



Lärgruppsplan - Lärande gymnastik

Laganda

“Lärande gymnastik är det stadium där barnen lär sig att träna för att ha kul, utmanas, röra på sig, träffa kompisar och börja utveckla sin egen inre drivkraft.”

Utvecklingsstegen

Den här lärgruppsplanen är en del av Umeå Gymnastikförenings utvecklingssteg som är framtagna tillsammans med RF-SISU Västerbotten. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildningen av våra barn och ungdomar i föreningen. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er pusselbit, ta kontakt med anställda på kansliet som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.

Ert tema: Laganda

Varje gymnast i gruppen har ett stort ansvar för sin egen utveckling, men vi påverkas mycket av vår omgivning. Sammanhållningen och stämningen i gruppen kan vara helt avgörande för om en person vill fortsätta med en idrott eller inte. Än mer om vi ska vilja lägga ner tiden som krävs för att bli riktigt bra. Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika delarna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

Vad är en lärgrupp

Lärgrupp är en utbildningsform som går ut på att låta deltagarna själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lära av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, frågor och diskussionsformer kan behöva anpassas. Diskussionerna ska ske i mindre grupper (4–6 personer) för att få störst effekt. Syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen. Respektive lärgrupp kan genomföras i samband med en träning, tävling, under resa eller annan extern aktivitet.

Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen.
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna, ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i grupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lärgruppen se till att så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

Frågor?

Ta kontakt med kansliet om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.
Umeå Gymnastikförening, kansli: kansli@umeagf.se





Del 1: Stämningen i gruppen

Material: Något som varje ledare kan skriva på

Information till lärgruppsledare

Syftet med den här övningen är att gymnasterna ska reflektera över stämningen i gruppen och hur de själva och andra kan bidra till den. Vilket i förlängningen antagligen kommer få fler i gymnaster att vilja fortsätta längre och förhoppningsvis fler vuxna att vilja engagera sig.

Inledning

Inled med att lite kort prata om "stämning i gruppen" och vad en god stämning kan vara och leda till. Be sedan gymnasterna att själva en kort stund utan att prata fundera på vad de tycker är god stämning. Efteråt delar ni in gruppen i mindre grupper med en samtalsledare i varje grupp.

Frågeställning

Dela in gymnasterna i mindre grupper om 4–6 personer med en ledare i varje grupp. Och diskutera frågorna nedan. Ledaren antecknar och är samtalsledare där den ser till att alla får komma till tals utan att bli avbruten.

- Vad är laganda för er?
- Vad höjer stämningen i vår grupp?

Dela sedan ut ett gemensamt papper och låt gymnaster skriva upp några saker som ni kan göra i gruppen för att behålla eller förbättra er stämning.

Utgå ifrån följande grupper när de kommer på beteenden: gymnaster, ledare och föräldrar.

Avslut

Alla grupper redovisar sina förslag inför helgrupp, en ledare skriver upp de olika förslagen så att alla kan se dem. Efter det så låter ni gymnasterna rösta fram de två till tre viktigaste punkterna som framkommit.

Uppföljning

Ledarna sammanställer de två-tre viktigaste punkterna för vardera gruppen och presenterar eller påminner om punkterna vid upprepade tillfällen vid träningar, ledarträffar och föräldramöten.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidarefördmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.



Del 2: Hur pratar vi i gruppen

Material: Något som ledarna kan skriva på

Information till dig som lärgruppsledare

Syftet är att diskutera hur gruppen på bästa sätt pratar med varandra och vilket språk som är okej att använda till varandra i gruppen. Prata kort om att det i en grupp är otroligt viktigt hur vi pratar med varandra för att alla ska ha roligt och utvecklas som gymnaster, idrottare och människor. Ledaren får gärna ta upp att kroppsspråk, suckar och andra typer av kommunikation även det har betydelse. Påminn gymnasterna om det under diskussionsövningen.

Inledning

Dela in gymnasterna i mindre grupper om 4–6 personer med en ledare som samtalsledare i varje grupp. Gå sedan laget runt i gruppen och låt alla gymnaster svara på följande frågor. Ledaren antecknar vad som sägs och ser till att alla lyssnar aktivt.

Frågeställning

- Vad vill du att kompisarna säger eller gör när du misslyckats med något på träning eller tävling?
- Vad vill du inte att kompisarna säger eller gör när du misslyckats med något på träning eller tävling?
- Vad vill du att kompisarna säger eller gör när du gjort något bra på träning eller tävling?
- Hur gör du för att peppa gruppkompisarna?
- Vad säger vi till en kompis som för dagen har svårt att fokusera på det vi ska göra?
- Vad kan ledarna tänka på när de pratar med gymnasterna under träning och tävling?

Avslut

Samla alla i stor grupp och där berättar ledarna vad som sagts i vardera gruppen. Avsluta övningen med gruppen genom att fråga några stycken vad de har lärt sig under det pass ni precis har haft.

Uppföljning

Ledarna tar med sig resultatet till en kommande ledarträff och diskuterar hur de ska ta till sig från barnens åsikter. Se också om det är något speciellt som ni måste jobba extra med i gruppen av det som kommit upp.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.



Del 3: Våga misslyckas



Material: Något som ledarna kan skriva på

Information till dig som lärgruppsledare

En del av Umeå Gymnastikförenings verksamhetsidé lyder enligt följande: ” Umeå Gymnastikförening är rörelseglädje hela livet! Alla är välkomna till rolig, utvecklande och rörelserik träning”. För att varje individ ska må bra och våga misslyckas för att lyckas är en god stämning en viktig förutsättning.

Inledning

Dela in gymnasterna i smågrupper (ca 4–6 personer per grupp) med en ledare i varje grupp. Be grupperna reflektera över frågorna nedan. Ledaren antecknar och agerar samtalsledare där alla får plats att prata utan att bli avbruten.

Frågeställning

- En kompis suckar, gör gester eller säger någonting taskigt när jag missar en volt. Hur känns det? Och vågar jag testa att igen då?
- Det är bra att våga testa nya saker, men vågar jag det om en kompis klagar eller skrattar om jag misslyckas?
- Vad är viktigt för kompisarna och ledare att tänka på för att vi ska våga mer på träning och tävling?

Avslut

Skriv ner några konkreta tips från den tredje frågeställningen och delge grupperna vad ni pratat om. Gå laget runt och be gymnasterna berätta om något dem skulle vilja lära sig (tex en övning på ett specifikt redskap, en hjulning, en volt).

Fördjupning för ledare

Tillsammans med ledargruppen kan ni se filmen Att leda sig själv och sedan tillsammans arbeta med lärgruppen *Att leda sig själv*, arbetsmaterialet hittar ni på samma ställe som denna lärgrupp. Materialet syftar till att ge dig stöd att reflektera och samtala med dina ledarkollegor ooh att tillsammans utveckla ert ledarskap.

Tillsammans med ledargruppen kan ni även arbeta med lärgruppen - Samla ledarteamet, arbetsmaterialet hittar ni på samma ställe som denna lärgrupp.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.

Del 4: Förebilder



Material: Något som varje ledare kan skriva på.

Information till dig som lärgruppsledare

Har du några förebilder? Det borde du ha. Inte bara för att det är bra att lära sig av de bästa, utan också för att andra människors exempel kan hjälpa dig att förstå vilka möjligheter som verkligen finns i livet. Förebilder är en viktig källa till motivation och självförtroende - när människor som liknar oss själva gör någonting bra så inser vi att vi kan göra samma sak.

Inledning

Dela in gymnasterna i smågrupper (ca 4–6 personer per grupp) med en ledare i varje grupp. Be grupperna reflektera över frågorna nedan.

Frågeställning

- Vad är en bra förebild?
- Finns det någon i föreningen eller i er grupp som du tycker är en bra förebild? Vem och vilka beteenden hos personen får dig att tycka det?
- Vilka är dina förebilder och vad är det som gör att dom är dina förebilder?
- Hur vill du upplevas av dom som ser upp till dig? Är det någonting du vill göra för att upplevas som en ännu bättre förebild?
- Om du skulle bli känd? Vad skulle du vilja ta chansen att säga som förebild i media då?

Avslut

Samla alla i stor grupp och där berättar ledarna vad som sagts i vardera grupp. Avsluta övningen med att fråga några stycken vad de har lärt sig under det pass ni precis har haft.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.

Del 5: Samarbetsövning



Material: Olika saker som bildar hinder/hjälpmedel. Ex. en stol, ett rep eller A4-ark.

Information till dig som lärgruppsledare

Oavsett om du är ledare för barn, ungdomar eller vuxna i en lagidrott eller individuell idrott så har du säkert upplevt hur viktigt det är att gruppen fungerar bra tillsammans. En väl sammansvetsad grupp känner trygghet och tillit till varandra och vågar därför mer. Denna och övriga samspelsövningars syfte är just att öka gruppens tillit till varandra och skapa en trygg miljö.

Inledning

Samlas i helgrupp och berätta vad träffen ska handla om. Dela sedan in gymnasterna i grupper om 4–6 personer. Ge varje grupp en av utmaningarna nedan. Utmaningarna utförs samtidigt. Om ni har tid får ni gärna byta utmaningar och ta er an fler.

Hög staty Tillsammans ska ni med hjälp av era kroppar bygga en så hög staty som möjligt.

Bred staty Tillsammans ska ni bygga en så bred staty som möjligt.

Muren Ni ska hjälpas åt så att alla klarar av att klättra över ett hinder (du som ledare ställer ut ett hinder, kanske en stol eller annat som är utmanande).

Elstängslet Ni ska hjälpas åt så att alla tar sig över "elstängslet" utan att nudda det. Elstängslet är ett rep/snöre som ni ledare håller i eller har knutit upp. Har ni inget rep går förstås bra att tänka sig ett elstängsel.

Träsket Ni ska med hjälp av stockarna (exempelvis A4-papper) ta er över träsket. Ni får bara stå på stockarna. DU som ledare delar ut ett papper mindre än antalet deltagare.

Avslut

Börja samlas i de mindre grupperna och diskutera frågorna nedan.

- **Vad tror ni var syftet med övningen?**
- **Varför tror ni god sammanhållning och samarbete är viktigt i en grupp?**

Samlas därefter i helgrupp där respektive grupp får berätta vad det lärt sig under övningens gång.

Uppföljning

Den här och liknande samarbetsövningar kan vara bra att återkomma till då och då under terminens gång för att träna gruppens sammanhållning och samarbetsförmåga och genom det skapa en tryggare idrottsmiljö

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till kansliet, som kan vidareförmäda kontakt till RF-SISU Västerbotten om nödvändigt.

