



# Få unga att motionera!

-En handbok-



Jimmy Sved & Sebastian Westergård

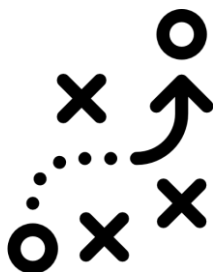
## **INNEHÅLL / CONTENTS**

<b>Inledning.....</b>	<b>3</b>
<b>Planering .....</b>	<b>3</b>
<b>Nu kör vi! .....</b>	<b>4</b>
<b>Utvärdering och reflektion .....</b>	<b>5</b>
<b>Rättigheter.....</b>	<b>6</b>
<b>Handledarens roll .....</b>	<b>7</b>
<b>Snabbguiden.....</b>	<b>8</b>
<b>Aktiviteter .....</b>	<b>10</b>

## INLEDNING

Tanken med denna handbok är att hjälpa professionella att implementera mera rörlig aktivitet för ungdomar, samt att låta den fungera som en inspirationskälla för planerande av nya aktiviteter. Boken har en teoridel, en snabbguide och en praktisk del med förslag på aktiviteter. Vi önskar att denna bok skall komma till nytta och inte bli på bokhyllan och samla damm. Handboken kan också med lite finjusteringar användas för andra målgrupper som man vill få att röra på sig mera. Här måste man naturligtvis beakta de behov eller utmaningar som just den målgruppen har.

//Jimmy & Basse



## PLANERING

Planeringen är grunden för uppbyggandet av aktiviteter. Då man har gjort en grundlig planering är det mycket lättare att utföra aktiviteten och dessutom har man en helt annan självsäkerhet då det kommer till utförandet. Man skall dock komma ihåg att ha **flexibilitet** under utförandet. Därför är det bättre att ha för många aktiviteter planerade än för få, då man måste anpassa sig till situationen och gruppen. (Cederlund & Berglund 2014:117)

Då man planerar aktiviteter är det en styrka att kunna **involvera gruppen och ta i beaktande deras önskemål och tankar**. Involvering i ett tidigt skede ökar delaktighetskänslan då de känner att de har påverkningsmöjlighet. Detta leder också till att man i själva utförande inte behöver locka med deltagarna lika mycket då de redan varit med och påverkat aktiviteterna. (Molin 2004:61-68, Madsen 2006:138-139)

De gemensamma **spelreglerna/normerna behöver skapas** före man inleder aktiviteterna. Här bör gruppen inkluderas i diskuterandet och beslutandet om de regler som skall följas. Individer följer också bättre regler som de själva fått vara med och bestämma om, än vad de gör med regler som påtvingas. Spelreglerna/normerna kan också skapas genom en aktivitet/aktiviteter som är utvecklad för detta ändamål. (Almqvist et al. 2004:139, Wahlström 1993:34, Packalén 2015:68)

Det är viktigt att **komma ihåg den egna rollen som handledare**; dvs led aktiviteterna, planeringen och för ordet på ett rättvist sätt så att alla i gruppen blir hörda och får säga sitt. (Miettinen 1999:128-129, Wahlström 1993:34)

Då man planerar aktiviteterna är det viktigt att **aktiviteterna anpassas** till gruppen och dess individer så att alla har möjligheter att lyckas. Detta stärker självkänslan och ger förutsättningar för en positiv personlighetsutveckling. (Autio & Kaski 2005:66-67, Cederlund & Berglund 2014:104)



## NU KÖR VI!

**Att repetera spelreglerna/normerna inför varje samling** är ett sätt att få en tydlig inledning på varje träff. Dessutom är det en påminnelse om vad man som grupp kommit överens om vilket kan hjälpa till att reglerna följs och inrotas i verksamheten. Repetitionen skapar också en tydlig struktur, som i sin tur bidrar till att skapa trygghet för deltagarna. Därför är det också viktigt att **avslutningen är tydlig**. Man kan till exempel som en avslutningsrutin ha en genomgång av allas upplevelser av aktiviteterna, där man fokuserar på det positiva. (Wahlström 1993:34, Autio & Kaski 2005:121-124)

Då man introducerar en aktivitet är det bra att ge **korta och noggranna instruktioner** samt **demonstrera** övningen. På så sätt får gruppen en tydlig bild av vad som skall göras. Genom att fungera som modell visar du som vuxen att det är okej att delta. (Autio & Kaski 2005:58, Wahlström 1993:34)

Det är bra att komma ihåg att handledaren har ansvar för aktiviteten. **Då du märker att gruppen börjar tröttna, avsluta övningen** och byt till någonting nytt. På det här sättet förblir upplevelsen av aktiviteten positiv. (Wahlström 1993:34-35, Autio & Kaski 2005:122)

Den unga har ansvar för sina egna gärningar. Genom att uppmuntra dem till att heja på varandra stärks gruppens sammanhållning, vilket också bidrar till att stärka delaktighetskänslan. (Wahlström 1993:34-35, Autio & Kaski 2005:90-98)

**Mångsidighet** är ett nyckelord då det kommer till aktiviteterna. Genom att ha ett mångsidigt program skapar man möjligheter för alla att lyckas och få visa sina talanger, då alla individer är unika med olika styrkor.(Cederlund & Berglund 2014:113-114)

Då det kommer till utförande är det viktigt att kunna **ändra på planen vid behov**. Man bör vara observant och ifall man märker att något inte fungerar ändra om och prova något nytt. Denna kunskap är något som förbättras genom övning och erfarenhet. Det viktiga är att inte falla in i rutiner utan att hela tiden utvärdera, utveckla och söka inspiration för nya aktiviteter att pröva på. (Cederlund & Berglund 2014:117, Wahlström 1993:25-26)



## UTVÄRDERING OCH REFLEKTION

Liksom i de övriga skedena är det viktigt att **involvera gruppen i utvärderingen och reflektionen**. Genom att involvera gruppen stärks delaktighetskänslan och deras påverkningensmöjlighet ökar. Dessutom kan det vara bra att komma ihåg vem aktiviteterna är till för. Med detta i åtanke kan man se vikten av att få veta gruppens åsikter, tankar och förbättringsförslag för att utveckla aktiviteterna så att de passar gruppen. Då gruppen involveras skall **handledaren leda diskussionen** så att involveringen leder till konstruktiv diskussion och inte slutar i att gruppen anser att allting är skit. Detta kan man göra med att på förhand fundera ut frågor som har relevans för gruppens och individernas utveckling. Det är bättre att ha **fokus på de positiva** men också ta in saker som kan förbättras. Frågor som kan användas är t.ex. "var har ni lyckats?", "vad var roligt?", "vad lärde ni er för nytt?", "vad kändes bra?", "vad kunde man gjort annorlunda?", "var behöver du stöd i fortsättningen och var kan du stöda andra?", "i vilka andra sammanhang kan övningarnas färdigheter användas?" och "Hur fungerade samarbetet?".(Miettinen 1999:163-191, Autio & Kaski 2005:83-84)

## RÄTTIGHETER

Det är viktigt i alla skeden att komma ihåg vilka **rättigheter** gruppens individer har. Till exempel skall ungdomarna ha **rätt att avstå** från en övning. Detta betyder dock inte att de skall få stå över alla övningar. Ifall någon står över har den alltid **rätt att ångra sig** och som handledare skall man vara observant för detta. Det kan vara en bra ide att fråga de som avstod ifall de har ändrat sig. (Wahlström 1993:34-35, Miettinen 1999:125-149, Autio & Kaski 2005:90-98,102)

Att få **lyckas** och att **glädja sig** åt egna och andras lyckanden är väldigt viktigt och som handledare behöver man försöka skapa möjligheter för lyckanden. (Wahlström 1993:34-35, Miettinen 1999:125-149, Autio & Kaski 2005:57,90-98)

En av de viktigaste rättigheterna är att alla skall ha rätt att uttrycka sin **egen åsikt, bli hörd och sedd**. Handledaren bör lyssna på vad de säger och ta emot budskapet. Det är viktigt att ungdomarna får känna att man lyssnar på dem och tar i beaktande deras åsikter och tankar. Dessutom skall gruppen få vara **delaktig i beslut**. Det är handledarens uppgift att ge påverkningsmöjlighet åt ungdomarna, eftersom detta leder till att de får ett större ansvar och är mer delaktiga i processen. (Wahlström 1993:32, 34-35, Packalen 2015:77,85, Miettinen 1999:125-149, Autio & Kaski 2005:38,90-98,106-107)

Viktiga rättigheter är också rätten till **rejält spel, ömsesidig respekt och att få vara sig själv**. Dessutom har de rätt till att få hjälp med att identifiera och behandla positiva och negativa känslor. För att dessa rättigheter skall uppfyllas är deras rättighet till en **trygg ansvarsfull handledare** ytterst viktig. (Wahlström 1993:34-35, Miettinen 1999:125-149,163-191, Autio & Kaski 2005:38,90-98)

## HANDLEDARENS ROLL

Handledaren är en förebild och skall vara en **god förebild**. Det vill säga handledaren bör själv **följa spelreglerna och normerna som gruppen har gjort upp, uppmuntra, vara rättvis, vara ärlig, respektera individerna, fundera på sitt språkbruk samt höra och se de unga**. Det är okej att visa känslor men som handledare skall man ändå bete sig moget. Det är också viktigt att handledaren är förutsägbar och leder ordet för att hålla situationen under kontroll. (Wahlström 1993:34-35, Miettinen 1999:163-191, Autio & Kaski 2005:63-112)

De ovan nämnda sakerna är bra att tänka på före man går in i handledningen, planeringen av aktiviteter och involverande av gruppen. Men det är också viktigt att vara medveten om den egna människosynen och reflektera kring hur den påverkar ens tankar och handlingar. Handledaren bör komma ihåg att hen är där för ungdomarna och inte tvärtom. (Autio & Kaski 2005:63-76)

Då man är i handledningssituationen är det viktigt att man **litar på sig själv** och den kunskap man har. Det lönar sig ofta att följa sin intuition den är oftast rätt. Dessutom är det viktigt att komma ihåg att de svåra besluten faller på handledarens ansvar. Det är handledaren som är den vuxna och det är hen som är ledaren. Till handledarens uppgift hör att **uppmuntra, ge positiv feedback och att använda jag budskap**. (Wahlström 1993:34-35, Autio & Kaski 2005:63-112)

Då man handleder är det viktigt att ge **korta och noggranna instruktioner** samt att **demonstrera uppgiften**. Efter att man har gjort detta är det ändå skäl att **kontrollera förståelsen** i gruppen. (Wahlström 1993:34-35, Miettinen 1999:163-191)

## **SNABBGUIDEN**

### **Planering**

- \* Involvera gruppen
- \* Skapa gemensamma spelregler/normer
- \* Ta i beaktande gruppens och individens rättigheter
- \* Kom ihåg din roll som handledare
- \* Skapa förutsättningar för lyckanden

### **Utförande**

- \* Involvera gruppen
- \* Repetera spelreglerna/normerna inför varje samling
- \* Tydlig inledning
- \* Ge korta och noggranna instruktioner
- \* Demonstrera övningarna
- \* Avsluta när du märker att de börjar tröttna
- \* Handledaren har ansvar för aktiviteten
- \* Den unga har ansvar för sina egna gärningar
- \* Heja på varandra
- \* Mångsidighet
- \* Ändra planen vid behov
- \* Tydlig avslutning

### **Utvärdering och reflektion**

- \* Involvera gruppen
- \* Bedöm vilka frågor som är relevanta för gruppen och den enskilda individens utveckling
- \* Var har ni lyckats
- \* Vad var roligt och vad kändes bra
- \* Vad lärde ni er för nytt
- \* Vad kunde man gjort annorlunda





- \* Var behöver du stöd i fortsättningen och var kan du stöda andra
- \* I vilka andra sammanhang kan övningarnas färdigheter användas
- \* Hur fungerade samarbetet

### **Rättigheter**

- \* Att avstå från en övning men också få en chans att ändra sig
- \* Att lyckas och glädja sig
- \* Uttrycka sin egen åsikt (bli hörd)
- \* Vara delaktig i beslut (påverkningsmöjlighet)
- \* Rejält spel och ömsesidig respekt
- \* Trygg ansvarsfull handledare
- \* Att få vara sig själv
- \* Få hjälp med att identifiera och behandla positiva/negativa känslor
- \* Att ta ansvar
- \* Att känna sig viktig och uppskattad
- \* Att bli hörd och sedd

### **Handledaren**

- \* Var en förebild
- \* Följ spelreglerna/normerna
- \* Ge korta och noggranna instruktioner
- \* Demonstrera övningarna
- \* Var förutsägbar, led ordet
- \* Uppmuntra, ge positiv feedback och använd jag budskap
- \* Följ din intuition!
- \* Respektera individerna
- \* Var rättvis
- \* Var ärlig
- \* Var medveten om din egen människosyn
- \* Se över ditt eget språkbruk
- \* Hör och se den unga
- \* Ta de svåra besluten
- \* Du är till för barnen inte tvärtom

## AKTIVITETER



### 1. Längdkast i lag (Utomhus aktivitet)

\* Ungdomarna delar upp sig i 2-3 lag. **Meningen med övningen** är att turvis kasta ett föremål (boll, frisbee, ärtpåse) så långt man kan, man fortsätter alltid där var den föregående kast landat. Alla kastar föremålet en gång och laget som kommit längst sträcka vinner. **Målet med övningen** är att skapa gemenskap bland ungdomarna och att få alla delaktiga samtidigt. Övningen fungerar bra som en uppvärmning, men kan även fungera som en avslutnings tävling.



### 2. 10 Lyrar (Utomhus & inomhus aktivitet)

\* Man delar upp ungdomarna i 2 olika lag. **Meningen med övningen** är att kasta en (boll, ärtpåse, frisbee) 10 gånger inom laget till varandra, utan att föremålet rör marken eller motståndaren. Andra laget skall försöka bryta passen. Laget som får 10 lyror i rad vinner. **Målet med övningen** är att förstärka samarbete mellan ungdomarna. Övningen fungerar bra som en uppvärmning.



### 3. Målboll (Inomhus aktivitet)

\* Man delar upp lagen i 2 olika lag. Övningen kräver två mål, en boll och något som man lindar för ögonen. En ungdom/lag fungerar som "tränare" och berättar hela tiden var bollen rör sig. **Meningen med övningen** är att göra mål mot det andra laget, med hjälp av ljud och tränarens råd. Kom ihåg att avgränsa spelområdet. **Målet med övningen** är att skapa pålitlighet bland ungdomarna.



### 4. Tre i rad stafett (Utomhus & inomhus)

\* Gruppen delas upp i två lag, ca 10m ifrån varandra. På andra sidan av planen lägger man 9 ringar på varandra 3/3/3. Varje medlem i gruppen får en väst och

**meningen med övningen** är att få tre västar i rad. Man springer turvis över planen och lägger västen där var man tror den är bäst för sitt eget lag. Den nästa får starta först då, när den andra har överskridit linjen där lagen startar ifrån. Det laget som först har fått tre västar i rad vinner. **Målet med övningen** är att få ungdomarna att tänka, samarbeta och röra på sig samtidigt de utför övningen.



### 5. Ventti (Utomhus & inomhus)

\* Som spelredskap har varje ungdom en korgboll. Ungdomarna sprider ut sig så att de är jämt utspridda nära korgen. Alla kastar turvis bollen. Man får 1 poäng/korg, den spelaren som kommer först upp till 21 poäng vinner. Avståndet från korgen spelar en roll. 1poäng (2m), 2poäng (3m), 3poäng (4m). **Målet med övningen** är att skapa ett mål som varje ungdom strävar till.



### 6. Siamesisk fotboll (Utomhus & inomhus)

\* Spelet spelas med fotbollsregler på fotbollsplan. Spelarna är fastknutna i varandra vid benen, magen eller armarna. **Målet med övningen** är att ungdomarna skall lära sig att kommunicera och samarbeta med varandra.



### 7. Transport stafett (Utomhus & inomhus)

\* Gruppen delas upp i 2-3 lag. Man mäter ut en ca 20-30m sträcka som fungerar som stafettsträckan. **Meningen** är att ungdomarna skall transportera olika föremål (boll & ärt-påse) i olika ställningar. Ställningarna kan vara vanligt spring, björngång, krabbgång, baklänges, ålandes osv. Tappar man föremålet som man kuskar på, hamnar man ta om från början. **Målet med övningen** är att förbättra rörligheten samt fysiska egenskaper. Samtidigt skapar övningen laganda bland ungdomarna.



### 8. Spindelnätet (Inomhus)

\* Man bygger ett ”spindelnät” av snören, hopprep och band. Volleybollstolparna kan vara pelaren för nätet. Man skall bilda olika hål i nätet, på olika nivåer. Gruppen delas in i 4-6

personers grupper. **Meningen med övningen** är att hela gruppen skall ta sig igenom spindel nätet, utan att de rör i spindel nätet. Man får använda samma hål bara en gång. Här hamnar grupper fundera ut hur de får hela gruppen igenom nätet. **Målet med övningen** är att gruppen skall kunna samarbeta och tänka ut logiska lösningar. Övningen skapar delaktighet och samarbetsförmåga.



### **9. Lagsport (utomhus & inomhus)**

\* Det finns en mängd olika lagsporter och lagsport är väldigt bra då det gäller att skapa förutsättning för samarbete och inklusion. Man är tvungen att kommunicera med varandra för att laget skall klara sig så bra som möjligt. Det kan vara bra att implementera vissa specialregler för att lagen skall arbeta tillsammans och för att få bort vikten från enskilda prestationer. Alla skall vara viktiga i laget. Exempel på sådana regler är att bollen måste passas med 5 sekunders mellanrum eller att mål endast görs rakt från pass. Regler kan hittas på enligt gruppens behov. Ett bra exempel på en lagsport som tvingar spelarna till samarbete är ultimate frisbee, där spelarna inte får röra på sig då de har frisbeen och då måste de kommunicera med varandra för att komma vidare. **Målet med övningen** är att gruppen skall börja kommunicera och samarbeta som en grupp.

**Källor:**

Almqvist, Lena; Eriksson, Lilly & Granlund, Mats. 2004. Delaktighet i skol aktiviteter, I: Gustavsson, Anders (red.) 2004. Delaktighetens språk, upplaga 1:9. Lund: Student-litteratur

Autio, Tuire & Kaski, Satu. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Publishing Oy

Cederlund, Christer & Berglund, Stig. 2014. Socialpedagogik – pedagogiskt socialt arbete. Stockholm: Liber ab

Madsen, Bent 2006. Socialpedagogik integration och inklusion i det moderna samhället. Lund: Studentlitteratur

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-Kustannus Oy

Molin, Martin 2004. Delaktighet inom handikappområdet - en begreppsanalys, I: Gustavsson, Anders (red.) 2004. Delaktighetens språk, upplaga 1:9. Lund: Studentlitteratur

Packalen, Heidi. 2015. Harkitut sanat, parempi valmennus - kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvalmennusta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura

Wahlström, Gunilla. 1993. Gruppen som grogrund – en arbetsmetod som utvecklar. Stockholm: Liber

Bilderna är tagna från



[freepik.com](https://www.freepik.com)