



Lärgruppsplan

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som ska leda en lärgrupp i föreningen.

Svenska Skidförbundet samverkar med RF-SISU.

RF-SISU erbjuder sin hjälp med folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas. Det centrala i detta lärande är dialogen, mötet människor emellan och att lära av och med varandra.



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**[®]
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Lärgruppsplanen är tänkt att vara ett stöd för att underlätta ert planerande för träffar, samtal och reflektion i er verksamhet. Kontakta ert distrikts RF-SISU konsulent för vägledning och samverkan!

Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in på Idrottonline via webbadress: <https://login.idrottonline.se>

- Gå till "Utbildning"
- Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp".
- Under fältet "Studieplan" väljer du "Stjärnjakten".
- Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.
- Kom ihåg att slutrapportera er lärgrupp i IdrottOnline när ni är färdiga.

Om Stjärnjakten

Alla kan bli en Stjärna på skidor – efter sina förutsättningar!

Målet med Stjärnjakten är bidra till en rolig och utvecklande skidverksamhet för barn 9 – 12 år.

Stjärnjakten går ut på att föreningen och träningsgruppen tillsammans samlar olika stjärnor som består av aktiviteter indelade i tre olika nivåer – guld, silver och brons. Förutom en mängd inspiration på rolig skidträning så innehåller Stjärnjakten en rad folkbildande aktiviteter, såsom att prata om hur man är bra en kompis, laga mat tillsammans eller lära sig mer om vallning. Stjärnutmaningarna kommer bidra till att barnen får variationsrik och utvecklande träning, samt gemenskap i gruppen.

Ledarna får genom utmaningarna värdefulla tips på aktiviteter och träningsupplägg.

Läs mer om Stjärnjakten här:

<https://stjarnapaskidor.se/forening/>

Tips till lärgruppledaren

Lärgruppsledare kan vara en tränare, ledare eller annan vuxen person i föreningen.

Lärgruppsledarens uppgift är att planera, vara samtalsledare, skapa intresse och engagemang i gruppen. Kom ihåg att låta alla få komma till tals och se till att hålla tiden som ni tillsammans kommit överens om.

Förslag på träffar

Här följer ett förslag på träffar och innehåll utifrån utmaningarna i Stjärnjakten.

Träff 1 – Bästa med just er förening

Samla gruppen, gärna för en liten längre stund eller i slutet av ett träningspass och diskutera kring vad barnen gillar med just er förening. Genom att diskutera vad som är det bästa med er förening stärker ni sammanhållningen och får samtidigt en bra möjlighet att höra vad barnen verkligen uppskattar, för att kunna stärka det än mer. Det ger även en bra möjlighet för barnen att kunna lyfta saker som de eventuellt skulle vilja ändra på. Genom att lyfta in den här typen av samtal skapas mer delaktighet och möjlighet för alla barn att lyfta fram sina åsikter.

Låt gärna alla barn få en liten stund att fundera på egen hand och om de önskar skriva ner sin åsikt på en lapp eller digitalt via tex **Mentimeter**. Se bara till att synpunkterna inte syns medans barnen fortfarande funderar, då kan det lätt bli så att man skriver det som någon redan skrivit.

- ❄️ Vad är det bästa med just er förening?
- ❄️ Vad gör ni som barnen gillar?
- ❄️ När har vi roligt tillsammans?
- ❄️ Finns det något som barnen önskar att ni som förening skulle ändra på?

Träff 2 – Återhämtning - triangeln

Samla barnen fysiskt eller digitalt och prata en liten stund kring vikten av återhämtning. Ta gärna stöd av "Triangeln- VILA-ÄTA-TRÄNA" på s.5 i Stjärna på skidor häftet.

I "Den hållbara skidåkaren" hittar du som ledare mer stöd för diskussionerna.

[ssf_handbok_den-hallbara_skidakaren_2022.pdf \(skidor.com\)](https://www.ssf.se/handbok-den-hallbara-skidakaren-2022.pdf)

- ❄️ Tror barnen att den som tränar mer behöver sova mer?
Tänk att landslagsåkarna faktiskt brukar sova middag när de är på träningsläger!
- ❄️ Hur många mål mat brukar barnen äta varje dag?
Räkna med både mellanmål och huvudmål.
- ❄️ Träning är en sak som kroppen kan behöva återhämtning/vila efter, men för en 9–12 åring är det troligen andra saker som är mer krävande, vad kan det vara? (de växer, skola, kompisar, lära sig nya saker, många intryck, skärmtid mm)



Träff 3 - Skidutrustningen

Samla gruppen och valla tillsammans – Om du som ledare vill ha utbildningsmaterial och instruktionsfilmer - se utbildningspaketet "Alla kan valla":

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/alla-kan-valla>

- ❄ Har barnen testat att valla någon gång tidigare?
- ❄ Vad var roligt med att valla?
- ❄ Var det något som kändes svårt?
- ❄ Finns det något som barnen vill lära sig mer om?

RF-SISU – en resurs

RF-SISU delar gärna med sig av erfarenheter, ger stöd och kraft till just ert utvecklingsarbete. Ett samarbete som ni kommer ha både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan RF-SISU ge er ett stöd genom att t.ex köpa in material, bjuda in expertmedverkan, bidra med lokal eller arrangera ett studiebesök.

Kontakta gärna ert RF-SISU distrikt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut!