

# VÄLKOMMEN TILL IDROTTENS DAG i Skellefteå

6 oktober, kl 10-14  
Sporthallen på Morö Backe, Skellefteå

**SPORTER PÅ PLATS**

Kendo	Dans	15-25 deltagare / tillfälle
Karate	Inomhuscurling	Starttider: 10.40 - 11.20
Bordtennis	Volleyboll	11.40 - 12.20
Basket	Discgolf	12.40 - 13.20
Cykel	Hopprep/gymnastik	
Ridning		
Friidrott		

**PEP TALKS**  
Kl 11, 12 och 13 i stora sporthallen. (15 min)

## En dag för ökad rörelseförståelse

Rörelseförståelse (eller rörelserikedom) handlar om att hjälpa människor utveckla motivation, självförtroende, kunskap och fysisk kompetens och därigenom också ett livslångt intresse för rörelse. Tre viktiga förutsättningar för rörelseförståelse:

**FÖRMÅGA** – Barn behöver få verktygen att träna sin förmåga att röra sig. Det gör vi genom smarta och åldersanpassade övningar.

**MÖJLIGHET** – Alla barn behöver ha goda förutsättningar för rörelse i hemmet, i kvarteret och i närsamhället och möjlighet att utöva flera olika aktiviteter.

**LUST** – Barn behöver få uppleva att det är lustfyllt att röra sig. Det gör vi genom övningar som är roliga att genomföra och genom att låta barnen vara med och forma aktiviteterna.

Idrottens dag är ett nationellt evenemang som arrangeras på 31 orter i Sverige. Syftet är att inspirera barn, unga och vuxna att idrotta hela livet och samtidigt uppmuntra till samtal om hur vi ska idrotta i framtiden. En dag som laddas med roliga aktiviteter och nya idéer. Idrottens dag är en del av European Week of Sport som är ett EU-initiativ för att få fler i rörelse.

Läs mer på [www.idrottensdag.se](http://www.idrottensdag.se)



Den svenska idrottsrörelsen håller på att förändras. Målet är idrott för alla hela livet. Idrottens dag är en del av den resan. En dag med roliga aktiviteter och nya idéer. Besökare får prova på, uppleva, tänka och prata om hur framtidens idrott kan se ut.

NATIONELLA ARRANGÖRER



Riksidrottsförbundet

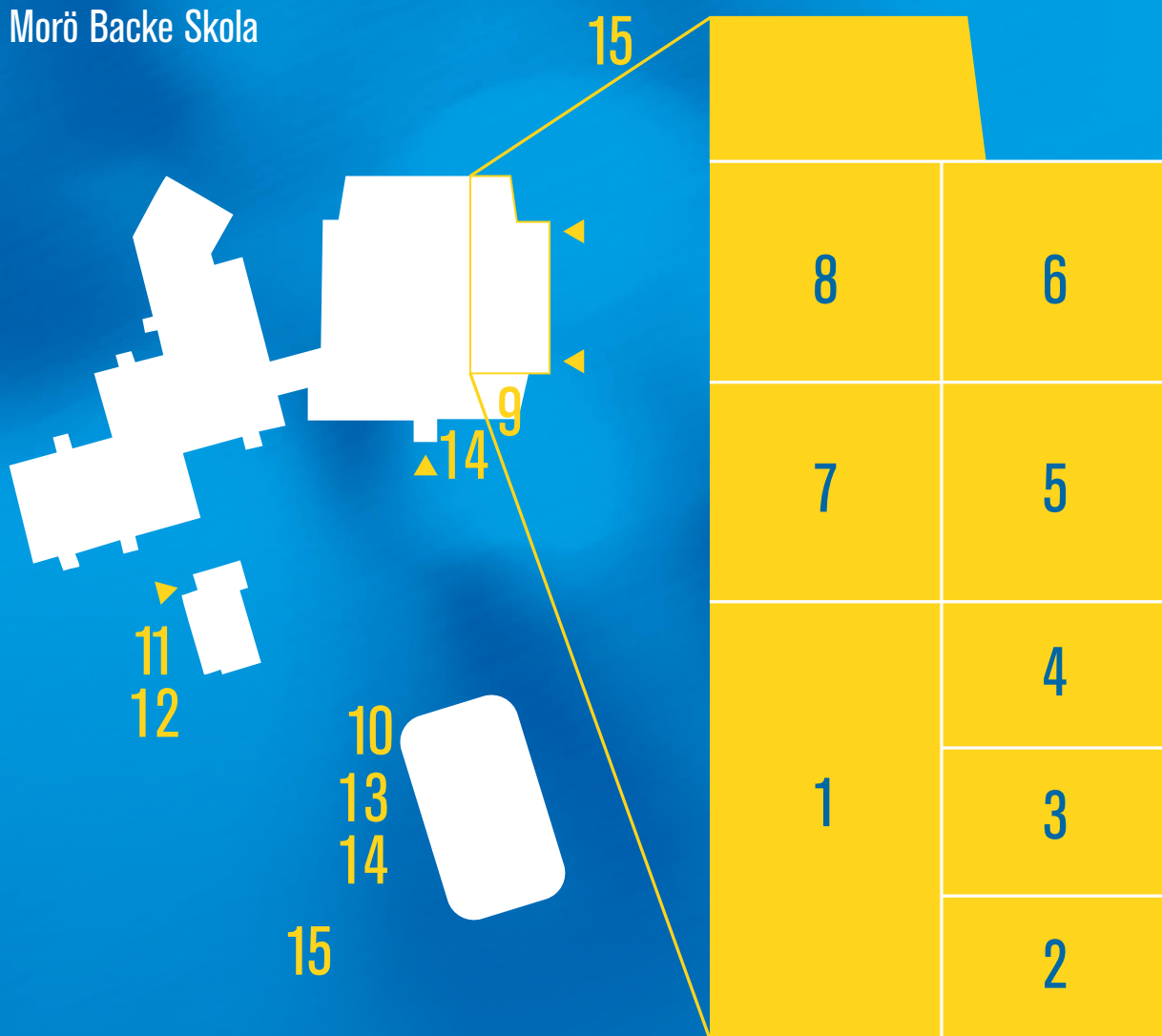


LOKALA ARRANGÖRER/SPONSORER



# IDROTTENS DAG

Morö Backe Skola



1. RF Rörelsebana  
2. Hopprep  
3. Bordtennis  
4. Karate

5. Discgolf  
6. Volleyboll  
7. Kendo  
8. Basket

9. Dans  
10. Cykel  
11. Friidrott  
12. Inomhuscurling

13. Ridning  
14. Fritidsbanken  
15. Parkering