

Lärgruppsmaterial Stark&Smidig

Detta samtalsunderlag är utformad som en s.k. lärgrupp och är ett stöd för dig och din förening när ni samtalar runt konceptet Stark&Smidig. Det handlar om att genom reflektion och dialog få en djupare förståelse för konceptet Stark&Smidig. Ett arbete som din förening kan göra i samverkan med SISU Idrottsutbildarna. Kontakta ditt närmaste SISU-distrikt så planerar ni arbetet tillsammans.

Kontaktuppgifter hittar du på www.sisuidrottsutbildarna.se.

Tanken är att lärgruppsarbetet sker under några timmar, ni avgör själva vad som passar er bäst.

Målgruppen i föreningen är gruppträningsinstruktörer och syftet är att skapa en röd tråd och bättre samsyn runt konceptet.

Mötet, samtalet och det gemensamma sökandet

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen.

Deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. Hon/han behöver ta på sig ett särskilt ansvar när det gäller att: Ha intresse och engagemang för ämnet som gruppen vill lära sig mer om. Kunna leda och fördela samtalet och sökandet samt kunna driva på, strukturera och sammanfatta. Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter.

Det är viktigt att förstå att den som är lärgruppsledare inte automatiskt behöver vara den som kan och vet mest om ämnet. Det är själva mötet och de gemensamma ansvaret för samtalen och sökandet som är själva kärnan i lärandet.

Mer tips finns på <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/stodvertyg/Utvecklasidinroll/largrupsledare/>

Hur många gånger ska vi träffas?

Ni i er egen lärgrupp avgör själva hur många gånger som ni vill träffas och hur länge ni ses varje gång. Erfarenhetsmässigt fungerar en lärgrupp som bäst med 5–8 deltagare och att varje träff är mellan 1–3 timmar lång. Ni lägger själva upp er plan för hur och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om. Den här lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för möten, samtal och reflekterande.

Bra att känna till

När ni ska rapportera in er lärgrupp så kommer ni att få redovisa hur många gånger ni har träffats. Varje träff kallas då för en sammankomst.

Så här anmäler du din lärgrupp

- Ni anmäler er lärgrupp digitalt i IdrottOnline och Utbildningsmodulen.
- Så här gör du då: Logga in i IdrottOnline – Utbildningsmodulen
- Gå till "Anmälan" – Välj "Lärgrupp".
- Under fältet "studieplan" väljer ni Stark&Smidig som är delat med SISU-distrikten.
- Fyll i övriga fält som planerar er lärgrupp.
- Ni kommer efter det få kontakt med SISU Idrottsutbildarna och den person som är er SISU-kontakt.

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet

Idrottens Hus, Skanstull

Besöksadress: Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm

Postadress: Box 11061, 100 61 Stockholm

Telefon: 08-699 60 00 *E-post:* info@korpen.se *Hemsida:* www.korpen.se

KORPEN

Stark&Smidig

Stark&Smidig är Korpens träningskoncept som fokuserar på en enkel, effektiv och rolig styrke- och rörlighetsträning.

Konceptet är skapat för att passa Korpens verksamhet och framtaget av våra föreningar i Östergötland, Stockholm och Umeå. Ni kan till exempel själva välja om passet ska hållas ute eller inne och om träningen ska ske med eller utan musik och redskap.

Konceptet är anpassat för Korpens breda målgrupp och för att passa många människor. Nedan ser ni en kort redogörelse för de målgrupper konceptet är framtaget för i dagsläget.

Grund - Grundkonceptet är brett och kan skalas för att passa olika deltagares dagsform och förmåga.

Mamma - Utgår från grundkonceptet men är anpassat för nyblivna mammor som vill komma igång med träningen igen. Konceptet har anpassade övningar för de förändringar kroppen genomgår i samband med graviditet och förlossning.

Senior - Utgår från grundkonceptet men har övningar anpassade för våra seniorer och syftar till att bibehålla och stärka kroppens funktionalitet, balans och koordination.

På jobbet - Träning på jobbet, i kontorsmiljö, kan göra underverk för personalens välmående och prestation. Detta koncept är framtaget för att möjliggöra enkel och effektiv träning på arbetsplatsen.

Samtalsunderlag- upptäck och lär er Stark&Smidig tillsammans!

Nu kör vi!

Innan första träffen, se till så alla deltagare har gått igenom materialet på <http://www.korpen.se/verksamhetsstod/starksmidig/>

Gå laget runt:

- Presentera dig själv- varför vill du börja leda Stark&Smidig-pass?
- Berätta om din upplevelse av Stark&Smidig som koncept utifrån materialet du gått igenom.
- Hur vill ni att Stark&Smidig-konceptet skall uppfattas av era medlemmar?
- Hur förmedlar ni värdegrunden Glädje, Gemenskap och Alla är välkomna på era Stark&Smidig pass?
- Hur förmedlar ni Korpens gröna och sköna ledarskapet utifrån begreppen Lev som du lär, Bry dig och möjliggör när era medlemmar tränar Stark&Smidig hos er?
- Vad behöver du göra för att det ska bli så/vara så?
- Utbyt erfarenheter och tankar kring passupplägget i linje med konceptet!

Ett tips! Träffas gärna efter några månader för att följa upp hur det gått och vad ni behöver göra för att utveckla konceptet vidare. Låt medlemmarnas feedback vara utgångspunkten.

När er lärgrupp är genomförd, slutrapporteras den och er SISU kontakt är er behjälplig om ni har ytterligare behov av utbildning.

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet

Idrottens Hus, Skanstull

Besöksadress: Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm

Postadress: Box 11061, 100 61 Stockholm

Telefon: 08-699 60 00 *E-post:* info@korpen.se *Hemsida:* www.korpen.se

KORPEN