



GIH

IDROTTS- OCH  
HÄLSOKONVENTET 2008

5 ÅR

Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm  
inbjuder till

# Idrotts- och hälsokonventet 2008

## 5-års jubileum!

För femte året i följd ordnar GIH Idrotts- och hälsokonventet, ett höstkonvent med fortbildning, inspiration och nya intryck för idrottslärare, hälsopedagoger, tränare m fl. Alla som är intresserade av idrottsämnets utveckling i skolan och hälsans utveckling i samhället är mycket välkomna! Ett utmärkt tillfälle att träffas och utbyta erfarenheter med såväl gamla som nya kontakter!

På följande sidor hittar du program och passbeskrivningar. Programmet innehåller bland annat föreläsningar om aktuell forskning, kommunikation och mänskliga möten, mental träning samt praktiska pass i dans, bollspel, gymnastik och mycket mer.

Boka in den 27-29 oktober 2008 för ett givande och roligt besök på GIH!

Anmälan görs på [www.gih.se/konvent](http://www.gih.se/konvent) eller på anmälningsblanketten längst bak i programmet.

Har du frågor eller vill ha mer information är du förstas mycket välkommen att höra av dig till [konvent@gih.se](mailto:konvent@gih.se)

Välkommen!

Projektledningen,  
Rickard Håkanson, Caroline Hägglöf och Sten Collander



## Passbeskrivningar måndag

Öppningsworkshop: Poweryoga - flow

Mica Almberg

Power/Vinyasa-yoga är en dynamisk form av yoga där rörelser och positioner tillsammans med en medveten andning skapar ett flöde. Under temat flow får du prova ett flöde av olika positioner som öppnar, stärker och balanserar din kropp. Fokus ligger på att skapa värme i kroppen för att öka energin och lösa upp spänningar. Rörelsevänliga kläder!

*Mica Almberg är licensierad yogalärare. Hon arbetar som personlig tränare i yoga och instruerar också yogaklasser. Mica har en bred kompetens inom träning och hälsofrämjande arbete och är utbildad lärare i idrott och hälsa samt folkhälsovetare vid GIH.*

Inledningsföreläsning: Identifiera drivkrafterna du har, din motor & motivation

Annie Seel

Annie Seel har kallats helt galen, men det tar hon som en komplimang för hennes motto är att "ingen minns en fegis" – man måste våga. Det är en styrka att hitta eller bygga sin egen stegen upp i karriären, arbetslivet eller livet i stort. Denna obändiga vilja och drivkraft att genomföra det hon har föresatt sig, har fört Annie Seel runt hela världen där hon upplevt många kulturer och olika livsvillkor.

Annie är gärna den kvinnliga pionjären som tar sig an utmaningar som många inte ens drömmer om, ofta inom typiskt tuffa och manliga områden. Utan att vara manhaftig, tvärtom tar hon vara på den kvinnliga styrkan. Hon uppmantrar alla att slänga ut jante från hjärnkontoret, och att våga ta det första steget. Även om saker går fel och man misslyckas på vägen, så kommer man oftast till mål på något sätt.

*Fortsättning på nästa sida...*



Fortsättning från föregående sida...

Annie Seel har alltid gått sin egen väg, ibland kantad av hårda motgångar men oftast med succé. Annie har jobbat på stora företag, startat upp nya projekt och verksamheter. Hon är utbildad marknadssekreterare som sedan startade egen reklambyrå och driver nu ett reklamätverk. Förutom yrkeskarriären har hon gjort sig känd som äventyrare och tävlingsförare i världens farligaste motortävling Dakarrallyt – det mest "macho" inom motorsport. Hon har kommit att bli känd som hela världens "rallyprinsessa" genom en kombination av envishet, kunskaper, äventyrslystnad, benbrott och en målmedvetenhet som kan försätta berg. Det har hon bevisat flertalet gånger då hon trots brutna händer, fötter och motorhaverier – alltid nått mål!

### Pass 1:1 - Vad händer sen? Sex-års uppföljning av SIH-projektet

Suzanne Lundvall, Jane Meckbach, Karin Redelius mfl, GIH

Vad har hänt ungdomarna under 2000-talet?

- Fortsätter överviktstrenden?
- Hur ser deras fysiologiska status ut?
- Vad blir de stressade av?
- Är ämnet idrott och hälsa lika populärt?
- Vad händer med "skärmgenerationens" motorik?

Forskarna inom SIH-projektet presenterar sina studier.

Suzanne Lundvall, Jane Meckbach och Karin Redelius är forskare och lärare på GIH.



### Pass 1:2 - Testa tester i LTIV

Johnny Nilsson, GIH

Vi öppnar idrottslabbet LTIV för dig som vill kolla in eller själv testa några etablerade och även nya tester för skola och elitidrott.

Johnny Nilsson är lärare på GIH

### Pass 1:3 - Streetdance

Caroline Hägglöf, GIH

Ny låt och ny koreografi! En populär dansform som uppskattas av många. Här får du ett upplägg som passar i skolan. Gör det enkla roligt, även för den ovane dansaren!

Caroline Hägglöf är lärare på GIH

### Pass 1:4 - Basket för alla

Dan Wiorek, GIH

Tankar och exempel för att få samtliga elever att tycka att basket är roligt. Vi skapar det rena spelet!

Dan Wiorek är lärare på GIH

### Pass 1:5 - Livräddande första hjälp

Jan-A Aspelin, GIH

Lär du fortfarande ut 2:15 i Hjärt-Lung Räddning HLR, eller kan du det nya? Du får här den senaste kunskapen i HLR, bland annat anpassad för stora undervisningsgrupper.

Pass 1:5 (måndag) HLR-grundutbildning. Nya DVD-baserade utbildningen för vuxna med nya dockan mini-Ann. Dockan finns att låna (gratis) eller köpas på GIH för 300 kr + moms.

Pass 3:5-4:5 (tisdag) är ett dubbelpass och innefattar HLR Instruktörsutbildning samt information om Livräddande första hjälp i skolan.

Förkunskapskrav: Grundutbildning i HLR version 2006. (dvs. motsvarande pass 1:5) + inläst instruktörsbok (erhålls på GIH vid registreringen).

Välj Pass 1:5 eller Pass 3:5-4:5 (om du tidigare har grundutbildning version 2006) eller båda passen.

Max antal deltagare på detta pass: 30, vid överbokning äger de som väljer både pass 1:5 och 3:5-4:5 förtur.

Jan-A Aspelin är lärare på GIH



### Pass 1:6 och 6:6 - Klättring bas

Lena Lönn och Mikael Schmidt

Introduktion till säker och individanpassad klättring. Klättring blir alltmer populärt och många idrottshallar och skolor sätter upp egna väggar. Prova och inspireras!

OBS: Båda passen har samma innehåll.

Lena Lönn och Mikael Schmidt är friluftslivsmentor vid GIH

### Pass 2:1 - Praktisk forskning för idrottslärare – en möjlighet till utveckling!

Åsa Liljekvist, GIH

Syftet med denna presentation är att ge exempel på vad praktisk forskning kan innebära och inspirera åhörarna till att genomföra egna forskningsprojekt på sina skolor. Åsa Liljekvist är kursansvarig för den fristående kursen "Praktisk forskning" vid GIH som pågår under höstterminen 2008. Hon inleder med en beskrivning av vad praktisk forskning är, vilka vinster den kan ge och hur den kan utföras av idrottslärare i deras yrkespraktik. Därefter redovisar deltagare på kursen, som till vardags arbetar som lärare i idrott och hälsa, sina pågående forskningsprojekt.

Åsa Liljekvist är doktorand och lärare på GIH

Pass 2:2 och 3:2 - Trampettmeny - ett hoppfyllt smörgåsbord

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Vi dukar upp salen med en mängd uppställningar för att visa på variationsrik användning av trampetten för alla åldrar. Fokus kommer att läggas på linjetänkande vid övningar med rotationer framåt. Vi visar även hur trampetten kan utnyttjas som hjälpmedel i andra idrotter och vid konditionsträning.

OBS: Båda passen har samma innehåll.

*Tage Sterner och Rudi Zangerl är lärare på GIH*

Pass 2:3 - Koreografi och komposition (en börda?)

Anders Frisk, GIH

För att få till en skapande verksamhet så behöver man inte göra allt själv. Konsten ligger i att ha redskap så att eleverna själva får möjlighet att skapa...

*Anders Frisk är lärare på GIH*

Pass 2:4 och 4:4 - Framgångsrik fysträning (favorit i repris!)

Martin Lidberg

Här får du chansen att prova på Martins och brottnings framgångsrika fysträning.

Denna typ av träning är lämpad från allt till den glada motionären till elitidrottaren som vill bli bäst i världen, då den alltid utgår från och arbetar med var och ens egen förmåga och kapacitet. Det fina med dessa övningar är att du får ut så mycket av dem – både balans, styrka, smidighet och uthållighet. De flesta övningarna utförs i par och man använder då sin träningspartner som motvikt eller motståndare.

Träningen är både rolig och inspirerande samtidigt som den kan vara oerhört tuff då det är du själv som bestämmer tempot och styrkan i övningarna. Några kända personer som använt sig av denna typ av träning är Frölunda ishockeylag, Peter "Foppa" Forsberg och Carolina Klüft. Nu är även du välkommen att lära dig en helt ny typ av träning som du sent kommer att glömma!

OBS: Båda passen har samma innehåll och innehåller ingen ren brottnings med grepp utan baseras på de fysövningar som gör brottare så allsidigt tränade.

*Martin Lidberg har varit både världsmästare och flerfaldig Europamästare i brottnings och har vid flertalet tillfällen blivit etta på världsrankingen, dessutom har han deltagit vid tre Olympiader och blivit utsedd till världens bästa professionella brottare alla kategorier.*

*Vid sidan om sitt idrottande arbetar Martin idag som uppskattad föreläsare och personlig tränare, både individuellt, med lag och företag. Han har även hunnit med att delta i, och vinna, underhållningsprogrammet "Let's Dance".*

Pass 2:5 - Idrottsskador – vilka är de och går de att undvika?

Kristjan Oddsson, GIH

Teoretisk genomgång av de vanligast förekommande akuta och kroniska skadorna. Diskussion kring prevention, behandling och rehabilitering.

*Kristjan Oddsson är lärare på GIH*

Pass 2:6 och 7:7 - Klättring - fortsättning

Lena Lönn och Mikael Schmidt

Arbeta i replag, firming mm. Nästa steg för dig som provat klättring och vill utveckla dig/din undervisning.

OBS: Båda passen har samma innehåll.

*Lena Lönn och Mikael Schmidt är friluftslivsmentorer vid GIH*

## Passbeskrivningar tisdag

Morgonpass: Poweryoga - styrka

Mica Almberg

Poweryoga är en fysiskt utmanande, kraftfull och dynamisk yogaform. Under temat styrka står mage och rygg i fokus - kroppens egna kraftcentrum. Flertalet av positionerna syftar till att bygga upp och stärka dessa viktiga muskelgrupper.

Rörelsevänliga kläder!

*Mica Almberg är licensierad yogalärare. Hon arbetar som personlig tränare i yoga och instruerar också yogaklasser. Mica har en bred kompetens inom träning och hälsofrämjande arbete och är utbildad lärare i idrott och hälsa samt folkhälsovetare vid GIH.*

Pass 3:1 och 4:1 - Ett ämne för alla?

Suzanne Lundvall mfl, GIH

"Jasså, ska du va' med på gympan?" - det är inte alltid självklart att delta på lektionerna i ämnet idrott och hälsa. Anledningarna kan vara många: ovilja, olust, elever i behov av särskilt stöd, elever med funktionsnedsättningar etc.

Ett symposium med presentationer av forskare, verksamma lärare och skolhälsovård med utrymme för diskussion.

OBS: Passet är ett dubbelpass.



### Pass 3:3 - Afrostreet

Fanny Granström

Tungt gung, högt tempo och ett skönt "flow". Afrostreet är afrikansk dans fast i en "street style"-tappning. Det är Fannys egna framtagna stil som består av en blandning av afrikansk dans, hip-hop och street. Här skapas ett "flow" och ett "bounce" som gör oss ett med musiken. Afrostreetklassen är känd för sin lekfulla utformning där man dansar till musik som hip-hop, clubbing och funk. Se fram emot högt tempo, tungt gung, skakande rumpor och massor av musik!

*Fanny Granström är utbildad på Balettakademien i Stockholm och på den afrikanska dansskolan Dans Dojon, där hon nu även undervisar. Hon arbetar som dansinstruktör på World Class och har utvecklat, tagit fram och utbildat i det egenskapade konceptet Afro Express.*

### Pass 3:4 - Massage – vetenskap eller humbug?

Kristjan Oddsson, GIH

Kort teoretisk bakgrund med vetenskapliga perspektiv, sedan praktisk workshop.

OBS: Max antal deltagare: 24

*Kristjan Oddsson är lärare på GIH*

### Pass 3:5-4:5 - Livräddande första hjälp

Jan-A Aspelin, GIH

Lär du fortfarande ut 2:15 i Hjärt-Lung Räddning HLR, eller kan du det nya? Du får här den senaste kunskapen i HLR, bland annat anpassad för stora undervisningsgrupper.

Pass 1:5 (måndag) HLR-grundutbildning. Nya DVD-baserade utbildningen för vuxna med nya dockan mini-Ann. Dockan finns att låna (gratis) eller köpas på GIH för 300 kr + moms.

Pass 3:5-4:5 (tisdag) är ett dubbelpass och innefattar HLR Instruktörsutbildning samt information om Livräddande första hjälp i skolan.

Förkunskapskrav: Grundutbildning i HLR version 2006. (Se pass 1:5) + inläst instruktörsbok (erhålls på GIH vid registreringen)

Välj Pass 1:5 eller Pass 3:5-4:5 (om du tidigare har grundutbildning version 2006) eller båda passen.

OBS: Max antal deltagare på detta dubbelpass: 30, vid överbokning äger de som väljer både pass 1:5 och 3:5-4:5 förtur.

*Jan-A Aspelin är lärare på GIH*

### Pass 3:6 och 4:6 - Stärk simningen i skolan!

Pia Agné och Eva Kraepelien-Strid, GIH

Ett lustfyllt integrerat teori- och praktikpass, där olika träningsformer i vatten presenteras och ventileras.

OBS 1: Max antal deltagare: 30

OBS 2: Passen har samma innehåll

*Pia Agné och Eva Kraepelien-Strid är lärare på GIH*

### Pass 4:2 - Allsidig rörelsekompetens - ett kroppsligt ABC

Anna Tidén, Marie Nyberg, GIH

Ett lekfullt pass för utveckling av ett kroppsligt ABC. En bred rörelserpertoar skapar möjlighet för ett ökat självförtroende, kanske ämnet Idrott och Hälsas viktigaste mål?

Passet är inriktat på hur vi under idrottslektioner kan arbeta med motorisk utveckling på ett kvalitativt och stimulerande sätt för alla barn och ungdomar i skolan.

*Anna Tidén och Marie Nyberg är lärare på GIH*

### Pass 4:3 - Våga dansa tuffelt

Elin Buchar, Caroline Hägglöf, GIH

Ett lyckat koncept vi jobbar vidare med!

En tuffare ful dans där det inte behöver se så graciöst ut. Flexade fötter, krokiga armar och säkert mycket skratt! Kanske kan det även locka de som ännu inte känt riktig dansglädje!?

*Elin Buchar och Caroline Hägglöf är lärare på GIH*



## Gemensam föreläsning: Lust och motivation på jobbet

### Lou Rossling



Vi vill väl alla gå till våra arbeten med ett positivt sinne? Lou anser att vi behöver tända den emotionella intelligensen på våra arbetsplatser. Hon berättar utifrån sina egna erfarenheter hur väsentligt det är att lusten finns där eftersom den är källan till genuin inlärning och utveckling, hjärna och hjärta måste helt enkelt samarbeta.

Vi får råd hur vi alla kan hjälpa till att åstadkomma detta. Lou vill att vi tar tag i våra liv och ser glädje och möjligheter hos var och en.

- Enda sättet för oss att verkligen lära oss och hålla oss friska och nyfikna livet ut är att återupptäcka lusten, säger Lou. Det är inte utvecklande att bara umgås med människor i våra "komfortabla zoner", människor som tycker likadant som vi. Då tillhör vi automatiskt den grupp som "har rätt" och fördömer dem som "har fel". Då är vi inte sanna, generösa, omtänksamma, kärleksfulla, glada och positiva gentemot andra människor, säger Lou.

Lou Rossling inspirerar oss att ta tag i våra liv, att se glädjen och möjligheterna hos var och en. Med sitt starka engagemang inom barn- och ungdomsverksamheten berättar hon om episoder ur sitt liv, där öppenhet och positivism varit avgörande när rädsla och kontroll velat ta överhand.

*Lou Rossling är i grunden pedagog, i dag är hon en älskad föreläsare och inspiratör i arbetslivet. Hon får oss att både skratta och gråta, när hon på sitt engagerade sätt talar om hur avgörande skeenden i barndomen kan påverka våra liv som vuxna.*

## Pass 5:1 - Ny GIH-forskning:

### Hälsoprojekt med fysisk aktivitet för vuxna och barn vid GIH

#### Eva Andersson mfl, GIH

Studenterna på hälsopedagog- och lärarprogrammet leder under 8-12 veckor fysisk aktivitet 2 ggr/vecka för vuxna och barn utan och framför allt med olika folksjukdomar såsom fetma, depression, hjärtkärlsjukdomar, diabetes och besvär i rörelseapparaten. Initialt och i slutet av terminen utförs fysiologiska tester, t.ex. av kondition och styrka, samt en hälsoenkätundersökning av upplevd hälsa och olika livsstilsvanor såsom fysisk aktivitet, kost, alkohol, rökning och sömn. Samarbete sker exempelvis med skolor, företag, vårdcentraler, psykiatriska mottagningar, försäkringskassan och sjukhus. Organisation och resultat från olika hälsoprojekt redovisas vid presentationen.

#### Wii, PS och Wbox – nya redskap i idrottsundervisningen?

#### Eva Fors mfl, GIH/KTH

GIH och KTH har i samverkan tagit fram en "aktivitetsplatta" för barn – detta verktyg kommer att demonstreras under detta pass.

*Eva Andersson och Eva Fors är knutna till GIH som forskare och lärare respektive IT-pedagog.*

## Pass 5:2 - Mental träning för unga

### Johan Plate

Idrott är kul och ger de flesta barn tillfälle till fysisk, teknisk och inte minst social träning. Med hjälp av mental träning kan vi öka kvaliteten och göra idrotten roligare. Barnet får bättre självförtroende, kan koncentrera sig bättre och kan hantera en tävlingsituation utan att bli allt för nervös.

*Johan Plate är idrottslärare, beteendevetare och idrottspsykologisk rådgivare. Han är aktuell med en nyutgiven bok om mental träning för unga och som "expert" i SVT:s nya satsning "Toppform utmanar skolan".*



## Pass 5:3 - Le Parcour - Freerunning (Önskerepris!)

### Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH

Var med och upplev konsten att förflytta sig, där man använder sig av miljön (inom-/utomhus) som träningsredskap. Träningen går ut på att utmana sig själv, hitta sina begränsningar men ändå känna sig säkra i det man gör. Vi vill visa hur vi genom gymnastiken kan inspirera till denna träningsform under lektionstid samt vid rastverksamhet i skolgårdsmiljön. Dessutom träffar vi en aktiv utövare som ger värdefulla tips. Fokus ligger på skolanpassad verksamhet

OBS: Max antal deltagare: 25

*Tage Sterner och Rudi Zangerl är lärare på GIH.*

## Gymnastik- och idrottshögskolan GIH

Gymnastik- och idrottshögskolan huvudbyggnad<sup>1</sup>

GIH-badet<sup>2</sup>

Laboratoriet för tillämpad idrottsvetenskap (LTIV)

Entré idrottshallar, vaktmästeri, gods

Villa Jönsson konferens

Stockholms Stadion

Ledarskapscentrum<sup>3</sup>

Pedagogik/psykologi<sup>4</sup>

Bibliotek

Gröna paviljongen, CIF

Laboratoriet för biomekanik och motorisk kontroll (BMC-lab)

Åstrandlaboratoriet<sup>5</sup>

Tunnelbanestation Stadion

1. Lidingövägen 1
2. drivs av Stockholm Stad
3. Fiskartorpsvägen 20<sup>II</sup>
4. Fiskartorpsvägen 2<sup>II</sup>
5. Lidingövägen 2

Illustration: Barry Crussell 2004

### Pass 5:4 - Idrott som dans?!

Anders Frisk, GIH

Hur kan man använda olika idrottsgrenars specifika rörelsemönster/rytmer/timing och göra det till dans?

*Anders Frisk är lärare på GIH*

### Pass 5:5 - Fångad av nätet - ett fångslände volleybollpass

Anna Tidén, GIH, och Elin Warner

Volleyboll för nybörjare och i skolan, ett pedagogiskt och metodiskt pass för de som vill arbeta med volleyboll i skolan.

*Anna Tidén är lärare på GIH, Elin Warner är idrottslärare, tränare på landslagsnivå samt elitspelare i volleyboll.*

### Pass 5:6 - Ett vildmarksäventyr på skolans bakgård!

Jan-A Aspelin och Carl-Johan Thorell, GIH

Visst kan man bedriva friluftslivsundervisning i anslutning till skolgården, oavsett väder och vind...

Tankar och reflektion om friluftslivet i skolan samt praktiska tips för din grundläggande friluftslivsundervisning.

OBS: Max antal deltagare: 20

*Jan-A Aspelin och Carl-Johan Thorell, lärare i friluftsliv på GIH.*

## Passbeskrivningar onsdag



### Morgonworkshop: Yoga - meditation

Mica Almberg

En mjukare form av klassisk yoga som avslutas med en stilla meditation. Positionerna är mjuka, lugna och syftar till att förbereda både kropp och sinne för att skapa en medveten närvaro och ökad fokus.

Rörelsevänliga kläder!

*Mica Almberg är licensierad yogalärare. Hon arbetar som personlig tränare i yoga och instruerar också yogaklasser. Mica har en bred kompetens inom träning och hälsofrämjande arbete och är utbildad lärare i idrott och hälsa samt folkhälsovetare vid GIH.*

### Pass 6:1 - Aktuell GIH-forskning: idrottspedagogik

Åsa Liljekvist mfl, GIH

Tre av GIH:s pedagogikdoktorander ger exempel ur sina pågående avhandlingsprojekt.

Åsa Liljekvist forskar om ämnet idrott och hälsas lokaler och har gjort intervjuer med idrottslärare på skolor med väldigt skiftande förutsättningar. Vilka betydelse har egentligen gymnastiksalen för läraren?

Jenny Svender har studerat inkilning, eller nollning, inom idrottsrörelsen i syfte att försöka förstå detta fenomen. Att välkomnas eller testas - vad handlar inkilning om egentligen?

Tommy Gustafsson har studerat daglig fysisk aktivitet och samverkan inom ramen för handslaget. Vilka möjligheter till fysisk aktivitet har elever i grundskolan?

*Åsa Liljekvist, Jenny Svender och Tommy Gustafsson är doktorander knutna till GIH.*

### Pass 6:2-7:2 - Samarbetsövningar

Helena Alsegård

Samarbetsövningarna som vi genomför i detta pass kan användas för att lära känna varandra bättre och få den där "goa" gruppkänslan som är så viktig för att utveckla trygghet och tillit i en grupp. Övningarna kan direkt genomföras i undervisningssammanhang och kan användas till att öka individernas självkännet och stimulera den sociala utvecklingen hos individen och gruppen.

Förutom praktiska övningar kommer vi att arbeta med olika typer av reflektionsfrågor så att vi inte stannar vid "vad vi gör" utan också frågor om "hur det har känts" och "vad vi har lärt".

OBS: Max antal deltagare: 25

OBS: Passet är ett dubbelpass!

*Helena Alsegård är anställd vid Linköpings universitet där hon främst arbetar med kurser i utomhuspedagogik. Hon är utbildad idrottslärare vid GIH och har under många år arbetat med ledarskap och grupputveckling. Helena är författare till boken "Samarbetsövningar" (SISU Idrottsböcker).*



### Pass 6:3 - Västafrikansk dans - Kraftfullt, roligt och rytmiskt!

Fanny Granström

Låt energin strömma genom kroppen till kraftfulla rytmer från det varma och härliga Västafrika. I den här dansklassen är koreografin enkel och uppreppande med stora fria rörelser. Vi jobbar alltså mer med rörelse och stil än med svår koreografi. Du tränar kondition, ökar rörligheten och stärker kroppen samtidigt som du får njuta av ljudet från afrikanska tongångar.

*Fortsättning på nästa sida...*



Fortsättning på pass 6:3 från föregående sida...

Här utlovas träningsverk i rygg och rumpa, konditionsträning samt ett och annat skratt. Dansa och njut!

*Fanny Granström är utbildad på Balettakademien i Stockholm och på den afrikanska dansskolan Dans Dojon, där hon nu även undervisar. Hon arbetar som dansinstruktör på World Class och har utvecklat, tagit fram och utbildat i det egenskapade konceptet Afro Express.*



### Pass 6:4 - Bollspelens didaktiska nycklar

Gunnar Teng, GIH

Borde inte laboration gå före instruktion i en modern bollspelsundervisning på 2000-talet? Är speldiskursen svaret på morgondagens bollspelsundervisning? Det är några frågor som tas upp till diskussion.

*Gunnar Teng är lärare på GIH.*

### Pass 6:5 - Enkel och lekfull aerobic

Marie Nyberg, GIH

Här får du tips och idéer på hur du på ett lekfullt sätt kan introducera och arbeta med aerobic, en populär träningsform bland elever.

*Marie Nyberg är lärare på GIH.*

### Pass 7:1 - Cyklingens hälsoekonomi

Peter Schantz

Nyligen har WHO Europe skapat ett hälsoekonomiskt redskap för att kunna värdera effekten av cykling. Redskapet är tillgängligt via Internet, och kan användas utan kostnad. Vid passet beskrivs hur detta hjälpmedel har byggts upp, och hur det kan användas. Det sätts också in i ett sammanhang av rörelse, hälsa och miljö samt s.k. cost-benefit analyser. En öppen fråga under passet blir hur deltagarna ser på redskapets användbarhet i skolans undervisning kring fysisk aktivitet och hälsa, liksom inom ramen för hälsopromotion för vuxna på arbetsplatser.

*Peter Schantz är forskare och lärare på GIH.*

### Pass 7:3 - Gymnastik som redskap - praktisk tillämpning av pedagogiska tankar och idéer

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Med hjälp av ett redskapslandskap belyser vi olika slags ledar-/lärarskap, arbetssätt och arbetsformer samt val av innehåll. Vi vill med vårt praktiska exempel inbjuda till en diskussion kring kreativt tänkande, samarbete, elevinflytande, tillit, individualisering, utmaningar mm.

*Tage Sterner och Rudi Zangerl är lärare på GIH.*

### Pass 7:4 - Sportdanser

Elin Buchar, Caroline Hägglöf, GIH

Enkla koreografier med olika sportredskap, ett sätt att få de ovana dansarna att känna sig trygga med hjälp av redskap de är vana vid. Bollar, klubbor, racket. Perfekt att ha som uppvärmning inför boll-lektionerna!

*Elin Buchar och Caroline Hägglöf är lärare på GIH.*

### Pass 7:5 - Livräddande första hjälp, huvudinstruktörsutbildning. Nästa steg för dig som redan är instruktör...

Jan-A Aspelin, GIH

Förkunskapskrav:

- Aktuella kunskaper om HLR (nya utbildningen)
- Instruktör i HLR med erfarenhet av minst 4 grundutbildningar (både filmbaserad och instruktörsledd utbildning)
- Inläst instruktörs- och huvudinstruktörsbok (Utskickas före kursens början till anmälda)
- Förberedd träningsuppgift

*Jan-A Aspelin är lärare på GIH.*

### Pass 7:6 - Annorlunda bollspel

Dan Wiorek, GIH

Exempel och idéer för att utveckla spel för inne- och utebruk.

*Dan Wiorek är lärare på GIH.*

### Avslutningsföreläsning: Träna din röst!

Caroline af Ugglas och Heinz Liljedahl

Vi är ofta väldigt noga med att träna våra kroppar, men hur är det med ett av våra viktigaste redskap - rösten?

En workshop i röst- och talvård där Caroline af Ugglas tillsammans med sin producent och make, gitarristen Heinz Liljedahl, hjälper oss med tips och övningar så våra röster håller längre. Genom att sjunga lär vi oss att tala med magstöd och avslappnad röst - att tala rätt! -Alla kan sjunga!!

*Caroline är sångerska, konstnär och körledare, tal- och sångpedagog, väldigt röstmedveten och arbetar därför mycket med träning av rösten. Heinz är även låtskrivare och har bland annat ett förflutet i bandet Ratata.*



### Direkt efter avslutningsföreläsningen:

Utvärdering, mingel och utlottning av biljetter till nästa år!

## Schema måndag 27 oktober

- 08.00-10.00 Registrering, frukost serveras
- 08.45-09.45 Öppningsworkshop: Poweryoga - flow  
*Mica Almberg*
- 10.00-10.30 Välkommen: Invigning av det 5:e Idrotts- och hälsokonventet
- 10.30-12.00 Inledningsföreläsning: Identifiera drivkrafterna du har, din motor & motivation  
*Annie Seel*
- 12.00-13.30 LUNCH
- 13.30-15.00 Pass 1:1 - Vad händer sen? Uppföljning av SIH-projektet, *Jane Meckbach mfl, GIH*  
Pass 1:2 - Testa tester i LTIV, *Johnny Nilsson, GIH*  
Pass 1:3 - Streetdance, *Caroline Hägglöf, GIH*  
Pass 1:4 - Basket för alla, *Dan Wiorek, GIH*  
Pass 1:5 - HLR-Grund, *Jan-A Aspelin, GIH*  
Pass 1:6 - Klättring - bas, *Lena Lönn och Mikael Schmidt*
- 15.30-17.00 Pass 2:1 - Praktisknära forskning för idrottslärare – en möjlighet till utveckling!, *Åsa Liljekvist, GIH*  
Pass 2:2 - Trampettmeny, *Rudi Zangerl, Tage Sterner, GIH*  
Pass 2:3 - Koreografi och komposition (en börda?), *Anders Frisk, GIH*  
Pass 2:4 - Framgångsrik fysträning, *Martin Lidberg*  
Pass 2:5 - Idrottsskador - vilka är de och går de att undvika?, *Kristjan Oddsson, GIH*  
Pass 2:6 - Klättring - fortsättning, *Lena Lönn och Mikael Schmidt*
- 17.30- Pub i Mässen
- Med reservation för ändringar.  
OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare!

## Schema tisdag 28 oktober

- 08.00-09.00 Frukost serveras
- 07.45-08.45 Morgonpass: Poweryoga - styrka  
*Mica Almberg*
- 09.00-10.30 Pass 3:1 - Seminarium och diskussion: Ett ämne för alla?,  
*Suzanne Lundvall m fl, GIH*  
Pass 3:2 - Trampettmeny, *Rudi Zangerl, Tage Sterner, GIH*  
Pass 3:3 - Afrostreet, *Fanny Granström*  
Pass 3:4 - Massage - vetenskap eller humbug?, *Kristjan Oddsson, GIH*  
Pass 3:5 - Livräddande första hjälp, HLR, *Jan-A Aspelin, GIH*  
Pass 3:6 - Stärk simningen i skolan!, *Pia Agne, Eva Kraepelien-Strid, GIH*
- 11.00-12.30 Pass 4:1 - Seminarium och diskussion: *Fortsättning på pass 3:1*  
Pass 4:2 - Allsidig rörelsekompetens - ett kroppsligt ABC,  
*Marie Nyberg, Anna Tidén, GIH*  
Pass 4:3 - Våga dansa tufft, *Elin Buchar, Caroline Hägglöf, GIH*  
Pass 4:4 - Framgångsrik fysträning, *Martin Lidberg*  
Pass 4:5 - Livräddande första hjälp, HLR: *Fortsättning på pass 3:5*  
Pass 4:6 - Stärk simningen i skolan!, *Pia Agne, Eva Kraepelien-Strid, GIH*
- 12.30-13.30 LUNCH
- 13.30-15.00 Gemensam föreläsning: Lust och motivation på jobbet  
*Lou Rossling*
- 15.30-17.00 Pass 5:1 - Ny GIH-forskning, *Eva Fors, Eva Andersson, GIH*  
Pass 5:2 - Mental träning för unga, *Johan Plate*  
Pass 5:3 - Le Parcours - Freerunning, *Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH*  
Pass 5:4 - Idrott som dans?!, *Anders Frisk, GIH*  
Pass 5:5 - Fångad av nätet - ett fångslande volleybollpass,  
*Anna Tidén, Elin Warner, GIH*  
Pass 5:6 - Ett vildmarksäventyr på skolans bakgård!,  
*Carl Johan Thorell, Jan-A Aspelin, GIH*
- 19.00- Middag
- Med reservation för ändringar.  
OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare!

## Schema onsdag 29 oktober

- 08.00-09.00 Frukost serveras
- 07.45-08.45 Morgonpass: Yoga - meditation  
*Mica Almberg*
- 09.00-10.30 Pass 6:1 - Aktuell GIH-forskning: Idrottspedagogik, *Åsa Liljekvist, GIH*  
Pass 6:2 - Samarbetsövningar, *Helena Alsegård*  
Pass 6:3 - Västafrikansk dans, *Fanny Granström*  
Pass 6:4 - Bollspelens didaktiska nycklar, *Gunnar Teng, GIH*  
Pass 6:5 - Enkel och lekfull aerobic, *Marie Nyberg, GIH*  
Pass 6:6 - Klättring - bas, *Lena Lönn och Mikael Schmidt*
- 11.00-12.30 Pass 7:1 - Cyklingens hälsoekonomi, *Peter Schantz, GIH*  
Pass 7:2 - Samarbetsövningar, *Fortsättning på pass 6:2*  
Pass 7:3 - Gymnastik som redskap, *Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH*  
Pass 7:4 - Sportdanser, *Elin Buchar, Caroline Hägglöf, GIH*  
Pass 7:5 - Livräddande första hjälp, huvudinstruktörskurs,  
*Jan-A Aspelin, GIH*  
Pass 7:6 - Annorlunda bollspel, *Dan Wiorek, GIH*  
Pass 7:7 - Klättring - fortsättning, *Lena Lönn och Mikael Schmidt*
- 12.30-13.30 LUNCH
- 13.30-15.00 Avslutningsföreläsning: Träna din röst  
*Caroline af Ugglas och Heinz Liljedahl*
- Direkt efter avslutningsföreläsningen:  
Utvärdering, mingel och utlottning av biljetter till nästa år!
- Med reservation för ändringar.  
OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare!

## Anmälan till Idrotts- och hälsokonventet 2008

Anmälan till konventet görs i första hand på [www.gih.se/konvent](http://www.gih.se/konvent) och i andra hand på denna blankett. Blanketten faxas till 08 - 402 22 80 senast den 10 oktober. Deltagaravgiften faktureras.

Då konventet består av flera parallella pass, både teoretiska och praktiska, vill vi gärna att du markerar vilka pass du är intresserad av – i första och andra hand.

OBS – Anmälan till passen innebär inte att alla automatiskt får plats – först till kvarn vid anmälan gäller. Vid bekräftelse på din anmälan får du också besked om vilka pass du är registrerad på.

Namn: \_\_\_\_\_

Organisation, företag: \_\_\_\_\_

Fakturaadress: \_\_\_\_\_

Postadress: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Närvara på middagen på tisdag kväll? Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_  
150 kr (inkl moms)

Ev. specialkost? \_\_\_\_\_

Övriga meddelanden: \_\_\_\_\_

Fortsätt på nästa sida >>>>

Klipp här

**Anmälan till pass måndag 27/10**

I första hand	Passnr.	I andra hand	Passnr.
13.30-15.00	_____	13.30-15.00	_____
15.30-17.00	_____	15.30-17.00	_____

**Anmälan till pass tisdag 28/10**

I första hand	Passnr.	I andra hand	Passnr.
09.00-10.30	_____	09.00-10.30	_____
11.00-12.30	_____	11.00-12.30	_____
15.30-17.00	_____	15.30-17.00	_____

**Anmälan till pass onsdag 29/10**

I första hand	Passnr.	I andra hand	Passnr.
09.00-10.30	_____	09.00-10.30	_____
11.00-12.30	_____	11.00-12.30	_____

**Faxas till  
08-402 22 80**

**Anmälan**

Anmälan till konventet är bindande och görs på [www.gih.se/konvent](http://www.gih.se/konvent) eller på anmälningsblanketten på föregående sidor senast den 10 oktober 2008.

Övrig kontakt och eventuella frågor ställs till [konvent@gih.se](mailto:konvent@gih.se) eller per telefon till projektledare Sten Collander på 0707-39 54 40.

**Deltagaravgift**

Deltagaravgiften inkluderar deltagande på valfria föreläsningar och praktiska pass, frukost, lunch och fika under konventet samt diplom och dokumentation. Deltagaravgiften faktureras.

Deltagaravgift (inklusive moms)

1 dag	1 900 kr
2 dagar	2 500 kr
3 dagar	2 900 kr

**Utställare**

Som vanligt finns ett flertal utställare på plats för att visa och sälja sina produkter och tjänster så glöm inte plånboken!

**Varmt välkommen till GIH!**





Gymnastik- och  
Idrottshögskolan  
Box 5626  
114 86 Stockholm  
Tel 08-402 22 00  
Fax 08-402 22 80  
Besöksadress  
Lidingövägen 1