



## Steg 1: Normer och idrottskultur

Tidsomfattning: 45 min (angivna tider är cirka-tider, du som lärgruppsledare avgör själv om något behöver ta mer eller mindre tid).

Att vara lärgruppsledare:

Din roll som lärgruppsledare är att se till att alla får komma till tals och leda samtalet utifrån lärgruppsplanen. Lärgruppen rapporteras som folkbildning i IdrottOnline.

Syfte med träffen:

Syftet är att ge spelarna en grundläggande förståelse och medvetenhet kring vad normer är och hur olika idrottskulturer ser ut. Lärgruppen inleds med att motivera spelarna till att jobba med dessa frågor för att uppnå följande målsättningar: Trygg idrottsmiljö och bra stämning, Utvecklas som lag och individ, Få fler att stanna kvar längre.

Förberedelser:

Dela in laget i grupper om 4-5 personer. Skriv ut bilagan med övningen om normer – ett ex. till varje grupp.

Inledning (5 min):

Kör "bokstavsleken", anpassa gärna leken utifrån er idrott. Exempel fotboll:

Fotbollsspelare. Första personen nämner en känd fotbollsspelare, t.ex. Zlatan. Nästa person ska nämna en känd fotbollsspelare som vars namn börjar på sista bokstaven i föregående persons svar (Zlatan → Neymar → Ronaldo).

Normer (10 min):

Håll en kort presentation utifrån stödmaterialet.

Övning - Normer (15 min):

Frågor för gruppen att diskutera:

- Passar jag in i ert lag?
- Får jag vara med?

Be de aktiva diskutera individerna på pappret, utifrån frågeställningarna ”Passar jag in i ert lag?” och ”Får jag vara med?”. Efter ca 10 min, låt de aktiva presentera de tre som de är osäkra på. Lyft några exempel från varje bord och diskutera i helgrupp.

Övning – Positiva vs. Negativa normer (10 min)

- Vilka normer är typiska för vår idrott?

Avslut (5 min):

Att tänka på inför nästa träff:

- Vilka normer finns i vårt lag/grupp? (Positiva och negativa)
- Utmaning: Förstärk en positiv norm och utmana en negativ norm

Extra diskussionsfrågor (om tid finns):

- Tänk på normer som helhet inom just vår idrott. Kan dessa vara exkluderande för specifika individer/målgrupper?
- Hur ser klädkoden ut inom vår idrott? Skiljer det sig mellan tjejer/killar?
- Har alla samma förutsättningar inom vår förening eller finns det några som gynnas mer än andra?
- Kan ni komma på en norm som har förändrats över tid? Inom idrotten eller i samhället i stort.

