



GIH

IDROTTS- OCH
HÄLSOKONVENTET 2009

09

Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm
inbjuder till

Idrotts- och hälsokonventet 2009

Sveriges största mötesplats för fortbildning av idrottslärare

För sjätte 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.

Anmäl dig nu för ett givande och roligt besök på GIH den 26-28 oktober 2009!

Anmälan görs på 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

Välkommen!

Projektledningen,
Rickard Håkanson, Tage Sterner 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: SjälFörsvaret – lycka och att lyckas

Igor Ardoris

- "Vi växer genom ökat motstånd. Kärnan i SjälFörsvaret är självkännet och jag brinner för att sprida detta verktyg och koncept så att ännu fler kan hantera sin vardag bättre och delta fullt ut i livet", säger Igor som har utvecklat begreppet.

Med målade metaforer och fängslande engagemang får Igor både barn och vuxna att engageras i budskapen från konceptet SjälFörsvaret. Från idrott och skola till arbetsliv och privatliv sprids principerna avspänd effektivitet, (o)medveten närvaro och positiv tillit. Igors föreläsningar och kurser levereras intensivt, engagerat och tydligt. Sanningar och träffande budskap varvas med demonstrationer och praktiska tillämpningar.

- "Mod, förlåtelse och positiv tillit är återkommande när jag föreläser. Jag vill gärna uppmana vuxna till att våga mer och inte bryta ner barns nyfikenhet", säger Igor och menar att det alltid finns ögonblick när någon gör något bra som man kan berömma och sen kan man bygga på det istället för att fortsätta tjata om det som är fel.

Igor Ardoris är närmast känd för sin insats som idrottslärare i tittarsuccén Klass 9A på SVT. Han är i botten förskolelärare/pedagog och utbildad coach samt mental tränare.

Igor är också författare till boken SjälFörsvaret som gavs ut våren 2009.



Igor Ardoris

Pass 1:1 - Presentation av Sportsplaner

Rudi Zangerl, GIH

Är du trött på att hela tiden rita upp salsplaneringar och redskapsupställningar på tavlan? Det danska programmet Sportsplaner låter dig göra detta digitalt och dessutom skalenligt. I dess skisser kan du även skriva förklarande texter och länka till presentationer, bilder, videofilmer samt webbsidor. Kom och prova själv!

① Max antal deltagare: 20

Rudi Zangerl är lärare på GIH

Pass 1:2 - Aktuellt inom idrottsnutrition för idrottare, barn och ungdomar

Anki Sundin

Vad säger ny forskning om behov och timing? Vad gäller för barn och ungdomar? Kost och näringsrekommendationer för idrottare.

Idrottsanläggningarnas serveringar och kioskutbud: hur ser det ut idag, vad behöver göras, och hur åstadkommer vi förbättringar?

Även samband mellan kost, diabetes typ 1 och idrott kommer att diskuteras under föreläsningen.

Anki Sundin är utbildad näringsfysiolog (fil mag. i nutrition) och anlitas flitigt som föreläsare inom näringslära i olika sammanhang. Hon har även stor erfarenhet av att handleda människor i kost- och träningsfrågor, och tävlar själv sedan flera år tillbaka i styrkelyft och bänkpress på SM-nivå.

Pass 1:3 - Tester inom idrott och hälsa: vet du verkligen varför, vilka och hur?

Michail Tonkonogi

Tror du att din träning förbättrar resultaten eller vet du? Denna frågeställning är lika aktuell för elitidrott som för hälsa och skola. Har interventionen (åtgärden) för att öka en grups fysiska aktivitet gett förväntat resultat? Har kostinterventionen påverkat en grups kroppssammansättning? Hur är konditionen hos en viss grupp eller hos en individ?

Tester används som verktyg för att besvara frågor men att välja rätt test i den frodiga floran av olika tester och mätmetoder är inte lätt. Denna föreläsning är därför fokuserad på olika humanbiologiska mätmetoder och, framförallt, på de grundläggande principerna för valet av test för ett konkret ändamål.

Metoder för att uppskatta aerob och anaerob potential, styrka, snabbhet, koordination och rörlighet berörs.

Vidare behandlas metoder för att undersöka näringsintag, energiförbrukning samt kroppsmorfologiska mätningar.

Fortsättning på nästa sida...



Michail Tonkonogi
Foto: Bons Nisse Andersson

Fortsättning från föregående sida...

Michail Tonkonogi är Medicine doktor och professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi verksam vid Högskolan Dalarna samt vid Åstrandlaboratoriet på GIH. Michail har ett förflutet som elitidrottare inom judo och har fått sin skolning som idrottstränare och lärare i Sovjet. Tack vare denna bakgrund har Michail en unik inblick i och ett särskilt perspektiv på träningslära som helhet och testlära i synnerhet.

Pass 1:4 - 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!

① Samma pass som 3:4

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. Fanny är en mycket uppskattad instruktör/danslärare som tack vare sin härliga utstrålning och stora dos av energi skapar klasser som är kända för att fyllas av opretentiöst ös laddad med skratt, mycket svett och glimten i ögat! Hon blev i år utnämnd till Årets artist, Miss Africa Of Sweden av Maishagalan som drivs av en afrikansk förening i Sverige för sitt inspirerande sätt att undervisa och sina nyskapande klasser inom den västafrikanska dansen.

Pass 1:5 - Livräddande första hjälp - Grundutbildning

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

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

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

Jan-A Aspelin är lärare på GIH



Jan-A Aspelin

Pass 1:6 - Klättring bas

Mikael Schmidt, GIH

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

① Max antal deltagare 14, samma pass som 3:6

Mikael Schmidt är idrottslärare utbildad på GIH. Han arbetar som idrottslärare och som utbildare i klättring och friluftsliv.



Gunnar Teng

Pass 1:7 - Laborativa spel

Gunnar Teng, GIH

Går det att lära sig bollspel genom att laborera istället för att instruera?

① Max antal deltagare: 30

Gunnar Teng är lärare på GIH

Pass 1:8 - Funktionell fysträning – sunda rörelsemönster

Andreas Brotanek

Ett pass fokuserat mot utveckling av rörlighet, kropps kontroll, styrka och balans eller kort och gott sunda rörelsemönster. Upplägget har sina rötter i tyngdlyftning och baseras på ett antal grundrörelser som kan användas i skolan och på unga idrottare. Träningen sker med kvastskäft och kroppen som belastning. Den här typen av träning bygger en funktionell bas hos unga människor som de kan ta med sig både till idrotten och som motionärer i vuxen ålder.

Passet är till för idrottslärare och tränare som vill lära sig mer om:

- Att fokusera på rörelsekaraktär och att göra rätt innan vi belastar.
- Funktionell träning
- Kroppskontroll – att integrera balans, styrka och rörlighet i en och samma rörelse.
- Kriterier för att kunna verka skadeförebyggande och prestationshöjande.

Passet är fristående från, men bygger på samma principer som pass 6:2.

① Från åk 7

Andreas Brotanek har sin idrottsliga bakgrund i karate och har gått tränarprogrammet på GIH med budo & kampsport som speciell inriktning. Efter avslutade studier har Andreas jobbat som egen företagare och nischat sig mot funktionell träning. Hans träningsfilosofi bygger på att effektiv träning ska integrera ett flertal fysiska delkvaliteter i varje moment och att träningen bör göras maximalt tidseffektiv, då tid alltmer börjar bli en bristvara för människor oavsett ålder.

Pass 2:1 - Jag vill också röra bollen

Dan Wiorek, GIH

Genomgång av, och diskussion kring, resultaten från en interventionsstudie om delaktighet i bollspel.

Dan Wiorek är lärare på GIH

Pass 2:2 - Träningsform i skolan - Skoldidaktiska exempel på funktionell träning

Margareta Frykman Järlefelt, GIH

Rörelser med den egna kroppen som belastning, för små och stora muskelgrupper. Funktionell träning som är anpassad för skolbruk och är ett bra komplement till gymträning.

Margareta Frykman Järlefelt är lärare på GIH

Pass 2:3 - Digitala medier i undervisningen

Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH

Hur kan vi integrera moderna medier i idrottsundervisningen (eller undervisningen i idrott och hälsa)? Vi presenterar en modell där digitala medier på ett naturligt sätt används under lektionerna. För att underlätta det självständiga lärandet får eleverna på ett tydligt och intresseväckande vis ta del av både enklare och mer komplexa gymnastiska rörelser.

Tage Sterner och Rudi Zangerl är lärare på GIH

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

Martin Lidberg

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

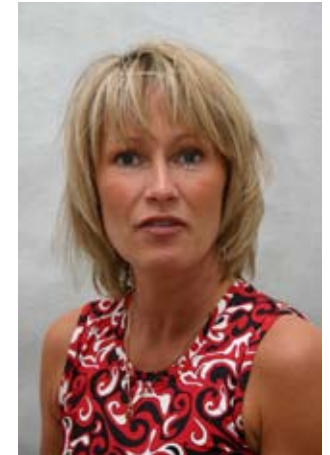
Denna typ av träning är lämpad från allt till den glada motionären till elitidrottaren som vill bli bäst i världen, då den alltid utgår från och arbetar med var och ens egen förmåga och kapacitet.

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!

① Passet (som har samma innehåll som pass 7:4) innehåller ingen ren brottning med grepp utan baseras på de fysövningar som gör brottare så allsidigt tränade.

Fortsättning på nästa sida...



Margareta Frykman Järlefelt

Fortsättning från föregående sida...

Martin Lidberg har varit både världsmästare och flerfaldig Europamästare i brottning 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 - Livräddande första hjälp – uppgradering med AED

Jan-A Aspelin, GIH

Uppgradera dig i HLR!

AED-Hjärtstartare ingår numera i HLR grundutbildning.

HLR-utbildningen har sedan höstterminen -08 fått ett tillägg med utbildning i att hantera en halvautomatisk defibrillator även kallad hjärtstartare.

📌 Passet är ett uppgraderingspass för tidigare utbildade instruktörer.
Max antal deltagare 30

Jan-A Aspelin är lärare på GIH



Pass 2:6 - Klättring - fortsättning

Mikael Schmidt, GIH

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

📌 Max antal deltagare 10

Mikael Schmidt är idrottslärare utbildad på GIH. Han arbetar som idrottslärare och som utbildare i klättring och friluftsliv.

Pass 2:7 - Speedminton

Alexander Hargelid

Speedminton - En ny racketsport för ALLA skolåldrar. Speedminton är en fartfylld och häftig racketsport som är här för att stanna. Passet innehåller en kort genomgång av spelets idé, taktik & spel samt en diskussion kring hur nya idrotter kan användas i idrottsundervisningen.

Speedminton spelas både inomhus tvärsöver idrottshallen och utomhus med s.k Easy courts.

Spelet passar för både äldre och yngre elever. Spela med snabb eller långsam boll och reglera avståndet på spelplanen efter färdighetsnivå/ålder på eleverna.

📌 Max antal deltagare: 16, samma pass som 3:7 och 7:5

Alexander Hargelid från Speedminton Sweden arbetar som idrottslärare på en 1-9 skola i Stockholm.



Passbeskrivningar tisdag

Morgonworkshop: Poweryoga - styrka

Mica Almqvist

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 Almqvist 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.



Suzanne Lundvall

Gemensamt seminarium: Idrottsdidaktiska utmaningar – mellan bildning, aktivering och bedömning

Suzanne Lundvall, Jane Meckbach mfl, GIH

SKOLA 2011: Nya kursplaner - nytt ämne? Leder du utvecklingen eller följer du den?

Temat Idrottsdidaktiska utmaningar för Skola 2011 inleds med en introduktionsföreläsning där ämnets såväl bildnings- som aktivitetsperspektiv belyses genom aktuell forskning och bilder av framtiden. Anders Raus-torp från Växjö universitet berättar om sambanden mellan fysisk aktivitet, självkänsla och ämnets potential. Jane Meckbach och Suzanne Lundvall från GIH tar upp lärandet som process och förmåga från elevperspektiv.

Temat går sedan att följa som en röd tråd under dagen med valbara pass som fortsatt fokuserar ämnet ur ett framtidsperspektiv: individuella hälso-profiler (pass 3:1), värdering och bedömning - en nyckel till utveckling? (pass 4:1) och genus i praktik och teori (pass 4:7)

Temadagen avrundas med pass 5:1 som är ett samtals- och diskussions-pass kring dagens tema tillsammans med representanter för Skolverkets arbets- och referensgrupper.

Suzanne Lundvall och Jane Meckbach är lärare och forskare på GIH

Pass 3:1 - FMS konceptet - ett strategiskt verktyg för hälsosam kunskapsutveckling i skolan

John Sjöberg och Acki Wästlund

Svenska Institutet FMS har under 10 år utvecklat ett metodkoncept inom området medvetandegörande kommunikation som syftar till att få indivi-den att ta eget ansvar för sin hälsa via positiva livsstilsvanor. Förutom att metoderna motiverar till positiva förändringar screenar de riskindivider som bör ha motiv att förändra sina livsstilsvanor.

FMS kan i första hand fungera som ett verktyg för lärare i idrott och hälsa men också som ett strategiskt hälsoverktyg för skollära vilket ger ämnet idrott och hälsa en hög status på skolan. FMS-utbildade Idrotts-lärare blir projektansvariga på sin skola och samarbetar ofta med elev-vårdsteamet men fungerar också som handledare för övriga lärare på skolan för att förbättra den fysiska mentala och sociala hälsan på skolan.

Under passet introduceras och diskuteras FMS-konceptets användande i skolor av utvecklare/ användare John Sjöberg och Acki Wästlund.

John Sjöberg är rektor tillika lärare i idrott och hälsa på Ambassadorsaka-demin samt utvecklare av FMS-portalen.

Acki Wästlund är lärare i idrott och hälsa samt metodutvecklare av FMS Elevprofilen.

Pass 3:2 - Idrottsskador i teorin

Carl Askling, GIH

Passet behandlar idrottsskador ur ett teoretiskt perspektiv.

Carl Askling, doktor i idrottsmedicin, berättar om den senaste forskningen om muskelskador: varför är muskelskador så vanliga, vad skall man göra vid akut muskelskada, hur lång tid tar det innan jag kan belasta fullt, varför är återfallsskador vanliga?

Carl Askling är lärare på GIH, leg. sjukgymnast med muskelskador som specialitet och är sedan 2008, när han disputerade med avhandlingen "Hamstring Muscle Strain", även doktor i idrottsmedicin.

Pass 3:3 - Videofeedback i gymnastiksalen

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Hör mobilen hemma på idrottslektionen? Vi visar några olika arbetssätt där vi använder oss av digitala medier och programvaror som visualise-ringshjälp vid feedback inom gymnastiken. Det finns idag många avancerade metoder att tillgå men det kan även vara så enkelt som att använda sig av elevernas mobiltelefoner.

📌 Max antal deltagare 30, samma pass som 4:7

Tage Sterner och Rudi Zangerl är lärare på GIH



Tage Sterner

Pass 3:4 - 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!

① Samma pass som 1:4

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. Fanny är en mycket uppskattad instruktör/danslärare som tack vare sin härliga utstråling och stora dos av energi skapar klasser som är kända för att fyllas av opretentiöst ös laddat med skratt, mycket svett och glimten i ögat! Hon blev i år utnämnd till Årets artist, Miss Africa Of Sweden av Maishagalan som drivs av en afrikansk förening i Sverige för sitt inspirerande sätt att undervisa och sina nyskapande klasser inom den västafrikanska dansen.



Marie Nyberg

Pass 3:5 - Sällskapsdans som uttryck

Marie Nyberg och Jonathan Hedberg, GIH

Här får du tips på hur du kan presentera foxtrot på ett lekfullt sätt med alternativa arbetsformer. Arbetsformer som även passar andra danser.

Marie Nyberg är lärare på GIH och Jonathan Hedberg är student på lärarprogrammet.

Pass 3:6 - Klättring bas

Mikael Schmidt, GIH

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

① Max antal deltagare 14, samma pass som 1:6

Mikael Schmidt är idrottslärare utbildad på GIH. Han arbetar som idrottslärare och som utbildare i klättring och friluftsliv.

Pass 3:7 - Speedminton

Alexander Hargelid

Speedminton - En ny racketsport för ALLA skolåldrar. Speedminton är en fartfylld och häftig racketsport som är här för att stanna. Passet innehåller en kort genomgång av spelets idé, taktik & spel samt en diskussion kring hur nya idrotter kan användas i idrottsundervisningen.

Speedminton spelas både inomhus tvärsöver idrottshallen och utomhus med s.k Easy courts. Spelet passar för både äldre och yngre elever. Spela med snabb eller långsam boll och reglera avståndet på spelplanen efter färdighetsnivå/ålder på eleverna.

① Max antal deltagare: 16, samma pass som 2:7 och 7:5

Alexander Hargelid från Speedminton Sweden arbetar som idrottslärare på en 1-9 skola i Stockholm.

Pass 3:8 - 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...

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

① Max antal deltagare: 20, ta med kläder för ett utomhuspass!

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

Pass 4:1 - Värdering och bedömning - en nyckel till utveckling

Suzanne Lundvall och Jane Meckbach, GIH

Föreläsningen tar upp några utgångspunkter för lärares arbete med värdering och bedömning. Att vilja är att kunna, men räcker det?

Frågeställningar kring elevers lärande och bedömning aktualiseras utifrån

- hur vet eleverna att de lär?

- vad ska bedömas?

- hur ska det bedömas?

Suzanne Lundvall och Jane Meckbach är lärare och forskare på GIH



Jane Meckbach

Pass 4:2 - Bollspelets didaktiska nycklar

Gunnar Teng, GIH

Hur kan man lära elever att förstå bollspel så att eleverna blir aktiva deltagare i lärprocessen?

Gunnar Teng är lärare på GIH

Pass 4:3 - Idrottsskador i praktiken

Carl Askling, GIH

Passet är en fristående fortsättning på förmiddagens teoretiska pass och behandlar idrottsskador ur ett praktiskt perspektiv.

Carl Askling, doktor i idrottsmedicin, visar och lär ut hur bland annat akut omhändertagande av muskelskada och tejpning av fotledsinstabilitet skall genomföras.

ⓘ På det praktiska passet ska alla deltagare ha kortbyxor på sig och, för att underlätta tejpningsövningen, ha förberett sig genom att ha rakat bort håret från ena underbenet och foten. Max antal deltagare: 30

Carl Askling är lärare på GIH, leg. sjukgymnast med muskelskador som specialitet och är sedan 2008, när han disputerade med avhandlingen "Hamstring Muscle Strain", även doktor i idrottsmedicin.



Fanny Granström

Pass 4:4 - Afrorytm - dynamik, klappar och dans!

Fanny Granström

En klass full av rytmer, klappar, känsla och dans. Vi skapar musik och dansglädje!

Här skapas stark "vi-känsla" och tillsammans leker vi med dynamiken i de västafrikanska rytmerna. I grupper och i kanon dansar vi och klappar och skapar nya nyanser av rytmerna. En lekfull klass som är en av Fannys mest populära inslag vid besök i skolor!

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.

Fanny är en mycket uppskattad instruktör/danslärare som tack vare sin härliga utstrålning och stora dos av energi skapar klasser som är kända för att fyllas av opretentiöst ös laddat med skratt, mycket svett och glimten i ögat! Hon blev i år utnämnd till Årets artist, Miss Africa Of Sweden av Maishagan som drivs av en afrikansk förening i Sverige för sitt inspirerande sätt att undervisa och sina nyskapande klasser inom den västafrikanska dansen.

Pass 4:5-5:5 - Livräddande första hjälp - Instruktörsutb.

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

Förkunskapskrav: Grundutbildning i HLR version 2006 eller senare + inläst instruktörsbok (erhålls på GIH vid registreringen)

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

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

Jan-A Aspelin är lärare på GIH

Pass 4:6 - Motverka traditionella könsmonster i idrott och hälsa? Mot en idrottsundervisning som utvecklar alla elevers allsidiga rörelsekompetens

Håkan Larsson, GIH

Idrott och hälsa genomsyras, som mycket annat, av könsmonster. Våra studier påvisar att idrottslärare kan se könsmonstren, men lärarna vet inte vad de ska göra åt dem - eller om de ens borde göra något åt dem.

Samtidigt anger läroplanens allmänna del som mål att lärare i sin undervisning ska motverka traditionella könsmonster. Hur skulle det kunna gå till i idrott och hälsa? I detta pass kommer deltagarna, under ledning av Håkan Larsson som forskat kring könsmonster i idrott och hälsa, att pröva och diskutera olika ansatser för att motverka traditionella könsmonster för att på så sätt skapa möjlighet för alla elever att utveckla sin allsidiga rörelsekompetens.

Håkan Larsson är professor i pedagogik vid Stockholms Universitet men har sedan många år också varit verksam vid GIH



Rudi Zangerl

Pass 4:7 - Videofeedback i gymnastiksalen

Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Hör mobilen hemma på idrottslektionen? Vi visar några olika arbetssätt där vi använder oss av digitala medier och programvaror som visualiseringshjälp vid feedback inom gymnastiken. Det finns idag många avancerade metoder att tillgå men det kan även vara så enkelt som att använda sig av elevernas mobiltelefoner.

ⓘ Max antal deltagare 30, samma pass som 3:3

Tage Sterner och Rudi Zangerl är lärare på GIH

Pass 5:1 - Dagsavrundande seminarium: Idrottsdidaktiska utmaningar – mellan bildning, aktivering och bedömning

Suzanne Lundvall och Jane Meckbach, GIH

Intryck, erfarenheter och tankar kring dagens tema Idrottsdidaktiska utmaningar för Skola 2011 diskuteras tillsammans med representanter för Skolverkets arbets- och referensgrupper

(OBS: Skolverkets hemsida öppen för synpunkter/förslag fram till slutet av november!)

Suzanne Lundvall och Jane Meckbach är lärare och forskare på GIH

Pass 5:2 - Undersökande dans med koreografiska nycklar!

Anders Frisk, GIH

Hur kan vi avdramatisera detta med expressiv dans och göra eleverna delaktiga i undersökandet av rörelser och skapande av egna koreografier? På ett lekfullt sätt undersöker vi kroppens möjligheter till kreativt arbete och skapande.

Anders Frisk är lärare på GIH



Omar Ahmedin

Pass 5:3 - Kampsport i skolan 1

Omar Ahmedin

Kampsporter i skolan? Ja visst!

Med inspiration från kampsportens värld kan man i idrottsundervisningen, med den egna kroppen som belastning, träna mycket allsidigt och roligt. Kampsportsprofilen och idrottsläraren Omar Ahmedin visar och diskuterar hur det kan gå till.

- här behövs ingen utrustning utan vi använder den egna kroppen som belastning
- teknikträning i slag & sparkar
- träningsupplägg (lektionsplanering) i kampsportsträning
- du kommer att få med dig ett stort övningsförråd i lämpliga kampsportsövningar som är anpassat efter en idrottssal i skolan
- i detta pass tränar vi koordination, styrka, rörlighet & teknik

📌 Passar för alla årskurser i grundskolan samt gymnasiet

Omar Ahmedin är en välkänd kampsportsprofil i Sverige med flerfaldiga mästerskapstitlar i bagaget (svensk & nordisk mästare i karate). Han är också fd juniorlandslagstränare i karate (1995-99), GIH-utbildad på specialidrottslärarlinjen-BUDO, 1990-93 och arbetar sedan 2002 som tränare på riks-idrotts-gymnasiet – BUDO.

Pass 5:4 - Västafrikansk dans med livemusik - kraftfullt, roligt och rytmiskt!

Fanny Granström

Låt energin strömma genom kroppen till kraftfulla rytmer från det varma och härliga Västafrika spelade av live-trummisar. I den här dansklassen är koreografin enkel och upprepande 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 live-musik. Här utlovas träningsvärk i rygg och rumpa, konditionsträning, skratt och uppsluppen stämning. Dansa och njut!

📌 Samma pass som pass 6:4

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. Fanny är en mycket uppskattad instruktör/danslärare som tack vare sin härliga utstrålning och stora dos av energi skapar klasser som är kända för att fyllas av opretentiöst ös laddat med skratt, mycket svett och glimten i ögat! Hon blev i år utnämnd till Årets artist, Miss Africa Of Sweden av Maishagalan som drivs av en afrikansk förening i Sverige för sitt inspirerande sätt att undervisa och sina nyskapande klasser inom den västafrikanska dansen.

Pass 4:5-5:5 - Livräddande första hjälp - Instruktörsutb.

Jan-A Aspelin, GIH

Del två av pass 4:5-5:5.

Pass 5:6 - Bollspel och hälsa

Anna Tidén och Pia Agné, GIH

Didaktiska möjligheter och identifiering av hinder för en hälsosam bollspelsundervisning i skolan. Passet innehåller praktik och diskussioner kring undervisning i bollspel för skolans alla årskurser.

📌 Max antal deltagare 30

Pia Agné och Anna Tidén är lärare på GIH



Pia Agné

Gymnastik- och idrottshögskolan GIH

Gymnastik- och idrottshögskolan huvudbyggnad¹

GIH-badet²

Laboratoriet för tillämpad idrottsvetenskap (LTIV)

Entré idrottshallar, vaktmästeri, gods

Villa Jönsson konferens

Stockholms Stadion

Ledarskapscentrum³

Pedagogik/psykologi⁴

Bibliotek

Gröna paviljongen, CIF

Laboratoriet för biomekanik och motorisk kontroll (BMC-lab)

Åstrandlaboratoriet⁵

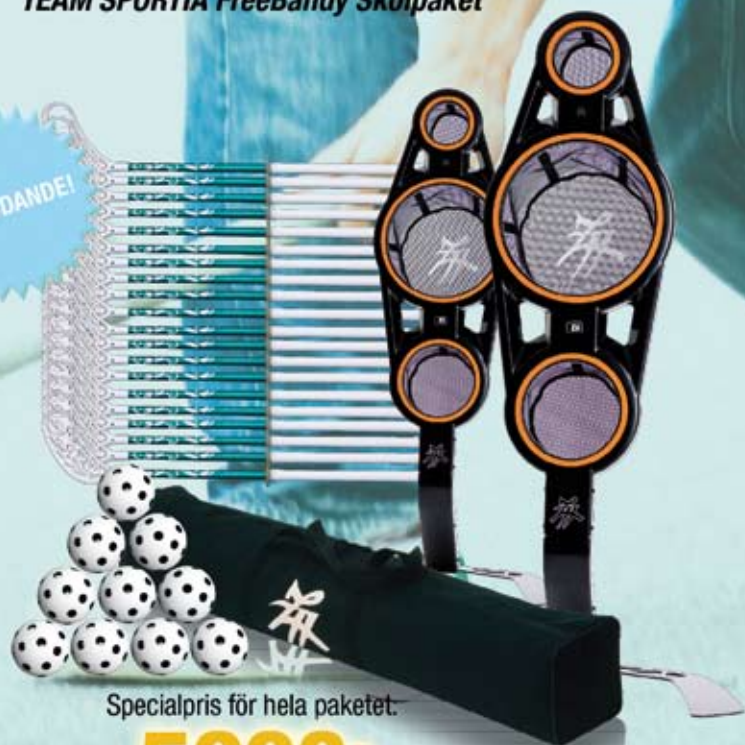
Tunnelbanestation Stadion

1. Lidingövägen 1
2. drivs av Stockholm Stad
3. Fiskartorpsvägen 20^{II}
4. Fiskartorpsvägen 2^{II}
5. Lidingövägen 2

Illustration: Barry Crussell 2004

Börja med FreeBandy på din skola: STARTPAKET TILL SPECIALPRIS! TEAM SPORTIA FreeBandy Skolpaket

ERBJUDANDE!



Specialpris för hela paketet:

5990:-

Ord. pris 10 990:-

TEAM SPORTIA

OBS! Kampanjpriset gäller t.o.m. 15/6 2009. För övrig info se www.freebandy.com/skolan

Ja - vi vill börja med FreeBandy på vår skola!

Härmed beställer vi TEAM SPORTIA FreeBandy Skolpaket till det reducerade specialpriset 5990:-

Namn	Befattning/läromål i skolan
Direkttelefon	Mailadress
Skolans namn	
Skolans adress	Skolans postadress
Organisationsnr	Kommun
Leveransadress	
Underskrift	

Beställningen skickas till: Svenska FreeBandy Förbundet (SFF), Sörhallskajen 16 417 63 Göteborg



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 - Jazz och Showdans - Skoldidaktiska exempel på showdans

Eva Lind och Suzanne Williams

Hur man kan komma igång med showdansliknande dans? Vi kommer att visa olika undervisningsmodeller som leder fram till en färdig dans-koreografi.

Eva Lind har en bakgrund som idrottslärare och Suzanne Williams som fritidspedagog.

De arbetar båda två som danslärare inom skola och förening och har stor erfarenhet av såväl dans som aerobics. De har båda varit aktiva författare, utbildare och kursinstruktörer inom Gymnastikförbundet under lång tid.

Pass 6:2 - Progression i styrka och rörelse – sunda rörelsemönster 2

Andreas Brotanek

Ett kombinationspass som fokuserar på flerledsträning och utveckling av sunda rörelsemönster. Passet är upplagt som en workshop där vi kommer att laborera med ett antal övningar för att de ska matcha en individs eller en grups fysiska förmåga. Under passet kommer vi att undersöka och diskutera hur vi som idrottslärare eller tränare kan använda oss av tyngdpunkt, vikt, understödsyta och hastighet för att utveckla en övning.

Passet är till för idrottslärare och tränare som vill lära sig mer om:

- Träning med fria vikter och kroppen som belastning.
- Säkerhet under belastning.
- Att kunna anpassa en övning utifrån syfte och träningsläge.
- Prestationsutveckling.

📌 Max antal deltagare: 25, från åk 7

Fortsättning på nästa sida...



Andreas Brotanek

Fortsättning från föregående sida...

Passet är fristående från men bygger på samma principer som pass 1:8 och kan ses som en påbyggnad av det passet.

Andreas Brotanek har sin idrottsliga bakgrund i karate och har gått tränarprogrammet på GIH med budo & kampsport som speciell inriktning. Efter avslutade studier har Andreas jobbat som egen företagare och nischat sig mot funktionell träning. Hans träningsfilosofi bygger på att effektiv träning ska integrera ett flertal fysiska delkvaliteter i varje moment och att träningen bör göras maximalt tidseffektiv, då tid alltmer börjar bli en bristvara för människor oavsett ålder.



Dan Wiorek

Pass 6:3 - Delaktighet i bollspel

Dan Wiorek, GIH

Teknik eller taktik, eller teknik och taktik för utveckling av delaktighet i bollspel.

Dan Wiorek är lärare på GIH

Pass 6:4 - Afrorytm med livemusik - dynamik, klappar och dans!

Fanny Granström

En klass full av rytmer, klappar, känsla och dans. Vi skapar musik och dansglädje! Här skapas stark "vi-känsla" och tillsammans leker vi med dynamiken i de västafrikanska rytmerna. I grupper och i kanon dansar vi och klappar och skapar nya nyanser av rytmerna från underbara live-musiker. En lekfull klass som är en av Fannys mest populära inslag vid besök i skolor!

📌 Samma pass som 5:4

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. Fanny är en mycket uppskattad instruktör/danslärare som tack vare sin härliga utstrålning och stora dos av energi skapar klasser som är kända för att fyllas av opretentiöst ös laddat med skratt, mycket svett och glimten i ögat! Hon blev i år utnämnd till Årets artist, Miss Africa Of Sweden av Maishagalan som drivs av en afrikansk förening i Sverige för sitt inspirerande sätt att undervisa och sina nyskapande klasser inom den västafrikanska dansen.

Pass 6:5 - Livräddande första hjälp, huvudinstruktörsutbildning

Jan-A Aspelin, GIH

Nästa steg för dig som redan är instruktör...

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
- Anmäl dig med ditt HLR-nummer

📌 Max antal deltagare 8

Jan-A Aspelin är lärare på GIH

Pass 7:1 - Flamenco i skolan

Eliza Carlsson

Sydländsk hetta och sensualism - våga dansa flamenco!

Här får du tips på hur du kan komma igång med flamenco med dina elever.

📌 Ta med stadiga skor med låg klack.

Eliza Carlsson är danspedagog, kopplad till Danshögskolan och har arbetat med programmet "Dans i skolan"

Pass 7:2 - Skogsäventyret: orientering, kartkunskap, naturkunskap och äventyr på en gång!

Carl-Johan Thorell, GIH

Skogsäventyret är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma skolsatsning för årskurs 3-5. Försäljningen av materialet har blivit en succé och 75 000 elever har hittills genomfört Skogsäventyret.

Skogsäventyret är ett enkelt och pedagogiskt sätt att arbeta med orientering, kartkunskap, naturkunskap och i skolan genom ämnesintegrerad undervisning i utomhusmiljö. Med hjälp av kartan öppnas dörren till naturen och skogen där äventyret väntar.

Passet innehåller praktiska moment och genomförs utomhus.

Carl-Johan Thorell är lärare på GIH



Carl-Johan Thorell

Pass 7:3 - Kampsport i skolan 2

Omar Ahmedin

Kampsporter i skolan? Ja visst!

Med inspiration från kampsportens värld kan man i idrottsundervisningen, med den egna kroppen som belastning, träna mycket allsidigt och roligt. Kampsportsprofilen och idrottsläraren Omar Ahmedin visar och diskuterar hur det kan gå till.

- här använder vi utrustning i form av säckhandskar & mitsar
 - teknikträning i slag & sparkar
 - lämpliga slag - och sparkkombinationer på mitsar
 - träningsupplägg (lektionsplanering) i mitsträning
 - du kommer att få med dig ett stort övningsförråd i mitsträning
 - i detta pass tränar vi koordination, kondition, styrka, rörlighet & teknik
- ① Passar de högre åldrarna, högstadiet och gymnasiet

Omar Ahmedin är en välkänd kampsportsprofil i Sverige med flerfaldiga mästerskapstitlar i bagaget (svensk & nordisk mästare i karate). Han är också fd juniorlandslagstränare i karate (1995-99), GIH-utbildad på specialidrottslärarlinjen-BUDO, 1990-93 och arbetar sedan 2002 som tränare på riksidrottsgymnasiet – BUDO.



Martin Lidberg

Pass 7:4 - Framgångsrik fysträning (favorit i repris)

Martin Lidberg

Här får du chansen att prova på Martins och brottningens 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!

① Passet (som har samma innehåll som pass 2:4) innehåller ingen ren brottning med grepp utan baseras på de fysövningar som gör brottare så allsidigt tränade.

Martin Lidberg har varit både världsmästare och flerfaldig Europamästare i brottning 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.

Fortsättning på nästa sida...

Fortsättning från föregående sida...

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 7:5 - Speedminton

Alexander Hargelid

Speedminton - En ny racketsport för ALLA skolåldrar. Speedminton är en fartfylld och häftig racketsport som är här för att stanna. Passet innehåller en kort genomgång av spelets idé, taktik & spel samt en diskussion kring hur nya idrotter kan användas i idrottsundervisningen.

Speedminton spelas både inomhus tvärsöver idrottshallen och utomhus med s.k Easy courts. Spelet passar för både äldre och yngre elever. Spela med snabb eller långsam boll och reglera avståndet på spelplanen efter färdighetsnivå/ålder på eleverna.

① Max antal deltagare: 16, samma pass som 2:7 och 3:7

Alexander Hargelid från Speedminton Sweden arbetar som idrottslärare på en 1-9 skola i Stockholm.





Per Naroskin

Avslutningsföreläsning inkl. utvärdering och utlottning

Att ha styrfart i livet - med humorn som redskap!

Per Naroskin

Kanske är det dags att skrota liknelsen "Att ha balans i livet"?

Per talar hellre om att ha styrfart i livet. Styrfart är den lägsta nödvändiga hastighet man behöver för att röra sig i önskad riktning. Den som inte har styrfart driver bara med strömmen utan att kunna ta ut en kurs och påverka sin omgivning. Men det är skillnad på att ha styrfart och maxfart!

Att ha styrfart blir extra viktigt i en förändringsprocess. Alltför ofta ser man arbetsplatser som pendlar mellan att ha för hög hastighet och att helt tappa styrfart. Det gäller för såväl enskilda chefer och medarbetare som för hela organisationer.

Inom organisationer är det ett gemensamt ansvar för både ledare och medarbetare att finna former för delaktighet och odla det klimat som gynnar goda och hållbara relationer. Det handlar mycket om att ha den självkännet och integritet som krävs för att ta ansvar och göra aktiva val. Alltför många människor lever under sin kapacitet. Det betyder inte enbart att vi skulle kunna prestera mycket mer. Det innebär snarare att vi skulle behöva ta flera sidor av oss själva i anspråk. Såväl rädsla som bekvämlighet hindrar oss. Vi behöver modet att utforska såväl våra möjligheter som begränsningar.

Per bjuder på många nya infallsvinklar i viktiga frågor som rör både jobbet och privatlivet.

Hans föredrag varvar anekdoter med analyser, humor med allvar, teorier med känslor. Han menar att bra föredrag ska vara som berg-och-dalbanor. Hans erfarenhet som ståuppkomiker har fått honom att ställa kraven på sig själv att publiken ska inte bara le roat och artigt när han skämtar. Man ska få tillfälle att skratta ordentligt. Skratt fyller en avslappnande funktion och ger större möjligheter att ta till sig det ibland beska budskapet om att vi ofta gör fel prioriteringar i livet.

Per Naroskin är leg. psykolog och leg. psykoterapeut med privat praktik men arbetar också som föreläsare, utbildare och konsult. Per har skrivit flera böcker, är en flitig medarbetare och krönikör i radio och TV samt har även ett förflutet som Stå-upp komiker.

Avslutning och mingel

Utlottning av fribiljetter till nästa års konvent bland de som fyllt i utvärderingen av konventet. Fribiljetterna tillfaller endast närvarande personer.

Mingla tillsammans med föreläsare, konventpersonal och deltagare med lite dryck och snacks innan ni beger er hemmåt efter årets konvent.



Pedagogiskt bildmaterial -underlättar vid undervisning

PowerPoint på CD

Bilder lagrade på CD i PowerPoint-format. Användarvänligt, bilderna ej låsta - går att flytta mellan olika PowerPoint presentationer. För att se vilka bilder som ingår - gå in på Bodynfo's hemsida www.bodynfo.se och klicka på produktblad.

Erbjudande - 1200 kr/st per CD inkl moms (ordinarie pris 1650 kr)

Nacke - Axlar



Presentationen är uppdelad i sex olika ämnesområden: Anatomi, diagnoser, muskelfysiologi, ergonomi, fritidsaktiviteter, skuldra - axel. Passar utmärkt att använda vid undervisning inom området sittergonomi.

Ländrygg



Ett pedagogiskt bildverktyg att använda vid förmedlande av kunskap kring anatomi, ryggsador och ergonomi i syfte att förebygga ryggsbesvär.

Idrottsskador



Ett undervisningsmaterial som ökar kunskapen om överbelastnings-, ledbands- och menisksador. 40 st sidor färgbilder som beskriver anatomi, skadors uppkomstmekanismer, operationsmetoder mm.

PLANSCHER

Instuktionsplancher inom Bålstabilitetsträning och Stretching. Placeras exempelvis i matt- och bolldelen på träningsanläggningen. Tryckt på tålig plast med hål i hörnen för enkel uppsättning. A2 format (42x60 cm). För att se vilka bilder som ingår - gå in på Bodynfo's hemsida www.bodynfo.se och klicka på produktblad.

Erbjudande - 1200 kr/set plancher inkl moms (ordinarie pris 1975 kr)

Bålstabilitet



Fyra plancher med totalt 23 bålstabilitetsövningar varav 15 med balansboll, även beskrivning av hur svårighetsgraden stegras. Illustrativa bilder och instruktiv text skapar bra förutsättningar för ett effektivt utförande av rörelserna.

Stretching



Fyra plancher med totalt 25 stretchingövningar med enkel förklarande text.

Ange GIH09 under kommentar vid beställning i vår webbutik för att erhålla dessa priser.

Mer info om våra produkter
på vår webb-butik:
www.bodynfo.se

bodynfo
Förenklar informationen

Bodynfo AB
Hårdvällsvägen 25 C
832 53 Frösön
Tel & fax: 063 - 12 05 87
E-post: info@bodynfo.se

Schema måndag 26 oktober

08.00-10.00	Registrering, frukost serveras	Id 2
08.45-09.45	Öppningsworkshop: Poweryoga - flow, <i>Mica Almberg</i>	Id 3
10.00-10.30	Invigning av det 6:e Idrotts- och hälsokonventet	Aulan
10.30-12.00	Inledningsföreläsning: SjälFörsvar - lycka och att lyckas <i>Igor Ardoris</i>	Aulan
12.00-13.30	LUNCH	Id 1-2
13.30-15.00	Pass 1:1 - Presentation av Sportsplanner, <i>Rudi Zangerl, GIH</i>	ÖIP
	Pass 1:2 - Aktuellt inom idrottsnutrition, <i>Anki Sundin</i>	Ts 1
	Pass 1:3 - Tester inom idrott och hälsa, <i>M Tonkonogi, GIH</i>	Aulan
	Pass 1:4 - Afrostreet, <i>Fanny Granström</i>	Gs 2
	Pass 1:5 - HLR Grundutbildning, <i>Jan-A Aspelin, GIH</i>	Ds
	Pass 1:6 - Klättring - bas, <i>Mikael Schmidt, GIH</i>	Id 1
	Pass 1:7 - Laborativa spel, <i>Gunnar Teng, GIH</i>	Id 2-3
	Pass 1:8 - Funktionell fysträning, <i>Andreas Brotanek</i>	Gs 1
15.30-17.00	Pass 2:1 - Jag vill också röra bollen, <i>Dan Wiorek, GIH</i>	Ts 1
	Pass 2:2 - Träningsform i skolan - skoldidaktiska exempel, <i>Margareta Frykman Järlefeldt, GIH</i>	Gs 1
	Pass 2:3 - Digitala medier i idrottsundervisningen, <i>Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH</i>	Gs 2
	Pass 2:4 - Framgångsrik fysträning, <i>Martin Lidberg</i>	Id 2
	Pass 2:5 - HLR Uppgradering med AED, <i>Jan-A Aspelin, GIH</i>	Ds
	Pass 2:6 - Klättring - fortsättning, <i>Mikael Schmidt GIH</i>	Id 1
	Pass 2:7 - Speedminton, <i>Alexander Hargelid</i>	Id 3

Med reservation för ändringar.

OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare, se ⓘ i passbeskrivning!

Salsbeskrivningar

Id	Idrottshall	Gs	Gymnastiksal
Ds	Dansstudion	Ts	Teorisal
ÖIP	Östermalms IP		

Schema tisdag 27 oktober

08.00-09.00	Frukost serveras	Id 2
07.45-08.45	Morgonpass: Poweryoga - styrka, <i>Mica Almberg</i>	Id 3
09.00-10.30	Seminarium och diskussion: Idrottsdidaktiska utmaningar - mellan bildning, aktivitet och bedömning, <i>Suzanne Lundvall och Jane Meckbach m fl, GIH</i>	Aulan
11.00-12.30	Pass 3:1 - FMS - Elevprofilen, <i>J Sjöberg och A Wästlund</i>	Aulan
	Pass 3:2 - Idrottsskador i teorin, <i>Carl Askling, GIH</i>	Ts 1
	Pass 3:3 - Videofeedback i gymnastiksalen, <i>Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH</i>	Gs 2
	Pass 3:4 - Afrostreet, <i>Fanny Granström</i>	Id 2
	Pass 3:5 - Sällskapsdans som uttryck, <i>Marie Nyberg, GIH</i>	Gs 1
	Pass 3:6 - Klättring - bas, <i>Mikael Schmidt, GIH</i>	Id 1
	Pass 3:7 - Speedminton, <i>Alexander Hargelid</i>	Id 3
	Pass 3:8 - Ett vildmarksäventyr på skolans bakgård!, <i>Jan-A Aspelin och Carl-Johan Thorell, GIH</i>	Utomhus
12.30-13.30	LUNCH	Id 1-2
13.30-15.00	Pass 4:1 - Värdering och bedömning, <i>Suzanne Lundvall och Jane Meckbach, GIH</i>	Aulan
	Pass 4:2 - Bollspelets didaktiska nycklar, <i>Gunnar Teng, GIH</i>	Ts 1
	Pass 4:3 - Idrottsskador i praktiken, <i>Carl Askling, GIH</i>	Gs 1
	Pass 4:4 - Afrorytm, <i>Fanny Granström</i>	Id 3
	Pass 4:5 - HLR Instruktörsutbildning, <i>Jan-A Aspelin, GIH</i>	Ds
	Pass 4:6 - Motverka traditionella könsmonster i idrott, <i>Håkan Larsson, GIH</i>	Id 2
	Pass 4:7 - Videofeedback i gymnastiksalen, <i>Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH</i>	Gs 2
15.30-17.00	Pass 5:1 - Avrundande seminariepass, <i>Suzanne Lundvall och Jane Meckbach, GIH</i>	Aulan
	Pass 5:2 - Undersökande dans, <i>Anders Frisk, GIH</i>	Id 2
	Pass 5:3 - Kampsport i skolan 1, <i>Omar Ahmedin</i>	Gs 1
	Pass 5:4 - Västafrikansk dans med livemusik, <i>F Granström</i>	Gs 2
	Pass 5:5 - HLR Instruktörsutbildning, fortsättning på pass 4:5	Ds
	Pass 5:6 - Bollspel och hälsa, <i>Anna Tidén och Pia Agné, GIH</i>	Id 3
19.00-	Middag	Gs 1

Schema onsdag 28 oktober

08.00-09.00	Frukost serveras	Id 2
07.45-08.45	Morgonpass: Yoga - meditation <i>Mica Alberg</i>	Id 3
09.00-10.30	Pass 6:1 - Jazz och showdans, <i>Eva Lind och Suzanne Williams</i> Pass 6:2 - Progression i styrka och rörelse, <i>Andreas Brotanek</i> Pass 6:3 - Delaktighet i bollspel, <i>Dan Wiorek, GIH</i> Pass 6:4 - Afrorytm med livemusik, <i>Fanny Granström</i> Pass 6:5 - HLR huvudinstruktörsutbildning, <i>Jan-A Aspelin, GIH</i>	Gs 1 Id 2/Gym Id 3 Gs 2 Ds/Ts 2
11.00-12.30	Pass 7:1 - Flamenco, <i>Eliza Carlsson</i> Pass 7:2 - Skogsäventyret: orientering, kartkunskap och naturkunskap, <i>Carl-Johan Thorell, GIH</i> Pass 7:3 - Kampsport i skolan 2, <i>Omar Ahmedin</i> Pass 7:4 - Framgångsrik fysträning, <i>Martin Lidberg</i> Pass 7:5 - Speedminton, <i>Alexander Hargelid</i>	Gs 1 Utomhus Gs 2 Id 2 Id 3
12.30-13.30	LUNCH	Id 1-2
13.30-15.00	Avslutningsföreläsning inkl. utvärdering och utlottnings Att ha styrfart i livet - med humorn som redskap! <i>Per Naroskin</i>	Aulan
15.00	Avslutning och mingel med utlottnings av biljetter till nästa år!	Aulan

Med reservation för ändringar.

OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare, se ⓘ i passbeskrivning!

Salsbeskrivningar

Id	Idrottshall	Gs	Gymnastiksal
Ds	Dansstudio	Ts	Teorisal
ÖIP	Östermalms IP		

Vi inreder och utrustar
framtidens sportanläggningar.

FlexiSport system
by Rantzows Sport



Rekommenderas av Svenska Gymnastikförbundet.

 **Rantzows Sport**

Rantzows Sport AB · Fritiofs väg · 266 75 Hjärnarp
0431-44 92 20 · www.rantzows.com · info@rantzows.com

Anmälan

Anmälan till konventet är bindande och görs på www.gih.se/konvent eller på anmälningsblanketten på nästa sida senast den 9 oktober 2009.

Övrig kontakt och eventuella frågor ställs till 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	2 100 kr
2 dagar	2 700 kr
3 dagar	3 100 kr



Utställare

Som vanligt finns ett flertal utställare på plats för att visa och sälja sina produkter och tjänster till bra konventpriser. Flera av utställarna kan fakturera i efterhand.

Varmt välkommen till GIH!



Anmälan till Idrotts- och hälsokonventet 2009

Anmälan till konventet (senast 9 oktober) görs i första hand på www.gih.se/konvent och i andra hand på denna blankett. 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

Klipp här

Anmälan till pass måndag 26/10

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 27/10

I första hand	Passnr.	I andra hand	Passnr.
11.00-12.30	_____	11.00-12.30	_____
13.30-15.00	_____	13.30-15.00	_____
15.30-17.00	_____	15.30-17.00	_____

Anmälan till pass onsdag 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	_____

**Faxas till
08-402 22 80**

Anteckningar

Grafisk produktion: Rickard Håkanson, CIH Tryck: Swepo Grafiska

B



Avsändare: Gymnastik- och Idrottshögskolan, Box 5626, 114 86 Stockholm

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