Lärgruppsmaterial frisimsteknik

Studiegång

1. Titta på Antonio Lutulas föreläsningar om frisim del 1 och 2 på Aqua TV.   
   Här har du filmerna: <https://www.aquatv.se/forelasningar>.   
   Du kan behöva registrera dig på sidan vilket är gratis.
2. Läs igenom diskussionsfrågorna som är föreslagna nedan och skriv kortfattat dina egna förslag och tankar.
3. Under er träff tillsammans diskuterar ni frågorna tillsammans för att berika varandra. Utse någon som antecknar det ni kommer fram till. Använd såklart egna frågor som uppkommer när ni tittar på föreläsningen.
4. Prova gärna övningar och metoder enskilt eller på en andra träff.
5. Under en andra eller tredje träff får var och en redovisa och delge sina reflektioner hur det gick att implementera. Använd gärna uppföljningsstrukturen på andra och tredje sidan.

Tips. Eftersom Antonios frisimsföreläsningar är ganska omfattande kan ni kan dela upp dem i olika delar om ni vill det och upprepa ovan studiegång till de olika delarna för varje teknikövning.

Förslag på diskussionsfrågor:

* Antonio visar ett antal teknikövningar (när i filmen). Vilka gör ni er förening?   
  Och har de samma eller andra namn?
* Vilka av övningarna i videon vill du prova?   
  På vilka simmare?   
  Hur kan du anpassa dom till en viss nivå?
* Om du har fler övningar som du tycker saknas, vilka är de i så fall?   
  Ange syftet och mål med övningarna.
* Vilka övningar (som är med i videon eller inte) tycker du är viktigast?   
  Motivera varför.
* Finns där några av Antonios övningar du inte vill använda?   
  Om nej så motivera varför och vad du skulle göra istället.
* Övrigt: Vad tyckte du om föreläsningen?   
  Vad tyckte du var bäst?   
  Är det något du saknar och vill veta mer om?

Uppföljning

* Gå laget runt och återrapportera kring de konkretiserade handlingarna.
* Vad har gått bra/mindre bra?

+ Bra!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Utveckla!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Vad önskar ni ska leva vidare och hur ska det leva vidare?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vad ska leva vidare?** | **Hur ska det leva vidare?** | **Vem ska göra detta?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Nästa steg

Bryt ner det konkreta handlingarna ytterligare.

Vad kan ni göra för att arbeta mot dessa….

Imorgon

Inom en månad

Inom 6 mån

Har ni fler tankar, frågor m.m. kan ni alltid höra av er till er Utvecklingskonsulent i distriktet, vilka du hittar här:   
<https://svensksimidrott.se/forening--ledare/foreningsutveckling/utvecklingskonsulenter>