

# I idrotten är ALLA välkomna!



Idrotten ska välkomna och ta hand om dig. Du är välkommen precis som du är! Det är viktigt att idrotten ser dig och ser till ditt bästa. *Idrotten vill* är en text som alla idrottsföreningar bör läsa och följa. Den beskriver hur idrotten bör vara för att just du ska känna dig välkommen. Oavsett vem du är och vad du presterar ska det finnas möjlighet för dig att vara med utifrån dina förutsättningar.

## Vad innebär det att alla ska vara välkomna?

Vad tror du är viktigt för att alla ska känna sig välkomna?

Om det kommer en ny tjej eller kille till din träningsgrupp, vad bör ni (som varit med längre) göra för att er nya kompis ska känna sig välkommen? Skriv ner två förslag:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## En BRA kompis!

Vilka ord tycker du hör ihop med att vara en bra kompis?

Dra streck till Wilda och Walter från de ord du tycker hör ihop med en bra kompis.

Besviken  
Snäll  
Glad  
Modig  
Enkel  
Tålmod  
Ärlig  
Lek

Tydlig  
Respekt  
Rättvis  
Cool  
Vågar säga ifrån  
Skratt  
Skvallra  
Tillsammans

Ledsen  
Går att lita på

# Haha, nu tog jag din svans!



På Wildas och Walters träning leker de svansleken. Alla har en svans bak i byxlinningen som man ska försöka ta från varandra. Wilda är snabb och fångar många svansar. När hon tar Walters svans säger hon:  
- Haha, jag är mycket snabbare än du! Jag tog din svans!

Walter blir ledsen och besviken och sätter sig vid sidan. Wilda förstår vad hon har sagt. Hon går fram till Walter och säger förlåt och ger honom en kram.

Fundera och skriv:

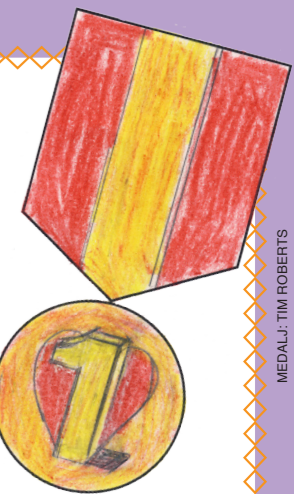
Så här skulle jag känna om jag var Wilda

Fundera och skriv:

Så här skulle jag känna om jag var Walter

## Bra kompis-medalj

Färglägg din Bra kompis-medalj. Ge medaljen till någon som du tycker har sagt eller gjort något extra för just dig. Det kan till exempel vara en förälder, ett syskon, en kompis eller en tränare. Du kan också ge medaljen till dig själv när du gjort något bra mot dig själv. Längst bak i häftet finns en Bra-kompis-medalj som du kan kopiera och färglägga.



## Gör din egen Kompisloppa

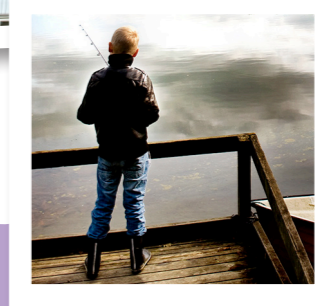
Vik din egen loppa (längst bak i häftet står det hur du ska göra). Färglägg varje sida på loppnan med en speciell färg. Rita eller skriv en kompisövning på varje sida. En kompisövning är en övning som man gör två och två. Övningarna kan vara allt ifrån en egen heja-ramsa, att sjunga en speciell sång tillsammans, kasta och fånga en boll på ett speciellt sätt, hoppa en hage tillsammans, leka följa John med mera.



## Tankeplats

### Hur ser din tankeplats ut?

Rita eller klistra in en bild.



En tankeplats är en plats där du har det lugnt och skönt och har tid att tänka och fundera.