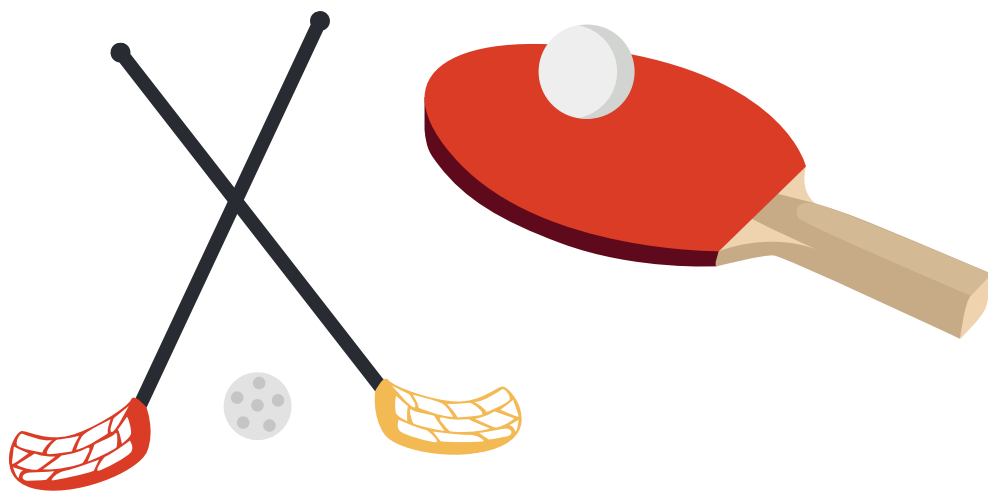




Handledning jul-cup



IOGT·NTO·RÖRELSÉN

Jul-cup

Jul-cup är en aktivitet där ni väljer en sport eller aktivitet som går att utföra i cup-format. Det kan vara en pingisturnering, innebandyturnering eller en brädspelturnering. Bara fantasin sätter gränser. För att skapa en inkluderande aktivitet strävar vi efter att alla ska möta alla (eller så många som möjligt) och att det är deltagandet som står i fokus.

Förberedelser

- Bestäm dag och tid – för att ni ska få bidrag måste aktiviteten genomföras mellan 21 december och 8 januari.
- Boka en lokal som passar aktiviteten. Tänk på att många lekar behöver stort utrymme.
- Bestäm om ni ska ha föransökan till aktiviteten eller om deltagare kan komma ändå. Fördelen med föransökan är att ni kan begränsa antalet deltagare så att inte trängsel uppstår, att ni vet hur mycket material som ska köpas in och att ni har möjlighet att ta hänsyn till anmälda kostönskemål.
- Planera aktiviteterna och gör ett schema för träffen.
- Marknadsför aktiviteten med hjälp av marknadsföringstipsen för Vit jul
- Gör en plan för säkerheten under arrangemanget. Kontrollera att lokalen har nödutgångar och att första hjälpen-utrustning finns. Se också till att ni som arrangerar är tillräckligt många för att ni inte ska tvingas ställa in om någon blir sjuk.
- Läs igenom checklistan för Vit jul-aktiviteter.

Val av aktivitet och utrustning

- Konceptet jul-cup bygger på sport eller annan aktivitet som går att genomföra i cup-format. Det vill säga att olika personer eller lag kan möta varandra i en aktivitet och gå vidare i olika konstellationer. Ni kan spela pingis, innebandy, fotboll, basket, ha dansstopp, boule, brädspel eller något annat.
- Tänk på att införskaffa utrustning så att alla som kommer kan delta. Undersök om Fritidsbanken finns i din kommun för att hjälpa till med lån av utrustning.

Indelning i lag

- Vid alla träffar är det viktigt att det ledare som gör lagindelning, även när barnen ska vara två och två. Inget barn ska känna oro eller rädsla för att inte ha någon att vara med. Om ni bjuder in hela familjen att vara med så kan ni fundera på om familjen är laget eller om ni delar upp familjerna. Hitta gärna flera olika sätt att prestigelöst dela in lagen. Vill ni att slumpen ska avgöra indelningen så går det till exempel att använda en kortlek och alla barn får dra ett kort. Alla som får spader är i en grupp och alla som får ruter i en annan grupp och så vidare.

Vinna och förlora

- På Vit jul-aktiviteter fokuserar vi på att det ska vara aktiviteter som är kul för alla barn. Vi lägger ingen vikt på vilken grupp som gjort flest mål eller blivit klara först med en uppgift. Vi fokuserar på hela gruppen och ger uppmuntrande feedback till alla. Hos oss är alla barn som haft kul de riktiga vinnarna. Ett bra sätt att låta alla vara vinnare är att ge alla priser. Ett bra pris kan till exempel vara enkla goodie-bags: påsar med en festis, clementin, russin, delicatoboll, en peppis-pin eller någon annan liten pryl. Ni kan fråga den lokala matvarubutiken om sponsring!

Tips för att alla ska känna sig inkluderade

- Tänk på att barn och unga har olika fysiska förutsättningar. Hitta gärna på uppgifter eller övningar där alla kan känna att de lyckas, till exempel rör dig så knasigt du kan.
- Ta tid på er att förklara så att alla förstår och undvik svåra ord
- Använd gärna en liten whiteboard-tavla vid genomgång av övningar och lekar.
- Skapa ett klimat där prestationen inte är i fokus utan snarare hur vi peppar och hejar på varandra.

Indelning och uppvärmning

- Börja med eller flera lekar så att alla börjar lära känna varandra, har hört varandras namn och fått en chans att röra lite på sig. Exempel på uppvärmningslekar:
- Ringen: deltagarna ställer sig i en stor ring runt ledarna som står i mitten. Ledarna gör olika uppvärmningsrörelser som barnen följer; jogga på stället, höga knän, snurra armarna framåt och bakåt och så vidare.
- Nummerboll: barnen delas in i mindre grupper och ge dem en yta att vara på. Varje barn i gruppen får en siffra. Barnen ska sedan röra sig häller om buller och samtidigt passa en pingisboll mellan sig. Barnet som fått nummer ett passar alltid till nummer två och nummer två alltid till nummer tre och så vidare. Prova efter en stund att byta håll. Prova också att lägga till ett gosedjur som ska lämnas (inte kastas) mellan barnen. Se om bollen och gosedjuret kan gå runt samtidigt.
- Ställa sig i ordning: barnen ska ställa sig i rätt ordning på en linje utifrån olika kategorier såsom ålder, född tidigast till senast på året och ljusast till mörkast tröja. Undvik personliga frågor såsom skostorlek, längd och så vidare.
- Enkel namnlek: stå i en ring. Var och en säger sitt namn och ett positivt adjektiv med samma bokstav som namnet börjar på, till exempel Greta – glad och Hassan - hjälpsam. Gå igenom namnen innan så att någon ledare kan hjälpa till om någon fastnar, alternativt kan man förenkla och låta barnen säga vad som helst som börjar på samma bokstav, till exempel Anna Ananas, Maria Maskros och Pelle Planet. Namnleken kan varieras med andra ämnen såsom djur eller favoritmat.

Huvudaktivitet

- Er huvudaktivitet kan se lite olika ut beroende på vilken sport ni väljer. Vi har gjort ett schema för att visa hur ni kan planera för att alla ska möta alla om det är en kortare aktivitet (till exempel pingis eller snabbare brädspel). Det viktiga är att alla har roligt, har någonting att göra och håller sig sysselsatta med att antingen heja på varandra eller delta i aktiviteten.
- Målet är att deltagarna eller lagen ska få spela många matcher, inte att några ska förlora och åka ut. Det enklaste sättet att skapa ett spelschema är att bestämma hur lång en match är och räkna ut hur många matcher ni hinner spela på träffen.
- Det finns enkla tjänster på nätet där ni kan skapa ett spelschema, googla "skapa spelschema".

Avslutning

- Lek en avslutande lek eller samla deltagarna i en ring, säg tack för att alla kom och dela ut information om vårens aktiviteter. Se till att alla deltagarna får med sig kläder och annat hem och stanna kvar till alla barn blivit hämtade.

Övrigt

- Kom ihåg att rapportera aktiviteten senast den 19 januari.
- Marknadsför aktiviteten med hjälp av marknadsföringstipsen.
- Läs igenom checklistan för Vit-jul-aktiviteter.