



ÅRSSKRIFT 2024

Föreningen GCI

ÅRSSKRIFT 2024

Årsskriften finns också publicerad på www.gci.nu

© Föreningen GCI och upphovspersonerna 2024

Ansvarig utgivare: Suzanne Lundvall

Redaktör för text, bild och form: Gitten Skiöld

Grafisk produktion: Tina Selander

Tryck: US-AB Stockholm 2024

Innehåll

FÖRENINGEN

Ordföranden har ordet	4
-----------------------	---

FORSKNING PÅGÅR

Förskolan en viktig arena för barns rörelseutveckling	7
Barns och ungas motorik – en sekulärt nedåtgående trend?	13
Omklädningsrummet – en plats som synliggör förhandlingar om kropp, idrott och undervisning	17

AKTUELLT

ULF projekt – praktisknära forskning inom idrott och hälsa	21
--	----

RECENSION

Pojken med extra allt. Hur lärare kan möta adhd och autism	22
--	----

FÖRENINGEN

Föreningen GCI på nätet	24
Välkommen till Alpterrassen i Järvsö, Hälsingland!	27
Byängsgården	31
Stipendierapporter	34

BIOGRAFI

Mitt instrument är kroppen	50
----------------------------	----

FÖRENINGEN

Allsidig rörelsekompetens. Höstkurs med Tage Sterner	55
Årsmöteskurs – Rörelseglädje med Trivselprogrammet!	57
Presentation av styrelsen	58
Årsmöteshandlingar för verksamhetsåret 2023	60

Ordföranden har ordet

När dessa ord skrivs är det sommar, en sommar med ostadigt eller omväxlande väder beroende på hur man ser på saken. Vädret betar sig som mycket annat i världen; oförutsägbara händelser parallellt med att vardagen tickar på.

Årets teman

I årsskriften finner du aktuella teman som berör lärares och pedagogers vardag, det vill säga vår profession som lärare i idrott och hälsa, eller som pedagog i andra sammanhang. Ämnen som är aktuella och angelägna är till exempel barns och ungas rörelsekompetens relaterat till lärares och pedagogers didaktiska kunskaper och kunnande. Ett annat tema berör ett omdiskuterat och komplicerat rum: omklädningsrummet. Ett rum där det i vår tid är oklart vem som egentligen bär ansvar för hur detta rum brukas eller missbrukas.

Ytterligare ett tema är hur idrott och hälsa påverkas av statliga satsningar och beslut. Till exempel vad som händer när högskolans lärare och verksamma lärare i skolan möts inom olika forsknings- och utvecklingsprojekt (ULF-projekten). Ett annat aktuellt tema är lärares förhållningssätt till och kunskaper om barn med olika diagnoser. Vårens föreläsning med Alexander Skytte har lett vidare till en recension av hans bok: *Pojken som hade extra allt*.

Vi får också en inblick i Kim Myrenbergs arbete och drivkraft kring Spänstitutet, en nestors arbete kring att hålla sig i form över tid.

Byängsgården och Järvsö: plats för rekreation eller arbetsträffar med kollegor

Under våren har ett inköp av två lägenheter i Järvsö skett. Ett inköp som innebär att vi nu kan komplettera vår fina Byängsgård i Tällberg med två lägenheter i Järvsö: Alpterrassen 4C och 4D. Mer information finns att läsa i årsskriften.

Och så har vi våra stipendierapporter... förstås.

God läsning!

Suzanne Lundvall, ordförande



Föreningens nybyggda lägenheter ligger i Järvsö.

Foto: Amina Bouhli



Förskolan en viktig arena för barns rörelseutveckling

Ann-Christin Sollerhed

Ann-Christin Sollerhed är universitetslektor i folkhälsovetenskap med inriktning idrott och hälsa vid Högskolan Kristianstad. Hon har lång erfarenhet av undervisning i idrott/gymnastik på alla skolans stadier och lärarutbildning av alla kategorier lärare. Ann-Christin disputerade 2006 vid Lunds universitet med avhandlingen *Young today – Adult tomorrow!* Hennes forskning innefattar fysisk aktivitet, idrottande och hälsa bland barn och ungdomar, utseende och kroppsuppfattning bland ungdomar och bland vuxna i arbetslivet samt motivation för fysisk aktivitet och motion i ett livsperspektiv.

I resultat från studier bland gymnasieelever, där jag testade dem i allehanda fysiska tester, fann jag stora skillnader i fysisk förmåga mellan de som var fysiskt aktiva respektive inaktiva [1]. I studien framkom också att elever på praktiska program som ledde till yrken med hög arbetsskadeprevalens hade sämst fysisk förmåga. Samband mellan fysisk förmåga och studieresultat, både i teoretiska och praktiska ämnen påvisades också. Jag funderade på när denna skillnad mellan aktiva och inaktiva startar i barns liv, vilket ledde till att jag genomförde interventionsstudier bland skolbarn 6–12 år. Resultaten visade skillnader i fysisk förmåga mellan aktiva och inaktiva även i denna ålder [2], men också att det till viss del gick att förändra med ökad fysisk aktivitet i skolmiljön [3]. Mina funderingar kring hur och när i livet skillnader i fysisk förmåga uppkommer ledde till studier i förskolan som beskrivs nedan.

Motorisk utveckling i förskoleåldern

Men först en kort beskrivning av motorisk utveckling i förskoleåldern. En del av människans rörelser är fylogenetiska, det vill säga medfödda genetiska rörelser, exempelvis åla, krypa och gå. Det nyfödda barnet kan alltså gå men har inte stabiliserande muskulatur för att hålla balansen, ställa sig upp och gå. Under spädbarnsåldern, det vill säga före ett års ålder, etableras de medfödda rörelserna och så småningom har hållningsmuskulaturen blivit så pass stark att barnet kan hålla balansen, ställa sig upp och gå. Andra rörelser, så kallade ontogenetiska rörelser måste läras in och övas, övas, övas. När de

Foto: Gaetan Bally, TT NYHETSBYRÅN. Bilden något beskuren.

övats så mycket att de blivit kemiskt etablerade i nervsystemet kan rörelserna kallas färdigheter. Förskoleåldern är den mest gynnsamma perioden att utveckla grundläggande motorik då det sker i samklang med hjärnans utvecklingsfas. De kroppsliga förändringarna är stora under förskoleåren. Ettåringens babyknubbiga kropp med stort huvud i förhållande till kroppen skiljer sig markant från femåringens proportionerliga kropp. Det är inte bara att barnet växer på längden och att proportionerna förändras, utan stora förändringar sker i hjärnan och nervsystemet under denna period. Det är viktigt att den motoriska inlärningen pågår samtidigt med hjärnans utveckling, och att barnen hinner öva, lära, automatisera och utveckla grundläggande motorik för senare i livet är hjärnan inställd på annat. De barn som missar att utveckla sin grundläggande motoriska förmåga under dessa år riskerar i hög grad att aldrig hinna ifatt, vilket skapar ett motoriskt utanförskap som kan ha effekter på den fysiska aktivitetsnivån i ett livsperspektiv. Numera startar barn tidigt med stillasittande och fysisk inaktivitet. Det ska poängteras att stillasittande och fysisk inaktivitet inte är samma sak. Ett barn kan vara fysiskt aktivt men tidvis vara stillasittande i lagom omfattning, vilket är normalt. Det som är oroande är om barn är både fysiskt inaktiva och stillasittande i hög omfattning i en ålder när vånader, attityder och vanor utvecklas.

Drygt 90 procent av barn i 1–5-årsåldern i Sverige vistas dagligen i förskolan, som styrs av skollag och läroplan. Successivt har det pedagogiska uppdraget förstärkts och i jämförelse med äldre läroplaner har barns hälsa och grundbehov fått en mycket mer tillbakadragen plats. I genomsnitt spenderar barn 31 timmar per vecka i förskolan, men många barn är där fler timmar än så, många barn spenderar mer än 50 timmar där. Vårdnadshavarna har huvudansvar för barnens utveckling och lärande, men eftersom barnen vistas så stor del av sin tid i förskolan hamnar en stor del av ansvaret på förskolans personal.

De nordiska ländernas styrdokument skiljer sig åt vad gäller rörelse i förskolan

De nordiska länderna har liknande välfärdsmodeller, som bland annat innefattar utveckling till ett jämställt samhälle där det finns tillgång till förskola för alla barn. Trots att de nordiska länderna är lika på många sätt och i stort har en gemensam syn på barn, kunde resultatet i vår studie peka på väsentliga skillnader i hur rörelse och fysisk aktivitet beskrevs i förskolans styrdokument [4]. Studien startade med att vi, en grupp forskare i de fem nordiska länderna, identifierade alla ord som hade med rörelse, motorik och fysisk aktivitet att göra och som förekom i de nationella styrdokumenterna för förskolan. Vi kunde konstatera att ord om rörelse och fysisk aktivitet nämndes sparsamt i alla ländernas skollag, i Sveriges skollag ingenting medan det i Danmarks, Finlands och Islands lag nämndes en handfull gånger. När vi jämförde hur rörelse presenterades i de fem ländernas läroplaner, kunde vi se att i Norges läroplan fokuserades det på barnens motoriska utveckling och det angavs specifika kvaliteter som barnen skulle utveckla. Likadant

i Danmarks läroplan, där det dessutom fokuserades på personalen som förebilder och hur de skulle arbeta med barnen. Finlands läroplan poängterade motorikens betydelse för all annan utveckling. Islands och Sveriges läroplaner var vaga när det gällde rörelse och fysisk aktivitet. Rörelseinläring som ett mål med egenvärde för utvecklad rörelseförmåga nämndes inte alls i den svenska läroplanen och det kunde konstateras att rörelse och fysisk aktivitet gavs minst utrymme i den svenska läroplanen jämfört med de övriga nordiska läroplanerna [4].

Stora brister i adekvat undervisning i rörelse

Resultat från en enkätstudie med 359 förskollärare på 68 förskolor visade att rörelsetillfällen förekom sparsamt. En fjärdedel av förskollärarna angav att de hade rörelse med barnen varannan dag, medan övriga angav att de hade rörelse en gång i veckan eller mer sällan. Genomförda rörelsepass förekom oftast i form av fri lek och undervisning i rörelse förekom inte nämnvärt [5]. En annan studie genomfördes som en aktionsstudie där 88 pedagoger i fem förskolor aktivt deltog. Resultat visade att under de 18 månader projektet pågick förändrades pedagogernas medvetenhet om barnens motorik och fysiska aktivitet. Medvetenheten eller metakognitionen hade positiv effekt bland några pedagoger som ökade barnens rörelsetillfällen, medan de flesta konstaterade att rörelse var viktigt men att de själva inte orkade ändra sina vanor eller sin undervisning. Efter hand visade intervjuerna att pedagogerna upplevde att de hade låg kompetens att genomföra rörelse och fysisk aktivitet med barnen. Deras rörelseförråd tog snabbt slut. De hade svårigheter att välja aktiviteter (VAD) till rörelsepassen och HUR de skulle undervisa barnen och även att förklara VARFÖR de valde vissa övningar och VARFÖR barnen skulle ha rörelseundervisning överhuvudtaget. Följden blev att rörelsepassen oftast bestod av en inledande ledd lek och resterande tid var det fri lek, vilket betydde att barnen sysselsatte sig bäst de kunde utomhus. Inomhus var rörelse i stort sett förbjuden. Pedagogerna hoppades att barnens motoriska utveckling skulle komma av sig självt. Under projektets gång la en av förskolorna in planerade rörelsepass inomhus vid enstaka tillfällen. Pedagogerna var då förvånade över att barnen var så entusiastiska och lärde sig så snabbt. Det framkom att det till stor del var pedagogernas eget intresse eller ointresse som styrde i vilken utsträckning barnen fick vardaglig rörelse. Adekvat undervisning i rörelse styrdes i ännu högre grad av pedagogens eget intresse och förekom knappt. Flera pedagoger deklarerade att de hade för dålig kondition och motorik själva för att kunna leda rörelser med barnen. Rädslan att barn skulle skada sig var uttalad, men även rädslan för att de själva skulle skada sig var påtaglig [6].

Rädsla för skador leder till rörelseförbud

Därför genomfördes en ny studie med fokus på motorik, fysisk aktivitet och skador med hjälp av enskilda intervjuer med 18 pedagoger i fem nya förskolor. Rädslan för skador

var massiv och förskolorna hade infört ett stort antal rörelseförbud både inom- och utomhus, inomhus var i stort sett all rörelse förbjuden. Pedagogerna kände ett stort ansvar för barnens säkerhet inför vårdnadshavarna, men var också ytterligt rädda om egen säkerhet, både bokstavligt och symboliskt. De var rädda att själva skada sig, men de var också rädda för att bli ansedda som ”dåliga” pedagoger om barnen skadades. Rädslan för att bli anklagad av kollegor och chefer eller att bli uthängd i media för att något barn skadats var mest påtaglig. När det kom till modellinläring i rörelse kände pedagogerna att det blev problematiskt. De flesta pedagogerna upplevde att de inte kunde leva upp till att vara goda förebilder och modeller för barnens inläring i rörelse. På frågan hur de gjorde för att visa rörelser för barnen, framkom det att alla förskolorna köpt in färdigproducerade rörelseprogram som visades på storskärm eller projicerades på vägg. Barnen fick sedan följa det som visades och pedagogerna litade på att det som visades var rätt. Vid besök på förskolorna visade det sig att barnen ignorerade det som pågick på väggen och det projicerade var endast ett störmoment [7].

Omfattande behov av bra undervisning av kunniga rörelsepedagoger

Det kan konstateras att rörelse och fysisk aktivitet behandlas styvmoderligt i förskolan, vilket kan ha negativa effekter på barns motoriska utveckling, vilket i sin tur kan påverka fysisk aktivitetsnivå i skollåldern, ja i ett livsperspektiv. Om barn inte upplever sig vara motoriskt kunniga avstår de från att vara fysiskt aktiva i stor utsträckning, en form av motoriskt utanförskap [2]. Att vara fysiskt aktiv är väsentligt på många sätt. I en studie med skolbarn visades att fysiskt aktiva barn rapporterade färre smärtsymtom än inaktiva jämnåriga och allmänt upplevde de aktiva en bättre hälsa [8]. Det är av vikt att förskolebarnen får adekvat rörelseundervisning i förskolan då de vistas så stor del av sin tid där. Nutida barn har inte självklara förutsättningar för modellinläring av rörelser utan det behövs kvalitativt bra undervisning av kunniga rörelsepedagoger. Den gynnsamma tiden för motorisk utveckling under förskoleåren är oerhört värdefull och kommer inte i repris.

För referenser, se sid 73.





Barns och ungas motorik – en sekulärt nedåtgående trend?

Suzanne Lundvall

Under våren har barns och ungas motorik uppmärksammats, både den fin- och grovmotoriska. Slöjd- och textillärare har uttalat sig om att elever har problem med att klippa och hantera verktyg. En debatt har startat som handlar om barns behov av rörelse. Men debatten har utökats till att inte bara handla om att barn behöver röra sig. Den handlar också om *hur barn rör sig*. Idrottslärare vittnar om att de undviker vissa övningar på grund av rädsla för att deras elever helt enkelt inte klarar övningar med mer komplexa rörelser och därför också riskerar att skada sig. Debatten om barns grovmotorik gavs namnet ”kullerbyttagat” av programledaren för P1:s *Kropp och själ*. Det kommer även signaler från förskolan om de små barnens motorik, och att förskolpedagoger kan för lite om barns motorik och hur den kan stimuleras. Men vad vet vi egentligen om kvaliteten på barns motorik och den mer generella rörelsekompetensen, den allsidiga rörelseförmågan som idrottslärare har i uppdrag att stimulera och utveckla?

Forskning om barns motoriska kompetens

Svenska studier

Vid en genomgång av studier av barns grovmotoriska färdigheter går att konstatera att det tyvärr saknas aktuella svenska studier. Inom ramen för projektet Skola-idrott-hälsa (SIH) som startade tidigt 2000-tal undersöktes närmare 2000 elever i åldrarna 10, 12 och 15 år avseende fysisk status, hälsa och syn på ämnet idrott och hälsa. I projektet ingick även studier av barns allsidiga rörelseförmåga. Ett test kallat NyTidstestet togs fram för att kvalitativt testa elevers allsidiga rörelseförmåga. Resultaten från basstudien 2001 visade att cirka 40% av skolbarnen i åldrarna 10- och 12 år inte nådde upp till de stipulerade uppnåendemålen för åk 5 enligt den dåvarande kursplanen Lpo94: att behärska grovmotoriska grundformer som att springa, hoppa, rulla, kasta och fånga samt att med balans och med kroppskontroll kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik. I en av de senaste SIH-studierna (2016) där 15-åringarna som deltog 2001 följdes upp med en enkätstudie kring fysiska aktivitetsvanor (Tidén et al., 2021) framkom att de elever som hade bedömts ha en lägre allsidig rörelsekompetens mätt i poäng utifrån NyTidstestet, var mindre fysiskt aktiva som unga vuxna, än de med högre

poäng. Den sistnämnda gruppen var dessutom mer aktiv på en högre ansträngande nivå. Cirka 40% av eleverna med svagare allsidig rörelsekompetens hade dock hittat former för fysisk aktivitet. Dessa rörelseaktiviteter var mindre sport- och idrottsrelaterade och bestod bland annat av att vandra, jogga, simma.

Bunkefloprojektet, med ett särskilt intresse riktat mot hur extra fysisk aktivitet kan påverka elevers skolprestationer har också haft elevers motorik i fokus. Här har Ingegerd Ericsson, tillsammans med de andra forskarna inom projektet, kunnat visa att extra fysiska aktivitet påverkar elevers koncentrationsförmåga, och att elevers meritpoäng i åk 9 kan förbättras med hjälp av fysisk aktivitet, men även deras rörelsekompetens (Ericsson & Karlsson, 2014).

Internationella studier

Internationellt finns fler studier om barns motorik. Men det ska erkännas att det finns få longitudinella studier som följer eleverna över tid och upp i skolan. Vidare är motoriktesternas utformning påverkade av vad som värderas som viktig rörelsekunskap inom ett land eller en specifik kultur. Många motoriktester innehåller tester av förflyttning på tid (locomotor skills) och färdigheter som att kasta och fånga en boll (object control), viktiga förmågor för att kunna delta i t ex lagbollspel. Mindre vanligt är att följa upp färdigheter som att klättra, hänga, stödja, rulla, vilka också ingår i det som definieras som grundläggande förmågor och som sedan kan utvecklas till sammansatta och mer komplexa rörelser (se vidare i Anna Tidéns avhandling från 2016).

En sekulär trend kring barns motorik

Ett antal av de befintliga internationella longitudinella studierna indikerar en sekulär nedåtgående trend av barns och ungas grundläggande rörelsefärdigheter. Tyska forskare har visat att andelen barn med låg motorisk kompetens har ökat från 16 till 36 procent under de senaste 30 åren (Roth et al, 2010). Exempel på färdigheter där forskare ser en förändring är barns balans, att gå baklänges, och färdigheter i att kasta. Till detta kommer andra studier som visar att upp emot hälften av alla barn numera har svårigheter med sin motorik (Lopez et al. 2020). Vidare kommer signaler om att barns styrkevärden sjunker, en förutsättning för många rörelsefärdigheter (se tex. Masanovic, 2020).

Orsaker till en försämrad rörelsekompetens?

Den fråga som många ställer sig är vad den nedåtgående trenden kring barns och ungas motoriska kompetens kan bero på. Ett första svar blir förstås att barn rör sig mindre och därför inte övar sin motorik på samma sätt som för ett par decennier sedan. En bidragande faktor är den ökade digitaliseringen i vilken våra smart phones ingår. Barn och unga (och även äldre) behöver helt enkelt inte röra sig lika mycket som tidigare,

eftersom olika typer av arbeten och rekreation kommer till oss utan en fysisk insats. De digitala lekarna och spelen innehåller därtill belöningar som stimulerar oss att ”hänga kvar” vid skärmen. Andra orsaker är en sedan länge pågående urbanisering med en förtätning av bebyggelse med påföljden att bostadsområden saknar ytor och miljöer för unga att röra sig på. Ytterligare en begränsande faktor är att kommuner tvingas stänga ned lekplatser på grund av bristande ekonomiska resurser. En viktig faktor, som ofta tappas bort, är tid till att röra sig ensam och tillsammans med andra. Föräldrars engagemang är här en viktig pusselbit. En annan är hur vi som lärare och förskolepedagoger arbetar med rörelse och fysisk aktivitet under dagtid och hur långt vår kompetens inom området räcker.

Lärarytbildningsreformen som kom 2011 innebar att tid och utrymme till kunskaper om barns och ungas allsidiga rörelsekompetens i de yngre åldrarna – i princip – försvann. De flesta lärosäten riktade in sig på att utbilda ämneslärare i idrott och hälsa för gymnasiet eller att erbjuda en lärarytbildning med idrott och hälsa för elever i åk 7–9. Båda dessa lärarytbildningar ger behörighet för att undervisa elever från sex års ålder och uppåt. Men här är det något som skaver och som gör att misstankarna gror kring att idrottslärare sedan dryga decenniet tillbaka är sämre utbildade för att just ta sig an uppdraget att på ett rikt och nyanserat sätt stimulera barns rörelseutveckling. Samma tendens går att se i hur förskollärarytbildningens utbildning är strukturerad. Kunskaper i rörelse och tid för att utveckla didaktiska strategier har litet utrymme, och detta är särskilt problematiskt då dessa pedagogstuderande många gånger inte har rörelse och fysisk aktivitet som ett tydligt intresseområde. Se vidare Ann-Christin Sollerheds artikel i detta nummer.

Tillsammans kan vi göra skillnad

Som idrottslärare har vi ett viktigt uppdrag i att uppmärksamma och stimulera barns och ungas utveckling av sin allsidiga rörelseförmåga, där grundmotoriska färdigheter utgör en bas. Det är som att bidra till att elever får förutsättningar att utveckla en slags kroppens grammatik eller ABC.

Som idrottslärare bör vi sätta barns och ungas rörelsekompetens på agendan. Vi kan till exempel gå ihop med kollegor och fundera över hur vi genom enkla rörelsebanor kan ”kartlägga” vad som kan behöva stimuleras bland de elever vi har ansvar för. Tillsammans kan vi också kräva fortbildning kring hur en medveten och riktad rörelsetraining kan göras både glädjefylld och relevant, vilket i sig kan ge energi och uthållighet till att orka öva och repetera. Även om det finns en hel del tips och resurser på nätet, som tex. Gymnastikförbundets rörelsebank, är det den enskilda lärarens didaktiska kompetens som utvecklar och förändrar undervisningen.

Tillsammans kan vi göra skillnad.

För referenser, se sid 73.



Foto: Karin Wirén

Omklädningsrummet – en plats som synliggör förhandlingar om kropp, idrott och undervisning

Åsa Bäckström och Lisa Svärling

Åsa Bäckström är docent i idrottsvetenskap och verksam vid GIH i Stockholm och Högskolan i Gävle. Hennes forskningsintresse inbegriper idrottens roll i samhälle och kultur i vid bemärkelse.

Lisa Svärling är doktorand i idrottsvetenskap vid GIH Stockholm och inom forskarskolan Skola, sport, skärm: värdeladdade lärandepraktiker. Hennes forskningsintresse inbegriper idrottskultur med särskilt fokus på hur unga kvinnor använder idrottens omklädningsrum.

Ombyte är ofta avgörande för fysisk aktivitet, och omklädningsrum används dagligen av idrottare. Trots det har vad som sker där mestadels studerats som del av något annat, till exempel konstruktionen av genus. I skolan är omklädningsrummet idag den plats där ungdomar känner sig mest otrygga. Bland tonåringar är det därför vanligt att undvika ombyte och dusch, vilket får konsekvenser för såväl idrottande som för hygien. För lärare som undervisar i skolämnet idrott och hälsa, är omklädningsrummet också viktigt, men lärare verkar ha ett komplicerat förhållningssätt till rummet. Av dessa skäl är det därför viktigt att studera vad omklädningsrummet betyder för dem som passerar det, oavsett om den passagen sker under skoltid eller på fritiden.

Svärlings avhandlingsprojekt tar utgångspunkt i dagens omklädningsrum och studerar praktiker och förhandlingar som sker där. Hon har gjort intervjuer med tonårstjejer och med lärare i idrott och hälsa för att fånga såväl elevperspektivet som lärarperspektivet. Valet att fokusera på tjejer har att göra med bristen på studier som har denna ansats. Skolans omklädningsrum får särskild belysning eftersom Svärlings studie finansieras av Vetenskapsrådet genom forskarskolan Skola, sport, skärm (för länk se referenslista). Avhandlingsprojektet emanerar dock från ett mindre forskningsprojekt som fick stöd från Centrum för Idrottsforskning (P2022-0021), där användningen av såväl skolans omklädningsrum som olika idrotters omklädningsrum sätts i relation till varandra. Omklädningsrum kan ju få olika betydelse beroende på vilka som är där och vilken aktivitet som rummet och ombytet ska leda till eller ifrån.

Historiskt – ett rum för hygien

Historiskt sett har skolans omklädningsrum med sina bad och duschar varit en plats för barn att sköta och lära sig om personlig hygien. Wiell (2018) skriver om hur ideal som ”ett bad i veckan” och hur ”bad är hälsa” spreds till befolkningen genom skolböcker och veckotidningar.

Ur ett ekonomi-historiskt perspektiv beskriver Wiell hur normen för personlig hygien förändrades mellan 1880 och 1949. Frågan om privathygien kom under den här tiden att bli en samhällsfråga som engagerade alla. Runt sekelskiftet 1900 var Sverige nämligen ett land i hygieniskt förfall och skolan fick och tog ansvaret för att göra barn rena och därmed också friska.

En stor del i spridandet av frågor om privathygien hade författaren och journalisten Lubbe Nordström. I en serie radioprogram och i en bok med titeln *Lort-Sverige* (1938) belyste han sanitära olägenheter på landsorten. Radioreportagen går att lyssna till tack vare Sveriges Radio och Litteraturbanken (se länk i referenslista). Även om reportageresnan har inslag av ett visst förakt kom serien att skapa debatt som ledde till samhälleliga reformer och förändringar.

Skolan kom alltså att ha personlig hygien inskriven i sin läroplan. Av detta finns inte mycket kvar av i dagens läroplan (Skolverket, 2022), och tillgången till hygienskötsel liksom läran om den verkar efter hand ha blivit individens eller kanske familjens ansvar. Med privata badrum som installerades i bostäder blev hygien också något som kunde skötas i hemmet. Hygien verkar på så sätt inte längre vara skolans eller samhällets ansvar, utan kan i stället ses som en privat angelägenhet, vilket indikerar ett skifte i Sveriges hygienkultur.

Idag – ett rum där elever kan byta om till ”jympan”

Omklädningsrummet i skolan idag är en plats som alla elever i den svenska skolan möter under sin skolgång. Framför allt används omklädningsrummet för ombyte och kanske dusch i samband med lektioner i skolämnet idrott och hälsa. För vissa är ombyte och dusch en del av en rolig lektion, medan andra tycker att det är jobbigt av olika skäl. Både ungdomar och lärare diskuterar detta i olika forum på nätet. I barn- och ungdomstidningen *KP* hamnade till exempel diskussionen på framsidan av ett nummer, där frågan avhandlades. Under rubriken: ”Usch för dusch, eller?” lyftes kroppshets, en förändrad samhällssyn, sociala medier och gruppträck (*Kamratposten*, 2023, s. 10–11).

Att byta om har givetvis studerats och beskrivits i forskningsstudier, både i Sverige och internationellt. Det vi vet tack vare dessa studier är att en del elever faktiskt inte använder vare sig dusch eller rummets ombytesmöjligheter. (t.ex. Couturier et al., 2005; Moen et al., 2017; Sandercock et al., 2016). I Sverige är den översiktliga forskningen

begränsad, men en undersökning gjord av Sveriges Radio visar att 60% av de tillfrågade högstadieeleverna inte alltid duschade i samband med lektioner i idrott och hälsa (Jönsson, 2016). Vi vet också att omklädningsrummet upplevs som en otrygg plats, vilket ofta är kopplat till exponeringen av den nakna kroppen (t.ex. Hybholt & Thing, 2017). Många vill inte byta om och visa sig avklädd inför andra. Vissa är oroliga för att bli smygfotograferade med mobiltelefon och få sin bild spridd på sociala medier. Dessutom beskriver elever att de har svårt att hinna byta om och duscha innan nästa lektion, och att både omklädningsrummet och duscharna är ofräscha. Frydendal & Thing (2020) menar att kroppskulturen hos barn och unga har förändrats, och att det kan ta sig uttryck i hur omklädningsrummet används.

Och – ett komplicerat rum

Eftersom omklädningsrummet har en nära koppling till skolämnet idrott och hälsa blir elevers användning av rummet även relevant för lärare, trots att varken rummet, hygien-skötsel eller ombyte nämns i dagens läroplan (Skolverket, 2022). Själva fenomenet att elever ogillar omklädningsrummet och väljer bort duschen efter lektioner är något som lärare i idrott och hälsa, speciellt lärare från den äldre generationen, har svårt att begripa (Nielsen et al., 2018). Lärare inkluderar också själva ombytet mer eller mindre medvetet i sin bedömning av elevers prestation. Elever som är ombytta ses som mer intresserade av ämnet och som mer aktiva under lektioner (Svennberg et al., 2014).

I digitala diskussionsforum och i tidskrifter riktade till yrkesverksamma lärare lyfts olika syn på omklädningsrummet och i vilken utsträckning ombyte skulle kunna inverka på skolämnet. Tentativt går det att identifiera två olika synsätt, som var och en för sig leder till olika Lösningsstrategier. Å ena sidan förutsätts ombyte och dusch för aktivt deltagande i lektioner i skolämnet idrott och hälsa, å andra sidan ifrågasätts kravet på ombyte. En lärare menar att ombyte och dusch är förutsättande för aktivt deltagande, medan en annan anser att det inte kan vara ett krav på ombyte och att andra pedagogiska verktyg behövs (Hallonsten, 2021).

Vidare kan det potentiellt känsliga ombytet bli erfarenheter hos elever som skapar utmaningar för lärare vad gäller integritet, intimitet och ansvar. I en nationell studie med syftet att undersöka lärares självreglering i skolämnet idrott och hälsa i relation till barnrättsperspektivet och skolors handlingsprogram om att inte röra barn, framkom det att lärare ofta undvek omklädningsrummet till följd av rädslan att inkräkta på elevers integritet. På samma gång bedömde lärarna att det fanns ett stort behov av vuxennärvaro i rummet (Öhman, 2017). Dessa integritetsfrågor kan tänkas försvåra för lärare i deras profession, både inom och utanför undervisning.

Med omklädningsrummet som lins

I den här studien sätts omklädningsrummet i fokus. Dels undersöks hur själva rummet ser ut och vilka betydelser det får, dels undersöks hur rummet används av tjejer i högstadieåldern såväl i skolan som på fritiden. Dessutom involveras lärarnas perspektiv på såväl rummet som på användningen av det.

Det pågående projektet kommer att generera ny och värdefull kunskap om hur tonårstjejer använder, upplever, tänker och resonerar om omklädningsrummet, samt hur lärare i skolämnet idrott och hälsa förhåller sig till ombyte och omklädningsrum. Resultaten kommer att vara användbara som utgångspunkt för vidare idrottsforskning, ungdomsforskning och skolforskning och i förlängningen vara värdefull för lärarutbildning, praktiserande lärare och andra relevanta grupper i samhället.

Omklädningsrummet blir på så vis en lins genom vilken det är möjligt att skönja förhandlingar om samhälleliga och kulturella normer och ideal om kropp, idrott och undervisning.

För referenser, se sid 74.

ULF projekt – praktiktäna forskning

Anna Tidén

ULF Projekt (Utbildning, Lärande, Forskning) är en nationell satsning för att ta fram ny och intressant praktiktäna kunskap inom alla ämnesområden. GIH bl a har tillsammans med två kommuner (Järfälla och Haninge) och SiS (Statens institutionsstyrelse) skolverksamhet genomfört ett tiotal utvecklingsarbeten och forskningsprojekt i samverkan med lärare i grund- och gymnasieskola.

Här presenteras i korthet några av de pågående projekten som är sin slutfas under 2024. Många GCI-medlemmar har varit delaktiga inom ULF.

Autonomistödande tränarskap

Syftet är undersöka hur ett behovsstödande tränarskap kan utvecklas hos lärare som verkar på idrottsgymnasier. Studien utgår från att tränare/lärare utbildas i behovsstödande tränarskap genom SDT (motivationsteori) och sedan praktiserar ledarskapet i sin träning/undervisning på gymnasiet. (Bèatrice Gibbs, Mathilda Appelgren, Fredrika Bremer-gymnasiet, Sanna Nordin Bates, Jacob Palmqvist, GIH)

Idrott och hälsa på tvångsvårdskolan

Projektet syftar till att tillsammans med idrottslärare inom SiS skolverksamhet utforska hur det är att undervisa idrott och hälsa på ungdomshem. Vilka kunskaper behövs för att lyckas i detta uppdrag och vilka utmaningar finns? (Daniel Roe, GIH samt ett 15-tal undervisande lärare på olika SiS-hems skolverksamhet)

Ökad simkunnighet för elever i årskurs 2

Studien syftar till att öka simkunnigheten för elever i årskurs 2 i ett socioekonomiskt utsatt område. Elever i förskoleklass vid skolan erbjuds ett extra simundervisningstillfälle en gång i veckan. Icke simkunniga mammor erbjuds detsamma. (Ali Jamshidpey, Järfälla och Marie Öhman, GIH)

Effekter på fysisk kapacitet, hälsa och skolbetyg samt lärares betygsättningspraktik

Studien syftar till att utvärdera effekterna av extra rörelse på fysisk kapacitet, hälsa och betyg för 200 elever, liksom även lärarnas betygsättningspraktik utifrån den utökade träningen och den nya läroplanen Lgr 22. (Ett doktorandprojekt med Izabela Seger, Järfälla)

"Pojken med extra allt – hur lärare kan möta adhd och autism"

Sofie Dahlström

Jag har lyssnat till Alexander Skyttes föreläsning två gånger. Första gången var på en idrottslärarkonferens för åk F-6 i Stockholm. Hans inledning var klockren! Jag blev fast direkt och undrade; vad ska komma sen och hur kommer den här föreläsningen förlöpa? Som i orienteringen; var är vi, vart ska vi och vilken väg tar vi dit? Efter det första tillfället kände jag att fler skulle ha nytta av att höra hans berättelse, vilket ledde till det andra tillfället som var i föreningen GCI:s regi. Även denna gång tog inledningen mig med storm! Trots att jag egentligen visste vad som skulle komma. Alexander har en berättarkonst som fångslar helt enkelt!

Det som gör Alexanders föreläsningar extra intressanta är att han själv har upplevt allt han pratar och skriver om. Han var ett så kallat "stökigt" barn som hade svårt att förhålla sig till "hur det ska vara" i skolan, vilket gav konsekvenser av olika slag. Flertalet av dessa kan man läsa om i boken och förstås även höra honom berätta om.

När jag nu har läst boken, så har jag fått mig till livs än mer hur det kan te sig i vardagen för ett barn likt Alexander. Förståelsen för dessa elever ökar och tankar på hur man kan göra för att underlätta det dagliga arbetet för inte bara dessa elever, utan alla elever som vi möter har uppkommit. Mycket av det Alexander skriver om passar ju för alla! Då Alexander nu själv arbetar som idrottslärare, så ger han i boken en hel del tips och tankar om hur man som lärare på bästa sätt bemöter dessa barn/elever som vi faktiskt möter dagligen i vårt arbete som idrottslärare.

Boken är uppdelad i olika kapitel; Barnet, Eleven, Tonåringen, Soldaten, Läraren och Vuxen med extra allt. I varje kapitel varvar Alexander berättelser om hur det var för honom under hans uppväxt och under dessa olika perioder i livet, och hur man kan arbeta med de elever man möter. Här finns tips och trix om hur författaren arbetar med

eleverna på sin skola. Men även information om hur han förhåller sig till olika situationer som uppstår – både där det handlar om honom själv och tillsammans med eleverna.

I slutet av boken hittar man också två sidor med konkreta tankar om hur man kan förhålla sig till eleverna och hur man kan bemöta dem på bästa sätt. Det är verkligen något jag tar med mig in i min idrottssal och min undervisning.

Har du inte lyssnat till Alexander Skyttes föreläsning föreslår jag att du gör det!

Har du inte läst hans bok; läs den!

Alexander Skytte är lärare i idrott och hälsa. Som barn blev han diagnostiserad med adhd och senare i vuxen ålder autism. Han bloggar bland annat om förebyggande, hanterande samt bearbetande åtgärder utifrån ett barnperspektiv med praktikfall från sin yrkesverksamhet.

Pojken med extra allt – hur lärare kan möta ADHD och autism

Alexander Skytte

Lärförlaget 2020

154 sidor





Föreningen GCI

Föreningen GCI på nätet

Föreningen GCI har som de flesta föreningar och organisationer i dag både en hemsida och sociala medier. Hemsidan fungerar som en av de främsta kommunikationskanalerna ut mot föreningens medlemmar, då den regelbundet uppdateras med nyheter, mötesreferat och viktig information.

Hemsidan är även ett sätt att förse medlemmarna med digitala verktyg så som medlemsinloggning, ett kalendarium och möjligheten att ladda hem de senaste årens årskrifter i PDF-format.

Sociala medier (Instagram och Facebook)

Föreningen är aktiv på Instagram och Facebook, två av de största plattformarna på nätet.

Instagram är ett socialt medium där bilder och video lever mest. Du kan till exempel se bilder från vår kursverksamhet, årets 120-årsjubileum och få andra små snabba informationstips om till exempel årsmötet eller Byängsgården. Vi uppmuntrar alla medlemmar att gå till [@foreningen_gci](#) via appen och följa!

Lite mer matig är föreningens närvaro på Facebook. Facebookgruppen har funnits i många år, relativt sett, och har i dagsläget över 300 medlemmar. Här postas information och bilder från verksamheten och då Facebook har ett smidigare kommentarssystem är detta plattformen om medlemmarna vill ha svar på frågor, reagera på poster eller starta en diskussion. Gruppen är privat, men du som medlem kan enkelt begära inträde genom att hitta gruppen via Facebook och klicka att du vill gå med.

Varmt välkommen!



Foto: Pierre Egholt, GIH

BLI MEDLEM!

PENSIONÄR?
TRYCK HÄR

STIPENDIEANSÖKAN

Till OS i Stockholm 1912 tog Föreningen GCI bland annat fram ett vykort med ett foto av tre flickor som visade var sin utgångsställning ur det övningsförråd Elin Falk hade utarbetat för folkskolans elever.

Långt senare valdes den lilla korssittande flickan till modell för en bronsstaty, som med anledning av GIH:s 175-årsjubileum placerades vid nuvarande Sergels Torg, på den plats där gamla GCI legat.

Statyn stals för några år sedan, men skulptören Peter Linde hade som förarbete också gjort en mindre version av "Flickan". År 2013 överlämnades denna statyett av Föreningen GCI till GIH, som då firade sitt 200-årsjubileum.

"Flickan" är också symbol för Föreningen GCI – en fin sinnebild för föreningens långa verksamhet och de många lärare och elever som arbetat tillsammans i skolan.



@foreningen_gci (sök i appen)



www.facebook.com/groups/110941155626307/



Foton Järvsö: Amina Bouhli

Välkommen till Alpterrassen i Järvsö, Hälsingland!

I juli fick föreningen tillgång till de två nyinköpta lägenheterna på Alpterrassen i Järvsö. Lägenheterna ligger precis bredvid barnbacken på norra sidan av Järvsöbacken. Från balkongen ser man både toppen på skidbacken och den lilla sjön Sorttjärnen som har en fin badplats med en liten sandstrand och brygga. Vår förhoppning är att dessa lägenheter kan bli ett komplement till vårt fantastiska hus Byängsgården i Tällberg. De senaste åren har Byängsgården varit fullbokat nästan året runt, och vi kände att vi ville ge våra medlemmar ytterligare en möjlighet till att njuta av friluftsliv i alla dess former.

I Järvsö finns på sommaren tillgång till att cykla mountainbike och downhill, paddla kajak, vandra på många olika leder, bestiga olika toppar, gå på Vildriket och se många fina djur, bada i Ljusnan på olika fina badplatser eller plocka blåbär, hallon och svamp. På vintern finns i stället möjlighet att åka skidor både utför och på längden, vandra med snöskor, åka pulka, bygga snögubbar och åka långfärdsskridskor på Ljusnan. Järvsö erbjuder även många mysiga små krypin som serverar crêpe, glass, belgiska våfflor samt mysiga restauranger som serverar god mat och erbjuder fina miljöer.

Här kan du få möjlighet att njuta av lugnet från skog och mark året runt, åka med familj och uppleva olika aktiviteter eller varför inte åka med dina kollegor och genomföra en fortbildningshelg. Det är styrelsens förhoppning att många medlemmar får glädje av lägenheterna och nyttjar möjligheten till alla de aktiviteter och den fina miljö som finns att tillgå i närheten.

Lägenheterna, som ligger i mellanplan i den högra huskroppen, har sex bäddar var med en dubbelsäng, en familjesäng och en våningssäng. Varje lägenhet är utrustad med kuddar och täcken, köksgeråd för sex personer, två toaletter, dusch, elektrisk bastu, tvättmaskin, torktumlare, balkong, eldstad, TV-apparat, utförråd och balkong. Som hyresgäst tar du själv med dig sänglinne och handdukar.

Vi är även glada att kunna meddela att föreningens medlem Eva-Lena Ahlström har förvaltningsuppdraget och är den som bland annat har hand om bokningsförfarandet av lägenheterna. För att göra en bokningsförfrågan går du in på föreningens hemsida gci.nu och klickar på Alpterrassen så får du mer info.

Vi hoppas att du kommer ha möjlighet att nyttja våra fina lägenheter och få en härlig vistelse i Järvsö.

Styrelsen





Eva-Lena Ahlström, stugfogde i Järvsö



Född och uppvuxen i Falkenberg blev jag kvar i Stockholm efter avslutade studier på GIH, 1986-89, specialidrottslärarlinjen.

Jag började på en låg- och mellanstadie-skola i Huddinge, Snättringeskolan.

Skolan växte, och vi blev två idrottslärare och jag är kvar, ett par läsår till! Tråkigt kanske, men jag har trivts hela tiden.

Min specialidrott är/var gymnastik som jag lagt ner mycket tid på; tränare, domare, kursinstruktör, kommittéarbete både i distrikt/region och centralt.

På min fritid paddlar och vandrar jag en hel del, åker skidor och långfärdsskridskor.



Byängsgården

För alla årstider

Vår pärla Byängsgården ligger i Tällbergs by vid Siljan. Det rymliga och välutrustade huset står till medlemmarnas förfogande. Här finns porslin, glas, sängar, sängkläder och gott om plats för 18 personer. Byängsgården används bland annat för rekreation, minikonferenser och återträffar. I närheten väntar mycket fina upplevelser av natur och kultur.

Under verksamhetsåret 2023 gjordes smärre justeringar och lagningar både inomhus och utomhus.

Sotning och rengöring av imkanalerna har utförts.

Plattgången ner mot entrén på baksidan av huset är borttagen och gräs har såtts in i stället.

Byängsgården har som vanligt under året haft storstädning och fönsterputs som sköts av Siljans städ. Sängarna och deras utrustning har piskats och tvättats.

Under våren 2024 har två nya soffor inköpts till Storstugan samt nya heltäckande rullgardiner till alla sovrum, utom till Gillestugan. Två rullgardiner som solskydd är även inmonterade i Storstugan.

Under våren har garageportarna täckmålats och skyddsplåt har monterats längst ned på dem, som skydd mot väta. Husgrunderna på huset och garaget har målats. Entrétrappan har slipats och oljats.

I Storstugan och i ett av källarförråden på det nedre planet finns, med några få undantag, Föreningen GCI:s årskrifter från och med 1902 samlade. Här kan du läsa om de frågor som varit mest aktuella för Föreningen och kåren under 122 år.



Blå rummet med ny rullgardin



Storstugans nya soffor





Hyra Byängsgården

För att hyra Byängsgården går du in på vår hemsida www.gci.nu under fliken Byängsgården.

Stipendierapporter

Från föreningens medlemmar

En av Föreningen GCI:s viktigaste uppgifter är att förvalta donerade medel och fördela ekonomiska bidrag bland de medlemmar som söker stipendier för fortbildning, studieresor eller stöd vid försvagad hälsa.

Ur Samfonden och Elin Falks Fond har det senaste verksamhetsåret anslagits medel till ett 60-tal stipendier. Närmare hälften av de beviljade medlen har gällt träningsresor, medan återstoden har avsett annan fortbildning eller stöd vid försvagad hälsa. Här följer sex av stipendierapporterna.



Foto: privat

Sportklätterskurs i Spanien

Eva-Lena Hillborg

Till slut kom jag i väg på klätterskursen med Stockholms Guidebyrå. Efter åren med covid och annat blev den äntligen av! Stort tack till Föreningen GCI för stipendiet som gjorde den här resan möjlig!

Jag har klättrat topprep, ledklättrat och provat på multipitch i fina omgivelningar i Costa Blanca. Jag har fått öva på att bygga ankare för att sätta upp topprep, knutit om, firat ner med mera för att bli självständig sportklättrare.

Resan innehöll 5 dagar klättring och vi bodde alldeles i utkanten av mysiga byn Altea vid havet. Vi var en liten klättersgrupp, blev väl omhändertagna och fick mycket klätterserfarenhet på kort tid.

Resan gjorde också att jag fick se och uppleva mycket av området runt Altea, då vi klättrade på olika berg. Vi gjorde också en del utflykter till närliggande små byar och besökte lokala restauranger.

Klättersleder finns utmärkta i föraren för området och de finns i olika svårighetsgrader, precis som här hemma. Det som kan skilja en del är hur mycket bultat det är, och ofta är det längre mellan bultar vid ledklättring. Bra att säkra upp extra som vår guide Staffan alltid såg till att göra. Han hade självklart rekat området innan, klättrar mycket själv där och har haft många klätterskurser tidigare därnere.

Jag är glad att vi i Sverige har ett stort säkerhetstänk och att Klättersförbundet har utformat ett utbildningssystem med säkerhet i fokus. Vi stötte på en lokal instruktör, som satt högt upp på en klippa med cigg i munnen utan klättershjälm, och kollade lite slött på sina adepter. Nöjd med valet av svensk klätterskurs!

Det var mycket lärorika dagar med bra och fullmatat kursinnehåll, som jag kommer ha stor glädje av i mitt jobb som idrottslärare på Vackstanäsgymnasiet och framför allt i undervisningen på skolans profil Naturguide på Naturbruksprogrammet. Klättring ingår som en aktivitet i Naturguidningskurserna och eleverna har möjlighet att ta grönt och rött kort i klättring.

Nu låg kursen bra i tid också, eftersom jag fortbildar mig till klättersledare och topprepsinstruktör det här läsåret. Planen är att bygga upp möjlighet till klättring utomhus på skolans område. – Att kunna ha en ”hemmaklippa” att öva på!

Tack igen till bästa GCI, för att jag fick möjlighet att gå klätterskurs i Spanien!

Vandringsresa till Ischgl

Britt-Marie Mosson

Det blev en riktig ”må bra-resa” för mig, denna vandringsresan till Ischgl i Österrike. – Att än en gång få komma riktigt nära den fascinerande naturen i Alperna, att få uppleva de oförglömliga naturscenerierna och att klara av att delta på alla fina och idylliska vandringar samt att få andas in all härlig alpluft och bara njuta.

Vi var 21 resenärer mellan 60 och 74 år som möttes på Zürich flygplats. Alla lika förväntansfulla. Några hade vandrat förut, några var nybörjare. Vi hade en transfer på 3 timmar, vilket gjorde att man fick tid att lära känna varandra ganska snabbt i gruppen.

Första vandringsdagens tur upplevde jag som den tuffaste. Den gick från Galtur till Larein Alpe (1860), 12,3 km med en stigning på 442 hm. Tror att den tunna luften, förväntningarna och anspänningen var den största orsaken till detta. Dag två ”Walk of Lyrics” den romantiska turen, vi startade på (2752) och vandrade ner till (2500), där vi hittade Edelweiss. Dag tre blev det en 15,8 km lång tur med 515 hm. Dag fyra var det en vilodag, då tog vi liften upp till Schweiz gräns och sedan ner till den lilla skattefria staden Samnaun. Dag fem fick vi uppleva ”Zeinisjoch” en artificiell sjö/damm mellan topparna med alldeles grönt vatten. Sista dagen gick turen till en glaciär ”Galtur Bielerhöhe” 744 hm, 15,2 km.

Så var det hemresedag och bussens avgångstid till Zürich flygplats var kl 15:00, så vi hann även med en tur med ”SKY FLY”, Zipline-banan som startade vid kabinbanans mellanstation och gick ner till byn. En mycket härlig och fartfylld upplevelse.

Den enda dagen på hela resan som vi hade några moln på himlen var första dagen, resten av veckan var vi välsignade med solsken och alldeles underbart väder varje dag.

Tänker ofta på hur mycket roligt man har fått uppleva under alla sina år som idrottslärare. Även under denna resan fick jag användning av min ledarerfarenhet – att läsa av gruppen, sakta in tempot för dem som kom lite efter och att då ta på sig rollen som kökvinna/karl. Att alltid ha en elastisk binda och skavsårsplåster i ryggsäcken, för att vara beredd om någon skulle skada sig i gruppen, vilket också hände under denna vandringsvecka. Det kändes så fint att man fortfarande behövdes och att kunskaperna sitter kvar.

Stort tack Föreningen GCI för stipendiet, som gjorde denna resa med Go Aktiv möjlig för mig!

Foto: privat





Foto: privat

Träningsresa till Grekland

Susanne Västman

Jag fick den fantastiska möjligheten att resa i väg på en träningsresa anordnad av Toppträningsresor och Apollo den 2–9/10 2023. Resan gick till Sivota Retreat på nordvästra sidan av Grekland, inte så långt från gränsen till Albanien. Det är ett otroligt naturskönt område med Joniska havet (som är en del av Medelhavet), grönkädda öar, sandstränder och bergstoppar i fjärran. Vi fick verkligen en känsla av att ha kommit till paradiset, när vi kom fram. Och när vädret dessutom var strålande sol och ca 25 grader hela veckan var vi verkligen tacksamma.

Träningsmöjligheterna var mycket stora och varje dag erbjöds ca 8–9 olika typer av träningspass, som man fritt kunde välja bland. Jag var så imponerad av det stora utbudet av trevliga danspass ledda av vår mycket pedagogiska dansledare Kristjan Lootus, som har meriter som vinnare av Let's Dance. Han valde ut musiken med oerhörd känsla, och han genomförde danspass där vi verkligen fick känna lyckorus, när allt stämde efter många metodiska repetitioner.

Vi dansade bl a Cha-cha, Sumba, Jive och Salsa. Alla kunde hänga med i stegen och alla danser/steg skulle direkt kunna användas i idrottsundervisningen från mellanstadiet till gymnasiet. Alla danspass var utomhus på en "amfiteater"-liknande yta i en underbar miljö med havet som närmaste granne. Vi fick dessutom höra Kristjan föreläsa om sin livsresa, där dansen från barnsben alltid har varit hans största dröm. Drömmen att kunna försörja sig på sitt livs intresse nåddes så småningom efter mycket hårt, men ändå lustfyllt tränande.

Träningsformen *Soma* med varianterna Soma slow & mind och Soma move var också nya för mig och mycket välgörande för kropp och knopp. Soma är en träningsmetod som betonar flödande rörlighet och mjuk styrka, för att förbättra kroppens alla rörelsemönster. Denna metod kombinerar inslag av olika discipliner såsom yoga, kroppsterapi och funktionell träning, för att hjälpa oss deltagare att utveckla en medvetenhet om vår kropp och förbättra rörlighet och styrka på ett harmoniskt sätt. Målet är att skapa en "strömliknande" rörelse, som är både funktionell och vacker att utföra. Soma betraktas som en holistisk träningsmetod. Vår ledare var en mycket proffsig kvinna vars namn var Rebecka Ekström.

Jag tycker att dessa träningsformer passar alldeles utmärkt för högstadiet och för gymnasie studenter, men enskilda övningar passar säkert mycket bra även för lägre stadier, t ex som uppvärmning eller avslutning på en idrottslektion eller som en övning för att förbättra rörlighet och styrka hos eleverna.

Ett mycket härligt, svettigt pass med stor igenkänning var "90-tals aerobic" med dansläraren Freddy Nyholm. Han är en fartfylld, rolig och pedagogisk träningsledare och

vi blev alltid så glada av hans träningspass. Som alla vet gäller det att ha koncentrationen på topp för att kunna hänga med i alla typer av kombinationssteg med armar och ben. Verkligen bra och rolig träning för kropp & knopp! Passen inspirerar till musikgympa i skolan för alla stadier med betoning på vikten av att det är rätt puls i musiken till rätt kropps rörelser.

Freddy ledde också pass som han kallade ”*Balance*”. Han gick lugnt igenom övningar, som vi huvudsakligen genomförde på en träningsmatta. Syftet var att öka medvetenheten om hur viktigt det är med balans i kroppen med början i fötterna, t ex hur fötternas styrka och rörlighet är viktig för att inte andra leder och muskler ska påverkas i negativ riktning. Vi fick tips på många övningar för att stärka tår, fotvalv och hälar. Ytterligare övningar fick vi för att utveckla rörlighet i knä och höftleder i syfte att få balans i kroppen. Alla dessa övningar passar i olika sammanhang som inslag eller som hela idrottspass för alla stadier i grundskolan och gymnasiet,

Freddy hade även ett högentensivt träningspass, som han kallade ”*BodyCombat*”. Man jobbade huvudsakligen stående, småspringande på ungefär samma ställe med boxningsliknande övningar för armarna. Jag tycker att övningarna skulle kunna attrahera både pojkar och flickor på fr a på högstadiet och gymnasiet.

Dessutom körde Freddy ca 30 min långa *Corepass*, huvudsakligen med den egna kroppen som belastning, men han tog även med enkla redskap som hantlar och gummi-band. Dessa övningar är direkt användbara på högstadiet och gymnasiet.

”*Dynamic moves*” med vår ledare Oskar Jöback, var också så härligt, roligt och välgörande. Vi genomförde övningarna till rytmisk, blandad musik och huvudsakligen barfota på en matta. Dynamiska gung och dansliknande lugna rörelser med fokus på balans, smidighet och rörlighet. En rörelse följs av nästa rörelse och ljumskar, knän, fotleder, skuldror och rygg tränas. Passet i sin helhet kan passa för högstadiet och gymnasiet, men enstaka övningar kan användas på alla stadier.

Sammanfattningsvis kan jag verkligen rekommendera en träningsresa som denna. Det är en suverän fortbildning i nya tankebanor och träningsformer. Idébanken växer avsevärt och inspirationen för att förbättra idrottsundervisningen tar nya kliv. Att man dessutom får en mycket bra träning själv, återhämtning och fantastisk hälsosam mat blir verkligen pricken över i-et.

Tack för stipendiet från Föreningen GCI, som gav mig möjlighet att leva i ”träningsdrömmen” under en vecka i sagolik miljö och med likasinnade. Det ger kraft och energi som saknar motstycke.



Foto: privat

Balkandans i Norge

Gun Pella

Borg Internasjonale Folkedansklubb i Norge bjöd in balkandansare till IFIN-festivalen 2023, en helgkurs i Fredrikstad. Från vår klubb i Stockholm, Internationella folkdansklubben, anmälde sig fem kvinnor, bl.a. Mea Nordenfelt som Föreningen GCI bjöd in i våras för en eftermiddag i balkandans. Glädjande nog har GCI på nytt bjudit in Mea i höst, denna gång till GIH i Stockholm.

Danslärarna, som var inbjudna, var båda från Holland. Den ene var Ben Koopmanschap som specialiserat sig på danser från det tidigare Jugoslavien och Albanien. Hans danskarriär började redan vid 14-års ålder. Ben har både dansat i och lett flera stora dansensembler.

De danser Ben lärde ut var både långsamma, som krävde en hel del balansförmåga, och snabba, lite hurtiga med knepiga rytmer, där benspänsten utmanades.

Caspar Bik, den andre dansläraren, växte upp i en dansande familj och har en bakgrund i balett, ballroom och step. Han har dansat i och lett ensembler i bulgarisk, turkisk och holländsk folkdans. Dessutom undervisar han nya dansinstruktörer.

Caspar valde att undervisa oss i Svarta Havsdanser. Den som kan geografin, vet att flera länder gränsar till Svarta Havet. Vi lärde oss danser från Turkiet, Bulgarien och Georgien. Den absolut roligaste dansen var Tonya Horon, från Turkiska Trabzonområdet. Den går i 2/4 takt och innehåller mycket skak, stamp och hopp.



Foto: privat

Nästan alla balkandanser dansas i halvcirkel med handfattning som varierar från dans till dans. – Allt från låg, W-fattning med armsväng, lillfingerfattning och korsfattning till bältesfattning. Rytmen är otroligt spännande med rytmer som 6/8, 10/8, 11/8; det svänger å det härligaste.

På lördag eftermiddag gick vi i en parad till Gamlebyens torg, där vi framförde några danser till Ork, en norsk balkanorkester. Senare på kvällen var det fullt ös med samma band. Innan hade vi dock intagit en festmåltid, som förgylldes med mycket sång. Totalt var vi ca 100 personer. Folkdansen lever i Norge! Vi i vår grupp var mycket nöjda med danshelgen, totalt 8 timmars kurs, plus allt festdansande.

Avslutningsvis vill jag tacka GCI för stipendiet som gjorde det möjligt för mig att uppleva en väldigt härlig danshelg. Vill även passa på och slå ett slag för balkandansen, det är ett utmärkt inslag i skolidrotten



Foto: Filippo Tomasi

Gymnaestrada 2023 i Amsterdam

Jane Meckbach och Inger Ottosson

Gymnaestradan i Amsterdam under vecka 31 var en succé. Drygt 20 000 gymnaster från 60 länder visade fantastisk gymnastik under veckan – allt från ”group performance”, utomhus- och nationella uppvisningar till FIG:s (Internationella gymnastikförbundets) galauppvisning. Sverige hade över 600 gymnaster på plats!

Den första Gymnaestradan gick av stapeln redan 1953 (den föregicks av två Lingiader 1939 respektive 1949) och har sedan dess genomförts var fjärde år. Gymnaestradan är ren internationell gymnastikfest med uppvisningsgymnastik på en mycket hög nivå.

Vi njöt av gruppuppvisningar, där framför allt några trupper från Japan, Schweiz, Portugal och Danmark imponerade. Många av våra svenska trupper genomförda fina framträdanden, bland annat Malmöflickorna (bollar), Alla Kan Gympa (Mälarögyrnasterna – som nominerades 2019 till Svenska Barnidrottspriset), KFUM/Gävle/Tyresögyrnasterna, Kämpinge (hopprep) och Team Öst.

Den ena av veckans höjdpunkter var Nordisk Afton, som i år genomfördes av gymnaster från Danmark, Norge, Finland och Sverige under koreografi av danska coacher. Så imponerande show; hög klass på gymnaster och framförande med en blandning av fristående och redskap med många fina övergångar (inga pauser). Den andra höjdpunkten var avslutningens FIG-gala. Hela 17 nationer fanns representerade på golvet med olika former av gymnastik. Det hela startade med Schweiz otroliga ringprogram – hisnande! Många nya nationer från Latinamerika och Australien visade glädje och kunskap inom tablå- och fristående gymnastik. Sverige representerades av Malmöflickorna. Avslutade gjorde en amerikansk grupp med ”Alla kan gympa” – så otroligt känslösamt!

Vi känner oss så privilegierade för att vi dels fick möjlighet att bevista Gymnaestradan 2023 och bara få njuta av världsgymnastik i form av uppvisning, glädje och gympagemenskap, dels erhålla stipendium från föreningen GCI till oss båda som seniormedlemmar i föreningen. Varmt tack föreningen GCI från två pensionerade gymnastik direktörer, som varit verksamma i yrket över 45 år.



Säkerhetskurs i Alperna

Kristina Hård af Segerstad

Med stipendium från GCI/GIH öppnades möjligheten till några dagars fortbildning i skidsäkerhet på vintertur.

En kollega från min tid som skidlärare i Riksgränsen, lever och bor sedan 25 år i Alperna. Först i La Grave Frankrike och nu sedan 20 år i Le Chable i Schweiz. Cecilia Swensson arrangerar vinter och sommarkurser i ledarskap, teknisk färdighet och säkerhet i Schweiziska och Italienska alperna samt i Norden. För att bedriva kurser internationellt och särskilt i Schweiz krävs certifieringar, därmed har hon examen från International skiinstructor association (ISIA) med skidlärarexamen från både Sverige och Schweiz, och är internationell bergsfärdledare (IML, UIMLA). För att få erbjuda skidkurser i bergen utanför pistade områden och upp till 40 graders lutning krävs examination och legitimation i säkerhet, risktagande och turplanering från Schweizer Schneesport Berufs-und Schulverband (SSBS).

I kursens delmoment ”turplanering och extrem säkerhet” var bergsguiden Anders Swensson (UIAGM/IFMGA certifierad internationell bergsguide) med som ledare och mentor.

Kursens upplägg

Cecilias kurser är riktade mot kvinnor, som vill komma ut i bergen genom vandring eller skidåkning. Säkerhet ingår som ett nödvändigt delmoment vid planering av område och vägval för turen. Dessutom ingår att med kunskap och erfaret ledarskap begränsa de risker som en vistelse i bergen kan innebära.

Deltagarna var fem kvinnor, med stor erfarenhet av att vara ute i offpist områden. Alla hade turat i fjäll och berg tidigare. Utrustningen bestod av lätta randonnéskidor med bindningar, stighudar och knivar (skarjärn, som man sätter på skidorna vid is eller hårdpackad snö), ryggsäck med spade, sond och transceiver, förstärkningsplagg etc. Cecilia fixade lunchmatsäck med soppa och frömackor, som placerades ut till oss alla. Upplägget var att under första natten bo i Le Chable, för att nästa dag färdas mot italienska gränsen med övernattnig på klostret i San Bernadino. Sista dagen var planen att ta några fina offpiståk i Verbier samt träning i Avalanche Victim Detector (DVA) center.

Färdplanering dagen innan avfärd

Vid planeringen av turen dagen innan avfärd, fick vi inblick i ett gediget guidearbete med färdplanering, flera mobilsamtal till lokala guider runt om i dalarna och studerande av ett antal meteorologiska vädersajter. Med hjälp av diverse appar (White Risk, Echo

SOS, MeteoSwiss) och lokala guider, insåg vi att vädret skulle vara för tufft för övernattningsturen. Stormvindar från söder under två dygn raderade direkt planen om klostret i San Bernadino.

En liten fin skidlift för turande locals och oss

Första dagen tillbringades i Veshere Baron, som är ett par dalar söder om Val de Bagnes och byn Le Chable. I Veshere Baron i den lilla orten Ovronnaz med några stenhus och en gammal stollift tar vi tillsammans med några få skidturande lokalbor oss upp på berget. Orten ligger i lä från sydliga vindar, och med en guides erfarenhet i någorlunda vindskugga högre upp i bergen. Vår lilla grupp fick en fin och vindstill, men krävande tur upp mot närmaste berg. Turen tog några timmar upp, och med några fina svängar var vi i nästa dal. Upp mot nästa berg kom en stark motvind som svepte in i gattet mellan bergstopparna. Moln och vind signalerade att snöfall snart skulle dra in över dalen. Vi beslutade tillsammans att vända om för ett enklare vägval tillbaka till liftstationen, eller det var egentligen Cecilia som vägledde oss i beslutet att vända. Det här var vår första dag på hög höjd med nya sociala kontakter och lite läskigt väder.

Cecilia gjorde det bästa av den här dagen och jag kom att associera till pedagogen vid Högskolan i Telemark, Björn Tordsson, som i boken Perspektiv på friluftslivets pedagogik (2006) framför idéer om grundläggande vägledning: ”Tur efter evne”, som han menar inte bara är att vägleda turen utifrån färdighet, utan även för gemenskap och för att fortsätta att vilja uppleva naturen.

Denna dag avslutades med en teoretisk genomgång av utrustning, färdvägval, appar i mobilen, tillgänglig SOS nödsignalering med platsangivning utan mobiltäckning, transceiver sök, äldre och moderna transceiver – skillnader och fördelar. Vidare vikten av att ha en analog kompass. Ledarskapet diskuterades, bland annat genom vägval avseende: deltagarnas förmåga och kunskap, väder, höghöjd, antal höjdmeter som ska färdas, färdlängd, intag av mat och dryck. Allt påverkar deltagarnas upplevelse av rädsla eller trygghet. Den praktiska erfarenheten av det som vi hade teoretisk genomgång av, gjorde att alla i gruppen kunde reflektera och relatera till det som vi hade varit med om vid förberedelserna och under turen. Mycket givande.

Storm i Verbier...

Även nästa dag visade MeteoSwiss på starka vindar. Därför bestämde vi oss för att åka i offpistområden i Verbier. Eftersom vi bodde i Le Chable var det enkelt att ta kabinen upp till Verbiers skidområde. Dock visade det sig att alla liftar på hög höjd var stängda på grund av hård vind, vilket är extremt ovanligt. Guiderna påstår att de knappast varit med om detta på 20 år. Vilket är lite skrämmande i sig med tanke på klimatkrisen.

För oss innebar det att vi tog kabinen ner till Le Chable igen och åkte upp till Bruson, ett skidområde som ligger på andra sidan dalen. Vi fick en fantastiskt givande dag med sol och lätt vind och flera fina offpist åk. Efter lunch i solen grävde vi snöschakt, för att

se och lära om olika snölager och snösmältningsprocesser. Ännu en dag på skidor i strålande vacker omgivning med utmanande uppgifter avseende snö, lavinområden, teknisk färdighet och fysiskt krävande åkning uppför berget. Denna dag i måttlig vind och med strålande sol.

Med knivar i Verbiers klassiska offpistområde, Rocky mountain

Ett par dagar med skidåkning i Verbier avslutade kursen. Vi gjorde flera branta och utmanande stigningar med otroligt härliga och utmanande offpiståk. Solen sken och svetten pärlade, när vi var tvungna att sätta på knivarna (stegjärnen) under skidorna, då berget var brant och underlaget isigt. Stigningen visade sig vara riktigt luftig och utmanande, det kändes tryggt att vi dagarna innan tränat på så kallade kickturns, vilket innebär att man, när det är brant och man ska vända för att göra ett nytt slag uppför, sparkar till på ytterskidans häl samtidigt som man vrider runt och lägger belastningen på skidan i den nya riktningen. Lite knivigt, när det är luftigt och superbrant.

ATC / DVA parken, Avalanche Training Center/ Détecteur de victims d'avalanches

Den sista dagen var avsatt för träning i DVA -parken. Ett ca 50 m² stort område är inringat för att träna lavinoffer sökning. Man har grävt ned transceivrar som är satta på sändning i 8 – 10 lådor på olika ställen i området. Här tränar man sökning efter lavinoffer i en tänkt lavin med en transceiver, som är i sökläge. Man sonderar i snön på djupet, när man har lokaliserat ett offer. Därefter startar arbetet med spaden, att gräva fram offret. Efter intensiv träning klarade vi alla att lokalisera och gräva fram fyra ”offer” på mindre än 7 min. För att klara tiden var det nödvändigt att springa utifrån transceiverns signaler tills transcievern visade att offret var inom 3–4 m, då stillades tempot och vid det lägsta metervärdet som transcievern visade, påbörjades snabbt arbetet med att söka på djupet med en snösond. När offret var hittat markerades det, varvid tre personer grävde bort snön och en person sprang vidare för att söka efter resten av offren.

En av de viktigaste lärdomarna i denna övning är att man ska undvika att hamna i en lavin. Chansen att överleva beror på omständigheter och dina kamrater. Hamnar man i en lavin lever de flesta efter 15 minuter men efter 30 min lever endast 1/3. Denna vetskap är avgörande även när man tränar. När vi tränade, gjorde vi vårt absolut bästa varje gång och det var mycket tydligt att med träning blir sökandet säkrare, snabbare och bättre.

Efter en lång och intensiv dag i Verbier, satte vi oss i solen på en bar, med den där härliga känslan som infinner sig när deltagare på en kurs har blivit vänner med gemensamma strapatser och upplevelser under några dagar. Vi vill träffas igen på tur med Cecilia.

Jag är mycket tacksam mot Föreningen GCI för stipendiet, som gjorde det möjligt för mig att fördjupa mina kunskaper och erfarenheter i alpin turåkning!

Mitt instrument är kroppen

Kim Myrenberg har haft en lång och intressant karriär med sin verksamhet Spänstitutet. Även om hon fyller 88 år i år har hon bestämt sig för att fortsätta ännu en termin med sin grupp två gånger i veckan. Vad driver henne, vad har inspirerat henne och vad får henne att aldrig ge upp? Här berättar Kim själv:

Jag växte upp i Örebro och kom i kontakt med gymnastiken genom två ikoniska Gretor: Greta Hause och Greta Adrian, som inspirerade mig redan under skollåren i såväl gymnastik som rörelse i rytm och musik. Visserligen hade jag tidigt dansen i kroppen, men Örebro var ju gymnastikstaden med stort G och det närmaste den rytmiska rörelsevärlden och dansen man kunde komma där, var Greta Hause och hennes Gymnastikgården.

I flickläroverket införde min gymnastiklärare, kulturpersonligheten Greta Adrian, bollar. Men hon var i pensionsåldern och kunde ingenting om den nya gymnastiken, så jag fick stå på bord och pallar och visa rörelser med boll.

Min familj var musikalisk och hemma dansade vi till jazzmusik på radion.



Foto: privat

Från Helsingborg till Kalifornien

År 1956 tog jag studenten och därefter gick jag utbildningen till gymnastikdirektör på GCI 1957–59. Min första tjänst var vid Helsingborgs Allmänna läroverk för flickor, där jag undervisade ett år. Sedan flyttade jag tillbaka till Stockholm och fick den första gymnastiklärartjänsten för flickor på anrika Södra Latin 1961. Där hade jag nog blivit kvar om inte Anta Ryman, legendarisk gympalärare i Franska skolan och dansledare på Nääs, dykt upp. Hon inspirerade mig till att ta tjänstledigt och börja arbeta som gyminstruktör på The Golden Door, ett spa i södra Kalifornien.

Det dryga året i USA kullkastade min inre kompass. Hemkommen mötte jag både min man Bo, arkitekt, och sjukgymnasten Margareta Myrenberg. Hon var gift med min mans kusin, också han arkitekt och kompanjon med min man. Redan då hade man ett *Spänstitut* i planering. Margareta hade också kommit hem från en sejour i USA med idéer om såväl sjuk- som friskgymnastik och ville skapa en praktik/studio/träningslokal för båda kategorierna.

Jag blev erbjuden tjänsten som friskvårdsledare/planerare och lämnade den trygga tjänsten som skollärare för att starta eget inom ett område som ännu inte blivit en affärsidé. Lusten och möjligheten att få skapa en rörelsevärld till musik som anknöt till dansens lockade.

Pionjärer inom vattengymnastik och friskvård på Spänstitutet

Både Margareta och jag hade kommit tillbaka från USA med vattengymnastiken som gemensam nämnare för sjuk och frisk, och vi introducerade denna träningsform land och rike runt. Man kan säga att vi tog vattengymnastiken över Atlanten till Sverige. Kursverksamheten i ämnet spreds från Spänstitutets egen pool, där motionsledare, sjukgymnaster, friskvårdsansvariga och Friskis & Svettisledare från när och fjärran utbildades av oss. Verksamheten med land- och vattenträning pågick i våra lokaler i Näsbypark, men jag gjorde även flera Spänstitutet-resor till Kreta och Toscana under tidigt 80- och 90-tal.

Vi var minst 10 år före Friskis & Svettis, som bygger på samma idé, men i storformat. Vi bedrev verksamheten med flera sjukgymnaster och med mig som gruppledare, men formatet var för litet för att bli ekonomiskt hållbart i längden.

Hållbar har dock kontakten med mina många elever varit, det är de som håller mig kvar. Ända från *Spänstis* begynnelse 1968 till 2013 har jag också haft en helt manlig grupp varje lördagsmorgon – och många av mina nuvarande elever har gått hos mig i över 50 år. Den äldsta är 91 år.

Under lång tid hade jag upp till femton pass i veckan, så tio, fem och den senaste tiden två per vecka. Sedan jag lämnade Spänstitutets lokaler har jag jobbat i andra lokaler som hyresgäst, och fått möjlighet att utveckla mitt skapande av Spänstitutets dansaerobics.

Inspiration från många håll

Min rörelsevokabulär är hämtad från förebilder på hemmaplan såsom Svenska Gymnastikförbundet, Labankurser, Ernst Idla, Jazzakademin, Graham Tainton och folkdanser på Nääs. – men det finns också utländska influenser, som aerobics från USA samt spansk och grekisk dans. Jag har även studerat dramatik ett år inom Teater- och Filmvetenskap på Stockholms universitet. Ämnet för min uppsats var ”Självkännedom genom kroppsrörelse”.

Att under Spänstitutets första år arbeta tillsammans med Margareta Myrenberg, som var expert i McKenziemetoden för behandling av ryggproblem, gav mig kunskap som genomsyrat min träningsfilosofi.

Travestier på danser från när och fjärran och musikal är vanliga inslag i passen. Spänstisträningen innehåller även gummiband, skivstång, balansträning och förstås alla nyttigheter på matta.



Kims gymnastikgrupp. Från vänster och upp: Inga Bergvall, Kerstin Frössén, Maud Normell, Agneta Fryxell, Rebecca Sievert, Monika Frumerie, Lisa Rudbeck, Anette Mohn, Kim, Elke Schmölder-Hansson, Anne Mari Snellman, Birgitta Westring, Margareta Tingström, Ingrid Mattsson, Ulla Meyersson

Foto: privat

Målet med dansaerobics

Om mina rörelsepass triggas i gång endorfiner, väcker kroppskännet till liv, ger en känsla av dans och det känns skönt efteråt, då har jag nått mitt mål.

Att hjälpa andra att få uppleva dansens välsignade betydelse i kroppen, utan att ha en dansares kropp som verktyg, är mitt mål i skapandet av rörelse till musik. En rörelse går organiskt över i en ny, som leder vidare till form, avslut och dans på samma sätt som ordet, meningen och handlingen blir till bok.

Musik har alltid legat mig varmt om hjärtat. Att hitta rätt musik, som man själv tänder på, är A och O och kräver oändligt mycket tid. Genom åren har jag byggt upp ett stort musikarkiv och arbetar mycket med att välja rätt känsla, tempo och rytm när jag inför varje termin skapar mina spellistor.

Arkitekten Frank Lloyd Wrights organiska arkitektur har inspirerat mig till den organiska dansaerobicsen, där alla delar hänger ihop och bildar en harmonisk helhet, vare sig det blir ett genomböljande böj/sträck/vrid för hela kroppen, ett styrkeprogram för ben och arm, en ”magis”, ”ryggis”, stretch/avspänning på matta eller stegkombinationer, som kan bli spanskt, grekiskt eller jazzigt i dansstil.

År 1972 fick jag genom min mentor PO Åstrand ynnesten att göra en LP-skiva, ”Motiamera” med musik som komponerades av Georg Riedel till mina rörelser. Till komp hade vi Arne Domnerus orkester: <https://www.discogs.com/it/release/1831613-Georg-Riedel-Motiamera>

Men åren tar ut sin rätt. Hitintills har mitt motto varit *Never ever stop moving!* Motivationen för att fortsätta röra på sig har nu blivit:

Så länge du kan stå och gå – och litt förstå – är det bara att gå på – och vara glad ändå.





Allsidig rörelsekompetens

Höstkurs med Tage Sterner

Ninni Kyséla

Under den här kursen fick vi möjlighet att möta Tage Sterner som på ett lekfullt och kreativt sätt utmanade kursdeltagarnas balans. Med ett öppet ledarskap fick vi möjlighet att själva var kreativa och hitta utmaningar.

Tage Sterner är högskoleadjunkt och mångårig lärarutbildare på GIH. Han har stor erfarenhet inom gymnastik och motorik. Jag blev nyfiken på vad Tage har för tankar kring barn och ungas träning. Jag ringde upp honom och mitt i den blomstrande sommaren fick jag möjlighet att växla några ord med honom.

Tage har erfarenhet som aktiv elitgymnast, domare och kursledare inom gymnastiken. Efter två års studier på Lillsveds folkhögskola arbetade han inom grundskolan i Flemingsberg några år. Där efter påbörjade han sin speciallärarutbildning på GIH med gymnastik som inriktning. Efter avslutade studier arbetade Tage på låg- och mellanstadiet i ett decennium. Därefter tog han anställning vid GIH och blev kvar i 29 år.

Under sin utbildningstid på GIH gick Tages intresse för elitidrott mer och mer över till den breda idrotten. Han förstod att det är här man kan förändra och påverka barns och ungas motorik och intresse för rörelse. Genom sitt pedagogiska synsätt vill Tage förmedla rörelse/motorik som kan öka självkänslan hos eleverna.

Att bygga redskapslandskap som erbjuder många olika vägar och genom grundläggande motorik hitta utmaningar som kan fånga många individer samtidigt är en grundtanke hos Tage. En viktig sak är dock att alltid ha ett säkerhetstänk och kunna förutse risker, utan att för den delen överbeskydda, menar Tage.

Sedan 2,5 år är Tage pensionär och kan nu ägna sig åt sin familj och barnbarn. Men att jobba med barns motoriska utveckling har han inte kunnat släppa. Tillsammans med sin vän Rudi Zangerl arbetar han med att utveckla redskap för skola, barn och ungdomar.

– Det är jätteroligt säger Tage, nu finns tiden och här kan vi ta tillvara all den kompetens och erfarenhet vi har.

Kursdeltagarna utmanades både högt och lågt och med ostabilt underlag.

Foto: Ninni Kyséla



Årsmöteskurs – Rörelseglädje med Trivselprogrammet!

Karin Wirén

Att komma in i salen där Catrin Krantz från Trivselprogrammet plockat fram material för diverse aktiviteter var som att komma in till en stor buffé, en buffé full av aktiviteter! Allt gick i ett rasande tempo och under de timmar som kursen pågick hann jag både få vinnarskalle och flera skratt. Det är roligt att testa nya aktiviteter tillsammans med andra idrottslärare, det svåra kan jag tycka är sedan att få aktiviteten att fungera tillsammans med eleverna – det är ju inte alltid som alla elever i en klass har samma driv som ett gäng idrottslärare som testat en aktivitet tillsammans.

Aktivitetserna som vi fick prova på var överlag aktiviteter där man kunde vara många deltagare och reglerna var inte så svåra, så att elever från olika årkurser lätt skulle kunna vara med. Dessa aktiviteter går även bra att ha på idrottslektionerna, jag testade flera stycken med mina klasser. Det som är härligt med elever är att man får direkt feedback, är det något som inte fungerar eller uppskattas, då får man direkt höra det och om något är roligt, då ropar de att de vill göra det igen, gärna redan nästa lektion.

Det som var bra med det här buffébordet var just att det fanns så många aktiviteter att testa och aktiviteterna hade stor spridning. Vissa handlade om språkutveckling och att bilda ord, andra om samarbete och så fanns det aktiviteter där man skulle försöka bli sist kvar. Jag uppskattar att de kurser som Föreningen GCI erbjuder ofta innehåller mycket praktik som är lätt att använda i ens egen undervisning.

Vad är Trivselprogrammet?

Trivselprogrammet (TL) är ett program som använder rasterna som plattform för att främja elevers fysiska, social och emotionella utveckling. Genom lekfulla aktiviteter och ledarskapsutveckling vill TL skapa en positiv skolmiljö där alla känner sig inkluderade. Målet är att minska mobbing och utanförskap samtidigt som man bygger goda vänskapsrelationer. Det är elever som är trivselledare och dessa måste vara goda förebilder för de andra, varje termin byter man trivselledare. Det är en vuxen som har huvudansvaret men eleverna som håller i aktiviteterna. Trivselprogrammet är ett program som kostar pengar för skolan; vad det kostar styrs av olika parametrar. Mer info om detta finns på trivselledare.se

Presentation av styrelsen

Utförligare presentationer finns på GCI:s webbplats.



Suzanne Lundvall
Ordförande

E-post: suzanne.lundvall@gu.se

Telefon: 0733-68 68 87



Anna Tidén
**Vice ordförande, rekryterings-
och PR-ansvarig**

E-post: anna.tiden@gih.se



Carina Murblad
Kassör och registeransvarig

E-post: foreningengci@gmail.com



Marianne Beckman
Sekreterare

E-post:
marianne.beckman1224@gmail.com



Ingrid Bergström
Stipendieansvarig

E-post: gci.stipendier@gmail.com



Sofie Dahlström
**Ledamot och ansvarig för
kurser med Ninni Kyséla**

E-post: sofie.dahlstrom@hotmail.com



Béatrice Gibbs
Fondförvaltning

E-post: beatricegibbs@gmail.com



Ninni Kyséla
Kursansvarig inom styrelsen

E-post: ninni.kyselaa@gmail.com



Karin Wirén
Ansvarig för webb och sociala medier

E-post: karinwiren5@gmail.com



Eva Kraepelien Strid
Förvaltare av Byängsgården, adjungerad

E-post: gci.byangsgarden@gmail.com



Årsmöteshandlingar för verksamhetsåret 2023

Förvaltningsberättelse för år 2023

Föreningens ändamål

Föreningen GCI har till ändamål att arbeta för sammanhållningen mellan gymnastikdirektörer/idrottslärare samt att underhålla och öka medlemmarnas intresse för och kunskap i gymnastik, lek och idrott. Detta sker genom kurser, föredrag och diskussioner.

På styrelsen för Föreningen GCI åligger att

- anordna fortbildningskurser
- ansvara för förvaltningen av föreningens fonder och att utdela stipendier
- utgiva årsbok
- ansvara för föreningen tillhörig fastighet
- stå till tjänst med råd och upplysningar åt medlemmar
- utge årsberättelse.

Styrelsen för Föreningen GCI får i enlighet med § 7 av de för föreningen gällande stadgarna avlämna följande berättelse för verksamhetsåret 2023.

Styrelsen har under 2023 utgjorts av följande personer:

Suzanne Lundvall	Ordförande
Anna Tidén	Vice ordförande samt rekryterings- och PR-ansvarig
Marianne Beckman	Sekreterare
Beatrice Gangneben Gibbs	Fondförvaltare
Carina Murblad	Kassör samt registeransvarig
Ingrid Bergström	Stipendieansvarig
Ninni Kyséla	Suppleant och kursadministratör
Karin Wirén	Webbansvarig/soc. medier
Sofie Dahlström	Suppleant samt kursadministratör
Eva Kraepelien Strid	Adjungerad till styrelsen, förvaltare Byängsgården

Revisorer

Revisor har under år 2023 varit auktoriserad revisor Tomas Randér, RETORA Revision & Rådgivning, Täby samt lekmannarevisorer Sabina Vesterlund samt Carolina Hägglöf Bonnedahl.

Valberedning

Valberedningen har under 2023 utgjorts av följande personer:

Jane Meckbach, ordförande

Marie Nyberg

Tove Ellberg

Maja Uebel, valberedningssamordnare

Styrelsemöten

Styrelsen för Föreningen GCI har under året haft sju protokollförda styrelsemöten, årsmöte samt företagit en arbetsresa.

Söndagen den 29 januari

Måndagen den 20 februari

Lördagen den 18 mars årsmöte

Onsdagen den 3 maj

Onsdagen den 7 juni

Tisdagen den 5 september

Onsdagen den 8 november

Torsdagen den 14 december

21 september–24 september arbetsresa till Franciacorta, Italien.

Kursverksamhet under 2023

Lördagen den 18 mars – Föreläsning: Hjärnan, skärmen och stillasittandet – vad gör vi?

Föreläsare: Sissela Nutley

Praktiskt pass: Inkluderande rörelseaktivitet med boll

Ledare: Jennie Linnéll

Plats: GIH

Antal deltagare: 23 st

Lördagen den 18 november – Praktiskt pass med fokus balans

Plats: GIH

Ledare: Tage Sterner

Antal deltagare: 25 st

Seniorsektionen

Torsdagen den 20 april – Visning av Kungl. musikhögskolan

Guide: Peder Hofman

Antal deltagare: 20 st

Tisdagen den 9 maj – Kulturvandring i Hökarängen, västra sida

Ledare: Anneli Forsberg

Antal deltagare: 12 st

Måndagen den 4 september – Kulturvandring i Hökarängen, östra sidan

Ledare: Anneli Forsberg

Antal deltagare: 10 st

Fredagen den 13 oktober – Visning av Riksidrottsmuseet

Guide: Karl Örsan

Antal deltagare: 12 st

Onsdagen den 15 november – Balkandans

Plats: GIH

Ledare: Mea Nordenfeldt

Antal deltagare: 15 st

Seniorsektionen är ett bra och positivt komplement till Föreningen GCI. Verksamheten bestående av kurser och träffar, ger möjlighet till både social samvaro, diskussioner, kunskaper och färdigheter. Ansvariga för seniorsektionen har varit Margaretha Norheden samt Susanne Levén.

Stipendier utdelade 2023

Ur stiftelsen Elin Falks stipendie- och understödsfond och ur Stiftelsen Föreningen GCI:s Samfond har stipendier beviljats till följande medlemmar:

Elin Falk-stipendiat	Avser
Pia Agné	Träningresa
Arvefors Åse	Studieresa
Arvidsson Bragstedt Eva	Träningsresa
Bengtsson Christina	Stöd vid försvagad hälsa
Boston Caroline	Stöd vid försvagad hälsa
Brunö Lotta	Träningsresa
Eva Dahne	Studieresa
Ericsson Guje	Stöd vid försvagad hälsa
Holtz Agneta	Träningsresa
Hård af Segerstad Kristina	Fortbildning, snö och lavin
Jackson Bonnedahl Karin	Stöd vid försvagad hälsa
Johansson Sofia	Dans för hälsa
Karlefors Inger	Konferens, Child in Motion, Slovenien
Karlsson Axelsson Therese	Studieresa
Kraepelien Strid Eva	Stöd vid försvagad hälsa
Lidbaum Anna Maria	Rekreation ”Helande närvaro”
Meckbach Jane	Gymnaestrada, Amsterdam
Molnar Gabriella	Stöd vid försvagad hälsa
Norheden Margareta	Träningsresa
Ottosson Inger	Gymnaestrada, Amsterdam
Pella Gun	Träningsresa
Persson Malin	Fortbildning, Kommunikologi modul5
Rydin Susanne	Stöd vid försvagad hälsa
Sjöstrand Kristina	Stöd vid försvagad hälsa
Skiöld Gitten	Stöd vid försvagad hälsa
Ternström Jenny	Stöd vid försvagad hälsa
Thorsén Britt Marie	Träningsresa
Unefäldt Nina	Stöd vid försvagad hälsa
Wanbro Git	Träningsresa
Wennerstrand Christina	Stöd vid försvagad hälsa
Åkerstedt Maj	Stöd vid försvagad hälsa

Samfonden-stipendiat	Avser
Andersson Lena	Träningsresa
Brag Erixon Anniken	GIH konvent
Carlsson Anna-Sara	Fortbildning
Carlsson Eva	Träningsresa
Damberg Eva	Träningsresa
Eneqvist Maria	GIH konvent
Fogelberg Johanna	Träningsresa
Gustafsson Josefine	Träningsresa
Hammarlund Malin	Träningsresa
Hjärne Pernilla	Träningsresa
Hobberstad Ann-Elin	Träningsresa
Idrottslärarföreningen Västerbotten	Bidrag till höstkurs
Karlsson Chris	Träningsresa
Karlsson Kronström Michaela	Träningsresa
Kronberg Helena	Träningsresa
Lidstedt Sandra	GIH konvent
Mosson Britt Marie	Träningsresa
Norén Charlotte	Träningsresa
Nuutinen Kajsa	Yogautbildning, barnyoga
Ramsell Ylva	Stöd vid försvagad hälsa
Rask Ann-Louise	Träningsresa
Skogsberg Kajsa	Träningsresa
Skoog Kerstin	Träningsresa
Strandin Pernilla	Träningsresa
Sundström Elisabeth	GIH konvent
Sundström Johanna	GIH konvent
Sundström Mathilda	GIH konvent
Svensson Tove	Träningsresa
Tibefjäll Annica	Träningsresa
Wide Helena	Träningsresa
Zachrisson Charlotte	GIH konvent

Byängsgården

Byängsgården har varit uthyrd i 23 veckor, 14 weekends och 5 övriga tillfällen (enstaka dagar). Forskare och lärare har haft minikonferenser. Några avbokningar har skett p.g.a. sjukdom.

Receptionen på Greens Hotell har som tidigare haft hand om nyckeln till Byängsgården och Mabergs All-service har skött de gröna ytorna även utanför gärdesgårdarna ihop med förvaltaren.

Följande reparationer och åtgärder har genomförts:

Smärre justeringar och lagningar har skett inomhus såväl som utomhus.

Garageportarna är täckmålade och skyddsplåt är nu monterade längst ned på garage-dörrarna som skydd mot väta.

Sotning och rengöring av imkanalerna är utfört.

Storstädning har Silja Städ skött i maj och i oktober samt fönsterputs ägde rum i juni. Alla sängar med sängutrustning har rengjorts.

Gillestugans bröstpanel har målats tillika några möbler. 2 stycken bäddsoffor är inköpta till rummet.

Plattgången ner mot entrén på baksidan av huset är borttagen och gräs har såtts och tagit sig.

Energideklaration har skett enligt Boverkets instruktion.

Eva Kraepelien Strid har under året varit förvaltare för Byängsgården, dess skötsel och underhåll, bokningar och ekonomi. Ett bra stöd har varit hennes man, Olle

Årsavgiften

Årsavgiften för 2023 har utgått med 200 kronor.

Medlemmar

Antal medlemmar under året har varit 685 st, varav 5 hedersmedlemmar och 145 ständiga medlemmar. 51 st nya medlemmar har tillkommit.

Under året har det kommit för kännedom till föreningen att följande 6 medlemmar avlidit: Ulla Greber Hatt, Märta Hedene, Mona Cumberbatch, Margit Emilsson, Ingeborg Hellberg samt Gertrud Kamp.

Resultat och ställning

Föreningens redovisade resultat för räkenskapsåret och den ekonomiska ställningen vid räkenskapsårets utgång framgår av efterföljande resultat- och balansräkning med noter.

Årsredovisning av Stiftelsen Föreningen GCI:s Samfond för verksamhetsåret 2022

Org.nr 802011-8876

Resultaträkning	2023-01-01 -2023-12-31	2022-01-01 -2022-12-31
Stiftelsens intäkter		
Resultat vid försäljning av värdepapper	18 384	0
Aktieutdelningar	673 835	797 296
Summa stiftelsens intäkter	692 219	797 296
Stiftelsens kostnader		
Förvaltningskostnader	-234 650	-323 960
Övriga externa kostnader	-364 000	-532 924
Summa stiftelsens kostnader	-598 650	-856 884
Rörelseresultat	93 569	-59 588
Finansiella poster		
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	41	0
Räntekostnader och liknande resultatposter	0	-9
Summa finansiella poster	41	-9
Resultat efter finansiella poster	93 610	-59 597
Årets resultat	93 610	-59 597

Balansräkning	2023-12-31	2022-12-31
TILLGÅNGAR		
Anläggningstillgångar		
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>		
Andra långfristiga värdepappersinnehav	12 763 468	12 634 233
Summa finansiella anläggningstillgångar	12 763 468	12 634 233
Omsättningstillgångar		
<i>Kortfristiga fordringar</i>		
Övriga fordringar	35	57 609
Summa kortfristiga fordringar	35	57 609
Kassa och bank		
Kassa och bank	319 539	166 017
SUMMA TILLGÅNGAR	13 083 042	12 857 859
EGET KAPITAL OCH SKULDER		
Eget kapital		
<i>Bundet eget kapital</i>		
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets slut	2 568 578	2 568 578
<i>Fritt eget kapital</i>		
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets början	10 162 370	10 221 966
Årets resultat	93 610	-59 597
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets slut	10 255 980	10 162 369
Kortfristiga skulder		
Skulder till koncernföretag	122 685	14 900
Övriga skulder	0	34 927
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	135 799	77 085
Summa kortfristiga skulder	258 484	126 912
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	13 083 042	12 857 859

Årsredovisning av Stiftelsen Elin Falks Stipendie- och understödsfond för verksamhetsåret 2023

Org.nr 802000-8382

	2023-01-01 -2023-12-31	2022-01-01 -2022-12-31
Resultaträkning		
Stiftelsens intäkter		
Resultat försäljning av värdepapper	-302 569	0
Aktieutdelningar	531 361	617 456
Summa stiftelsens intäkter	228 792	617 456
Stiftelsens kostnader		
Förvaltningskostnader	-119 750	-140 532
Övriga externa kostnader	-365 075	-388 507
Summa stiftelsens kostnader	-484 825	-529 039
Rörelseresultat	-256 033	88 417
Resultat efter finansiella poster	-256 033	88 417
Årets resultat	-256 033	88 417

Balansräkning	2023-12-31	2022-12-31
TILLGÅNGAR		
Anläggningstillgångar		
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>		
Andra långfristiga värdepappersinnehav	9 591 832	9 611 186
Summa finansiella anläggningstillgångar	9 591 832	9 611 186
Omsättningstillgångar		
<i>Kassa och bank</i>		
Kassa och bank	312 339	506 044
SUMMA TILLGÅNGAR	9 904 171	10 117 230
EGET KAPITAL OCH SKULDER		
Eget kapital		
<i>Bundet eget kapital</i>		
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets början	50 000	50 000
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets slut	50 000	50 000
<i>Fritt eget kapital</i>		
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets början	9 944 815	9 856 397
Årets resultat	-256 033	88 417
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets slut	9 688 781	9 944 815
Summa eget kapital	9 738 781	9 994 815
Kortfristiga skulder		
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	165 390	122 415
Summa kortfristiga skulder	165 390	122 415
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	9 904 171	10 117 230

Årsredovisning av Kvinnliga Gymnastiksällskapets fond för verksamhetsåret 2023

Org.nr 802481-9073

Resultaträkning	2023-01-01 -2023-12-31	2022-01-01 -2022-12-31
Stiftelsens intäkter		
Aktieutdelningar och resultat från övriga finansiella anläggningstillgångar	5 994	369 567
Summa stiftelsens intäkter	5 994	369 567
Stiftelsens kostnader		
Externa kostnader	-13 384	-13 993
Ändamålskostnader	-259 271	-253 999
Summa stiftelsens kostnader	-272 655	-267 992
Övriga ränteintäkter och liknande poster	601	0
Summa finansiella poster	601	0
Resultat efter finansiella poster	-266 060	101 575
Resultat före skatt	-266 060	101 575
Årets resultat	-266 060	101 575

Balansräkning	2023-12-31	2022-12-31
TILLGÅNGAR		
Anläggningstillgångar		
<i>Materiella anläggningstillgångar</i>		
Inventarier, verktyg och installationer	0	0
Summa materiella anläggningstillgångar	0	0
Finansiella anläggningstillgångar		
Andra långfristiga värdepappersinnehav	2 714 667	3 188 553
Summa finansiella anläggningstillgångar	2 714 667	3 188 553
Omsättningstillgångar		
<i>Kortfristiga fordringar</i>		
Övriga fordringar	126 286	21 923
Summa kortfristiga fordringar	126 286	21 923
<i>Kassa och bank</i>		
Kassa och bank	668 763	565 301
Summa kassa och bank	668 763	565 301
SUMMA TILLGÅNGAR	3 509 717	3 775 777
EGET KAPITAL OCH SKULDER		
Eget kapital		
<i>Bundet eget kapital</i>		
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets början	15 000	15 000
Bundet eget kapital vid räkenskapsårets slut	15 000	15 000
<i>Fritt eget kapital</i>		
Eget kapital	3 310 493	3 208 918
Årets resultat	-266 060	101 575
Fritt eget kapital vid räkenskapsårets slut	3 044 432	3 310 493
Summa eget kapital	3 059 432	3 325 493
Kortfristiga skulder		
Övriga skulder	450 284	450 284
Summa kortfristiga skulder	450 284	450 284
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	3 509 717	3 775 777

Årsredovisning av egna medel för verksamhetsåret 2023

Org.nr 802001-1915

Resultaträkning	2023-01-01 -2023-12-31	2022-01-01 -2022-12-31
Föreningens intäkter		
Medlemsavgifter	89 972	88 574
Övriga rörelseintäkter	8 100	97 370
Summa föreningens intäkter	98 072	185 944
Föreningens kostnader		
Övriga externa kostnader	-246 479	-288 670
Av- och nedskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar	-20 479	-20 479
Summa föreningens kostnader	-267 099	-309 149
Rörelseresultat	-169 027	-123 205
Finansiella poster		
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	81 267	92 326
Summa finansiella poster	81 267	92 326
Resultat efter finansiella poster	-87 760	-30 879
Resultat före skatt	-87 760	-30 879
Årets resultat	-87 761	-30 878

Balansräkning**2023-12-31****2022-12-31****TILLGÅNGAR****Anläggningstillgångar***Materiella anläggningstillgångar*

Byggnader och mark

339 780

360 259

Inventarier, verktyg och installationer

0

0

Summa materiella anläggningstillgångar**339 780****360 259***Finansiella anläggningstillgångar*

Andra långfristiga värdepappersinnehav

1 445 111

1 429 017

Summa finansiella anläggningstillgångar

1 445 111

1 429 017

Summa anläggningstillgångar**1 784 891****1 789 276***Omsättningstillgångar*

Kortfristiga fordringar

Fordringar hos koncernföretag

446 683

450 271

Övriga fordringar

2 596

2 541

Summa kortfristiga fordringar**449 279****452 812***Kassa och bank*

Kassa och bank

147 767

220 429

Summa kassa och bank**147 767****220 429****Summa omsättningstillgångar****597 046****673 241****SUMMA TILLGÅNGAR****2 381 937****2 462 517****EGET KAPITAL OCH SKULDER****Eget kapital**

Eget kapital vid räkenskapsårets början

2 441 317

2 399 068

Årets resultat

-87 761

-30 878

Eget kapital vid räkenskapsårets slut**2 353 556****2 368 190****Kortfristiga skulder**

Övriga skulder

0

73 127

Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

28 381

21 200

Summa kortfristiga skulder**28 381****94 327****SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER****2 381 937****2 462 517**



Referenser

Förskolan en viktig arena för barns rörelseutveckling

1. Sollerhed AC, Ejlertsson G. Low physical capacity among adolescents in practical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 1999;9(5):249-56.
2. Sollerhed A-C, Apitzsch E, Råstam L, Ejlertsson G. Factors associated with young children's self-perceived physical competence and self-reported physical activity. *Health Education Research*. 2008;23(1):125-36.
3. Sollerhed AC, Ejlertsson G. Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2008;18(1):102-7.
4. Sollerhed A-C, Olesen LG, Froberg K, Soini A, Sääkslahti A, Kristjánsdóttir G, et al. Movement and physical activity in early childhood education and care policies of five nordic countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(24):13226.
5. Sollerhed A-C. Factors associated with implemented teacher-led movement and physical activity in early childhood education and care. *Frontiers in Psychology*. 2023;14.
6. Sollerhed A-C. Perceived insufficient pedagogical content knowledge in teaching movement and physical activity. Experiences from an action-oriented study among educators in early childhood education and care. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023;4:1050311.
7. Sollerhed A-C. Early Childhood Educators' Fear of Injury Risks Limits Movement and Physical Activity for Children—A Risk in Itself! *Education Sciences*. 2024;14(7):755.
8. Sollerhed A-C, Andersson I, Ejlertsson G. Recurrent pain and discomfort in relation to fitness and physical activity among young school children. *European journal of sport science*.

Barns och ungas motorik – en sekulärt nedåtgående trend?

- Ericsson, I., & Karlsson, M. (2014). Motor Skills and School Performance in Children with Daily Physical Education in School – A Nine-Year Intervention Study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 273-278. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x. Published online 2012-04-08.
- Masanovic, B., Gardasevic, J., Marques, A., Peralta, M., Demetriou, Y., Sturm, D. J., & Popovic, S. (2020). Trends in physical fitness among school-aged children and adolescents: a systematic review. *Frontiers in pediatrics*, 8, 627529.
- Lopes, L., Santos, R., Coelho-e-Silva, M., Draper, C., Mota, J., Jidovtseff, B., ... & Agostinis-Sobrinho, C. (2021). A narrative review of motor competence in children and adolescents: what we know and what we need to find out. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 18.
- Roth, K., Ruf, K., Obinger, M., Mauer, S., Ahnert, J., Schneider, W., ... & Hebestreit, H. (2010). Is there a secular decline in motor skills in preschool children?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 670-678.
- Tidén, A., Brun Sundblad, G., & Lundvall, S. (2021). Assessed movement competence through the lens of Bourdieu—a longitudinal study of a developed taste for sport, PE and physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(3), 255-267.

Omklädningsrummet – en plats som synliggör förhandlingar om kropp, idrott och undervisning

- Couturier, L. E., Chepko, S., & Coughlin, M. A. (2005). Student voices-what middle and high school students have to say about physical education. *Physical Educator*, 62(4), 170-177.
- Frydendal, S., & Thing, L. F. (2020). A shameful affair? A figurational study of the change room and showering culture connected to physical education in Danish upper secondary schools. *Sport, Education & Society*, 25(2), 161-172. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1564654>
- Hallonsten, A. K. (2021). *Slopat ombyte gav högre närvaro och minskat stök*. Ämnesläraren. Hämtad 24-07-22 från <https://www.vilarare.se/praktisk-estetiska-amnen/larmiljo/slopat-ombyte-gav-hogre-narvaro-och-minskat-stok/>
- Hybholt, M. G., & Thing, L. F. (2017). Krop og civilisering: Om unge danske pigers forhold til den nøgne krop i forbindelse med omklædning. *Tidsskrift for Professionsstudier*, 13(24), 46-55. <https://doi.org/10.7146/tp.v13i24.96729>
- Jönsson, J. (2016). *Trakasserier och rädsla – därför undviker elever skolduschen*. Sveriges Radio. Hämtad 24-07-22 från <https://sverigesradio.se/artikel/6562553>
- Kamratposten. (2023). *Usch för dusch, eller?* Nr 1, s. 10-11.
- Moen, K. M., Westlie, K., & Skille, E. Å. (2018). The changing room in physical education as cross roads between fields and curricula: The experiences of Norwegian students. *SAGE Open*, 8(4), 1-11. <https://doi.org/10.1177/2158244018818926>
- Nielsen, S. F., Nielsen, G., Ottesen, L. S., & Thing, L. F. (2018). No structure without culture? A survey study of 15-19 year olds' practices, preferences and perceptions of physical activity in a Danish upper secondary school. *Young*, 26(5), 444-464. <https://doi.org/10.1177/1103308817734456>
- Nordström, Ludvig (1938) *Lort-Sverige*. Kooperativa förbundets bokförlag.
- Sandercock, G. R. H., Ogunleye, A., & Voss, C. (2016). Associations between showering behaviours following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 128-134. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.987321>
- Skolverket. (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022*.
- Svennberg, L., Meckbach, J., & Redelius, K. (2014). Exploring PE teachers' 'gut feelings' An attempt to verbalise and discuss teachers' internalised grading criteria. *European physical education review*, 20(2), 199-214. <https://doi.org/10.1177/1356336X13517437>
- Wiell, Karolina (2018). *Bad mot lort och sjukdom: den privathygieniska utvecklingen i Sverige 1880-1949*. [Doktorsavhandling Uppsala universitet].
- Öhman, M. (2017). Losing touch-Teachers' self-regulation in physical education. *European physical education review*, 23(3), 297-310. <https://doi.org/10.1177/1356336X15622159>

Länkar

- <https://www.uu.se/institution/pedagogik-didaktik-och-utbildningssociologi/utbildning/forskarskolor/skola-sport-skarm>
- <https://litteraturbanken.se/ljudochbild/2019/10/27/lyssna-till-lort-sverige/>
- <https://utbildning.sisuforlag.se/gymnastik/portal/teknik-och-metodik/rorelsebanken/>

