



Guide för att starta upp barnverksamhet 9-12 åringar

Förbundets vision

Att skapa en trygg, rolig och utvecklande armbrytningsverksamhet där barn mellan 9-12 år får växa fysiskt, mentalt och socialt.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Guide för uppstart av barnverksamhet - arbrytning 9–12 år	3
Tips för att rekrytera barn 9-12 år till ny verksamhet	5
Förslag på hur ett välkomstbrev kan se ut.	6
Förslag på brev för att rekrytera ungdomsledare	8
Tips på plattformar och metoder för smidig kommunikation	9
Säkerhetstänk för unga arbrytare	10
Förslag på hur ett årshjul för barn 9-12 år	11

Guide för uppstart av barnverksamhet - armbrytning 9–12 år

Förbundets vision

Att skapa en trygg, rolig och utvecklande armbrytningsverksamhet där barn mellan 9-12 år får växa fysiskt, mentalt och socialt.

1. Mål & struktur

- Sätt enkla, tydliga och mätbara mål: antal deltagare, antal träningar, hur många ledare ni vill ha.
- Planera terminen i stora drag – håll träningarna varierade och roliga!

2. Trygghet & värdegrund

- Alltid vuxen närvarande under träningar.
- Ha några enkla, tydliga regler som alla barn kan förstå (t.ex. "Vi lyssnar på varandra", "Vi respekterar varandra").
- Utnäm en gärna en trygghetsansvarig ledare.

3. Träningen – enkel & rolig

- 1 pass/vecka, ca 45–60 minuter.
- Passens upplägg:
 1. Uppvärmning
 2. Teknikträning
 3. Styrka/lekar
 4. Nedvarvning/avslappning

4. Ledare

- Minst en ledare bör ha genomgått barnledarutbildning (RF/SISU).
- Nya ledare introduceras genom att "gå bredvid" under några pass.
- Ha korta ledarmöten ca 1 gång i månaden för att utvärdera och planera.

5. Kontakt med vårdnadshavare

- Starta en WhatsApp- eller Facebookgrupp för kommunikation.
- Ge tydlig information inför varje termin.
- Bjud in vårdnadshavare till kickoff/avslutning. Engagemang stärker!

6. Gemenskap & aktiviteter

- Planera 1–2 sociala aktiviteter/termin (t.ex. filmkväll, kompisträff).
- Ha gärna en "Ta med en kompis-dag" – det gör det enkelt att växa och välkomna nya!

7. Kommunikation & information

- Var noga med att all information om tider och ändringar når alla i god tid.
- Använd det kommunikationssätt som passar er bäst (nyhetsbrev, sms, app).

8. Utvärdering & feedback

- Skicka en kort enkät till barn och vårdnadshavare vid terminens slut.
- Uppmuntra och var öppen för förbättringsförslag – även under terminens gång.

9. Ekonomi & resurser

- Sök LOK-stöd och andra relevanta bidrag.
- Ta hjälp av SISU idrottsutbildarna för utbildning och stöd.
- Starta en enkel sponsringsgrupp för att få in resurser till verksamheten.

10. Fira & uppmärksamma

- Diplom, beröm, bilder och firanden motiverar och bygger stolthet.
- Ha en enkel avslutning med fika och möjlighet att visa upp vad barnen lärt sig.

Tips!

- Våga testa – det behöver inte bli perfekt från början.
- Bygg på glädje, gemenskap och inkludering!

Tips för att rekrytera barn 9-12 år till ny verksamhet

1. Använd befintliga nätverk och rekommendationer

- Be föräldrar, klubbmedlemmar och barn att prata om verksamheten.
- Be nuvarande utövare att ta med vänner eller syskon för prova-på-aktiviteter.
-

2. Arrangera prova-på-dagar och öppet hus

- Anordna lättsamma och roliga event där barn kan prova på armbrytning utan förpliktelser.
- Gör det till en fest med pizza, musik och prisutdelning för att skapa positiva känslor.

3. Samarbeta med skolor och fritidsgårdar

- Förankra verksamheten i skolans idrottslektioner eller fritidsverksamheter.
- Ledare kan komma dit för att visa och presentera sporten.

4. Marknadsföring i sociala medier och lokalmedia

- Använd Facebook, Instagram, skolans anslagstavlor och lokalnyheter för att sprida informationen.
- Skapa roliga filmer eller bilder som visar barn som har kul i klubben.

5. Fokusera på lekfullhet och gemenskap

- Betona att sporten är rolig, inkluderande och att alla kan vara med.
- Anordna lekfulla tävlingar och aktiviteter som väcker nyfikenhet.

6. Erbjud introduktionspriser eller rabatter

- Sänk avgifter för de första träningstillfällena för att göra det lätt att prova.
- Ge tydliga och enkla instruktioner om hur man anmäler sig.

7. Framhäv förebilder och roliga historier

- Berätta om unga utövare som blivit duktiga eller om roliga minnen från klubben.
- Använd hjälpsamma och inspirerande berättelser för att locka.

8. Engagera föräldrar och familj

- Bjud in föräldrar till prova-på-träningar eller gemensamma aktiviteter.
- Föräldrar är ofta de som hjälper till att få barnen att delta.

Förslag på hur ett välkomstbrev kan se ut.

Välkommen till ungdomsträning i armbrytning!

Vi är glada att meddela att vi nu startar upp **ungdomsträning i armbrytning** för barn i åldern **9–12 år** – och vi vill gärna att du och ditt barn blir en del av det här!

Vi vill skapa en **trygg, rolig och inspirerande miljö** där barn får lära sig grunderna i armbrytning, utveckla sin styrka och kroppskontroll, ha kul och få nya kompisar. Det spelar ingen roll om man aldrig testat förut – alla är välkomna!

Träningen kommer att anpassas efter barnens nivå och kombinerar **teknik, rörelse, lek och gemenskap**. Vår målsättning är att barnen ska känna sig stolta, sedda och trygga – både i träningen och i gruppen.

Så här ser upplägget ut:

- **Start:** [Fyll i datum]
- **Tid:** [Exempel: Tisdagar kl. 17:30–18:30]
- **Plats:** [Träningslokalens namn och adress]
- **Ålder:** 9–12 år
- **Kostnad:** [Fyll i ev. medlemsavgift eller om det är gratis prova på]
- **Ledare:** Våra ledare har utbildning i barn- och ungdomsidrott samt armbrytning

Vi vill gärna ha kontakt med er vårdnadshavare!

Vi tror på samarbete mellan ledare, barn och vårdnadshavare. Redan från början bjuder vi därför in till en **kort informations- och trivselträff** i samband med första tillfället. Då får ni veta mer om träningen, upplägget och hur ni kan vara med och bidra – stort eller smått. Skicka en intresseanmälan till:

 [Mejladress]

 [Telefonnummer]

Eller via vårt formulär: [Länk till formulär eller QR-kod]

Vi hoppas vi ses – och att ni vill bli en del av vår nya, starka gemenskap! 💪

Med vänliga hälsningar,
[Ditt namn / Klubbnamn]

Tips för att rekrytera ungdomsledare

1. **Utnyttja klubbens nätverk:**

Be klubbmedlemmar, föräldrar och tidigare utövare att sprida ordet. Många gånger finns det personer i närheten som brinner för sporten och vill bidra.

2. **Arrangera prova-på-event för vuxna och ungdomar:**

Anordna lättsamma och inbjudande träffar där potentiella ledare kan prova på armbrytning och få mer information om vad det innebär att leda barn.

3. **Samarbeta med skolor och fritidsgårdar:**

Ta kontakt med skolor och fritidsverksamheter för att hitta vuxna som är intresserade av att engagera sig i ungdomsverksamheten, gärna någon som redan arbetar med eller har goda relationer till barn i målgruppen.

4. **Lyfta fram ledarskapets värde:**

Betona att ledarrollen inte bara är ett sätt att sprida sporten, utan också en chans att utveckla ledarskap, pedagogik och skapa meningsfulla möten för barn och unga.

5. **Erbjuda utbildning och mentorskap:**

Anordna introduktionsutbildningar, t.ex. på tränar- eller ungdomsledarnivå, och koppla nyblivna ledare till erfarna mentorer inom klubben och andra klubbar.

7. **Skapa en välkomnande klubbkultur:**

Betona gemenskap, glädje och passion för sporten. En positiv och inkluderande kultur lockar fler till att vilja bidra, speciellt de som vill göra skillnad för unga.

9. **Lyft fram möjligheten till personlig utveckling:**

Fokusera på att ledarskapet kan vara ett givande och utvecklande uppdrag, vilket kan attrahera vuxna som vill bidra till ungdomars liv och samtidigt växa själva.

11. **Använd sociala medier och lokalmedia:**

Publicera berättelser om de ungdomar och ledare som finns i klubben. Visa att det är en rolig och meningsfull verksamhet för hela familjen och samhället.

13. **Fira och lyft fram de frivilliga:**

Visa uppskattning för nuvarande ledare och frivilliga, och be dem hjälpa till att rekrytera nya. Det inspirerar andra att hoppa på tåget.

Förslag på brev för att rekrytera ungdomsledare

Hej blivande ungdomsledare!

Vill du göra skillnad och bidra till att unga får uppleva glädjen i armbrytning? Vi i [Klubbnamn] söker nu engagerade vuxna som vill bli ledare för våra barngrupper för åldrarna 9–12 år!

Varför bli ledare?

Att vara ledare är ett fantastiskt sätt att utveckla sina ledaregenskaper, skapa meningsfulla relationer och sprida glädje i samhället. Som ledare får du chansen att inspirera och stötta unga på deras armbrytarresa – och samtidigt ha roligt tillsammans!

Vad krävs?

Ingen tidigare erfarenhet av att leda barn är ett krav. Det viktigaste är att du är engagerad, tålmodig och tycker om att arbeta med ungdomar. Vi erbjuder utbildning och stöd för att du ska känna dig trygg i rollen.

Vad ingår?

- Tränar- och ungdomsledarutbildningar (gratis)
- Mentorskap från erfarna ledare
- En välkomnande och entusiasmerande klubbkultur
- Möjlighet att utvecklas som ledare och person

Hur går man vidare?

Om du är intresserad av att bli en nyckelfigur för nästa generation armbrytare, tveka inte att kontakta oss! Vi vill gärna träffa dig och prata mer om vad det innebär att vara ledare i [Klubbnamn].

Alla som leder ungdomar ska ha ett utdrag från belastningsregistret. Här kan du göra det <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/trygg-och-inkluderande-idrott/trygg-idrott>

Kontakt:

[namn, telefonnummer, e-postadress]

eller besök vår hemsida/sociala medier för mer information: [webb-adress eller sociala medier-länk]

Tillsammans kan vi skapa en rolig, trygg och inspirerande plats för unga att utvecklas och ha kul med armbrytning!

Vänliga hälsningar,

[Namnet på klubbens ordförande eller kontaktperson]

[Klubbnamn]

[Ort/region]

Tips på plattformar och metoder för smidig kommunikation

Messenger- och chattappar:

Facebook Messenger: Bra för snabba meddelanden, gruppchattar och att nå föräldrar och unga.

WhatsApp: Vanligt bland föräldrar, lätt att skapa grupper för olika åldersgrupper eller träningsgrupper.

Viktigt att ha tydliga regler för kommunikationen.

E-post:

Perfekt för formella nyheter, inbjudningar och längre information.

Använd en gemensam e-postadress för klubben för att samla allt på ett ställe.

Kommunikationsplattformar för föreningar:

IdrottOnline: Ger möjlighet att skicka meddelanden, påminnelser och information direkt till medlemmar.

TeamUp eller Heja: Mobilappar speciellt utformade för idrottsföreningar, som gör det enkelt att informera, schemalägga och kommunicera.

Mobilappar för ungdoms- och föräldrakommunikation:

Heja: Enkel att använda för att skicka ut nyheter, schema, bilder och meddelanden.

Meetup: Kan användas för att skapa grupper för olika lag och arrangemang.

Webbplatser och nyhetsbrev:

En enkel hemsida eller blogg där ni publicerar nyheter och kalender.

Fysiska möten och informationsblad:

För de som inte är så digitalt aktiva kan traditionella metoder som informationsmöten, utskrivna lappar och anslagstavlor i klubben vara bra komplement.

Tips för effektiv kommunikation:

Var tydlig och regelbunden: Skicka ut nyheter och påminnelser ofta, men inte för ofta.

Anpassa till målgruppen: Använd den kanal som föräldrar och barn föredrar.

Var öppen för frågor och feedback: Skapa en atmosfär där det är lätt att höra av sig.

Samla in kontaktuppgifter: Ha alltid uppdaterade kontaktlistor.

Säkerhetstänk för unga armbrytare

- 1. Värm upp ordentligt**
Gör lätt stretching och uppvärmning innan träning för att förbereda muskler och leder.
- 2. Använd rätt teknik**
Lär dig grundläggande teknik av tränare för att undvika onödig belastning och skador.
- 3. Lyssna på kroppen**
Stanna om du känner smärta eller obehag – fortsätt inte att träna när något gör ont.
- 4. Använd handledsstöd vid behov**
Vid behov får nybörjare använda handledsskydd för extra stabilitet.
- 5. Fokusera på samarbete och kontroll**
Kämpar inte för hårt – armbrytning ska vara roligt och säkert. Låt motståndaren bestämma tempo.
- 6. Lyssna alltid på tränaren**
Träning sker under ledning av tränare som ser till att regler och säkerhet följs.
- 7. Ingen fysisk konflikt utanför träningen**
Armbrytning är en sport, inte en konflikt – respektera varandra och följ reglerna.

Förslag på hur ett årshjul för barn 9-12 år

STRUKTUR

- 1 träning/vecka, 45 - 60 min
- 2 sociala aktiviteter/termin
- 1 föräldramöte/termin
- 1 intern tävling/termin
- 1 utvärdering/termin
- Följer skolåret: **Hösttermin (sep–dec)**, **Vårtermin (jan–maj)**

HÖSTTERMINEN

AUGUSTI (förberedelsemånad)

- Planeringsmöte med ledare
- Utskick till föräldrar: schema + vision
- Tränarutbildning, om nya ledare ska in
- Marknadsför verksamheten (affischer, sociala medier, skolbesök)

SEPTEMBER

- Terminsstart: första träningen
- Kickoff-träff med barn & föräldrar
- Fokus: trygghet, klubbens värderingar, lära känna varandra
- Tema: *“Kul och trygg start”*
- Övningar: namnlekar, grundgrepp, enkel teknik

OKTOBER

- Träningar rullar på, introduktion av styrkeövningar

- Tema: “Vi lär oss grunderna”
- Föräldramöte (vecka 41)
- Social aktivitet: **Pizzakväll eller spelkväll i klubblokalen**

NOVEMBER

- Intern klubbaktivitet: *Mini-tävling i armbrytning* (med pepp och lekfulla klasser)
- Tema: “*Utmana dig själv*”
- Jobba med mentala mål: “Vad vill du bli bättre på?”

DECEMBER

- Terminsavslutning:
 - Träning + fika
 - Diplom till alla: t.ex. “Årets kamrat”, “Teknikkungen”
 - Visa upp något inför föräldrar
- Samla in feedback från barn, ledare och föräldrar

VINTERLOV (januari vecka 1–2)

- Vila, ingen ordinarie träning

VÅRTERMINEN

JANUARI

- Terminsstart vecka 3
- Utskick till föräldrar: schema och aktiviteter
- Tema: “*Nystart & mål*”
- Samtalsrunda: “Vad vill du lära dig i vår?”

FEBRUARI

- Tema: “*Träna tillsammans*” – paraövningar, samarbete
- Föräldramöte (kan vara digitalt)
- Social aktivitet: **Vinterlek i snön eller brädspelsdag**

MARS

- Träningsfokus: teknik + strategi
- “Ta med en kompis”-vecka (prova-på-träning)
- Möjlighet att tävla i extern barnklass (om det finns lokalt)
- Förberedelser för vårens minitävling

APRIL

- Tävling Flen Juniorfight
- Tema: “*Visa vad du kan!*”
- Barnen hjälper till att planera en övning

MAJ

- Terminsavslutning utomhus (t.ex. lek, korvgrillning, diplom)
- Fira: “Årets utveckling”, “Största leendet”, “Flitigast på träning”
- Samla in feedback (enkät + samtal)
- Planering av sommarträning/förberedelse inför hösten

För barn 9–12 år är det viktigt att träningen är **lekfull, varierad och säker**, samtidigt som den utvecklar **grundläggande styrka, teknik och kropps kontroll**.