



Samträning

Vad: Tjejer och killar leker/tränar fotboll ihop

Varför: Vi ser alla som individer och inte som kön.

För att idrotten ska bli mer jämställd. Skapar med jämställda sociala relationer. Samspelet mellan pojkar och flickor bli mer avslappnat. Utmanar den manliga normen och ger flickor samma förutsättningar till att bli mer modiga. Öppna upp för de som är icke-binära och transpersoner som slipper välja grupp eller lag. I mixade grupper kan barn träna med sina kompisar oavsett kön. <https://www.rf.se/Nyheter/Allanyheter/mixadetrainingsgrupperenvagmotmerjamstalldidrott>

Det finns ingen fysisk skillnad innan puberteten och samträning används redan i många andra länder som tex Nederländerna.



Metod för att skapa Ostopppbara tjejer

Bryta könsmaktsordning:

- Få tjejerna att ta ut sig. "Tomattestet" "Nu är det på liv och död" "Skjut stenhårt"
- "Hoppa det högsta du kan" "Spring snabbt som en gepard"
- Prata i kraftfulla ordalag i feedbacken om tjejerna. "Coola, starka, tuffa"
- Spela mer fotboll med tjejerna på träningen. Tävlingshetsen kan ökas. Tävla mer.
- Ställ frågor kring fotboll. "Spelar ni fotboll i skolan? Varför? Varför inte?"
- Beröm personens egenskaper

Skapa förebilder:

- Ha som återkommande aktivitet att läsa en bok från Olika förlag under året vid flera tillfällen.