

Rörelse i klubben

- Lärgruppsplan

En del av projektet Träna med oss – Rörelsesatsning i skolan.



Lärgruppsplanen

Den här lärgruppsplanen skapar möjligheter för att ni i klubben ska kunna röra er till seglingsinspirerade filmer och sedan diskutera rörelse och träning på individ och gruppnivå.

Er lärgrupp

Titta och utför en utav filmerna på hemsidan www.tranamedoss.se. Samtala sedan vidare om er upplevelse kring rörelse, fysisk- och mentalträning i er lärgrupp. Ni kan mötas och prata med varandra fysiskt eller digitalt. Lärgruppen riktar sig främst mot barn och ungdomar 10–15 år.

Om lärgrupper

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter. Lärgruppsledaren sätter struktur utifrån lärgruppsplanen och ansvarar för att alla i gruppen kommer till tals och är delaktiga. Gruppen ska bestå av **minst 3 deltagare** som ska vara **minst 13 år** (alternativt från 7år med anpassat upplägg). Gruppen ska ses **minst 3 x 45min** vid ett eller utspritt på flera tillfällen.

När lärgruppen är genomförd rapporterar ni in det via IdrottOnline> Utbildning> Anmälan> Lärgrupp Under fältet ”studieplan” väljer ni ”Skolsamverkan”. Fyll i övriga fält kring er lärgrupp.

Läs med om att vara lärgruppsledare här:
[Utbildning för lärgruppsledare \(sisuforlag.se\)](http://sisuforlag.se)

Om träna med oss

Segling är en sport som är lekfull och fartfylld samtidigt som den är utmanande både fysiskt och mentalt. Nu har du möjlighet att testa rörelser som utförs i segling samt övningar som våra seglare använder sig av för att bli starka både mentalt och i kroppen. Gör övningarna samtidigt som du inspireras av härliga seglingsklipp. Här hittar du fem filmer som kan visas via projektor i klassrum, klubblokal eller gymnasal eller kanske låta elever eller idrottare testa individuellt vid dator, telefon eller surfplatta.

Filmer

1. **Lugn och fokus** – Fem minuters möjlighet till guidad avslappning med fokus på andetag och sträcka ut kroppen. Sätt dig ner, ta ett djupt andetag och låt vattnets lugn sprida sig till dig.
2. **Utmana en landslagsseglare** – Låt fem av våra landslagsseglare utmana dig i deras favoritövningar. Kan du göra fler armhävningar på 30 sekunder än Anton som tagit silver i OS?
3. **Bålstabilitet för jolleseglare** - Sju minuter och sju utmanande bålövningar. Träna tillsammans med två av våra elever på seglarymnasiet för att se hur de stärker sina kroppar.
4. **Parövningar** – Träning är roligast tillsammans! Fem övningar du gör tillsammans med en kompis. Kör gärna filmen flera gånger för att få ett längre träningspass. Skratta, busa och bli starka.
5. **Rörelsepaus** – Skota, gippa och hantera segel. Fem minuters rörelsepaus och där du får följa med på en kölbåt, lära dig seglingstermer och framför allt få ny energi.
6. **Rörelsepaus tecknad – Upp och hoppa! En rörelsepaus för de yngre där vi testar att slå, gippa, skota och ducka för bommen.**

Reflektion

Genomför en reflektionsrunda bland deltagarna i lärgruppen. Det är viktigt att alla som vill får vara med och prata och berätta vad de känner och tänker när de genomfört övningarna/rörelserna.

Nuläge

Om ni tänker på individnivå eller er klubb/grupp, hur ser ni på rörelse, mental- och fysisk träning samt möjlighet till återhämtning idag?

Att ta vidare

Är det något speciellt som ni upplever att ni vill ta med er vidare för att jobba med och kanske förändra på individnivå eller i er förening?

- Vad skulle ni i så fall behöva göra för att detta verkligen ska hända?
- Vem/vilka i er förening behöver ta ansvar för att det blir saker gjorda?

Gör en lista över de aktiviteter ni önskar ska hända, vem som ska ansvara för det och när i tid det ska ske.

Aktivitet	Hur	Vem/vilka	När

Förslag på andra frågor att diskutera

När kan det vara bra inom seglingen att använda sig av filmen?

Hur var övningarna?

Något du kan använda vid andra tillfällen?

När känner du dig stark?

Vilka rörelser gillar du?

Hur brukar du träna fysiskt och mentalt?

När i din vardag är du fysiskt aktiv?

Hur kan man göra för att bli mentalt stark?

Vad gör du för att kunna fokusera?

Hur skulle vi kunna träna mer fysiskt och mentalt i vår förening?

Rörelsesatsning i skolan

Vi vet att fysisk aktivitet är bra för ungas mående, för resultaten i skolan och för folkhälsan.

Träna med oss är seglingens bidrag i Rörelsesatsning i skolan som är ett regeringsuppdrag som syftar till just detta. Det görs genom att bygga broar mellan skolan, barnen och föreningslivet. För föreningar finns möjligheter att få kontakt med nya barn i skolan genom projektet och filmerna som tagits fram. Vill ni få stöttning med att nå ut med seglingen till skolor i er närhet? Kontakta er lokala RF-SISU idrottskonsulent alternativt [Svenska Seglarförbundet](#) så stöttar vi er.

Stort tack för att ni valde att lära er mer om segling och träning med oss!