

Hur är en bra träning? -Handledning

Syfte: Att skapa delaktighet, gruppkänsla och ge aktiva möjlighet till feedback och återkoppling till sina ledare på hur en bra träning är och möjlighet att påverka träningen.

Tidsåtgång: Ca 30-45 min (beroende på målgrupp/ålder)

Material: Affischer, tuschpennor. Vid behov lägg in en kort rörelsepaus.

Gör så här

1. Introduktion

Presentera kort ämnet och vad vi ska prata om, kan ske i helgrupp.

- Vi ska prata om hur en bra träning är. Vad är det som gör att träningen är rolig och varför?
- Vad är det som gör att ni vill fortsätta träna?

2. Lärgrupper

- Dela in deltagarna i lärgrupper, ca 3-8 personer/grupp
- Utse en lärgruppsledare/grupp, antingen en ledare eller en aktiv som är över 13 år
- Lärgruppsledarens uppgift är att se till att alla får vara med och prata, ge beröm och uppmuntra deltagarna att delge sina tankar. Tvinga ingen att prata om de inte vill.
- Se till att alla deltagare får plats runt affischerna, använd flera affischer om det blir trångt
- Poängtera att det inte finns några dumma frågor

3. Enskild reflektion

Låt deltagarna först fundera enskilt i tystnad i några minuter kring följande frågor

- Vad är en bra träning?
- Vad är det som är roligt och varför är det roligt?
- Vad är det som gör att du vill fortsätta träna?



**Schysst
Segling**

Hur är en bra träning? -Handledning

4. Laget runt

Gå sedan laget runt/diskutera tillsammans och låt deltagarna berätta för varandra vad de tycker är en bra träning. Rita och skriv tillsammans på affischen.

- Ställ öppna och lösningsfokuserade frågor som får deltagarna att reflektera ytterligare
 - Varför är det roligt?
 - Vad vill ni göra mer av? Varför?
 - Vad vill ni göra mindre av? Varför?
 - Hur påverkar det ni gör på träningen stämningen/känslan i gruppen?
 - Hur kan ni som aktiva bidra till att träningen blir roligare/bättre?

5. Sammanfattning

Sammanfatta vad ni kommit fram till i respektive lärgrupp

6. Avslutning

Avsluta med en gemensam samling för alla lärgrupper. Presentera vad respektive lärgrupp kommit fram till och sammanställ eventuellt på en gemensam affisch. Prata om hur ni kan hålla arbetet levande och vad som är nästa steg. Fråga vad deltagarna har lärt sig idag och vad som var roligast.

Förslag på fortsatt arbete

Visa gärna affischen för föräldrar, lagkompisar eller andra i föreningen och låt deltagarna själva visa/berätta om vad de har gjort. Tips på andra affischer: Hur är en bra ledare, Backa domaren, En bra kompis.

Lycka till!



**Schysst
Segling**

