

# Framtidens träning & tävling



Så där kan man väl inte göra!

Idrotten förändras hela tiden. Nya idéer kläcks och leder till förändring. Nytt material och ny teknik utvecklas. Nya möjligheter ges och vi klarar av nya utmaningar. Det vi kanske inte tror är möjligt idag, är möjligt och helt naturligt i framtiden.

## Fundera och måla en tavla

Vad tror du kommer att bli ett "skate-exempel" om 20 år? Tänk gärna på din favoritidrott och hur den kanske kan utvecklas! Måla din idé på ett större papper eller en tavelduk. Visa tavlan för en kompis!

## Skatestilens uppkomst

Längdskidåkaren Gunde Svan var en av de åkare som tidigt använde skatestilen under 1980-talet. Stilen innebär att man rör skidorna på ett sätt som liknar rörelserna när man åker skridskor. Tidigare fanns bara klassisk stil. De som arrangerade tävlingarna i längdskidor försökte stoppa utvecklingen på olika sätt, men förgäves. Idag är skatestilen lika naturlig som den klassiska stilen. Sök på "Skatestilen stopp-tid" på Youtube om du vill veta mer!

## Framtidsintervju

Tänk på att ni befinner er 20 år framåt i tiden. Intervjua din kompis om vad han eller hon ser, tänker och känner. Var nyfiken. Ställ frågor och lyssna noga. Byt sedan uppgift.

Vad är det för idrott du håller på med?  
I vilken träningsmiljö befinner du dig?  
Vad använder du för utrustning och material?  
Vad är det som är annorlunda med idrotten?  
Finns det några ramar och regler? Vilka i så fall?  
Vad är roligast med idrotten?

Markera på skalan:  
Hur var det att intervjuas?  
  
Hur kändes det att bli intervjuad?



## Hjälp Wilda och Walter

Fundera på vilka ord som du vill förknippa med idrott i framtiden.

.....  
.....  
.....

## Teaterdags

Välj ut några ord som ni har gemensamt. Spela upp en teater för att visa hur er framtidsträning skulle kunna se ut utifrån dessa ord.

## Fundera på

Hur skulle ni kunna förändra er idrott redan idag?