



ÅRSSKRIFT 2026

Föreningen GCI

ÅRSSKRIFT 2026

Årsskriften finns också publicerad på www.gci.nu

© Föreningen GCI och upphovspersonerna 2026

Ansvarig utgivare: Suzanne Lundvall

Redaktör för text, bild och form: Gitten Skiöld

Grafisk produktion: Tina Selander

Tryck: US-AB Stockholm 2026

Innehåll

FÖRENINGEN

Ordföranden har ordet	4
-----------------------	---

FORSKNING OCH FAKTA

Brännboll – ett slagträ i kulturkriget	7
Fysisk aktivitet i kontext	11
Skolprojektet för hjärnhälsa	15
Den allvarsamma leken eller det lekfulla allvaret?	17
Ling 250 år – vem bryr sig?	21
Lingiaden i Walk of Fame	25
Barnen förbättrar familjernas hälsa	29

DEBATT

"Extra allt" Föredrag av Mats Alvesson	33
--	----

RECENSION

Hjärnans akilleshälar	34
Motorik genom rörelselek	36
Ännu mer Rörelseglädje	37
Fysisk aktivitet och hjärnhälsa – en bok för skolan	38

FÖRENINGEN

Föreningen GCI på nätet	40
GCI:s och IL:s första gemensamma fortbildning	43
Nya förvaltare för Byängsgården i Tällberg	45
Alpterrassen i Järvsö	49
Presentation av Gunilla Dessen	52
Stipendierapporter	54
Presentation av styrelsen	68
Årsmöteshandlingar för verksamhetsåret 2025	72
Referenser och länktips	89

Ordföranden har ordet

Till läsaren av årets årsskrift,

Nu finns ännu en årsskrift att ta del av som både blickar bakåt och framåt. Artiklarnas innehåll ger en bild av barns och ungas nutida vanor och möjligheter till idrott, rörelse och fysisk aktivitet. Här ges också en bild av hur skolans undervisning i hälsa såg ut för nästan 100 år sedan, där den pedagogiska tanken utgick från att barnen skulle bidra till att utveckla familjens hälsovanor. Kanske finns något att inspireras av i relation till dagens undervisning i hälsa? Årsskriftens bokrecensioner och stipendierapporter kan också bidra med inspiration.

Samtidigt som årets sommar rent idrottsmässigt har dominerats av ett i hög grad kommersialiserat fotbolls-VM, vill Föreningen GCI uppmärksamma att det är exakt 250 år sedan Per Henrik Ling föddes. Med Ling och hans intresse för kropp och kroppsrörelse kom den svenska Linggymnastiken att utvecklas, och med den etableringen av ett skolämne för kroppsövning. I september uppmärksammades hans minne i Södra Ljunga på platsen där han föddes, där numera finns ett vandrarhem och ett museum, värt att besöka. Se vidare <https://www.gymnastik.se/om-oss/motesplatser/ph-ling-250-ar>

Även i år anordnar vi tillsammans med Svenska idrottslärarföreningen en fortbildningskurs på GIH i Stockholm den 13–14/11. Mer om kursen går att läsa i vår Facebook-grupp Föreningen GCI eller på vår hemsida www.gci.nu.

Till sist, sprid gärna årsskriften till kollegor och kursare.

Har du förslag på tema, intervjuer, forskningsartiklar? E-posta vår redaktör Gitten Skiöld på gittenskiold@gmail.com.

God läsning!

Suzanne Lundvall

Ordförande Föreningen GCI



Färgbild från Mälarhöjden 5 juli 1938.

Foto: Gunnar Lundh, NMA/Digitalt museum



Skolflickor spelar brännboll i Slottsskogen i Göteborg den 2 maj 1938.

Foto: Kamerareportage/TT:s bildbyrå

Brännboll – ett slagträ i kulturkriget

Isak Lidström

Brännbollens plats i idrottsundervisningen debatteras i dag. Är sporten att betrakta som en exkluderande och passiviserande lek som hör hemma i det förflutna eller tvärtom som ett karaktärsdanande svenskt kulturarv värt att värna om?

Brännbollens historia är ganska okänd. Enligt Nationalencyklopedin är spelet ”känt i Sverige sedan 1700-talet” och Linné anger ”brän bål” som en populär lek under 1700-talets första hälft. I Linköping kunde redan på 1600-talet böter utdelas till den som spelade ”brennebål” på kyrkogårdar. Dessa tidigmoderna belägg ska dock inte förväxlas med det moderna spel som i dag spelas i parker och på skolgårdar. Inslag av ”bränning”, det vill säga att träffa en springande motståndare för att sätta denne ur spel, förekom i många olika bollspelsvarianter i det förmoderna Sverige.

Brännbollen av i dag är en betydligt yngre sport än vad man vanligtvis tror, och resultatet av en införsel från England under 1800-talets senare hälft. Faktum är att den debatt som nu uppstått, där tävlingskritisk idrottspedagogik möter prestationsorienterad kämpaglöd, även speglar det diskussionsklimat i vilket brännbollen en gång uppstod i det oscariska Sverige. Skolans fysiska fostran hade sedan länge dominerats av Linggymnastik, med elever som rörde sina kroppar enligt ett minutiöst uttänkt system. Enhetlighet var ett ledord och tävlan en styggelse.

Mot 1800-talets slut mjuknade emellertid de tävlingskritiska pedagogerna. Bollspel och andra ”fria lekar” började anses som godtagbara komplement till den annars strama gymnastiken. Helst skulle det röra sig om inhemska lekar, som långboll eller gotländsk pärk, men även utländska spel kunde duga.

Rounders en föregångare

Vid en studieresa till England 1877 bevittnade Lars Mauritz Törngren, överlärare vid GCI, det bollspel som gick under benämningen ”rounders”. Detta slag- och löpspel hade gemensamma rötter med baseboll, som tidigare under seklet exporterats till USA och där utvecklats till en organiserad nationalsport. När Törngren två år senare publicerade sin bok *Fria lekar. Anvisning till skolans tjänst på offentligt uppdrag*, lanserade han rounders som en lek, som skulle kunna införlivas i svensk skola:

”Innemännen hafva i detta spel endast ett slag och skola derefter springa omkring en femhörning, der hvarje sida kallas bas. Figures vinklar äro hvilopunkter, hvarest

de springande hafva fristad mot bränning. Uppgifvaren kallas 'feeder' och har sin plats midt i 5-hörningen.”

Som framgår av den ålderdomliga idrottsprosan avviker spelet åtskilligt från våra dagars brännboll. Liksom i baseboll och softboll finns en uppgivare och innelagets spelare bränns genom att träffas under löpturen mellan de fem baserna.

Efter att Törngren i kraft av sin auktoritet som pedagogisk ledare på GCI gått i god för rounders, spred sig leken i Sverige under det försvenskade namnet rundboll.

Under tidigt 1900-tal började även brännboll användas som etikett på leken, även om rundboll levt kvar på sina håll. Brännboll var avsedd för barn. ”Leken tages på tidigt stadium”, heter det i en lekbok från 1920.

Lek, inte förbundsiddrott

Någon modern sport, med förbund, enhetliga regelsystem och officiella mästerskap har brännbollen aldrig blivit. Det närmaste man kan komma ett mästerskap är Brännbollsyran i Umeå, som dock inte är något renodlat idrottsevenemang, utan en kombination av brännbollsturnering och musikfestival.

Ingen ledare inom den framväxande idrottsrörelsen åtog sig att grunda ett brännbollsförbund som kunde tas upp i Riksidrottsförbundet, bildat 1903. Försök har visserligen gjorts på senare år, men raskt avfärdats.

En möjlig förklaring till att brännbollen aldrig blivit en modern sport är att den tidigt fick fäste inom den löst sammansatta lekrörelse, som formades vid sidan av den moderna idrottens framryckningar. I Stockholm bildades 1883 ”Sällskapet för befrämjande av skolungdomens fria lekar”. Med Nääs skola som bas fanns i västra Sverige en motsvarande lekrörelse. På Nääs bedrevs en lekledarutbildning, och av de friluftsslekar som lärdes ut stod bollspelen i centrum. Här ingick brännbollen i repertoaren.

Det var lekledare och pedagoger, snarare än av den moderna sportens banérförare, som tog hand om brännbollen. På så sätt har den också framlevt utan standardiserat regelverk och förbund. Brännboll har spelats i skolor, men även i samband med skolavslutningar, festligheter och picknickar i det gröna. Därmed har också de allra flesta som vuxit upp i Sverige någon gång kommit i kontakt med leken som gett upphov till erfarenheter av skiftande slag. Brännbollen har satt avtryck hos den som gärna drar sig till minnes ungdomsårens lyrtagningar och frivarv, men även hos den som helst vill glömma känslan av att bli bränd innan första konen är nådd.

Baseboll för anarkister

Som sällskapsnöje och pedagogisk lek för barn har spelets trösklar behövt sänkas. Under årens lopp har svåra moment skalats bort för att anpassa leken efter en ung målgrupp. Inte längre bränner man motspelarna genom att träffa dem med bollen. I stället har den femte och sista basen förvandlats till en platta där innelagets medlemmar bränns enligt ett mer symboliskt, potentiellt inte lika våldsamt, förfarande.

Likaså har uppgivaren slopats. Den som ska slå kastar i stället upp bollen till sig själv. För engelsmän på besök i Sverige framstår det sistnämnda som något obegripligt. Det är inte för inte som brännbollen tagits upp i en internationell encyklopedi betitlad *Weird sports and wacky games around the world*, där den beskrivs som ”baseball for anarchists”.

Själva kärnan i brännbollens kulturarvsstatus, det vill säga särdragen i förhållande till andra slag- och löpspel, består egentligen enbart av de moment som tagits bort från den engelska förlagan i syfte att göra leken enklare och mindre stigmatiserande.

Brännbollen är alltså i grund och botten strävsamhetens antites. Här har vi i själva verket sinnebilden av vuxenvärldens överbeskyddande, gestaltat i ett spel som under halvtannat sekel gradvis förenklats. På sina håll har nu även slagträet fått stryka på foten. Tydligt är ändå att brännbollen tycks kunna anpassa sig efter ett föränderligt diskussionsklimat. När nu debatten om dess öde i idrottsundervisningen vitaliseras, kan vi vara förvissade om att dess utdöende inte på något sätt är nära förestående.

Isak Lidström är docent i historia och idrottsvetenskap och lektor vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Texten är en bearbetning av en essä i Svenska Dagbladet, som i sin tur bygger på en forskningsartikel.

Se källförteckningen på sid 89.



Foto: Maskot/TT:s bildbyrå

Fysisk aktivitet i kontext

Tvärvetenskapliga perspektiv på ungas liv i skolan

Sara Hoy

Skolan framställs ofta som den självklara platsen för att främja fysisk aktivitet bland barn och unga. Här samlas nästan alla ungdomar varje dag, vilket gör skolan till en attraktiv arena för såväl folkhälsoinsatser som utbildningspolitiska ambitioner. Samtidigt är skolan en komplex miljö, där många olika mål, värden och intressen möts. Min avhandling, *Fysisk aktivitet i kontext – Interdisciplinära perspektiv på ungas fysiskt aktiva liv i skolan*, tar sin utgångspunkt i just denna komplexitet.

Avhandlingens övergripande syfte har varit att undersöka hur skolans roll för ungas fysiska aktivitet förstås och beskrivs inom olika forskningsområden. Jag har särskilt intresserat mig för hur forskning inom folkhälsa, pedagogik och kritiska samhällsvetenskapliga perspektiv tolkar samma fenomen på olika sätt, och vilka konsekvenser detta får för hur vi ser på både problem och lösningar.

Mer än bara rörelse

Fysisk aktivitet framstår ofta som något självklart positivt. Inom forskning och samhällsdebatt är budskapet ofta att mer rörelse leder till bättre hälsa, bättre skolresultat och ökat välbefinnande. Men under arbetet med avhandlingen började jag fundera över vad fysisk aktivitet egentligen betyder i olika sammanhang, framför allt i skolsammanhang.

Under mina etnografiska studier i skolor såg jag till exempel elever som sprang i korridorerna, spelade boll på raster eller rörde sig mellan olika aktiviteter under skoldagen. Sett ur ett traditionellt folkhälsoperspektiv kan sådana aktiviteter registreras som fysisk aktivitet med positiva hälsoeffekter. Samtidigt väckte situationerna frågor om sammanhang, relationer och mening. Vem får ta plats? Vem känner sig inkluderad? När uppfattas fysisk aktivitet som något positivt och när upplevs den som störande eller exkluderande?

En viktig slutsats från avhandlingen är därför att fysisk aktivitet inte kan förstås enbart som rörelse eller energiförbrukning. Rörelse förstås och formas också genom sociala relationer, normer, maktförhållanden och de fysiska miljöer, där människor befinner sig.

Olika perspektiv på samma fråga

För att undersöka skolans roll för ungas fysiska aktivitet har jag närmat mig frågan från flera olika håll. Jag har följt elever och skolpersonal i deras vardag, undersökt hur fysisk aktivitet hänger samman med sociala ojämlikheter och skolsegregation, studerat hur skolpersonal prioriterar frågor om rörelse och hälsa samt analyserat hur forskare försöker förstå och mäta skolans betydelse för olika insatser.

Trots att dessa delar av avhandlingen utgår från olika forskningsperspektiv leder de fram till en gemensam slutsats: skolans betydelse för ungas fysiska aktivitet kan inte förstås, utan att hänsyn tas till den kontext, där aktivitet sker. Fysisk aktivitet formas i samspelet mellan människor, relationer, normer, organisation, resurser och de miljöer, där eleverna befinner sig.

Tre sätt att förstå skolan

Ett centralt resultat i avhandlingen är att skolan framställs på tre återkommande sätt inom forskningen. Det första sättet handlar om skolan som en *(in)effektiv bakgrund*. Här ses skolan främst som en plats, där olika insatser kan genomföras för att öka elevers aktivitetsnivåer. Fokus ligger ofta på att identifiera vilka åtgärder som fungerar bäst och hur de kan implementeras.

Det andra sättet handlar om skolan som ett *meningsskapande sammanhang*. Ur detta perspektiv ligger fokus på hur elever och lärare tillsammans skapar förståelse för fysisk aktivitet och vilka erfarenheter och värderingar som kopplas till rörelse i vardagen.

Det tredje sättet handlar om skolan som en *förtryckande eller möjliggörande miljö*. Här uppmärksammas frågor om makt, normer, jämlikhet och rättvisa. Vissa elever får större möjligheter att vara fysiskt aktiva än andra, beroende på exempelvis kön, social bakgrund eller skolans resurser.

Dessa perspektiv konkurrerar ibland, skaver emot varandra, men jag menar att de ibland också kompletterar varandra och bidrar med olika former av kunskap.

Skolan är inte en neutral arena

En återkommande erfarenhet från fältarbetet var att skolor skiljer sig mycket åt, trots att de verkar inom samma utbildningssystem. Vissa skolor hade välutrustade idrotts-hallar, stora skolgårdar och god tillgång till material. Andra arbetade under betydligt mer begränsade förutsättningar. Skillnaderna handlade dock inte bara om lokaler och resurser, utan också om kultur, organisation och sociala relationer.

Resultaten visar att skolor inte är jämna spelplaner. De möjligheter som erbjuds elever används inte heller på samma sätt av alla. Insatser som fungerar väl för vissa grupper kan vara mindre relevanta eller tillgängliga för andra. Detta blev särskilt tydligt i studien om skolsegregation. Där framkom att fysisk aktivitet påverkas av ett komplext samspel

mellan skolmiljö, kön, socioekonomiska villkor och bakgrund. Förutsättningarna för att vara aktiv är alltså ojämlikt fördelade.

Meningsfullhet och jämlikhet – inte bara effektivitet

Inom fysisk aktivitetsforskning har frågan om effektivitet länge varit dominerande. Forskarna har främst velat veta vilka insatser som fungerar och hur mycket fysisk aktivitet kan ökas i termer av kvantitet. Det är naturligtvis viktiga frågor, men avhandlingen visar att de inte räcker. Om vi enbart fokuserar på effektivitet riskerar vi att missa frågor om mening och rättvisa. En aktivitet kan vara effektiv i betydelsen att den ökar rörelsenivåerna, men samtidigt upplevas som ointressant, exkluderande eller irrelevant för vissa grupper av elever.

Därför argumenterar jag för att framtida forskning och framtida skolutveckling behöver balansera fler perspektiv samtidigt, i avhandlingen diskuterar jag tre:

- Effektivitet
- Meningsfullhet
- Jämlikhet

Först när dessa olika dimensioner vävs samman, trots skillnader, kan vi skapa hållbara förutsättningar för ungas fysiska aktivitet.

Vikten av elevers handlingsutrymme

Ett av de begrepp som fått stor betydelse i avhandlingen är det som på engelska kallas *agency*, eller handlingsutrymme. Traditionellt har fysisk aktivitet ofta förklarats genom individuella faktorer som motivation, attityder eller kunskap. Men resultaten visar att elevers möjligheter att vara aktiva alltid formas i samspel med omgivningen. En elevs handlingsutrymme påverkas av skolans regler, relationer till lärare och kamrater, tillgång till platser för aktivitet och av de normer som råder i den aktuella miljön. Det innebär att fysisk aktivitet inte bara är ett individuellt val. Den skapas och förhandlas ständigt i relation till den kontext, där individen befinner sig.

Reflektioner kring forskningens framtid

En av de viktigaste lärdomarna från mitt doktorandarbete handlar om värdet av att möta olika forskningsperspektiv. Inom folkhälsa, pedagogik och samhällsvetenskap finns ibland tydliga gränser mellan hur forskare tänker och arbetar. Ofta använder vi olika begrepp, teorier och metoder för att studera samma fenomen. Jag har blivit alltmer övertygad om att framtidens forskning behöver bygga fler broar mellan dessa perspektiv. Det handlar inte om att alla ska tycka likadant eller använda samma metoder. Tvärtom kan olikheterna vara en styrka.

När olika perspektiv får mötas uppstår nya frågor och nya sätt att förstå komplexa problem. Jag beskriver detta som att perspektiven kan existera i en “produktiv spänning”, där de utmanar och ibland kompletterar varandra.

Avslutande tankar

Hur kan skolan stödja unga människors fysiskt aktiva liv? En till synes enkel fråga. Svaret visade sig vara betydligt mer komplext än jag först föreställde mig. Skolan är inte bara en plats, där fysisk aktivitet kan främjas genom färdiga program eller interventioner. Den är samtidigt en social, kulturell och politisk miljö, där relationer, normer, resurser och maktförhållanden samverkar.

Om vi vill förstå och utveckla ungas möjligheter till fysisk aktivitet behöver vi därför se bortom enkla lösningar. Vi behöver förstå sammanhanget, lyssna på elevernas och personalens erfarenheter och våga kombinera olika former av kunskap.

Min förhoppning är att avhandlingen kan bidra till ett sådant samtal och inspirera till forskning och praktik som inte bara strävar efter mer fysisk aktivitet, utan också efter mer meningsfulla och mer jämlika möjligheter för alla unga att leva aktiva liv.



Foto: GIH

Skolprojektet för hjärnhälsa

Ninni Kyséla

Under läsåret 24/25 deltog Nya Elementar i Bromma i ”Skolprojektet för hjärnhälsa”. Projektet innebar ett omfattande arbete med testning, mätningar och schemaläggning av en förlängd skoldag. Trots de organisatoriska utmaningarna genomfördes samtliga delar av projektet framgångsrikt.

En erfarenhet från projektet var att de elever som hade störst behov av insatserna ofta var de som var svårast att nå. Vissa elever hade svårt att motivera sig att komma tidigare till skolan, medan andra upplevde det som utmanande att lämna den trygga miljön i klassrummet för att delta i aktiviteter utanför den ordinarie undervisningen.

Vi såg också svårigheter i att motivera eleverna att delta i den extra timmen läxstöd med rörelsepauser, eftersom den låg sist på skoldagen. För många elever upplevdes skoldagen redan som lång, vilket påverkade deltagandet och engagemanget i de planerade aktiviteterna.

Samtidigt visar erfarenheterna att det är viktigt att hitta former som stödjer elevernas möjligheter att öka sin dagliga fysiska aktivitet och att anpassa insatserna efter skolans och elevernas förutsättningar.

Om skolprojektet Hjärnhälsa

Skolprojektet Hjärnhälsa genomfördes 2021–2025 av forskare vid GIH, Karolinska Institutet och en rad samverkansparter. Projektledare var professor Gisela Nyberg, GIH, och docent Susanne Andermo, KI.

Syftet var att utveckla och utvärdera om en intervention under en förlängd skoldag förbättrade psykisk och fysisk hälsa, kognition och skolprestation hos ungdomar.

Interventionen genomfördes i 34 skolor med 1 014 ungdomar i årskurs 8 i Stockholm och Småland, tre skoldagar per vecka under ett läsår. Dessa skoldagar förlängdes med 60 minuter och innehöll olika fysiska aktiviteter, läxstöd med rörelsepauser och promenader med ljudbokslyssning.

Resultat av ”Skolprojekt för Hjärnhälsa”

- Visar en förbättring av elevers psykiska hälsa.
- De största positiva effekterna sågs hos elever som hade högst nivåer av ångest vid projektets start.
- Efter projektets avslut uppgav 22 % av deltagarna att deras intresse för ljudböcker hade ökat.



Foto: Janerik Henriksson/TT Nyhetsbyrån

Den allvarsamma leken eller det lekfulla allvaret – barn- och ungdomsidrottens utveckling och framtid?

Suzanne Lundvall

Under ett par års tid har barn- och ungdomsidrottens ökande specialisering och akademisering av vissa idrotter studerats och debatterats flitigt. Professionaliseringen, kommersialiseringen och individualiseringen driver på (CIF, 2026). En utmanande fråga på samhällsnivå blir då hur det statliga stödet till föreningsidrotten och statens kontrakt med den svenska idrottsrörelsen kan upprätthållas. Flera forskare menar att idrottspolitiska ideal, demokratifostran, gemenskap och rörelseglädje riskerar att urholkas. Och inkluderingen av barn och unga med olika bakgrund eller med en uppväxt i till exempel landsbygdsmiljöer undermineras (CIF, 2026; Carlman med flera, 2024).

Regeringen gav 2025 Centrum för idrottsforskning (CIF) i uppdrag att fördjupa kunskapen om kostnadsutvecklingen för barn- och ungdomar inom föreningsidrotten. I rapporten *Den allvarsamma leken – Kostnader, akademier och barnidrottens specialisering*, behandlas inte bara kostnadsutveckling, utan också effekterna av en alltmer kommersialiserad och professionaliserad föreningsidrott. I rapporten, som är i form av en antologi, uppmärksammas också hur barns och ungas värderingar, identitet och sociala utveckling påverkas samt vilka konsekvenser i form av förändrade sociala interaktioner och relationer som denna kommersialisering medför.

Faktorer som samverkar

Olov Wolf-Waltz, seniorkonsult på analysföretaget Strategirådet, poängterar i sin studie ”Kostnadernas pris” både att alla idrotter påverkas av kommersialiseringen och hur olika faktorer är sammanflätade. Genomslaget av kommersialiseringen, som i sig genererar en önskan om en hög nivå av professionalisering, är speciellt påtaglig i vissa idrotter. Han nämner särskilt fotboll, ishockey och basket. Betydelsen av föräldrars ambition och var infrastrukturen byggs upp, ofta i närhet till större orter och städer, får också betydelse. Det sistnämnda påverkar även vilka barn och unga som får eller kan uppfatta möjligheter att inkluderas i föreningsidrotten.

I studier av unga som växer upp i landsbygds- eller glesbygdsmiljöer framkommer att betydelsen av idrotten ofta tilldelas en annan roll (Carlman & Högman, 2024; Högman, Augustsson & Carlman, 2024). Få föreningar finns att välja bland och ”mobiliteten” för dessa unga är låg. Den fysiska aktiviteten och intresset för idrott blir beroende av både möjlighet till transporter och vardagslivets sysslor (där annan typ av fysisk aktivitet kan ingå). Här finns en grupp unga som det sällan talas om i debatter om barn och unga och vikten av idrott.

Värden och normer som påverkas

En annan aspekt som får utrymme i CIF-rapporten är hur kommersialisering, professionalisering och specialisering påverkar de ungas egna värderingar av föreningsidrott och viljan att delta. Anna Yngfalk Fyrberg, docent i företagsekonomi vid Mälardalens universitet, utgår i sin artikel ”Blir du lönsam lille idrottare” från företagsekonomisk forskning och studier av civilsamhällets organisering. Hon uppmärksammar hur förändringen av idrottsrörelsens och föreningars ekonomiska förutsättningar och perspektiv också formar normer, praktiker och sätt att förstå och värdera barns och ungas idrottande (Yngfalk Fyrberg, 2026). I sin forskning beskriver hon hur marknadens normer och språk flyttar in i organisationer som bygger på en annan logik kring ideell verksamhet och demokratisk fostran.

En viktig slutsats som Yngfalk Fyrberg drar är att vi behöver reflektera över vad dessa marknadsprinciper och denna nya logik gör med oss, eftersom våra sociala interaktioner, relationer och värderingar påverkas. I vår samtid har både föräldrar och barn stor erfarenhet av kommersiella aktörer och kanske mindre erfarenhet av ideell verksamhet. Yngfalk Fyrberg konstaterar att idrotten är en av de viktigaste arenorna för barns och ungas fritid, gemenskap och identitetsutveckling. Samtidigt betonar hon hur den förändring som den organiserade idrotten genomgår aktualiserar nya frågor, till exempel gällande skapandet av en parallell utveckling som berör ungas delaktighet, upplevelser och långsiktiga engagemang. Sammantaget bidrar denna utveckling till att både föräldrar och barn har nya och andra förväntningar på vad ett deltagande innebär och ska ge. Tillsammans med en alltmer uttalad tidig elitsatsning, exempelvis med akademier, ändras synen på vad barn och föräldrar ska leva upp till, och vilka förväntningar i form av investerad tid och kostnader som de kan ha. Enligt Herttings & Wagnssons studie *Smakar det så kostar det*, så har kostnaderna för ungas idrottande nästan dubblats sedan 2003. Det gäller särskilt inom vissa idrotter (fotboll, simning, innebandy) och geografiska lägen (Hertting & Wagnsson, 2024.) Ridsport är ett exempel där geografiska faktorer spelar stor roll.

Värdekonflikter

De två trenderna, professionalisering och kommersialisering, inom barnidrotten hänger samman, menar Yngfalk Fyrberg. Barn och unga (inklusive deras föräldrar) förväntas dels ta ansvar och styra sig själva (fatta kloka beslut), dels ingår de i en process som styrs av någon form av marknad med resurser och varumärken. Här uppstår en värdekonflikt som flera forskare har uppmärksammat utifrån ett barnrättsperspektiv. Ungdomsforskningen pekar på att unga tränar för att ha roligt, må bra, få avbrott och möta gemenskap (Ungdomsbarometern, 2025). Frågan går att ställa hur detta går ihop med ”den allvarsamma leken”. Kanske är barn- och ungdomsidrotten på många sätt på väg mot det lekfulla allvaret?

Aktivitetsnivån inom föreningsidrotten har enligt statistiken inte ökat nämnvärt under de senare åren. Däremot har koncentrationen till vissa idrotter och de privata alternativen ökat påtagligt (Yngfalk Fyrberg, 2026). Detta berör både de unga som vill träna mer, och de som aldrig hittar in. En viktig slutsats som Carlmans och Högmans studier landar i, när det gäller barn och unga i rurala miljöer, är att skolan och undervisningen i idrott och hälsa spelar roll. Med en inspirerande och engagerad undervisning skapas förutsättningar att stimulera barn och unga till idrott, rörelse och fysisk aktivitet. Skolan och ämnet har en funktion att fylla i den förändringsperiod som den svenska idrottsmodellen är inne i. Vi kommer att behöva olika utvecklingsvägar för engagemang och deltagande inom idrott och rörelse, och vara vaksamma på hur utvecklingsvägarna kan samspela – givet de värden och normer som jag, du och vi tillsammans ser som rimliga och viktiga att bibehålla.



Lings porträtt övervakar en lektion i Växjö Högre Allmänna Läroverk, ca 1914.

Positionen är "Höfter fäst".

Foto ur Smålands museums samlingar, Växjö. Okänd fotograf

Ling 250 år – vem bryr sig?

Suzanne Lundvall

Relativt ofta hörs anekdoter om svenskarnas låga kunskaper om sin egen historia, kultur och viktiga förgrundsgestalter. Kanske är Per Henrik Ling, skaparen av det svenska kroppsövningsämnet en sådan förgrundsgestalt som är på väg att bli bortglömd eller förbisedd. Utan Ling hade vi troligen inte haft kroppsövning som ett obligatoriskt ämne i skolan med en så bred inriktning mot hälsa och rörelse. Och möjligen inte heller en så hälsopromotivt inriktad fysioterapi.

Vad var tanken med Linggymnastiken?

Var tid har sina samhälleliga utmaningar. Tidigt 1800-tal var en period med flera nationalistiska idéströmningar. Hur skulle en stark nationalstat byggas med en – i fysisk och psykisk mening – sund befolkning? Lings idéer om utvecklandet av en stark och uthållig kropp, som också kunde främja en individs hela väsen, kom att bli en del i detta samhällsbygge. Flera forskare som har studerat fenomenet Linggymnastik har landat i att Lings idéer om kropp och kroppsövning passade väl in i hans samtid (se bland annat Ljunggren, 1999; 2013; Lindroth, 2004). Soldaternas fysiska och psykiska uthållighet behövde stärkas, men inte bara soldaternas utan hela befolkningens. I det fall kroppen hade dragit på sig ett ”rehabiliteringsbehov” såg Ling möjligheter att med medikal gymnastik bidra till att minska lidandet och återuppbygga någon form av balans i kroppen. Ling verkar också ha sett ett behov av att utveckla det estetiska sinnet hos människan, eftersom han uppfattade kroppen och människan som ett filosofiskt sammansatt system.

De fyra olika inriktningarna av gymnastik som Ling kom att beskriva i boken *Gymnastikens Allmänna grunder* (1834) var den militära, den pedagogiska, den medikala och den estetiska gymnastiken. Även om inte alla inriktningar utvecklades lika fort och kraftfullt är det ofrånkomligen så att tre av de fyra inriktningarna spreds över stora delar av världen som något innovativt, efterfrågat och värdefullt. Det går att förundras över det genomslag som Linggymnastiken fick, och inte minst hur den medikala gymnastiken, sjukgymnastiken, som vi i dag skulle kalla fysioterapin, blev enormt efterfrågad och där olika typer av apparatur utvecklades (Ottosson, 2025). Först vid förra sekelskiftet började den fjärde grenen, den estetiska inriktningen, utvecklas av kvinnliga gymnaster (ledare), där rörelsernas inneboende kvalitet, rytm och uttryck var i fokus.

Vi får inte heller glömma hur en av grundarna till Föreningen GCI, Elin Falk, i början av 1900-talet tog strid för att utveckla och förändra skolans Linggymnastik för att bättre möta barnens behov av kropps- och rörelseutveckling. Falk vann denna så kallade ”folk-skolestriden” (Lundquist-Wanneberg, 2013).

Linggymnastikens storhet och upplösning?

Linggymnastikens genomslag är omvittnat. Det är också tydligt att Ling hade politiken med sig. Lings idéer passade väl in i den svenska statens relativt fasta struktur med sikte mot en ny form av folkuppfostran och manlighetsideal. En stark kropp stod i motsats till en orolig kropp (Ljunggren, 2013). Men i etableringen av ett kroppsövningssystem fanns också insikten i vikten av att parallellt bygga upp institutioner för att iscensätta Linggymnastiken. Grundandet av Kungliga Gymnastiska Centralinstitutet (K.GCI, numera Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH) år 1813, är bara ett exempel på en sådan institution. Motsvarande utbildningsinstitut etablerades i många länder, liksom sjukgymnastiska institut och praktiker samt avdelningar inom militärakademier, som tog till sig den militära gymnastikens utformning för soldater.

I litteraturen kan vi också möta Linggymnastikens uppgång och fall, eller som Sveriges första professor i idrottshistoria, Jan Lindroth, väljer att benämna det: från storhet till upplösning (Lindroth, 2004). Upplösningen kom gradvis. Lindroth beskriver hur Linggymnastikens storhet och överlevnad i många år berodde på de fyra grundläggande markörerna: enheten mellan de olika inriktningarna, vetenskapligheten, särskiljandet från annan kroppsrorelse, och motståndet mot idrotten. Det som kom att bli en del i början på upplösningen var ifrågasättandet av vetenskapligheten och den påstådda effekten av enskilda övningar. När den sjukgymnastiska utbildningen fördes över från GCI till Karolinska institutet (1934), var ytterligare en central del i legitimiteten förlorad; nu till den medicinska vetenskapen. Intressant är att med denna förändring upphörde möjligheten till doktorsexamina och männen började lämna området. Först 1985 disputerade Inga Arvidsson inom sjukgymnastik, och sjukgymnastiken återfick sin vetenskapliga legitimitet i form av doktorsexamina (Ottosson, 2005).

En annan faktor som påverkade upplösningen av Linggymnastikens dominans var att skolämnet i Sverige efter andra världskriget definitivt började överge Linggymnastiken till förmån för idrotten som kroppsövning. Idrottens lättillgänglighet och omedelbara nytta som träningsform vann över den mer stillastående ställningsgymnastiken på kommando och med krav på korrekthet. Tävlingslogiken med kamp och fostran kring samarbete passade väl in i den pågående samhällsutvecklingen och formandet av den nya maskuliniteten (Lundvall & Meckbach, 2003).

Gymnastik som rörelseform på den fria tiden

Förutom att Per Henrik Lings gymnastiska system på ett tydligt sätt medverkade till att skolämnet etablerades under 1800-talet, bildades även en mängd gymnastikföreningar

för den fria tidens kroppsövning. De kunde vara i form av student-, arbetar-, kvinnliga och/eller manliga gymnastikföreningar. Sveriges äldsta gymnastikförening för män, *Göteborgs Gymnastik Sällskap*, är fortfarande aktiv med träning två gånger per vecka. I Göteborg finns också Gymnastiksällskapet Sköldmön, den äldsta gymnastikföreningen för kvinnor. Till hösten 2026 ska dessa två föreningar pröva att träna tillsammans en gång i veckan (!).

För Gymnastikförbundet som grundades 1903, var det just träning, kroppsövning och uppvisningar av denna gymnastikträning, som under lång tid var det centrala i verksamheten. I en särskild text i denna årsskrift går att läsa om Lingiaderna, en form av gymnastikfestival med uppvisningar som pågick i upp till 10 dagar med gymnaster och observatörer från en mängd olika länder (se sidan 25). Prestation i form av tävling var inte en del av Linggymnastiken. Tävling kunde leda till både ensidighet och överdrifter i träningen, men också till hat, retlighet och förråande situationer. Enligt de ”Ling-trogna” lingianerna gick tävling inte att kombinera med idealet kring en kropp i balans och harmoni. Trots denna ”trossats” genomfördes det första mästerskapet med individuella tävlingar i gymnastik 1944, men inte utan starka protester. Intressant är att även Victor Balck, en av grundarna till Riksidrottsförbundet, ofta omnämnd som den svenske idrottens fader, var skeptisk till prestationsbegreppet. För Balck, som från början var gymnast och militär, var uthållighet, disciplin, mod och hårdighet viktiga värden som idrotten (också) kunde bidra med (Ljunggren, 2013).

Vad finns kvar av det lingianska i dag?

Det går att påstå att det i gruppträning i form av motionsgymnastik, Friskis & Svettis-gympa, Alexanderteknik m fl går att spåra övningar som bottnar i Linggymnastikens utgångspunkter för träning: att uppmärksamma balans, koordination, träning av kroppens båda sidor (liksidighet) med fokus på rörelseverkan och ändamål. Ett antal rörelser känns igen från en ganska tidig Linggymnastik (Lundvall & Meckbach, 2003). Inom fysioterapi används också fortfarande vissa av de tidiga övningarna. Och Lingiaderna som hölls 1939 och 1949 övergick 1953 till att bli det som i dag kallas *Gymnaestradan*, ett gymnastikens Olympiska Spel utan tävling som går av stapeln vart fjärde år: ett mega-event av uppvisningsgymnastik med tillfällen till fortbildning. I Gymnaestradan deltar cirka 20 000 gymnaster i olika åldrar från bortåt ett dussintal länder från världens alla kontinenter.

Finns behov av Ling 2.0?

Att samhället och makthavare i regeringsställning har ett intresse av att bry sig om sina invånares hälsa och välbefinnande, och kanske också karaktär, går att förstå både ur ett historiskt och ett nutidsperspektiv. Det går också att förstå att utövandet av Linggymnastik i sin äldre ursprungliga form är borta ur skolans kroppsövningsämne, och att fritidens uppvisningsgymnastik har utvecklats och förändrats.

Frågan kvarstår dock vad vi i dag kan lära av Lings ursprungliga idéer om en gymnastik för bildning av hela kroppen, en kroppsövning som skulle verka för en utveckling och bevarandet av en harmonisk kropp i balans. Kanske kommer jubileumsåret 2026 att kunna bidra med några svar på denna fråga. En liten grupp idrottshistoriker och idrottsforskare med intresse för kultur och historia har satt ljuset på Ling, en komplex person med intresse för göticism, skaldekonst, teater och kroppövning. Hur går detta ihop? Är det hans osedvanliga bredd och viljan att utveckla hela människans väsen, som vi bör uppmärksamma i vår ”oroliga” tid? Vi får se när året är slut. I nästa årsskrift kan hitintills okända upptäckter kring Lings person och personlighet komma att presenteras.

Sedan denna årsskrift publicerats har, utöver minnesstenarna vid Stadion (se sidan 25), Ling 250 år bli uppmärksammat genom ett jubileum i Södra Ljunga, Per Henrik Lings födelseplats. På plats vid jubileet fanns landshövdingen från Kronobergs län, rektorn för Linnéuniversitetet och Gymnastikförbundets ordförande samt representanter från Sveriges Centralförening för idrottens främjande (SCIF) och Lingklubben. Lokala gymnastik- och fäktföreningar hade uppvisningar. Huset där Ling föddes är numera omvandlat till ett museum – väl värt ett besök. Alldeles intill ligger ett vandrarhem som sköts av stiftelsen Linggården. Smålänningarna är stolta över sina många förgrundsgestalter som till exempel Ling, Linné, Tegnér, Hammarskjöld, Kamprad och sina olika idrottsprofiler, och hyllar dem gärna.

Frågan om behovet av Ling 2.0 får inte sitt svar i denna text. Men kritiska reflektioner kring vad kroppsövning består av, dess innehåll och dess genomslag är i gång – 250 år efter Lings födelse.



Per Henrik Ling (1776–1839) föddes i prästgården i Södra Ljunga i Småland. Han hade sex äldre syskon. Pappan var kyrkoherde. Porträtt av Johan Gustaf Sandberg, Nationalmuseum



Trottoarsten om Lingiaderna 1939 och 1949 vid Stadion på Lidingövägen. Den ingår sedan den 7 juni 2026 i SCIF:s serie av stenar med koppling till Stadion inom rubriken "Walk of Fame".

Foto: Peter Schantz

Lingiaden i Walk of Fame

En språngbräda in i en spännande historik

Peter Schantz

Om nyfikenhet är bildningens moder, finns det goda skäl att fråga sig: hur väcker man nyfikenhet? Jag funderade på det med tanke på att det i år är 250 år sedan Per Henrik Ling föddes.

Att skapa en "Walk of Fame" längs Lidingövägens trottoar invid Stockholms stadion kan mycket väl vara ett gott exempel på hur man kan stimulera till nyfikenhet. Beslutet togs av Sveriges Centralförening för Idrottens Främjande (SCIF). Idén är konkretiserad

genom trottoarstenar med olika teman. De flesta handlar om världsrekord i friidrott som har satts på Stadion, men även en konsert av Rolling Stones lyfts fram, och den 7 juni i år invigdes en trottoarsten till minne av Lingiaderna 1939 och 1949. Nog ska väl den kunna väcka nyfikenhet och leda vidare längs upptäckandets stigar, tänkte jag.

Själv fortsatte jag längs trottoaren, gick förbi Stadion, uppför backen till Stadionhöjden, och fick där god hjälp av GIH:s bibliotek för att söka mer kännedom om det hela. En tidskriftssamlare togs fram, och i den fann jag bland annat en inbjudan till Lingiaden 1949 (1), och ett program för den (2). Inbjudan illustrerades till stor del av foton från Lingiaden 1939. Det gick inte att bli annat än mycket imponerad. Den känslan förstärktes genom programmets stora internationella bredd när det gäller deltagande, och den efterföljande världskongressen om skolans rörelseämne (3). Vilken enorm ambition allt detta vittnade om!

Lingiaderna speglar en unik framgångssaga, som har sina rötter knutna till P H Ling själv. Hur ska man kunna undvika att bli nyfiken på vad som kan förklara den historiken?

Jag sökte vidare och fann en artikel av en person från Nya Zeeland som var med vid 1939 års Lingiad, och uppmanar till efterföljd 1949 i en amerikansk tidskrift (4).

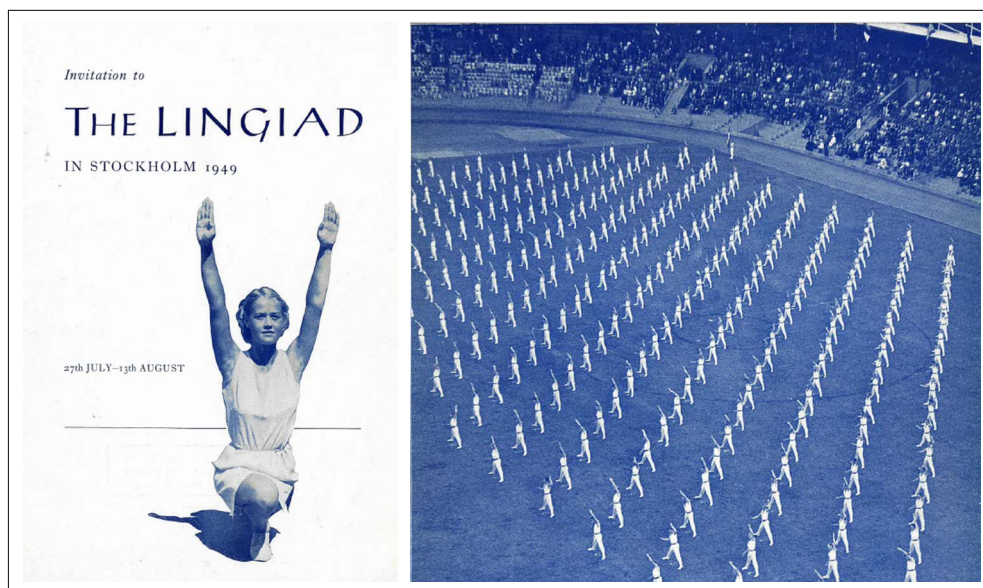
Några dagar senare blir jag ombedd av GIH:s ledning att ta emot ett internationellt besök. Det gäller en världskongress som planeras av "Fédération Internationale D'Education Physique Et Sportive". Notera gärna vem som pryder deras brevpapper.

De var intresserade av GIH i dag, men även av den brasilianska delegationen vid Lingiaden 1949, samt av Josef Thulin och Einar Nerman, de två svenska märkesmän inom gymnastikhistorien som båda har haft ledande roller inom denna organisation. Mina nyvunna kunskaper kunde därmed snabbt omsättas.

Men hur kan man förstå fenomenet Linggymnastik, som verkade under så lång tid och i så hög grad spriddes internationellt? Och hur kan man förstå tiden när P.H. Ling verkade? Ja det finns många frågor som lockar till fortsatta upptäcktsfärder.

Innan berättelsen om en trottoarsten som skapade min nyfikenhet slutar, se här gärna en avslutande bild från invigningen av just denna sten. Två kvinnor fick stå för den; Suzanne Lundvall, som ordförande för den organisation som organiserade Lingiaderna, nämligen Svenska Gymnastikförbundet, och för Föreningen GCI, samt Margaret Sikkens Ahlqvist, som representant för World Gymnastics, det internationella gymnastikförbundet, som förvaltar Lingiadens idé i form av Gymnastradan, vilken genomförs vart fjärde år. Dessa två kvinnor råkar båda vara utbildade vid GIH. Så nog finns det goda skäl att utropa ett:

"Stort grattis Ling, på din 250:e födelsedag, den 15 november 2026!"



Bilder från inbjudan till Lingiaden i Stockholm år 1949.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Street: Belarmino de Mendonça, 920 - CP 437 - Foz do Iguaçu-PR - Brazil

Telephone WhatsApp 55 (45) 9 9975-1208 | 9 9809-5409

Website: www.fieps.net



Brevhuvudet för Fédération Internationale D'Education Physique Et Sportive.

Going to the Lingiad?

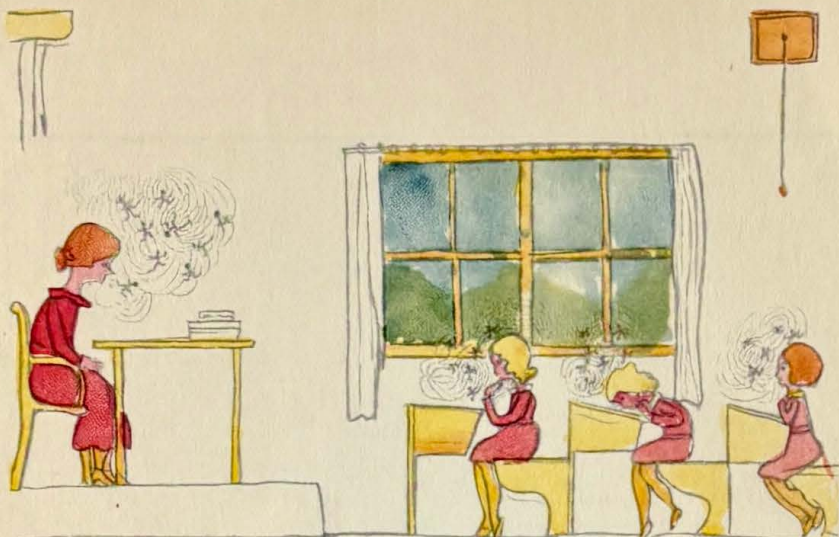
By
Philip A. Smithells
Director of the School of Physical Education
University of Otago, New Zealand

WONDER how many of the thousands of readers of the *Journal* realize the significance of the second Lingiad to be held in Stockholm in 1949? The first Lingiad, celebrating the Centenary of Per Henrik Ling's death, was in 1939, and so successful was it that many of us there felt that some decennial meeting should be held, in order to give physical education workers from all over the world an opportunity to assemble.

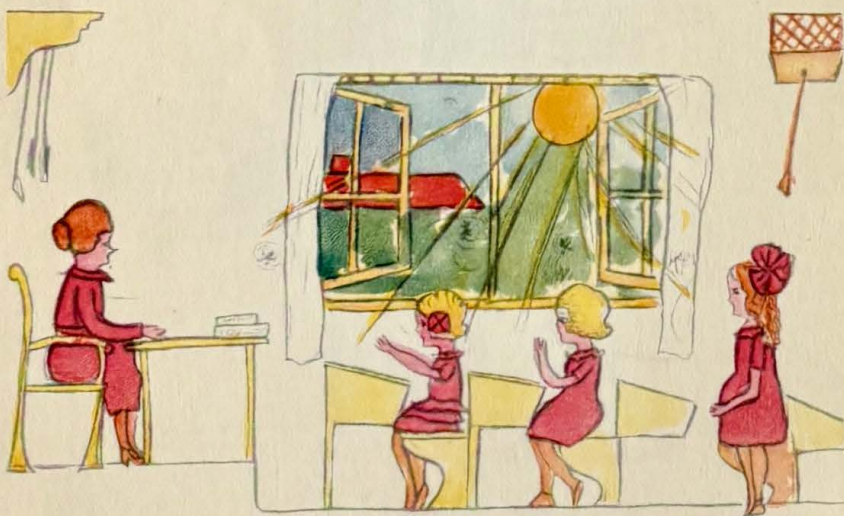
Utsnitt ur artikel av Philip A. Smithells, verksam på Nya Zeeland (4).

Margaret Sikkens Ahlqvist (t v) och Suzanne Lundvall medverkade vid plattnedsättningen vid Stadion den 7 juni 2026. Foto: Peter Schantz.





När vi ha fönstren stängda, se vi ut så här. Det är så kvavt, så att vi knappast kan tänka. Öppna fönstren!



Nu, då vi öppnat fönstren, se vi ut så här. Vi ha blivit mera uppmärksamma, än vi voro förut, och kunna mycket lättare följa med.

(Se sid. 44.)

Barnen förbättrar familjernas hälsa

Ett skolprojekt på 1930-talet

Gitten Skiöld

”För ett par dagar sedan satt jag framför högtalaren i skolan med ett papper framför mig och med blyertspennan i högsta hugg. Vi skulle höra skolradio. Men denna gång var det något särskilt med mig och mina kamrater. Det låg en nervös stämning över alla. Att något var i görningen, det kunde vem som helst förstå – men vad? Jo, med skolradion i dag var förknippad en pristävling. Doktor Ljunggren skulle nämligen tala om näringsproblemet under skolåldern.”

Så börjar 12-årige Gösta Häger en uppsats i början av 1930-talet i Vårdsbergs folkskola, nära Linköping. Göstas berättelse kallad ”Vad kroppen behöver” finns tryckt i boken *Hur vi blivit starka och friska*, som gavs ut 1932 och består av texter och teckningar av folkskolebarn.

Nya kunskaper bearbetas och sprids

I slutet av 1920-talet och under 1930-talet var det djup ekonomisk kris i världen. I Sverige var arbetslösheten mycket hög. Många vuxna saknade dessutom kunskaper i grundläggande hälsovård. Det var vanligt att barn var undernärda, underviktiga och sjuka.

År 1930 fick läkaren Carl August Ljunggren i uppdrag av Skolöverstyrelsen att hålla en serie radioföreläsningar för skolbarn i hälsolära. Här fick barn över hela landet lära sig hur kroppen fungerar och vad de själva kunde göra för att må bra: Att vara ute och röra sig i solen och friska luften, vädra inomhus, tvätta hela kroppen, sova ordentligt, äta mycket frukt och grönsaker, och dricka mjölk – inte kaffe.

För att eleverna skulle befästa sina nya kunskaper, fick lärarna i uppgift att låta klasserna skriva och rita vad de lärt sig av radioprogrammen. De bästa bidragen skulle få pris och omnämnas i radio.

Efter fyra föreläsningar hade närmare 3 000 uppsatser och teckningar kommit in. De visades till och med 8- och 9-åringar hade förstått informationen. Däremot skrev eleverna mycket lite om hur de följde råden.

I nästa radioprogram bad doktor Ljunggren därför barnen att också berätta hur de infört sina goda vanor hemma och vad deras föräldrar tyckte om förändringarna.

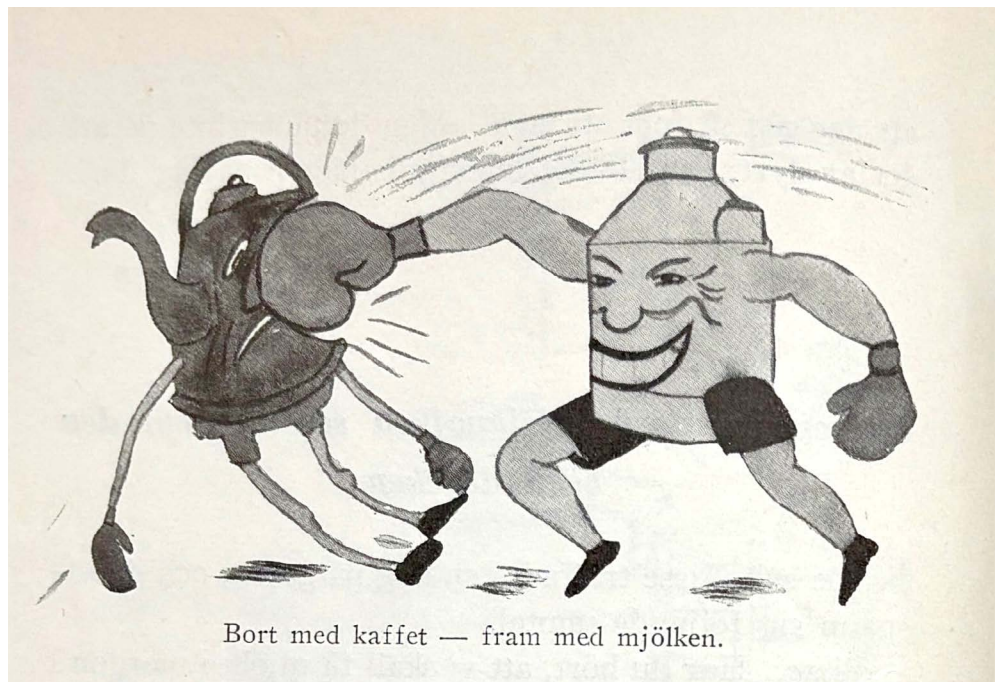
Lärare, barn och hem samverkar

Fyra nya föredrag och 2 306 uppsatser senare, konstaterade doktor Ljunggren "att barnen i allmänhet energiskt strävat efter att följa råden och ofta i hemmen lyckats genomdriva hygieniska förbättringar. Så hade barnen i många hem lagt bort att dricka kaffe och genomdrivit, att de fingo sova vid öppet fönster, och läsningen i skolorna hade börjat försiggå vid öppet fönster [...]. Jag kunde icke fått bättre bevis på riktigheten av min uppfattning, att intresserade barn äro de bästa förmedlarna med hemmen."

En lärare framhöll: "Säkert finnes det intet arbete, som just nu är så välbehövt, ty i barnens hälsa ha vi ju förutsättningarna för resultatet av vårt arbete. Man får ju oupphörligt i skolan konstatera, hur ett barn arbetar helt annorlunda, när det genom sunda vanor fått en smula hälsa. Det är rent trolleri. Barnens intryck bli outplånliga och komma säkerligen även nästa generation till godo."

Doktor Ljunggren var glad och tacksam för lärarnas insatser, för utan deras "intresserade medverkan hade intet resultat kunnat erhållas".

Nu var det ändå bara en liten del av skolbarnen som hade deltagit i satsningen på goda hälsovanor. Med målet att nå *alla* landets folkskolebarn, sammanställde doktor Ljunggren därför ett urval av de insända bidragen till *Starka och friska*, en läsebok i hälsolära författad och illustrerad av barnen själva.



Elefteckning ur boken Starka och friska.

Foto: Samuel Sjöberg

Ur folkskolebarnens uppsatser

”Genom ett sunt liv ute i friska luften blir man frisk och stark, får en fruktansvärd aptit och sist, men inte minst, en god sömn.”

”Det är inte många, som få ligga i en egen säng. I städerna är det ungefär hälften och på landet en tredjedel av barnen, som få ligga i en egen säng. Ligger man inte i egen säng, bör man i alla fall ha så stor plats, att man inte ligger och sparkar varandra under sömnen.”

”Förr drack jag kaffe om kvällarna. Då somnade jag inte förrän klockan 11 och 12. Men nu dricker jag inte kaffe mera. Jag brukar i stället äta havregröt och ligga vid öppet fönster. Nu sover jag mycket bättre.”

”Hemma är det endast pappa, som dricker kaffe. Vi kunna inte vänja honom av med det.”

”Man skall inte tro, att det bara är under sommaren, som man ska bada hela kroppen. Ingalunda! Förutom att man varje morgon tvättar överkroppen och två gånger i veckan fötterna, skall man minst en gång i veckan tvätta hela kroppen.”

”När jag tänkte på hur glada mina föräldrar skulle bli, om jag hade ökat nästa gång jag vägde mig, beslöt jag att äta välling varje morgon.”

”Hur skulle jag få mamma att vädra? Det var en fråga, som jag länge grubblade över.

Slutligen gick jag till mamma och sade: ’Mamma, låt mig få öppna fönstren ett tag.’ Mamma såg inte medgörlig ut, när hon svarade: ’Nej, men vad går det åt dig? Skall vi nu till att släppa ut all värme? Nej tack, det blir ingenting av.’

Men jag lät inte modet sjunka utan sade: ’Ja, men snälla mamma, doktor Ljunggren sade i radio i dag, att det var skadligt att sova i ovädrade rum.’

’Nå, så vädra då’, svarade mamma, ’men skyll inte på mig, om du blir förkyld.’ [...]

Följande morgon, när jag vaknade, kände jag mig frisk och kry och åt min välling med god aptit.”

Carl August Ljunggren

Carl August Ljunggren (1860–1934) var medicine doktor, kirurg och forskare, och arbetade även i många år som skolläkare i en rad folkskolor i Skåne. Han var starkt intresserad av barnhälsovård, tog bl a del av andra länders erfarenheter, samarbetade med folkskoleinspektörerna, höll 130 föredrag vid folkskolläramöten över hela landet och medverkade i kurser vid lärarseminarierna.

Efter vägning och mätning av tiotusentals skolbarn, utarbetade han också en standardtabell för vikt och längd, så att barnens tillväxt skulle kunna kontrolleras i alla skolor, men också ”därför att mätning och vägning visat sig ha en underbar verkan att intressera barnen för deras hälsa.

Nyckeln till hälsoarbetets praktiska lösning ligger just i att få barnen själva till entusiastiska och intresserade medarbetare, ty de ha visat sig vara de bästa förmedlarna med hemmen och ha ofta lyckats genomföra stora förändringar i dem”.



Foto: K-G Kristoffersson, Sjöberg Bildbyrå/TT

"Extra allt"

Föredrag av Mats Alvesson

Susanne Levén

Onsdagen den 15 april 2026 anordnade seniorklubben från f d Lärarhögskolan i samverkan med Föreningen GCI samt Institutionen för pedagogik och didaktik vid Stockholms universitet en sammankomst, då organisationsforskaren och företags-ekonomen Mats Alvesson höll ett föredrag med rubriken "Extra allt".

Alvesson, som är professor vid Lunds Universitet och University of Bath, inledde med att påminna om Parkinssons lag, som beskriver hur man kan få sju personer att utföra en mans arbete och ändå vara fullt sysselsatta. Han uppehöll sig vid att organisationer ofta fokuserar på eliminering av misstag, liksom på rädlans kultur. Det gör att riskminimering dominerar verksamheten i stället för arbete enligt målmaximering. Han uppmanade oss att tänka själva och inte bara följa strömmen.

Föredraget handlade vidare dels om samhällsförbättringar som slår tillbaka, dels om överskott på lagar, regler, lösningar, procedurer, expertis och annat som lovar mycket, men inte riktigt levererar. Planer och formalia blir viktigare än praktik och förmåga. Organisationer vidgar ofta också sin verksamhet på ett sätt som medför slöseri av tid, pengar och onödigt arbete utanför den väsentliga verksamhetsnyttan. En sådan organisation präglas därigenom, enligt Alvesson, av "funktionell dumhet". Han kritiserade t ex Skolinspektionen, som han anser ägnar sig åt att kontrollera regelefterlevnaden och inte resultat och kvalitet. Granskningarna blir bokstavstroga och präglas av att "överheten vet bäst".

Deltagarantalet var stort och auditoriet visade stort intresse och engagemang för de frågor som behandlades, vilket framgick av livaktigheten i den efterföljande frågestunden. Föredraget var uppskattat. Från Föreningen GCI deltog 10–12 personer.

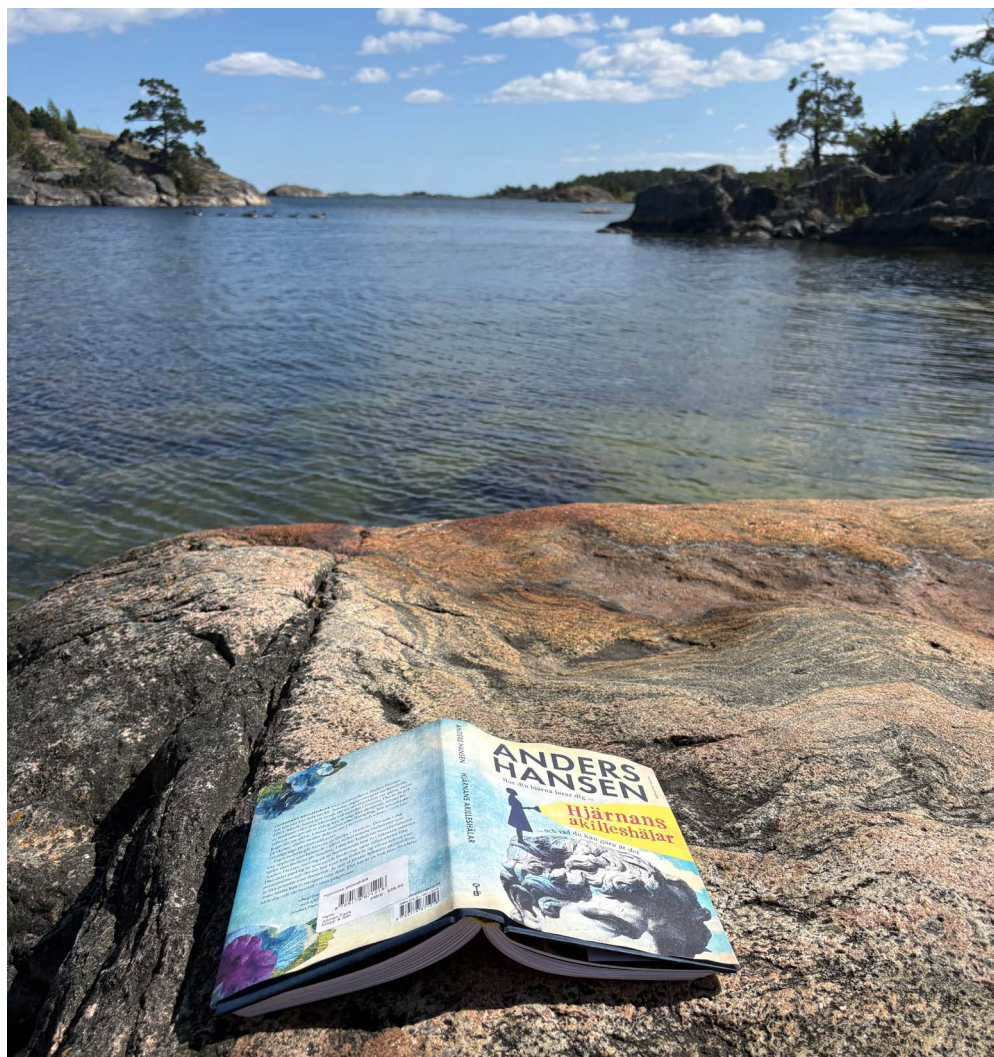


Foto: Karin Wirén

Hjärnans akilleshälar

Karin Wirén

Anders Hansens *Hjärnans akilleshälar* är en intressant och lättillgänglig bok om hjärnan och varför vi människor ibland fattar beslut som inte är särskilt bra för oss. Hansen beskriver hur hjärnan har utvecklats under en lång tid, då människans viktigaste uppgift var att överleva. Problemet är att samma hjärna i dag ska fungera i ett samhälle med ständig tillgång till mat, skärmar, sociala medier och andra snabba belöningar.

Ur ett idrottsläraperspektiv tycker jag att boken är extra intressant. Jag möter varje dag elever som har olika förutsättningar och olika relation till fysisk aktivitet. Vissa elever älskar att röra på sig, medan andra helst undviker idrottslektionerna. Boken får mig att fundera över hur mycket av detta som faktiskt handlar om motivation och hur mycket som handlar om hur vår hjärna fungerar.

En av de viktigaste tankarna jag tar med mig är att vi människor ofta väljer den snabba belöningen framför den långsiktiga vinsten. Det är lätt att förstå, när man ser på dagens ungdomar. Mobilen, datorspel och sociala medier ger omedelbar stimulans, medan fysisk aktivitet kräver en större ansträngning, innan belöningen kommer. Samtidigt vet de flesta elever att det är bra att röra på sig. Kunskap räcker alltså inte alltid, för att förändra ett beteende.

I stället för att bara säga till eleverna att de måste röra på sig, behöver vi lärare skapa situationer där de faktiskt får uppleva positiva effekter av fysisk aktivitet. En elev som känner glädje, gemenskap och att hen lyckas, har större möjlighet att utveckla en positiv relation till rörelse.

Boken får mig också att tänka på hur vi bemöter elever som inte vill delta; hur viktigt det är att förstå vad som ligger bakom beteendet. Kanske har eleven tidigare misslyckats, känt sig osäker eller upplevt att idrott inte är något för hen. Då blir lärarens uppgift att skapa en trygg miljö, där eleven får möjlighet att lyckas utifrån sina egna förutsättningar.

Jag uppskattar Hansens sätt att göra forskning om hjärnan begriplig. Samtidigt tycker jag ibland att hans förklaringar blir något förenklade. Människans beteende påverkas naturligtvis inte bara av hjärnan, utan även av uppväxt, miljö, relationer och tidigare erfarenheter. Jag ser därför boken som ett perspektiv som kan hjälpa oss att förstå människan, snarare än som en komplett förklaring.

Hjärnans akilleshälar

Författare: Anders Hansen

Bonnier Fakta 2026

216 sidor

ISBN 978-91-7887-122-3



Motorik genom rörelselek

Observation och träning för lärande

Anna Tidén

Många pratar om det, många är oroliga för det. – Barns motoriska utveckling! Men få gör så mycket på området som Ingegerd Ericsson. I sin senaste bok, *Motorik genom rörelselek*, ger hon både en vetenskaplig grund, viktiga skäl till att utveckla motorik och rörelseförmåga och en stor mängd praktiska exempel på hur man kan gå till väga. Dessutom presenterar hon hur man kan följa upp barns utveckling genom sitt tidigare utvecklade observationsschema MUGI (Motorisk Utveckling som Grund för Inlärning).

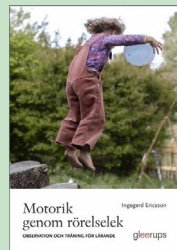
Ingegerd Ericsson är utbildad idrottslärare och speciallärare samt docent i idrottsvetenskap och filosofie doktor i pedagogik. Det är få som ägnat området motorisk utveckling så mycket engagemang och tid som hon. Hon är en ofta anlitad föreläsare och kan ses som en av de mest erfarna på området.

Boken är pedagogiskt upplagd och varje kapitel föregås av en tydlig prestation av vad det kommer att handla om och vad ”du kommer lära dig” i respektive kapitel/område. Det kan handla om Motorik och självkänsla, Motorisk utveckling, Motorik och sinnesintryck, Rörelselekar för att observera och öva motorik och självfallet Förslag till motorikfrämjande insatser.

Boken ger en god och bred kunskap på området både för den erfarna och den oerfarne läsaren. Den är skriven och anpassad för alla som möter barn i förskola och skola, i idrottsrörelsen eller som förälder. Författaren framhåller bland annat den viktiga samverkan mellan föräldrar, fritidshem och skolhälsovård.

Jag kan starkt rekommendera *Motorik genom rörelselek* – barn i dag är det viktigaste vi har för framtiden. De behöver omsorg, kunskap och inte minst stöd i att utveckla rörelseglädje och tillit till den egna kroppen. Med hjälp av den här boken kan du bidra till detta. Läs den!

Motorik genom rörelselek
– observation och träning för lärande
Författare: Ingegerd Ericsson
Gleerups 2026
176 sidor
ISBN 978-91-5111-949-6



Ännu mer Rörelseglädje

Carina Murblad

Ännu mer Rörelseglädje är en inspirerande och användbar bok för dig som är idrottslärare och vill skapa mer rörelseglädje och aktivitet i undervisningen. Boken innehåller en stor variation av lekar och aktiviteter som passar olika åldrar, grupper och förutsättningar.

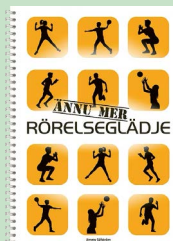
Innehållet är lätt att ta till sig och lekarna är tydligt beskrivna, vilket gör det enkelt att plocka fram en aktivitet och använda den direkt i undervisningen. Det finns lekar som kan användas för att få i gång gruppen, träna samarbete och kommunikation, utmana elevernas motorik eller helt enkelt skapa energi och rörelseglädje.

En stor fördel är att aktiviteterna inte behöver genomföras exakt enligt instruktionerna. Många av lekarna går enkelt att anpassa utifrån den grupp du har framför dig, lokalens storlek, tillgängligt material eller elevernas olika förutsättningar. Det gör boken flexibel och användbar i många olika undervisningssituationer.

I boken finns dessutom kopieringsunderlag som kan användas i undervisningen, och ytterligare material finns att hämta på webben. Det är ett stort plus och gör det ännu enklare att planera och genomföra aktiviteterna.

Ännu mer Rörelseglädje är en praktisk idébank för idrottslärare som vill ha inspiration, variation och enkla verktyg för att få fler elever aktiva och delaktiga. En bok att återkomma till när du behöver nya idéer eller vill hitta en aktivitet som passar just din grupp och dina förutsättningar.

Ännu mer Rörelseglädje
Författare: Jimmy Säfström
2025
98 sidor
ISBN 978-91-5315-086-2



Fysisk aktivitet och hjärnhälsa

– en bok för skolan

Ninni Kyséla

Fysisk aktivitet och hjärnhälsa är en aktuell och lättillgänglig bok som kopplar samman forskning om fysisk aktivitet med skolans uppdrag att främja lärande, hälsa och välbefinnande. Författarna utgår från ett växande samhällsproblem: att barn och ungdomar rör sig mindre än tidigare samtidigt som psykisk ohälsa ökar och skillnaderna i hälsa mellan olika elevgrupper blir allt större.

Bokens centrala budskap är att fysisk aktivitet inte bara är viktig för den fysiska hälsan, utan också för hjärnans funktioner, inläring, koncentration och psykiska välbefinnande. Skolan lyfts fram som en nyckelspelare för att skapa jämlika möjligheter till rörelse för alla elever.

Styrkor

En av bokens största styrkor är dess tydliga forskningsanknytning. Författarna presenterar aktuell kunskap om sambanden mellan fysisk aktivitet, hjärnhälsa och lärande på ett sätt som är lätt att förstå även för läsare utan vetenskaplig bakgrund. Samtidigt är framställningen nyanserad och kritisk. Författarna beskriver inte bara vad forskningen visar, utan också vilka frågor som fortfarande saknar tydliga svar.

Boken stannar inte vid teorin. Den innehåller konkreta exempel på hur skolor kan skapa mer rörelse under skoldagen, inte bara inom ämnet idrott och hälsa, utan även i klassrummet, på raster och i andra undervisningssituationer. Det gör boken särskilt användbar för lärare, elevhälsoteam och skolledare, som vill omsätta forskningen i praktiken.

En styrka med boken är att den är lättillgänglig och lättläst. Språket är tydligt och innehållet är presenterat på ett sätt som gör det enkelt för många läsare att ta sig igenom boken. Det sänker tröskeln för läsning och gör att budskapet kan nå en bred målgrupp.

Även om boken har ett tydligt fokus på rörelse är den egentligen en bok om skolutveckling. Författarna visar hur fysisk aktivitet kan bidra till skolans kunskapsuppdrag, elevhälsa och likvärdighet. Detta gör att målgruppen blir bredare än enbart idrottslärare.

Svaghet

Bokens begränsade omfång, cirka 95 sidor, gör den lättläst men innebär samtidigt att vissa områden behandlas relativt översiktligt.

Läsare som söker fördjupad neurovetenskaplig forskning eller detaljerade metodbeskrivningar kan uppleva att framställningen ibland är för kortfattad. Boken fungerar därför bättre som introduktion och inspirationskälla, än som ett omfattande akademiskt referensverk.

Relevans för idrottslärare

För dig som arbetar som lärare i idrott och hälsa är boken särskilt intressant eftersom den erbjuder forskningsstöd för något som många lärare redan observerar i praktiken: att elever ofta blir mer koncentrerade, motiverade och mottagliga för lärande efter fysisk aktivitet.

Boken ger också argument för att idrott och rörelse bör ses som en gemensam angelägenhet för hela skolan och inte enbart som idrottslärarens ansvar. Detta perspektiv är värdefullt i diskussioner med skolledning, kollegor och elevhälsa.

Slutsats

Fysisk aktivitet och hjärnhälsa – en bok för skolan är en välskriven, forskningsbaserad och mycket relevant bok för alla som arbetar i skolan. Den lyckas kombinera vetenskaplig evidens med konkreta råd och inspirerande exempel. Bokens stora styrka är att den tydligt visar hur fysisk aktivitet kan bidra till både bättre hälsa och bättre lärande.

Rekommenderas särskilt för:

- Lärare i idrott och hälsa
- Mentorerna och klasslärare
- Elevhälsoteam
- Rektorer och skolledare
- Lärarstudenter

Fysisk aktivitet och hjärnhälsa
Författare: Maria Ekblom,
Örjan Ekblom, Gisela Nyberg och
Eva Norén Selinus
Natur & Kultur 2021
96 sidor
ISBN 978-91-2782-762-2





Föreningen GCI

Föreningen GCI på nätet

Föreningen GCI finns både på nätet och i sociala medier. På hemsidan hittar du det mesta du behöver veta om föreningen – här samlar vi nyheter, mötesreferat och annan viktig information. Hemsidan uppdateras regelbundet för att du som medlem enkelt ska kunna hålla dig uppdaterad om vad som händer i föreningen.

På hemsidan hittar du också flera praktiska funktioner. Där kan du bland annat bli medlem, ansöka om stipendium, se kalendern och ladda ner föreningens senaste årskrifter som PDF.

Sociala medier (Instagram och Facebook)

Föreningen är aktiv på Instagram och Facebook, två av de största plattformarna på nätet.

Instagram är ett socialt medium där bilder och video lever mest. Du kan bland annat se bilder från vår kursverksamhet och få andra små snabba informationstips om till exempel årsmötet eller Byängsgården. Vi uppmuntrar alla medlemmar att gå till [@foreningen_gci](#) via appen och följa!

Facebookgruppen har funnits i många år, relativt sett, och har i dagsläget närmare 500 medlemmar. Här postas information och bilder från verksamheten. Gruppen är privat, men du som medlem kan enkelt begära inträde genom att ansöka till gruppen på Facebook.

Varmt välkommen!

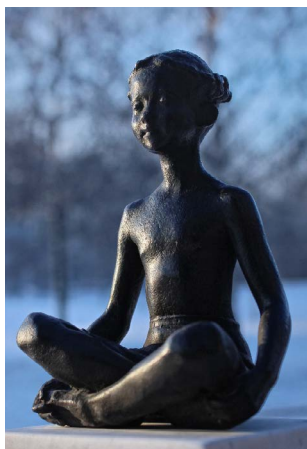


Foto: Pierre Egholt, GIH

BLI MEDLEM!

PENSIONÄR?
TRYCK HÄR

STIPENDIEANSÖKAN

Till OS i Stockholm 1912 tog Föreningen GCI bland annat fram ett vykort med ett foto av tre flickor som visade var sin utgångsställning ur det övningsförråd Elin Falk hade utarbetat för folkskolans elever.

Långt senare valdes den lilla korssittande flickan till modell för en bronsstaty, som med anledning av GIH:s 175-årsjubileum placerades vid nuvarande Sergels torg, där gamla GCI legat.

Statyn stals för några år sedan, men är nu på plats igen, utanför Kulturhuset. Skulptören Peter Linde hade som förarbete också gjort en mindre version av "Flickan". År 2013 överlämnades denna statyett av Föreningen GCI till GIH, som då firade sitt 200-årsjubileum.

"Flickan" är också symbol för Föreningen GCI – en fin sinnebild för föreningens långa verksamhet och de många lärare och elever som arbetat tillsammans i skolan.



@foreningen_gci (sök i appen)



www.facebook.com/groups/110941155626307/



Suzanne Lundvall, Cristel Copp, Susanne Bergqvist och Anna Tidén.

Foto: privat

GCI:s och IL:s första gemensamma fortbildning

Ninni Kyséla

I november 2025 genomförde föreningen GCI och Svenska Idrottsläraresföreningen (IL) ett historiskt första samarbete genom att arrangera en gemensam fortbildning på GIH i Stockholm.

Ett 60-tal deltagare från olika delar av Sverige samlades under fredag kväll och lördag för att ta del av inspirerande föreläsningar, praktiska workshops och erfarenhetsutbyten. Intresset och engagemanget under helgen visade tydligt att det finns ett stort behov av denna typ av mötesplats.

Helgen inleddes med en intressant föreläsning av Christel Copp på temat kommunikation och hälsa. Därefter fick deltagarna prova på linedance tillsammans med Mia och Jenny från Väsby Dansklubb, ett uppskattat pass som bjöd på både skratt och rörelseglädje. Fredagskvällen avslutades med en gemensam asiatisk middag på stan, vilket gav ytterligare möjlighet till nätverkande och gemenskap.

Lördagens program erbjöd ett brett utbud av aktiviteter och inspirationspass. Bland annat fick deltagarna möta Jacob Melin som ledde ett gymnastikpass; Andréa Bengtsson inspirerade med "Kravlös rörelseglädje till musik" och Erik Isberg presenterade tillsammans med Ahmad Hatar "Grundmotorisk träning genom parkour". Deltagarna fick även ta del av passet "Kids' Athletics – lekfull friidrott i skolmiljö", lett av Frida Hogstrand och Håkan Setthammar.

Det blev en inspirerande helg fylld av kunskap, rörelse, gemenskap och nya idéer för framtidens idrottsundervisning.

Det höga deltagarantalet och den positiva responsen från deltagarna bekräftade att kursen var efterfrågad och uppskattad. Därför känns det extra roligt att GCI och IL fortsätter sitt samarbete och återigen arrangerar en gemensam fortbildning den 13–14 november i år.



Nya förvaltare för Byängsgården i Tällberg

Evis Leander och Marie Nyberg

Den 1 december 2025 fick vi, Eva-Britt ”Evis” Leander och Marie Nyberg, föreningens förtroende att förvalta Byängsgården efter Eva Kraepelien Strid. Eva har under sina år genomfört både större arbeten och löpande förbättringar på Byängsgården och lämnar en välskött pärla att fortsatt värna om. Under vår första tid har vi satt oss in i arbetet och känt oss för kring hur de framtida behoven ser ut.

Vi som nu tar över förvaltningen känner varandra sedan lång tid tillbaka. Evis är ”äldrekursare” till Marie på GIH i Stockholm. Vänskapen fördjupades i samband med att vi ingick i den grupp som ansvarade för invigningen av EM för herrar i ett helt nyinlagt Globen 1989. Vi har bott grannar i Spånga Solhem och har tillbringat flera somrar med våra familjer på Halmstad Frigymnasters underbara anläggning i Frösakull, utanför Halmstad. Vi tänker att vi därmed har goda möjligheter att samarbeta kring uppdraget som förvaltare och tackar Föreningen GCI för förtroendet.



Marie Nyberg och Evis Leander

Foton: Tobias Leander, Evis Leander, Gitten Skiöld

Evis

Jag är född i Sandviken och uppvuxen där och i Borlänge. Förvaltningen av Byängsgården blir ett välkommet sätt för mig att behålla kontakten med Dalarna.

Friluftsliv och idrott ingick som en naturlig del av min uppväxt. När jag som sex-åring lärde mig att stå på händer, beslutade jag mig samtidigt för att bli gymnastiklärare. Under vintrarna besökte vi ofta det närbelägna Kungsberget, en fin plats för pulka- och längdåkning. Där föddes också intresset för utförsåkning.

Efter gymnasiet bar det av till Stockholm och GIH. Där tillbringade jag två av mina bästa år i livet. Många av mina närmaste vänner är kursare och numera medlemmar i Föreningen GCI. Under det andra läsåret träffade jag också Mats som skulle bli min man och far till våra två gemensamma barn.

Efter studierna har jag blivit Stockholm trogen. En av mina kursare lockade mig till den då lilla föreningen Enebybergsgymnasterna i Danderyd. Så snart trupp gymnastiken gjorde sitt intåg i förbundet, blev det också fokus för vår verksamhet i föreningen – vilket förde oss ut i landet på tävlingar, på uppvisningsresor i Europa och till festivalen i Osaka. Vid sekelskiftet började jag med golf och reser gärna med och utan golfklubbor både inom och utanför Sverige.

Som yrkesverksam idrottslärare har jag arbetat i stadsdelen Spånga-Tensta och provat på samtliga stadier. Den längsta tiden var jag på Spånga gymnasium och grundskola, de sista 12 åren som skolledare för årskurserna 7–9. Med tiden ökade mitt intresse för barns sätt och möjligheter att socialisera sig som individer och i grupper. Detta bidrog



till att jag fick en tjänst centralt i stadsdelen, för att utveckla samverkan kring barn och unga mellan förskola, skola, socialtjänst, polis och civilsamhälle i Tensta. Ett mycket intressant och komplext uppdrag som ständigt är aktuellt.

Marie

Jag bodde mina första 12 år i Juliaborg, nära Örby slott. I den närliggande Sjöängsskolan startade ”mitt gymnastikliv” i Hermes. Under min uppväxt har familjen haft husvagn på bland annat Lida, i Tandådalen och på Värmdö, beroende på säsong. Vistelserna där bidrog till intresse för skidåkning, friluftsliv, bad och båtnöjen, och så småningom stuga i Bruksvallarna under barnens uppväxt. Numera har vi fritidshus i Roslagen.

Intresset för gymnastik ledde till att jag tidigt var inställd på att bli gympalärare. Efter examen på GIH 1978 blev det fem år på låg- och mellanstadiet i Brunna, Kungsängen. Jag läste också samhällskunskap på SU och fick tjänst på nystartade Tensta gymnasium, där jag trivdes och lärde mig mycket i mötet med elever från olika bakgrunder och kulturer. Efter föräldraledighet blev jag kontaktad av Gunnar Teng, som erbjöd vikariat på GIH och senare en fast tjänst.

På GIH har jag främst arbetat som utbildare på ämneslärarprogrammet i olika kurser. I dag, efter drygt 30 spännande år på GIH, har jag förmånen att kunna säga ja till begränsat arbete i olika kurser. Så otroligt lärorikt och utvecklande att jobba tillsammans med kompetenta kollegor och se GIH kontinuerligt utvecklas, för att möta efterfrågan på olika utbildningar.



I projektet ”Skola, idrott, hälsa” skapade jag och Anna Tidén ”NyTidstestet”, ett funktionellt motoriskt test, som användes för att testa barn i årskurs 3,6 och 9. Övertygelsen om vikten av grundläggande ”motoriskt innanförskap” har följt mig sedan dess.

Mitt gymnastikliv, har utöver tiden som gymnast, bestått av ledarskap på elitnivå, (ett tiotal SM, NM och ett EM i truppgymnastik), utbildare och internationell domare. Jag har fått uppleva spännande uppvisningsresor i Europa och Brasilien, mött vänner för livet och är innehavare av Lingmedaljen. Är sedan några år tillbaka i föreningslivet och leder en barngrupp på GIH. När barnen kommer farande in i salen, hjular och står på händer, blir jag lika glad och engagerad som när det tävlades på de mer avancerade volterna.

Hyra Byängsgården

Byängsgården är fullt utrustad för 18 personer. Här kan föreningens medlemmar tillbringa upp till en vecka, t ex för rekreation, minikonferenser och återträffar. I Tällberg och Siljanstrakten finns också mycket goda möjligheter till fina upplevelser av natur och kultur.

All information som gäller bokningsregler, husets faciliteter med mera finns att läsa på föreningens hemsida. Har du frågor kan du alltid maila Evis och Marie på byangsgarden@gci.nu

Eva Kraepelien Strids redogörelse för arbetet på Byängsgården under januari t o m november 2026 finns i föreningens årsredovisning på sidan 78.

Alpterrassen i Järvsö

Eva-Lena Ahlström

Just nu sitter jag på balkongen till en av föreningens båda lägenheter i Järvsö. Har precis varit och tagit ett kvällsdopp i Sorttjärn. Friskt och klart och alldeles underbart!

På ”Destination Järvsö” kan du läsa om allt som händer i Järvsö och närliggande byar – ”Molätadagarna”, ”Hälsingehambon” m.m. Där såg jag att det nu finns ”Skogsbad”, eller Shinrin-Yoku, som det heter på japanska, i Järvsö. Det betyder ungefär att ”bada sina sinnen i skogens atmosfär”. Låter otroligt härligt tycker jag, så det ska jag boka in någon gång.

Jag tror att många tänker på Järvsö som en vinterort, så jag bad två tjejer, Julia 15 år och Ellie 11 år, att skriva om vad de tycker om Järvsö på sommaren:

”Det bästa med Järvsö på sommaren är att man från lägenheterna kan titta på kosorna och kalvarna som betar i skidbacken. De livar verkligen upp stämningen. Det som också är riktigt bra är de roliga och fina mountainbike-lederna som passar både stora och små. Man åker hela vägen upp och ner på fina breda serpentinerleder och väl däruppe finns många roliga leder att välja mellan samt ett riktigt kul teknikområde.

I Järvsö är det verkligen otroligt lugnt och naturen är så vacker. Det finns även många fina vandringsleder, exempelvis Trappstigen, som är väl värd ett besök. Längs med stigarna finns det rikligt med blåbär och smultron att plocka.

Det finns även väldigt många mysiga badplatser, härliga restauranger och ett riktigt gott glasställe. Andra roliga aktiviteter är att man kan paddla kajak, gå höghöjdsbana, shoppa i gulliga butiker, åka downhill, rida på hästar och gå på Vildriket som är en fantastisk djurpark.”



Nytt under året

Under året har bostadsrättsföreningen Alpterrassen bildats och där representerar Anna Tidén Föreningen GCI. Parkeringen är iordninggjord, så alla lägenheter har var sin plats plus att det finns tre gästparkeringar. Eventuellt kommer det även upp en eller ett par laddstolpar.

I våras satte vi upp rullgardiner med ”teknisk väv” som gör att värmen stängs ute men ljuset kommer in. Det blev en klar förbättring på temperaturen inomhus under de varmaste sommardagarna.

Att föreningen gjorde ett bra köp av lägenheterna märks på alla bokningar. Efter vistelsen kan du boka städning med eller utan RUT avdrag, vilket har varit mycket uppskattat.

Läs gärna på hemsidan gci.nu om bokningsförfarandet. Välkomna!



De två lägenheterna i mitten är våra.

Foton: Eva-Lena Ahlström och Béatrice Gibbs



Presentation av Gunilla Dessen

Jag föddes i Karlskrona 1933. Min pappa var marineläkare och vi bodde i Flottans sjukhus rymliga läkarbostad till jag var 12 år. Det året dog pappa, och mamma, mina bröder och jag flyttade till Stockholm, där vi hade vår släkt. Jag började i Bromma läroverk. På fritiden tränade jag för Ernst Idla, som var en oerhört skicklig koreograf. Han förde fram sina flickor i olika grupperingar till ljusspel och musik i stora uppvisningar. I tredje ring fick jag göra ett examensarbete i gymnastik och ledde då mina kamrater i ett Idla-inspirerat program. På läktaren stod händelsevis en lärare från GCI och tittade.

– Säg åt den flickan att hon söker in på GCI, sa hon till min lärare. Det tog jag så allvarligt att jag gav upp mina planer på att bli bibliotekarie och i stället inriktade mig på att bli lärare i gymnastik.

På GCI ingick jag i den första kullen som hade Stina Ljunggren som lärare. Jag utexaminerades 1957. Min första arbetsplats liknade inte gymnastiksalen i den mönsterskola som skulle vara normerande för undervisningen. Jag hade ett utrymt klassrum med prickar på golvet och bänkar utefter sidorna som enda redskap. På mönsterlektionerna stod eleverna tysta på led och väntade på sin tur. Mina elever for runt överallt. Många av dem kom från familjer med stora sociala problem. Mitt behov av stöd kändes starkt och Föreningen GCI var den oas som gav mig tröst, ny entusiasm och arbetsglädje. Jag gick på alla kurser man hade, lärde mig att sätta rörelseglädjen i centrum och att centralstyrda anvisningar inte passar alla elevers behov.

Spännande arbete i Föreningen GCI:s styrelse

År 1977 blev jag invald i Föreningen GCI:s styrelse som redaktör – ett uppgift som var jätteroligt! Efter tre år fick jag ta över uppdraget som ordförande. Styrelseledamöterna var fantastiskt duktiga, ansvarsfulla och öppna för förändringar, så det blev en spännande tid. Vi ordnade bl a fortbildning i Malmö, Göteborg och Umeå för att bryta Stockholmsdominansen. Kurser på veckoslut, onsdagskvällar och somrar växlade om med höstdemonstrationer och våruppvisningar.

Vi sålde också Sallys stuga i Orsa och köpte den stora villan i Tällberg, och vi moderniserade stadgarna och tillät män att bli medlemmar i Föreningen. Ekonomi var ju inte precis vårt område, men som ordförande blev jag ändå lite oroad av att handlingarna brukade förvaras i en kappsäck under sängen hos fondförvaltaren. En jurist hjälpte oss med hanteringen och vi kunde också samordna Föreningens många mindre fonder, som bestod av medel skänkta av medlemmar, till en enda samfond.

Barn med särskilda behov och didaktik på LHS

Från 1980 arbetade jag på Lärarhögskolan. Med inspiration från en mycket fin kurs som Anne Marie Östman höll om barn med särskilda behov, gjorde jag ett tiotal video-filmer och en bok om barn och rörelse, som bl a användes i undervisningen på LHS. Ett annat intressant projekt rörde konsten att undervisa. Där intervjuade och filmade jag nio erkänt skickliga äldre lärare med erfarenhet från olika områden och målgrupper. Alla kollegerna svarade på samma frågor om kompetens och erfarenhet, arbetssätt och metoder samt mål och framtid. Det visade sig att varje individ utforskade på sitt sätt vad som fungerade bäst i undervisningen.

När jag fyllde 60 år fick jag (och alla 60-åringar) erbjudande från staten att med bibehållen lön och pension fortsätta med halv tjänst. Jag tackade och tog emot och kunde ägna mycket tid åt mina barnbarn. Jag fick en halvtidstjänst vid ett nyskapat projekt inriktat på undervisning om handikapp hos skolbarn. Det var lärorikt och intressant. Vi fick fina lokaler, där vi inrättade hyllmeter med många olika slag av hjälpmedel i undervisningssyften. I huvudsak ordnade vi fortbildningar.

Utställningar, radioprogram, kurser och böcker

Efter pensioneringen har jag ägnat mig åt Lidingö museums verksamhet, ordnat utställningar, skrivit böcker, gjort ett hundratal program om Lidingö i lokalradion, och genomfört en serie kurser om Lidingös historia och en ettårig utbildning för Lidingö-guider. Det har varit roligt.

Jag är inne på slutvarvet av min levnad och håller nu på med att skriva en släktkrönika. Den första boken handlar om min mans anfader ”Brännvinskungen”, som levde på 1800-talet. Vidare om hans barnbarn, dvs min svärmor och hennes man, som var min svärfar och mina barns farfar, och som levde på 1900-talet. Den andra boken handlar om min man Lars Eric Dessen.

Jag följer gärna med på Föreningens begivenheter. I höst ska jag absolut gå med på Sven-Harrys Konstmuseum och se kopian av Sven-Harry Karlssons hem Ekholmsnäs, eftersom jag intervjuade honom innan han flyttade därifrån.



Gunilla var Föreningens redaktör 1977–1980, och ordförande 1980–1985.

Foto: privat

Stipendierapporter

En av Föreningen GCI:s viktigaste uppgifter är att förvalta donerade medel och fördela ekonomiska bidrag bland de medlemmar som söker stipendier för fortbildning, studieresor eller stöd vid försvagad hälsa eller ålderdom.

Ur Samfonden och Elin Falks Fond har det senaste verksamhetsåret anslagits medel till 96 stipendier. Närmare hälften av de beviljade medlen har gällt fortbildning, medan återstoden huvudsakligen har avsett träningsresor respektive stöd vid försvagad hälsa eller ålderdom. Här följer sex av rapporterna.

"Dansa för hälsa" – när rörelse blir medicin för själen

Jenny Berg

Vad händer när dansen får vara helt fri från prestation, betyg och krav? När rörelsen inte ska bedömas, jämföras eller korrigeras – utan bara upplevas? För mig har svaret blivit tydligare än någonsin efter utbildningen "Dansa för hälsa". Det var två intensiva, inspirerande dagar som inte bara fyllde på min verktygslåda som pedagog, utan också påminde mig om varför jag en gång började dansa.

Utbildningen hölls i Stockholm och leddes av grundaren Anna Duberg tillsammans med Mia Nevala. Jag hade länge velat gå den. Jag visste att metoden vilade på evidensbaserad forskning, och jag hade hört om de starka resultaten. Men att själv få ta del av teorin, uppleva metoden i praktiken och känna effekten i min egen kropp – det var något helt annat.

Forskning som ger hopp

Utbildningen inleddes med en teoretisk genomgång av den forskning som Anna Duberg doktorerat på. Resultaten är både hoppfulla och kraftfulla. Tonårstjejer med psykisk och fysisk ohälsa – med återkommande huvudvärk, magproblem, låg självkänsla, oro, nedstämdhet och hög stress – deltog i kravlös dans två gånger i veckan under två terminer. Effekterna var tydliga: många av besvären minskade markant eller försvann helt.

Det som berörde mig mest var enkelheten. Inga avancerade träningsprogram. Inga prestationskrav. Ingen tävling. Bara rörelse till musik, i en trygg grupp, där upplevelsen var viktigare än utförandet. Det säger något om vad våra unga behöver i dag.



Foto: privat

Att leda med bilder och enkla rörelser

En av de största insikterna jag tar med mig handlar om hur vi instruerar rörelse.

I stället för att säga: ”Armar upp och sträck”, kan man säga: ”Se om du kan nå upp till solen och känna dess mjuka, varma strålar mot dina fingertoppar.” Skillnaden är enorm.

Genom att arbeta med bilder och visualisering öppnar vi upp för fantasi och känsla. Rörelsen blir inte en teknisk prestation, utan en upplevelse. Kroppen får uttrycka något – inte reproducera något. Jag upplevde själv hur dansen fick en djupare dimension när den fylldes med inre bilder. Det blev lekfullt, mjukt och helt utan press. Det kravlösa är själva kärnan. När prestationen försvinner, vågar fler delta.

En annan viktig lärdom jag tar med mig är just enkelheten i metoden. Det behöver inte vara komplicerat för att vara effektivt. Tvärtom. Ibland räcker det med en till fyra rörelser till en hel låt. Det kan till och med vara en enda rörelse som man varierar och utforskar genom att förändra tempo, storlek, riktning eller uttryck. En rörelse kan bli snabb eller långsam, liten eller stor, mjuk eller kraftfull.

Genom att leka med variationer skapas både trygghet och kreativitet. När stegen inte är svåra vågar fler vara med. När rörelsen upprepas hinner kroppen landa. När

variationen får komma inuti samma rörelse, i stället för genom nya moment, skapas en känsla av fördjupning snarare än prestation. Det är i utforskandet magin uppstår. När rörelsen får ta plats utan att vara ”rätt” eller ”fel” händer något med självbilden. Kroppen blir en plats att vara i, inte ett projekt att förbättra.

Beröring och uppmärksamhet inåt

En annan viktig del av upplägget är massage och medveten beröring. Så enkelt. Så effektivt. I skolans värld kan vi ibland bli försiktiga med fysisk kontakt, men rätt genomförd och i en trygg struktur är beröring något djupt mänskligt och läkande.

Att lägga en hand på en rygg i en lugn, strukturerad övning kan signalera trygghet, närvaro och omtanke. Det påminner oss om att vi är kroppar – inte bara prestationer.

Eftersom jag är yogalärare kände jag direkt stora likheter med yogan i detta. Att känna in: Hur känns det i knäna när du gungar sida till sida? Hur långt vill din kropp sträcka sig i dag? Hur känns fötterna mot golvet när du står stadigt och starkt?

När vi riktar uppmärksamheten inåt händer något i vårt huvud. Nervsystemet lugnas. Tankarna stillnar. Jag märkte det själv under utbildningen. Att bara gå fritt över golvet till en mjuk låt, slappna av i axlarna, låta armarna sträcka sig upp i luften och le – det gjorde en märkbar skillnad i mitt mående. Det kan vara så enkelt.

Samarbete med elevhälsan – dans som förebyggande insats

Det känns särskilt meningsfullt att ”Dansa för hälsa” är tänkt att gå genom vårdinstans och elevhälsa. Min förhoppning är att kunna starta särskilda grupper för de elever som behöver det mest. Kanske under elevens val, kanske som en riktad insats via elevhälsan. Jag har till och med sökt bidrag via kommunen för att kunna genomföra detta. Tänk om dans kan bli en självklar del av skolans hälsoarbete?

Vi pratar ofta om psykisk ohälsa, om stress och om unga som inte hittar sin plats. Här finns en metod som är forskningsförankrad, enkel att genomföra och fylld av glädje.

Det är svårt att inte känna engagemang.

En metod att bära vidare

Nu har jag också tillgång till dansportalen och en tydlig metod att följa. Det känns tryggt. Samtidigt vet jag att mina vanliga klasser är större och kräver anpassning. Men jag är övertygad om att det går att väva in tänket även där. Mer bilder. Mindre prestation. Fler tillåtande rum.

Det här är mer än en utbildning. Det är ett förhållningssätt. Och nu känner jag en stark drivkraft att sprida det vidare. Kanske börjar jag med att kontakta kommundirektören. För om vi menar allvar med att arbeta förebyggande för barns och ungas hälsa – då behöver vi våga tänka nytt. Eller kanske snarare: våga återvända till något ursprungligt. Rörelse. Musik. Gemenskap. Så låt oss dansa vidare i livet!

Padelkurs i Grekland

Katarina Brännlund

Som gammal tennisspelare har jag alltid tyckt mycket om att spela padel, men aldrig lärt mig grunderna. Nu fick jag chansen! Många slag, så som vibora, bandeja, chichita och bajada hade jag aldrig tidigare provat eller hört talas om. Nu känner jag i alla fall till dem och kanske kan få till ett och annat slag. Jag lärde mig också taktik och även väggspel, som jag är ovan vid från tennisen.

Håkan och Petra, grundare av Swedish Padel Camp, organiserade resan till Limnos med bravur. De var positiva och engagerade och gjorde så att man som deltagare kände sig sedd och lyssnad på. Något man inser är A och O för att gruppdynamiken ska bli bra och alla får en trevlig kurs. Detta är något jag tar med mig i min roll som idrottslärare.

Vi var tolv deltagare från både Sverige och Danmark. Varje dag spelade vi fyra timmar padel och veckan avslutades med en padelturnering, en Americano. Vi fick en härlig sammanhållning och umgicks även på kvällarna med olika aktiviteter, t ex peptalk, musiktävling och padelquiz.

Många av övningarna vi gjorde är också användbara i skolans värld i alla former av racketspel. På vår skola har vi detta år haft en racket-satsning, där vi har lagt fokus på racketspel såsom bordtennis, badminton och tennis. Vi har haft Sigtuna tennisklubb här flera tillfällen och eleverna har fått prova på tennis. Min förhoppning är nu att när jag känner mig säkrare i mitt eget padelspel, kommer jag att ta med åk 6 till en padel-hall nästa termin. Mina elever måste också få prova på den här roliga sporten.



Foto: privat



Foto: privat

Vandringsresa i södra Marocko

Tove Ellberg

Under andra veckan i januari var det dags att dra i väg på årets vandringsresa. Medan stora delar av Sverige kämpade med snö, halka och inställda tåg, lämnade vi vinterjackor och vardag bakom oss.

Jag har åkt på flera liknande resor tidigare, ofta lockad av bergstoppar och djupa dalar, men denna gång var jag nyfiken på något annat – att se vad öknens böljande dyner och till synes oändliga horisonter hade att erbjuda.

Vi var en grupp på totalt tolv resenärer från olika platser i Sverige som möttes upp på Menara flygplats och såg fram emot en dryg vecka i Marockos södra delar, den västra delen av Saharaöknen.

Vi lämnade flygplatsen i tre jeepar, all packning spändes upp på taket, och vi hade nu en åtta timmars bilresa framför oss, över snötäckt Atlasberg och ner mot ökenområdet strax före den Algeriska gränsen. Den första natten tillbringades på hotell i den lite större staden Ouarzazate. (Här har Atlas Film en studio, där ett flertal storfilmer spelats in, bl a Arn-filmerna, *Gladiator* och *Game of Thrones*.)

Efter en förmiddag inträngda i jeeparna och en stärkande lunch, tog vi på oss rygg-säckarna och fick äntligen ge oss ut i dynerna. Stegen var först ovana i den mjuka sanden, och tystnaden slog emot oss nästan direkt. Det var en annan sorts vandring, mer meditativ, där varje steg fick ta sin tid.

Det mest slående och överraskande under de följande dagarna var hur olika öknen kan se ut. Vi vandrade genom hårda och packade sandplåtår, längs med kammarna på dyner som var upp till 70 meter höga, och i böljande våglandskap med akaciaträd, dadelpalmer och den giftiga busken sodomäpple.

Vi vandrade 2–3 mil om dagen och möttes på eftermiddagarna av vårt fantastiska serviceteam med inhemska kockar och chaufförer, som förberedde lägerplatserna med tält, varm mat och rent vatten.

Framemot kvällen, när solen sakta gick ner bakom dynerna och färgade sanden i nyanser av guld och rosa, tog vi alla på oss varma kläder. Vi samlades i vårt beduintält för den traditionella teceremonin, följd av middag och långa samtal. Stjärnhimlen var närmast överväldigande och kontrasten mellan dagens hetta och nattens kyla påminde oss om hur snabbt naturen skiftar här. Under natten kunde temperaturen gå ner mot nollan medan det under dagarna var ca 25 grader och strålande sol, så det gällde att anpassa kläderna efter dygnet.

Efter fem dygn i öknen började vi röra oss norrut igen, för att avsluta resan med några dagar inne i Marrakech. Vi var alla rätt nöjda med att åter kunna ta en varm dusch, gå på toaletten i annat än ett grävt hål och få sova i en bäddad säng. Detta var tredje gången jag besökte just staden Marrakech, och det var härligt att känna att man börjar hitta lite i gränderna och inne i den gigantiskt stora marknaden, Souken.

Att i flera dygn befinna sig långt utanför mobiltäckning och andra bekvämligheter skapade ett oväntat lugn. Tankarna fick utrymme, samtalen blev djupare och tiden kändes mindre uppdelad i måsten. Att resa tillsammans med människor i olika åldrar och med skilda livserfarenheter är en ynnest – särskilt när vardagens roller och titlar får kliva åt sidan.

Fortbildning på Kap Verde

Annika Eklund och Izabela Seger

I slutet av januari fick vi genom GCI-stipendiet möjlighet att resa till Kap Verde för en veckas fortbildning och träning. Syfte med stipendiet var:

- att genomgå en fortbildningsinsats med fokus på kunskaper och färdigheter inom stresshantering och mental hälsa, för att utveckla och fördjupa den pedagogiska praktiken
- att omsätta de förvärvade insikterna i undervisningen med elever
- att sprida erfarenheter och kunskapsbidrag inom professionella nätverk för idrottslärare
- att utarbeta metodavsnittet till en rapport som dokumenterar och analyserar genomförandet av studien ”En praktisk skolintervention med extra rörelse – effekter på fysisk kapacitet, hälsa och skolbetyg samt lärares betygssättningspraktik”.

En vecka präglad av rörelse, skrivande och kulturella intryck

Dagarna började med en långpromenad längs långa, fina stränder. Vädret i januari är behagligt med en värme motsvarande en svensk sommardag, cirka 23 grader. Längs promenaden möttes vi av joggare och människor som just vaknat. Det kapverdiska folket är oerhört vänligt och de bär på ett slags lugn. ”No stress” är ett uttryck som vi ofta hörde.

På vårt hotell fanns flertalet träningspass att välja bland och ett fint gym med goda träningsmöjligheter. De pass vi valde att genomföra var pilates, yoga, tabata, vattenaerobics, cirkelpass, styrketräning och cardiopass.

En dag tog vi en timmes promenad in till Santa Maria, som är den stad som finns på vår ö, Sal. När vi kom in på gågatan hörde vi barnröster och såg att det pågick en idrottslektion utomhus. Vi gick in på gården och frågade om vi fick sitta ner. Lektionen genomfördes av en manlig lärare. Flickorna, som var ca 4–5 år, satt ner och tittade på, när pojkarna i samma ålder genomförde olika rörelseaktiviteter. De hoppade, kröp som krabbor och hjulade fram på betonggolvet. Sedan var det dags för flickorna att genomföra samma sak. Alla elever deltog med stort intresse. Vi satt kvar en stund och lektionen avslutades, varpå en musiklektion tog vid.

Lärdomar och slutsatser

Vi hade många goda och värdefulla samtal kring hur man kan öka undervisningskvalitén i ämnet idrott och hälsa. Dessutom gav det breda utbudet av träningsformer möjlighet att utforska olika sätt att arbeta med kroppslig och mental balans. Erfarenheterna understryker vikten av att integrera rörelse och återhämtning som en naturlig del av undervisningen. Arbetet med metodavsnittet till interventionsstudien stärktes av möjligheten att kunna arbeta fokuserat under längre tid. Resultatet kommer redovisas i rapporten i slutet av 2026. Besöket i Santa Maria och observationen av idrottspasset gav värdefulla inblickar i hur rörelse organiseras i en annan kulturell och materiell kontext. Att se hur barnen deltog, hur könsroller strukturerade lektionsupplägget och hur lekar genomfördes på ett enkelt betonggolv väckte reflektioner om likvärdighet, resurser och pedagogiska normer.

Sammantaget visar erfarenheterna att fortbildningsinsatsen stärkte både den personliga hälsan och den pedagogiska kompetensen. De förvärvade insikterna har direkt relevans för undervisningen och kan bidra till utveckling av såväl elevnära arbete som kollegialt lärande inom nätverksträffar för idrottslärare.



Foto: privat



Foto: privat

Skolbesök på Island

Sandra och Eva-Lena Ahlström-Hermansson

När det äntligen var dags för vår efterlängtnade resa till Island, härjade stormen Dave som bäst här i Sverige. Än värre var den på Island och flyget blev inställt. Efter 24 timmars väntan kom vi till slut i väg, spända och förväntansfulla inför skolbesök i Akureyri och Reykjavik!

Vi var mor och dotter som reste tillsammans. Den äldre i slutet av sin idrottslärar-karriär och den yngre fyra läsår in i sin yrkesroll.

I Akureyri

Skolan i Akureyri är liten, men stadigt växande, åk 1–10. För två år sedan hade den 66 elever, nu 105 och en personalstyrka på ca 25. Om 2 år beräknas den ha 145 elever.

Upptagningsområdet är stort, så alla elever åker skolbuss till och från skolan. Frukost, lunch och mellis serveras på skolan som slutar kl 14.00 alla dagar utom fredag, då den slutar 13.15. Från början var det en internatskola, men som ”vanlig” skola byggs den nu ut för att få mer yta. Varenda liten vrå utnyttjas, och utsikten från klassrumsfönstren är enastående med dalgång i förgrunden och fjäll i bakgrunden.

Det vi framför allt lade märke till var att det var så välordnat. Eleverna hade var sitt fack där deras kläder och skolväska hängdes in, de tog av sig ytterskorna och gick i innetofflor. Alla kände alla, både personal och elever, och alla tilltalades med namn.

Idrottslektionerna som vi besökte var självgående. Eleverna samlades vid kortsidan, gavs instruktioner om vad de skulle göra, delades in i grupper som var bestämda i förväg och sedan körde de i gång. Lektionerna innehöll fyra aktiviteter som eleverna roterade mellan. När alla grupper hade varit på alla stationer sprang eleverna ut ur salen och personal i idrottshallen tog hand om dem i omklädnings- och duschrum. Det var alltså ingen avslutning och tydligt slut på lektionerna, som vi är vana vid.

Eleverna har 2 × 40 min idrottsundervisning och ett pass simning per vecka. Bredvid idrottshallen ligger en utomhusbassäng med uppvärmt vatten, där simundervisningen sker året runt. Vid -8 grader drar de gränsen, då blir det inneidrott.

Några hundra meter från skolan finns en skog. I Sverige skulle vi kalla det en skogsdunge, men eftersom Island inte har så mycket skog så är detta en skog för dem. Där har de yngre klasserna undervisning en halv dag i veckan, året runt. De har byggt en motorikbana, en stor koja, eldstad m.m. När vi var med hade eleverna i år 2 fått bestämma. Då var det fri lek efter samlingen, som handlade om en stundande miljöcertifiering som skolan skulle tilldelas.

Varje läsår ordnas friluftsdagar med aktiviteter som löpning, vandring, skidåkning och ridning.

I Reykjavik

Skolan i Reykjavik är större: ca 600 elever (åk 1–10) och runt 100 anställda. Varje årskurs håller till i en avdelning där eleverna har sina klassrum. Avdelningarna har egna ”korridorvårdar”, som alltid är utanför klassrummen för att dels ta hand om elever som lämnat lektionerna, dels slussa in och ut på rast.

På skolan i Reykjavik är det fem anställda idrottslärare, och idrottsundervisningen är i en större, delbar, idrottshall. Varje årskurs är fyrparallellig och klasserna har idrott samma tid. På idrottslektionen delas årskursen in i grupper efter aktivitet och behov. Vi var med på en lektion med år 2 som delades i kill- och tjejgrupp. Samma aktiviteter genomfördes i båda grupperna. Lärarna tyckte sig märka att tjejerna hade större möjligheter att ta för sig vid könsuppdelad undervisning.

När det var dags för år 10 genomförde de några av sina terminstester. Testerna innehöll bland annat stillastående längdhopp, antal hopprepshopp på 1 minut, kortdistanslöpning, rörlighetstest och Coopertest. Resultatet på terminstesterna utgjorde grunden för elevernas terminsbetyg. I protokollet antecknades även ombyte och aktivitetsnivå.

Det var intressant och spännande att besöka skolorna på Island. Mycket var likt undervisningen här i Sverige, men det fanns också skillnader; könsuppdelning och tester som betygsunderlag. Det mest inspirerande var dock att se lärarnas entusiasm, engagemang och goda relationsarbete!



Professor Tønje Fjogstad Langnes.

Foto: privat

Kroppsøving- og idrettsfagkonferansen, Norges idrottshögskola

Sofia Ahlenius, Maria Howding, Gunn Nyberg

Kroppsøving är det norska namnet på ämnet idrott och hälsa. ”Kroppsøving- og idrettsfagkonferansen” riktade sig till både forskare och lärare i ämnet och samlade runt hundra deltagare i Oslo 4-5 juni 2026. Vi fick lyssna på två huvudtalare med intressanta budskap samt möjlighet att välja bland ett tjugotal presentationer av forskning, t ex inom områden som friluftsliv, kroppslig bildning och olika pedagogiska metoder. I den här rapporten redogör vi för huvudtalarnas föreläsningar och vår egen presentation.

Physical Education Futures Revisited (Professor David Kirk, University of Strathclyde)

David Kirk är en internationellt mycket välkänd idrottspedagogisk forskare. I sin föreläsning återkopplade han till *Physical Education Futures*, den bok som han skrev 2010 och som har lästs av många. Kirk framhöll den osäkra, instabila världen vi lever i nu, och att lärarutbildningarna måste utbilda lärare, som har förmåga att anpassa sitt kunnande i relation till ändrade förhållanden och förutsättningar. Han talade bl a om hur olika vi uppfattar tidsbegreppet och exemplifierade med den traditionella föreställningen om att

lektioner i idrott och hälsa ska ges två-tre gånger i veckan á 45–60 min. Kirk föreslog att i stället ha ett längre pass eftersom det på ett bättre sätt kan bidra till lärande och bildning i rörelse och hälsa. Han föreslog också att lärare med störst kompetens undervisar lägre åldrar i stället för nuvarande ordning.

Hvordan undervise om å undervise (Professor Tonje Fjogstad Langnes, Oslo Metropolitan University)

Huvudpoängen i Fjogstad Langnes föreläsning var att lärarutbildares didaktiska val ofta är osynliga och att de därför behöver våga ta risken att lyfta fram dessa i sin undervisning. Detta presenterades med hjälp av tre case. Case 1 handlade om *aktiviteter som utmanar*, till exempel kähphästhoppning (som kunde kopplas till friidrott och gymnastik). Studenter hade fått pröva detta med elever i skolan och därigenom kunde deras ”förgivet-taganden” om ämnet idrott och hälsa lyftas fram i ljuset. Case 2 handlade om att *stanna i det obekväma*. Här hade studenter i dansundervisning fått erfara att befinna sig utanför sin kroppsliga komfortzon. Utmaningen för lärarutbildaren bestod i att bemöta studenters obehagskänslor av att misslyckas och därför skapa undervisning där det går att ”misslyckas framgångsrikt”. Case 3 handlade om *forumteater* där studenter fick hantera meningsskiljaktigheter som väckte känslor kring normer och maktstrukturer. Här blev det viktigt att lärarutbildaren gav utrymme för metareflektoner, för att synliggöra det ansvar varje lärare har för sina elevers utveckling och lärande.

Utforskande arbetssätt i lärarutbildningen (Maria Howding, Sofia Ahlenius, Gunn Nyberg, Malmö Universitet)

Vi presenterade ett forskningsprojekt, där ytterligare två kollegor medverkat: Annika Ahlberg och Therése Thulin. Vi utgick från forskning som visar att det i idrott och hälsa är relativt ovanligt att elever och lärarstudenter får utforskande uppgifter att lösa. Vi genomförde därför ett aktionsforskningsprojekt med syftet att undersöka hur ett utforskande arbetssätt kan ta sig uttryck och hur studenterna upplever sina möjligheter att utveckla sin rörelseförmåga. Uppgifterna innebar att pröva och vara uppmärksam på hur en kan röra sig på olika sätt i danssammanhang, i det här fallet kulturell dans. Vi skapade uppgifter som studenterna fick lösa, både enskilt och i grupp. Ett intressant resultat var att både studenter och lärarutbildare identifierade rörelseproblem som behövde lösas och som samtidigt visade en ökad uppmärksamhet på *olika* sätt att röra sig.

Slutsats

Kirks förslag gällande tid är en radikal förändring som vi uppfattar som relevant och logisk, likaså Fjogstad Langnes budskap om att förändring börjar på den vardagliga mikronivån. Efter konferensen är vi eniga om att den gett inspiration både för att fortsätta vårt forskningsprojekt och att kritiskt granska vår egen undervisning som objekt och vad detta kan innebära för *undervisning om undervisning i idrott och hälsa*.

Kurs i utveckling av grupp och ledare

Maria Törngren

Efter drygt tio år som idrottslärare kände jag att jag behövde utvecklas som lärare, men också som person. Jag möter dagligen elever med olika bakgrunder, erfarenheter och behov och då särskilt inom idrottsämnet.

Jag arbetar på en naturbruksskola utanför Östersund, där eleverna läser olika inriktningar inom naturbruk, såsom skogsmaskin, häst, hund, djurvård, jakt och viltvård samt äventyrsturism. Även om eleverna går i samma klass under 3 år, är det vanligt att de håller sig till sina egna profilgrupper under hela studietiden. Målet med att gå kursen "Utveckling av Grupp och Ledare" (UGL) har varit att få verktyg att skapa trygga grupper och mer förståelse mellan eleverna, för att i nästa steg ge dem möjlighet att öppna upp för fler sociala relationer utanför den egna profilgruppen.

Kursen var förlagd i härlig naturmiljö utanför Stockholm och höstluften var fortfarande varm. Vi var 12 personer från många olika branscher. Var och en med sina förväntningar och syften att nå. Större delen av dygnets timmar spenderades i ett rum, där vi sittandes på rumpan i en cirkel endast kunde se höstsolen lysa från hotellfönstret. Första dagen var precis enligt skolboken. Alla var trevliga och tillmötesgående. De olika övningarna visade tydligt olika ledarstilar och vilka roller som intagits i gruppen. Allt eftersom fler timmar och dagar tickade i väg inne i detta rum, började sakta spännande saker att utvecklas. Konflikter och olikheter tog gruppen till nästa nivå i enlighet med Wheelans grupprocess.

Tidigare har jag ofta sett konflikter som något som behöver lösas så snabbt som möjligt och som också gett en känsla av obehag. Under UGL-kursen fick jag i stället en ökad förståelse för att konflikter, eller skav som vi kallade det, ofta är en naturlig del av gruppers utveckling och att det är viktigt att våga uppleva och förstå vilka känslor som finns bakom själva skavet. Om skav hanteras på rätt sätt kan det i stället bidra till ökad förståelse och starkare relationer med elever eller kollegor.

Det jag uppskattade under kursen var att jag fick uppleva själva grupprocessen och grupputveckling i praktiken. Genom flera olika övningar, diskussioner, reflektioner och feedback blev det tydligt hur snabbt roller, normer och relationer uppstår i en grupp. En sak som fastnat i mig var hur det ofta förväntas att alla vill vara en del av gruppen, men att det måste få vara på varje individs egna premisser.

En viktig lärdom var också betydelsen av tydlig kommunikation. Jag tror ofta att jag är tydlig, men kursen visade hur olika människor kan tolka samma budskap på helt olika sätt. Som lärare har jag tagit med mig vikten av att vara tydligare i mina instruktioner och att ge elever möjlighet att återkoppla hur de uppfattat det som sagts. Jag har utifrån denna reflektion också låtit eleverna ge varandra instruktioner på olika sätt, för att även

de ska förstå sin egen förmåga att kommunicera. Hur fungerar det att instruera någon om hur man gör något praktiskt antingen bara muntligt eller genom att bara visa, men inte prata, t ex att förklara hur man flätar? Det har varit många skratt, men även en del aha-upplevelser.

Den största vinsten med utbildningen är kanske ändå min ökade självkänedom. Kursen handlade inte bara om att förstå grupper, utan också om att förstå mig själv som ledare och hur jag agerar i en grupp. Att utsätta sig själv för hela grupprocessen, se på sig själv i gruppen, ha möjlighet till reflektion samt både ge och få feedback har varit en fantastisk möjlighet. Jag har blivit mer medveten om hur jag uppfattas av andra och hur mitt sätt att kommunicera påverkar, men även vilka roller jag intar i olika grupper.

Jag tar med mig nya kunskaper som kommer att hjälpa mig att skapa tryggare grupper, tydligare kommunikation och mer nyfikenhet på känslorna bakom skavet, som kan uppstå mellan människor i vardagen.

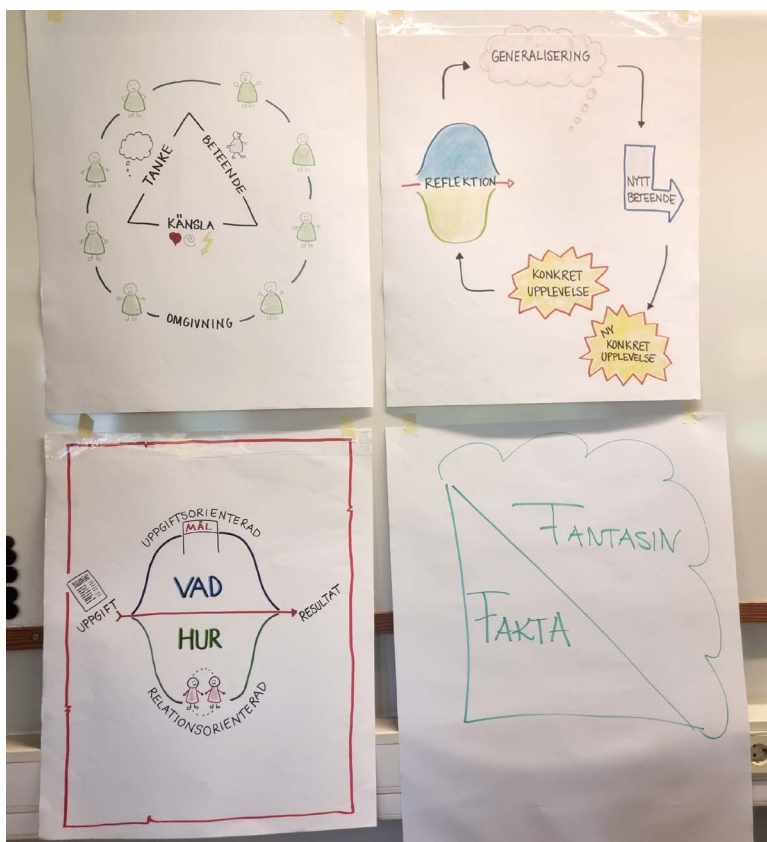


Foto: privat

Presentation av styrelsen



Foto: privat

Cecilia Linton – ny i styrelsen

Jag heter Cecilia Linton och har arbetat som idrottslärare sedan 2001. Jag utbildade mig på GIH 1994–1996 i den första kullen på Kurs i Idrott 80 p och arbetar i dag på Höglandsskolan i Bromma, där jag har varit sedan 2012.

Mitt i livet flyttade min familj, min man, jag och våra tre barn, till Charlotte, North Carolina i USA. Där bodde vi i fem år, och det var också där jag upptäckte triathlon. Jag tränade, tävlade och utbildade mig till triathloncoach; något av det roligaste jag gjort!

Jag har alltid tyckt mer om att själv vara aktiv än att titta på när andra är det. I dag är det framför allt cykling och yoga som får ta plats, men grundinställningen är densamma: hellre delta än se på.

Som ny ledamot har jag i uppdrag att bistå kursansvarig vid planering och genomförande av kurser.

I styrelsearbetet tar jag med mig min nyfikenhet och mitt engagemang för idrott och hälsa, både i skolan och i vardagen. Jag tror starkt på vikten av att fortsätta lära sig och utvecklas, i yrket, i idrotten och som människa. Det ser jag fram emot att få bidra med i GCI.



Suzanne Lundvall
Ordförande

E-post: ordforande@gci.nu
Telefon: 0733-68 68 87



Anna Tidén
**Vice ordförande, rekryterings-
och PR-ansvarig**

E-post: anna.tiden@gci.nu



Ellinor Linnell
Sekreterare

E-post: ellinor.linnell@gci.nu



Carina Murblad
Kassör och registeransvarig

E-post: medlem@gci.nu



Ingrid Bergström
Stipendieansvarig

E-post: stipendier@gci.nu



Béatrice Gibbs
Fondförvaltning

E-post: beatrice.gibbs@gci.nu



Ninni Kyséla
Kursansvarig

E-post: kurser@gci.nu



Karin Wirén
Ansvarig för webb och sociala medier

E-post: webb@gci.nu



Cecilia Linton
Biträdande kursansvarig, suppleant

E-post: cecilia.linton@gci.nu



Eva-Lena Ahlström
Förvaltare av Alpterrassen, adjungerad

E-post: jarvso@gci.nu



Marie Nyberg och Evis Leander
**Förvaltare av Byängsgården,
adjungerade**

E-post: byangsgarden@gci.nu



Årsmöteshandlingar för verksamhetsåret 2025

Förvaltningsberättelse för år 2025

Föreningens ändamål

Föreningen GCI har till ändamål att arbeta för sammanhållningen mellan gymnastikdirektörer/idrottslärare samt att underhålla och öka medlemmarnas intresse för och kunskap i gymnastik, lek och idrott. Detta sker genom kurser, föredrag och diskussioner.

På styrelsen för Föreningen GCI åligger att

- anordna fortbildningskurser
- ansvara för förvaltningen av föreningens fonder och att utdela stipendier
- utgiva årsbok
- ansvara för föreningen tillhöriga fastigheter
- stå till tjänst med råd och upplysningar åt medlemmar
- utge årsberättelse

Styrelsen för Föreningen GCI får i enlighet med § 7 av de för föreningen gällande stadgarna avlämna följande berättelse för verksamhetsåret 2025.

Styrelsen har under 2025 utgjorts av följande personer:

Suzanne Lundvall	Ordförande
Anna Tidén	Vice ordförande samt rekryterings- och PR-ansvarig
Marianne Beckman	Sekreterare (avgick 22 mars 2025)
Ellinor Linnéll	Sekreterare samt suppleant (tillträdde 22 mars 2025)
Béatrice Gangneben Gibbs	Fondförvaltare
Carina Murblad	Kassör samt registeransvarig
Ingrid Bergström	Stipendieansvarig
Ninni Kyséla	Kursadministratör samt suppleant t.o.m. 22 mars 2025
Karin Wirén	Ansvarig för webb och sociala medier
Sofie Dahlström	Kursadministratör samt suppleant
Eva-Lena Ahlström	Adjungerad till styrelsen, förvaltare Alpterassen
Eva Kraepelien Strid	Adjungerad till styrelsen, förvaltare Byängsgården (avgick 30 november 2025)
Marie Nyberg	Adjungerad till styrelsen, förvaltare Byängsgården (tillträdde 1 december 2025)
Eva-Britt Leander	Adjungerad till styrelsen, förvaltare Byängsgården (tillträdde 1 december 2025)

Revisor

Revisor har under år 2025 varit auktoriserad revisor Tomas Randér, RETORA Revision & Rådgivning, Täby samt lekmannarevisorer Sabina Vesterlund samt Cecilia Stålman.

Valberedning

Valberedningen har under 2025 utgjorts av följande personer:

Jane Meckbach, ordförande
Marie Nyberg
Tove Ellberg
Marianne Beckman, valberedningssamordnare

Styrelsemöten

Styrelsen för Föreningen GCI har under året haft åtta protokollförda styrelsemöten, ett årsmöte samt en arbetshelg i Järvsö.

Torsdagen den 30 januari	Måndagen den 16 juni
Onsdagen den 5 mars	Onsdagen den 10 september
Lördagen den 22 mars, årsmöte	Tisdagen den 21 oktober
Tisdagen den 22 april	Torsdagen den 27 november
Lördagen den 10 maj	

Kursverksamhet under 2025

Lördagen den 22 mars – Workshop ”Boll plus dans = sant?”

Plats: GIH

Kurshållare: Dan Wiorek och Anders Frisk Deltagare: 36 st

– Föreläsning ”Ungas psykiska hälsa”

Plats: GIH

Föreläsare: Siri Helle

Deltagare: 36 st samt 2 st via länk

Höstkurs samverkan med Idrottslärarföreningen

Fredag och lördag den 14-15 november 2025

Den 14–15 november etablerades ett historiskt samarbete mellan föreningen GCI och Svenska idrottslärarföreningen i samband med att årets höstkurs på GIH i Stockholm gick av stapeln. Närmare 60 deltagare från stora delar av landet samlades för att inspireras och nätverka. Ett mycket uppskattat samarbete.

Föreläsning ”Kommunikation – om det goda vi gör tillsammans”

Plats: GIH

Föreläsare: Christel Copp

Praktiska pass, instruktörer:

Ahmed Matar	Svenska Gymnastikförbundet
Maria Gottberg	Svenska Gymnastikförbundet
Erik Isberg	Svenska Gymnastikförbundet
Anita Wehlin	Svenska Orienteringsförbundet
Lena Sundqvist	Svenska Orienteringsförbundet
Hans Granberg	Lek och inspiration
Andréa Bengtsson	Dans
Anneli Blomberg	Simning
Frida Hogstrand	Svenska Friidrottsförbundet
Håkan Setthammar	Svenska Friidrottsförbundet
Jacob Melin	Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH
Jenny Ovestad	Linedance
Mia Källström	Linedance

Deltagare: 58 deltagare

Värdar: Styrelsen GCI samt Susanne Bergqvist Idrottslärarföreningen

Seniorsektionen

Måndagen den 31 mars – Besök på Almgrens Sidenväveri

Antal deltagare: 19 st

Onsdagen den 9 april – Busstur med guide för att se ”Stockholms vackraste hus”.

I samarbete med Lärarhögskolans seniorsektion.

Guide: Lasse Johansson

Antal deltagare: 22

Tisdagen den 9 september – Friluftsliv – medicin för kropp och själ

Föreläsning/diskussion under ledning av Per Klingbjer i samarbete med

Lärarhögskolans seniorsektion

Antal deltagare: 3 från GCI, 17 deltagare totalt

Fredagen den 7 november – Häxvandring på östra Södermalm

Guide: Anneli Forsberg

Antal deltagare: 17

Seniorsektionen är ett bra och positivt komplement till Föreningen GCI. Verksamheten, bestående av kurser och träffar, ger möjlighet till både social samvaro, diskussioner, kunskaper och färdigheter. Ansvariga detta år har varit Susanne Levén och Margareta Norheden.

Stipendier utdelade 2025

Ur stiftelsen Elin Falks stipendie- och understödsfond och ur Stiftelsen Föreningen GCI:s Samfond har stipendier beviljats till följande medlemmar::

Elin Falk-stipendiat	Avser
Aldensand, Sonja	Träningsresa, kursträff -61
Andersson, Lena	Träningsresa
Berg, Jenny	Dans för hälsan
Berg Fridh, Linda	Träningsresa
Berglund Lindbäck, Eva	Grundkurs golf
Björkman, Maud	Träningsresa, kursträff -61
Engström, Margareta	Träningsresa, kursträff -61
Ericsson, Ingegerd	Konferens Svebi
Frykman, Anette	Vandringsresa GIH-93
Gawelin, Maud	Träningsresa, kursträff -61
Gustafsson, Ulrika	Konferens, presentation
Jakobsson, Laila	Träningsresa

Elin Falk-stipendiat	Avser
Kallerhult, Kristina	Träningsresa
Lindström, Birgitta	Träningsresa, kursträff -61
Meckbach, Jane	Seniorträning
Modén, Ebba	Träningsresa, kursträff -61
Möller, Anne-Li	Vandringsresa GIH-93
Norheden, Margareta	Träningsresa
Nyberg, Marie	Introduktionskurs golf
Näslund, Emma	Simlärarutbildning
Sandberg, Ingrid	Träningsresa
Skogqvist, Maria	Vandringsresa GIH-93
Steiman, Hanna	Vandringsresa GIH-93
Stenberg, Kerstin	Introduktionskurs golf
Stöckel, Anita	Träningsresa
Tomczyk, Katarina	Vandringsresa GIH-93
Vellander, Inga-Britt	Träningsresa, kursträff -61
Ackevald, Jessica Åsa	Lic PT
Samt 3 stipendium	Stöd vid försvagad hälsa

Samfonden-stipendiat	Avser
Ahlström Hermansson, Eva Lena	Studieresa Island
Ahlström Hermansson, Sandra	Studieresa Island
Andersson, Maria	Träningsresa
Angergård, Susanne	Höstkursen GCI
Appelgren, Matilda	Studieresa Japan
Berglund, Alexandra	Träningsresa
Bergqvist, Susanne	Höstkursen GCI
Bergström, Ingrid	Studieresa, dans
Björkdala, Anna	Träningsresa
Björkman, Anna Maria	Träningsresa
Bouhli, Amina	Studieresa Japan
Brag Erixon, Anniken	Höstkursen GCI
Brännlund Hulten, Katarina	Träningsresa
Böröy, Maria	Idrottslärarstämman
Dahne, Eva	Höstkursen GCI
Eklund, Annika	Träningsresa

Samfonden-stipendiat	Avser
Ellberg, Tove	Träningsresa
Englin Palm, Caroline	Träningsresa
Fredriksson, Mia	Träningsresa
Fritzsche, Anna	Träningsresa
Gangnebien Gibbs, Beatrice	Studieresa Japan
Grén, Annica	Träningsresa
Grosin, Miriam	Träningsresa
Gräfnings, Gunilla	Träningsresa
Hedblom, Helen	Höstkursen GCI
Hockey, Filiz	Höstkursen GCI
Holmberg, Frida	Träningsresa
Hoset, Ellen	Höstkursen GCI
Häll, Sandra	Träningsresa
Isacson, Malin	Vårkursen GCI
Isacson, Malin	Höstkursen GCI
Jernberg Hålldin, Marie	Träningsresa
Johansson, Inger	Pensionär Kursträff 55-år
Kuusikorpi, Susanne	Höstkursen GCI
Larsson, Maria	Träningsresa
Linton, Cecilia	Höstkursen GCI
Mieres Miranda Nilsson, Elizabeth	Höstkursen GCI
Mulder, Hanna	Studieresa Japan
Murtovaara, Ana	Höstkursen GCI
Mårtensson, Anna	Träningsresa
Nygren, Annica	Höstkursen GCI
Olsson, Marie	Träningsresa
Persson, Stina	Idrottslärarstämman
Pihl, Helena	Höstkursen GCI
Ritum, Mary Ann	Pensionär Kursträff 55-år
Rundbom, Julia	Träningsresa
Sejer, Izabela	Träningsresa
Sundström, Elisabeth	Höstkursen GCI
Tejfors Nadarevic, Pernilla	Träningsresa
Thedin Jakobsson, Britta	Träningsresa
Thomsen, Helen	Idrottslärarstämman

Samfonden-stipendiat	Avser
Thunborg, Marie	Träningsresa
Toresson, Pia	Vårkursen GCI
Toresson, Pia	Höstkursen GCI
Wedberg, Helen	Studieresa Japan
Westberg, Cecilia	Vårkursen GCI
Westman, Mia	Idrottslärarstämman
Zetterström, Emma	Träningsresa
Åkerström, Anna	Träningsresa
Åström, Sara	Idrottslärarstämman
Äppelgran, Moa	Studieresa Japan
Ödman, Carina	Träningsresa
Samt 2 stipendium	Stöd vid försvagad hälsa

Byängsgården

Byängsgården har varit uthyrd sammanlagt 26 hela veckor, 9 helger och 4 övriga tillfällen (enstaka dagar). Några avbokningar har skett. Receptionen på Green Hotel har, som tidigare, haft hand om nyckeln till Byängsgården. Mabergs All-service har klippt grönyrtorna, även utanför gårdesgårdarna. Förvaltaren har skött rabatterna samt vår- och höstkrattningen. Under året har Lantmäteriet beslutat i vägförrättningsärendet för Tällbergs Bys enskilda vägar, vilket innebar att under hösten bildades två olika vägföreningar.

Följande reparationer och åtgärder har genomförts:

Storstädning av Byängsgården har skett i maj och i november samt fönsterputs i maj av Siljans Städ. Sängar, köksskåp och förråd är genomgångna. Vindskivor har bytts och målats ovanför entrén på stora huset. Nya sopkärl (4 st.) tilldelade av kommunen, har fått sin plats längs garagets östra vägg. Syrenhäcken längs Byängsgattu har glesats ur. Ny björkved (1,5 kbm) har köpts in från Siljans Ved, Plintsberg. Två laddboxar har satts upp på garagets östra vägg. Nytt dubbelt eluttag för enbart motorvärmare har monterats mellan garagedörrarna. Båda arbetena utfördes av Knuttes El. Ny Moccamaster, som ersättning för trasig sådan, har inköpts. Nedre toaletten har renoverats med nytt klinkergolv, ny väggbelysning, målning samt en ny matta. Ny belysningsramp över ”damerna” har monterats. Smärre reparationer har skett både inomhus och utomhus (bl.a. köksspisen, soffan utomhus, dimmerutrustning i trapphus mm.). Eva Kraepelien Strid har under året, t.o.m 30 november, varit förvaltare för Byängsgården, dess skötsel och underhåll, bokningar, ekonomi och bokföring. Ett bra stöd har varit hennes man Olle. Fr.o.m. den 1 december svarade Marie Nyberg och Eva-Britt Leander för det fortsatta förvalterskapet.

Alpterrassen

Under första helåret har Alpterrassen 4C varit uthyrt 8 kortveckor, 17 weekends och 15 veckor och 4D har varit uthyrt 3 kortveckor, 13 weekends och 17 veckor. Det är framför allt under vinter- och sommarsäsong det varit mycket bokat, helt fullt från jul till påsk och hela sommaren, men även en del ströhelger under vår och höst. Eftersom lägenheterna är nya har det inte skett så mycket nytt, men några saker har gjorts.

Takarmaturerna i de små sovrummen har bytts ut, eftersom de gav alldeles för dåligt ljus. Dimmer i hallen, och över mat- och soffbord har installerats och i kaffehörnan hänger det nu en lampa. Från början fanns det en entrématta på farstutrallen men det utökades snabbt till två, dessutom finns det skoskrapor och även en ”sparkplåt” på väggen vid ytterdörren.

Fotpallar har införskaffats till respektive lägenhet. I förrådet står det nu en vedlår där ved som inte får plats inne i vedkorgen vid kaminen kan läggas. Det har även möjliggjorts att boka städ med RUT-avdrag om man inte vill städa själv efter sin vistelse.

Bostadsrättsföreningen har bildats och i den styrelsen är Anna Tidén (vice ordförande i Föreningen GCI) en av ledamöterna. Parkeringsplatserna är markerade och märkta med lägenhetsnummer, en plats till varje lägenhet samt några gästplatser. Föreningen har fått mycket beröm för de fina lägenheterna och lovord över Järvsö som semester mål.

Förhoppningen är att föreningens medlemmar även kommer att upptäcka vår- och höstsäsongen i Järvsö som erbjuder bland annat vackra vandrings- och mountainbikeleder. Eva-Lena Ahlström har varit förvaltare för Alpterrassen under 2025.

Årsavgiften

Årsavgiften för 2025 har utgått med 200 kronor.

Medlemmar

Antal medlemmar under året har varit 807 st. 80 st nya medlemmar har tillkommit. Under året har det kommit för kännedom till föreningen att följande två medlemmar har avlidit: Gunilla Jäderlund och Per-Olov Zethrin.

Resultat och ställning

Föreningens redovisade resultat för räkenskapsåret och den ekonomiska ställningen vid räkenskapsårets utgång framgår av efterföljande resultat- och balansräkning med noter.

Flerårsöversikt (Tkr)

(Tkr)	2025	2024	2023	2022
Nettoomsättning	105	97	90	89
Resultat efter finansiella poster	-37	-81	-88	-31
Soliditet (%)	23	23	99	96

Årsredovisning av Stiftelsen Föreningen GCI:s Samfond för verksamhetsåret 2025

Org.nr 802011-8876

Resultaträkning	2025-01-01 -2025-12-31	2024-01-01 -2024-12-31
Stiftelsens intäkter		
Resultat vid försäljning av värdepapper	622 334	1 863 430
Aktieutdelningar	923 178	850 370
Summa stiftelsens intäkter	1 545 512	2 713 800
Stiftelsens kostnader		
Förvaltningskostnader	-199 813	-173 967
Övriga externa kostnader	-799 415	-536 632
Summa stiftelsens kostnader	-999 228	-710 599
Rörelseresultat	546 284	2 003 201
Finansiella poster		
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	70	0
Summa finansiella poster	70	0
Resultat efter finansiella poster	546 354	2 003 201
Årets resultat	546 354	2 003 201

Balansräkning	2025-12-31	2024-12-31
TILLGÅNGAR		
Anläggningstillgångar		
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>		
Andra långfristiga värdepappersinnehav	12 932 005	12 330 456
Summa finansiella anläggningstillgångar	12 932 005	12 330 456
Omsättningstillgångar		
<i>Kortfristiga fordringar</i>		
Fordringar hos koncernföretag	2 480 068	2 330 068
Övriga fordringar	63 698	59 176
Summa kortfristiga fordringar	2 543 766	2 389 244
Kassa och bank		
Kassa och bank	335 018	347 495
SUMMA TILLGÅNGAR	15 810 789	15 067 195
EGET KAPITAL OCH SKULDER		
Eget kapital		
<i>Bundet eget kapital</i>		
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets slut	2 583 140	2 568 578
<i>Fritt eget kapital</i>		
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets början	12 244 618	10 255 679
Årets resultat	546 354	2 003 201
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets slut	12 790 972	12 259 180
Summa eget kapital	15 374 112	14 827 758
Kortfristiga skulder		
Skulder till koncernföretag	18 322	18 322
Övriga skulder	33 429	32 571
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	384 926	188 544
Summa kortfristiga skulder	436 677	239 437
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	15 810 789	15 067 195

Årsredovisning av Stiftelsen Elin Falks Stipendie- och understödsfond för verksamhetsåret 2025

Org.nr 802000-8382

	2025-01-01 -2025-12-31	2024-01-01 -2024-12-31
Resultaträkning		
Stiftelsens intäkter		
Resultat försäljning av värdepapper	304 717	834 525
Aktieutdelningar	711 851	649 264
Summa stiftelsens intäkter	1 016 568	1 483 789
Stiftelsens kostnader		
Förvaltningskostnader	-125 647	-75 614
Övriga externa kostnader	-364 740	-376 570
Summa stiftelsens kostnader	-490 387	-452 184
Rörelseresultat	526 181	1 031 605
Resultat efter finansiella poster	526 181	1 031 605
Årets resultat	526 181	1 031 605

Balansräkning	2025-12-31	2024-12-31
TILLGÅNGAR		
Anläggningstillgångar		
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>		
Andra långfristiga värdepappersinnehav	9 337 548	8 913 897
Andra långsiktiga fordringar	1 702 023	1 552 023
Summa finansiella anläggningstillgångar	11 039 570	10 465 920
Omsättningstillgångar		
<i>Kassa och bank</i>		
Kassa och bank	376 497	398 427
SUMMA TILLGÅNGAR	11 416 067	10 864 347
EGET KAPITAL OCH SKULDER		
Eget kapital		
<i>Bundet eget kapital</i>		
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets början	50 000	50 000
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets slut	50 000	50 000
<i>Fritt eget kapital</i>		
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets början	10 720 387	9 688 781
Årets resultat	526 181	1 031 605
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets slut	11 246 567	10 720 387
Summa eget kapital	11 296 567	10 770 387
Kortfristiga skulder		
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	119 500	93 960
Summa kortfristiga skulder	119 500	93 960
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	11 416 067	10 864 347

Årsredovisning av Kvinnliga Gymnastiksällskapets fond för verksamhetsåret 2025

Org.nr 802481-9073

Resultaträkning	2025-01-01 -2025-12-31	2024-01-01 -2024-12-31
Stiftelsens intäkter		
Hysesintäkter	378 950	237 650
Aktieutdelningar och resultat från övriga finansiella anläggningstillgångar	444 778	183 912
Summa stiftelsens intäkter	823 728	421 562
Stiftelsens kostnader		
Externa kostnader	-24 675	-18 305
Ändamålskostnader	-569 423	-835 323
Summa stiftelsens kostnader	-594 098	-853 628
Övriga ränteintäkter och liknande poster	2 102	8 795
Summa finansiella poster	2 102	8 795
Resultat efter finansiella poster	231 732	-423 271
Resultat före skatt	231 732	-423 271
Årets resultat	231 732	-423 271

Balansräkning	2025-12-31	2024-12-31
TILLGÅNGAR		
Anläggningstillgångar		
<i>Materiella anläggningstillgångar</i>		
Inventarier, verktyg och installationer	0	0
Summa materiella anläggningstillgångar	0	0
Finansiella anläggningstillgångar		
Andra långfristiga värdepappersinnehav	3 087 864	2 714 667
Summa finansiella anläggningstillgångar	3 087 864	2 714 667
Omsättningstillgångar		
<i>Kortfristiga fordringar</i>		
Fordringar hos koncernföretag	21 923	21 923
Övriga fordringar	4 368	0
Summa kortfristiga fordringar	26 291	21 923
<i>Kassa och bank</i>		
Kassa och bank	617 522	749 855
Summa kassa och bank	617 522	749 855
SUMMA TILLGÅNGAR	3 722 677	3 486 445
EGET KAPITAL OCH SKULDER		
Eget kapital		
<i>Bundet eget kapital</i>		
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets början	15 000	15 000
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets slut	15 000	15 000
<i>Fritt eget kapital</i>		
Eget kapital	2 621 161	3 044 432
Årets resultat	231 732	-423 271
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets slut	2 852 893	2 621 161
Summa eget kapital	2 867 893	2 636 161
Kortfristiga skulder		
Övriga skulder	850 284	850 284
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	4 500	0
Summa kortfristiga skulder	854 874	850 284
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	3 722 677	3 486 445

Årsredovisning av egna medel för verksamhetsåret 2025

Org.nr 802001-1915

Resultaträkning	2025-01-01 -2025-12-31	2024-01-01 -2024-12-31
Föreningens intäkter		
Medlemsavgifter	105 008	96 974
Övriga rörelseintäkter	15 900	7 400
Summa föreningens intäkter	120 908	104 374
Föreningens kostnader		
Övriga externa kostnader	-132 106	-191 038
Av- och nedskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar	-20 479	-20 479
Summa föreningens kostnader	-152 585	-211 517
Rörelseresultat	-31 677	-107 143
Finansiella poster		
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	99 498	93 191
Räntekostnader och liknande resultatposter	-105 177	-66 589
Summa finansiella poster	-5 679	26 602
Resultat efter finansiella poster	-37 356	-80 541
Resultat före skatt	-37 356	-80 541
Årets resultat	-37 356	-80 542

Balansräkning	2025-12-31	2024-12-31
TILLGÅNGAR		
Anläggningstillgångar		
<i>Materiella anläggningstillgångar</i>		
Byggnader och mark	298 822	319 301
Summa materiella anläggningstillgångar	298 822	319 301
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>		
Andra långfristiga värdepappersinnehav	1 523 254	1 445 111
Andra långfristiga innehav	6 990 000	6 990 000
Summa finansiella anläggningstillgångar	8 513 254	8 435 111
Summa anläggningstillgångar	8 812 076	8 754 412
<i>Omsättningstillgångar</i>		
Kortfristiga fordringar		
Fordringar hos koncernföretag	746 683	746 683
Övriga fordringar	65	63
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	0	2 266
Summa kortfristiga fordringar	746 748	749 012
<i>Kassa och bank</i>		
Kassa och bank	125 611	217 881
Summa kassa och bank	125 611	217 881
Summa omsättningstillgångar	872 359	966 893
SUMMA TILLGÅNGAR	9 684 435	9 721 305
EGET KAPITAL OCH SKULDER		
Eget kapital		
Eget kapital vid räkenskapsårets början	2 273 014	2 353 556
Årets resultat	-37 357	-80 542
Eget kapital vid räkenskapsårets slut	2 235 657	2 273 014
Långfristiga skulder		
Övriga skulder till kreditinstitut	3 345 000	3 645 000
Skulder till koncernföretag	4 082 091	3 782 091
Summa långfristiga skulder	7 427 091	7 427 091
Kortfristiga skulder		
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	21 687	21 200
Summa kortfristiga skulder	21 687	21 200
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	9 684 435	9 721 305



Foto: Agnetha Tillnert, Scandinav/TT

Referenser

Ordföranden har ordet, sidan 4

<https://www.gymnastik.se/om-oss/motesplatser/ph-ling-250-ar>
www.gci.nu

Brännboll – ett slagträ i kulturkriget, sidan 7

Lidström, I. ”Så blev brännbollen slagträ i kulturkriget”, *SvD* 2026-05-09
<https://www.svd.se/a/lnM7qk/sa-blev-brannbollen-slagtra-i-kulturkriget>
Lidström, I. (2024). Baseboll för anarkister: Om brännbollens etablering i Sverige vid sekel-skiftet 1900. *Svenska landsmål och svenskt folkliv*, 146, 73–92.
<https://doi.org/10.69824/svln.146.25711>

Skolprojektet för hjärnhälsa, sidan 15

<https://www.gih.se/forskning/forskningsprojekt/skolprojektet-for-hjarnhalsa---en-skolbaserad-intervention-for-att-forbatta-psykisk-halsa-kognitiva-funktioner-och-skolprestation-hos-ungdomar>

Den allvarsamma leken, sidan 17

Carlman, P., & Högman, J. (2024). Sports and mobile imperatives in the lives of rural youths. *European Journal for Sport and Society*, 21(3), 213–231.
Högman, J., Augustsson, C., & Carlman, P. (2024). To deviate from the expected: A collective story of physical activity among inactive rural children. *Sport, Education and Society*, 29(2), 194–206.
Centrum för idrottsforskning (CIF). (2026). *Den allvarsamma leken: kostnader, akademier och barnidrottens specialisering*. Red. Norberg, J.R., Dartsch Nilsson, C., Wahlgren, L. & Pihlblad, J. Rapport nr 2026:2.
Wolf Waltz. (2026). ”Kostnadernas pris – Orsaker och konsekvenser ur föreningsperspektiv”. I (red) Norberg, J.R., Dartsch Nilsson, C., Wahlgren, L. & Pihlblad, J., *Den allvarsamma leken: kostnader, akademier och barnidrottens specialisering* (s. 61–87). Centrum för idrottsforskning: Rapport nr 2026:2.
Yngfalk Fyrberg, A. (2026). Blir du lönsam, lille idrottare? Hur unga formas i en kommersiell idrottsvärld.
Ungdomsbarometern. (2025). *UNGA OCH IDROTT 2025 – en rapport av ungdomsbarometern för riksidrottsförbundet*. (Hämtad 9.8. 2026). <https://www.rf.se/download/18.3d54121a1960dc29cea82e9/1744017827305/Ungdomsbarometern%20x%20Riksidrottsfo%CC%88rbundet%20Unga%20och%20Idrott%202025.pdf>

Ling 250 år – vem bryr sig?, sidan 21

Bolling, H. & Yttergren (2013). *200 år av kroppsbildning: Gymnastiska Centralinstitutet/ Gymnastik- och Idrottshögskolan 1813–2013*. GIH.
Lindroth, J. (2004). *Ling – från storhet till upplösning: Studier i svensk gymnastikhistoria 1800–1950*. Symposium.
Ling, P. H. (1834–1840). *Gymnastikens allmänna grunder*. Uppsala: Palmblad & Comp

- Ljunggren, J. (1999). *Kroppens bildning. Linggymnastikens manlighetsprojekt 1790–1914*. Symposion.
- Ljunggren, J. (2013). "Gymnastik, nation och manlighet: grundandet av Gymnastiska centralinstitutet 1813." I Hans Bolling & Leif Yttergren (red.). *200 år av kroppsbyggnad: Gymnastiska Centralinstitutet/ Gymnastik- och Idrottshögskolan 1813–2013*, s. GIH.
- Lundquist-Wanneberg, P. (2013). "Elin Falk, GCI och föreställningar om barnet: en analys av gymnastikstriden vid Stockholms folkskolor 1910–1913." I Hans Bolling & Leif Yttergren (red.). *200 år av kroppsbyggnad: Gymnastiska Centralinstitutet/ Gymnastik- och Idrottshögskolan 1813–2013*, s. GIH.
- Lundvall, S., & Meckbach, J. (2003). *Ett ämne i rörelse: gymnastik för kvinnor och män i lärarutbildningen vid Gymnastiska centralinstitutet/ Gymnastik- och idrottshögskolan under åren 1944 till 1992* (avhandling). Stockholms universitet.
- Ottosson, A. (2005). *Sjukgymnasten – vart tog han vägen? En undersökning av sjukgymnastyrkets maskulinisering och avmaskulinisering 1813–1934*. (avhandling). Göteborgs universitet.
- Ottosson, A. (2025). *The Lost Origins of Osteopathy and Chiropractic in European Mechanical Medicine*. Taylor & Francis.

Lingiaden i Walk of Fame, sidan 25

- (1) The Organizing Committee for the Lingiad in Stockholm 1949. Invitation to the Lingiad in Stockholm 27th July to 13th August.
- (2) Organisationskommittén för Lingiaden i Stockholm 1949. Generalprogram för världsgymnastikfesten i Stockholm 27–41 juli 1949.
- (3) Svenska Gymnastikförbundet, 1949. Lingiaden Stockholm 1949: kongressen 1–6 augusti: Föredrag – Vorträge – Lectures – Conférences. Lingiaden (2:1949), Stockholm: Svenska Gymnastikförbundet, 1949, 2 vol., (377, 323 s.)
- (4) Smithells, P.A. 1949. Going to the Lingiad? *Journal of the American Association for Health, Physical Education, and Recreation* 20(2):94.

Barnen förbättrar familjernas hälsa, sidan 29

- Ljunggren, C A. (1934). "Hälsoarbetet i folkskolan". *Riksföreningen för Gymnastikens Främjande Årsbok 1934*, 117–136
- Ljunggren, C A, red. (1932). *Hur vi blivit starka och friska*. Natur och Kultur
https://www.medicinhistoriskasyd.se/Bildspel/Lazarett/Lazarett_set01.05.01.html
- Carl August A Ljunggren, <https://sok.riksarkivet.se/sbl/artikel/9579>, Svenskt biografiskt lexikon (art av Lars Öberg), hämtad 2026-09-09

Alpterrassen i Järvsö, sidan 49

Destination Järvsö: jarvso.se

FÖRENINGEN CI ARSKRIFT 2026