



Lärgruppsplan:

# Att lära och utvecklas tillsammans – för barn och ungdomar

Delaktighet är ett viktigt perspektiv för att skapa motivation och en vilja att vara kvar inom idrotten. Varje utövare är unik och har olika behov av i vilken grad hen önskar vara delaktiga. Graden av delaktighet kan även skilja sig beroende på målgrupp, sammanhang och situation. Att låta utövarna beskriva sina behov och drivkrafter samt låta dem vara med och bestämma, ökar ofta deras frihets känsla. Att bidra till att utövarna känner att de själva kan styra sitt liv och sin träning.

Du som tränare och ledare har stora möjligheter att göra så att alla i gruppen känner att de är en del i ett sammanhang och att de alla har möjlighet att påverka hur gruppen utvecklas.

Vi har tagit fram tre filmer med tillhörande frågor och och digitala diskussionskort för att underlätta för dig detta arbete.



## Gör så här!

1. Titta på en film
2. Fundera över filmens budskap
3. Vad vill den berätta för dig?



Filmerna nedan är klickbara men finns även på:  
[www.sisuidrottsutbildarna.se/  
stodochverktyg/forening/barnslarande/](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/stodochverktyg/forening/barnslarande/)

### 1. Att skapa rörelseförståelse



#### Fundera själv och prata med dina kompisar kring:

- Hur ser din fysiska aktivitet ut på dagarna?
- Vad tränar du? Hur ofta?
- Hur skulle du kunna utmanar dig själv och testat nya övningar?
- Hur skulle du kunna utveckla en övning för att utmanas ytterligare?

### 2. Motivation är A och O



#### Fundera själv och prata med dina kompisar kring:

- Vad motiverar dig?
- Vad kan dina träningskompisar säga och göra för att motivera dig?
- Vad kan dina tränare och ledare säga och göra för att motivera dig?
- Vad gör dig omotiverad?
- Hur kan du göra för hålla din motivation uppe under längre tid?

### 3. Skapa delaktighet och gemenskap



#### Fundera själv och prata med dina kompisar kring:

- Vad innebär delaktighet för dig?
- Vad gör att du känner dig delaktig på en träning?
- Vad tycker du att en tränare och ledare kan göra för att involvera er utövare?
- Vad är viktigast för att det ska finnas en gemenskap?
- Hur kan ni gemensamt hjälpas åt att skapa en bra gemenskap?



## Genomför samtalet i lärgrupp

Om ni vill kan ni samtala i form av en lärgrupp. Det betyder att 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 lärgruppsledaren, men det betyder inte att hen måste kunna mer än resten av gruppen. Däremot ansvarar personen för att leda och fördela samtalet samt att försöka strukturera och sammanfatta vad ni kommer fram till. Tänk på att försöka vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter. Ni kan läsa mer om lärgruppsledare och hitta stöd på SISU:s hemsida.

SISU Idrottsutbildarna kan genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd till genomförandet av en lärgrupp. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök eller expertmedverkan. Kontakta gärna våra RFSISU-distrikt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på SISU Idrottsutbildarnas webbsida.



**Starta samtal utifrån en särskild situation!**

På nedanstående länk hittar du diskussionskort för olika målgrupper som kan användas som start för viktiga samtal. En av målgruppen är för dig som utövare.

Du hittar dessa diskussionskort här:  
<https://normy.se/clients/sisu/dialogkort/>



RF-SISU distrikt är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas regionala och lokala organisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.