for en karriere som professionel balletdanser. Kort efter at han hoppede af til USA, i slutningen af 1960'erne, tvang en alvorlig rygskade ham til at tænke i andre baner og han begyndte at studere yoga.

Gyrotonic Expansion System er et træningssystem, der integrerer vejtrækning og bevægelsesprincipper fra yoga, dans, gymnastik, svømning og tai-chi. Hævdes at stimulere led og ledbånd og fremme styrke, smidighed og koordination.

Gyrotonic er baseret på en maskine, som kaldes en "Pulley Tower Combination Unit" Den hævdes at integrere bevægelser fra svømning, gymnastik, yoga og dans.

Health walking

Se Power Walking.

Hjertehold

Hensyntagende hold for folk med hjerteproblemer.

Hoppesko

Hoppesko er udviklet af tyskeren Daggy Meiss.

Hoppesko eller Kangoo Jumps er støvletter forsynet med en slags kraftige bladfedre. Under forflytninger og hop beskyttes knæ, rygrad og led, idet de hævdes at reducere belastninger og absorbere stød med op til 60 %. Hvert hop eller skridt forsinkes hvilket tillader musklerne en bedre koordination af energiabsorbtionen og forhindrer skader. Samtidig øger støvlernes vægt træningsvirkningen. Se også Kangoorobic.

Intervaltræning

Træningsform, hvor samme – eller forskellige – øvelser udføres i et fastlagt tidsrum med fastlagte intervaller. Fx 1 minuts aktivitet, 1 minuts pause.

Jazzercise

Jazzercise stammer fra slutningen af 60'erne og tillægges danseren Judi Sheppard. Det er en danseform til jazzmusik, der lægger vægt på rytmiske forflytninger, på grounding og gulvkontakt. Den hævdes at kombinere især kredsløbstræning, udholdenhed, balance og smidighed.

Jazzgymnastik

Se jazzercise.

Kangoo jumps

Se hoppesko.

Kangoorobic

Aerobic på hoppesko.

Kick-boxing

Cirkeltræning med skyggeboksning, spark og slag på sandsække. "Et hit fra USA". Se i øvrigt aerobic, box.

KI DO IN BOP

Ki do in bop er koreansk sundhedsgymnastik. Den kombinerer en let aerob grundtræning med bevægelsesøvelser fra den koreanske sundhedslære. Den hævdes at være holdningskorrigerende og øge kroppens evne til at selvhelbredelse. Den er baseret på et samspil mellem kropsbevægelser, åndedræsteknikker og fordybelse.

Low/MBL

Fusion af Aerobic low og MBL.

Line dance

Amerikansk dans på række. Kræver ingen fast partner, og kønsfordelingen er uden betydning.

Massagebold

Se ball-stik.

Marenque

Danseform, latin.

Martial Arts

Orientaliske kampsportsgrene.

Mavedans

Mellemøstlig danseform. Blandt andet baseret på kraftige spektakulære bevægelser af hofte og maveregion.

Mensendieck

Mensendieck gymnastik er udviklet af Bess Mensendieck, som fødtes i USA o. 1864 af hollandske Forældre. Hun arbejdede primært i Europa.

Det er en individuel gymnastik, hvis formål er at skabe den størst mulige harmoni og balance i kroppen – i såvel ro som i bevægelse. Mensendieck er et gymnastiksystem, der hævdes at basere sig på den rette brug af kroppens muskler og led og skabe øget kropsbevidsthed, ikke alene som et middel til at opnå styrke og smidighed, men i ligeså høj grad til opbygning af en god holdning med balance i muskelgrupperne og en naturlig frihed i hverdagens bevægelser. Øvelserne består i relativt langsomme glidende muskelspændinger og afspændinger, som hævdes at virke tilbage på hele nervesystemet og øvelserne skulle derfor have en beroligende virkning.

MBL

Træning af mave, balder og lårområderne. Det er udholdenhedstræning ved brug af elastikker, body bars og xer-tubes. Se også Bums and Tums.

Medicine ball

Medicinbolden er en tung og stor læderbold som bruges til at styrke skuldre, arme og ben samt leddene og de store muskelgrupper i torso.

Målrettet træning

Se effekt.

Nordic Walking

Se stavgang.

Overvægtige

Eksklusive hold for overvægtige. Ofte baseret på udholdenhedstræning gennem mange gentagelser med forholdsvis få kg.

Pilates

Udviklet af tyskeren Joseph H. Pilates for næsten 100 år siden.

Pilates, som består af et system af stræk- og styrkeøvelser, der styrker musklerne og gør dem spændstige. Øvelserne laves siddende eller liggende uden redskaber. Der er stor fokus på træning af de store muskelgrupper i torso (core training). P. hævdes at give bedre kropsholdning, smidighed og balance samt forbinde krop og bevidsthed og gøre skikkelsen mere strømlinet.

Pilates er blevet den store dille i USA, og der udvikles mange forskellige retninger gående i henholdsvis redskabsorienterede og yogaorienterede veje. Redskaber som exercise balls, elastikker og træningsmåtter tages i anvendelse.

Oprindelsen tilskrives at Joseph Pilates, var sygepasser under 1.verdenkrig, hvor han udviklede et system og redskaber, som skulle hjælpe sårede til at genvinde styrke og udholdenhed. Han emigrerede til USA, hvor hans teknikker vandt indpas blandt professionelle dansere. Se også Stott-Pilates.

Pole Walking

Se stavgang.

Power Walking

Kært barn har mange navne: Power Walking, Fitness Walking, Health Walking. Power Walking er ikke bare en spadseretur. Men en aggressiv gangart, som med de højt løftede, bøjede arme og store albuesving inddrager overkroppens muskler i en kredsløbstræning, der forbrænder nogenlunde det samme som løb, men uden den samme type belastninger på ryg, hofte og knæ. Man går, så hurtigt man kan, og de fleste tilbagelægger 7-8 km på en time.

Power walking er et hit i USA.

River Dance

Irsk form for stepdans. Udføres i specielle sko. I grundformen holdes overkroppen i absolut ro, og hænderne støttes på hoften

Role Aerobic

Det amerikanske navn for ballstik.

Rope Skipping

Sjippeøvelser. Findes i alle sværhedsgrader.

Rygtræning

Rygtræning er bygget op omkring cirkeltræning med ekstra fokus på ryggen, dvs. mave- og rygmuskler.

Salsa

Latinamerikansk dans.

Salsaaerobic

Fusionsform mellem salsa og aerobic.

Seniorhold

Træning tilpasset efter aldersmæssig formåen, hvilket er et tvivlsomt kriterium. Grænsen for folk, som i øvrigt er motorisk velfungerende, sættes ofte ved 55 år.

Skigymnastik

Konditionstræning og styrketræning af lår, knæ, mave og lænd.

Skitræning

Se skigymnastik.

Skiping

Se Rope Skipping.

Spinning

Konditionstræning på motionscykel.

Spinning, puls

Spinning med pulsur.

Square Dance

Amerikansk traditionel kvadrilledans.

Stairmaster

Trappemaskine. Et fitnessapparat.

Stavgang

Stavgang. Pole Walking eller Nordic Walking er blevet den helt store motions-trend i bl.a. Sverige, Finland, Tyskland og Danmark med 100.000-vis af udøvere. Det er en gangart, hvor man med stave bidrager til fremdriften, aflaster benene og også kan bruge stavene til at understøttelse af balancen.

Langrendsløbere aktiverer mange muskelgrupper, og med udviklingen af stavgang, overføres denne kvalitet til spadsereturen. Ældre får større aktionsradius, idet de har fordel af aflastningen af bentøjet og hjælp til balancen.

Step

Se aerobic, step.

Stepper

Fitnessapparat til gang på stedet.

Steptoning

Fusion af aerobic, step og Body Toning.

Step'n Pump

Fusion af aerobic, step og Body Pump. Step'n Pump ligner også Cardio Pump.

Stomp

Stomp udføres på en stepper eller stairmaster. Stomp er en konditionstræningsform, der hævdes at egne sig til kredsløbs- og muskeltræning, øge fedtforbrændingen og styrke muskler og kondition.

Men stomp er også en musikform, hvor man kollektivt skaber rytmisk musik ved at slå på og med alt hvad man kan komme i nærheden af.

Stott-Pilates

Den ene af to hovedretninger i Pilates. S-P er udviklet af canadieren Moira Merrithew tidligere professionel danser ved London's Ballet Rambert and City Ballet Toronto. Stott-Pilates er videreført af studio-ejeren Suzanne Scott, derfor sommetider misforståelsen Scott Pilates.

S-P bygger på ti principper, som må overholdes nøje:

1. Øvelsernes kvalitet er vigtigere end kvantiteten.
2. De skal udgå fra rygraden og den gode holdning.
3. De skal udføres med præcision og omhu.
4. De skal bygges roligt op i en flydende sammenhæng.
5. Åndedrættet skal være dybt og roligt.
6. Skuldrene skal i udgangen være sænkede og afslappede.
7. Hagen skal være trukket ind, men ikke nedad mod brystet.
8. Der ofres opmærksomhed på, at knæleddene føres og belastes parallelt med kroppens akse.
9. Først når grundprincipperne er indarbejdet på måtte, kan man inddrage forskellige redskaber fx stole, tønder eller den særlige S-P Cadillac, som er en multimotionsgalge bygget op om en sengelignende ramme. Pilates er som nævnt udviklet af omgangen med sengeliggende soldater.
10. Også avancerede øvelser skal udføres med flow, dvs. i harmonisk, glidende overgang fra den ene til den anden.

Swiss ball

Swiss balls er blevet brugt af fysioterapeuter i mange år og dukker nu op i gymnastiksalene som exercise balls eller aero balls.

Syretræning

Se anaerob træning

Tae bo

Tae Bo er udviklet af en tidligere amerikansk karatemester, Billy Blanks, som var den fjerde ud af femten børn af en hårdt arbejdende afroamerikansk familie Grundformen er en traditionel high impact aerobic, men Tb indeholder også elementer fra tae kwon do, karate, boksning, ballet og hiphop med en masse slag, spark og dansetrin.

Tai chi

Kinesisk skyggeboksning. En form for yoga med langsomme bevægelse. Deltagerne udfører sekvenser af langsomme og meget yndefulde bevægelser. TC integrerer åndedrættet og hævdes at forene ånd og sjæl, skabe ro og balance, reducere stress og øge smidigheden. Mange af bevægelserne er stiliserede og har rod i martial arts. Teorien om tai chi indbefatter det orientalske energibegreb, og det hævdes, at kroppens energibaner stimuleres.

TBC

Total Body Control. Udformet af Charlotte Birchow. Indeholder lidt af det hele. Minder om bodytoning.

Theraband

Se elastikker.

Theraballs

Theraballs er farvede bolde i et elastisk materiale, som bl.a. anvendes til styrketræning i hænderne og til motorisk træning.

Therarobics

Funktionel træning, som tilgodeser hele kroppen. Der benyttes theraband, som er en særlig slags elastikker, der fås i forskellige styrker.

Total Body Control

Se TBC.

Xertubes

Runde elastikker med hånd- og fodgreb anvendes fx til Pilates og styrke- og udholdenhedstræning.

Workout

Jane Fonda's gamle paradedisciplin. Muskelopbyggende træningsform introduceret 1981. Er blevet karakteriseret som moderne Niels Bukh-gymnastik, men betyder i dag vel blot fysisk træning.

XL

Extra Large. Se overvægtige.

Yoga, astanga

Dynamisk og fysisk orienteret yogaform, sammensat af astanga yoga øvelser med brug af vejrtrækning." I Astanga Yoga udfører man de samme øvelser hver gang, men progressivt udvidet efter formåen. Man får kendskab til åndedræt, kropslåse, solhilsner og en dybere forståelse af yoga systemet. Man må ikke spise eller drikke en til to timer før træning og bør ikke bade umiddelbart efter.

Yoga, power

Dynamisk og fysisk orienteret yogaform, sammensat af astanga yoga øvelser med vægt på vejrtrækningen. Hævdes at kunne føre til en slank, stærk og smidig krop og også et friskt og åbent sind

Yogafitness

En fusion af yogaøvelser og øvelser fra fitness.

Det hedder: "Yogafitness er en revolution inden for Body/mind træning, som vil ændre din kropsfornemmelse. Du bliver rankere, stærkere, og mere fysisk og mentalt bevidst."

Yoga. hatha

En række dynamiske øvelser i rytme med åndedrættet.

Det hedder: "Yoga renses kroppen samtidig med, at du bliver stærkere og øger smidigheden".