

Öppna föreläsningar 2015

Alla lördagar i mars kl 11:00 – 12:30, GIH, vid Stockholms Stadion
Fri entré, ingen förbokning möjlig (förutom 28/3)

Fri entré!



7 MARS

Training keeps you young

Professor Robert Boushel

Det har sagts att "en 60-årig svensk, i medeltal, är vid bättre hälsa än en 40-årig amerikan". Jämförelsen kommer från observationen att svenskar är mer fysiskt aktiva. Det är välkänt att regelbunden träning är bra för hälsan. Den här föreläsningen kommer att presentera färsk forskning och den senaste utbildningstekniken kommer att visa hjärtats och musklernas inre maskineri ända ner på mikroskopisk nivå, där syre konsumeras för att driva muskler vid arbete. *Föreläsningen ges på engelska i aulan.*



14 MARS

Idrott – av och för vem?

Fil dr Britta Thedin Jakobsson

Fil dr Matthis Kempe-Bergman

Att delta i föreningsidrott är en av de största fritidssysselsättningarna bland barn i Sverige men i tonåren slutar många. Några är dock kvar. Varför då, när det finns så mycket annat att göra? Är det drömmen att bli bäst som lockar eller finns andra skäl? Kanske har jämställdhet med saken att göra. Varför attraherar idrottsrörelsen fler pojkar och män än flickor och kvinnor, och varför har man inte kommit längre med att bryta det mönstret? *Föreläsningen ges i aulan.*



21 MARS

Teknik eller taktik – hur lär man sig att spela boll?

Höskoleadjunkt Dan Wiorek

Ett vanligt sätt att lära sig bollspel är genom övningar på individ- och gruppnivå. Genom bra teknisk förmåga ska man spela bättre. Men vad händer om deltagarna istället utgår från spelet och i spel och spelövningar får lära sig att spela? Under detta pass visas och provas hur man kan lära sig bollspel i spel. Genom spelförståelse utvecklar vi en god spelförmåga. Ett sätt att lära sig bollspel i såväl skola som i föreningen.

Samling i träningskläder klockan 11 i idrottshall 1.



28 MARS

På promenad genom friluftslivets historia

Professor Peter Schantz

Inom inget annat område i Sverige finns så många och centrala aspekter av den spännande svenska friluftshistorien som inom Kungl. Nationalstadsparken, dvs. området Ulriksdal, Haga-Brunnsviken och Djurgården. Dessa kan Du få möta under en 6 km lång skogs-promenad tillsammans med professor Peter Schantz.

Promenaden går delvis i obanad terräng och tar c:a tre timmar. Ta med mat och något att sitta på för en lunchrast ute i det fria. *Samling: kl 11:00 vid GIH:s huvudentré. Max 25 deltagare. Anmäl ditt intresse senast den 25/3 till: receptionen@gih.se*



För mer info: www.gih.se/oppnaforelasningar

Välkommen!