

# Föreningsträdet Kulträffar

## Handledning Aktiva 9 år

Alma och skogsbusarna på cirkus  
Friidrottsdag  
Av volleyboll blir man glad  
Att vara domare  
Vinter i busarnas skog  
I vår busgrupp



# *SISU*

---

## Idrottsutbildarna

# Att arbeta med Föreningsträdet

---

## **Syfte:**

Tanken med föreningsträdet är att med hjälp av enkla frågor skapa diskussioner som belyser olika delar inom idrotten. Diskussionerna syftar till att vidga tankarna hos de aktiva och på så sätt ge dem utveckling både på och utanför planen såväl idrottsligt och socialt. Det är viktigt att det är lagets ledare som leder samtalen. Föreningsträdet ger ökad förståelse. Som ledare kommer du att få många aha-upplevelser när svaren kommer på frågorna om hur barnen tänker och vad man tycker.

## **Dessa avsnitt är för åldern 9 år**

Låt lagets utbildningsledare skapa lägrupperna på IdrottOnline. Där sker också slutrapportering av närvaron. Rekommendationen är att under året genomföra alla avsnitt. Utbildningsledaren skapar 1-4 lärgrupper (beroende på antalet spelare) som sedan under året arbetar med materialet.

## **Andra mervärden av föreningsträdet är att:**

- det stärker gruppens sammanhållning att träffas utanför tränings- och matcharenan
- varje individ får möjlighet att ge sin syn på de olika frågeställningarna och därmed kan varje person vara med och påverka
- barnen får en bredare "utbildning" som de kommer att ha nytta av såväl på som utanför planen
- viktiga ämnen lyfts upp och många problem kan förebyggas

## **Lämpliga tillfällen att genomföra detta är:**

- på ett träningsläger
- mellan matcher i en helgturnering
- istället för en träning
- vid inställda träningar ex av kyla

## **Arbetsätt**

1. Samla barnen och berätta vilket ämne ni ska prata om och varför.
2. Låt sedan barnen diskutera de olika frågorna i smågrupper (4-6 barn i varje). Alla måste få komma till tals i gruppen. Individen är viktig.
3. Utse en ledare/förälder för varje grupp. Redovisa grupperna var för sig.
4. Avsluta med att låta barnen fundera över vad de har lärt sig under diskussionerna och vilken nytta de kommer att ha av det i framtiden. Låt någon eller några berätta för hela gruppen.

Diskussionsfrågorna är bara exempel på vad ni kan diskutera, ni har säkert ytterligare frågor som är viktiga för er grupp. Dessa ska ni givetvis också lyfta upp i gruppen.

Frågor och synpunkter om föreningsträdet tar vi gärna emot!  
Föreningsträdet utvecklas och förbättras ständigt.

# Alma och skogsbusarna på cirkus

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 9 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 1

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

## **Syfte:**

Lära känna varandra. Öka gemenskapen.

## **Bakgrund:**

Läs följande berättelse för gruppen:

Alma och skogsbusarna ska på cirkus. Innan de går in i tältet köper det massor av popcorn och godis, för det ska man ju ha när man är på cirkus. När de har kommit in i tältet börjar föreställningen. Det är hästar, tigrar, elefanter och clowner. Men Alma gillar bäst akrobaterna, hon tycker det är så spännande att se hur de kan slå volter, stå på huvudet och balansera med varandra på axlarna. Hon undrar om hon skulle klara av det.

Plötsligt kommer en av akrobaterna fram till Alma och ber henne följa med. Hon får vara med i deras cirkusnummer när akrobaterna bygger en pyramid genom att stå på varandras axlar. Alma får ställa sig högst upp i pyramiden flera meter över marken.

Efter cirkusen är Alma jättelycklig för hon fick vara med akrobaterna på cirkus, hon hjular och gör kullerbyttor hela vägen hem.

## **Aktivitet**

### 1. Lära känna bus

Låt gruppen bestämma fyra olika saker som de ska berätta om sig själva. T.ex. favoritmat, favoritmusik, favorit tv-program. Låt barnen gå runt och presentera sig för varandra. När de möter någon tar de i hand och säger "Hej. Jag heter Kalle och min favoritfärg är.....". Alla ska ha presenterat sig för alla. Försök att komma ihåg så många saker som möjligt om dina lagkamrater. Låt någon/några berätta vad de minns av de andras presentationer.

### 2. Busakrobatik

Leken kan göras i flera olika svårighetsgrader. Börja med att dela in barnen i mindre grupper. Ge grupperna i uppgift att de ska ha X antal kroppsdelar i marken totalt i gruppen samtidigt som barnen ska ha kroppskontakt med varandra. T ex om det är fyra barn i en grupp säger du att de tillsammans får ha sju kroppsdelar i marken. De får då tillsammans hitta på ett sätt där alla är med och har totalt sju kroppsdelar i marken. För att göra det svårare kan du säga att det bara får vara en av varje kroppsdel i marken samtidigt. Allt eftersom samarbetet fungerar kan ni pröva att göra gruppen större. Ett mål kan vara att alla barnen samarbetar. Tänk på att anpassa antalet kroppsdelar efter barnens antal.

# Friidrottsdag

---

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 9 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 2

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

## Syfte:

Diskutera vikten av regler.

## Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Alma och skogsbusarna ska ha friidrottsdag i skogen. De ska tävla i löpning, höjdhopp och kulstötning. En av busarna, Luffe, har med sig en busig bäver som hjälper honom att vinna alla grenar genom att fuska och förstöra för de andra.

I löptävlingen knyter bävern ihop alla skosnören, så direkt efter starten ramlar alla, utom Luffe, i en stor hög. När det är Luffes tur att hoppa längdhopp ändrar bävern måttbandet så att hoppet ser ut att vara mycket längre än de andras. Till slut är det dags för kulstötning. Då byter bävern ut Luffes kula mot en som är mycket lättare. Luffe vinner alla grenar och får stå högst upp på prispallen. Men ingen annan vill fira segern tillsammans med honom. Luffe och bävern får fira ensamma.

## Aktivitet

### 1. Diskutera

- Betyder det något att vinna om man har fuskat?
- Regler finns för att de har en funktion att fylla. Är idrott roligt utan regler?
- Tycker alla lika om vad som är rätt och fel?

### 2. Lagbus

Dela upp gruppen i två lag. Arrangera en stafett där olika regler/förutsättningar ges till de båda lagen. Ett av lagen får väldigt stränga regler, medan det andra laget får betydligt bättre förutsättningar för att kunna vinna. Låt båda lagen prova de olika alternativen – både att få stränga regler och att få väldigt fritt svängrum.

Diskutera i smågrupper hur det kändes att vara laget med stränga respektive fria regler.

# Av volleyboll blir man glad

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 9 år  
Alma på skogspromenad - Avsnitt 3  
Detta är en instruktion för aktivitetsledare

## **Syfte:**

Diskutera kamratskap och träna samarbete.

## **Bakgrund:**

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Klockan ringer ut. Skolan är slut för idag. Ida är glad för snart är träning. Varje tisdag och torsdag åker hon från Hallköping till Karlbo för att spela volleyboll. Ida har fortsatt spela i Karlbo fast familjen flyttat till Hallköping. Det går bra eftersom Idas pappa ställer upp att skjutsar henne. Han tycker det är roligt att hon tränar volleyboll.

Ida längtar till träningsdagarna, hon trivs bra i gänget. Då blir hon "den glada" Ida. I skolan känner hon sig som "den sorgsna" Ida. Hon går i sjuan och har börjat i en ny klass i en ny skola. Det har varit jobbigt och hon trivs inte i sin nya klass. När Ida berättar för sin pappa att det är jobbigt i skolan, brukar han säga: – Du får ge det lite tid, det går snart över. Men hon vill inte vänta på att det ska "gå över". Hon vill att klasskamraterna ska sluta att reta henne nu. De kommenterar hennes kläder, fast de ser ut som de andra tjejernas. Om det inte är kläderna så brukar de hitta något annat att som de kan göra sig dumma över och som gör Ida ledsen.

Hon är ofta orolig när hon går till skolan. Hon undrar vad klasskamraterna ska hitta på för dumt att säga just den dagen. Ida brukar låtsas att hon inte hör dem, för hon hoppas att de snart ska tröttna. Ida låtsas att hon är glad, men i magen känner hon sig sorgsen.

## **Aktivitet**

1. Diskutera Vad skulle du vilja säga till Ida? Till de som är elaka mot Ida? Hur skulle Idas pappa kunna hjälpa Ida? Hur ska vi göra om någon känner som Ida i vår grupp?

2. Mänskliga knuten

Ställ er i en cirkel. Blunda och håll händerna rakt fram. Gå mot mitten och ta tag i någon annans händer. Titta igen när alla har hittat händer att hålla. Försök att trassla ut er ur "knuten" och bilda en cirkel igen - utan att släppa varandras händer.

Gör leken två gånger - första gången får ni inte prata med varandra när ni trasslar ut "knuten". Andra gången får ni prata.

# Att vara domare

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 9 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 4

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

## Syfte:

Diskutera attityder och värderingar kring domarens roll

## Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är brännbollsmatch i skogen. Alla skogsbusar har sett fram emot matchen och de tycker att det är väldigt spännande att se vem som vinner. Burre är stolt att just han har blivit utsedd till domare, han tycker att det ska bli kul att hålla reda på poängen och se till så att ingen fuskar.

Matchen börjar och lagen kämpar mot varandra. Det är inte lätt att vara domare, det verkar som att hur Burre än gör så blir någon arg eller besviken. Trots att Burre gör så gott han kan och sköter sig riktigt bra, så tycker det förlorande laget i matchen att det var domarens fel att de förlorade.

Efter matchen pustar Burre ut och funderar. Det var inte alls så kul som jag trodde att vara domare. Alla bara skriker och skäller på en. Jag är ju bara en kompis som de andra, hur skulle det gå om de skulle spela utan domare? Den perfekte domaren skulle ha fyra ben, springa fortare än en raket och ha massor av ögon som inte missade någonting.

## Aktivitet

### 1. Diskutera

Behövs domare i er idrott? Hur skulle det vara om det inte fanns domare? Hur gör barnen på skolgården?

### 2. Busdomare

Dela in barnen i grupper om tre. Barnen alternerar att vara tävlande och att vara domare. Kom överens om vilka tecken sten, sax och påse har och hur bedömningen sker. Därefter utses en domare i varje grupp som ger signal till de tävlande inför varje drag. Domaren talar om resultatet efter varje drag. Om det uppstår oklarheter så ska domaren försöka lösa det. Efter en stund byter barnen plats inom gruppen så ett annat barn agerar domare. Prata efteråt om hur det kändes att vara domare.

Bedömningen är: Sten slår sax. Sax slår påse. Påse slår sten.



# Vinter i busarnas skog

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 9 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 5

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

## Syfte:

Diskutera vikten av att alla som vill får vara med.

## Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är vinter i busarnas skog. Det har frusit tjock is på sjön, perfekt att spela hockey på.

– Kan inte min lillebror Mikro få vara med och spela, undrar Pinno.

Han kan stå i mål.

– Nej, inga småglin, de kan inte lira, svarar Burre.

– Vänta, viskar Fanti till Burre. Om det är Pinnos lillebror är han nog så liten att han bara kan täcka upp ett hörn av buren. Vi kommer att kunna göra miljoner mål!

– Ja, det har du rätt i, he, he!

– OK Pinno, hämta din lillebror, han får vara med.

– Här är min lillebror Mikro!

– Va!! Men han är ju ingen lillebror! utbrister Burre chockat. Han är ju en superduperjättebror!

Vems lillebror är du egentligen?

Matchen börjar, det är svårt att göra mål på Mikro. – Puh, flåsar Burre, nästa gång måste du spela i mitt lag annars får du inte vara med! Du är alldeles för stor och bra.

– Du Burre, svarar Mikro, alla har faktiskt rätt att vara med, oavsett om man är bra eller dålig, stor eller liten! Tänk om jag skulle bestämma att inte du får vara med nästa gång, för att du är för liten!

– Jo det förstås... eh, klart att alla får vara med!

## Aktivitet

1. Diskutera Får alla vara med i ert lag/grupp? Hur vill jag bli välkomnad när jag kommer till ett nytt lag? Hur gör vi när det kommer någon som vill vara med i vårt lag/grupp?

2. Busing "Om fem skogsbusar ska spela hockey, men det bara finn tre klubbor, hur kan man lösa det då?" Låt barnen själva fundera ut en lösning. Här finns en mängd olika lösningar. Därefter kan barnen två och två berätta för varandra om sina lösningar. Kom ihåg att ingen lösning är fel.



# I vår busgrupp

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 9 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 6

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

**Syfte:**

Att gruppen tillsammans skapar trivselregler och hur man ska vara mot varandra.

**Bakgrund:**

Bakgrund Läs de olika frågorna och låt barnen fundera och visa för varandra två och två. Låt sedan några par visa sina svar för hela gruppen.

**Hur ska/vill vi se ut och låta...**

När vi hejar:

Om någon är dum och retar andra:

När vi vinner:

När vi förlorar:

När någon ny vill vara med:

När domaren dömer:

Hur uppträder en bra förebild:

Ni kan skriva ner gruppens ställningstaganden som ni gjort under arbetet med frågorna, t ex när någon ny vill vara med, ska den få det osv. När ni bestämt vad som ska stå efter de olika frågorna kan ni i nästa steg komma överens om att alla ska leva upp till vad ni kommit fram till. Ni kan t ex inleda varje framtida träning med att gå igenom vad ni gemensamt kommit överens om.



