



6

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 att bidra till en sammanhållande, 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 peppande kompis, få lite kunskap om kost och 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 – Hur är man en peppande kompis?

Samla gruppen, gärna för en lite längre stund eller i slutet av ett träningspass och kom tillsammans fram till hur man är en peppande kompis i samband med tävling. Och om man inte brukar tävla går det lika bra att koppla till träningen.

Börja med att prata lite om att man lär sig många olika saker genom idrotten, en av dessa saker är att respektera varandras olikheter, vara en schyst kompis och medtävlade – både i med och motgång.

Be barnen sen fundera lite på hur de önskar att andra peppar dem i samband med tävling och vad de själva kan göra. Det kan vara bra om barnen får skriva ner en och en på lappar eller via tex Mentimeter. Se bara till att synpunkterna inte syns medan barnen fortfarande funderar, då kan det lätt bli så att man skriver det som någon redan skrivit.

Sammanställ det som kommer in och presentera på lämpligt sätt. Se sedan till att ha det levande i gänget, så det blir något alla påminns om.

När ni diskuterat punkterna här nedan, så koppla gärna an till värdegrunden #hejapåalla, [Hejapåalla | Svenska Skidförbundet](#)

Här kommer några exempel på frågor som barnen kan fundera kring:

- ❄ Vad kan du och andra göra för att du ska känna dig peppad och trygg inför en tävling?
- ❄ Är det något speciellt ni tycker är viktigt att alla medtävlade kommer ihåg?
- ❄ Diskutera gärna fram några konkreta punkter som ni kan ha med er i samband med tävling.

Träff 2 – Återhämtning

Samla barnen fysiskt eller digitalt och prata en liten stund kring vikten av återhämtning, att hitta balans mellan VILA-ÄTA- TRÄNA. På sid 5 i *Bli en stjärna på skidor häftet* finns lite tips och vill du som ledare ha ytterligare lite kunskap kring kost och hållbart idrottande, så ta gärna del av "Den hållbara skidåkaren", [Den hållbara](#)

[skidåkaren | Svenska Skidförbundet](#) eller

[ssf_handbok_den-hallbara_skidakaren_2022.pdf \(skidor.com\)](#)

Här kommer några exempel på frågor som barnen kan fundera kring:

- ❄ Vad behöver kroppen för att orka med allt som man vill göra?
- ❄ Ungefär hur mycket sömn behöver 9–12 åringar per natt?
- ❄ Hur många måltider behövs under en normal dag?
- ❄ Återhämtning – vad är det och när tycker du att du fyller på energi?

Diskutera i mindre grupper.

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>

Här kommer några exempel på frågor som barnen kan fundera kring:

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



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

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!