

Drakarna Syd Manifest

- Gymnastiken har behov av fler killar, fler killar har behov av gymnastiken -

Detta manifest är ett dokument som vi ledare för killar inom gymnastiken kan samlas kring. Det beskriver hur vi är villiga att ta oss an en gemensam uppgift, att få fler killar till gymnastiken och få dem att stanna kvar, även om det kan kräva att vi gör saker annorlunda mot förr.

Det utgör grunden i vårt nätverk och är viktigt att vi kan känna att vi kan stå bakom det.

Manifest för killgymnastik

Över 80% av gymnasterna i Sverige är tjejer. Vi ser att ett stort antal killar mellan 6 och 12 år slutar med gymnastiken. Detta vill vi bromsa. Om det ska vara attraktivt för killar att fortsätta med gymnastik måste det arbetas med en ändring av den gymnastiska kulturen, en som killar kan se sig själva i. Därför har vi tagit fram detta manifest.

Tes I:

Att träna killar är en egen disciplin, som skiljer sig markant från att träna tjejer, och ska så få vara.

Tes II:

Det skall finnas plats inom gymnastiken för att killar ska få vara killar i hallen.

Vi vill främja en kultur där killar trivs och är trygga. Särskilt de killar som inte trivs i en miljö som bygger på "kontroll och ordning". För att nå dessa mål beskriver vi en rad principer och synpunkter som stödjer målsättningen om att skapa trivsel för killar i olika träningsmiljöer.

Drakarna Syds principer

1. Killar ska mötas med kärlek, där de är

- *Det bidrar till glädje och livsenergi*

2. Killar ska mötas av tränare som förstår dem

- Det skapar en god och meningsfull relation

3. Killar ska känna att de kan lära sig något och känna att de kan något med kroppen

- *Skapar förutsättningar för stabil självkännet*

4. Killar ska få uppleva en lekfull miljö där det finns stor plats för att göra fel

- *Det är dessa betydelsefulla ögonblick som kan vara utvecklande*

5. Kraft, styrka och spännande aktiviteter ska vara centralt i träningen

- *Gymnastiken ska vara utmanande*

6. Det ska fokuseras mer på utveckling än prestation i träningen

- *Det är en förutsättning för ökad trivsel*

7. Ge plats till svagheter och tag killarnas utmaningar på allvar

- *Det är grunden för att de ska känna sig sedda*

8. Bjud in till annat än gymnastik

- *Det stärker sammanhållning och vänskaper knyts*

9. Tränaren tar ansvar för att skapa god stämning och sammanhållning

- *Killarna får rätt riktning i gruppen och utanför träningen*

10. Försök att fånga vad som händer i killarnas värld och huvud

- *Ökar förståelsen vad som är viktigt för killarna just nu*

Notera: Manifestet är inspirerat till stor del av danska Drage Netverkets manifest.

Träning av killar



Modellen är inspirerad av Maslows behovspyramid som är en teori om mänsklig motivation. Vad som menas är att grunden och störst vikt ska ligga på att killarna ska känna glädje att gå till träning eller gemensamma aktiviteter. Glädjen uppstår av tryggheten, det roliga och det utmanande. Ledaren har en viktig roll att vara en inspiration hur man är, uppför sig och motiverar. Det viktigaste är inte vad man säger utan vad man gör som ledare. Minst fokus läggs på prestation och måsten, utvecklingen ska vara mer givande än vad några minuter på tävlingsgolvet kan ge.