# Transskribering af Podcast: Læring i øjenhøjde - Idræt

##### [00:00:13.100] - Tanja Stevns

Velkommen til Læring i øjenhøjde, en podcast af Sensus for Synscenter Refsnæs. Jeg hedder Tanja Stevns, og i det her afsnit taler jeg med idrætslærer Chris Kragh om idræt med fokus på, hvordan man inkluderer alle børn - også børn med nedsat syn eller blindhed. Chris har tidligere haft en elev med nedsat syn, og derfor er jeg taget ud til Stoholm Skole for at tale med ham om hans syn på idræt og inklusion i idrætsundervisningen.

##### [00:00:42.110] - Tanja Stevns

Chris, velkommen og tusind tak fordi du ville deltage i podcasten. Jeg vil egentlig starte med at spørge dig, om du vil præsentere dig selv og fortælle lidt om din baggrund som idrætslærer og din rolle på skolen?

##### [00:00:57.050] - Chris Kragh

Ja. Grunden til jeg blev idrætslærer, det var, at begge mine forældre er skolelærere, og jeg opdagede, at de havde et godt liv, og jeg opdagede også, at min far gav en masse videre. Så på den måde, så sendte han mig til at være træner som 13-14 årig, og det var en uriaspost. Men jeg fik lov og fik lov at eksperimentere, og det er jeg taknemmelig for. Så jeg har haft tid til at eksperimentere og grunden til, at jeg er her. Jamen, det var egentlig en tilfældighed, at jeg kom her. Der var en, der døde i en sommerferie. Lige pludselig stod de og manglede en. Og jeg havde dagen før været herude og spørge, om de manglede en. Og der fik jeg at vide, at de ikke gjorde, og så ringede de dagen efter, at de manglede en. Så i tragiske omstændigheder har jeg fået et trygt sted at være. Så jeg er glad for at være her.

##### [00:01:55.250] - Tanja Stevns

Grunden til, at vi er på besøg hos dig, er fordi du tidligere har haft en elev, som havde nedsat syn og stærkt nedsat syn, og det kunne jeg godt tænke mig at tage udgangspunkt i med de næste spørgsmål her. Hvordan tænker du inklusion ind i din undervisning, og hvorfor er det vigtigt for dig?

##### [00:02:17.150] - Chris Kragh

I det hele taget - uanset hvilken elev det er - så det er vigtigt, at de alle sammen er med, og det er det vigtigste for mig, at de deltager, og de forsøger, og de gør deres ... De skal ikke være verdensmestre eller noget, de skal bare gøre deres bedste. Og så længe man gør sit bedste, så bliver man bedre og bedre og bedre. Så inklusion det er inklusion for alle, og alle skal være her, og alle skal være med. Og så kan det godt være at den synshandicappede lærte mig nogle ting om, hvordan jeg skal regulere tingene, og hvordan jeg skal gøre det. Og det gjorde jeg ved samtale med den pågældende elev, og vi fik ikke nødvendigvis kigge på spilhjulet, men vi kiggede på, hvad der virkede for ham. Så specifikt på bolde fortalte han mig, hvilken farve han bedst kunne se. Og så snakkede vi om hvilken fart og hvilken størrelse boldene skulle have og hvilken hårdhed. Så på den måde havde han jo stor indflydelse på, ikke hvad vi skulle lave, men hvordan det skulle udføres.

##### [00:03:23.640] - Chris Kragh

Så en lille smule demokrati og en lille smule indflydelse er det jo klart, når han kommer med en anden indsigt end jeg har og måske en større indsigt end jeg har på hans situation. Så er det klart, så skal jeg lytte. Og jeg skal lytte meget på de mere almindelige elever. Dem der passer ind i normal norm. Der har jeg måske 40 års erfaring, og det kan jeg godt håndtere. De andre, dem er jeg nødt til og gerne vil lytte til. Har man et specielt behov, så vil jeg gerne hjælpe der hvor de står.

##### [00:03:59.510] - Tanja Stevns

Kan du beskrive nogle af de metoder og strategier, du bruger for at skabe et inkluderende miljø i din idrætsundervisning?

##### [00:04:06.680] - Chris Kragh

Jeg forsøger at lave så små hold som muligt, sådan at man er tryg, og det vil sige, at i en indskoling er min påstand, at man ikke kan være mere end max 6, hvis man skal håndtere det sociale. Og for mig er det vigtigt, at man kan håndtere det sociale. Når man kan håndtere det sociale og kan få nogle gode oplevelser med det. Så har man også mod på at være sammen med andre og løse tingene sammen. Så mit udgangspunkt her er faktisk, at mit idræt er ikke nødvendigvis for idrættens skyld. Det bliver det hen ad vejen. Men det er faktisk for at gøre den socialt duelige og dermed være ordentlige ved hinanden og inkludere hinanden. Nogle gange ville jeg faktisk gerne kunne gå ned på fire på hvert værksted, men så mange. Så meget plads har jeg ikke, så derfor tænker jeg, at seks er et fint kompromis. Og det lige antal kommer sig af, at jeg vil gerne have, at de spiller med hinanden og mod hinanden og spiller sammen, og det er svært at spille tre og få det til at fungere.

##### [00:05:17.310] - Chris Kragh

Så det er derfor. Jeg forsøger hele tiden at lave lige antal på mine hold og sørge for, at når jeg havde nogle synshandicappede, så sørgede jeg for, at de havde trøjer på allesammen, så alle kunne kende forskel på, hvem det var. De gjorde det også nemmere for mig rent undervisningsmæssigt, fordi så skulle jeg kun holde øje med én farve og tjekke at farven var det rigtige sted. Så jeg fik faktisk også ro på mig selv og oplevede, at det at organisere en undervisning blev nemmere, når alle havde trøjer på. Så det var jo noget jeg måtte investere i og bruge penge på. Men noget jeg er glad for i dag og man kan sige. Overtrækstrøjer, hvis man passer nogenlunde på dem, så går de aldrig til. Så på den måde var de jo en blivende investering, som jeg har udvidet til, at nu har jeg ikke bare 2 farver eller 3 farver. Eller 4 farver. Nu har jeg 8 farver og det er det jeg maksimalt kan finde rundt om i de forskellige idræts- eller tøjbutikker.

##### [00:06:20.020] - Chris Kragh

Så det er sådan det er blevet.

##### [00:06:23.200] - Tanja Stevns

Jeg har været lidt rundt og kigge nu i dag, både på omgivelserne her rundt om skolen og også på jeres forhold indendørs. Og man kan godt se, at du er ikke kun ude og undervise i de færdige spil, altså færdig fodbold 6 mod 6, for eksempel. Men du starter i det små. Er der noget med det?

##### [00:06:43.810] - Chris Kragh

Jeg vil gerne have, at børnene kan håndtere et frikvarter. Så det at vise dem, hvordan man kan lave en fangeleg og snakke med dem om, hvor kan vi lege derinde? Hvor stor skal området være, er jo noget af det, jeg tager del i, når jeg arrangerer deres frikvarter. Så vi laver noget undervisning på, hvad man kan lave, og så må børnene selv komme med forslag til, hvad de vil lave i frikvartererne. Der hvor jeg hjælper dem, når de skal arrangerer frikvartersaktiviteter, det er holdstørrelsen. Hvis der er 12 børn, der gerne vil lege det samme, så deler jeg dem i to grupper. Jeg forsøger at dele det sådan, at de socialt kommer sammen med nogle forskellige og også en gang imellem på niveau. Men, men, det er der, jeg hjælper børnene ikke hvad de vil lege, for det må de selv om. Men de kan for eksempel finde på at sige Jeg skal lege, vi vil nachos, og jeg ved så ikke, hvad nachos går ud på, men jeg har helt fuld tiltro til, at de ved, hvad det er de vil ud og lege.

##### [00:07:45.620] - Chris Kragh

Og den der har fundet på legen, er selvfølgelig også den, der sætter reglerne. Så på den måde laver børnene jo hver eneste frikvarter ideer til hvordan bruger vi spilhjulet, eller hvordan udvikler vi lege. Så frikvarter aktiviteterne er jo et mekka for dem.

##### [00:08:08.110] - Tanja Stevns

Og det er også en del af din rolle her på skolen.

##### [00:08:12.280] - Chris Kragh

Jeg er idrætsvejleder. Det vil sige, at jeg hjælper de andre voksne med at arrangere ting for børnene, arrangere ting for mine egne børn og de børn, de beder mig om at arrangere noget for. Og om jeg står med ti eller jeg står med 180 er mig egentligt underordnet, fordi hvis jeg har sørget for at jeg har trøjer nok, jamen så er det jo ikke noget problem at håndtere x antal hold, fordi så er det organiseret og så er det nemt at gå til for mig. Og så er min stemme også lidt kraftig, men det er en anden sag.

##### [00:08:51.970] - Tanja Stevns

Kan du inkludere alle børn i din undervisning.

##### [00:08:57.320] - Chris Kragh

Her på stedet har vi ikke nogen, som ikke deltager, indtil de i hvert fald minimum går i udskolingen. Der er alle fuldt med, og alle deltager i alle timerne, medmindre de er skadet og at de skadet, så bliver de sat til noget, som de godt kan. Man kan godt sidde på en stol, hvis man ikke har brækket armene. Så kan man godt stå og kaste en bold ind i en væg og gribe den igen. Der er altid noget, man kan. Der er selvfølgelig nogle ting, man ikke kan, og det skal man respektere. Men jeg ser helst, at man deltager.

##### [00:09:32.210] - Tanja Stevns

Så du vil gå langt for at inkludere alle. Og det viser sig med din erfaring i hvert fald, at det kan man.

##### [00:09:39.710] - Chris Kragh

Ja, og specielt når børnene mærker, at jeg vil faget. Jeg vil have, at de er med, og jeg vil have, at de deltager, og jeg vil have, at de giver noget af sig selv. Så lykkes det for dem, og så viser de også, at de kan. Jeg tænker det er, hvis de dropper ud af idrætten senere hen. Så de ikke fordi de ikke har lært det fra barnsben af. Men det kræver jo, at man fastholder, at det her er et krav, at man skal deltage. Man kan have nogle vanskeligheder, og man kan have nogle vanskeligheder i at være nogle større grupper. Og de kommer måske også tydeligere til udtryk, når man bliver ældre, at man ser, at man måske er anderledes end de andre. Men jeg synes, at der burde være sådan, at alle deltog også i udskolingen. Men da jeg er nede ved de små og i mellemgruppen, så blander jeg mig ikke i, hvad de laver, hvad de ældste elever gør.

##### [00:10:34.880] - Tanja Stevns

Spørgsmålet var egentlig netop med fokus på dine elever og med udgangspunkt i din erfaring. Jeg vil springe nu til erfaringer med elever med nedsat syn. Hvordan har du tilpasset din undervisning for at imødekomme behovene hos din elev, der med nedsat syn, da du havde det.

##### [00:10:55.880] - Chris Kragh

Jeg prøvede først selv på egen krop og have hans syn, og der opdagede jeg, at jeg kunne skimte nogen nuance i det ene ende. Og da jeg så fandt ud af, at de nuancer der var i den kulør, det var dem jeg var på hold med, så kunne jeg jo godt se, at hvis jeg skulle slå en bold, så kunne jeg godt slå den derned, hvor den nuance var. Og dermed opnåede jeg jo det, der var mit formål at få bolden spillet det rigtige sted hen. Så det gjorde jo, at med det samme da jeg kom hjem fik alle trøjer på også sådan at at den pågældende elev kunne se okay, de andre er også i sving og de er der og de laver det, og de har også ro på og de er i deres rum, og dem jeg er sammen med, har også den farve jeg har. Så for at skabe tryghed for ham, skabte jeg også tryghed for mig selv og de andre elever. Så det var ikke sådan noget, at de andre syntes, det var et problem, at de havde trøjer på.

##### [00:11:56.440] - Chris Kragh

De synes faktisk, det var rart.

##### [00:11:58.000] - Tanja Stevns

Ja, og når du, når du har prøvet det på egen krop, så tænker jeg, at vi lige skal italesætte det også. Det skyldes, at du har prøvet at have en svagtseende brille på, sådan at du faktisk har prøvet at have den synsfunktion, som din elev havde med nedsat syn.

##### [00:12:16.660] - Chris Kragh

Ja, ganske korrekt. Og der kunne jeg jo se hvor svært det var og se hvilke vanskeligheder han havde og havde også forståelse for, at når vi var ude at cykle, hvad det var jeg skulle gøre, hvis jeg cyklede med hele klassen, for at Henrik kunne være med ude at cykle. Og det var ikke noget problem for den pågældende elev. Forældrene havde så også give mig lov til at de gjorde ikke noget, at han fik skrammer. Så på den måde, så havde de også give eleven alle muligheder for at udvikle sig og tumle med sin krop og gøre dem livsduelige. Og det tænker jeg faktisk, de har gjort. I og med at de givet ham lov. Og hans krop og knokle. Han blev stor og stærk og livsglad. Og har stadig et stort hjerte. Han er en dreng jeg sætter pris på at blive ved med at sætte pris på.

##### [00:13:11.570] - Tanja Stevns

Har du gjort noget særligt, fordi du havde en elev med nedsat syn i klassen? Og her tænker jeg ikke specielt på farven i på trøjerne. Er der andet?

##### [00:13:22.460] - Chris Kragh

Jamen altså, jeg havde jo samtale med den pågældende elev om, hvilke bolde og hvilke rekvisitter, der var godt for ham. Og det kunne da godt være, at vi skulle spille bordtennis, og så valgte jeg en større bold og en langsommere bold, og det kunne også være, at han havde fået et større bat. Men målet var, at han skulle komme så tæt på de andre som muligt. Og de andre synes, det var rart at spille med eleven, og det blev jo sådan at han spillede bordtennis på på lige fod med de andre at spille rundt om bordet med de andre, da han gik i ottende og niende klasse. Og da han var i indskolingen spillede han jo også med de andre og de andre nød at være sammen med med ham, fordi at det der at bolden var lidt langsommere, den han havde gjorde jo også at de fik deres teknik på plads. Så på den måde var de jo mange børn som fik en ekstra glæde ved noget, hvor jeg måske ikke før havde tænkt over det, før vi eksperimenterede med tingene.

##### [00:14:24.560] - Chris Kragh

Og jeg var ude og kigge på materialet og se, hvad er der, Hvad kan jeg tage med, og hvad kan vi snakke om? Eleverne og jeg?

##### [00:14:35.090] - Tanja Stevns

Hvor søgte og fandt du din viden om det at have en elev med nedsat syn?

##### [00:14:41.180] - Chris Kragh

Jeg var på et kursus på Refsnæs, og det gav mig stor indsigt i både teoretisk, men også praktisk, hvordan man skulle agere og hvilke problematikker der var. Altså bare det at være ude og cykle på en tandem og at mærke at man ikke selv havde styr over, hvor skal vi hen og hvorfor? Og det gav mig sådan nogle specielle følelser på, at man er afhængig af andre. Og den der afhængighed fortalte mig, at jeg var nødt til at sørge for, at eleven var tryg hele vejen igennem. Det har selvfølgelig været det, jeg ville med alle elever, Men når man mærker på egen krop, at her er noget, der er svært, og man mærker, jeg tumler med det her, så vil man også gerne have, at andre tumler knapt så meget med det.

##### [00:15:41.590] - Tanja Stevns

Hvilke specifikke udfordringer har du mødt i denne proces? Og hvordan har du overvundet dem?

##### [00:15:47.770] - Chris Kragh

Den måde jeg har overvundet det, er ved at eksperimentere. Jeg har ikke haft nogen facitliste, og det er der med mange af de ting, jeg har lavet her i livet har jeg ikke brugt nogen facitliste. Jeg har ikke. Jeg har læst mange bøger, men jeg har stjålet og kopieret en masse, og en masse har jeg smidt væk. Og så har jeg selv brugt spilhjulet til at ændre de ting i de materialer, så jeg syntes de virkede. Altså nogle fangelege bruger jeg cirka altid en fjerdedel fanger, fordi jeg synes, at hvis hvis der er mere end en fjerdedel, der fanger, så bliver tempoet for højt. Hvis der er mindre end en fjerdedel, der fanger, så bliver det tempoet for lavt. Og det er sådan nogle ting, jeg har erfaret mig frem til. Det vil sige, jeg har eksperimenteret og fundet ud af nøgletallet, for hvis der er 24 børn, der leger fangeleg, så er det 6. Der skal være fanger og jeg har prøvet med 7 og med 5 og set at det er med seks.

##### [00:16:49.120] - Chris Kragh

Det er med seks, det virker, og det er jo klart. Den erfaring gør jo, at den del af spilhjulet, som børnene måske kunne have erfaret, har jeg så gjort med det samme. Så har jeg måske en gang imellem sagt: Nu prøver vi lige med fem, så I kan sige fortæl mig det, jeg har oplevet og I selv kan sætte ord på det. Så når I skal holde frikvarter, så kan I selv regulere det, så det kommer til at passe med det tempo, I gerne vil arbejde i.

##### [00:17:18.670] - Tanja Stevns

Så du hjælper dem med at overføre erfaring faktisk fra den ene situation til den anden.

##### [00:17:23.680] - Chris Kragh

Det vil sige, at hvis jeg eksperimenterer med, at nu skal de se, hvad antallet betyder. Så italesætter jeg det ikke selv, men får dem til at italesætte det, så de selv forstår. Okay, det er det her, der sker.

##### [00:17:37.180] - Tanja Stevns

Har det ændret noget ved din praksis, at du har haft en elev med nedsat syn?

##### [00:17:42.070] - Chris Kragh

Ja, altså det med trøjerne var jo det første eksempel på, at jeg er jeg ændrede totalt formation på min undervisning. Altså, i dag når jeg går ud til idrætsundervisning, så har jeg trøjer med, så det passer med det antal børn, jeg har med ude hver gang jeg laver idrætsundervisning. De små hold blev ikke nødvendigvis fremprovokeret af det, men jeg kunne mærke, at den pågældende elev havde det langt bedre, når det var overskueligt. Så min erfaring med, at de også virkede for andre, og at de også virkede for ham, gjorde, at jeg både fortsatte det der og i min almindelige undervisning og praktiserer det jo i udtalt grad nu. Og det er også det jeg forsøger at implementere til mine kollegaer. Så på den måde: nogle af de ideer og nogle af de ting jeg får streget op ude og streget op inde, er jo ting jeg forsøger at videregive. Altså hvis jeg laver ekstra streger på gulvet inde i hallen, så er det jo ikke for sjov skyld. Hvis de bliver malet op, så skal der også være andre, der får gavn af.

##### [00:18:49.900] - Tanja Stevns

Hvilke råd vil du give til andre lærere, som får en elev med nedsat syn, og som ønsker at skabe et inkluderende miljø for alle deres elever?

##### [00:18:57.040] - Chris Kragh

Jamen, jeg vil sørge for at alle har det på hjertet og på sindet. At vi skal respektere hinanden. Og vi skal være fælles om tingene. Og vi skal flytte os sammen. Fordi det er det vigtigste. Hvad man fylder i undervisningen. Hvor store hold og hvor små hold man har, er selvfølgelig vigtigt. Men knap så vigtigt som det at respektere hinanden og være ordentlige ved hinanden. Hvis vi kan lære børnene, at det er det vigtigste fag, vi har på stedet. Det er venlighed og ordentlighed. Så er vi rigtig, rigtig langt. Og så kan vi få dem til at fungere sammen.

##### [00:19:37.030] - Tanja Stevns

Noget af det, som man har været rigtig begejstret for i synsverdenen, det er det ændret fokus, som er fulgt med indførelsen af eksamen i idræt, hvor tankegang ændrede sig fra Hvad skal vi lave til? Hvad skal vi lære? Nu afskaffer man eksamen i idræt igen. Hvad tror du, det har af betydning for faget? Bliver det så et aktivitetsfag, hvor man kun spiller færdige spil som fodbold eller i den dur? Hvad er dit bud på det?

##### [00:20:03.480] - Chris Kragh

Mit bud er, at alle de gode ting der var ved at det blev eksamensfag, dem bibeholder man. Jeg tænker, at når man laver strækøvelser og fortæller hvad er det for muskler, og hvordan arbejder du? Hvordan? Det ville man jo fortsætte med at fortælle og gøre, og man vil også fortsætte med at vise teknikker og snakke om, sprogliggøre. Hvad er det, jeg gør sådan at man bliver stærk både rent fysisk, men også rent mentalt? Så på den måde tænker jeg, at man vil fastholde de her ting. Jeg tror ikke, man vil falde over i grøften og kunne lave aktiviteter. Jeg tænker, at man - de idrætslærere, vi i hvert fald har her på stedet - har et fagligt sigte på, hvad er det, de gerne vil lære børn?

##### [00:20:58.050] - Tanja Stevns

Det lyder godt. Er der noget, som vi ikke har været om, som du gerne vil tilføje?

##### [00:21:04.440] - Chris Kragh

Jeg synes, at det at lave ting, hvor man udvikler sig selv, er vigtigt. Nu har I set undervisningen hernede. Det at køre på waveboard og køre selv og selv udvikle sig, det kan også noget. Ikke at man nødvendigvis skal være sammen hele tiden, men det at turde at være sig selv og være i sit eget rum og sin egen konflikt, det kan også noget. Altså det at arbejde med sig selv og at turde udfordre sig selv. Kan jeg lære af det her? Det er også en vigtig ingrediens. Så der var jo også en del, der var individuelt. Nede på gangen.

##### [00:21:42.870] - Tanja Stevns

Tusind tak fordi vi måtte komme i dag og tale med dig, Chris.

##### [00:21:46.800] - Chris Kragh

Tak og tak for at jeg kunne være med.

##### [00:21:54.330] - Tanja Stevns

Du har lyttet til Læring i øjenhøjde en podcast af Sensus for Synscenter Refsnæs. Podcasten er en del af projektet Læring i øjenhøjde, hvor der er udviklet læringsforløb, materialer og vejledninger til lærere og elever med det formål at understøtte en differentieret undervisning, som tilgodeser elever med alvorlig synsnedsættelse eller blindhed i fagene dansk, matematik og idræt. For mere viden og inspiration til inkluderende og differentieret undervisning i faget idræt kan du få rådgivning af din lokale fynsk konsulent, og du kan også finde projektets øvrige materialer på Synscenter Refsnæs hjemmeside www.synref.dk. Tak fordi du lyttede med. Læring i øjenhøjde er produceret med økonomisk støtte fra Børne- og Undervisningsministeriets udlodningsmidler for undervisning.