FRAME-EX

Frame Running for exercise and participation

FRAME-EX TRÆNINGSKONCEPT & -MANUAL

FRAME RUNNING AKTIVITETER MÅLRETTET BØRN OG UNGE

PARASPORT DANMARK · PARASPORT FREDERIKSBERG · Erhvervsakademi og Professionshøjskole · LUNDS UNIVERSITET · Orthopaedic Research Unit Odense • Svendborg · FIIBL Forsknings- og Implementeringscenter for idræt, bevægelse og læring · Region Syddanmark · SDU Syddansk Universitet

FRAME-EX Træningskoncept & -manual

Frame Running Aktiviteter målrettet børn og unge

Andreas Jørgensen,
Jens Gerhard Molin Højberg,
Bastian Søgaard Jensen &
Maansoor Siddiq

Udviklet af og i samarbejde med Frame Running trænerne fra følgende klubber:
Parasport Frederiksberg
Randers Freja Atletik
Odense Atletik & Løb
Kolding KFUM Atletik & Motion

Copyright © 2025
Parasport Danmark
Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Grafisk design: Martha Huniche Corell, Parasport Danmark

1. udgave,
Forskning til praksis
Parasport Danmark Forlag

Parasport Danmark
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
E-mail: info@parasport.dk
CVR-nr. 44 30 13 18

Udviklings- og forskningsprojektet FRAME-EX ; Frame Running for Exercise and Participation er støttet af Elsass Fonden og Novo Nordisk Fonden.

INDHOLD

Om forfatterne 05

Forord 06

Introduktion 07

Alt det praktiske: Træningstilpasning, sikkerhed og støtte 08

- Trænings variationer - Grøn-Gul-Rød-differentiering 08
- Tilpasset sport og tilpasset bevægelse for individet 10
- Sikkerhed 10
- Værktøj og indstilling af Frame Runner 12
- Forældre & ledsagere guidelines - tips, opgaver og gode råd som frivillige i Frame Running 13

Træningsstruktur og -øvelser 14

- FRAME - EX træningsstruktur-model 14

Træningsfaser, -elementer og -øvelser 18

- Ankomst og klargøring 18
- Opvarmning 18
- KROPSKONTROL - Koordination, balance, teknik 19
- PULSEN OP - Udholdenhed og Kondition 37
- SUPERKROP - Styrketræning 47
- HURTIGHED - Reaktion og Hastighed 57
- BRAIN POWER - Kognitiv Træning 64
- Nedvarmning 73
- 3. halvleg – Socialt fællesskab efter træning. 74

Udviklingsproces for FRAME-EX træningskonceptet **76**

Sådan har vi samudviklet FRAME_EX Træningskoncept og -manual 76

Fase 1: Eksisterende erfaringer og viden 78

Fase 2: Udvikling og konceptualiserings af FRAME-EX træningskoncept 79

Fase 3: Test og tilpasning - afprøvning i praksis og endelige version 84

Udvælgelse, tilpasning og kategorisering af eksisterende Frame Running øvelser 85

KONTINUERLIG UDVIKLING – 'CALL FOR FRAME RUNNING TRÆNERE' (2025 - 2028) **86**

Afrunding **86**

Referencer **87**

Taksigelse **89**

Bilag **90**

Bilag 1: Tilpasningshjulet 90

Bilag 2: Øvelsesskabelon brugt af trænerne til beskrivelse af Frame Running Aktiviteter 91

OM FORFATTERNE

Andreas Jørgensen, ph.d., har en faglig baggrund inden for idræt, folkesundhed og interventionsforskning. Hans forskning fokuserer på betydningen af idrætsdeltagelse for mennesker med svære fysiske funktionsnedsættelser – med særligt fokus på inklusion, deltagelsesmuligheder og implementering af idræt i praksis.
Ud over sin forskningsaktivitet har Andreas mange års praktisk erfaring som underviser, træner og personlig ledsager for børn, unge og voksne med funktionsnedsættelser. Han har desuden omfattende erfaring fra foreningslivet og det frivillige arbejde, hvilket giver ham et solidt fundament for at udvikle brugerinvolverede, praksisnære og forskningsbaserede træningskoncepter i en forenings- og forskningskontekst.

Jens Molin Højberg, cand.scient. i idræt og kultursociologi samt Master i Idræt og Velfærd fra Københavns Universitet, arbejder med idrættens sociale betydning i velfærdssamfundet – særligt for udsatte grupper og mennesker med funktionsnedsættelser.

Han kombinerer akademisk indsigt med mange års praktisk erfaring som underviser, projektleder og konsulent i udviklingen af inkluderende idrætstilbud, fællesskaber og partnerskaber på tværs af sektorer.

Jens' praksisnære tilgang sikrer, at indsatserne er bæredygtige, brugerinvolverende og tilpasset målgruppens behov

Bastian Søgaard Jensen er fysioterapeut og kandidatstuderende i fysioterapi ved Syddansk Universitet. Med sin viden om træning og kroppens funktioner har han stærke forudsætninger for at tilpasse og sammensætte træningsforløb, der tager udgangspunkt i målgruppens behov og understøtter træningsmanualens formål.

Bastian har praktisk erfaring med holdtræning i klinisk sammenhæng samt skadeforebyggende træning i fodboldklubber og har dermed solidt kendskab til planlægning og tilrettelæggelse af træningsforløb.

Mansoor Siddiqi er tidligere Frame Running-atlet, medopfinder af Frame Running og erfaren organisator. Han har kombineret sin baggrund som paraatlet med ildsjæl og stærke ledelseskompetencer og har spillet en central rolle i at udvikle Frame Running til en anerkendt international para-atletikdisciplin.
Mansoor er formand for Parasport Frederiksberg og ansat i Parasport Danmark som idrætskonsulent med særligt fokus på Frame Running. Han har desuden omfattende erfaring med rekruttering både nationalt og internationalt.

FORORD

Denne Frame Running-trænermanual henvender sig primært til trænere, pårørende, pædagoger og lærere samt andre, som ønsker at træne børn og unge med en funktionsnedsættelse i Frame Running, og som gerne vil have inspiration til en struktureret og alsidig træning. Træningsmanualen tager sit afsæt i en bredde- og foreningskontekst, men kan også bruges på skoler, institutioner eller botilbud, som ønsker at praktisere Frame Running.

Manualen er både tænkt som et samlet værk til træningsøvelser og kan læses i sammenhæng, men også som et opslagsværk, hvor du som træner får mulighed for at bygge videre på træningsøvelserne, så du skræddersyr træningen til den enkelte atlet.

Du som træner skal være opmærksom på, at det ikke nødvendigvis er traditionel løbeteknik, der egner sig til den enkelte atlet. Derfor er det vigtigt at kigge på bevægelsespotentialet hos den enkelte, da det vigtigste er, at atleten føler fremdrift og får frihedsfølelsen.

Trænermanualen indeholder også viden om de forudsætninger, som Frame Running-atleterne har, samt giver bud på, hvordan man som træner kan tilpasse træningen og pædagogikken til den enkelte atlet.

Manualen er også tænkt som en inspiration til fremtidige klubtrænere i klubberne under Dansk Atletik, som ønsker at tilbyde Frame Running på lige fod med almenatletikken, samt lærere og pædagoger i skoler og på institutioner.

Øvelserne i denne trænermanual er blandt andet beskrevet af vores dedikerede trænere fra de fire FRAME-EX-klubber: Parasport Frederiksberg, Odense Atletik, Randers Freja Atletik og Kolding KFUM Atletik og Motion, og den er den første af sin slags. Derfor er dette arbejde i høj grad et pionerarbejde, som vi mener vil være til gavn for de nævnte målgrupper.

Vi håber, at manualen vil inspirere dig til at udvikle træningen til gavn for Frame Running-atleterne i din klub.

MANSOOR SIDDIQI
IDRÆTSKONSULENT I
PARASPORT DANMARK

INTRODUKTION

FRAME-EX-projektet har til formål at forene forskningsbaseret viden med praksisnær udvikling for at understøtte lighed i sundhed for personer med moderat til svære funktionsnedsættelser. Projektet retter sig mod børn og unge med fysiske funktionsnedsættelser og sigter mod at styrke deres muligheder for deltagelse i fysisk aktivitet og i foreningslivet. Dette sker gennem udvikling og implementering af tilpassede og motiverende Frame Running-træningsforløb, der tager højde for både målgruppens og individets behov og forudsætninger. Dermed integrerer FRAME-EX-projektet både klubbaseret forenings- og breddetræning, som evalueres inden for rammerne af et forskningsdesign. En sådan integration af både praksis og forskning stiller krav til en vis ensartethed og kvalitet i træningstilbuddet, der tilbydes i de fire klubber.

Da projektet startede i 2024, eksisterede der ikke en dansk træningsmanual for Frame Running, målrettet børn og unge i alderen 8-18 år i en bredde- og foreningskontekst, hvorfor der opstod et behov for at udvikle en fælles og standardiseret træningsstruktur og dertilhørende øvelser, der kunne benyttes på tværs af de fire deltagende klubber: **Parasport Frederiksberg, Odense Atletik & Løb, Randers Freja Atletik og Kolding KFUM Atletik og Motion.**

Med udgangspunkt i målgruppen – herunder alder, erfaring, funktionsniveau og sportsspecifikt niveau – samt konteksten i bredde- og foreningsregi samt betydelig forskel i trænererfaringer, har det i projektet været vigtigt at sikre en bred forståelse for, hvad Frame Running-træning kan indebære. Derfor anvender vi i FRAME-EX bevidst betegnelsen 'Frame Running-aktiviteter' som en samlet betegnelse for forskellige træningsøvelser og bevægelsesformer med brug af en Frame Runner.

Definition af Frame Running-aktiviteter:
Frame Running-aktiviteter dækker over tilpassede idræts- og bevægelsesaktiviteter, som tager afsæt i deltagernes individuelle forudsætninger og den lokale kontekst. Aktiviteterne har til formål at stimulere både fysisk, psykisk og social udvikling og spænder fra teknisk og konkurrencepræget træning til legende, kreative og fællesskabsorienterede øvelser.

Inspirationen hentes især fra klassiske atletikdiscipliner som løb, spring og kast – med Frame Runneren som en central rekvisit, særligt i løbeaktiviteter. Leg og sociale fællesskaber anskues både som en pædagogisk tilgang og som et idrætsmetodisk redskab, der understøtter motivation, variation, læring og fastholdelse i træningsmiljøet.

ALT DET PRAKTISKE: RAMME, TILPASNING, SIKKERHED OG STØTTE

TRÆNINGSVARIATIONER - GRØN -GUL-RØD-DIFFERENTIERING

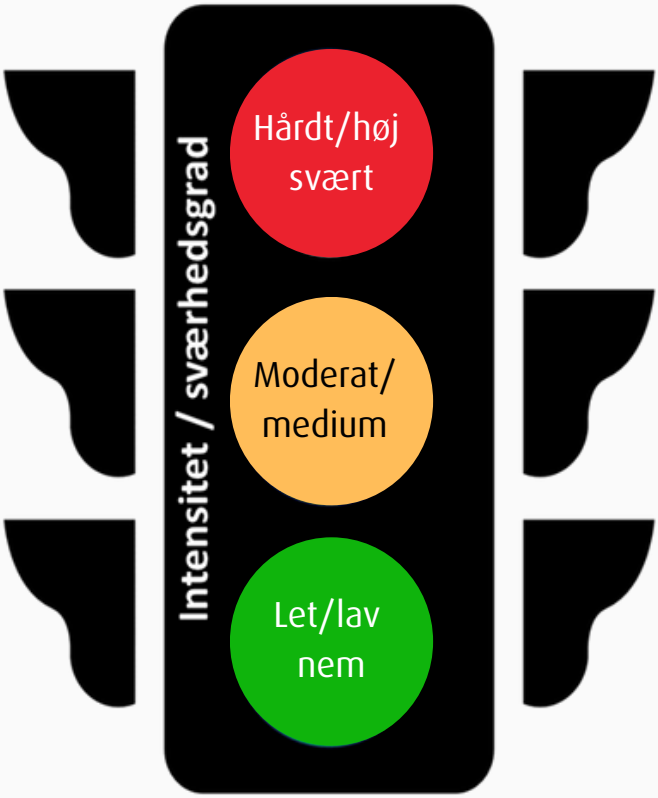
I arbejdet med at skabe inkluderende og tilpassede træningsmiljøer for deltagere med forskellige forudsætninger er der behov for konkrete og brugervenlige tilpasningsværktøjer. Grøn-Gul-Rød-differentiering er udviklet som et enkelt og letanvendeligt værktøj til trænere, der arbejder med Frame Running og ønsker at kunne differentiere træningsøvelser ud fra en let didaktisk og pædagogisk tilgang. Det anvendes i praksis til at justere intensitet og sværhedsgrad af øvelser og aktiviteter. Dette sker dels for at matche deltagernes eller holdets individuelle behov og niveau, men også som et værktøj, som atleterne er og bliver bekendt med, så de selv kan justere deres intensitet, hvis aktiviteten skal være let, moderat eller svær/avanceret.

Grøn-Gul-Rød-differentieringen bygger på et simpelt trafiklyssystem, hvor hver farvekode afspejler intensitet og sværhedsgrad fra let til svært.

Rød: Svær/avanceret niveau:
Høj intensitet og/eller teknisk udfordrende

Gul: Moderat niveau:
Mellemintensitet og/eller middel teknisk krav

Grøn: Let niveau:
Lav intensitet og/eller teknisk enkel



Figur 1 Grøn-Gul-Rød-differentieringen

Denne opdeling gør det let for trænere at strukturere og variere øvelser i forskellige sværhedsgrader. Det er særligt anvendeligt i kontekster, hvor deltagergruppen er sammensat af personer med forskellig funktionsevne og træningserfaring. Træneren kan hurtigt opstille én øvelse i tre varianter og dermed gøre det muligt for alle at deltage på egne præmisser.

Grøn-Gul-Rød-differentieringen er udviklet med henblik på, at også trænere uden specifik viden om Frame Running eller specialpædagogisk baggrund nemt kan anvende det i praksis. Ved at tilbyde et visuelt og intuitivt redskab kan konceptet implementeres med minimal introduktion og støtte – og det giver samtidig en klar ramme for progression, tilpasning og individuel deltagelse. Desuden er konceptet koblet direkte til FRAME-EX-projektets dualistiske tilgang, hvor forsknings- og praksisaktiviteter skal sammensmeltes. Med Grøn-Gul-Rød-differentieringen sikrer vi sammenhæng mellem selve Frame Running-træningen i FRAME-EX-klubberne samt det forskningsmæssige design og vidensindsamling (læs mere om den del her).

Konceptet understøtter en didaktisk tilgang, hvor formidlingen af øvelser til atleten sker med en genkendelig struktur. Når deltageren får instruktioner som f.eks. 'øvelsen skal være grøn', ved de, at sværhedsgraden er let, og intensiteten er lav. Denne tilgang skaber en tydelig ramme for træningen og faciliteringen.

Til støtte for den praktiske anvendelse henvises til ***Tilpasningshjulet*** (bilag 1). Tilpasningshjulet er et didaktisk værktøj, der kan hjælpe med at skrue på aktiviteternes elementer og skabe øvelser og aktiviteter, hvor alle – uanset funktionsniveau – kan være med. Bevægelsesaktiviteter bliver først virkelig inkluderende, når de tilpasses deltagernes forskellige forudsætninger – særligt for personer med svære fysiske funktionsnedsættelser er (flere) tilpasninger oftest en nødvendighed for deltagelse (Videnscenter om handicap, 2022). Tilpasningshjulet er derfor præsenteret til trænerne og kan bruges til at justere Frame Running-aktiviteterne. Justeringerne kan fx ske via:

- **Tempo** (fx hurtigere/langsommere)
- **Afstand** (fx kortere/længere)
- **Teknisk kompleksitet** (fx ét ben i stedet for to)
- **Tid** (fx intervaller vs. kontinuerlig indsats)
- **Rum** (baneudformning, længde/bredde)
- **Samarbejde** (fx alene/par/hold)
- **Kommunikation** (fx mængde og form)
- **Udfordring** (fx se/bind for øjnene)

Ved at give trænerne kendskab til dette didaktiske værktøj kan de nemt koble det til Grøn-Gul-Rød-differentiering i FRAME-EX. Det giver dermed et fleksibelt og overskueligt system til at justere træningen i øjeblikket uden, at det kræver omfattende planlægning eller specialviden.

TILPASSET SPORT OG TILPASSET BEVÆGELSE FOR INDIVIDET

I FRAME-EX arbejder vi med tilpasset fysisk aktivitet og bevægelse gennem Frame Running. Tilpasningen gælder både sporten og individet. Det er derfor afgørende, at trænere, terapeuter og forældre forstår, at alle atleter er unikke og har forskellige behov. Det betyder, at løbestile, bevægelsesmønstre og udtryk kan være meget forskellige – og skal have lov til at være det.

Målet er ikke at opnå en bestemt positur eller at udføre øvelser 'korrekt' i biomekanisk forstand. Det handler om at bevæge sig – og glæden ved bevægelse skal være i centrum. Det er også hensigten fra Frame Runner-fabrikantens side [2]. Når fokus flyttes væk fra rigtige og forkerte måder at gøre tingene på, får alle mulighed for at opleve udvikling, mestring og – ikke mindst – at det er sjovt.

Træningen formes derfor med blik for deltagernes forskellige behov, og udstyret indstilles individuelt. Det betyder, at man kan løbe forskelligt, bevæge sig forskelligt og se forskellig ud – både i øvelser og i brugen af sin Frame Runner. Det handler ikke om at ligne hinanden, men om at finde glæden ved egen bevægelse.

SIKKERHED

Frame Running er en fri og glædesfyldt aktivitet, men den kræver også struktur, opmærksomhed og samarbejde.

Uanset om du er forælder, ledsager, træner eller frivillig – og uanset om du er ny i Frame Running eller har været med i længere tid – er der nogle vigtige retningslinjer, opgaver og gode råd, som hjælper med at skabe en tryg og motiverende ramme for alle deltagere, både børn og voksne.

Træningen foregår som regel på et atletikstadion, hvor der også kan være andre udøvere til stede. Det er derfor vigtigt at tage hensyn, have styr på udstyret og være opmærksom på omgivelserne, så sikkerhed og trivsel går hånd i hånd.

Frame Running-træningen tilrettelægges med udgangspunkt i nærværende træningsmanual og altid med fokus på følgende sikkerhedsmæssige retningslinjer:

1. Udstyrets tilstand og tilpasning

- En korrekt indstillet og velfungerende Frame Runner er afgørende for både sikkerhed og bevægelsesfrihed.
- Regelmæssigt eftersyn er nødvendigt: Tjek for slid, skæve hjul, løse bolte og funktionsdygtige bremser.
- Indstilling: Cyklen skal passe i højde og længde, så den støtter kroppen uden at begrænse bevægelse.
- Sørg for, at saddel, evt. rygbælte og håndtag er i god stand og tilpasset den enkelte deltager.

2. Personlig sikkerhed

- Hjelm er obligatorisk – både ved træning på bane og i terræn. Den skal være korrekt spændt og godkendt til cykling.
- Vurder deltagerens motoriske, kognitive og sansemæssige evner: Nogle har brug for ekstra støtte eller en ledsager, især i begyndelsen.
- Trænere og frivillige skal være opmærksomme på tegn på træthed, overbelastning eller dehydrering og tilpasse træningen derefter.

3. Omgivelser og underlag

- Træn altid på jævne, faste underlag – fx atletikbaner, asfalt eller indendørs haller.
- Undgå grus, græs, sne og glatte flader, da risikoen for at vælte eller skride er større.
- Vurder vejrforholdene før hver træning. Nedbør, blæst og kulde kan påvirke både sikkerhed og komfort.
- På et atletikstadion skal der tages hensyn til andre udøvere – følg eventuelle banefordelinger og aftaler med stadionpersonale.

4. Supervision og ledsagelse

- Især for begyndere og børn er tæt voksenopsyn vigtigt.
- Træningen skal altid foregå under opsyn af en træner eller erfaren frivillig med kendskab til Frame Running.
- Tilpas træningens længde og intensitet, og sørg for pauser ved behov

5. Beklædning og udstyr

- Tøj og sko skal være funktionelle og vejrtilpassede. De skal give fri bevægelighed og må ikke kunne hænge fast i cyklens dele.
- Handsker og lag-på-lag-tøj kan være en fordel ved udendørs træning i koldt vejr.

VÆRKTØJ OG INDSTILLING AF FRAME RUNNER

For at sikre optimal pasform og funktion skal Frame Runneren justeres individuelt til hver atlet. Til indstilling af Frame Runneren anbefales det at anskaffe et sæt umbraco- og fladnøgler i forskellig størrelse.

- Juster sadlens højde og afstand, så atleten får en god og stabil siddestilling uden at begrænse bevægelsen. Sadlen indstilles, så atleten som udgangspunkt kan nå jorden med hele forfoden med let bøjede ben.
- Sørg for, at mavepude og evt. rygbælte er korrekt placeret og giver den nødvendige støtte.
- Håndtagene skal kunne nås let, og bremserne skal være nemme at betjene og fungere effektivt.
- Frame Runneren skal være fri for skader, løse dele eller slidte komponenter.

En grundig og korrekt indstilling med de rigtige værktøjer øger både sikkerheden og træningsglæden. Du kan finde manualen for de Frame Runnere, FRAME-EX benytter (**klik her**) [3]. Se også de korte instruktionsvideoer til indstilling af Frame Runner (***klik her***)[4]

FORÆLDRE OG LEDSAGER GUDELINES - TIPS, OPGAVER OG GODE RÅD SOM FRIVILLIGE I FRAME RUNNING

Som forælder, ledsager eller frivillig spiller du en vigtig rolle i at skabe en god og tryg træningsoplevelse for atleten. Din støtte før, under og efter træning er med til at sikre både sikkerhed, struktur og motivation. Her er en samlet guide med opgaver og praktiske tips:

1. Før træning – forberedelse og opstart

- Kom i god tid før træningsstart – det giver ro og gør det muligt at starte træningen samlet og struktureret.
- Hjælp med påklædning, sko og eventuelt toiletbesøg i god tid, så atleten er klar ved træningsstart.
- Sørg for, at hjelmen sidder korrekt, og at Frame Runneren er justeret og klar.
- Tjek, om atleten har det rette tøj og udstyr til dagens vejr og træningsform – husk vandflaske og evt. let snack.
- Giv trænere besked om ændringer i dagsform eller behov, så der kan justeres.

2. Under træning – støtte og samarbejde

- Vær klar til at hjælpe med strækøvelser, opvarmning og nedkøling efter behov – følg trænerens instruktioner.
- Indgå gerne i det praktiske arbejde, fx:
- Sætte kegler op/ned, hjælpe med redskaber eller tage tid ved øvelser.
- Gå eller løb med på banen sammen med atleten, hvis det giver tryghed og støtte.
- Hjælp med at holde fokus under træningen: Sørg for korte, passende pauser med væske – men undgå, at de trækker for længe ud, så atleten bliver kold eller mister koncentrationen.
- Giv positiv opmuntring, og støt atleten i at forsøge selv – også når noget er svært.

3. Efter træning – afrunding og refleksion

- Hjælp med afklædning, evt. udstrækning og nedkøling, hvis nødvendigt.
- Giv plads til, at atleten selv deltager i oprydning og pakning, hvis det er muligt – det styrker selvstændighed.
- Tal gerne sammen om træningen: Hvad var sjovt? Hvad var svært? Det motiverer og støtter udviklingen.

4. Husk:

- Du er en vigtig del af holdet. Din støtte gør en forskel.
- Ros og anerkendelse har stor værdi – især for indsats og vedholdenhed, ikke kun resultater.
- Spørg træneren, hvis du er i tvivl om noget. Samarbejde skaber den bedste ramme for atleterne.

TRÆNINGSSTRUKTUR OG -ØVELSER

FRAME-EX TRÆNINGSSTRUKTUR-MODEL

Nedenstående træningsstruktur (Figur 2) er udviklet i samarbejde med trænerne og projektmedarbejderne (læs hvordan i udviklingsafsnittet) som en visuel model, der illustrerer, hvordan trænerteams i projekt FRAME-EX systematisk, didaktisk og pædagogisk opbygger deres træning – målrettet børn og unge, der deltager i Frame Running-træning i FRAME-EX-regi.

FRAME-EX-træningsstruktur-modellen skaber rammen for et energifyldt, struktureret og fleksibelt træningspas med Frame Running-aktiviteter som omdrejningspunkt. Den guider trænerteamets afvikling af træningen gennem afgrænsede faser – fra ankomst til social afslutning – og skaber en rød tråd, som gør træningen genkendelig, tryg og samtidig åben for variation. Det er elementer, der fremhæves som særligt vigtige i forbindelse med sportslige aktiviteter for personer med funktionsnedsættelser[5].

Træningen starter med ankomst og klargøring, hvor deltagerne får tid og ro til at lande og gøre sig klar. Herefter følger opvarmning og kropskontrol, som bringer kroppen i bevægelse, skaber fokus og træner teknikken i brugen af Frame Runneren. Dernæst træder vi ind i træningens hjerte: Hovedtræningen – som opbygges efter Trænings-Tema-Stjernens fire centrale træningselementer.

- *Pulsen op, hvor kondition og udholdenhed trænes,*
- *Hurtighed, hvor fokus er på at træne reaktion og tempo*
- *Superkrop, som fokuserer på styrke og power kapacitetsopbygning, og*
- *Brain Power, hvor der er fokus på kognition dvs. træningsøvelser der aktiverer hovedet sammen med kroppen.*

Trænerne kan frit sammensætte øvelser og indhold ud fra et eller flere af temaerne og dermed målrette træningen efter dagens fokus, deltagernes behov eller særlige træningsspecifikke ønsker. Det er ikke nødvendigt at komme hele vejen rundt – fleksibiliteten skal ses som en styrke.

Rundt om stjernen fremhæves de bærende værdier – de fire hjørnesten – med Holdånd, Sjov, Bevægelsesglæde og Motiverende aktiviteter. Disse blev tydelige under udviklingsarbejdet og trænernes arbejde med deres egen trænerpraksis. Ønsket er, at disse fire værdier afspejles i alle facetter, når atleterne deltager i Frame Running-aktiviteterne.

Holdånd er drivkraften bag fællesskabet. Det er her, deltagerne mærker, at de er en del af noget større. En stærk holdånd skaber relationer og får os til at løfte hinanden – både fysisk og mentalt.

Sjov gør træningen levende og lystbetonet. Sjov anses som et af de vigtigste elementer i parasport, især for børn og unge [5-9]. Det er gennem sjov, at træningen bliver en meningsfuld og engagerende oplevelse.

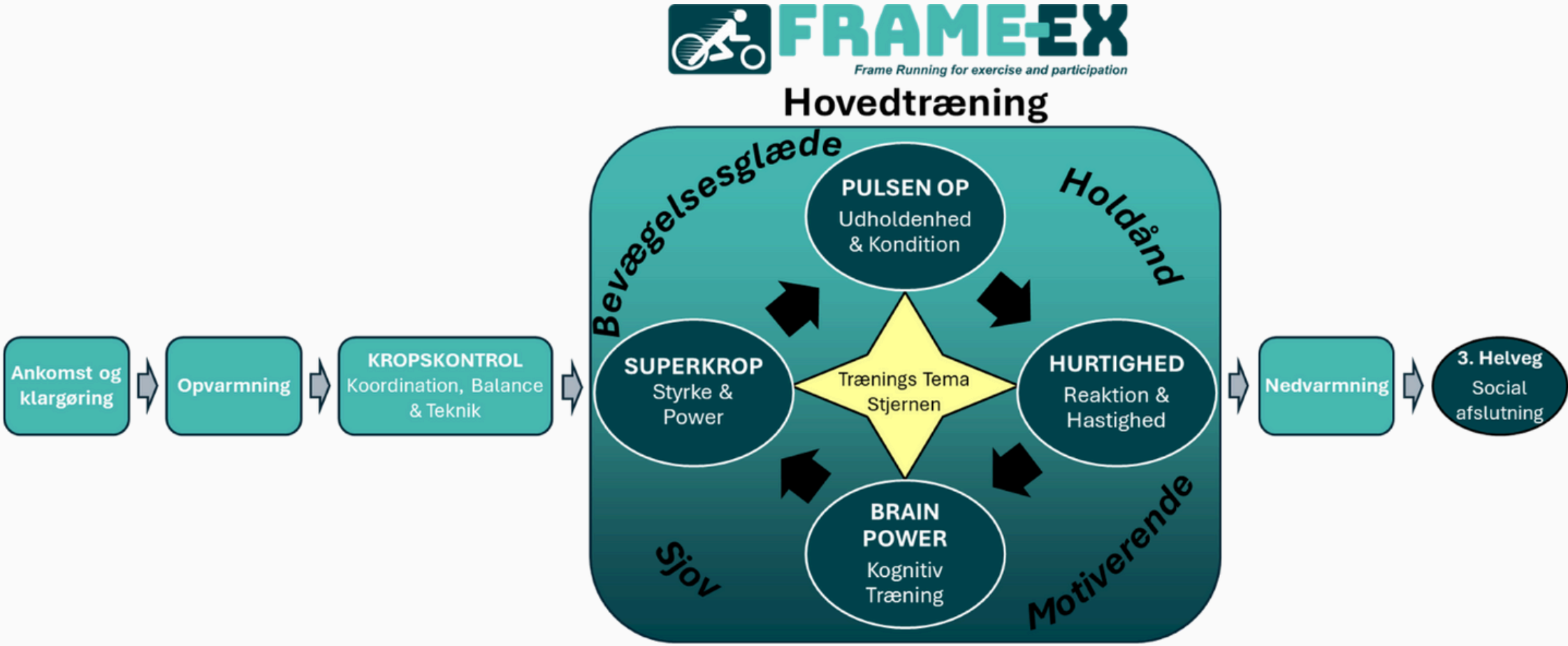
At deltagelsen er motiverende, illustrerer den drivkraft, der får deltagerne til at komme igen og igen – fordi de oplever mening, fremgang og glæde.

For børn og unge med fysiske funktionsnedsættelser er bevægelsesglæde ikke en selvfølge. Hverdagen kan være meget begrænset, og fysisk aktivitet kan i nogle tilfælde forbindes med konkrete træningsaktiviteter, som ikke altid er selvvalgte. Derfor er mere selvvalgt bevægelse og følelsen af frihed, fart og kontrol i en Frame Runner særlig vigtig. Her bliver kroppen ikke en forhindring, men et aktiv. Man mærker vinden i ansigtet, musklerne i brug og oplever følelsen af at kunne noget selv. Det er ikke kun træning – det er en ny måde at opleve sin krop på, hvor også træthed og ømhed kan forstås som tegn på brug, styrke og udvikling. Det skaber stolthed, mestring og ikke mindst lyst til at gøre det igen og igen.

De fire hjørnesten – Holdånd, Sjov, Bevægelsesglæde og Motiverende aktiviteter – har til formål at sikre fastholdelse og kvalitetsdeltagelse – især på lang sigt. Dette opnås gennem fællesskabets styrke, følelsen af frihed og glæde ved bevægelse, positive og legende træningsøjeblikke samt en meningsfuld og individuelt tilpasset tilgang til hver deltager [10].

Efter Hovedtræningen afsluttes forløbet med en Nedvarmning. Hvis stemningen, tiden og konteksten tillader det – for eksempel ved fødselsdage, solskinsvejr eller en ekstra god træning – kan træningen naturligt glide over i det, vi kalder 3. Halveg: en hyggelig, social afslutning med plads til snak, samvær og fællesskab. Dette element er frivilligt og skal ses som en mulighed, der kan benyttes, når der er stemning for det.

FRAME-EX-træningsstruktur-modellen fungerer som et værktøj til at skabe en genkendelig og tryg ramme for træning med Frame Running-aktiviteter. Modellen kombinerer specifik Frame Running-træning med meningsfulde, tilpassede og engagerende bevægelsesaktiviteter for alle – hvor Frame Runneren er et centralt redskab til både bevægelse og fællesskab.



Figur 2 FRAME-EX træningsstruktur -model
Figuren illustrerer træningsstrukturen i FRAME-EX-projektet. De firkantede elementer i lys turkis (f.eks. kropskontrol og nedvarmning) er obligatoriske og skal indgå hver gang, man træner i FRAME-EX-regi. De runde elementer i mørkere turkis farve (f.eks. SUPERKROP og 3. Halveg) kan trænerteamet til- eller fravælge i deres træningsplanlægning.

TRÆNINGSFASER, -ELEMENTER OG -ØVELSER

Træningsforløbets faser i FRAME-EX-træningsstruktur-modellen udgør fundamentet for planlægning og gennemførelse af træning. Modellen er opdelt i overskuelige faser og centrale nøgleelementer, som tilsammen danner rammen for et motiverende og målrettet træningsforløb. Hver fase understøttes af konkrete øvelser og praksisanbefalinger, der kan tilpasses deltagernes individuelle behov og forudsætninger.

ANKOMST OG KLARGØRING

Træningssessionen begynder med, at deltagerne ankommer og får ro og tid til at gøre sig klar. Her er der fokus på praktisk forberedelse og mental indstilling til dagens træning. Det er også her, trænerne kan briefe atleterne om dagens Hovedtrænings-elementer (jf. Trænings-Tema-Stjernen). Denne fase skaber tryghed og understøtter deltagernes fornemmelse af struktur og forudsigelighed [5].

OPVARMNING

Opvarmningen har til formål at aktivere kroppens kredsløb, klargøre muskulaturen og øge bevægeligheden, så kroppen er klar til de kommende fysiske udfordringer. Øvelserne tilpasses deltagernes niveau og kan inkludere lege eller simple bevægelsesmønstre, som samtidig styrker fællesskabet og motivationen.

Mange af de øvelser, der er beskrevet i manualen, egner sig ikke kun som selvstændige træningsøvelser, men kan med fordel også anvendes som en del af opvarmningen. Ved at udføre øvelserne med lavere intensitet, færre gentagelser og fokus på bevægelseskvalitet bliver de særligt velegnede til at forberede kroppen på den efterfølgende træning. Øvelser med mobilitet, stabilitet og lette styrkeelementer aktiverer centrale muskelgrupper, øger blodgennemstrømningen og forbedrer bevægeligheden. Samtidig giver de en god mulighed for at arbejde med teknik og kropskontrol, inden belastningen øges. Ved at benytte allerede kendte øvelser i opvarmningen skabes desuden en rød tråd gennem træningspasset, som kan styrke både læring og motivation. Det gør opvarmningen mere relevant og målrettet i forhold til dagens træningsindhold. Derfor anbefales det at tilpasse øvelserne i manualen til opvarmningsbrug, alt efter deltagerens niveau og træningens fokus.

KROPSKONTROL - KOORDINATION, BALANCE & TEKNIK

Formålet er at styrke kroppens samlede bevægelseskontrol for mere effektiv og sikker brug af Frame Runneren. Fokus er på samspillet mellem arme og ben og evnen til at have kontrol over kroppens holdning og bevægelser.

Denne kategori samler centrale elementer som koordination, balance og tekniktræning, der tilsammen forbedrer evnen til at styre og justere bevægelser i fart. Det styrker kernestabilitet og evnen til at håndtere ujævne bevægelser og underlag. Ved at arbejde med teknik og bevægelsesmønstre fremmes mere symmetrisk og hensigtsmæssig bevægelse, hvilket også mindsker risikoen for overbelastning og forbedrer ydeevnen i både træning og konkurrence. Formålet er at forbedre kroppens evne til at manøvrere, styre og styrke samordningen mellem arme og ben, hvilket er essentielt for sikker og effektiv brug af Frame Runneren.

Boldkast

Beskrivelse/instruktion:

Kast med bold mellem enten to atleter eller en træner/hjælper/forældre og atlet.

Formål:

- Core styrke
- Øje hånd koordination
- Samarbejde

Materialer:

- Frame Runner
- Atletikbane
- Bold
- evt. hjælper/forælder

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

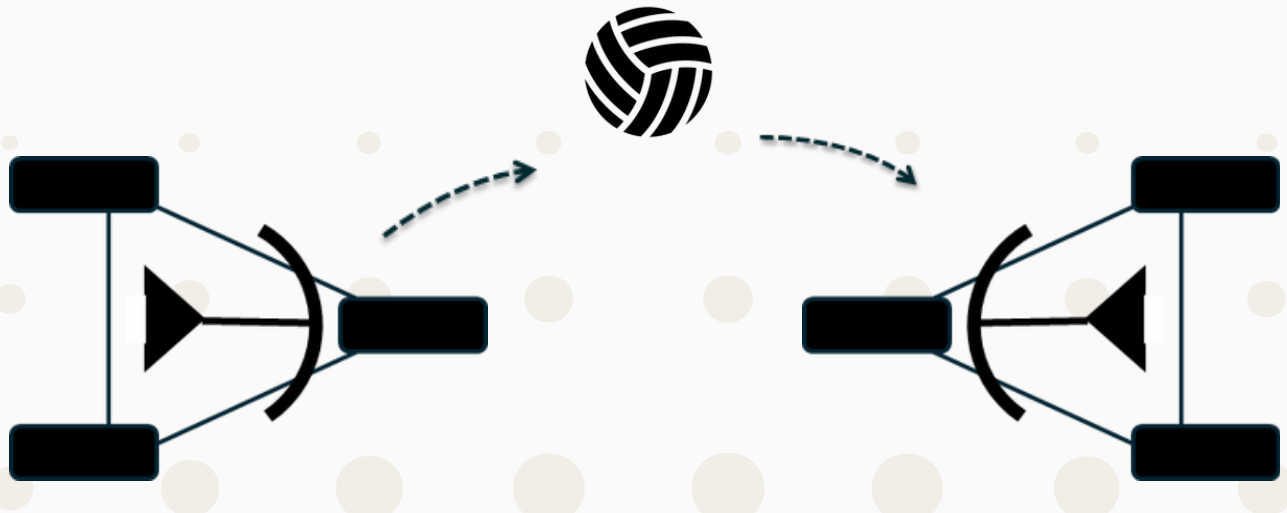
Stillestående kasteøvelse, kort afstand, let bold med god gribeflade.

Gul (moderat):

Kast med almindelig bold på mellem afstand, let bevægelse i side-til-side eller frem-tilbage, skift mellem kast og rul.

Rød (svær):

Øvelsen udføres i bevægelse (den ene kører baglæns, den anden forlæns) og/eller øget afstand.



Spark til bold

Beskrivelse/instruktion:

Spark til bold mellem atleter og træner/hjælper/forældre

Formål:

- Balance
- Koordinering af styrke og præcision bilateralt
- Samarbejde

Materialer:

- Frame Runner
- Atletikbane
- Bold

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

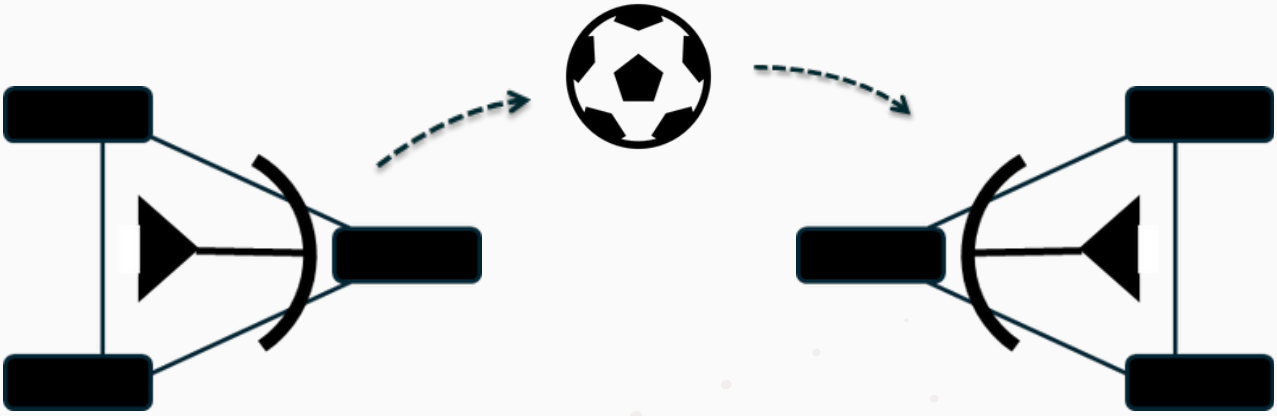
Kort afstand, lav hastighed af spark, let og større bold

Gul (moderat):

Mellem afstand, moderat hastighed af spark, standardbold

Rød (svær):

Længere afstand, kraftige spark, tungere eller mindre bold



Slalom

Beskrivelse/instruktion:
Slalom mellem kegler

Formål:
- Koordinering af ben
- Styring af frame runner
- koordinering af hastighed

Materialer:
- Frame Runner
- Atletikbane
- Kegler

Justeringsmuligheder:
Grøn (let):
Stor afstand mellem kegler, almindelig slalom

Gul (moderat):
Kortere afstand, variation med to-to ben (to skridt højre, to venstre)

Rød (svær):
Baglæns slalom eller med kognitiv opgave (fx sige noget der vokser i træer)

Holde Bane

Beskrivelse/instruktion:

Atleten træner at holde sin bane, især ved starten af et 100m løb. Kegler placeres langs banemarkeringerne for visuel støtte. Øvelsen kan gentages flere gange for at forbedre præcision og baneholdning.

Formål:

- Forbedre retningsstabilitet og kontrol under sprint
- Øge præcision i baneholdning ved start
- Skabe tryghed og sikkerhed ved konkurrence

Materialer:

- Frame Runner
- Kegler til visuel markering

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

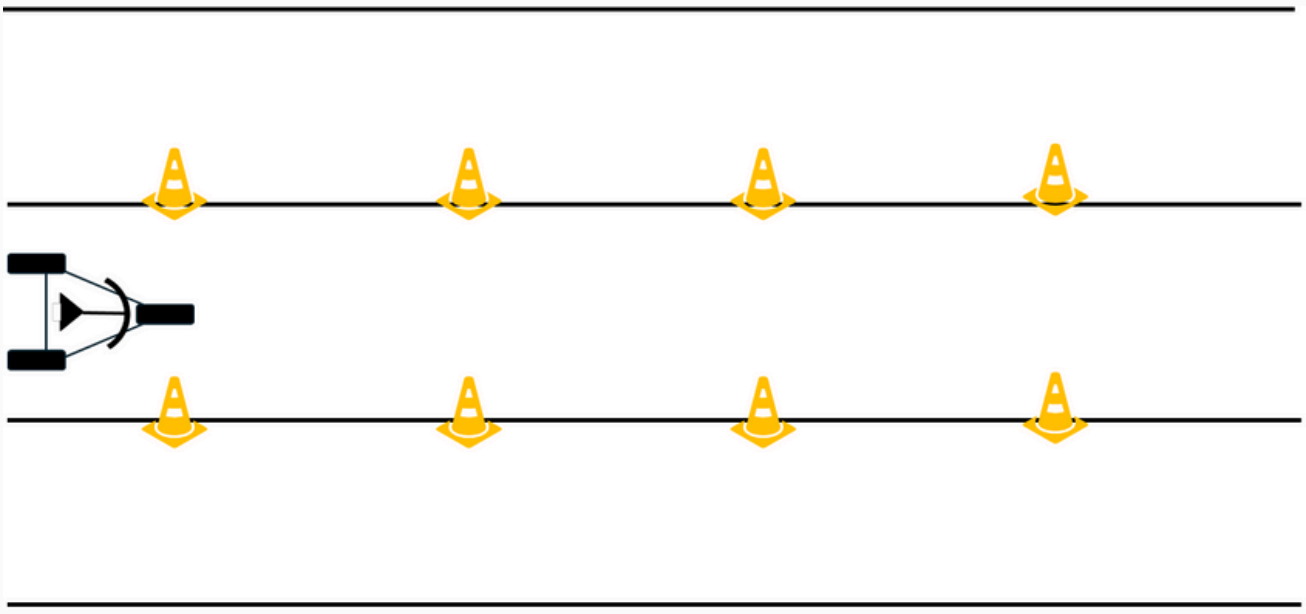
Flere kegler tættere placeret, kortere distance, på lang siden

Gul (moderat):

Standard kegleafstand og 100m distance

Rød (svær):

Færre kegler, højere tempo, reaktive startøvelser, i kurverne



Teknisk løb

Beskrivelse/instruktion:

Udfør løbetekniske øvelser, f.eks. brede skridt, smalle skridt, højre-venstre skift, hurtige skridt vs. lange skridt.

Formål:

- Forbedring af koordination
- Optimering af løbeteknik
- Styrkelse af motorisk kontrol

Materialer:

- Frame Runner
- Atletikbane

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

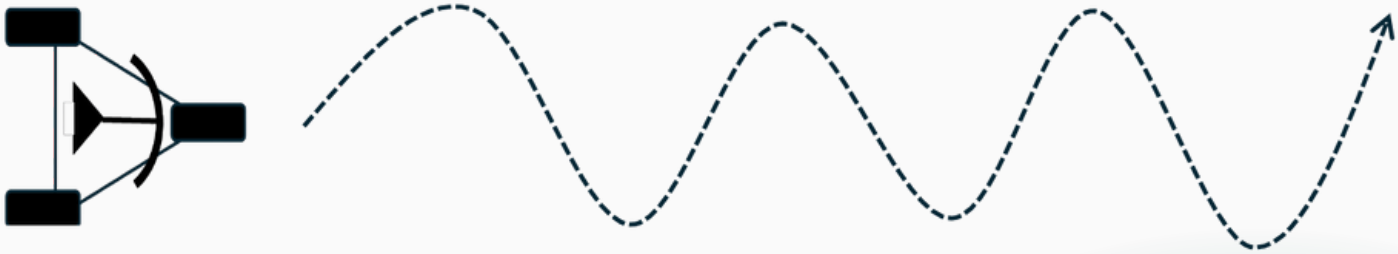
Fokus på enkelte teknikker

Gul (moderat):

Kombination af flere teknikker

Rød (svær):

Hurtigt tempo og kombination af flere teknikker under pres



Kast med medicinbold og ring

Beskrivelse/instruktion:

Der bliver stillet en bane op med skiftevis en liggende hulahopring, kasser og kegler. Atleten løber i banen ved siden af og får løbende en medicinbold som skal ramme hulahopringen, skumbold → i kassen, plastik-ring → rundt om keglen. Det udfordrer atleten, fordi de hele tiden skal indstille sig på nye teksturer og vægt i de genstande, de skal håndtere.

Formål:

- Forbedring af justering til stiftende materialer.
- Styrkelse af koncentration og opmærksomhed
- Sjov og en afveksling til standard løb på banen.

Materialer:

- Hulahopringe
- Kasser (fx mælkekasser)
- Kegler
- Medicinbolde
- Skumbolde
- Små plastik ringe

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

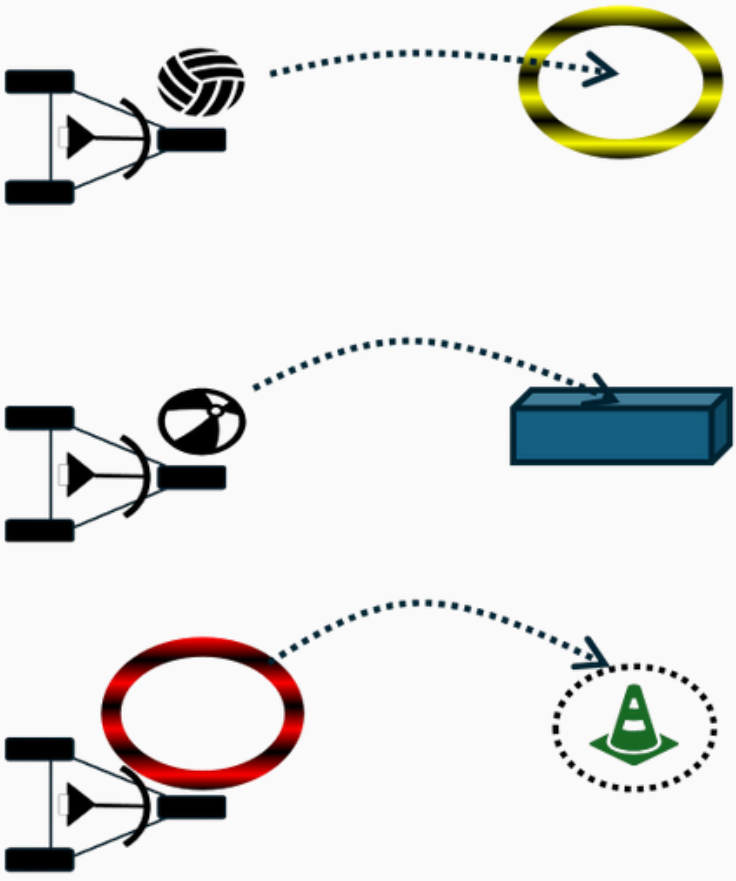
Let medicinbold, stor kasse (så de er nemmere at ramme), tæt på. Kaster første runde kun med skumbold.

Gul (moderat):

Starter ud med kaste to kast med skumbold, to kast med medicin bold og til sidst i banen med plastik ringe.

Rød (svær):

Skifter hele tiden med hvilke ting de skal kaste med. Atleten er langt væk fra hulahopring/kegle/kasse. Tung medicinbold.



Koordinationsøvelser

Beskrivelse/instruktion:

Der findes mange forskellige koordinationsøvelser, som kan udføres individuelt eller kombineres i serier for at øge sværhedsgraden. I denne øvelse er distancen ikke det vigtigste, men der fokuseres på at udføre øvelsen korrekt. Øvelsen udføres normalt over en strækning på maksimalt 60 meter.

Eksempler på koordinationsøvelser:

1. Løb på ét ben – enten kun på det ene ben eller skiftevis højre og venstre ben.
2. Løb med samlede ben – afsæt med begge ben på én gang.
3. Forskelligt antal skridt på hvert ben – f.eks. 2 skridt med højre ben og 3 skridt med venstre ben. Denne øvelse kan varieres på flere måder.
4. Høje knæløft – knæene løftes så højt som muligt i et tempo, hvor den aktive kan kontrollere bevægelsen.
5. Lange skridt – udføres langsomt med fokus på at tage så lange skridt som muligt.

Kombination af øvelser:

Disse øvelser kan udføres enkeltvis eller kombineres i serier for at øge sværhedsgraden. Eksempler på serier:

- 2 skridt på højre ben, 3 skridt på venstre ben, 2 skridt med samlede ben, 2 skridt på højre ben, 3 skridt på venstre ben.
- 2 x høje knæløft, 2 x samlede ben, 2 skridt på højre ben, 3 skridt på venstre ben.
- Høje knæløft i kombination med lange skridt..

Træner/hjælper/forældre

Hvis det er nødvendigt, kan en forælder eller hjælper gå ved siden af og guide den aktive. De kan også hjælpe med at tælle eller støtte den aktive med at udføre øvelsen korrekt.

Formål:

- Styrker koordination – hjælper med at koordinere bevægelser mellem ben og arme.
- Hjælper med at aktivere en eventuelt svag side – træner og styrker en side af kroppen, der måske ikke bliver brugt så meget i hverdagen.
- Træner kognition – øvelserne hjælper med at forbedre fokus og koncentration, da det kræver mental opmærksomhed at koordinere bevægelserne.

Materialer:

Der kræves ingen specifikke materialer. Øvelsen kan udføres på en flad overflade, og hvis nødvendigt, kan små markeringer bruges til at vise start- og slutpunkt.

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

Øvelserne udføres hver for sig uden kombinationer, så det er lettere at fokusere på én bevægelse ad gangen.

Gul (moderat):

2-3 forskellige øvelser kan kombineres for at gøre øvelsen lidt sværere og mere udfordrende.

Rød (let):

3-4 forskellige øvelser kan kombineres, og tempoet kan sættes op for at udfordre både koordination og udholdenhed.

Orienteringsløb med poster

Beskrivelse/instruktion:

Denne øvelse bruges hele 400m banen. Der oprettes en post ved hver 100m-markør, hvilket giver 4 poster i alt. Ved hver post er der en opgave, som skal udføres, før den aktive kan fortsætte videre. Opgaverne er designet, så deltagerne ubevidst gennemfører en hel 400m løb, mens de samtidig træner deres koordination og styrke.

Træner/hjælper/forældres rolle:

Forældre, hjælper eller ledsager har en vigtig rolle i at støtte den aktive under øvelserne. Deres primære opgave er at løbe med den aktive, guide dem gennem øvelserne og sikre, at de udfører opgaverne korrekt. Hvis det er nødvendigt, kan de også hjælpe med at holde tempoet og give opmuntring undervejs.

Hvis der er behov for ekstra hænder, kan de også blive ansvarlige for at overvåge en post og hjælpe deltagerne med at udføre de specifikke opgaver ved den pågældende post.

Eksempler på opgaver:

1. **Kast med ærteposer:**
   a. Kast ærteposer i en spand eller kasse, der står 10 meter væk. Denne øvelse træner præcision og kasterfærdigheder.
2. **Slalom:**
   a. Kør slalom mellem kegler eller markører over en afstand på 40-50 meter. Øger koordination og bevægelseskontrol.
3. **Bær en bold:**
   a. Bær en bold (som en medicinbold eller en stor fodbold) fra en post til den næste uden at tabe den. Træner styrke og balance.
4. **Træd i ringe:**
   a. Lav en række af små ringe eller markeringer (f.eks. kegler eller cirkler på jorden), og få deltagerne til at træde i dem så hurtigt som muligt, mens de kontrollerer deres bevægelser. Øger koordination og hastighed.
5. **Løb på et ben:**
   a. Løb en kort distance på et ben. Denne øvelse styrker benmusklerne og forbedrer balance.
6. **Løb baglæns:**
   a. Løb en kort distance baglæns (10-20 meter). Denne øvelse træner balance, koordination og reaktionsevne.

Der er fri fantasi med hensyn til de opgaver, der kan bruges, så længe de er sjove og tilgængelige for alle deltagere.

Formål:

- Styrker koordination
- Styrker udholdenhed
- Styrker muskelstyrke og aktiverer den svage side af kroppen

Materialer:

(Materialerne kan varieres alt efter, hvad der er til rådighed hos træneren)

- Bolde
- Ringe
- Ærteposer
- Spand eller kasse

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

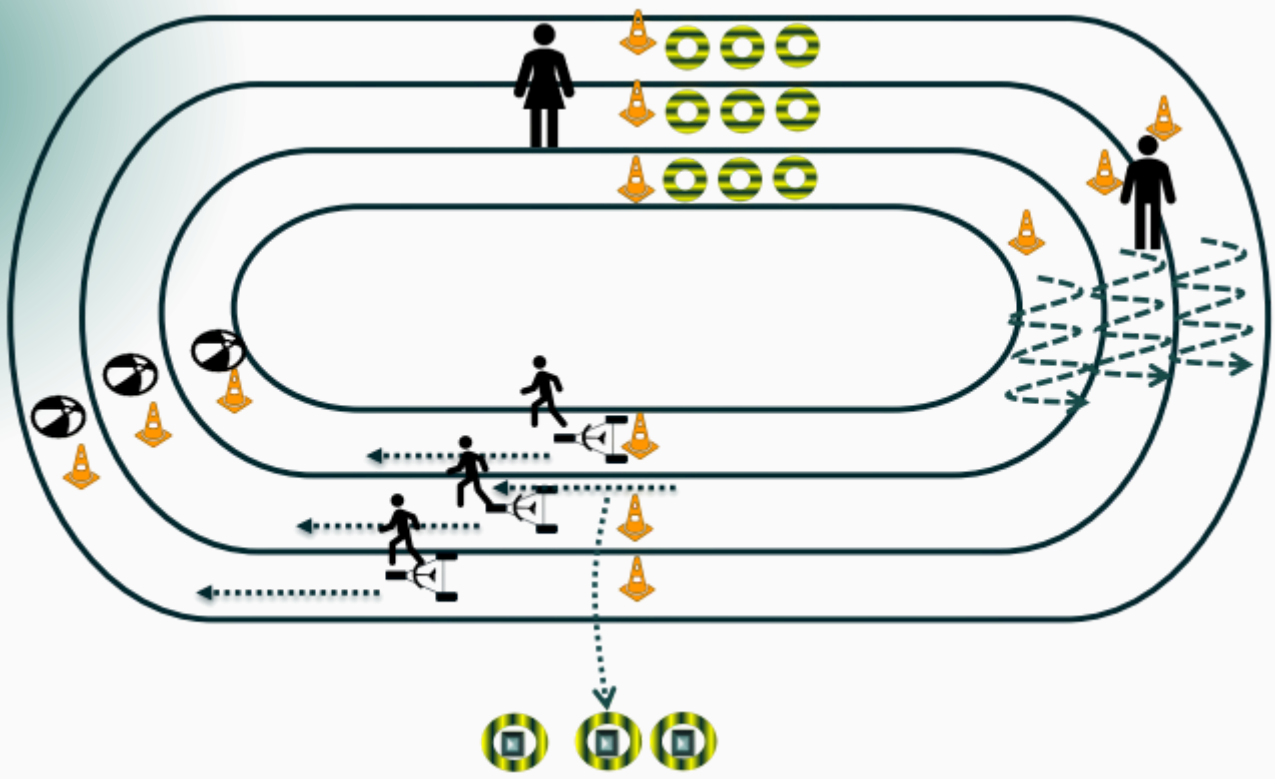
Hver post-øvelse gøres lettere. Eksempelvis kan spanden flyttes tættere på, eller afstanden kan reduceres.

Gul (moderat):

Der kan tilføjes flere skridt på en øvelse, f.eks. kan kaste afstanden øges, eller antallet af gentagelser kan øges.

Rød (svær):

Der kan indsættes koordinationsøvelser eller temposkift mellem posterne for at øge sværhedsgraden.



Slalom med påsætning af ringe

Beskrivelse/instruktion:

På en bane opstilles kegler eller pinde med ca. 10 meters mellemrum (fx over 60m). Den aktive får 6 ringe i hånden og skal køre slalom mellem keglerne, mens der skiftevis med højre og venstre hånd sættes en ring på hver kegle.
Øvelsen gentages 1-2 gange.

For atleter, der har svært ved at nå ned til keglerne, kan en træner/hjælper/forælder løfte keglen, og der må assisteres med påsætning af ringene.

Formål:

- Træner koordination
- Styrker kontrollen over Frame Runneren
- Øver både den stærke og svage side af kroppen

Materialer:

- 6-10 kegler eller pinde.
- 6-10 plastik ringe.

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Færre kegler eller fjern slalom-delen

Gul (moderat):
Øg distancen, så der kommer flere kegle

Rød (svær):
Øg distancen og tilføj temposkift mellem keglerne

Slalom med levende kegler

Beskrivelse/instruktion:

I denne øvelse inddrages træner/hjælper/forældre aktivt. De fungerer som "levende kegler" og placeres med ca. 15-20 meters mellemrum langs en strækning på fx 60 meter.

Den aktive deltager løber slalom mellem de levende kegler. For at øge udfordringen kan de levende kegler bevæge sig let til siden, frem eller tilbage, hvilket tvinger den aktive til konstant at tilpasse sin kurs. Øvelsen træner koordination og hurtig beslutningstagning.

Formål:

- Træning af koordination og retningsskift
- Øget fortrolighed med Frame Runner
- Skabe en sjov og inkluderende aktivitet for alle involverede

Materialer:

- Et antal trænere/hjælpere/forældre/ledsagere

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

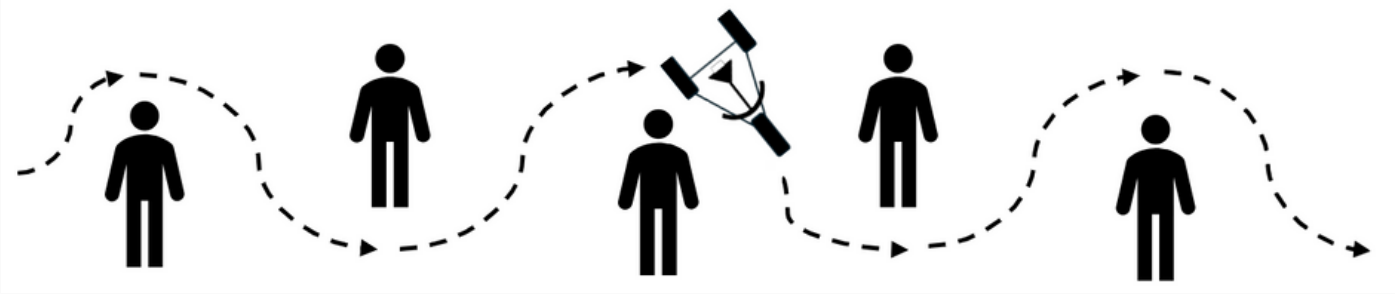
Reducér antallet af levende kegler og/eller forkort distancen

Gul (moderat):

Øg antallet af levende kegler og/eller udfør øvelsen i en kurve for at tilføje en ekstra dimension

Rød (svær):

Forlæng distancen og/eller kombinér med ekstra koordinationsøvelser som løb på skiftevis højre og venstre ben samt hop fremad med samlede ben



Frame Runner Dance Party

Beskrivelse/instruktion:

Deltagerne sidder i en cirkel i deres frames. Til musik udfører de enkle bevægelser som at træde frem og tilbage, dreje om sig selv, lave høje knæløft og hælspark. Musikken stoppes med jævne mellemrum, hvorefter en ny bevægelse udføres.

Formål:

- Opvarme muskulatur og aktivere koordination
- Forbedre rytmisk kontrol og bevægelsesvariation
- Skabe opmærksomhed og gruppefokus

Materialer:

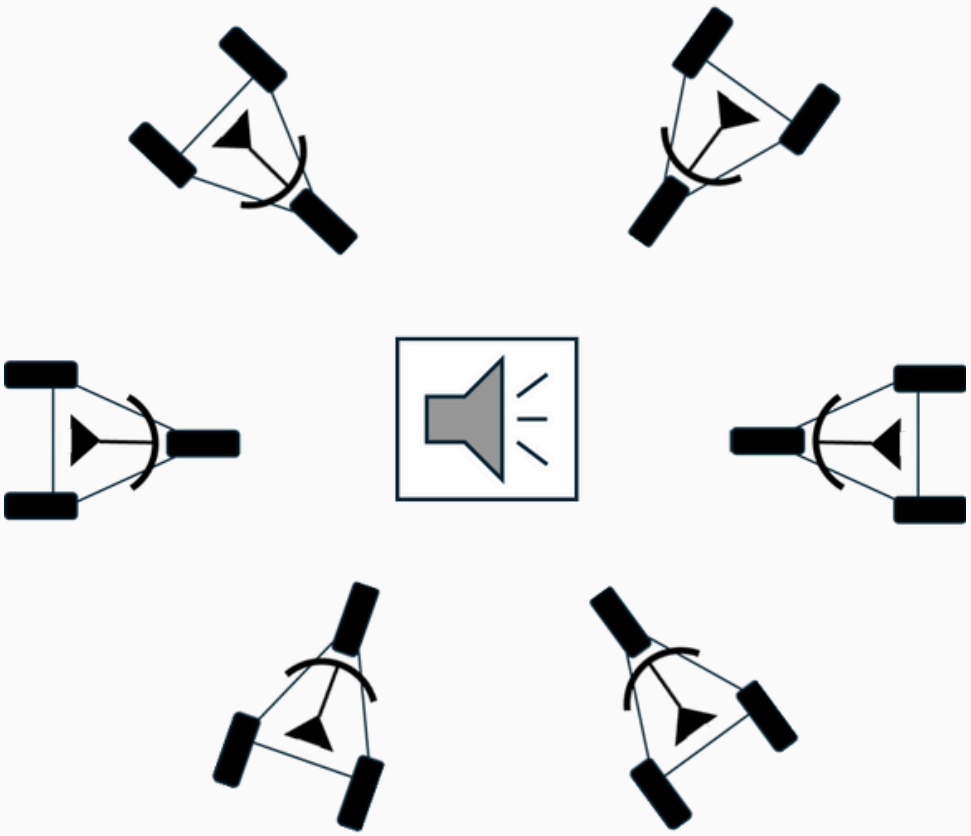
- Musikafspiller
- Musik med tydelig rytme

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Simple bevægelser og lavt tempo

Gul (moderat):
Flere bevægelser og øget variation

Rød (svær):
Sammensatte sekvenser og hurtigere tempo



Spræng balloner

Beskrivelse/instruktion:

Balloner eller vandballoner placeres spredt ud på jorden inden for et afgrænset område. Udøveren kører rundt i sin Frame Runner og forsøger at køre hen over eller træde på ballonerne, så de sprænger. Øvelsen kan udføres individuelt eller som en leg i små grupper, hvor man f.eks. konkurrerer om, hvem der kan sprænge flest balloner på tid. En træner/hjælper/forældre kan støtte med at placere ballonerne og sikre, at området er sikkert og frit for skarpe genstande.

Formål:

- Forbedre koordination og præcision i bevægelser.
- Øge kropskontrol og reaktionsevne.
- Skabe motivation og leg i træningen gennem en sjov aktivitet.

Materialer:

- Balloner eller vandballoner
- Afgrænset område (f.eks. med kegler)

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

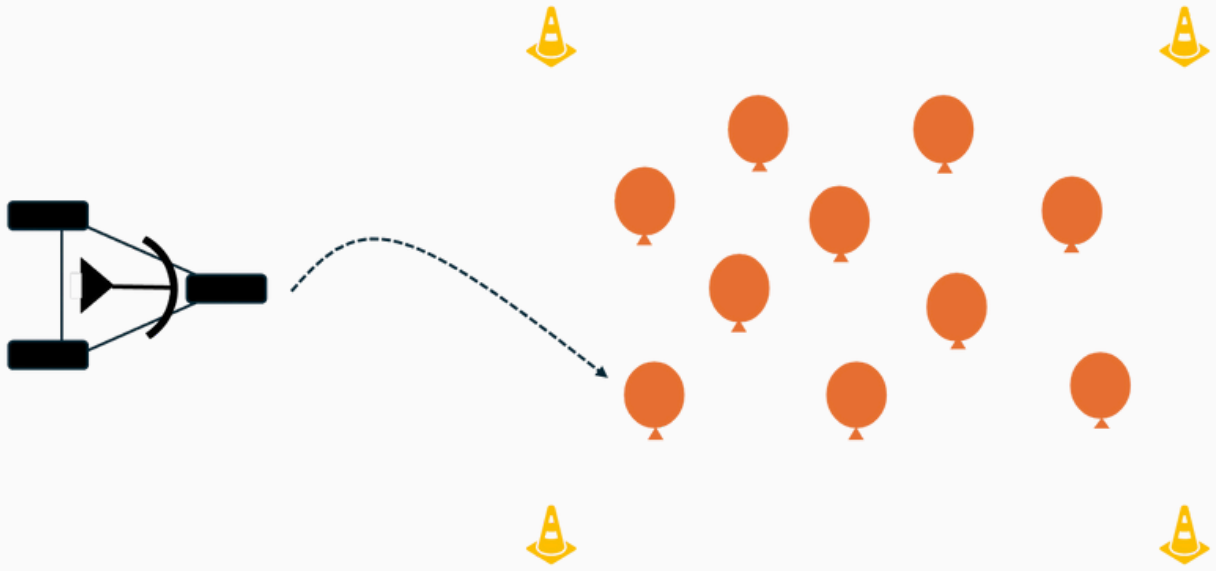
Brug almindelige balloner og lad udøveren køre i roligt tempo. En træner/hjælper/forældre kan guide og støtte undervejs.

Gul (moderat):

Brug vandballoner for øget modstand. Udøveren forsøger at sprænge flest mulige balloner på tid (f.eks. 1 minut).

Rød (svær):

Øg tempoet og lav en konkurrence mellem flere atleter. Brug mindre balloner og placer dem mere spredt for at øge sværhedsgraden.



Drible med bold

Beskrivelse/instruktion:

Udøveren skal drible en bold med fødderne samtidig med, at vedkommende løber i Frame Runneren. Øvelsen kræver koncentration og koordination, da udøveren skal styre både bolden og Frame Runneren på samme tid. Træneren kan opstille en bane eller kegler, som bolden skal føres igennem, eller lade udøveren drible frit i et afgrænset område. Øvelsen kan udføres individuelt eller som en del af en leg eller stafet.

Formål:

- Forbedre koordination mellem ben og overkrop.
- Øge koncentration og multitasking.
- Styrke motorisk kontrol og kropsfornemmelse.

Materialer:

- Bold (f.eks. fodbold eller blød træningsbold)
- Kegler eller afgrænset område

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

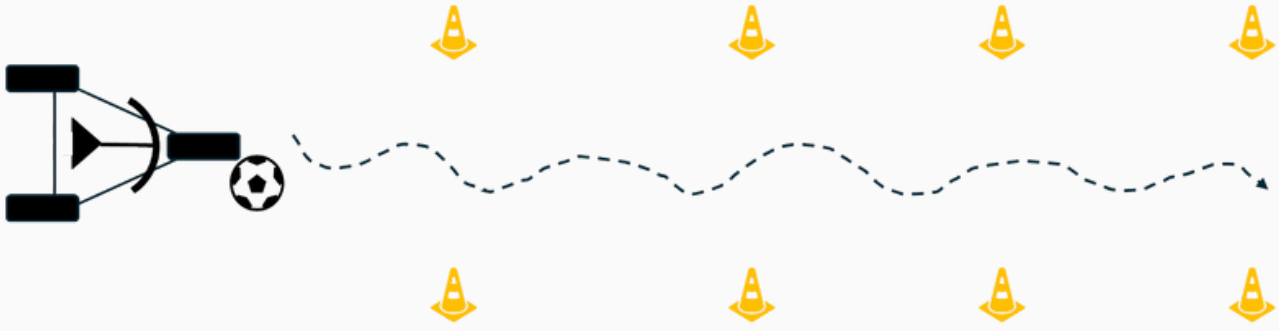
Udøveren dribler langsomt med bolden i et åbent område uden forhindringer. En træner/hjælper/forældre kan støtte med styring af Frame Runneren.

Gul (moderat):

Udøveren dribler bolden gennem en bane med kegler. Fokus på præcision og kontrol.

Rød (svær):

Øvelsen udføres som en stafet eller konkurrence, hvor udøveren skal drible bolden hurtigt gennem en bane og evt. aflevere den til en makker.



Minefelt

Beskrivelse/instruktion:

Et kvadratisk område markeres med bløde flade kegler spredt ud som miner. Udøveren skal køre fra den ene side af området til den anden uden at røre ved nogen af keglerne med Frame Runnerens hjul. Der kan anvendes auditiv feedback ved at træneren laver en lyd (f.eks. fløjte), hvis en kegle berøres. Sværhedsgraden kan nemt justeres ved at flytte keglerne tættere eller længere fra hinanden. Øvelsen kan udføres individuelt eller som en del af en leg eller stafet.

Formål:

- Træne præcision og finmotorisk kontrol.
- Forbedre styring og rumlig opmærksomhed.
- Skabe motivation og leg i træningen gennem en sjov og udfordrende aktivitet.

Materialer:

- Frame Runner
- Bløde flade kegler
- Afgrænset område (f.eks. med kegler eller kridt)
- Evt. fløjte til lydsignal ved berøring af en kegle.

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

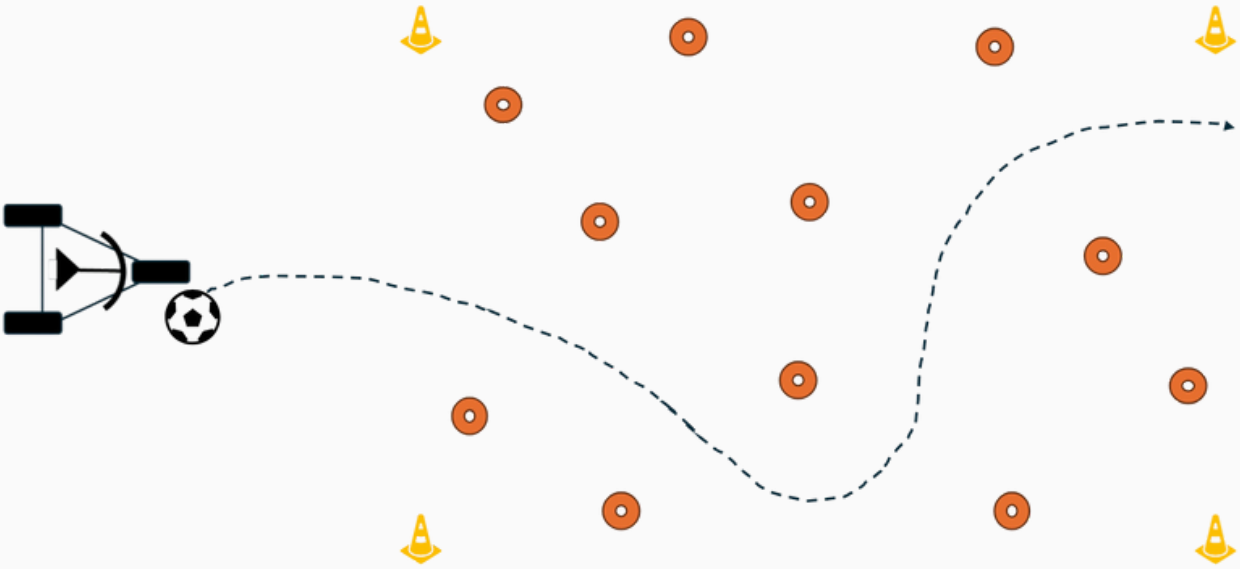
Keglerne placeres med god afstand. Udøveren kører i roligt tempo og får støtte af en træner/hjælper/forældre ved behov.

Gul (moderat):

Keglerne placeres tættere, og udøveren skal selv navigere gennem området. Der gives lydsignal ved berøring af kegle.

Rød (svær):

Keglerne placeres meget tæt, og udøveren skal gennemføre banen på tid. Der gives straf (f.eks. tidsstraf eller ekstra løb) ved berøring af kegle.



Kongens efterfølger

Beskrivelse/instruktion:

Løberne opdeles i et eller flere hold alt efter hastighed, således at alle nogenlunde kan følge med hinanden. Der løbes i en række hvor første løber i rækken er konge, og vælger en bevægelse/ stilling/ sang eller andet i ca. 30 sekunder - 1 minut. Herefter overhaler bagerste løber og er nu kongen. Der er meget frie rammer for, hvad kongen kan finde på, og der skal også følges efter, hvor kongen løber hen. (alt efter andre løbere på banen).

Formål:

- Forstå en besked - og spejle den
- Styrker fællesskabet
- Kondition

Materialer:

- Et område det skal foregå på. Evt afmærket med kegler.

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

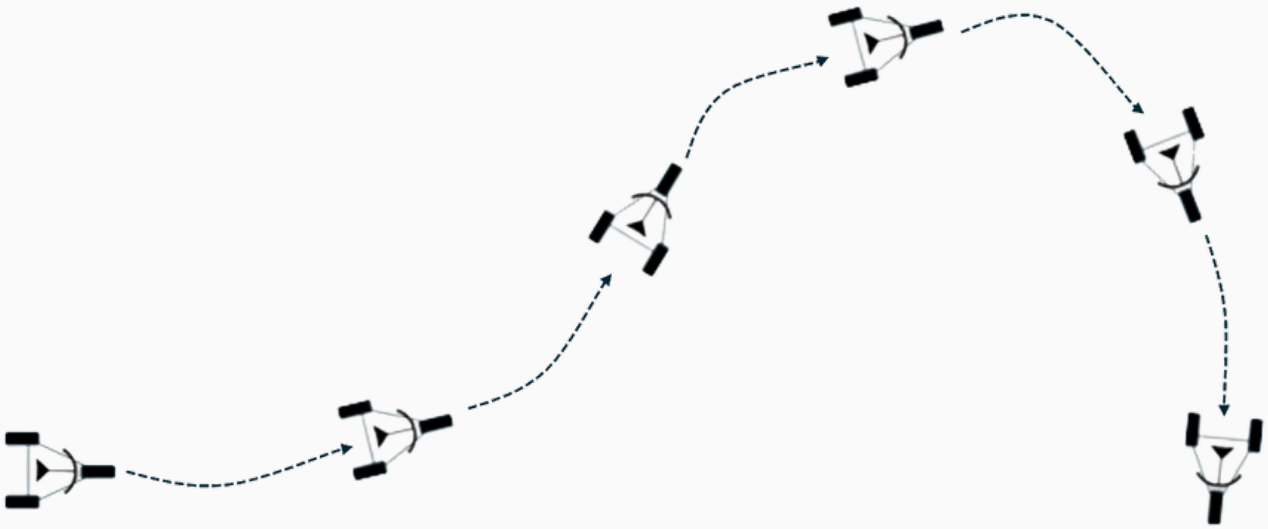
Kongen laver én bevægelse ad gangen. Hav færre løbere på hvert hold, for at øge overskueligheden + visuelle billeder kan bruges til at finde på øvelser.

Gul (moderat):

Kongen laver en sekvens på to bevægelser, hvor gruppen husker og efterligner.

Rød (svær):

Hver konge skal bygge ovenpå en bevægelsessekvens, som et huskespil. Når alle er igennem, starter man forfra.



PULSEN OP - UDHOLDENHED & KONDITION

Formålet er at opbygge den aerobe kapacitet og forbedre kroppens udholdenhed under aktivitet. Fokus er på kredsløbstræning, rytme og vedholdende bevægelse, hvilket er en forudsætning for længerevarende aktivitet med Frame Runneren.

Denne kategori forbedrer atletens evne til at holde et stabilt tempo og arbejde kontinuerligt over længere tid uden at blive udtrættet. Det styrker hjerte-lungefunktionen og øger ilttilførslen til musklerne, hvilket skaber et fundament for både hverdagsaktiviteter og konkurrencepræstationer i Frame Running.

Pyramide løb

Beskrivelse/instruktion:

Pyramide løb, hvor distancen er kort - mellem - lang - mellem - kort.
Mellem hver distance, er der en kort pause, enten aktiv (lunde, hvis det er koldt) eller en stående pause f.eks. 200 m - 400 m - 600 m - 400 m - 200 m eller 400 m - 800 m - 1200 m - 800 m - 400 m

Formål:

- Udholdenhed
- Energiforvaltning

Materialer:

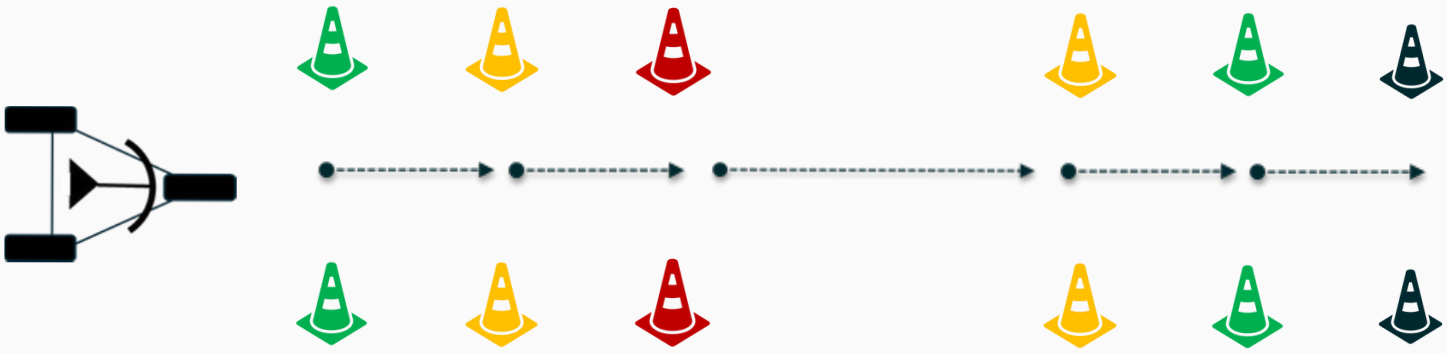
- Frame Runner
- Atletikbane

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Korte distancer og lange pauser.

Gul (moderat):
Mellem distancer og aktive pauser.

Rød (svær):
Længere distancer og ekstra trin i pyramiden.



10-20-30 intervalløb

Beskrivelse/instruktion:

Løberen skifter mellem tre intensitetsniveauer i én cyklus:

- 30 sekunder roligt tempo
- 20 sekunder moderat tempo
- 10 sekunder maksimal sprint

Dette gentages 3-5 gange efterfulgt af en pause på 2-3 minutter, hvorefter flere sæt kan gennemføres

Formål:

- Forbedre kondition og udholdenhed
- Øge fart og eksplosivitet
- Gøre træningen mere motiverende og varierende

Materialer:

- Frame Runner
- Atletikbane eller anden egnet strækning
- Fløjte så at atleterne kan høre, når der skal skiftes i hastigheden.

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Flere pauser, færre gentagelser, lavere intensitet

Gul (moderat):
Standardinterval og antal sæt

Rød (svær):
Kortere pauser, flere gentagelser, højere intensitet

Timet løb

Beskrivelse/instruktion:

En timer sættes til en aftalt varighed (f.eks. 5, 10 eller 20 minutter). Atleten skal finde og holde en stabil pace gennem hele tiden. Efter endt tid måles den tilbagelagte distance. Øvelsen kan gentages for at vurdere fremgang.

Formål:

- Forbedre udholdenhed og evnen til at pace korrekt
- Øge aerob kapacitet og effektivitet
- Udvikle taktisk forståelse for tempo og distance

Materialer:

- Frame Runner
- Atletikbane eller anden egnet strækning
- Stopur eller anden timer

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

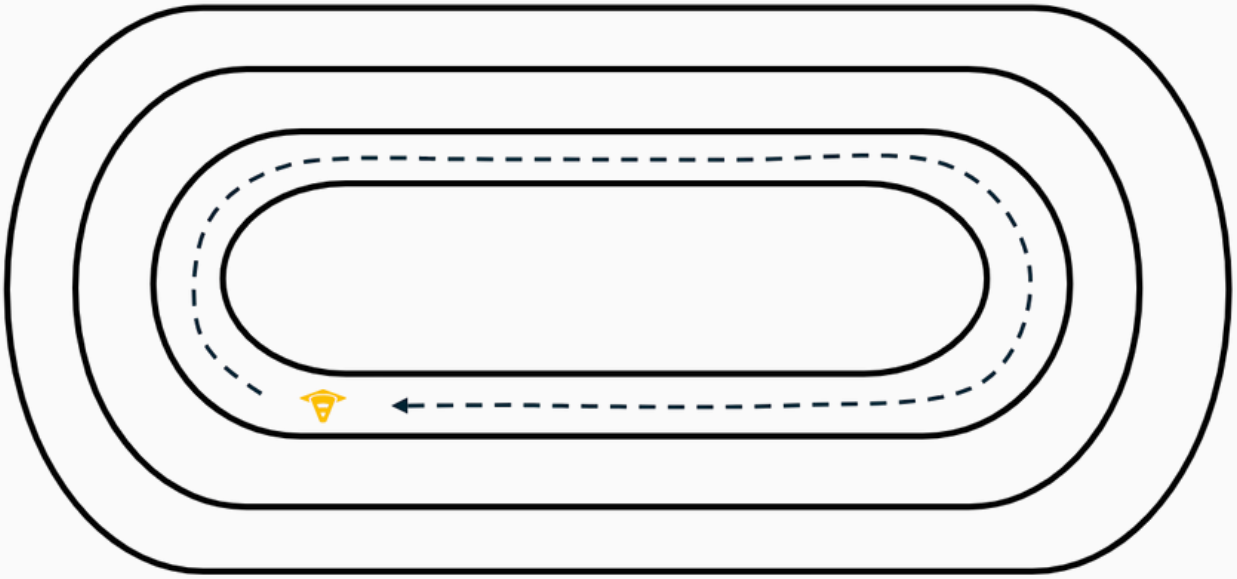
Kortere tid, lavere tempo, flere pauser

Gul (moderat):

Standardtid og tempo

Rød (svær):

Længere tid, højere tempo, færre pauser. Evt. skal atleten ikke vide, hvor lang tid der skal arbejdes.



6 dages løb

Beskrivelse/instruktion:

Atleterne danner par. Den ene atlet starter med at gå langsomt fremad på en 400 m bane. Den anden atlet starter i løb/spurt for at indhente den gående atlet. Når løberen når den gående atlet, bytter de roller, og øvelsen fortsætter. Øvelsen tager lang tid.

Formål:

- Forbedre udholdenhed og tålmodighed i langdistanceløb
- Udvikle evnen til at regulere tempo og energi
- Fostrer fællesskab og holdånd

Materialer:

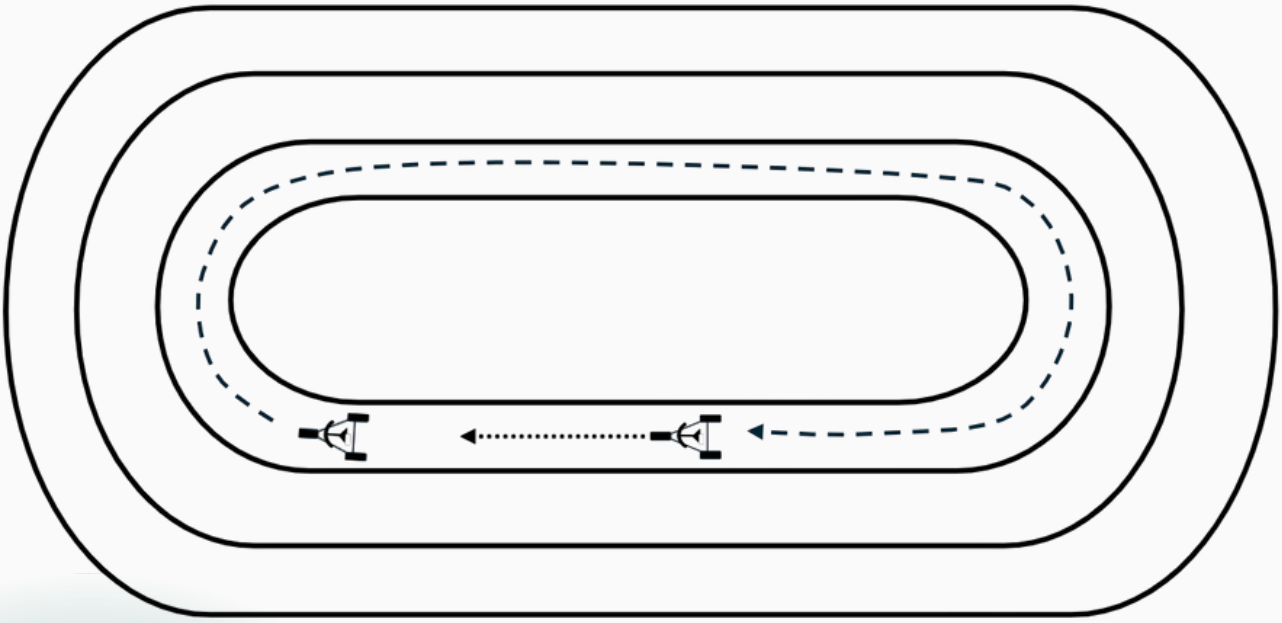
- Frame Runner

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Kortere distance, lavere tempo

Gul (moderat):
Standard 400 m distance og tempo

Rød (svær):
Længere distance, hurtigere tempo, kortere tid til indhentning



Kegle stafet

Beskrivelse/instruktion:

De aktive opdeles i to hold, og hvert hold får et antal kegler samt en bane/baner. Strækningen er 60 meter. Der fastsættes et tidsinterval, f.eks. 5 minutter. Deltagerne sendes afsted én ad gangen. Opgaven er at vælte en kegle og løbe tilbage, før næste deltager på holdet kan sende sig afsted. Jo hurtigere en deltager er, jo før kan den næste sendes afsted.

Målet er at vælte så mange kegler som muligt inden for tidsrammen, enten ved at vælte dem med hånden eller ved at køre ind i dem med deres Frame Runner. Vinderholdet er det, der har væltet flest kegler, når tiden er gået.

Det er vigtigt at sammensætte holdene, så der både er hurtige og langsomme deltagere for at sikre en fair og sjov aktivitet for alle. Hvis det er for svært at vælte keglerne, kan træner/hjælper/forældre assistere. Øvelsen kan gentages 1-3 gange.

Formål:

- Øger konditionen
- Træner koordination
- Fostrer fællesskab og holdånd

Materialer:

- Ca. 2x 10 kegler

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

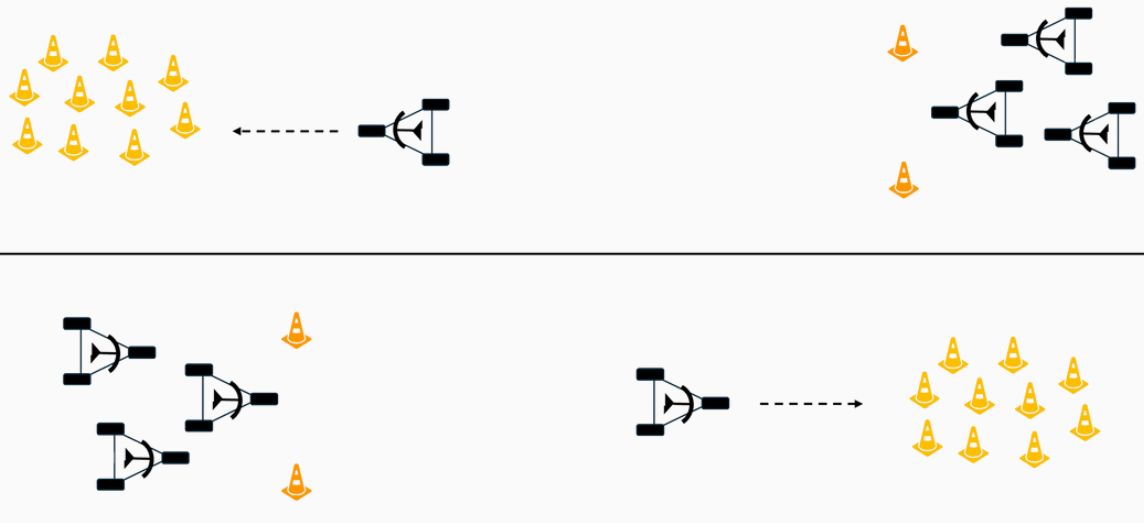
Reducér antallet af kegler og/eller forkort tidsintervallet.

Gul (moderat):

Øg antallet af kegler og/eller forlæng tidsintervallet.

Rød (svær):

Forlæng tidsintervallet yderligere, og øg antallet af kegler, der skal væltes pr. deltager.



Fange haler

Beskrivelse/instruktion:

Øvelsen foregår på en strækning på 60-100 meter. Der udvælges to fangere, gerne en hurtig og en langsom. De øvrige deltagere får udleveret en hale, som kan være et stykke stof, en overtrækstrøje eller noget andet, der kan hænges bag på bukserne eller på styret af en Frame Runner.

Fangernes opgave er at fange så mange haler som muligt inden for et givet tidsrum, f.eks. 5-10 minutter. Når tiden er gået, vælges to nye fangere, og øvelsen kan gentages op til tre gange. Hvis nogle har svært ved at få fat i en hale, kan træner/hjælper/forældre løbe sammen med den aktive og hjælpe dem med at vælge, hvem de vil fange og være en hjælpende hånd.

Formål:

- Øger kondition og udholdenhed
- Træner overblik og fokus
- Træner koordination

Materialer:

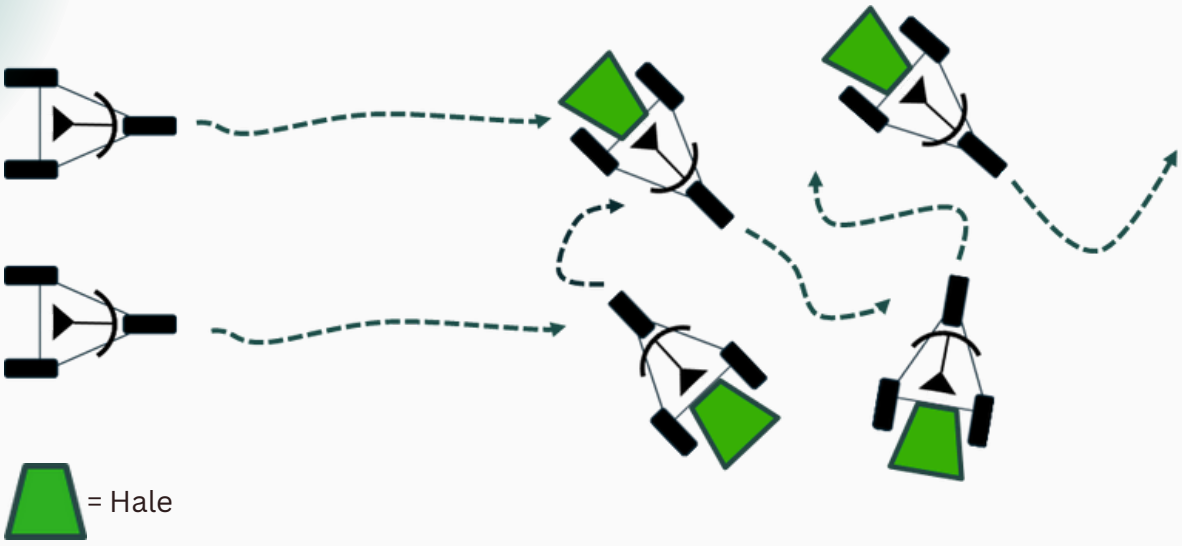
- Et antal stofbånd eller overtrækstrøjer (til haler)

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Reducer tidsintervallet og gentagelser. Del deltagerne op i mindre grupper, så det bliver nemmere at overskue

Gul (moderat):
Øg tidsintervallet, øg distancen, og gør gruppen større.

Rød (svær):
Øg både tidsintervallet og distancen. Indsæt koordinationsøvelser som f.eks. løb på ét ben, løb med samlede ben osv.



Stafet med påsætning af ringe

Beskrivelse/instruktion:

På en 400m bane opstilles kegler eller pinde med ca. 50-100 meters mellemrum. Den aktive får et antal ringe svarende til antallet af kegler. Øvelsen udføres ved at:

1. Løbe hurtigt til første kegle
2. Stoppe og sætte en ring eller anden genstand på keglen
3. Fortsætte til næste kegle og gentage processen
4. Øvelsen er fuldført, når alle kegler har fået en ring

Øvelsen kan gentages 1-5 gange, afhængigt af den aktives niveau og udholdenhed. For de aktive, der ikke kan nå keglen, kan en ledsager/forælder hjælpe med at løfte keglen og assistere med påsætningen.

Formål:

- Kondition & intervaltræning – forbedrer udholdenhed
- Koordination & overblik – styrker samspillet mellem krop og bevægelse
- Kredsløb & fysisk styrke – øger fysisk kapacitet

Materialer:

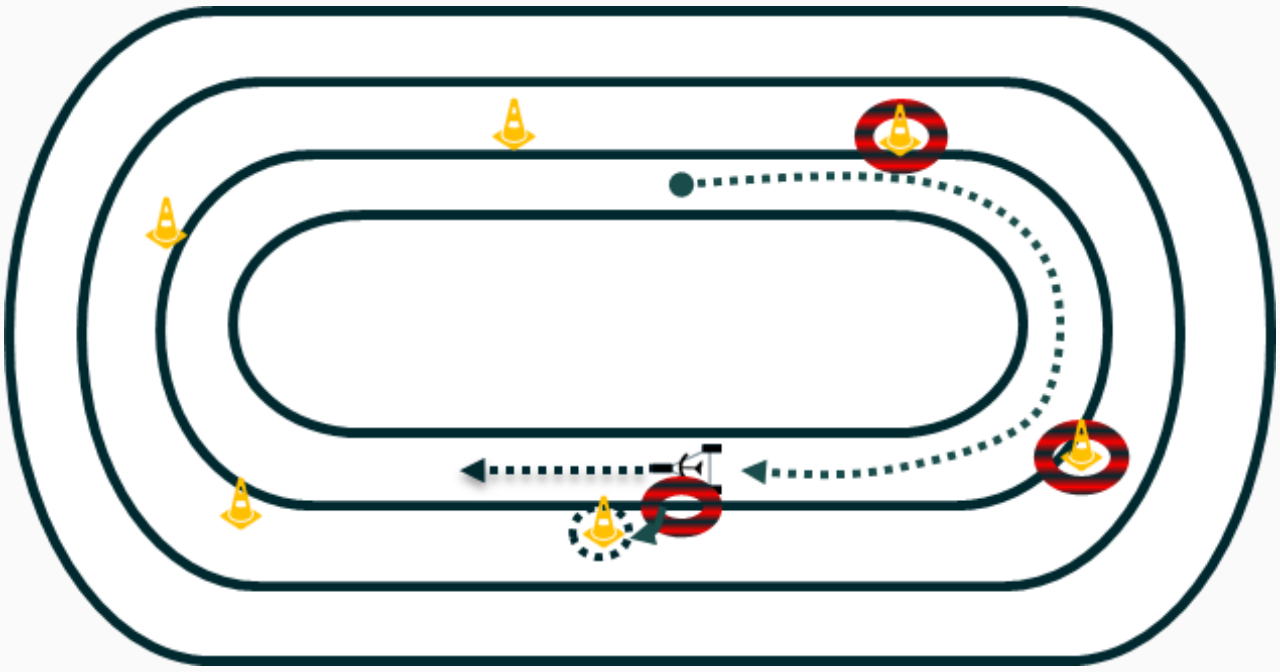
- 6-10 kegler eller pinde
- 6-10 plastikringe eller anden form for markering

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Reducér distancen eller undlad påsætning af ringe

Gul (moderat):
Øg distancen og dermed antallet af ringe

Rød (svær):
Øg både tidsintervallet og distancen. Indsæt koordinationsøvelser som f.eks. løb på ét ben, løb med samlede ben osv.



Stafet

Beskrivelse/instruktion:

De aktive opdeles i to hold, og halvdelen af hver deltager starter ved målstregen (40 meter), mens den anden halvdel starter ved startlinjen (40 meter). Begge grupper stiller op i en række bag hinanden i hver ende af en tom bane. Opgaven er, at når en deltager må løbe, er det kun, når en holdkammerat fra den modsatte ende krydser målstregen. Et tidsinterval kan sættes, f.eks. 5 minutter, og vinderen er det hold, der når flest gange frem og tilbage indenfor tidsrammen.

Forældre, hjælper eller ledsagere kan hjælpe med at tælle, og de kan også hjælpe med at vende Frame Runneren i hver ende. Øvelsen kan også laves, så alle starter fra samme ende, opdelt i to hold. Hver deltager skal både løbe frem og tilbage. Den næste på holdet kan kun løbe, når den første deltager er tilbage. Vinderen er det hold, der først får alle deltagere i mål. Det er vigtigt at sammensætte holdene, så alle får det sjovt.

Formål:

- Øger konditionen, pulsen op og udholdenheden
- Styrker holdånd og fællesskab
- Træner koordination og vending

Materialer:

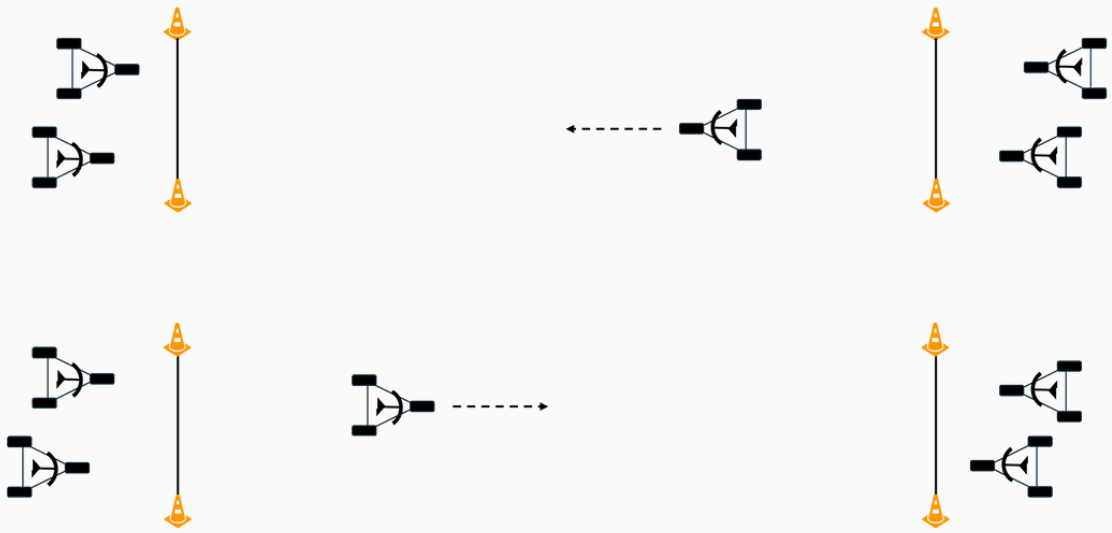
- Eventuelt kegler til at markere målstregen.

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Reducer distancen eller tidsintervallet.

Gul (moderat):
Øg distancen og tidsintervallet

Rød (svær):
Øg distancen og tidsintervallet. Der kan tilføjes koordinationsøvelser under løbet (f.eks. løb på ét ben, løb med samlede ben, eller forskellige antal skridt på hvert ben).



Stafet med pacher (stafet pind)

Beskrivelse/instruktion:

Hold på 4 løbere (kan variere afhængigt af antal atleter). Hver løber løber en fast distance (typisk 4x100 m, 4x200 eller 4x400 m). Man afleverer en stafetpind til den næste løber. Afleveringen skal ske inden for et markeret skiftefelt (20 meter langt). Vinderen er det hold med den hurtigste samlede tid. Denne aktivitet fungere godt på tværs af rask idrætten.

Formål:

- Kondition
- Sammenhold og relationsdannelse

Materialer:

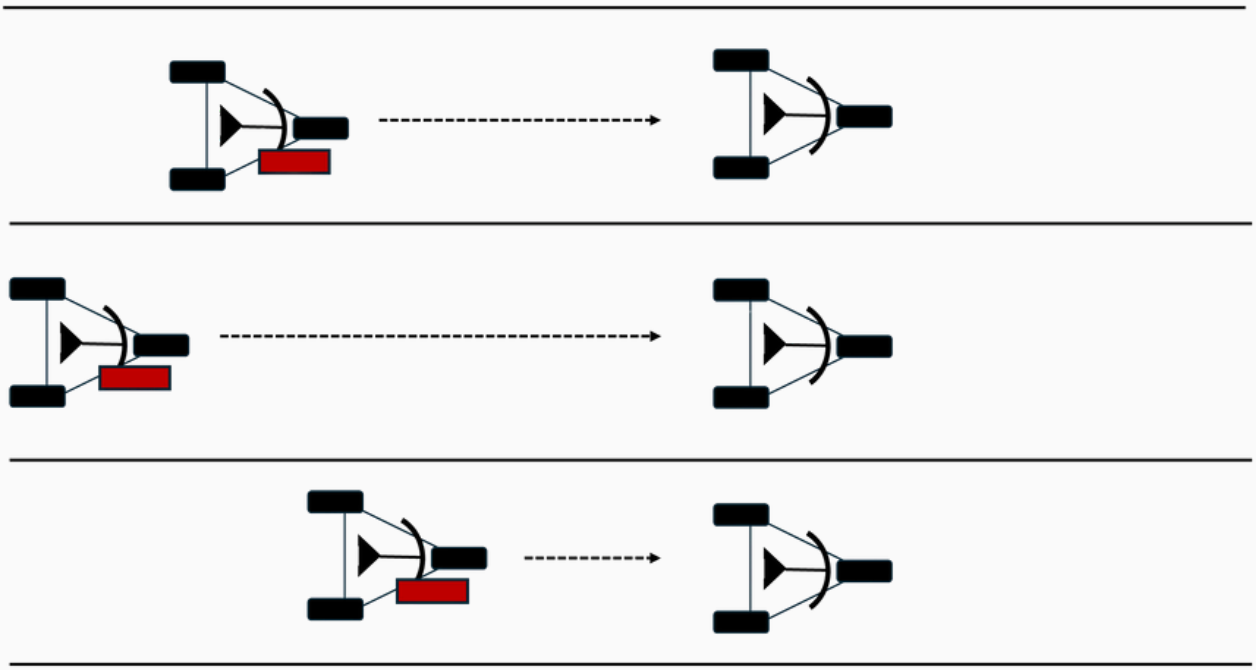
- Pinde til antal hold
- Atletikbane

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Kortere distancer (fx 4x50 m), tydelig guidning ved skift

Gul (moderat):
Mellemlang distance og fokus på korrekt stafetaflevering i skiftefeltet

Rød (svær):
Øget tempo, kortere skiftefelt



SUPERKROP - STYRKE & POWER

FFormålet er at udvikle muskelstyrke i ben, overkrop og core for at støtte kraftudvikling og bevægelseskontrol. Fokus er på stabilitet, aktivering af svage muskelgrupper og fremdrift.

Styrketræning er afgørende for atleter, der løber Frame Running, da de ofte har reduceret muskelmasse eller asymmetri. Øget styrke giver bedre kropskontrol, forbedrer evnen til at accelerere og bremse og reducerer risikoen for overbelastningsskader. Det understøtter også tekniske færdigheder og balance..

Dæk

Beskrivelse/instruktion:

Atleten fastgør et dæk eller en slæde til sin Frame Runner med en sele eller et reb og løber en bestemt distance eller tid. Øvelsen kan varieres i tempo og modstand for at tilpasse sværhedsgraden.

Formål:

- Øge styrke og eksplosivitet i benene
- Forbedre udholdenhed og acceleration
- Udvikle bedre kraftoverførsel og teknik

Materialer:

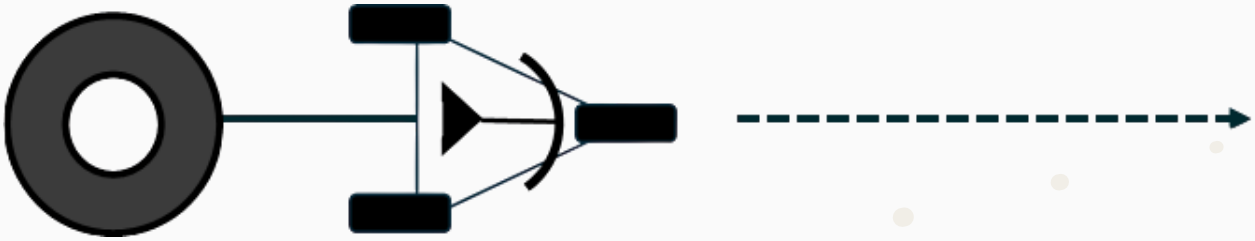
- Dæk eller slæde
- Frame Runner
- Reb/sele til fastgørelse

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Lettere dæk/slæde, kortere distance, lavere tempo

Gul (moderat):
Standardvægt og distance

Rød (svær):
Tungere dæk/slæde, længere distance, højere tempo, intervaltræning



Styrketræning på måtte

Beskrivelse/instruktion:

Udfør styrkeøvelser på en måtte, f.eks. mavebøjninger, planke, armbøjninger eller benløft.

Formål:

- Opbygning af kernestyrke
- Forbedring af kropskontrol og balance
- Forebyggelse af skader

Materialer:

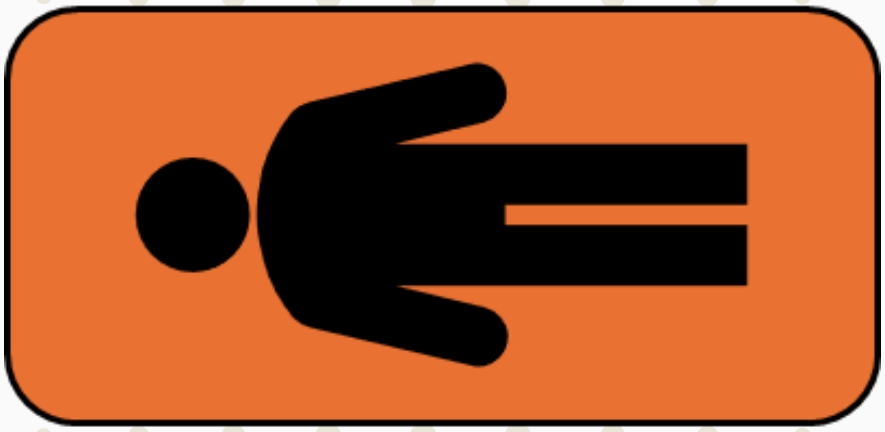
- Måtte

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Kortere varighed, lettere øvelser.

Gul (moderat):
Moderat varighed, varierede øvelser.

Rød (svær):
Længere varighed, sværere øvelser.



Brystpres med strakte arme

Beskrivelse/instruktion:

Atleten ligger på ryggen med en træningsbold/bosu bold placeret under skulderbladene, så overkroppen er let hævet. Knæene er bøjede med fødderne fladt på gulvet for at sikre stabilitet. En lille bold kan placeres mellem knæene for at mindske spasticitet og fremme symmetri. Armene strækkes ud til siden i vandret position og føres derefter op over brystet, hvor hænderne mødes i et klap. Bevægelsen gentages kontrolleret og langsomt. En træner/hjælper/forældre kan støtte og guide bevægelsen som hjælp.

Formål:

- Øge styrken i overkroppens muskulatur
- Forbedre balance og stabilitet

Materialer:

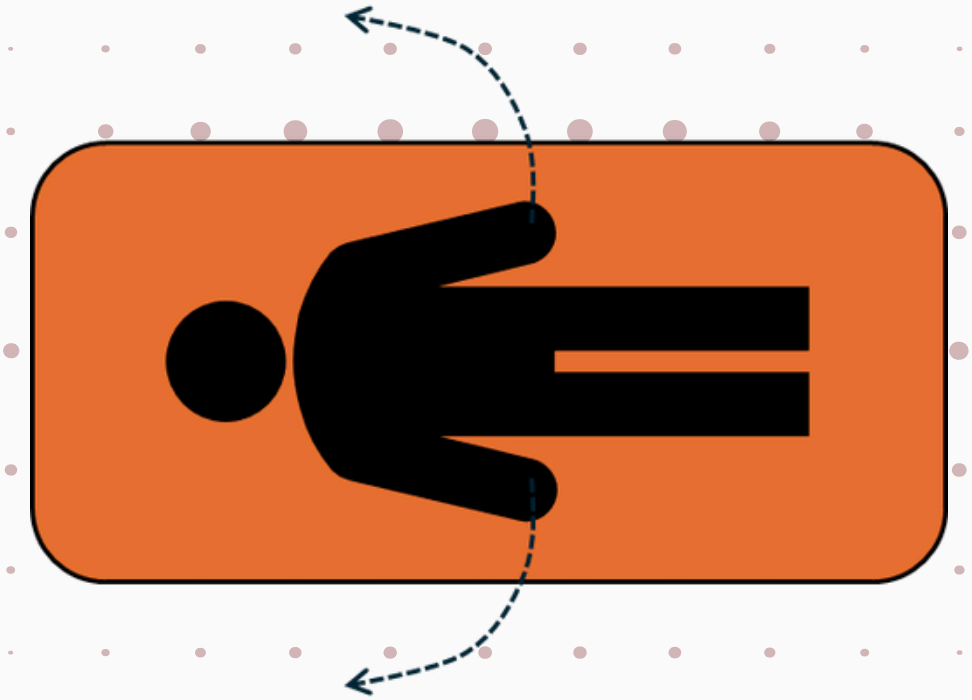
- Træningsbold / bosu bold
- Træningsmåtte
- Lille bold til mellem knæene
- Vægtmanchetter til håndled

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Udfør øvelsen uden vægte og uden bold mellem knæene. Fokus på bevægelsens kontrol og stabilitet.

Gul (moderat):
Tilføj vægtmanchetter på håndleddene og brug en lille bold mellem knæene for at øge muskelaktivering og stabilitet.

Rød (svær):
Øg antallet af gentagelser. Brug tungere vægte og fokuser på at holde kroppen stabil gennem hele bevægelsen uden hjælp.



Bækkenløft

Beskrivelse/instruktion:

Atleten ligger på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt placeret på gulvet. En lille bold kan placeres mellem knæene for at fremme symmetri. En træner/hjælper/forældre holder fødderne stabile. Atleten løfter langsomt bækkenet så højt som muligt, holder positionen et øjeblik, og sænker det derefter kontrolleret tilbage til udgangspositionen. Øvelsen gentages 3x10 gange.

Formål:

- Styrke musklerne i baglår, balder og nedre ryg.
- Forbedre bækkenkontrol og stabilitet i hofter og lænd.
- Øge kropsbevidsthed og symmetrisk aktivering af ben og core.

Materialer:

- Træningsmåtte
- Lille bold til mellem knæene

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

Udfør øvelsen uden bold og med støtte fra assistent.

Gul (moderat):

Brug bold mellem knæene og forsøg at holde bækkenet løftet i 2-3 sekunder.

Rød (svær):

Øg antallet af gentagelser til 3x20 eller 3x30, og/eller hold bækkenet løftet i op til 5 sekunder pr. Gentagelse.

Rygtræk med elastik

Beskrivelse/instruktion:

Atleten sidder i en stol eller kørestol med en elastik fastgjort foran kroppen – fx omkring en træner/hjælper/forældre, ribbe eller dørhåndtag. Med armene strakt fremad og hænderne samlet, trækker atleten elastikken bagud i en lige linje, indtil armene er ud for kroppen. Bevægelsen udføres kontrolleret og langsomt tilbage til udgangspositionen. Fokus er på at holde skuldrene nede og samle skulderbladene under bevægelsen.

Formål:

- Aktivere og styrke ryg- og skuldermuskler
- Øge kontrol i trækbevægelser

Materialer:

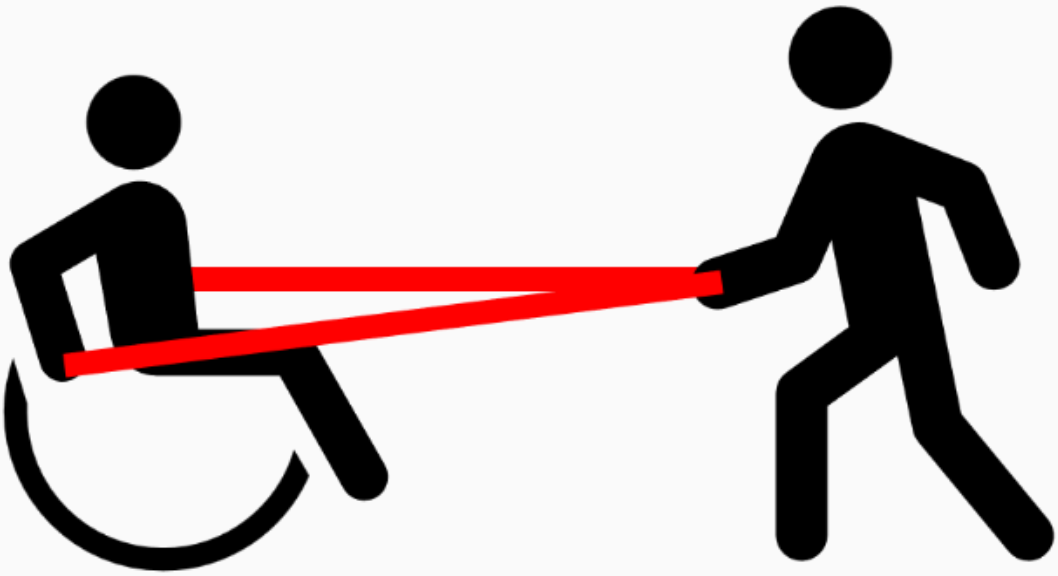
- Træningselastik med passende modstand
- Et sted at sætte elastik fast

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Brug en let elastik.

Gul (moderat):
Brug en medium elastik og/eller lav øvelsen kontrolleret.

Rød (svær):
Brug en stærk elastik og hold trækket i 2-3 sekunder i bunden af øvelsen



Skulderpres med elastik

Beskrivelse/instruktion:

Atleten sidder i en stol eller kørestol. En træningselastik placeres under fødderne ved at træde på den eller under stolen. Atleten holder i elastikkens håndtag med albuerne bøjet og hænderne i skulderhøjde. Herfra presses armene opad i en lige linje over hovedet, indtil armene er næsten strakte. Bevægelsen føres kontrolleret tilbage til udgangspositionen.

Formål:

- Styrke skuldermuskulaturen og overarmene.
- Forbedre stabilitet og kontrol i overkroppen under lodrette bevægelser.
- Øge funktionel styrke til aktiviteter som at række op.

Materialer:

- Træningselastik med passende modstand
- Stol eller kørestol

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Brug en let elastik.

Gul (moderat):
Brug en medium elastik og/eller lav øvelsen kontrolleret.

Rød (svær):
Brug en stærk elastik og/eller hold armene i toppositionen i 2-3 sekunder før armene bevæges ned igen

Partner Russian Twist (Side om side)

Beskrivelse/instruktion:

To personer sidder side om side i hver sin stol eller kørestol med en træningselastik imellem sig. Begge holder fast i hver sin ende af elastikken i brysthøjde. Den ene person (Person A) holder elastikken stabilt foran kroppen, mens den anden (Person B) roterer overkroppen væk fra makkerens side og trækker elastikken med sig i en kontrolleret bevægelse. Herefter føres elastikken tilbage til udgangspositionen. Øvelsen gentages 10-15 gange, hvorefter rollerne byttes. Øvelsen kan udføres i 2-3 sæt.

Formål:

- Styrke de skrå mavemuskler og core.
- Forbedre overkropsrotation og stabilitet.
- Øge kropsbevidsthed og samarbejde mellem makkerpar.

Materialer:

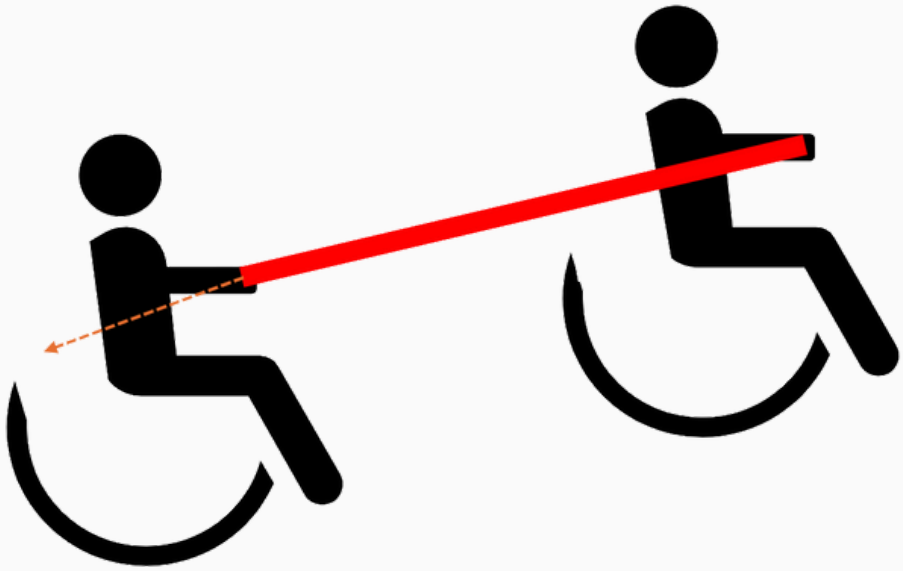
- Træningselastik (grøn, gul eller rød afhængigt af modstand)
- To stole eller kørestole

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Brug en let elastik. Person A kan gøre det lettere for sig selv ved at holde elastik tættere på kroppen.

Gul (moderat):
Brug en medium styrke elastik. Person B holder rotationen i 2-3 sekunder i yderposition for øget aktivering af core.

Rød (svær):
Brug en kraftig elastik. Øg antallet af gentagelser til 3x20 eller hold rotationen i op til 5 sekunder pr. gentagelse for øget styrke og udholdenhed.



Længdespring

Beskrivelse/instruktion:

Udøveren laver tre til fem kraftige afsæt i Frame Runneren, trækker benene op under sig selv og lader Frame Runneren trille så langt som muligt. Træneren kan markere en bane med kegler, hvor udøveren skal begynde at trække benene op. Efter hvert forsøg måles, hvor langt udøveren triller. Øvelsen gentages flere gange, og udøveren forsøger at forbedre sin distance. En træner/hjælper/forældre kan støtte med at holde Frame Runneren stabil og sikre ordentligt afsæt.

Formål:

- Træne eksplosiv kraft og afsæt.
- Øge kropskontrol og timing.
- Styrke benmuskulatur og koordination.

Materialer:

- Frame Runner
- Kegler til markering af bane og afsætslinje
- Målebånd eller kegler til afstandsmåling

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

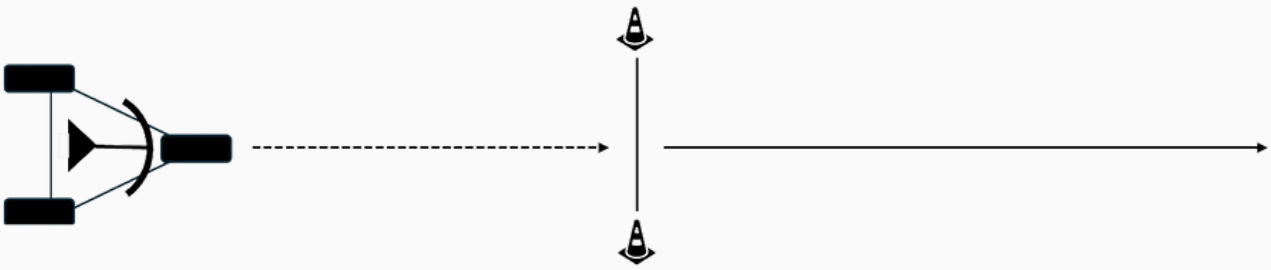
Udøveren laver 2 afsæt og triller kortere distance. Fokus på teknik og balance. En træner/hjælper/forældre kan støtte under afsæt.

Gul (moderat):

Udøveren laver 3-5 afsæt og forsøger at trille længere. Der måles afstand og arbejdes med forbedring af præstation.

Rød (svær):

Udøveren konkurrerer mod sig selv eller andre. Der arbejdes med maksimal kraft i afsæt og præcis timing af benløft. Øvelsen gentages flere gange med fokus på progression.



Hoppeøvelse

Beskrivelse/instruktion:

Find et område og markér en start- og slutlinje med kegler. Udøveren hopper fremad i sin Frame Runner ved at bruge det ene ben ad gangen. Træner/hjælper/forældre noterer, hvilket ben der bruges, og hvor mange hop det tager at nå målet. Øvelsen gentages med det andet ben eller begge ben

Formål:

- Træne eksplosivitet og benstyrke.
- Forbedre balance.
- Øge kropsbevidsthed og variation i bevægelse.

Materialer:

- Frame Runner
- Kegler til start og slut
- Målebånd (valgfrit)

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

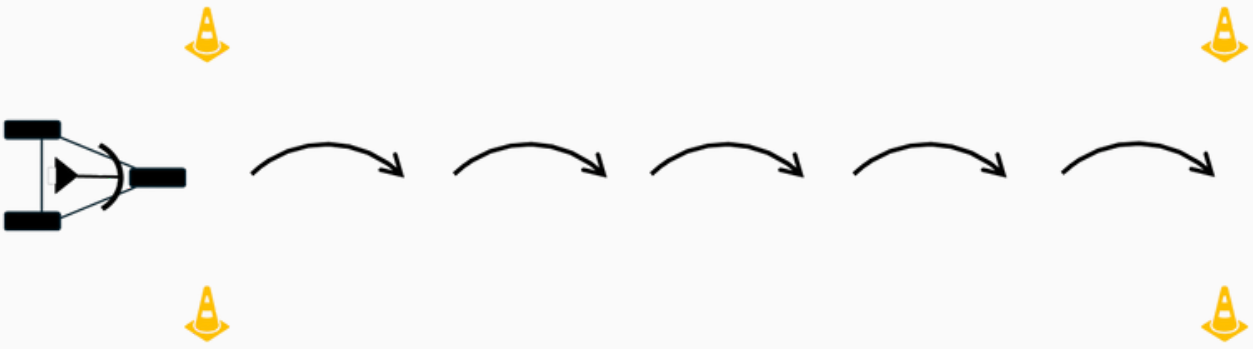
Kort distance og brug af begge ben. Fokus på teknik og balance.

Gul (moderat):

Længere distance. Skift ben undervejs. Tæl antal hop og forsøg at forbedre resultatet.

Rød (svær):

Udfør tre hop med ét ben i træk og skift derefter. Udfør øvelsen på tid eller med forhindringer.



HURTIGHED – REAKTION & HASTIGHED

Formålet er at træne evnen til at reagere hurtigt og ændre tempo. Fokus er på sprint, retningsskift og opmærksomhed.

Denne træning styrker den neuromuskulære respons og forbedrer atletens evne til at accelerere hurtigt eller reagere på signaler. Det er særligt vigtigt at kunne navigere sikkert og hurtigt i omgivelserne som ny atlet. Med tiden er det også relevant i konkurrencesituationer, hvor hurtig reaktion kan være afgørende. Træningen medudvikler også eksplosiv styrke og motorisk timing.

Løb forlæns/baglæns

Beskrivelse/instruktion:

Løberen starter med at løbe fremad. Når der fløjtes, stopper løberen op og skifter til baglæns løb. Ved næste fløjt skiftes der igen til forlæns løb. Dette gentages i en aftalt periode eller distance.

Formål:

- Forbedre reaktionsevne og koordination
- Styrke muskulaturen i ben og core
- Øge balance og kropskontrol

Materialer:

- Frame Runner
- Atletikbane eller anden egnet strækning
- Fløjte

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Længere tid mellem fløjt, kortere distance, færre gentagelser

Gul (moderat):
Standardintervaller med regelmæssige skift

Rød (svær):
Hurtigere skift, arbejder i længere tid, øget tempo

Elastik træning

Beskrivelse/instruktion:

Træning hvor man bindes til Frame Runneren med en elastik i den ene ende. Enten løber man med modstand (elastikken trækker bagud), eller man får hjælp (elastikken trækker fremad). Øvelsen kan udføres med en træner, der styrer modstanden.

Formål:

- Styrkelse af ben- og kernemuskulatur
- Forbedring af acceleration
- Udvikling af udholdenhed og eksplosivitet

Materialer:

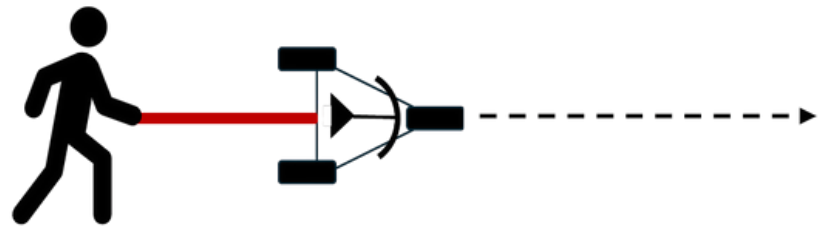
- Frame Runner
- Atletikbane
- Elastik

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Let elastisk modstand, kortere distancer

Gul (moderat):
Medium elastisk modstand, længere distancer

Rød (svær):
Høj elastisk modstand, sprintintervaller



Reaktionsøvelser

Beskrivelse/instruktion:

Deltagerne reagerer på forskellige stimuli:

- *Berøring*: Når en træner rører deltagerens skulder, må de løbe. Indtil da tappes de let på ryggen for at forvirre dem.
- *Lyd*: Deltagerne reagerer på en aftalt lyd.
- *Syn*: Træneren laver en pludselig bevægelse, som er signalet til at løbe.

Formål:

- Forbedring af reaktionsevne
- Styrkelse af koncentration og opmærksomhed
- Hurtigere motoriske reflekser

Materialer:

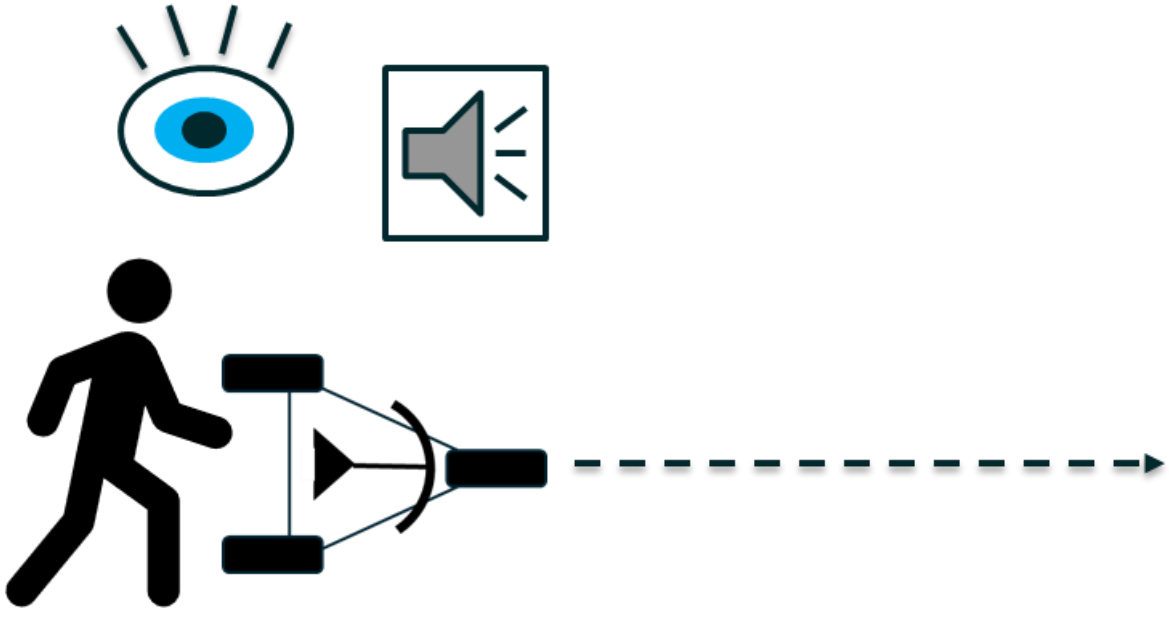
- Ingen eller evt. visuelle/auditive hjælpemidler

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Langsommere tempo, tydelige signaler.

Gul (moderat):
Moderat tempo, mindre forudsigelige signaler.

Rød (svær):
Hurtige og uforudsigelige signaler, flere stimuli kombineret.
Illustration:



Løb frem 2 bak 1

Beskrivelse/instruktion:

Denne øvelse involverer en bane på 40 meter, hvor der placeres kegler med ca. 5-10 meters mellemrum. Deltagerne stiller sig i en lang række, og øvelsen startes én ad gangen. Når den første deltager har nået en passende afstand, sendes den næste afsted.

Opgaven er at løbe hurtigt fremad til to kegler og derefter bakke en kegle tilbage. Øvelsen gentages, indtil deltageren når målstregen.

Træner/hjælper/forældre kan assistere med at styre Frame Runneren undervejs, hvis nødvendigt

Formål:

- Koordination: Øger evnen til at bakke og kombinere frem- og bagudløb.
- Styrker de bagerste lårmuskler: Ved at bakke trænes baglårene, hvilket forbedrer benstyrken.
- Styrker reaktionsevnen: Deltagerne skal hurtigt reagere på ændringen mellem frem- og bagudløb.

Materialer:

- Ca. 10 kegler (til at markere de forskellige positioner på banen)

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

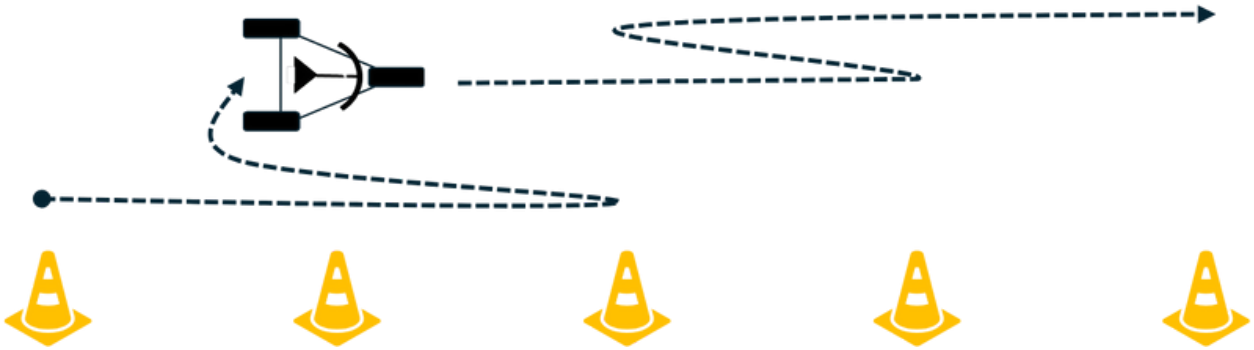
Reducer antallet af kegler, så der kun skal bakkes én gang, hvilket gør øvelsen lettere.

Gul (moderat):

Øg antallet af kegler og distancen, så deltagerne skal løbe længere og bakke flere gange.

Rød (svær):

Tilføj koordinationsøvelser, som at løbe på et ben eller skifte retning hurtigere for at gøre øvelsen mere udfordrende.



Reaktionssprint med farvesignal

Beskrivelse/instruktion:

Deltageren starter bag en linje og reagerer på farven på et kort, der vises af træneren (fx rød = venstre, grøn = højre). Deltageren accelererer 5–10 meter mod det matchende mål.

Formål:

- Træne reaktionsevne
- Forbedre hurtig retningsforandring
- Styrke beslutningstagning under pres

Materialer:

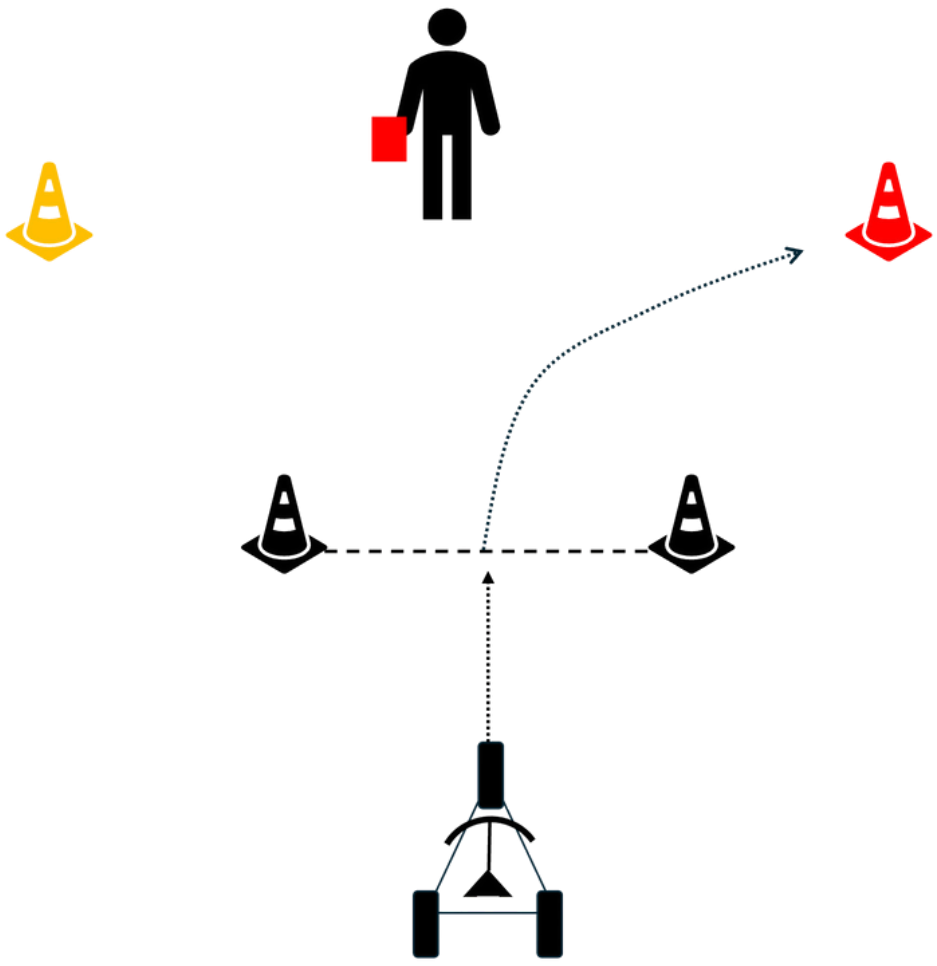
- Farvekort eller lys
- To målzoner (venstre/højre)

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Få farver og tydeligt signal

Gul (moderat):
Flere farver og målzoner

Rød (svær):
Kombination af farve og lyd, hvor man ved en bestemt lyd skal man sprinte til en bestemt kegle.



100-meter løb

Beskrivelse/instruktion:

Deltagerne stiller op på startlinjen på en 100-meter bane – enten alene eller 2-3 ved siden af hinanden. Træneren tæller ned: "3-2-1 – løb!", hvorefter deltagerne spurter hele distancen. Ved målstregen stoppes tiden for hver deltager individuelt, og deres tid gives direkte til dem. Øvelsen kan gentages for at måle forbedring eller bruges som konkurrence.

Formål:

- Træne udholdenhed og eksplosivitet
- Forbedre kondition og fart
- Øge motivation gennem konkurrence

Materialer:

- Frame Runner
- Atletikbane (100 meter)
- Stopur eller ur med tidtagningsfunktion

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

Deltageren løber i eget tempo uden fokus på tid. En træner/hjælper/forældre kan støtte undervejs. Kortere distance (f.eks. 50 meter) kan udføres.

Gul (moderat):

Deltageren løber 100 meter med fokus på at forbedre egen tid. Øvelsen gentages 2-3 gange med pauser imellem.

Rød (svær):

Deltagerne løber mod hinanden i konkurrence. Tiden registreres og sammenlignes. Øvelsen kan kombineres med starttræning eller løb i flere heats.

BRAIN POWER – KOGNITIV TRÆNING

Formålet er at styrke koncentration, beslutningstagning og opmærksomhed under bevægelse. Fokus er på mental tilstedeværelse, hukommelse og rækkefølge.

Frame Running kræver ikke kun fysisk, men også mental tilpasning. Kognitiv træning hjælper med at opbygge evnen til at huske bevægelsesmønstre, skifte fokus hurtigt og reagere hensigtsmæssigt i forskellige situationer. Det styrker evnen til at lære nye teknikker og øger den overordnede bevægelsessikkerhed ved at styrke sammenhængen mellem krop og hjerne og bidrager til øget selvstændighed og situationsforståelse.

UNO

Beskrivelse/instruktion:

Udvælgelse af nogle UNO kort i 2 forskellige farver. En farve til det ene ben og en farve til det andet ben. Det tal, der står på kortet, er det antal skridt man skal tage. Man trækker enten til sig selv eller til en anden. UNO reverse kan bruges til baglæns løb.

Formål:

- Koordinering
- Kognitive ressourcer

Materialer:

- Frame Runner
- Atletikbane
- UNO kort spil

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Lave tal, kort afstand, én farve i spil

Gul (moderat):
Højere tal og begge farver

Rød (svær):
Flere kort trækkes i sekvens, brug af UNO reverse (fx baglæns bevægelse)

= fx baglæns løb

= fx 4 skridt til højre ben

= fx 8 skridt til venstre ben

Alias stafet

Beskrivelse/instruktion:

Deltagerne deles i mindre hold. Den første atlet løber frem til træneren, som siger et ord. Atleten løber tilbage til sit hold og forklarer ordet uden at sige det direkte, ligesom i spillet Alias. Holdet skal gætte ordet, før næste atlet kan løbe afsted. Øvelsen fortsætter, indtil en bestemt tid er gået, eller et aftalt antal ord er gættet.

Formål:

- Forbedre kondition gennem intervalbaseret løb
- Styrke kommunikation og samarbejde på holdet
- Gøre træningen sjov og motiverende

Materialer:

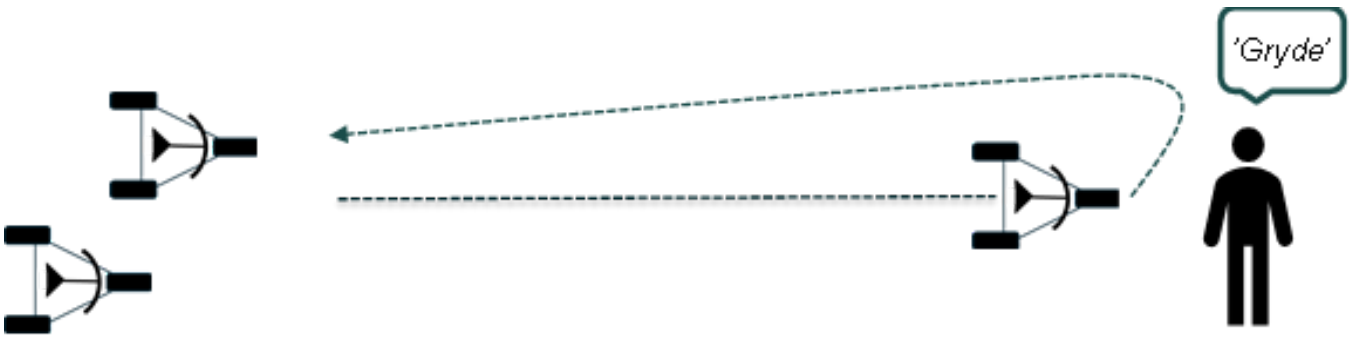
- Frame Runner
- Et sæt ord (kan være skrevet på kort eller improviseres af træneren)

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Kortere løbedistance, brug af en fod, enklere ord

Gul (moderat):
Standard afstand og ord

Rød (svær):
Længere distance, sværere ord, kortere tid til forklaring



Fokus træning/Meditation

Beskrivelse/instruktion:

Atleten træner koncentration og mentalt fokus gennem guidet meditation eller specifikke opmærksomhedsøvelser. Dette kan foregå siddende eller liggende. Øvelsen kan inkludere vejrtrækningsøvelser, visualisering af løb eller kropsscanning for afslapning.

Formål:

- Forbedre koncentration og mental udholdenhed
- Reducere stress og øge kropsbevidsthed
- Optimere præstation gennem mental forberedelse

Materialer:

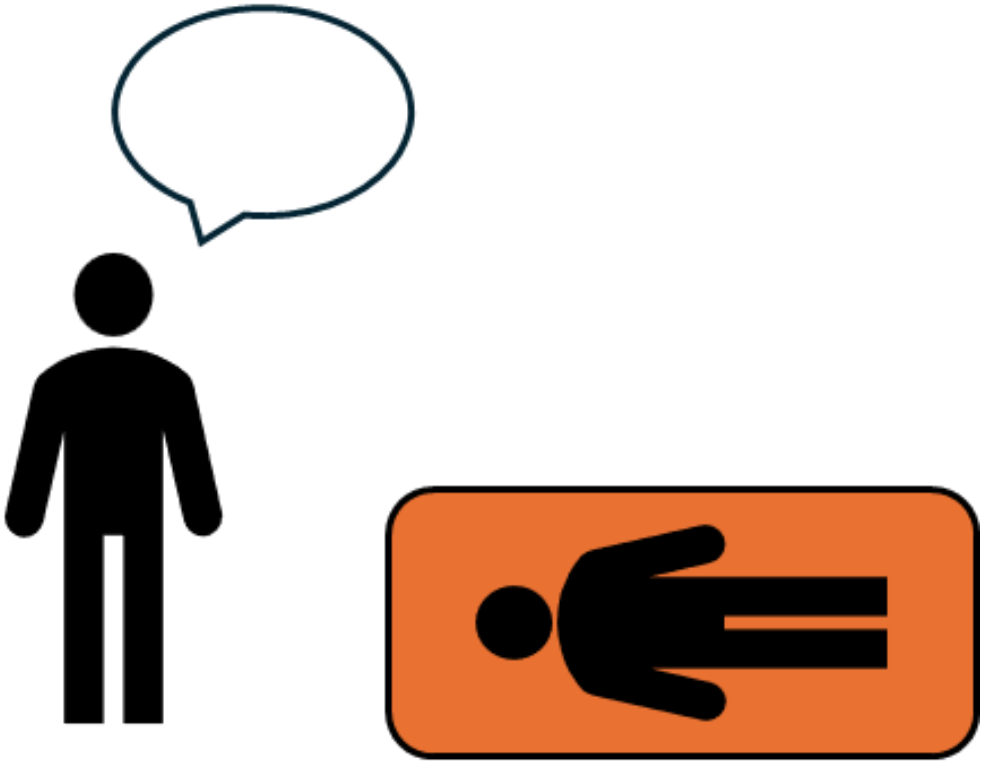
- Roligt sted (fx træningsområde uden forstyrrelser)
- Evt. guidet lydfil eller træner til instruktion

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Kortere sessioner (5-10 min), simple åndedrætsøvelser

Gul (moderat):
10-20 min meditation med visualisering

Rød (svær):
Længere sessioner, dybere fokusøvelser, meditation i bevægelse



Tidsløb

Beskrivelse/instruktion:

Løb en bestemt distance og forsøg at ramme en præcis tid. Gentag for at forbedre din evne til at kontrollere tempo.

Formål:

- Forbedring af tempo-kontrol
- Udvikling af udholdenhed
- Træning af konkurrenceevne

Materialer:

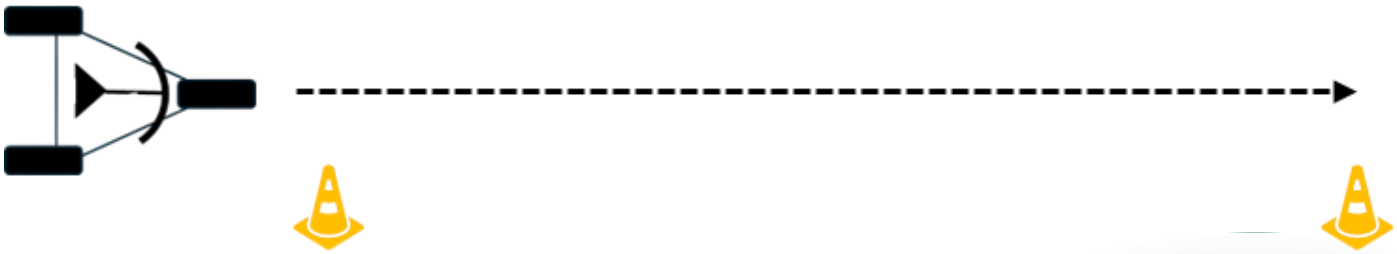
- Frame Runner
- Atletikbane
- Stopur

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Længere tid til at ramme målet

Gul (moderat):
Moderat tidsramme

Rød (svær):
Præcis og kort tidsramme



Huskelege

Beskrivelse/instruktion:

Deltagerne får fx 5 ord, de skal huske. De løber en bane på fx 400 meter, og når de kommer tilbage, skal de gengive ordene.

Formål:

- Forbedring af hukommelse og koncentration
- Træning af multitasking
- Øget kropslig aktivitet kombineret med mental stimulering

Materialer:

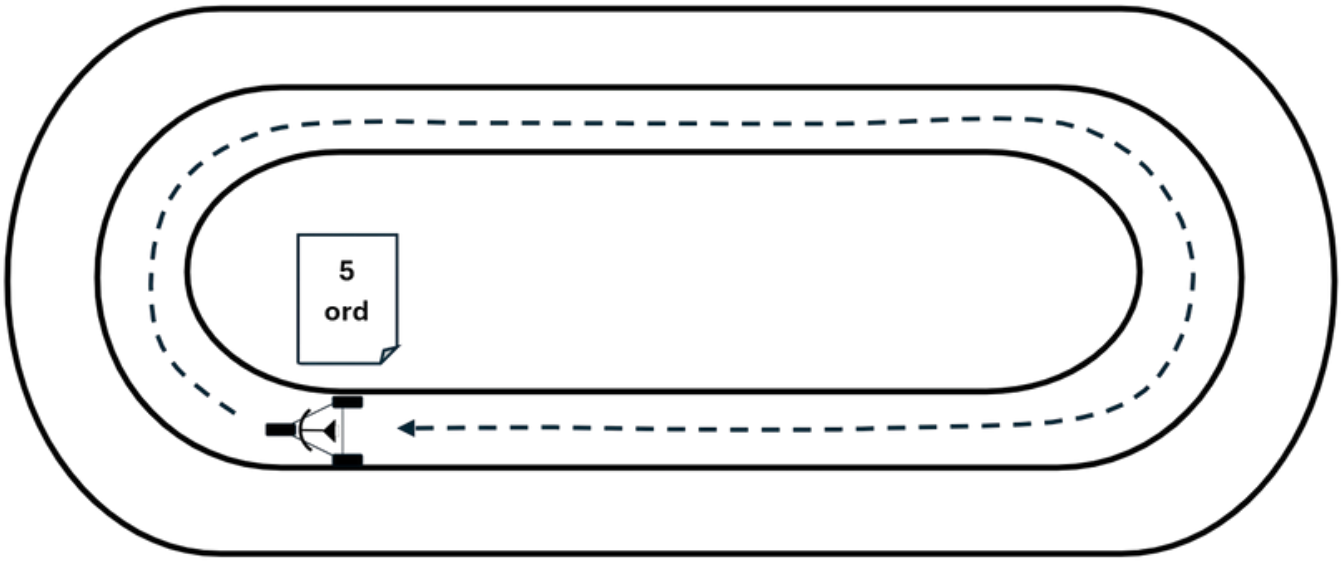
- Papirlapper eller mundtlige instruktioner

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Færre ord, kortere distance

Gul (moderat):
Flere ord, længere distance

Rød (svær):
Sværere ord, flere gentagelser



Dual task opgaver

Beskrivelse/instruktion:

Deltagerne udfører en fysisk aktivitet, mens de samtidig løser en mental opgave. Fx nævne pigenavne med P, mens de løber slalom. Kan integreres i andre metaøvelser (fx Pulsen op).

Formål:

- Forbedring af kognitiv og motorisk koordination
- Styrkelse af koncentration og reaktionsevne
- Øget fokus og opmærksomhed under fysisk aktivitet

Materialer:

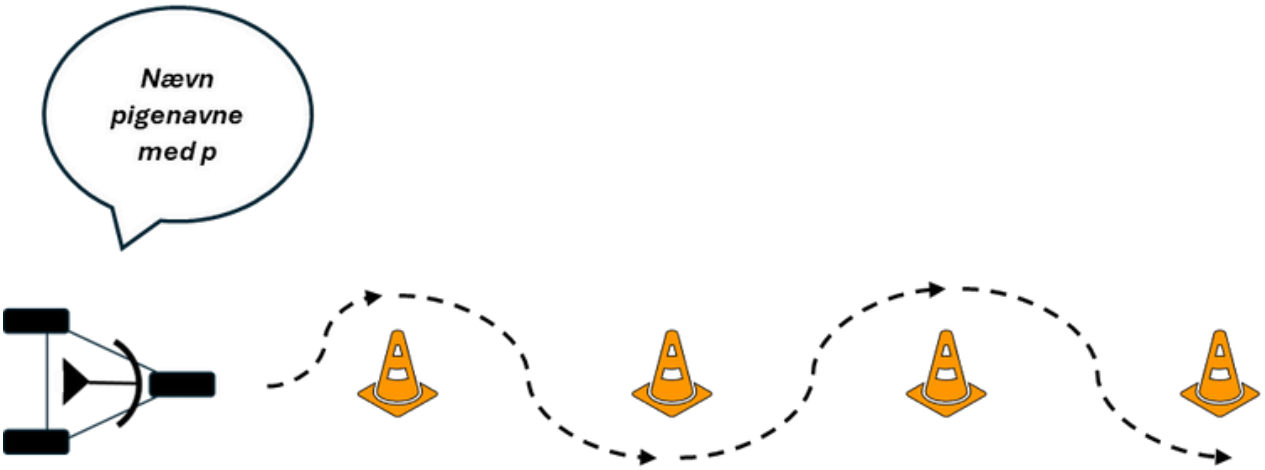
- Kegler eller andre markeringsobjekter

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):
Enkle opgaver (fx nævne farver)

Gul (moderat):
Moderat svære opgaver (fx dyr med et bestemt bogstav)

Rød (svær):
Kompleks multitasking (fx regnestykker)



Kryds og bolle stafet

Beskrivelse/instruktion:

Holdet deles i to et kryds og et bolle hold. Det markeres en kryds og bolle bane op med 3x3 felter, med en kegle i hvert felt for at "hæve" banen. Hvert hold får tre overtrækstrøjer, begge holds første atlet løber til kryds og bolle feltet og lægger en overtrækstrøje og løber tilbage hvorefter den næste atlet fra samme hold løber, det vil sige at turen går ikke på omgang men at man spiller når den forige løber kommer retur. Spillet regler er efter kryds og bolle - dvs få først 3 på stribe.

Formål:

- At skabe fællesskab
- Konkurrence
- Kognitiv reaktion

Materialer:

- Tov/tape til bane
- Kegler til at hæve banen
- 6 overtrækstrøjer i 2 forskellige farver

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

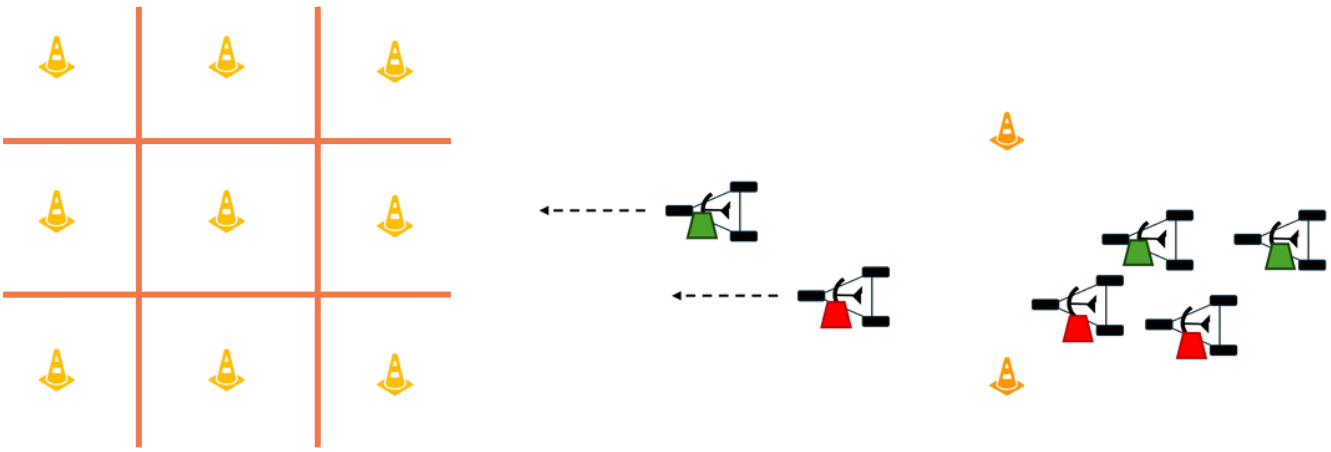
Kort afstand til banen. Deltagerne får hjælp til at vælge felt og placere trøjen. Spillet kan pauses for at forklare regler undervejs.

Gul (moderat):

Øget afstand til banen. Deltagerne skal selv holde styr på tur og strategi. Spillet foregår i kontinuerligt flow uden pauser.

Rød (svær):

Spillet udføres som stafet med høj intensitet. Tilføj kognitive benspænd som at nævne en farve eller løse en opgave før løb. Flere spilrunder kan køres som turnering.



Terningeløb

Beskrivelse/instruktion:

Placer kegler med forskellige tal eller farver spredt ud over et større område. Deltageren slår med en terning, som viser enten et tal eller en farve. Herefter løber deltageren hen til den kegle, der matcher farven/tallet, og tilbage igen. Øvelsen kan udføres individuelt eller i små grupper, og kan gentages med flere slag i træk for at øge kompleksiteten.

Formål:

- Koordinere bevægelse i et område med andre deltagere
- Træne hukommelse og farve-/talgenkendelse
- Øve planlægning og rutevalg

Materialer:

- Terning med 6 forskellige farver eller tal (ved tal kan der klistres en seddel på kegle).
- Kegler med tilsvarende farver eller tal
- Åbent område med god plads

Justeringsmuligheder:

Grøn (let):

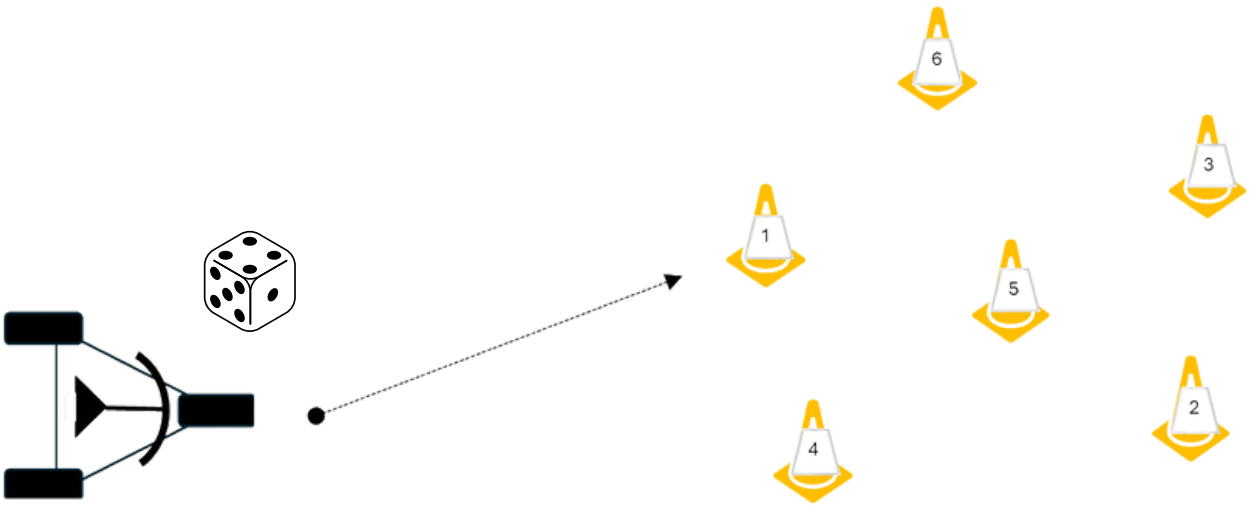
Keglerne placeres tæt på. Deltageren slår én gang og løber til én kegle ad gangen. En atlet/træner/hjælper/forældre kan støtte med at finde den rigtige kegle.

Gul (moderat):

Keglerne placeres længere væk. Deltageren slår to gange og skal huske rækkefølgen. Flere deltagere kan være på banen samtidig.

Rød (svær):

Keglerne placeres med stor afstand og i uregelmæssigt mønster. Deltageren slår tre gange og skal huske rækkefølgen og navigere uden at støde ind i andre. Øvelsen kan udføres som stafet eller på tid. Evt. terninger med flere end 6 sider.



NEDVARMNING

Nedvarmning er en vigtig, men ofte undervurderet del af enhver træning. Uanset om man træner for at forbedre præstation, styrke kroppen, opretholde bevægelighed eller blot for glæden ved bevægelse, er det afgørende at give kroppen tid og hjælp til at falde til ro efter fysisk aktivitet. I Frame Running, hvor atleterne ofte har særlige fysiske forudsætninger eller funktionsnedsættelser, er en struktureret og tilpasset nedvarmning ekstra vigtig af både fysiologiske og praktiske årsager.

Hvorfor nedvarmning er vigtig

Under træning med Frame Running arbejder kroppen intensivt. Pulsen stiger, musklerne er aktive, og nervesystemet er i højt beredskab. Når træningen slutter, har kroppen brug for at komme tilbage i ro på en skånsom måde. Ved at bruge nogle minutter på nedvarmning, hvor intensiteten gradvist sænkes, hjælper man kredsløbet med at normalisere sig. Det mindsker risikoen for svimmelhed og ubehag og understøtter en bedre fordeling af blodgennemstrømningen, særligt hos personer med nedsat muskelpumpefunktion i benene.

For personer med spasticitet eller muskeltonusproblemer kan en rolig nedvarmning desuden medvirke til at dæmpe spændinger i kroppen, mindske risikoen for kramper og skabe bedre forudsætninger for restitution. Nedvarmning kan også give mulighed for at arbejde med kropsbevidsthed og afspænding – noget der kan have stor betydning for balance og koordination i dagligdagen.

Konkrete fordele ved nedvarmning i Frame Running

1. **Forbedret restitution:** Let aktivitet og bevægelse efter træningen hjælper med at nedbryde affaldsstoffer og nedsætter risikoen for ømme muskler og spændinger i dagene efter træning.
2. **Bedre bevægelighed:** Ved at tilføje blide udstrækningsøvelser til nedvarmningen bevares eller forbedres musklernes og leds fleksibilitet, hvilket er særligt vigtigt, hvis der er nedsat bevægelsesfrihed i visse led.
3. **Ro og mental afslutning:** Frame Running kan kræve høj koncentration og muskulær indsats – en rolig afslutning giver både krop og sind tid til at falde til ro og "lande" efter indsatsen.
4. **Skadesforebyggelse:** Ved regelmæssigt at nedvarme kroppen og arbejde med bevægelighed kan man reducere risikoen for overbelastning og spændingsrelaterede smerter.

Sådan kan nedvarmning se ud i praksis for Frame Running

En god nedvarmning for Frame Runners kan tage 5–10 minutter og behøver ikke være kompliceret. Nedenstående forslag kan justeres alt efter individets funktionsniveau:

- **Rolig kørsel på Frame Runneren:** Kør i et roligt tempo i 3–5 minutter, gerne med dybe vejrtrækninger og med fokus på afslappet og rytmisk bevægelse.
- **Let udstrækning:** Efter træningen laver atleterne simple udstrækningsøvelser for ben, hofter, ryg og skuldre. Øvelserne skal udføres langsomt og uden smerte – det handler om at give kroppen ro, ikke presse grænser. Strækøvelserne udføres evt. med hjælp fra træner, frivillige, pårørende eller personlig hjælper.
- **Afspænding og vejrtrækning:** En afsluttende fase med rolig vejrtrækning, siddende eller liggende, kan hjælpe nervesystemet til at finde ro og fremme følelsen af velvære.

Ikke kun fysisk restitution...

Nedvarmning handler ikke kun om fysisk restitution – det handler også om at respektere kroppens behov og styrke træningsrutinen som helhed. Ved at inkludere en bevidst og tilpasset nedvarmning bliver træningen mere komplet, og deltageren får både bedre udbytte og en øget følelse af kontrol og komfort efter hver session. Det er en lille indsats, der gør en stor forskel – både her og nu og på lang sigt.

3. HALVLEG – SOCIALT FÆLLESSKAB EFTER TRÆNING

3. Halvleg er en frivillig, men vigtig del af træningen i Frame Running. Den ligger efter det fysiske træningspas og fungerer som et uformelt samlingspunkt, hvor der er plads til samtale, samvær og fællesskab. Selvom fokus i Frame Running naturligt er rettet mod bevægelse, træning og udvikling, er det sociale element mindst lige så betydningsfuldt – både for motivationen, for læringen og for den enkeltes trivsel i klubben.

3. Halvleg skal ses som en naturlig forlængelse af træningen. Her bliver der skabt et rum, hvor atleter, forældre, trænere og frivillige kan mødes i øjenhøjde og dele oplevelser – store som små. Det er i disse øjeblikke uden for selve træningsrammen, at relationer styrkes, og fællesskabsfølelsen for alvor får lov til at vokse.

Formål og værdi

Formålet med 3. halvleg er at:

- Styrke det sociale fællesskab omkring Frame Running
- Skabe trygge og inkluderende rammer, hvor alle føler sig set og hørt
- Understøtte læring og refleksion i forlængelse af træningen
- Bygge bro mellem deltagere, pårørende, trænere og frivillige
- Øge motivation og lyst til at deltage – også på længere sigt

For mange atleter er det sociale samvær en lige så stor motivationsfaktor som selve træningen. At kunne dele et smil, en sejr eller en udfordring med andre skaber oplevelser, der rækker ud over banen – og giver træningen mening på flere niveauer.

Indhold og udformning

Indholdet i 3. halvleg kan tilpasses og varieres alt efter behov, deltagergruppe og kontekst. Det vigtigste er, at det foregår i en afslappet og imødekommende atmosfære, hvor der er plads til alle.

Eksempler på aktiviteter i 3. halvleg:

- Fælles snak om dagens træning: Hvad gik godt i dag? Hvad var udfordrende? Var der noget, der overraskede?
- Refleksion og feedback: Deltagerne får mulighed for at udtrykke sig – og blive lyttet til.
- Planlægning fremad: Hvad skal der ske næste gang? Er der stævner, særlige temaer eller behov for at ændre i programmet?
- Mad og drikke: En kop saft, lidt frugt eller kage kan skabe ro og nærvær.
- Sociale aktiviteter: Spil, grin og samvær i øjenhøjde – uden præstation og krav.
- Deling af hjemmetræning: Er der nogen, der har prøvet en god øvelse derhjemme? Kan vi inspirere hinanden?
- Visuelle input: Videoer fra stævner, billeder fra træning eller sjove øjeblikke, delt via klubbens Facebookgruppe eller nyhedsbrev.
- Fælles arrangementer: Brug 3. halvleg til at planlægge eller følge op på fællesture, sociale begivenheder eller mærkedage – f.eks. sommerfest, juleafslutning eller udflugter.

3. Halvleg kan vare alt fra fem minutter til en halv time, afhængigt af dagsform, deltagerantal og praktiske forhold. Det er ikke tiden, der er det afgørende – men nærværet og følelsen af at høre til.

Et fællesskab, der rækker ud over træningen

3. Halvleg giver plads til at lære hinanden at kende som mere end atleter og trænere – som mennesker. Den styrker relationer, fremmer forståelse og skaber et miljø, hvor alle føler sig velkomne og inkluderede. For nogle deltagere – særligt dem, der måske har få sociale arenaer i hverdagen – er dette fællesskab en særlig vigtig kilde til livsglæde, tryghed og identitet.

Vi anbefaler derfor, at 3. Halvleg – når det passer med de enkelte atleters træningsforløb og afslutningstidspunkt – tænkes ind som en integreret del af træningen, der værdsættes på lige fod med selve den fysiske aktivitet.

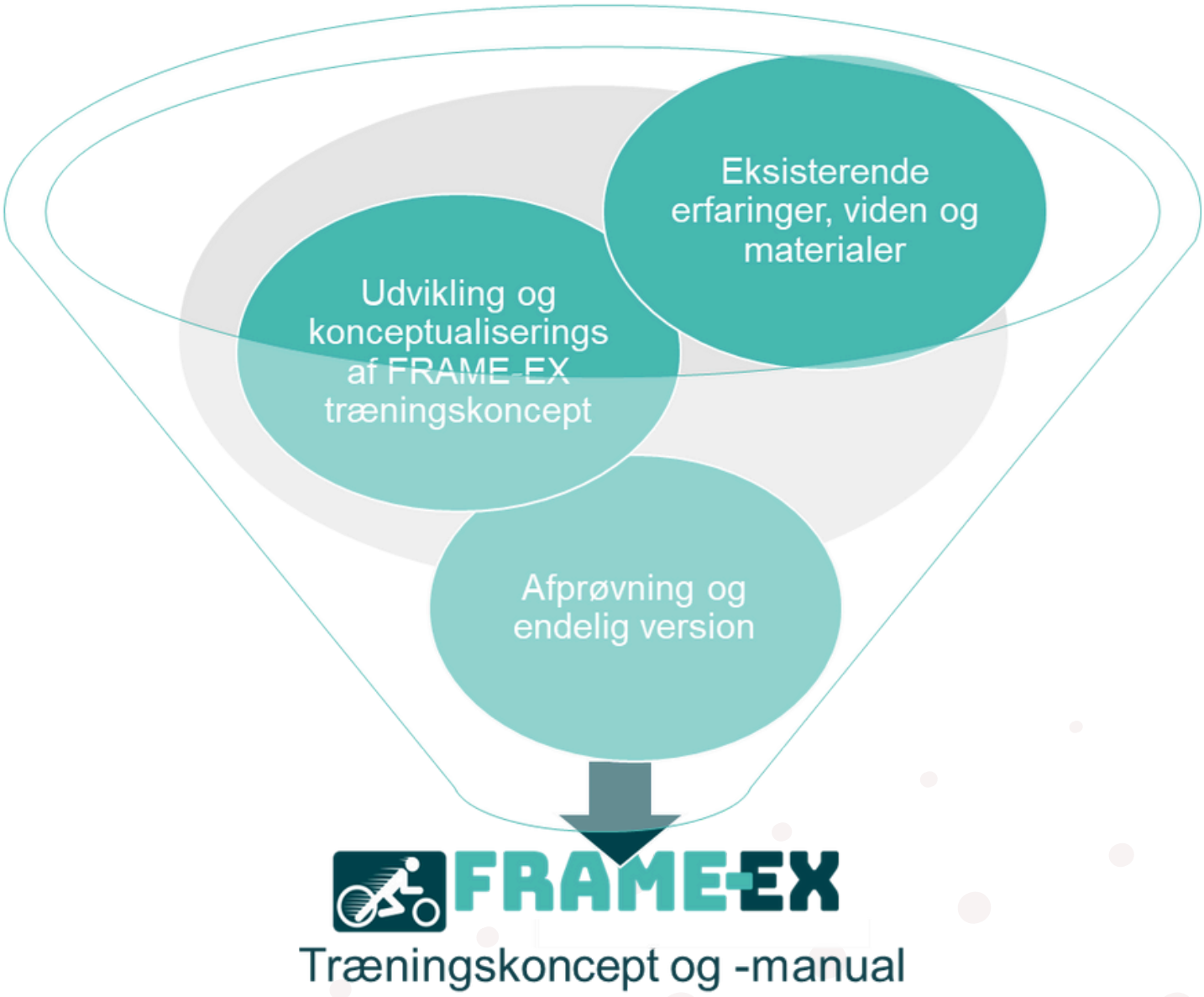
UDVIKLINGSPROCES FOR FRAME-EX TRÆNINGSKONCEPTET

SÅDAN HAR VI SAMUDVIKLET FRAME-EX TRÆNINGSKONCEPT OG -MANUAL

Processen for udvikling af FRAME-EX Træningskoncept og -manual blev præsenteret og godkendt af FRAME-EX projektgruppen og styregruppen ved projektets kick-off møde den 28. november 2024. Formålet var at sikre en fælles forståelse og retningslinje for, hvordan konceptet skulle udvikles, afprøves og implementeres i samskabelse med de fire deltagende klubber og deres eksisterende trænere.

Nedenstående Figur 3 illustrerer processen for udviklingen af FRAME-EX Træningskoncept og -manual. Processen er opdelt i tre faser:

1. Eksisterende erfaringer, viden og materialer
2. Udvikling og konceptualisering af FRAME-EX træningskoncept
3. Afprøvning og justering af det endelige træningskoncept.



Figur 3: Udviklingsprocessen af FRAME-EX Træningskoncept og -manual.

FASE 1: EKSISTERENDE ERFARINGER OG VIDEN

Rammen og målet for udviklingen fastsættes med trænerne

Rammen og målet for udviklingen fastsættes med trænerne
Som en del af opstarten på udviklingsarbejdet blev der i januar 2025 afholdt det første online trænernetværksmøde med deltagelse af trænere fra de respektive klubber samt projektmedarbejdere fra FRAME-EX. Formålet med mødet var at introducere projektet og udviklingsarbejdet af træningsmanualen samt trænernes rolle og bidrag, herunder at afstemme forventninger til udviklingsprocessen. Trænernetværksmødet blev faciliteret af projektmedarbejderne og forfatterne til denne træningsmanual.

Mødet blev indledt med en kort præsentation af deltagerne og FRAME-EX-medarbejderne, efterfulgt af en gennemgang af selve projektet. Dernæst blev formålet med træningskonceptet samt en introduktion til den overordnede udviklingsproces (se Figur 3) præsenteret.

Målet og rammen, som trænerne skulle udvikle træningskonceptet under, blev ligeledes præsenteret.

Udviklingen af træningskonceptet for FRAME-EX har til formål at resultere i en semi-struktureret tilgang til fysisk aktivitet gennem Frame Running-aktiviteter, hvor indholdet tager udgangspunkt i fælles principper, målgruppens behov og didaktiske overvejelser. Konceptet skal udvikles for at imødekomme behovene hos børn og unge med fysiske funktionsnedsættelser med fokus på at fremme fysisk aktivitet, social inklusion og trivsel. Det skal desuden designes til at være fleksibelt og lokalt tilpasseligt.

Fase 1: Grundlag for konceptudvikling
Eksisterende erfaringer og viden

Formål:
At afklare mål og forventninger til konceptet gennem analyse af eksisterende materiale og inddragelse af trænere for at sikre relevans og effektivitet.

Output:
Oversigt over centrale træningselementer samt input til udvikling af motiverende metoder, der understøtter børns engagement og trænernes behov.

Trænerne blev efterfølgende introduceret til relevant eksisterende materiale om Frame Running, som FRAME-EX projektgruppen havde identificeret [1,11–18]. Derudover blev de præsenteret for konkrete træningsøvelser i Frame Running samt principper for opbygning af træningsforløb. Fokus blev desuden lagt på aldersrelateret træning, differentiering, tilpasning og progression i forhold til deltagerens alder, funktionsniveau og motoriske kapacitet.

Efter de planlagte oplæg indledtes en debat og drøftelse blandt trænerne med udgangspunkt i deres egen Frame Running-praksis samt erfaringer med målgruppen på tværs af klubberne.

Efter de planlagte oplæg indledtes en debat og drøftelse blandt trænerne med udgangspunkt i deres egen Frame Running-praksis samt erfaringer med målgruppen på tværs af klubberne. Fokus i samtalerne var blandt andet at drøfte og identificere centrale elementer, der skaber motivation, engagement og kvalitet i træningen. Ydermere diskuterede de betydningen af tilpasning af øvelser samt sociale og relationelle aspekter, såsom tid til samtale og fællesskab på holdet. Mødet bidrog med værdifulde perspektiver fra praksis og eksisterende Frame Running-træningsmanualer og dannede et vigtigt afsæt for den videre udvikling af FRAME-EX træningskonceptet.

FASE 2: UDVIKLING OG KONCEPTUALISERINGS AF FRAME-EX TRÆNINGSKONCEPT

Workshop i Odense Atletik og Løb

Som en central del af udviklingsprocessen for træningskonceptet i FRAME-EX blev der afholdt en workshop for trænerne, faciliteret af projektmedarbejdere, den 25. januar 2025 på Odense Atletikstadion. Formålet med dagen var:

1. At skabe fælles retning og konsensus omkring træningsstrukturen i FRAME-EX-projektet.
2. At drøfte forældre- og ledsagerroller samt tilhørende guidelines.
3. At udvikle og afprøve Frame Running-aktiviteter samt mulige Grøn-Gul-Rød-tilpasninger og progressioner.

Forud for workshoppen havde alle deltagende trænere modtaget en række refleksionsspørgsmål. Disse spørgsmål havde til formål at fremme forberedelse og eftertanke omkring egen træningspraksis, herunder hvordan en typisk 60-minutters træningssession tilrettelægges. Trænernes forberedelse udgjorde dermed et vigtigt fundament for det arbejde, der blev udført på selve dagen.

Fase 2: Fra input til indhold – *Udvikling og konceptualiserings af FRAME-EX træningskoncept*

Formål:
Udvikle et praksisnært og anvendeligt træningskoncept til målgruppen.

Aktiviteter:
- Workshops og online udviklingsmøder med trænere fra fire klubber
- Fælles design af træningsstruktur og øvelser

Fokusområder:
- Alders- og niveautilpasset
- Sjovt og motiverende
- Nybegyndere og deltagere med varierende funktionsnedsættelser
- Børn og unge (8–18 år)
- Breddeidræt – ikke elite / sæsonpeak

Output:
Udkast til konsensusbaseret træningsstruktur, øvelser og faciliterende rammer tilpasset målgruppen, breddeidræts-kontekst samt trænernes behov og eksisterende praksis.

Workshoppen blev tilrettelagt med fokus på faglig dialog og erfaringsudveksling med henblik på at opnå fælles forståelse og retning i forhold til spørgsmålet: "*Hvordan struktureres en Frame Running-træning bedst muligt for denne målgruppe?*"

Dagen indledtes med en struktureret proces, hvor trænerne arbejdede med at identificere de elementer, der bør indgå i en typisk Frame Running-træning. Gennem en kombination af individuel refleksion, pardiskussioner og fælles konsensusøvelse (se processen i Figur 4) blev trænerne fra de fire klubber guidet til at udpege centrale meta-træningselementer – eksempelvis opvarmning, styrke, legende aktiviteter, tekniktræning, fysisk kapacitetsopbygning og fælles afslutning – baseret på deres egne erfaringer og praksis.

Refleksionsøvelse
Struktur af egen træning

🔎 Formål:
At skabe bevidsthed om egen praksis og identificere centrale træningselementer i Frame Running-træning?

🧠 Refleksionsspørgsmål:
Hvordan strukturerer du typisk din Frame Running-træning?
Hvilke træningsfaser eller elementer prioriterer du?

📌 Output:
Skriv hvert element på en post-it.

Makkerdrøftelse
Træningselementer i fokus

🔎 Formål:
At sammenligne og vurdere træningselementer i makkerpar.

🧠 Refleksionsspørgsmål:
Hvilke elementer har I til fælles – og hvad er forskelligt?
Hvad er I enige om, er vigtigt?
Er der noget, der mangler, eller bør udelades?

📌 Output:
Lav en fælles liste med centrale elementer på et A4-ark.

Konsensus-øvelse
Fælles træningsstruktur

🔎 Formål:
At opnå enighed om centrale træningselementer i e times træning..

🧠 Refleksionsøvelse:
I fællesskab, og i forlængelse af de to forrige refleksionsrunder, visualiseres en optimal træningsstruktur, der afspejler de vigtigste Frame Running-elementer.

📌 Output:
En fælles konsensus for træningsstrukturen..

Figur 4: Skildring af processen, der blev benyttet til at opnå konsensus om træningsstrukturen blandt trænerne

Drøftelserne blev integreret i en fælles træningsstruktur. Øvelsen foregik som diskussioner omkring et stort bord med papir (se billede), hvor trænerne i fællesskab skulle visualisere træningsstrukturen ud fra de tidligere refleksionsrunder. Resultatet af processen blev en foreløbig træningsstrukturmodel, som senere blev tilpasset og videreudviklet til den endelige FRAME-EX-træningsstruktur-model på side 17.

Forældre- og ledsager guidelines

Trænerne blev instrueret i at drøfte, hvordan forældre og ledsagere optimalt kan bistå under en Frame Running-session. Drøftelsen var struktureret omkring to temaer:

- 1. Praktisk hjælp og støtte til trænerne

Fokus var på, hvordan forældre og ledsagere kan bidrage med konkret, praktisk og social støtte, som både letter trænernes arbejde og fremmer børnenes selvstændige deltagelse. Der blev også diskuteret, hvordan de bedst forberedes til rollen, samt hvilke opgaver de kan varetage uden træningsfaglig baggrund.

- 2. Atmosfære, social deltagelse og opmuntring

Dette tema handlede om, hvordan forældre og ledsagere kan bidrage til en positiv og inkluderende stemning, understøtte børnenes sociale relationer og skabe motivation under forskellige dele af træningen.

Afprøvning af øvelser, tilpasning og træningsdifferentiering

Efter den indledende struktureringsfase og arbejdet med guidelines for ledsagere og forældre, blev fokus flyttet til tilpasning og differentiering af øvelser. Dette omfattede, hvordan aktiviteter kan justeres i forhold til deltagernes funktionsevne, motivation og udviklingsniveau. Trænerne blev introduceret til Grøn-Gul-Rød-differentieringskonceptet, hvor de skulle overveje forskellige sværhedsgrader og intensitetsniveauer i øvelserne (dvs. lave variationer, der var henholdsvis grønne, gule og røde).

Grupperne afprøvede øvelserne på hinanden og på de øvrige deltagere. Derefter gav trænerne feedback på de udvalgte aktiviteter samt forslag til, hvordan øvelserne kunne varieres for at imødekomme de grønne, gule og røde niveauer.

Denne øvelse skabte forudsætning for trænerens reflektion over træning øvelser og differentiering i det fremadrettede udviklingsarbejde.

Det videre forløb med udviklingsarbejdet frem mod fase 3

Workshoppen i Odense blev afsluttet med en fælles opsamling og præcisering af det videre forløb samt trænernes opgaver i fase to, frem mod fase tre. Opgaverne var som følger:

- Afprøv og udarbejd træningsøvelser samt Grøn-Gul-Rød-differentiering i egen praksis.
    - Beskriv øvelserne i en predefineret FRAME-EX-øvelsesskabelon (se bilag 2).
- Reflekter over guidelines og retningslinjer for, hvordan forældre og ledsagere bedst kan aktiveres i det klubmæssige miljø før, under og efter træning.
- Bidrag med tips, tricks og erfaringer til praksisnære træningsgreb.
- Reflekter over egen praksis i dialog med atleterne, herunder inddrag atleternes feedback på øvelser og træningsstruktur.

På baggrund af workshoppen og de efterfølgende opgaver blev grundlaget for det videre arbejde med FRAME-EX Træningskonceptet lagt med solidt ejerskab, praksisnær relevans og forskningsdesign-kompatibilitet.

FASE 3: TEST OG TILPASNING – AFPRØVNING I PRAKSIS OG ENDELIG VERSION

II den afsluttende fase af udviklingsarbejdet med FRAME-EX-træningskonceptet blev fokus rettet mod praksisafprøvning, evaluering og tilpasning. Formålet med denne fase var at afprøve FRAME-EX-træningsmanualen og de tilhørende koncepter, herunder Grøn-Gul-Rød-differentiering samt FRAME-EX-træningsstruktur-modellen, samt at evaluere anvendeligheden og relevansen i trænernes egen træningspraksis i de fire klubber.

I denne fase blev der afholdt et igangsætningsmøde med de involverede trænere med henblik på at introducere og understøtte ibrugtagningen af den foreløbige version af FRAME-EX Træningskoncept og -manual. Trænerne blev opfordret til at implementere manualens indhold i deres træningsarbejde i de respektive klubber og anvende den aktivt til planlægning og gennemførelse af træningsforløb og øvelser.

Trænerne blev instrueret i at reflektere over deres erfaringer med brugen af træningskonceptet og -manualen og blev derfor bedt om løbende at forholde sig til tre åbne refleksionsspørgsmål:

- *Hvad fungerede godt i praksis, og hvilke dele af manualen oplevede du som mindre anvendelige eller uklare?*
- *Hvordan reagerede deltagerne/udøverne på de metoder og øvelser, du afprøvede?*
- *Hvilke ændringer eller tilføjelser kunne gøre manualen mere brugbar og relevant i den daglige trænerpraksis?*

Fase 3: Test og tilpasning – *afprøvning i praksis og endelig version*

Formål:
At afprøve FRAME-EX træningskonceptet med atleter i de fire klubber og færdiggøre konceptet baseret på evaluering og feedback fra afprøvningen.

Aktiviteter:
- Trænerne gennemfører træningssessioner og registrerer børnenes og de unges oplevelser.
- Afholdelse af evalueringsworkshop med trænere og projektgruppe, hvor træningskonceptet og manualen vurderes og justeres på baggrund af feedback fra trænere.

Output:
Endelig version af FRAME-EX Træningskoncept og -manual, klar til brug og implementering i FRAME-EX-klubberne.

Refleksionen og evalueringen fandt sted på en uformel og ustruktureret måde og byggede i høj grad på trænernes egne observationer og vurderinger i praksis. Det blev understreget, at deres individuelle refleksioner ville danne udgangspunkt for den afsluttende workshop, hvor manualen skulle tilpasses og færdiggøres. På denne måde blev trænernes erfaringer centralt placeret i den iterative udviklingsproces med det formål at sikre, at det endelige materiale afspejlede behov og virkelighed i praksisfeltet.

De indsamlede erfaringer og tilbagemeldinger dannede dermed grundlaget for den endelige justering af træningsmanualen, som herefter blev klargjort til bred implementering i klubber og træningsmiljøer.

UDVÆLGELSE, TILPASNING OG KATEGORISERING AF EKSISTERENDE FRAME RUNNING-ØVELSERTEST

Som en del af udviklingsarbejdet i fase 1 blev forskellige kilder og litteratur om Frame Running identificeret både nationalt og internationalt [11-18]. Flere af disse kilder indeholder Frame Running-øvelser med særligt fokus på børn og unge. I takt med udviklingen af denne manual og med ønsket om en bred vifte af Frame Running-aktiviteter, er de øvelser, som forfatterne vurderede kompatible med målet og rammen for træningsmanualen (se fase 1), blevet inkluderet i manualen. Øvelserne er tilpasset og beskrevet jf. øvelsesskabelonen (Bilag 2), og justeringsmuligheder er tilføjet af forfatterne i overensstemmelse med FRAME-EX Grøn-Gul-Rød-differentiering (Figur 1). Endvidere er øvelserne kategoriseret og placeret i forhold til Figur 2 (FRAME-EX træningsstruktur-model) af forfatterne.

KONTINUERLIG UDVIKLING (2025 - 2028)

Selvom udviklingen af samt implementeringen af FRAME-EX Træningskoncept & -manual er initeret i starten af projektperioden, er ønsket at der fortsat udvikles og skabes flere øvelser mens projektet gennemføres. Der ligges op til, at trænerne i FRAME-EX klubberne fortsat beskriver og udvikler Frame Running aktiviteter. Ønsket er derfor kontinuerligt at opdatere denne udgave og medtage flere øvelser som har måtte finde vej under gennemførslen af FRAME-EX.

Så, hvis du, som Frame Running træner, ønsker at bidrage med din viden, erfaring og praksis kendskab til Frame Running, så tøv ikke med at række ud til os. Vi hører rigtig gerne fra dig, hvis du ønsker at bidrage med øvelser, tips og tricks, gode råd eller noget helt tredje.

AFRUNDING

Denne manual sammenfatter de faglige overvejelser, metodiske tilgange og praktiske erfaringer, der danner grundlag for FRAME-EX Træningskoncept & -manual. Formålet har været at udvikle et praksisnært redskab, som kan understøtte kvalificerede Frame Running-aktiviteter for børn og unge med funktionsnedsættelser, samtidig med at det integreres i et større videnskabeligt setup.

Træningsmanualen er udarbejdet 'af trænere for trænere' med henblik på at skabe et solidt fundament for både nuværende og kommende trænere og fagpersoner, der arbejder med målgruppen og anvender Frame Runnere i deres praksis – om det er i skole, forening eller i rehabiliteringsøjemed. Samtidig er den tænkt som et dynamisk redskab, der kan tilpasses både individet og trænerteamet samt videreudvikles i takt med den fortsatte praksiserfaring og ny viden på området.

Vi håber, at manualen kan bidrage til at understøtte kvaliteten af Frame Running-træning, inspirere til nye aktiviteter og skabe gode rammer for deltagelse, udvikling og bevægelsesglæde hos børn og unge i Frame Running.

REFERENCER

1. Videnscenter om handicap. Tilpasningshjulet - Aktiviteter for Alle [Internet].2022 [cited 2025 Januar]. Available from: https://www.aktiviteterforalle.dk/wp-content/uploads/2023/03/Tilpasningshjulet.pdf.

2. Hansen Connie,. By CONNIEHANSEN [Internet].2025 [cited 2025 -06-24]. Available from: https://by-conniehansen.com/.

3. By CONNIEHANSEN,. Manuals [Internet].2025 [cited 2025 -06-24]. Available from: https://by-conniehansen.com/manuals/.

4. By CONNIEHANSEN,. How to set up the Frame Runner [Internet].2025 [cited 2025 -06-24]. Available from: https://by-conniehansen.com/mechanics-guides/.

5. Maar Andersen M. Inkluderende fritidsfællesskaber; 10 anbefalinger til hvordan aktivitetsansvarlige kan understøtte inklusion af børn, unge og voksne med handicap i fritidsfællesskaber. 2025 Marts.

6. Ives B, Clayton B, Brittain I, Mackintosh C. 'I'll always find a perfectly justified reason for not doing it': challenges for disability sport and physical activity in the United Kingdom. Sport in Society. 2021;24(4):588–606.

7. Diaz R, Miller EK, Kraus E, Fredericson M. Impact of adaptive sports participation on quality of life. Sports Medicine and Arthroscopy Review. 2019;27(2):73–82.

8. Aitchison B, Rushton AB, Martin P, Barr M, Soundy A, Heneghan NR. The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review and narrative synthesis. Disability Health Journal. 2021:101164.

9. Williams TL, Ma JK, Martin Ginis K,A. Participant experiences and perceptions of physical activity-enhancing interventions for people with physical impairments and mobility limitations: a meta-synthesis of qualitative research evidence. Health Psychology Review. 2017;11(2):179–96.

10. Evans MB et al. Integrating insights from the parasport community to understand optimal Experiences: The Quality Parasport Participation Framework. Psychology of Sport Exercise. 2018;37:79–90.

11. Frame Running Nederland,. Handige informatie voor trainers [Internet].2023 [cited 2025 April]. Available from: https://framerunning.nl/handige-informatie-voor-trainers/.

12. Sørensen KB, Rasmussen JK. Aldersrelateret Træningskoncept – RaceRunning. 2016:1–28.

13. Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association,. RUNFREE – Frame Running opvarmnings- og aktivitetsmanual [Internet].2022 [cited 2025 Februar]. Available from: https://drive.google.com/file/d/1sOpAGBVr0JbMLFOwm_Zne8G_wMVO3Rv/view?usp=drive_link.

14. Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association,. Strength Training for RaceRunning Athletes [Internet].2022 [cited 2025 April]. Available from: https://framerunning.nl/wp-content/uploads/2022/07/strength_training_for_racerunning_athletes.pdf.

15. Cerebral Palsy Sport,. Frame Running Skills Cards [Internet].2022 [cited 2025 Februar]. Available from: https://framerunning.nl/wp-content/uploads/2022/11/CP-frame-running-skills-cards.pdf.

16. ParaVida Sport,. Frame Running, Running Methods and Techniques [Internet].2020 [cited 2025 Marts]. Available from: https://www.paravidasport.com/frame-running-and-running-methods/.

17. Gaarsted B, Nielsen L, Nielsen JB, Siddiqi M, Willerslev-Olsen M, Jensen MH, et al. TRÆNERMANUAL - RaceRunning. Parasport Danmark 2017:1–80.

18. Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association,. Frame Running Awareness and Coaching Workbook [Internet].2022 [cited 2025 Februar]. Available from: https://framerunning.nl/wp-content/uploads/2022/07/Frame-Running-awareness-and-coaching-workbook.pdf.

TAKSIGELSE

En stor tak skal lyde til trænere og frivillige i de fire FRAME-EX-klubber. Uden deres store engagement, bidrag og indsats kunne denne træningsmanual ikke være blevet til.

En særlig tak til:

- Kirsten Obdrup, Amalie Zink Secher, Caroline Aarup Jensen og Alfred Sandø fra Parasport Frederiksberg
- Helle Ladefoged, Susanne Ladefoged og Lasse Bang-Thygesen fra Randers Freja Atletik
- Marie Andersen og Mathilde Gadegaard fra Odense Atletik & Løb
- Poul Fremmelev fra Kolding KFUM Atletik og Motion

BILAG

BILAG 1: TILPASNINGSHJULET

BILAG 2: ØVELSESSKABELON BRUGT AF TRÆNERNE TIL BESKRIVELSE AF FRAME RUNNING AKTIVITETER

- **Navn** (beskrivende navn på øvelsen/aktiviteten)
- **Kategori** (jf. FRAME-EX-træningsstruktur-modellen)
- **Beskrivelse/instruktion** (kort og præcis beskrivelse af samt instruktion til udførelse af øvelsen)
- **Formål** (hvad træner vi og hvorfor)
- **Materialer** (hvilke materialer, rekvisitter eller udstyr skal bruges til øvelsen)
- **Justeringsmuligheder** (beskriv kort i punktform hvordan øvelsen kan justeres (Let niveau, Moderat niveau, svær/avanceret niveau), jf. Grøn-Gul-Rød-differentiering)
- **Illustration** (en simpel tegning der illustrerer øvelsen)

FRAME-EX

Frame Running for exercise and participation

PARASPORT DANMARK

PARASPORT FREDERIKSBERG

Erhvervsakademi og Professionshøjskole

LUNDS UNIVERSITET

Orthopaedic Research Unit Odense • Svendborg

FIIBL FORSKNINGS- OG IMPLEMENTERINGSCENTER FOR IDRÆT, BEVÆGELSE OG LÆRING

Region Syddanmark

SDU