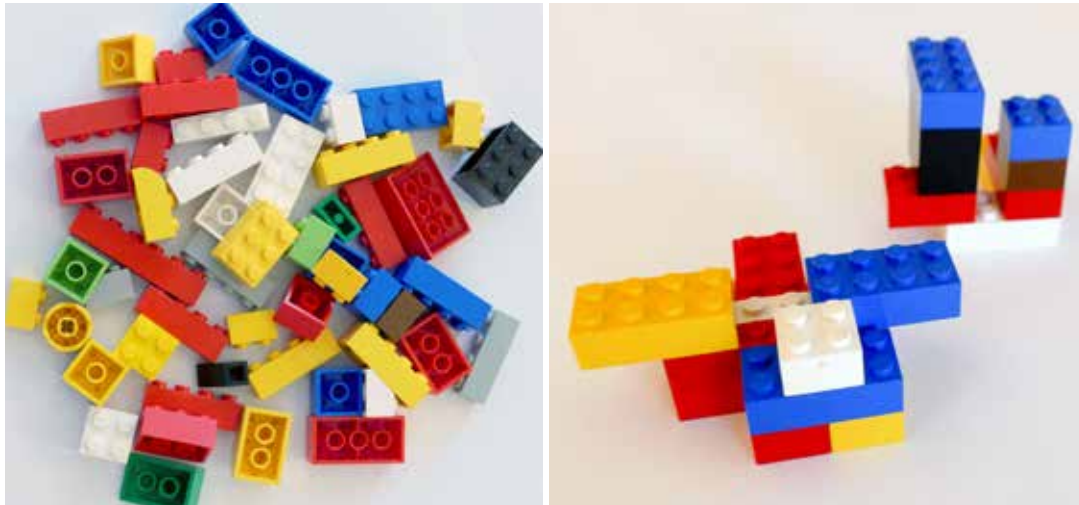


nas är det svårare att lägga pusslet, och när några bitar kommer bort så känns det inte helt komplett.

I lådan med legobitar kan du se varje bit som en färdighet eller förmåga, och ju fler bitar du har ju fler kombinationer kan sättas ihop. Kanske fanns det från början en manual med tydliga instruktioner på hur några av bitarna skulle sättas ihop och i vilken ordning. Men möjligheterna att bygga på olika sätt, prova nya kombinationer och bygga något nytt, är oändliga. Nyfikenhet och kreativitet får plats och med nya erfarenheter och nya bitar så kan arbetet med bitarna i din legolåda fortsätta. Skulle bitar eller instruktioner försvinna så går det ändå att bygga vidare utifrån de förutsättningar du har.



FIGUR 1.1. Med många bitar i olika färger och former i din legolåda kan du bygga och skapa många olika rörelser.

Foto: SISU Idrottsböcker

Fyra dimensioner av rörelseförståelse

Det finns fyra grundläggande och sammanhängande dimensioner av rörelseförståelse som är viktiga att stimulera och stärka:

- Den sociala dimensionen.
- Den fysiska dimensionen.
- Den psykologiska dimensionen.
- Den idrottsliga dimensionen.

Den sociala dimensionen

Att vara del av ett socialt sammanhang, göra saker tillsammans och känna sig som en del av något är starka drivkrafter till att röra på sig. Genom att utveckla den sociala dimensionen blir vi bättre på att lyfta varandra, ta ansvar och lära oss ledarskap. Att lära sig nya saker i en tillåtande miljö tillsammans med andra kommer att öka självförtroendet. Och vi kommer att ha roligt vilket är en av de starkaste drivkrafterna som finns.

Den fysiska dimensionen

Denna dimension består av styrka, rörlighet, koordination, snabbhet och ut hållighet. Träning och utveckling av dessa egenskaper utgår ifrån de motoriska grundformerna eller rörelsealfabetet (åla, krypa, kasta, springa, klättra, springa, stödja, rulla, gå, fånga, hoppa och balansera). Ett utvecklat rörelsealfabet ger individen möjlighet att kunna kombinera rörelser på olika sätt, i olika sammanhang och i olika miljöer. Med en bred fysisk bas och allsidig träning kan fler få självförtroende, känna sig kompetenta och bli motiverade till mer träning och få en fortsatt fysisk utveckling.

Den psykologiska dimensionen

Motivation spelar en viktig roll när det handlar om rörelseförståelse. En stark inre motivation, där individen känner starkt för uppgiften och har en känsla av självbestämmande där utveckling står i fokus, kommer att göra hen mycket mer benägen att ta sig an uppgiften. Även den emotionella utvecklingen, förmåga till känslor och att lära sig hantera känslor ingår. I den psykologiska dimensionen spelar också lärandet, att tänka och förstå en stor roll. Med ett fokus på utveckling snarare än på resultat kommer fler att få uppleva glädjen att utvecklas.

Den idrottsliga dimensionen

Det idrottsliga är nog det många tänker först på när man tänker på föreningsidrott. Det är i föreningsidrotten vi lär oss taktik, strategier, teknik, metodik, spelsystem och regler som är viktiga färdigheter i den eller de idrotter vi väljer att ägna oss åt. En del av de idrottsliga färdigheterna kan vara samma eller likna de som finns i andra idrotter. Vi lär oss också kulturen och språket i de olika idrotterna.