

# VÄLKOMMEN TILL CHANGE THE GAME!

PROGRAM LÖRDAG 10/9

10		<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 1</b>	<p>Pågår hela dagen</p> <p><b>TESTA-PÅ-AKTIVITETER</b> Mer än 40 aktiviteter med 25 föreningar.</p> <p><b>RÖRELSEKUNDAN MED SISU OCH VK</b> Barn och vuxna och kan med fördel göra rundan tillsammans. Alla som slutför hela rundan har chans att vinna fina priser.</p> <p><b>FRÅGA DOKTORN</b> Ställ frågor om träning och idrottsskador till Per Jonsson, leg sjukgymnast känd från SVT:s fråga doktorn. Pågår hela dagen</p>	10
15	<b>PEP TALK 1</b> Så kan ledare öka barnets lust att idrotta.	<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 2</b>		15
30	<b>PEP TALK 2</b> Så kan föräldrar öka/sänka barnets lust att idrotta.	<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 1</b>		30
45	<b>PEP TALK 3</b> Så kan vi göra barn rörelserika.	<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 2</b>		45
11		<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 1</b>		11
15	<b>PEP TALK SPECIAL</b> Fördjupning om rörelserikedom, physical literacy. (60 min, föransmälan krävs). Lokal: Restaurang Kummin.	<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 2</b>		15
30	<b>PEP TALK 4</b> Så viktigt är det med rörelserika barn.	<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 1</b>		30
45	<b>PEP TALK 5</b> Så lyckas vi med integration inom barn & ungdomsidrotten.	<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 2</b>		45
12		<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 1</b>		12
15	<b>PEP TALK 6</b> Visst ska vi göra alla barn och unga rörelserikal	<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 2</b>		15
30	<b>MINI ÅFT</b> Åldersanpassad Fysisk Träning (20 min, föransmälan krävs)	<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 1</b>		30
45	<b>PEP TALK 7</b> Så låter vi alla få samma chans att vara med och utvecklas.	<b>STJÄRNJAKTEN LEVEL 2</b>		45
13				13
15				15
30			30	
45			45	
14			14	
15			15	
30			30	
45			45	
15			15	
30			30	
45			45	
16			16	

Level 1 = Åk 1-3. Level 2 = Åk 4-6, lite högre svårighetsgrad (belastning/ komplexitet)

På sista sidan hittar du **karta över lokalerna** >

## MEDVERKAR UNDER DAGEN GÖR BLAND ANDRA:



**Kalle Zackari-Wahlström**  
Bloggare och TV-programledare som blivit mycket populär träningsinspiratör.



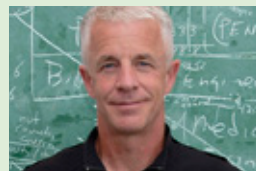
**Anna Iwarsson**  
Ledamot Riksidrottsstyrelsen och ordförande Svenska gymnastikförbundet.



**Per Elofsson**  
3 VM-guld, bragdguld 2001 och segrare i Mästartarnas mästarte 2009.



**Hanna Ljungberg**  
VM-silver 2001, vinnare av Diamantbollen 2004.



**Dean Kriellaars**  
University of Manitoba (CAN)

[changethegameumea.se](http://changethegameumea.se) | |

Projektet Change The Game vill bidra till öka rörelserikedomen hos barn och unga. Att vara rörelserik är nämligen lika viktigt som att kunna räkna, skriva och läsa. Det är också grundläggande för att barn och unga ska vilja prova på och utvecklas inom olika idrotter utifrån deras villkor. Vi vill att så många som möjligt ska ha lusten och förmågan att röra sig – så mycket som möjligt, så länge som möjligt!

**CHANGE  
THE  
GAME™**

## STJÄRNJAKTEN

Stjärnjakten består av övningar som är åldersanpassade för prepubertala barn, är allsidiga och med en lekfull inriktning. Barnen får träna på grundläggande fysiska färdigheter. Övningarna är formade för att det ska vara enkelt att rigga med utrustning som är lättillgänglig. Förutom att barnen får göra en kul och utmanande övningsbana så hoppas vi att Stjärnjakten kan lyfta poängerna med åldersanpassad fysisk träning (ÅFT) och att ge ledare en övningsbank. En allsidig träning borgar för att barn och unga blir mer rörelserika, skadar sig mindre, mår bättre, presterar bättre och får ett livslångt intresse för idrott.

## ÖVNINGSEXEMPEL

### VÅGEN

Barnen gör olika balansövningar på bom eller upp-ochner-vänd "gympabänk". Därefter hoppar barnen sick-sack på olika sätt framåt över linjen.

#### Level 1

Balansgång på bom/bänk

- Framåt
- Bakåt
- Björngång
- Blunda

Hopp över linje

- På ett ben. Höger resp vänster.
- Båda benen, korsar benen över linjen vid varannan hopp.

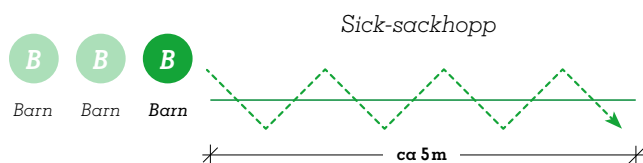
#### Level 2

Balansgång på bom/bänk över häckar

- Framåt
- Bakåt
- Björngång
- Blunda

Hopp över linje

- På ett ben. Höger resp vänster. håll hälen mot rumpan.
- Baklänges



### Poängar med att träna balans

Balans handlar om kommunikation mellan kroppens olika delar och hjärnan. Genom att lekfullt och kontrollerat utmana denna kommunikation förbättras den och används mer effektivt. Säg den situation i vardagen där bra balans är oviktig!

### Varje övning är formad på två nivåer:

Level 1, åk 1–3

Level 2, åk 4–6, lite högre svårighetsgrad (belastning/komplexitet)

På [changethegameumea.se](http://changethegameumea.se) finns tillgång till alla övningar både med illustrationer och med videos.

Rörelserik! Att med motivation, självförtroende, kunskap, förståelse och fysisk kompetens värdesätta och utveckla ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.\*

\*International physical literacy association

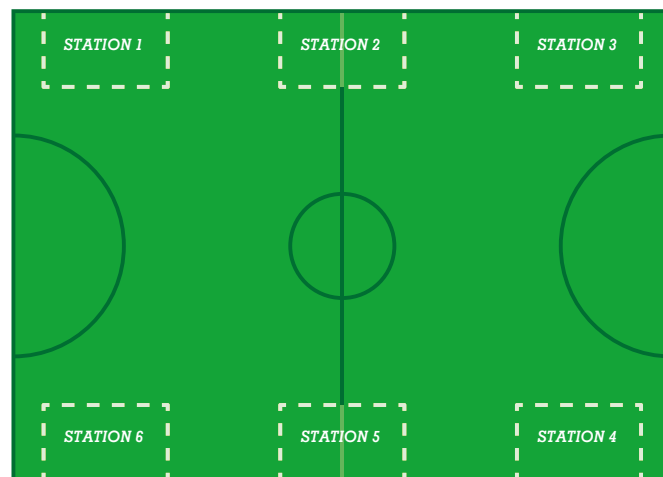
## I PRAKTIKEN

GUIF handboll har utvecklat ett träningsupplägg för barn där åldersanpassad fysisk träning har en stor och viktig funktion.

### Träningsupplägg

1. Fri lek med/utan boll
2. Samling.
3. Uppvärmningslek
4. Stationsträning
5. Spel
6. Samling och high five för bra träning

### Stationsträning



### Stationer

1. Åldersanpassad Fysisk Träning
2. Bollövning
3. Åldersanpassad Fysisk Träning
4. Bollövning
5. Åldersanpassad Fysisk Träning
6. Bollövning

## OM MOTIVATION

Man kan ha olika mycket motivation och man kan också ha olika typer/kvalité på motivationen. När det är kul att idrotta och röra på sig så mår vi bättre, lever längre och utvecklar bättre möjligheter att faktiskt prestera bättre. Det är kul att idrotta och röra på sig när vi är motiverade för att vi VILL (autonom motivation), snarare än att vi MÅSTE (kontrollerad motivation), när vi känner lust och mening snarare än krav.

## FORSKNINGEN HAR VISAT ATT

Vi ökar chanserna för att våra barn ska bli rörelserika genom att skapa förutsättningar för att de är autonomt motiverade. För att vara autonomt motiverad så behövs de grundläggande behoven av autonomi, samhörighet och kompetens var tillfredsställda.

### Autonomi

Barn som känner sig fria att välja och själv påverka tycker det är kul att idrotta och röra på sig.

### Samhörighet

Barn som känner samhörighet och trygga relationer med kamrater och ledare tycker det är kul att idrotta och röra på sig.

### Kompetens

Barn som känner sig duktiga och att de kontinuerligt lär sig nya saker tycker det är kul att idrotta att idrotta och röra på sig.

### Vi kan möta dessa behov genom att:

- Erbjud och betona valmöjlighet och frivillighet.
- Se och visa uppskattning för individerna bakom prestationerna och inte bara för prestationerna som individerna utför.
- Hjälpa barnen att fokusera på lärandet och utförandet av uppgifter som ett ändamål i sig, och inte bara som ett medel för att vinna titlar och beröm.
- Se barn som barn och inte som små vuxna.



## FÖRÄLDRATIPS FRÅN FALLBY

Tävling för barn och unga kan vara både utvecklande och spännande, men också en trist och stressande upplevelse. Oavsett ska föräldrar vara en viktig del i en trevlig tävlingsupplevelse. Tänk igenom vilka beteenden du ska utföra för att tydligt visa nedanstående saker. *Johan Fallby är idrottspsykologisk rådgivare. I sin uppmärksammade bok "Gör det bättre själv om du kan!" tar han upp föräldrarollen och många frågor.*

- Lägg dig inte i tävlings- eller träningsupplägg.
- Ge inte råd till ditt barn i tävlingsmiljön.
- Hjälp till med praktiska saker.
- Uppmuntra och heja på ditt och andra barn i tävlingsmiljön om det är lämpligt.
- Kom ihåg att det är prestationen som är viktigast, inte resultat eller utfall av prestationer.
- Gå aldrig in i ytan där tävlingen pågår om du inte är ombedd av tränare eller ledare.
- Uppträd alltid sportsligt gentemot tränare, ledare, idrottare, föräldrar, domare, volontärer och andra som hjälper till eller befinner sig i tävlingsmiljön.
- Var intresserad, entusiastisk, positiv och glad i tävlingsmiljön. Skapa trivsel för dig själv och andra.
- Ha kontroll över dina känslor, det är inte du som tävlar.
- Försök njuta av att ditt barn får vara med i en bra idrottsmiljö och får minnen för livet.
- Gå gärna bort från tävlingsmiljön under några minuter om du känner att du inte kan kontrollera dig eller blir för involverad.

## NOLIA IDROTTSCENTER

STREET SPORTS  
UTOMHUS

TESTA-PÅ-  
AKTIVITETER

FOTBOLLSHALLEN

TESTA-PÅ-AKTIVITETER  
TENNISHALLEN

STJÄRNJAKTEN  
FRIDROTTSHALLEN

PEP-TALKS

REST. KUMMIN  
1 tr upp

ENTRÉ

## TESTA-PÅ-AKTIVITETER

### TENNISHALLEN

**Umeå Bskt** Bolltrix, skottutmaningar & DJ **Umeå IK fotboll** Harres test & bolljonglering **IFK Umeå Skidor** Stakmaskin **Björkstaden Aikidoklubb** Aikido på matta **Gimonäs Umeå IF, IFK Umeå, Sävar IK** och **Ersmark IK** Minihandboll **IFK Umeå Badminton** Tivolystation & tävling **Svenska parasportförbundet / Västerbottens parasportförbund** Elskytte och elhockey. Rullstolsinnebandy, innebandy (klass U) & race running. **Umeå Brottning** Brottarlekar, tekniker, funktionell träning & kampek **Umeå Budoklubb** Ju-jutsu kai & brazilian jiu-jitsu **Umeå Gymnastikförening** Trampett & långmatta **Umeå Shotokan karate** Karate **Umeå Tennisklubb** Mjuktennis

### FOTBOLLSHALLEN

**Björklöven** Målvaktsövning, teknikbana och skott på mål **IBK Dalen & IKSU Innebandy** Olika småspel, rullstolsinnebandy, innebandy (klass U), **Umeå FC** Bungee run **UHSK Alpine & Tärna IK Fjällvinden** Jägarvila, skidsimulator, styltor & slackline

### UTOMHUS

**Västerbottens Idrottsförbund** Basket, parkour, skate, parasport, bordtennis **Obbola IK Cykel** Cykel utomhus

### PEP-TALKS

Det blir lättsmälta miniseminarier om hur vi kan skapa fler rörelserika barn och unga. Ledande forskare och experter kommer ge spännande insikter och verktyg som snabbt kan användas i praktiken. För att lyssna på dessa pep-talks krävs ingen anmälan, utan det är bara att dyka upp.

**Moderatorer:** Kajsa Bergqvist och Ola Svensson (SISU idrottsutbildarna).

### TIDER FÖR PEP-TALKS

#### KL 10.15 – SÅ KAN LEDARE ÖKA BARNENS LUST ATT IDROTTA OCH RÖRA SIG

**Per Höglund** (ordf Sävar IK och forskare Umeå universitet) och **Maja Bergqvist** (SISU-utbildare) berättar om SISU's nya ledarutbildning, "Empowering Coaching".

#### KL 10.45 – SÅ KAN FÖRÄLDRAR ÖKA/SÄNKA BARNENS LUST ATT IDROTTA OCH RÖRA SIG

**Johan Fallby** (Idrottspsykolog, författare, FC Köpenhamn) ger konkreta tips till föräldrar.

#### KL 11.15 – SÅ KAN VI GÖRA BARN RÖRELSERIKA

**Dr Dean Kriellaars** (CAN) berättar om rörelserikedom (physical literacy).

#### KL 13.00 – SÅ VIKTIGT ÄR DET MED RÖRELSERIKA BARN

**Anna Iwarsson** ledamot Riksidrottsstyrelsen. **Maria**

**Svensson** från GUIF handboll om hur de ökat den allsidiga träningen i barngrupperna.

#### KL 13.30 – SÅ LYCKAS VI MED INTEGRATION INOM BARN- OCH UNGDOMSIDROTTEN

**Stina Hildingsson** Korpen Umeå. **Åke Huitfeldt**, lärare Idrott & Hälsa och forskare.

#### KL 14.00 – VISST SKA VI GÖRA ALLA BARN OCH UNGA RÖRELSERIKA!

**Kalle Zackari-Wahlström.**

#### KL 15.00 – SÅ FIXAR VI SÅ FLER FÅR SAMMA CHANS ATT VARA MED OCH UTVECKLAS!

**Peter Brusvik** Svenska Fotbollsförbundet och **Tor Söderström** professor/föreståndare Idrottshögskolan vid Umeå universitet.