



# Sportis

- Idrottskola med barn i centrum



RE



*”Bra barnidrott är när barnen trivs, har roligt och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.”*

## **Idrottsskolan – Sportis**

En idrottsskola eller ”Sportis” som vi väljer att kalla det, är oftast då barn får prova på flera idrotter under organiserade former.

### **Sportis...**

...bygger på lek och sätter barnen i centrum

...har inte någon organiserad tävlingsverksamhet

...tränar på att behärska kroppen genom grundläggande motoriska övningar

Den första idrottsskolan startade 1983 i Järvsö, då föreningarna på orten kom till insikt om att det var meningslöst att konkurrera om samma barn. Istället kom de överens om att samverka kring de yngsta barnen. Tankarna spred sig över landet och idag finns många olika modeller av idrottsskolor eller Sportis.

## **Vad är bra barnidrott?**

Barns idrott ska bygga på deras behov, mognad, förutsättningar och erfarenheter. En bra barnidrott utgår helt enkelt från barnets egna villkor. Om vi kan leva upp till detta, och ge barnen en positiv start i idrotten, är chansen större att de får ett livslångt intresse för idrott och för att röra på sig. Detta är viktigt både för elitidrotten och för en förbättrad folkhälsa.

### **I idrottens verksamhetsidé ”Idrotten vill” står:**

- Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på flickors och pojkars egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Barnidrotten ska utformas så att flickor och pojkar kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Barns idrott ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet.

- Tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.
- Idrott för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn mår bra av att utöva flera olika idrotter och har rätt att göra det i olika föreningar. Därför ska idrottens naturliga säsongs-karaktär respekteras i barnidrotten.

Sportis utgår från dessa punkter. Hela "Idrotten vill" finns på [www.rf.se](http://www.rf.se).

## **Sportis i praktiken**

### **För vem?**

Sportis riktar sig främst till barn under tolv år, men det finns även grupper för äldre. Behovet av lekfull och blandad idrott finns definitivt hos såväl ungdomar som vuxna. Sportis kan vara ett sätt för inaktiva ungdomar och vuxna att hitta "sin eller sina idrotter".

### **När?**

Sportis arrangeras ofta en eller två eftermiddagar eller kvällar i veckan. Varianter kan vara Sommaridrottsskolan eller Sommarsportis och Sportis inom fritidshemmets verksamhet.

### **Var?**

För att vara tillgänglig för alla är det – speciellt när det gäller barnen – viktigt att Sportis finns i närmiljön. Barnen ska helst kunna ta sig till och från träningen själv, oberoende av vuxna som kan skjutsa. Därför är det bra att ha Sportis i anslutning till, eller i skolans lokaler, vilket också kan bidra till trevliga bostadsområden och skolmiljöer.





*”Det gäller att se barnets utveckling före prestationen för att komma på rätt spår”*

## **Vad gör vi?**

För de yngsta i Sportis handlar det mycket om grundläggande motoriska färdigheter. Aktiviteterna går ut på att behärska kroppen (springa, hoppa, hänga, klättra, balansera), behärska bollen (kasta, fånga, dribbla) och röra sig till musik för att få en bra grund att bygga den fortsatta träningen på.

I Sportis är alltid leken med som en viktig del i pedagogiken. Leken är barnens naturliga sätt att lära sig saker – genom den kan vi bland annat skapa och öva hänsyn, samarbete, relationer och teknik. Och så är det ju roligt att leka, vilket gör det mycket lättare att lära sig nya saker.

För att barnen ska få en stor rörelseerfarenhet och förhoppningsvis hitta ”sin idrott” eller ”sina idrotter” efter Sportis, prövar vi på många olika idrotter. Det kan vara lämpligt att presentera olika idrotter i temaperioder under två till fem veckor. Vi tävlar också i Sportis, men det sker alltid utan fokusering på resultat och prestation.

## **Vilka är ledare?**

De barn- och ungdomsledare som redan finns i föreningen är naturligtvis en basresurs. Det kan vara svårt att få dessa att ställa upp en hel säsong, men att frigöra några kvällar under ett år för att vara hjälptränare eller presentera just sin idrott för Sportis går oftast bra.

Föräldrar till barn i gruppen eller äldre ungdomar kan vara hjälpledare och genom Sportis få sin första ledarskolning. Det är en fördel att vara många ledare och jobba i ledarlag. Ett samarbete med olika utbildningar (gymnasier, folkhögskolor, högskolor) som har med barn, ungdomar, idrott och fysisk aktivitet att göra kan också vara en möjlighet att engagera ledare. Det finns också exempel där ledaruppdrag blivit en del i studenternas praktik.

## **Vad behöver man kunna?**

Det viktigaste är att ledarna för Sportis har engagemang och intresse för barnen. Det krävs en sund inställning till barnidrott på barns villkor. Det senare kan vara nog så svårt om man kommer in i Sportis med ett elitidrottsperspektiv - man måste tänka om. Det gäller att se barnets utveckling före prestationen för att komma på rätt spår. Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna erbjuder utbildningar för idrottsledare. Kontaktuppgifter hittar du på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se).

## **Exempel på idrottskolor/Sportis**

### **Karlstad**

Målgruppen är elever i årskurs 1-3 i Karlstad kommun samt deras föräldrar. Genom projektet vill man skapa förutsättningar för samarbete mellan olika idrottsföreningar och mellan skola och föreningsliv.

*Thomas Sundenhammar, Kronoparkskolans IF, Tel: 054-29 54 90, 0733-90 49 89*

### **Linköping**

På initiativ av det kommunala bostadsföretaget Stångåstaden i samverkan med Östergötlands idrottsförbund har man i några stadsdelar startat en idrottsskola där syftet är att barnen ska få pröva på olika idrotter. Framst har man vänt sig till barn i årskurserna 3 till 5.

*Kjell Augustsson, ÖIF, Tel: 013-20 33 00, [kjell.augustsson@osterg.rf.se](mailto:kjell.augustsson@osterg.rf.se)*

### **Malmö**

FIFH i Malmö driver idrottsskola för funktionshindrade barn och ungdomar mellan 4 och 19 år. Aktiviteterna är uppdelade i tre åldersgrupper som träffas en gång i veckan och har kul tillsammans. De provar en mängd olika idrotter som anpassas efter individuella förutsättningar.

*Thomas Jonsson, FIFH, [thomas.jonsson@fifh.com](mailto:thomas.jonsson@fifh.com), Tel: 040-92 89 30, [www.fifh.com](http://www.fifh.com)*





## **Skellefteå**

Nöjda barn, nöjda ledare, nöjda föräldrar. Det blev resultatet när flera KFUM-föreningar i Skellefteå slog sig samman och bildade idrottsskola. Under tjugo lördagseftermiddagar har barn mellan fem och tio år i olika perioder testat fem olika sporter – basket, volleyboll, amerikansk fotboll, klättring och gymnastik. Ledare har engagerats från respektive idrott.

*Johan Bäckan, KFUM Skellefteå Basket, Tel: 0910-56 548, kansliet@kfum-basket.com*

## **Stockholm**

Bussenhusskolan i Tensta har arbetat länge i samverkan med flera idrottsföreningar. Elever i åldern 6-12 år.

*Camilla Öhrman, Tel: 08-760 48 90*

Stockholms idrottsförbund samordnar ett tiotal olika idrottsskolor.

*Marie Forsberg, SIF, Tel: 08-627 40 15, marie.forsberg@stockholmsidrotten.se*

## **Uppsala**

Uppsala Studenters IF tennissektion har sedan 1998 en idrottsskola för de mellan 5 och 15 år som vill prova på lekar, friidrott, gymnastik, hinderbana, basket, fotboll, tennis, badminton, volleyboll, bordtennis och innebandy. Verksamheten genomförs i nära samarbete med intilliggande skola och Gottsunda kommunalnämnd.

*Uppsala Studenters IF, Tel: 018-40 44 94, info@studif.se, www.studif.st*

## **Västergötland**

Idrottsskolan för synskadade i Falköping startade under hösten 2001 och är organiserad av Västergötlands Handikappidrottsförbund tillsammans med Specialpedagogiska Institutet och Ållebergsgymnasiets barn och fritidsprogram. Vid varje sammankomst får deltagarna prova på två idrotter. Efter som resavstånden är långa genomförs träffarna under dagtid var sjätte vecka.

*PO Carlsson, Tel: 0515-105 12*

## Växjö

Det står inte längre tomt på Värendsvallen under eftermiddagen. Nu är det idrottsfritids som gäller. Varje dag samlas barn i åldrarna 8-12 år från fem olika skolor för att pröva på alla typer av sporter med ledare från föreningarna i Växjö med IFK Växjö som samordnare.

*idrottsfritids@ifkvaxjo.g.se*

## Örebro

Lillåns IF Allians har i snart tio år jobbat med sin modell och sammanfattas med “en timme i veckan fylld med rörelseglädje, lek, gemenskap och positiva erfarenheter”.

*Rutger Skugge, rutger.skugge@swipnet.se*

## Sportis kan arrangeras av:

- »» En förening i samarbete med flera sektionssidrotter
- »» Skolidrottsföreningen
- »» Flera idrottsföreningar som samarbetar
- »» Föräldrar som driver en specifik idrottsskoleförening
- »» Ett distriktsidrottsförbund i samarbete med olika idrottsföreningar
- »» Ett distriktsidrottsförbund i samarbete med skola och kommun
- »» En stadsdelsförvaltning som samarbetar med en eller flera idrottsföreningar
- »» En skola som samarbetar med lokala idrottsföreningar
- »» Ett specialdistriktsförbund
- »» Ett bostadsföretag i samarbete med en idrottsförening

## Vill du ha hjälp att starta ett Sportis?

Ta kontakt med ditt distriktsidrottsförbund. De kan hjälpa dig med råd och tips. Du finner kontaktuppgifter på [www.rf.se](http://www.rf.se).





## **Litteraturtips**

### **Kul i idrottsskolan**

Birgitta Jansson och Christine Andersson, SISU Idrottsböcker  
*www.idrottsbokhandeln.se*

### **Leken inom idrotten**

Laila Lindberg, Peter Bergwall-Virtanen, Suzanne Niklasson-Persson, Karin Karlsson-Östlund, SISU Idrottsböcker  
*www.idrottsbokhandeln.se*

### **Nya lekar och tävlingar**

Riksidrottsförbundet, SISU Idrottsböcker  
*www.idrottsbokhandeln.se*

### **Se och möt varje barn – ledarmaterial**

#### **Om barnidrott utifrån barnens perspektiv**

Marianne Matsgård, SISU Idrottsböcker  
*www.idrottsbokhandeln.se*

### **Se och möt varje barn – video**

#### **En film om barnidrott utifrån barnens perspektiv**

Karin Karlsson-Östlund, SISU Idrottsböcker  
*www.idrottsbokhandeln.se*

### **Nya grepp, tema idrottsskola**

Riksidrottsförbundet, Tel: 08 - 699 60 00, kundservice@rf.se



## **RIKSIDROTTSFÖRBUNDET**

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm • Tel 08-699 60 00 • Fax 08-699 62 00  
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se • Hemsida: www.rf.se