



GIH

IDROTTS- OCH  
HÄLSOKONVENTET 2007

07

Gymnastik- och idrottshögskolan och  
GIH:s Alumniförening inbjuder till

# Idrotts- och hälsokonventet 2007

GIH och alumniföreningen ordnar för fjärde året i följd 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 föreläsningar om aktuell forskning, positiv hälsa, kommunikation och mänskliga möten, betygssättning och mental träning etcetera, samt praktiska pass i dans, bollspel, gymnastik med mera.

Boka in den 29-31 oktober 2007 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,  
Sten Collander och Caroline Hägglöf

## Passbeskrivningar måndag

### Öppningsworkshop: Yoga

Mica Almberg

Nybjörjare som väl bevandrad i yogan. Välkommen till en stunds morgonyoga för kropp & själ! Yogans mångtusenåriga tradition kombinerar rörlighet, styrka, avspänning och djupandning. Utövandet bidrar bland annat till ökad cirkulation, koncentration och fokus, kroppsmedvetenhet och närvaro i nuet. Regelbunden yoga gör dig stark (såväl fysiskt som psykiskt), smidig, mer avspänd och balanserad samt fungerar som energipåfyllare. Väl mött i rörelsevänliga kläder!

*Mica Almberg är yogainstruktör.*

### Inledningsföreläsning: Kan det vara så här enkelt?

Thomas Fogdö

Alla kan inte bli världens bästa... men alla kan göra så bra som bara de kan, utifrån sina egna förutsättningar. Thomas kommer under sin föreläsning att utgå från ämnet prestation med betoning på individens möjlighet att träna på, och utveckla sitt tänk och sin mentala inställning. Fokus i föreläsningen kommer att ligga på det som är enkelt att påverka i allas vardag och det Thomas som mental rådgivare ofta stöter på i sitt arbete - "kan det vara så här enkelt?" Svaret är att det kan det vara... men det kan också vara väldigt komplicerat, vi väljer väldigt mycket själva. Ett av Thomas mål med föreläsningen är att alla ska förstå att de har ett val och en möjlighet att påverka.

*Thomas Fogdö var en av Sveriges bästa utförsåkare på herrsidan när han 1995 bröt ryggraden och blev delvis förlamad. Idag arbetar han som föreläsare, författare och mental rådgivare.*



## Pass P1:1 - Individens ansvar för sin hälsa

### Sofia Källström

En framträdande idé de senaste årtiondena är att människan bör ta ansvar för sin hälsa. Men vad innebär det egentligen att ta ansvar för sin hälsa och vad är det för slags förmågor som krävs? Dessa frågor belyses i Sofia Kjellströms avhandling *Ansvar, hälsa och människa: en studie av idéer om individens ansvar för sin hälsa* och diskuteras under föreläsningen.

Vid första påseende handlar ett individuellt ansvarstagande om vissa beteenden, det vill säga att äta sunt, motionera och sköta sin egenvård. Avhandlingen visar att detta inte är tillräckligt. Ansvar för hälsan förutsätter medvetna val, kritiskt ifrågasättande och självreflektion. En person som gör medvetna hälsosamma val tar högre grad av ansvar för sin hälsa jämfört med en person som äter hälsosamt av slump, vana eller tradition. En person som har förmåga att ifrågasätta hälsoråd och auktoriteter har högre förmåga till hälsoansvar än en person som okritiskt följer andras råd. Självreflektion krävs för att kunna ta ansvar för tankar, känslor och livsstilsval. Psykologisk forskning visar dock att de förmågor som krävs för ett fullt hälsoansvar utvecklas gradvis och en majoritet av vuxna personer har ännu inte de förmågor som krävs. Vad har detta för konsekvenser? Handlar en del av den stress och ohälsa som människor upplever idag om en slags oförmåga att hantera livets mentala krav? En slutsats av studien är att om man vill att människor ska ta mer ansvar för sin hälsa så är hälsoinformation inte tillräckligt, utan det behövs åtgärder som genererar reflektion och personlig utveckling.

*Sofia Kjellström är verksam som forskare och lärare vid Hälsohögskolan i Jönköping. Hon håller på med en fortsatt studie om hur människor ser på sin hälsa och sina möjligheter att bedriva egenvård och ta till sig hälsoinformation.*



## Pass P1:2 - Surfa på dansvågen

### Marie Nyberg, Margareta Frykman Järlefeldt, GIH

Dans i skolan i allmänhet och Dans på idrotten i synnerhet! Praktiskt seminarium kring dansens möjligheter med fokus på dansdidaktiska frågor; Varför ska vi dansa, vad ska vi dansa och hur kan det gå till? Passet innehåller även praktiska dansexempel hämtade ur olika rörelseformer.

*Marie Nyberg och Margareta Frykman Järlefeldt är lärare på GIH*

## Pass P1:3 - Le Parcour - Freerunning

### Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH

Alla har kanske ännu inte hört talas om dessa begrepp som insiders benämner som "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.

*Fortsättning på nästa sida...*

Vi vill under passet visa hur man 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 – samma pass som pass 2:3, max antal deltagare på varje pass: 25

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

## Pass P1:4 - Skogsäventyret: orientering, naturkunskap och äventyr på en gång!

### Lotta Stigsdotter, Orienteringsförbundet

Skogsäventyret är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma skolsatsning för årskurs 3-5. Försäljningen av materialet har blivit en succé och 55 000 elever har hittills genomfört Skogsäventyret. Skogsäventyret är ett enkelt och pedagogiskt sätt att arbeta med naturkunskap och orientering i skolan genom ämnesintegrerad undervisning i utomhusmiljö. Med hjälp av kartan öppnas dörren till naturen och skogen där äventyret väntar. Passet innehåller praktiska moment.

*Lotta Stigsdotter är projektledare på Orienteringsförbundet*

## Pass P1:5 - Framgångsrik fysträning

### 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!

OBS: passet (som har samma innehåll som pass P5:5) 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.*

*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". Martins nyskrivna bok om helhetsträning beräknas komma ut till hösten genom bokförlaget SISU.*

Pass P1:6 - 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!

*Lena Lönn och Mikael Schmidt är friluftslivsmentorerna vid GIH*

Pass F2:1 - Betygsättning i teori och praktik

Karin Redelius och Jens Grönlund, GIH

Passet inleds av Karin Redelius som presenterar forskningsläget runt betyg och bedömning i idrott och hälsa. Frågor som behandlas är bland annat hur lärare sätter betyg - och hur elever uppfattar att lärare sätter betyg. Efter den inledande forskningsöversikten berättar Jens Grönlund om det omfattande utvecklingsarbete som han och några kollegor genomförde på sin gymnasieskola, vilket fick konsekvenser för deras sätt att bedöma och betygsätta elever. Passet avslutas med diskussion.

*Karin Redelius och Jens Grönlund är lärare och verksamma på GIH*



Pass P2:2 - Streetdance

Caroline Hägglöf, GIH

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 P2:3 - Le Parcour - Freerunning

Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH

Alla har kanske ännu inte hört talas om dessa begrepp som insiders benämner som "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 under passet visa hur man 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 – samma pass som pass 1:3, max antal deltagare på varje pass: 25

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

Pass P2:4 - Medspel och motspel

Gunnar Teng, GIH

Här kommer du som deltagare att få prova olika "laborerande spel" i nätspel/racketspel då vi behandlar hur man kan spela med eller mot sin partner. Spelövningarna behandlar olika teman som ingår i spelen på ett lekfullt sätt med inriktning på skolans verksamhet. Aktivt deltagande. (Max antal deltagare: 24)

*Gunnar Teng är lärare på GIH*

Pass P2:5 - 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.

*Lena Lönn och Mikael Schmidt är friluftslivsmentorerna vid GIH*

## Passbeskrivningar tisdag

Morgonpass - Yoga

Mica Almberg

Nyborjare som väl bevandrad i yogan. Välkommen till en stunds morgonyoga för kropp & själ! Yogans mångtusenåriga tradition kombinerar rörlighet, styrka, avspänning och djupandning. Utövandet bidrar bland annat till ökad cirkulation, koncentration och fokus, kroppsmedvetenhet och närvaro i nuet. Reglbunden yoga gör dig stark (såväl fysiskt som psykiskt), smidig, mer avspänd och balanserad samt fungerar som energipåfyllare. Väl mött i rörelsevänliga kläder!

*Mica Almberg är yogainstruktör.*

Pass F3:1 och F4:1 - Hälsoseminarium med skolpolitiska inslag

Suzanne Lundvall mfl, GIH

Föreläsning, debatt och diskussion mellan forskare, politiker och åhörare.

Skolledare, politiker och andra berörda kommer att inbjudas. Mer detaljerad information kommer inom kort.

*Suzanne Lundvall är lärare och forskare på GIH*

Pass P3:2 - Dans i skolan – varje vecka!

Catherine Edholm Husebye, Täby friskola

På Täby friskola är dans en del av skolans språkprofil och eleverna får utföra, skapa och se dans. Skolan är en av sex pristagare i Dansutmaningen, en utmaning där över 80 skolor beskrev sin dansverksamhet. Danspedagogen Cathrine Edholm Husebye presenterar en praktisk workshop med utgångspunkt från sina erfarenheter med dans tillsammans med elever i år 4-9.

Pass F3:3 - Livräddande första hjälp

Jan-A Aspelin och Eva Kraepelien-Strid, 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 F:3 (tisdag) 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 P6:5-7:6 (onsdag) är ett dubbelpass och innefattar HLR Instruktörsutbildning samt information om Livräddande första hjälp i skolan. Förkunskapskrav: Grundutbildning i HLR version 2006. (Se pass F3:3) + inläst instruktörsbok (erhålls på GIH vid registreringen)

Välj Pass F3:3 eller Pass P6:5-7:6 (om du tidigare har grundutbildning version 2006) eller båda passen. Max antal deltagare per pass: 30, vid överbokning äger de som väljer båda passen förtur.

*Eva Kraepelien-Strid och Jan Aspelin är lärare på GIH*

Pass P3:4 - Boll i skolan - hur får vi alla att delta aktivt?

Åsa Liljekvist, Dan Wiorek, GIH

Bollspel är en populär aktivitet bland många elever i skolan. Det är också en aktivitet som kan ge väldigt mycket om den bedrivs på ett bra sätt. Men ibland kan det vara svårt att få alla att delta aktivt; vissa elever rör knappast bollen under en hel lektion. Vad kan man då göra som lärare för att alla ska bli delaktiga, och för att alla i klassen ska kunna spela tillsammans?

I GIH:s studie om bollspel i skolan har vi undersökt denna fråga, och testat effekten av två olika undervisningsmodeller.

Praktisk och teoretisk genomgång av studiens resultat med konkreta exempel ur de båda modellerna.

*Åsa Liljekvist och Dan Wiorek är projektledare respektive lärare på GIH*



Pass P3:5 - 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!

*Lena Lönn och Mikael Schmidt är friluftslivsmentorerna vid GIH*

Pass P4:2 - 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 samt arbetar på Dansgymnasiet i Hedemora*

Pass P4:3 - Lekfull idrott med allsidig rörelsekompetens i fokus

Anna Tidén, Marie Nyberg, GIH

Ett lekfullt pass för utveckling av ett kroppsligt ABC. En bred rörelse-repertoar 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 P4:4 - Klättring - fortsättning

Lena Lönn och Mikael Schmidt:

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

*Lena Lönn och Mikael Schmidt är friluftslivsmentorerna vid GIH*

Pass F5:1 - När isen lockar - en betraktelse av fenomenet långfärdsskridskoåkning

Carl Johan Thorell, GIH

Vackra bilder, reflektion, diskussion, friluftslivet i skolan, utrustning, framtid, klimathotet mm.

*Carl-Johan Thorell är lärare på GIH*

Pass P5:2 - Våga dansa tufft!

Elin Buchar, Caroline Hägglöf, GIH

Ett lyckat koncept från förra årets konvent. I år provar vi något nytt utifrån samma tema. 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 riktigt dansglädje?!

*Elin Buchar och Caroline Hägglöf är lärare på GIH*

Pass P5:3 - Idrotta lite varje dag så lovar jag att du blir glad

Margareta Frykman Järlefeldt mfl, GIH

Skolans ansvar för att erbjuda elever daglig fysisk aktivitet har tydliggjorts genom ett tillägg till Lpo 94: "Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen."

Vad kan man göra som lärare och skolpersonal? Teori och praktiska exempel på vad som kan erbjudas inom ramen för Daglig fysisk aktivitet.

*Margareta Frykman Järlefeldt är lärare på GIH*

Pass P5:4 - Orientera i skolan: gör det enkelt, pedagogiskt och roligt

Lotta Stigsdotter, Orienteringsförbundet:

Att kunna hitta, att veta var man är i olika miljöer, är något som ger såväl barn som vuxna trygghet och ökad självkänsla. Att träna sin orienteringsförmåga är livsviktigt vilket betonas i läroplanen för grundskolan och gymnasiet.

"Orientera i skolan" är ett nytt material som täcker alla stadier i skolan allt ifrån de grundläggande stegen inomhus till att man ska orientera själv i skogen. Innehållet i materialet består av en inspirerande övningsbank av orienteringsaktiviteter samt skogsvaneövningar och friluftsdagar.

Passet innehåller praktiska moment från övningsbanken.

*Lotta Stigsdotter är projektledare på Orienteringsförbundet*

Pass P5:5 - Framgångsrik fysträning"

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 motionsnären 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.

*Fortsättning på nästa sida...*

*Fortsättning Pass P5:5*

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: passet (som har samma innehåll som pass P1:5) innehåller ingen ren brottnings 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". Martins nyskrivna bok om helhetsträning beräknas komma ut till hösten genom bokförlaget SISU.*

Dagsavslutningsföreläsning - Gräla hederligt och samarbeta bra – om konflikter och kommunikation

Christina Moraeus

Under 20 års tid har Christina föreläst kring ämnen som konflikt- och stresshantering, förändringsarbete, teamutveckling, etik och värdegrundsfrågor, ledarskap, samtalsmetodik och kommunikationsutveckling.

- I mitt arbete som föreläsare och processcoach har jag underbara erfarenheter och exempel på människors möjligheter till insikt och utveckling. Jag tror på människans förmåga till nyorientering i en föränderlig värld, säger Christina.

Christina arbetar med igenkänning och humor som starka verktyg i sina föreläsningar, för att öppna upp och våga titta på saker från en annan vinkel. Hon menar att det är viktigt att blanda fakta med humor och värme och blandar gärna exempel från arbetslivet med situationer från våra privatliv.

*Christina Moraeus har lång erfarenhet av utvecklingsarbete inom arbetsorganisationer, såsom ledarutveckling, teamutveckling och konflikthantering. I grunden är hon socionom, men hon har vidareutbildat sig inom psykologi och gestaltterapi liksom inom området personaladministration och personalutveckling.*





## 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

# Passbeskrivningar onsdag

## Morgonpass - Yoga

### Mica Almberg

Nybörjare som väl bevandrad i yogan. Välkommen till en stunds morgonyoga för kropp & själ! Yogans mångtusenåriga tradition kombinerar rörlighet, styrka, avspänning och djupandning. Utövandet bidrar bland annat till ökad cirkulation, koncentration och fokus, kroppsmedvetenhet och närvaro i nuet. Regelbunden yoga gör dig stark (såväl fysiskt som psykiskt), smidig, mer avspänd och balanserad samt fungerar som energipåfyllare. Väl mött i rörelsevänliga kläder!

*Mica Almberg är yogainstruktör.*

## Pass F6:1 - Aktuell GIH-forskning 1

Björn Ekblom: Multisport – en mänsklig och fysiologisk utmaning

Mikael Mattsson: Tål hjärtat ultradrottarnas ansträngning?

Filip Larsen: Hur nitrat i grönsaker påverkar metabolism och cirkulation under arbete

Jonas Enkvist: Energiomsättning vid ultrautållighetsidrotter

Thibault Elfegoun: Vad begränsar maximal syreupptagning?

Lina Wahlgren, Ingemar Wedman: Forskningsresultat kring GIH:s nya hälsotest

*Björn Ekblom, Mikael Mattsson, Jonas Enkvist, Filip Larsen, Thibault Elfegoun, Lina Wahlgren och Ingemar Wedman är forskare knutna till GIH*



## Pass P6:2 - Danskalendern

### Elin Buchar, Caroline Hägglöf, GIH

Passa på att krydda läsårets högtider med härliga danser. Här får du med dig några enkla koreografier att köra med dina klasser.

*Elin Buchar och Caroline Hägglöf är lärare på GIH*

## Pass P6:3 - Redskapsgymnastik

### Tage Sterner och Rudi Zangerl, GIH

Vad kan vi göra i och med de olika redskapen i gymnastiksalen? Hur kan vi använda dem på olika sätt för olika ändamål? Hur kan vi individualisera? Hur kan eleverna bli mer delaktiga?

Max antal deltagare: 25

*Tage Sterner och Rudi Zangerl är lärare på GIH*

## Pass P6:4 - Att baka och skapa bättre handboll i skolan

### Anna Tidén och Pia Agné, GIH

Vilka ingredienser behövs för att det skall bli handboll? Hur och när blir bollspel och bollek handboll?

*Anna Tidén och Pia Agné är lärare på GIH*

## Pass P6:5 - Livräddande första hjälp

### Jan-A Aspelin och Eva Kraepelien-Strid, 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 undervisnings-grupper.

Pass F3:3 (tisdag) 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 P6:5-7:6 (onsdag) är ett dubbelpass och innefattar HLR Instruktörsutbildning samt information om Livräddande första hjälp i skolan. Förkunskapskrav: Grundutbildning i HLR version 2006. (Se pass F3:3) + inläst instruktörsbok (erhålls på GIH vid registreringen)

Välj Pass F3:3 eller Pass P6:5-7:6 (om du tidigare har grundutbildning version 2006) eller båda passen.

Max antal deltagare per pass: 30, vid överbokning äger de som väljer båda passen förtur.

*Eva Kraepelien-Strid och Jan Aspelin är lärare på GIH*

## Pass F7:1 - Aktuell GIH-forskning 2

Carl Askling: Akuta muskelskador inom idrotten: Skademekanismer, undersökning, rehabilitering och prevention

Suzanne Lundvall och Karin Redelius: SIH 2007

Jane Meckbach: Vem är idrottslärarstudenten idag?

Kent Sahlin: Fettförbränning vid arbete: betydelse av muskulära faktorer

Peter Schantz: Transport som sport

*Carl Askling, Karin Redelius, Suzanne Lundvall, Jane Meckbach, Kent Sahlin och Peter Schantz är lärare och forskare på GIH*

## Pass P7:2 - Danscafé

### Marie Nyberg, Margareta Frykman Järlefelt mfl., GIH

Ett seminarium i caféform tillsammans med lärarna i dans och rörelse på GIH där vi delger varandra argument och goda exempel för att stärka Dansen på våra egna skolor. Här ges tillfälle att inspirera, reflektera och debattera kring lokala Dans i skolan koncept. Passet innehåller även praktiska exempel.

*Marie Nyberg och Margareta Frykman Järlefelt är lärare på GIH*



Pass P7:3 - Grunda med gympa

Maria Ståhl, utbildningsansvarig Gymnastikförbundet

Enkla och roliga aktiviteter för yngre åldrar (F-6). Passar både i idrottshallen och vid andra tillfällen under resten av skoldagen. Tips och idéer ur Gymnastikförbundets nya material presenteras.

Pass P7:4 - Avspänningsträning, en copingmetod mot stress

Leif Strand, GIH

Under passet diskuterar vi stress, avspänning och coping/hanteringstekniker samt genomför ett praktiskt avspänningspass.

Max antal deltagare: 20

*Leif Strand är lärare på GIH*

Pass P7:5 - FAS – Funktionellt anpassad styrka

Andreas Brotanek och Björn Takei

FAS-systemets övningar tränar balans, styrka och rörlighet i ett och samma moment. Systemet har utvecklats för att kombinera ett funktions- och ett prestations-”tänk” i rörelserna samtidigt som varje övning också har granskats ur ett anatomiskt perspektiv för att minimera skaderisken och onödigt slitage på kroppen.

Under passet kommer vi främst att jobba med övningar på den första av FAS-systemets tre nivåer – övningar som lätt går att tillämpa på grupper och i skolvärlden, från år sex och uppåt. Kravet på utrustning är en käpp och den egna kroppen.

Max antal deltagare: 40

*Andreas Brotanek och Björn Takei har båda sin idrottsliga bakgrund i traditionell karate. Andreas har även gått tränarprogrammet på GIH, inriktning budo & kampsport. De driver tillsammans träningsföretaget Elite Training Stockholm AB som är inriktat på personlig funktionell fysträning*

Avslutningsföreläsning inkl. utvärdering och utlottning

PG Wettsjö: Vinnande kommunikation

Hur bemöter vi varandra? På arbetsplatsen, i familjen, ute i samhället och inte minst våra elever och kollegor?

PG kommer under föreläsningen prata om saker som påverkar vår kommunikation: Självförtroende, rätt fokus, vanor och ”vanestegen”, orsaker till att vi brister, humörstyrning mm

*PG Wettsjö har under de senaste 18 åren arbetat i svenskt näringsliv som coach, konsult och föredragshållare och anses vara en av Sveriges mest karismatiska retoriker. Han är en mästare på bland annat kommunikation, bemötande och service. PG är en superinspiratör som alltid ger sin publik många aha-upplevelser!*

Avslutning och mingel

## Utställare

Precis som tidigare år har vi ett antal utställare på plats i idrottshallen där vi serverar våra måltider. Utställarna finns på plats under måndag och tisdag. Flera av dem säljer produkter till bra konventpriser, så glöm inte plånboken!



## Schema måndag 29 oktober

- 08.00-10.00 Registrering, frukost serveras
- 08.30-09.45 Öppningsworkshop - Yoga  
Mica Almberg
- 10.00-10.30 Välkommen - GIH:s rektor m fl hälsar välkomna
- 10.30-12.00 Inledningsföreläsning - Kan det vara så här enkelt?  
Thomas Fogdö
- 12.00-13.30 LUNCH
- 13.30-15.00 Pass F1:1 - Individens ansvar för sin hälsa, Sofia Kjellström  
Pass P1:2 - Surfa på dansvägen, Marie Nyberg,  
Margareta Frykman Järlefeldt, GIH  
Pass P1:3 - Le Parcour: Freerunning, Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH  
Pass P1:4 - Skogsäventyret, Lotta Stigsdotter, Orienteringsförbundet  
Pass P1:5 - Framgångsrik fysträning, Martin Lidberg  
Pass P1:6 - Klättring - bas, Lena Lönn, Mikael Schmidt, GIH
- 15.30-17.00 Pass F2:1 - Betygsättning i teori och praktik, Karin Redelius m fl, GIH  
Pass P2:2 - Streetdance, Caroline Hägglöf, GIH  
Pass P2:3 - Le Parcour: Freerunning, Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH  
Pass P2:4 - Medspel och motspel, Gunnar Teng, GIH  
Pass P2:5 - Klättring - fortsättning, Lena Lönn, Mikael Schmidt, GIH
- 17.15-18.00 Årsmöte för GIH:s Alumniförening
- 17.30- Pub i Mässen

Pass F = Föreläsning

Pass P = Praktiskt (ta med träningskläder för deltagande i de praktiska passen)

Med reservation för ändringar.

OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare!

## Schema tisdag 30 oktober

- 08.00-09.00 Frukost serveras
- 08.00-08.45 Morgonpass - Yoga, Mica Almberg
- 09.00-10.30 Pass F3:1 - Paneldebatt och diskussion: Hälsoseminarium med skolpolitiska inslag, Suzanne Lundvall m fl, GIH  
Pass P3:2 - Dans i skolan - varje vecka, Catherine Edholm Huseby, Täby Friskola  
Pass F3:3 - Livräddande första hjälp, Jan-A Aspelin, Eva Kraepelien-Strid, GIH  
Pass P3:4 - Boll i skolan - hur får vi alla att delta aktivt?, Åsa Liljekvist, Dan Wiorek, GIH  
Pass P3:5 - Klättring - bas, Lena Lönn, Mikael Schmidt, GIH
- 11.00-12.30 Pass F4:1 - Paneldebatt och diskussion: Fortsättning på pass F3:1  
Pass P4:2 - Undersökande dans med koreografiska nycklar, Anders Frisk, GIH  
Pass P4:3 - Lekfull idrott, Anna Tidén, Marie Nyberg, GIH  
Pass P4:4 - Klättring - fortsättning, Lena Lönn, Mikael Schmidt, GIH
- 12.30-13.30 LUNCH
- 13.30-15.00 Pass F5:1 - När isen lockar, Carl-Johan Thorell, GIH  
Pass P5:2 - Våga dansa tufft, Elin Buchar, Caroline Hägglöf, GIH  
Pass P5:3 - Idrotta lite varje dag, Margareta Frykman Järlefeldt m fl, GIH  
Pass P5:4 - Orientera i skolan, Lotta Stigsdotter, Orienteringsförbundet  
Pass P5:5 - Framgångsrik fysträning, Martin Lidberg
- 15.30-17.00 Dagsavslutningsföreläsning: Gräla hederligt och samarbeta bra  
Christina Moraeus
- 19.00- Middag

Pass F = Föreläsning

Pass P = Praktiskt (ta med träningskläder för deltagande i de praktiska passen)

Med reservation för ändringar.

OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare!

## Schema onsdag 31 oktober

- 08.00-09.00 Frukost serveras
- 08.00-08.45 Morgonpass - Yoga, Mica Almberg
- 09.00-10.30 Pass F6:1 - Aktuell GIH-forskning 1  
Pass P6:2 - Danskaldern, Elin Buchar, Caroline Hägglöf, GIH  
Pass P6:3 - Redskapsgymnastik, Tage Sterner, Rudi Zangerl, GIH  
Pass P6:4 - Att baka och skapa bättre handboll i skolan,  
Anna Tidén, Pia Agne, GIH  
Pass P6:5 - Livräddande första hjälp, Jan-A Aspelin, Eva Kraepelien-Strid,  
GIH, förkunskapskrav se passbeskrivning
- 11.00-12.30 Pass F7:1 - Aktuell GIH-forskning 2  
Pass P7:2 - Danscafé, Marie Nyberg, Margareta Frykman Järlefelt mfl.  
GIH  
Pass P7:3 - Grunda med gympa, Maria Ståhl, Gymnastikförbundet  
Pass P7:4 - Avspänningsträning - en copingmetod mot stress,  
Leif Strand, GIH  
Pass P7:5 - FAS - Funktionellt anpassad styrka, Andreas Brotanek,  
Björn Takei, Elite Training Stockholm  
Pass P7:6 - Livräddande första hjälp, fortsättning på pass P6:5
- 12.30-13.30 LUNCH
- 13.30-15.00 Avslutningsföreläsning inkl. utvärdering och utlottnings  
Vinnande kommunikation, PG Wettsjö  
Aulan

Pass F = Föreläsning

Pass P = Praktiskt (ta med träningskläder för deltagande i de praktiska passen)

Med reservation för ändringar.

OBS - På vissa pass är det beränsat antal deltagare!

## Anmälan till Idrotts- och hälsokonventet 2007

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 12 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: \_\_\_\_\_

Medlem i GIH:s Alumniförening: Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_

Närvara på middagen på tisdag kväll?  
(100 kr tillkommer.) Ja \_\_\_\_\_ Nej \_\_\_\_\_

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

Övriga meddelanden: \_\_\_\_\_

Fortsätt på nästa sida >>>

Klipp här

### Anmälan till pass måndag 29/10

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 30/10

I första hand	Passnr.	I andra hand	Passnr.
09.00-10.30	_____	09.00-10.30	_____
11.00-12.30	_____	11.00-12.30	_____
13.30-15.00	_____	13.30-15.00	_____

### Anmälan till pass onsdag 31/10

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 12 oktober 2007.

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.

Alumnipris avser medlemmar i GIH:s Alumniförening. För mer information om GIH:s Alumniförening, besök [www.gih.se/alumni](http://www.gih.se/alumni).

Deltagaravgift (inklusive moms)

	Alumnipris	Ordinarie pris
1 dag	1 350 kr	1 700 kr
2 dagar	1 800 kr	2 200 kr
3 dagar	2 100 kr	2 600 kr

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