Rolig träning

I den här övningen ska de aktiva reflektera över vad som är roligt och vad som har mest påverkan för att alla i träningsgruppen ska fortsätta vara aktiva i föreningen.

15-20 min För aktiva

Instruktioner

Syfte

- Få de aktiva i föreningen att tänka efter vad som är roligt och vilka saker de anser har störst påverkan för att alla i gruppen ska vilja fortsätta idrotta.
- Öka chanserna att det som de aktiva kommer fram till också efterlevs i vardagen, under träning och tävling, så att alla fortsätter tycka att det är roligt att vara med.

Material

Papper eller whiteboardtavla, pennor.

Gör så här

1. Dela upp de aktiva i mindre samtalsgrupper, cirka 3–5 per grupp. I grupperna ska de aktiva tillsammans komma på så många saker de kan som är viktiga för att alla i träningsgruppen ska ha roligt.
2. Låt grupperna diskutera i cirka 5–10 minuter. Har de svårt att komma igång kan du ge exempel som att heja på varandra, få vara med och hålla i uppvärmningen, ha grillkvällar, eller att hälsa på varandra på ett speciellt sätt när vi kommer till träningen.
3. Varje grupp får presentera vad de har diskuterat. Skriv “Rolig träning” i mitten av ett stort papper eller en whiteboardtavla och fyll på med de tankar och idéer som grupperna kommit fram till.
4. Sammanställ resultatet och se om ni kan komma fram till 3–5 saker som ni kan sätta upp som mål för just er grupp, för att skapa en miljö där alla har roligt och mår bra.



Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.