

TRÄNA MED OSS

Seglingens bidrag till
Rörelsesatsning i skolan



Till att fler barn hittar till idrotten?



TRÄNA MED OSS

Möjligheter för seglingen



The background image shows a wide, open landscape with rolling hills or dunes. The sky is a deep, clear blue, and the ground appears to be a light, sandy or silty color. The lighting creates soft shadows and highlights, emphasizing the curves of the terrain. On the left side, there is a semi-transparent rectangular box with a dark blue background and a thin black border. Inside this box, the text "Film 1" and "Lugn och fokus" is written in a white, sans-serif font.

Film 1

Lugn och fokus



A man and a woman, both smiling and celebrating, are on a sailboat. They are wearing yellow racing vests over white long-sleeved shirts. The man is wearing a dark blue cap with the SWE Olympic logo. The woman is wearing pink-tinted sunglasses and has her right arm raised in a fist. The background shows the white sails of the boat with some text like 'OX' and 'SWE' visible. A semi-transparent dark box contains the title text on the left side of the image.

Film 2 Utmana en landslagsseglare

MÉTROPOLE
TOULON
PROVENCE
MÉDITERRANÉE

MÉTROPOLE
TOULON
PROVENCE
MÉDITERRANÉE

FFVoile

SOF
SEMAINE OLYMPIQUE MEDITERRANEE
Hyères



 SWE Sailing Team



**Hur kan vi använda
filmerna i vår klubb?**

Film 3
Bålstabilitet för
jolleseglare





Film 4 Parövningar

**NU TRÄNAR VI
TILLSAMMANS!**







**Hur kan vi använda
filmerna i vår klubb?**

A sailboat with four crew members is shown racing on a choppy sea. The boat is white with a large white sail and a smaller green sail. The crew members are wearing white and black racing gear. The boat is moving quickly, creating a large wake. The background shows a distant shoreline with trees and buildings under a clear sky.

Film 5 Rörelsepaus



Akta bommen



Film 6
Animerad
rörelsepaus



Hissa gennakern





**Hur kan vi använda
filmerna i vår klubb?**

Lärgrupper

Alla deltar aktivt i diskussioner

Minst 3 deltagare

Minst 3x45min

Rapportera via Idrottonline





RÖRELSE I KLUBBEN

En möjlighet att diskutera rörelse i er klubb
och skapa en handlingsplan för individ eller
klubb



SKOLSAMVERKAN

**Diskutera möjligheter till skolsamverkan
och rekrytering**



Diskussion

Vilken lärgruppsplan skulle vara aktuell för er och varför?

Hur kan ni jobba med filmerna i klubben och mot skolor?

Vilket är erat bästa tips för att visa upp segling på skolgården, utanför Ica Maxi eller hamnens dag?



