

BEVÆGELSE HANDLER OM MEGET MERE END FODBOLD OG GYMNASTIK

Idrætslærer Sara Middelhede kan fejre 10 års jubilæum hos Rundhøjskolen i Højbjerg, som er en ud af to idrætsskoler i Aarhus. Hun har altid selv dyrket sport, og i dag bruger hun sin erfaring til at motivere eleverne til bevægelse i hverdagen.

TEKST & FOTO Line Hitz

Sætningerne står i kø, når 37-årige Sara Middelhede fortæller om idrætstimerne på Rundhøjskolen i Højbjerg, hvor hun i de seneste 10 år har undervist i fagene dansk, tysk og idræt. Hun afslutter sætningerne med 'fedt', 'sejt' og 'alletiders' samt et højt grin, som et festligt punktum til sidst. Ud fra toneleje og ordvalg er der ingen tvivl om, at Sara Middelhede stadig brænder for at få pulsen op hos eleverne på Rundhøjskolen.

"Der bliver en helt anden stemning, når vi får bevægelse ind i undervisningen. Idræt giver en stor fællesskabsfølelse og tilgodeser dem, som ikke altid lærer bedst, når de sidder stille på stolen. Samtidig handler idræt om meget

mere end fodbold og gymnastik, da der er meget social læring i at øve sig og blive dygtigere," siger hun.

”

Jeg bliver glad af at være sammen med børnene, og det brænder i mig, når jeg kan følge dem gennem flere år, og de hele tiden rykker sig

Sara Middelhede, lærer

Den første kolbøtte

Folkeskolelæreren fra Højbjerg slog selv de første kolbøtter i gymnastiksalen som 3-årig, og i mange år dyrkede hun

konkurrencegymnastik på højt plan. Som 12-årig blev Sara Middelhede træner på et gymnastikhold, hvor hun elskede at se børnene vokse og gro gennem flere sæsoner. Selvom hun overvejede andre uddannelsesretninger i gymnasiet, var der aldrig noget, som for alvor kunne hamle op med læreruddannelsen.

"Det har hele tiden været den helt rigtige uddannelse for mig. Jeg bliver glad af at være sammen med børnene, og det brænder i mig, når jeg kan følge dem gennem flere år, og de hele tiden rykker sig," fortæller Sara Middelhede og fortsætter:

"Selvfølgelig kan jeg også blive irriteret, hvis eleverne ikke hører efter, men 80 procent af tiden får jeg enormt mange



Sara Middelhede har 10 års jubilæum hos Rundhøjskolen i august. Hun bor selv i Højbjerg og hendes børn går i 1. og 5. klasse på Rundhøjskolen.



Sara Middelhede var idékvinde bag skoleløbet 'Rundhøj løber', som foregik den 6. maj under Coronakrisen. Løbet blev hurtigt arrangeret med hjælp fra både elevrådet, skolebestyrelsen, skoleledelsen, forældre og lærere.

knus og kram. Børn har en stor umiddelbarhed, og der er ikke noget bedre, end når de viser mig tillid, og vi har en time med god energi."

Vi er ikke gode til alting

Selvom energien stråler ud af Sara Middelhede, møder hun også ind imellem modstand hos enkelte elever, som ikke har lyst til at deltage i idrætstimerne. Her prøver hun altid at træde et skridt tilbage og finde ud af, hvad modstanden i virkeligheden handler om.

"Ofte er det børn med en diagnose, som ikke kan overskue eller forstå, hvad spillet eller legen handler om. Så får de lov til at observere i starten, inden de kaster sig ud i det. Alle børn er bange for at blive usikre eller for at se dumme ud, men det er vigtigt at sige højt, at vi ikke alle er gode til det samme," siger Sara Middelhede, som i dag har erstattet konkurrencegymnastikken med løbeture og fitness.



Vi håber, at eleverne får noget med sig, som de kan bruge i fritiden, selvom de ikke træner idræt på elitniveau. Der kommer eksterne instruktører, og eleverne lærer at formidle, undervise og stå frem i en forsamling

Sara Middelhede, lærer

Karate, atletik og sejlsads

Der er ikke nogen tvivl om, at Rundhøj-skolen og Sara Middelhede supplerer hinanden godt.

Siden 2010 har Rundhøj-skolen været en ud af to idrætsskoler i Aarhus, hvor alle elever fra 0. til 9. klasse hver dag har 60 minutter med idræt og bevægelse. Dertil samarbejder skolen med Elite Sportsakademi Aarhus (ESAA) og tilbyder talentklasser, hvor unge idrætsudøvere fra 8. til 10. klasse kan kombinere skolegang og træning. Netop samarbejdet med ESAA betyder, at almindelige klasser også bliver præsenteret for mange forskellige sportsgrene hen over skoleåret.

"Vi har besøg af mange instruktører, som er eksperter indenfor forskellige områder. Eleverne prøver for eksempel både karate, atletik, fodbold, fægtning, springgymnastik og sejlsads. Det giver børnene rigtigt meget, at de kan afprøve



FAKTA OM RUNDHØJSKOLEN

- Siden 2010 har Rundhøjskolen været idrætsskole, hvor alle elever fra 0. til 9. klasse hver dag har 60 minutter med idræt og bevægelse. Udover idræt spiller musik også en vigtig rolle på skolen, som har ugentlige morgensamlinger i de mindste klasser og fælles morgensamlinger for hele skolen hver måned.
- Rundhøjskolen samarbejder med Elite Sportsakademi Aarhus (ESAA) og er en ud af to idrætstalent-skoler i Aarhus, hvor talentfulde idrætsudøvere i 8. til 10. klasse kan kombinere skolegang og træning. Skolen har derudover også specialklasser og 10. klasse-center.
- Løbet 'Rundhøj løber' foregik 6. maj, hvor 200 elever, lærere og forældre deltog. Stafetten er sendt videre til Vestergaardsskolen i Viby, der har vist interesse for at arrangere et lignende løb.



anderledes sportsgrene, som de måske ikke møder i foreningslivet. Hvert forløb slutter med en turnering eller en opvisning, så det bliver en særlig oplevelse for eleverne,” forklarer Sara Middelhede.

Det sidste nye tiltag hos idrætsskolen er, at eleverne i 8. klasse får mulighed for at blive idrætsledere med kompetencer til at undervise og formidle i foreningslivet. Kurset kommer til at foregå til foråret, og elever får et kursusbevis med hjem ved afslutningen.



Selvfølgelig kan jeg også blive irriteret, hvis eleverne ikke hører efter, men 80 procent af tiden får jeg enormt mange knus og kram. Børn har en stor umiddelbarhed, og der er ikke noget bedre, end når de viser mig tillid, og vi har en time med god energi

Sara Middelhede, lærer

”Vi håber, at eleverne får noget med sig, som de kan bruge i fritiden, selvom de ikke træner idræt på eliteniveau. Der kommer eksterne instruktører, og eleverne lærer at formidle, undervise og stå frem i en forsamling,” siger hun.

Det aktive frikvarter

Sara Middelhede er glad for sit fag, men eleverne er også glade for hende. Så meget at de nominerede hende til Politikens Undervisningspris i 2020, da hun gør en markant forskel for at motivere de unge mennesker.

Det aktive frikvarter ‘Gamebooster’ er et af de initiativer, som den idrætsglade folkeskolelærer har sat i gang for at motivere eleverne til mere bevægelse. I frikvarteret kan eleverne

fra 4. til 6. klasse få hjælp til at øve alt fra kolbøtter til vejrmøller og boldspil.

”Gamebooster er meget populært, og eleverne elsker det. Nogle vil gerne være bedre til at stå på hænder, mens andre hellere vil spille badminton. Samtidig blander vi forskellige årgange, og eleverne får lov til at dykke ned i en interesse,” forklarer hun.

Rundhøj løber

Den aktive pause er ikke det eneste, som Sara Middelhede har søsat for at motivere eleverne. Under Coronakrisen i foråret sendte hun opvarmningsprogrammer og videohilsner til dem, men hun savnede alligevel at se dem ansigt til ansigt. Derfor fik hun ideen til at arrangere skoleløbet ‘Rundhøj løber’, da hun i april deltog i ‘Danmark løber sammen’, hvor deltagerne løb hver for sig og heppede på hinanden.

”Jeg tænkte, at det skulle vi da også prøve på Rundhøjskolen, og jeg fik hurtig hjælp til det praktiske af kolleger, bestyrelse og ledelse. Det blev til både medaljer og en Facebook-gruppe med billeder, og vi løftede alle i flok på ganske kort tid. Det var en helt fantastisk oplevelse,” fortæller Sara Middelhede.

Hele 200 deltagere løb en tur i skolens distrikt, og samtidig kunne lærere, elever og bestyrelse mødes på afstand. Næste år håber skolen at afholde endnu et løb, og netop det store sammenhold på Rundhøjskolen betyder, at Sara Middelhede stadig kan tjekke ind i klasseværelset med passion og engagement.

”Engang imellem kan jeg gå i lidt panik over, at jeg har været det samme sted i 10 år, men jeg er slet ikke klar til at undvære elever eller kolleger. Der er så mange muligheder for at motivere eleverne, fordi vi er en idrætsskole, og mine kolleger og ledelsen gør et stort stykke arbejde for hele tiden at tænke nyt. Jeg er stadigvæk det helt rigtige sted.” ●



I august deltog alle lærere på Rundhøjskolen i kurset ‘Bevægelse i Undervisningen’, som Dansk Skoleidræt stod bag.