



Lärgruppsmaterial

Multiidrott



Välkommen som deltagare i en lärgrupp!

Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om *hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar* eller *hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen*.

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan ni ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som ni vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur ni gör. Enklare än så kan det inte bli.



Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

TIPS!

[Här kan du läsa mer om folkbildning >>](#)



Berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

RF-SISU distriktet – en resurs för såväl lärgrupp som föreningsutveckling

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta oss på [RF-SISU](#), så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.



Inledande diskussionsfrågor

Multiidrott

Begreppet multiidrott syftar till att vi inom idrotten ska möjliggöra och uppmuntra våra aktiva att hålla på med flera idrotter långt upp i tonåren och gärna längre än så.

Känner du till begreppet multiidrott sedan tidigare?

Vilka erfarenheter av multiidrott har du sedan tidigare?

Reflektion

Multiidrott

Titta på filmen som under 2021 togs fram av RF-SISU Västra Götaland tillsammans med Göteborgs Fotbollförbund, Göteborgs Ishockeyförbund, Handbollsförbundet Väst, Västsvenska Innebandyförbundet, Westra Sveriges Basketbolldistriktförbund.



Vilka tankar väcker filmen hos dig? Känner du själv igen dig i deras tankar?

Diskussion – nuläge din förening

Multiidrott

Vi börjar med att diskutera nuläget kopplat till multiidrott. Vad tänker du och din förening om multiidrott idag?

Finns kunskap om fördelarna med multiidrott i din förening. Hur upplever ni att synen på multiidrott är generellt i föreningen?

**Hur arbetar ni i din förening med multiidrottsfrågan idag?
Uppmuntrarna ni era aktiva till att hålla på med fler idrotter?**

Ordlista

Aktiva/aktivnivå – idrottarna, i det här fallet barn och unga i föreningen

Ledare/ledarnivå – ledarna kring laget eller gruppen

Organisationsledare/organisationsnivå – Styrelse och föreningen i sin helhet

Diskussion – nuläge ditt område

Multiidrott

Fundera på och skriv ut vilka föreningar som ligger i ditt närområde.



Diskussion – önskat nyläge

Multiidrott

Hur vill vi att det ska se ut i framtiden? Fundera och diskutera frågorna nedan.

Ordlista

Aktiva/aktivnivå – idrottarna, i det här fallet barn och unga i föreningen

Ledare/ledarnivå – ledarna kring laget eller gruppen

Organisationsledare/organisationsnivå – Styrelse och föreningen i sin helhet

Hur skapar vi samsyn kring multiidrott på organisationsnivå?

Hur skapar vi samsyn kring multiidrott på ledarnivå?

Hur skapar vi samsyn kring multiidrott på aktivnivå?

Tips!

Det kan vara en bra idé att skapa ett dokument där ni noterar era aktivas olika idrotter. Notera vilka idrotter den aktiva håller på med samt vilka dagar och tider det är träning i de andra idrotterna.

Idrottensfolkbildning.se har samlat många lärandematerial likt det här materialet.



I vårt utbud hittar ni, bland mycket annat, en utbildning om multiidrott.





Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se

