



# RESURS FÖR LÄRANDE

Tar din förening vara på de resurser som erbjuds för att utveckla verksamheten? Läs det här bladet och fundera.

Mycket av verksamheten som bedrivs i orienteringsklubbarna kan genomföras i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

Har du tänkt på det? Och vet du om hur enkelt det är?

Dessutom skapar ett samarbete med SISU Idrottsutbildarna nya resurser på klubbens utbildningskonto.

## Samverka med SISU Idrottsutbildarna – det lönar sig!

- SISU Idrottsutbildarna är svensk idrotts egen utbildningsorganisation.
  - I SISU Idrottsutbildarna finns en stor resurs för idrottens utbildnings- och utvecklingsarbete.
  - SISU Idrottsutbildarna är indelat i 21 distrikt och finns över hela landet.
  - I varje distrikt finns ett antal konsulenter som kan såväl idrott som utbildning och utveckling.
  - I varje distrikt finns en konsulent som är kontaktperson för just dig och din förening.
- Tillsammans med konsulenten skapar ni en utbildnings- och utvecklingsplan för föreningen.

## SISU Idrottsutbildarna arbetar med fem olika verksamhetsformer

- Lärgrupp
- Kurs
- Föreläsning
- Utvecklingsarbete
- Kulturprogram



Att genomföra en lärgrupp är enkelt. Metodiken i en lärgrupp är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp.

Lärande sker i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till.

Lärandet sker i miljöer anpassade för lärgruppens arbete.



## Spelregler för lärgrupp

- Det ska finnas en inriktning, ett tema och en plan samt en tidsplanering.
- Det ska finnas en av SISU Idrottsutbildarna godkänd lärgruppsledare.
- Minst tre deltagare inklusive lärgruppsledaren ska delta.
- Lärgruppen ska pågå minst en utbildningstimme med 45 minuter sammanhängande tid.
- Lärgruppen kan innehålla praktik, men ska domineras av det teoretiska inslaget.
- Studiebesök/expertmedverkan/samverkan med annan lärgrupp kan tillföra lärgruppen värdefull kunskap och vidga perspektiven.

*Här är några exempel på vad en förening kan samverka med SISU Idrottsutbildarna kring och vad lärgrupp kan vara.*

### Styrelsemöten

Allt arbete i styrelsen som inte ingår i den ordinarie dagordningen kan vara en lärgrupp. Exempelvis kan styrelsen genomföra sitt ordinarie styrelsemöte enligt dagordningen. När mötet avslutats genomför styrelsen en framtidsdiskussion kring föreningens utvecklingsarbete.

*Styrelsens arbete med framtidsdiskussionen är en lärgrupp.*

### Naturpasset

Arbetsgruppen som planerar och genomför Naturpasset träffas ett antal gånger för att planera var och hur Naturpasset ska genomföras.

*Arbetsgruppens planeringsmöten är en lärgrupp.*

### Barn- och ungdomsarbete

Arbetsgruppen som har ansvar för föreningens barn- och ungdomsverksamhet träffas regelbundet för att planera och dra upp riktlinjerna för verksamheten.

*Arbetsgruppens möten är en lärgrupp.*

### Tränarutbildning

Arbetsgruppen som har ansvar för föreningens barn- och ungdomsverksamhet har lyckats få med fem nya föräldrar. Dessa föräldrar går en tränarutbildning i föreningen under ledning av två av de mer erfarna tränare som själva gått både barntränarutbildningen och ungdomstränarutbildningen.

*Tränarutbildningen för föräldrarna är en lärgrupp.*

### Teorikurs

Föreningens 13-14-åringar tränar flitigt. Vid sidan om den vanliga träningen genomför de också en teoretisk träning med hjälp av materialet Full Koll.

*Den teoretiska träningen är en lärgrupp.*

Naturligtvis genomför även 15-16-åringarna i föreningen en liknande utbildning fast på en lite högre nivå. Liksom föreningens elitgäng på junior- och seniorsidan.

*Varje teorigrupp, oavsett ålder, är en lärgrupp.*



## Tävlingsfunktionärer och arrangemang

Föreningen arrangerar varje år en större tävling och ett antal mindre tävlingar. Föreningen arrangerar även motionsorientering som en del av Naturpasset.

För att klara av detta behövs ett ganska stort antal funktionärer som på olika sätt bidrar. Vid varje arrangemang finns en tävlingsledning som håller ihop trådarna.

*Tävlingsledningens planeringsmöten är en lärgrupp.*

Förutom detta finns det funktionärsgrupper för olika funktioner som banläggning, start och mål, tävlingsadministration, media-kontakter, miniknat, service, trafik med mera. Alla dessa grupper planerar sitt arbete genom ett antal träffar.

*Dessa planeringsträffar är en lärgrupp.*

Inför sin tävling har orienteringsklubben ett par kortare informations- och utbildningsträffar för funktionärerna.

*Träffarna anmäler klubben till SISU Idrottsutbildarna som annan gruppverksamhet.*

För att förhöja stämningen på tävlingen beslutar sig orienteringsklubben för att anlita kulturskolan som då och då under tävlingsdagen kommer att spela och uppträda.

*Underhållningen anmäler klubben till SISU Idrottsutbildarna som kulturarrangemang.*

## Barn- och ungdomstränare

Orienteringsklubben upplever att det bland föreningens barn- och ungdomsledare finns ett behov av att få mera tips på lekar och alternativa träningsformer. En utbildning anordnas kring detta omfattande fyra träffar och totalt tolv studietimmar.

*Utbildning anmäler klubben till SISU Idrottsutbildarna som en lärgrupp och får hjälp av SISU Idrottsutbildarna med utbildningens upplägg samt beställning av material.*



## Föreläsning

För att inspirera sina aktiva inför kommande säsong bjuder föreningen in dem till en föreläsning med Helena Jansson.

*Föreläsningen anmäler klubben som kulturarrangemang.*

## Utbilda juniorer

Orienteringsklubbens juniorer ska åka på träningsläger. Förutom träningen kommer tre kortare teoripass om tävlings- och träningsplanering att genomföras.

*Teoripassen anmäler klubben till SISU Idrottsutbildarna som annan gruppverksamhet.*

## Dokumentera orienteringsåret

En grupp aktiva i orienteringsklubben får i uppgift att på något roligt sätt dokumentera en del av säsongens tävlingar.

Efter säsongen träffas gruppen vid två tillfällen och sammanställer en utställning som visas i samband med föreningens säsongsavslutning samt vid årsmötet.

*Arbetet med sammanställningen anmäler klubben till SISU Idrottsutbildarna som annan gruppverksamhet.*

*När utställningen är klar anmäls den som ett kulturarrangemang.*

## Kostföreläsning

Ledarna i orienteringsklubben har märkt att en del av föreningens aktiva har börjat äta allt sämre samtidigt som de tränar allt hårdare. För att uppmärksamma de aktiva på vilka risker som finns med detta bestämmer sig orienteringsklubben för att ha en föreläsnings- och diskussionskväll om kost och ätstörningar. Till denna träff bjuds såväl aktiva och ledare som föräldrar in.

*Orienteringsklubben anmäler träffen till SISU Idrottsutbildarna som kulturarrangemang. SISU Idrottsutbildarna hjälper till med att anlita en lämplig föreläsare.*

# Så här gör din förening för att samarbeta med SISU Idrottsutbildarna!

## #1

Kontakta utbildningskonsulenten på SISU Idrottsutbildarna i ditt distrikt för att boka in ett möte. Kontaktuppgifter till distrikten hittar du på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

## #2

På mötet kommer ni överens om vilka utbildnings- och utvecklingsinsatser som ska genomföras i föreningen. Tillsammans upprättar ni en plan för utbildnings- och utvecklingsaktiviteterna i föreningen.

## #3

Nu är det bara att börja arbeta efter planen och redovisa genomfört arbete till SISU Idrottsutbildarna. Varje redovisad lärgruppstimme ger föreningen ett utvecklingsbidrag. Utvecklingsbidraget som föreningen arbetar in kan sedan användas för att bekosta fler satsningar på utbildning och utveckling i föreningen.

## #4

Efter att de olika lärgrupperna och andra utbildnings- och utvecklingsaktiviteterna är genomförda lämnas en redovisning av genomförd verksamhet till SISU Idrottsutbildarna i distriktet på det sätt ni har kommit överens om. I slutet av året görs en avstämning av vad värdet av föreningens genomförda verksamhet blev. Eventuella kostnader som föreningen har haft för litteratur, föreläsare, studiebesök och annat kan ersättas med de medel som föreningen eventuellt har på sitt utbildningskonto hos SISU Idrottsutbildarna.



Svenska  
Orienteringsförbundet

[www.orientering.se](http://www.orientering.se)  
[info@orientering.se](mailto:info@orientering.se)

Utbildningsfrågor, kontakta  
Lars Greilert  
08-587 720 40, 070-548 11 60  
[lars.greilert@orientering.se](mailto:lars.greilert@orientering.se)