



# ***RÖRELSERIKEDOM – EN INTRODUKTION***

*Tom Englén & Grim Jernudd  
Gävleborg 230525*

**CHANGE  
THE  
GAME™**

*Vad är rörelserikedom?*

*Varför är det viktigt?*

*Hur kan vi tillämpa det?*

*Är rörelserikedom förenligt med  
Berättelsen om Gävleborg?*

# I ETT RÖRELSERIKT SAMHÄLLE

*...har alla bra chans till ett aktivt,  
hälsosamt liv och till att nå sin fulla potential.*

Grundare



Medspelare



IDROTTSHÖGSKOLAN  
UMEÅ UNIVERSITET



UMEÅ  
KOMMUN

CHANGE  
THE  
GAME™

*Med rörelserikedom som kompass  
hjälper vi beslutsfattare, ledare och  
pedagoger att utveckla personer,  
platser och program*



*En partner för alla som vill  
utveckla hållbara samhällen med  
rörelserikedom som kompass*

**CHANGE  
THE  
GAME™**

**SEDAN STARTEN:**

**28 000 DELTAGARE**













**6100 DELTAGARE FRÅN**

**25 LÄNDER**

**FIRST** | **INTERNATIONAL PHYSICAL LITERACY CONFERENCE** | **EUROPE**

**MORE MOVEMENT BY UMEÅ.**

Umeå School of Sport Sciences

Pre-Conference Workshops  
SEPTEMBER 10, 2019

Conference  
SEPTEMBER 11 – 13, 2019

Post-Conference Workshops  
SEPTEMBER 14, 2019

Umeå, Sweden

HOSTED BY

CHANGE THE GAME | Physical Literacy for Life



# SAMARBETE MED VÄRLDSEXPERTIS

ASHLEIGH POWELL (CAN)

SHARING DANCE PROGRAM

NATIONAL BALLET SCHOOL



CHANGE  
THE  
GAME™



CHANGE  
THE  
GAME™

***DEAN KRIELLAARS (CAN)***

# ***Berätta om ett nervkittlande lekminne som var spännande, utmanande och nästan lite läskigt***

- Höga höjder
- Mycket fart
- Förbjudna objekt
- Okända element
- Kampek/skojbrottning
- Gömställen

Riskfylld lek (eng. risky play)



*Vad är rörelserikedom?*

**RÖRELSERIKEDOM**

*FYSISK AKTIVITET*







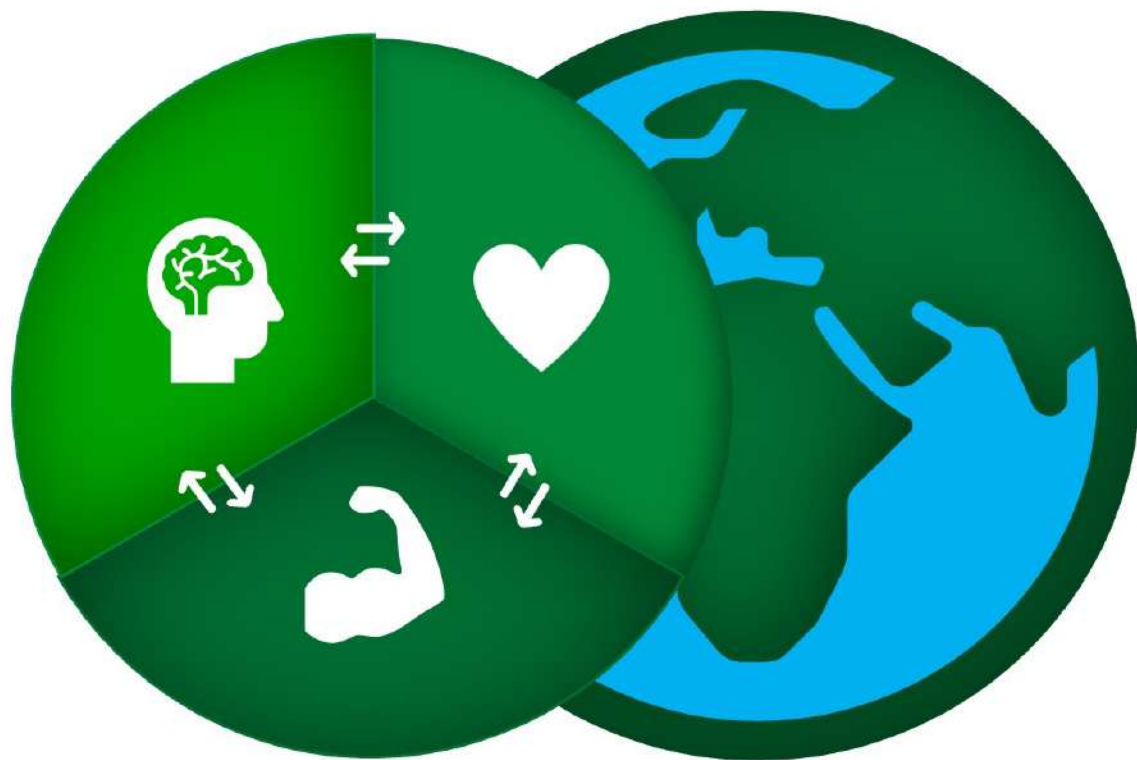
**FYSISK  
AKTIVITET**



**HÄLSA &  
VÄLBEFINNANDE**



*Rörelserikedom är varje människas benägenhet att värdera och välja att delta i fysisk aktiviteter*



- *Alla människor är helheter*
- *Vi finns i och påverkas alltid av miljön*



- *Alla människor gör en rörelserik resa genom livet*



- *Varje människa är unik*

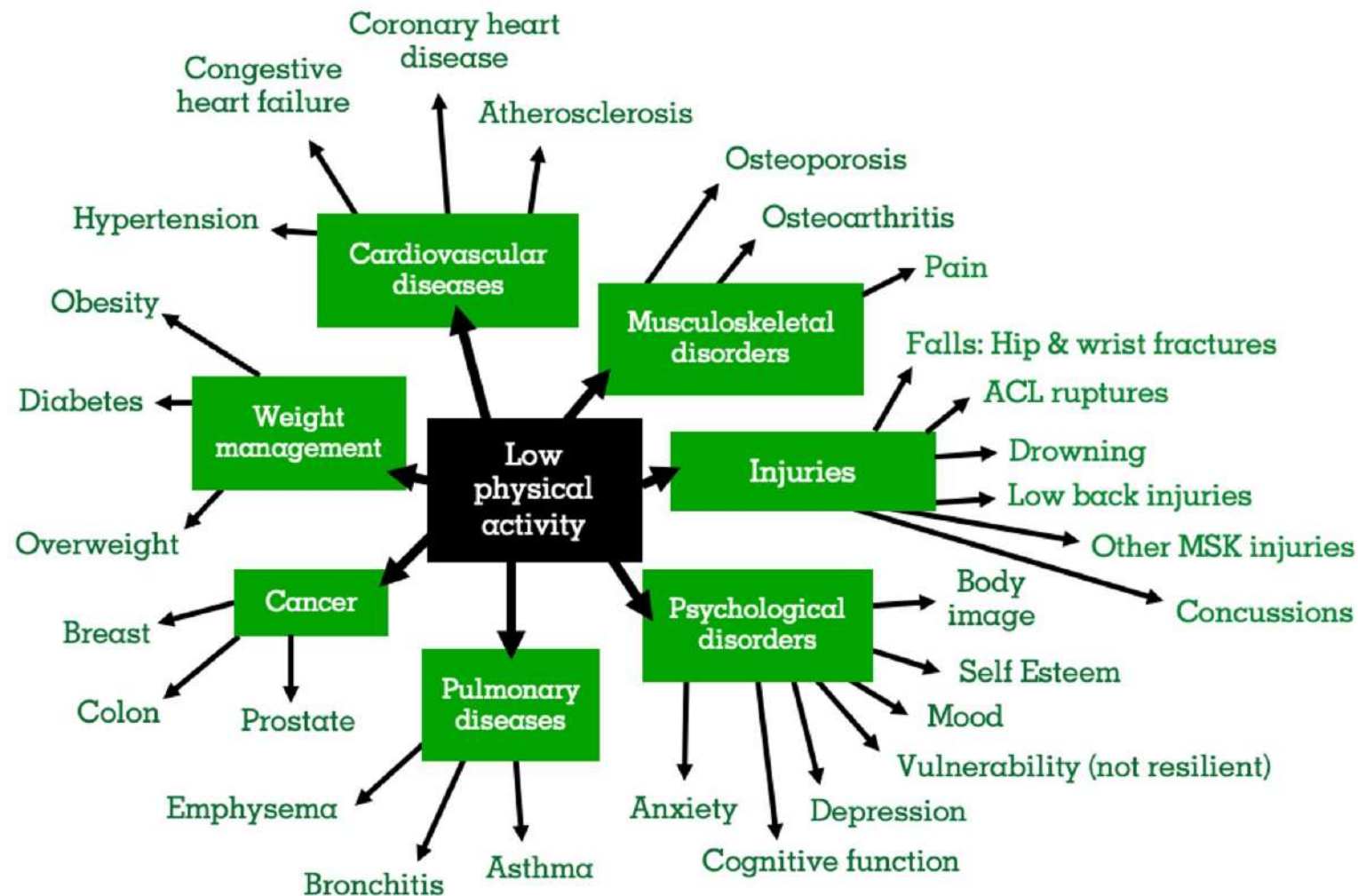
EXACTELL



**DIN FART**

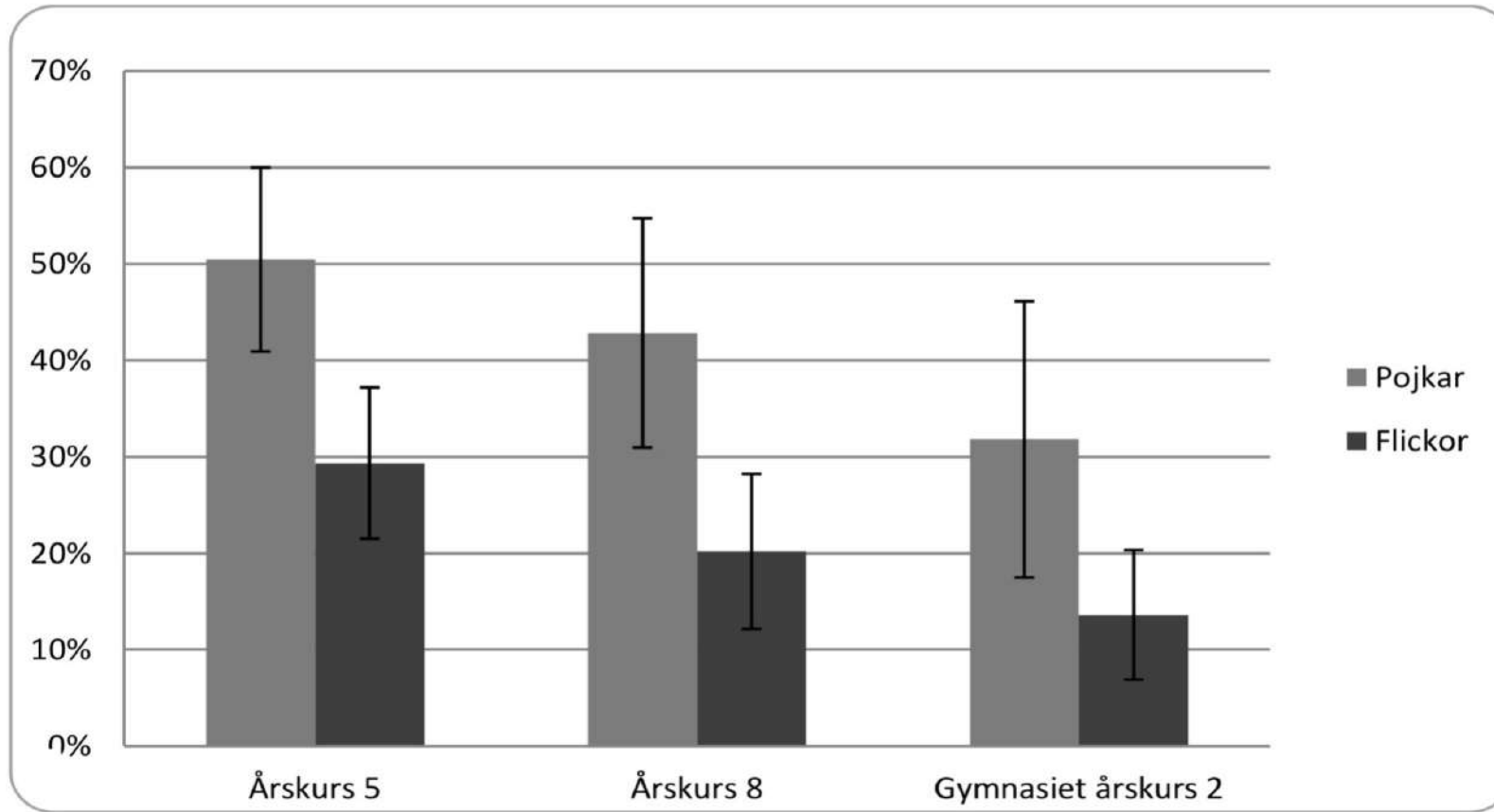
*Varför är rörelserikedom viktigt?*

# FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA



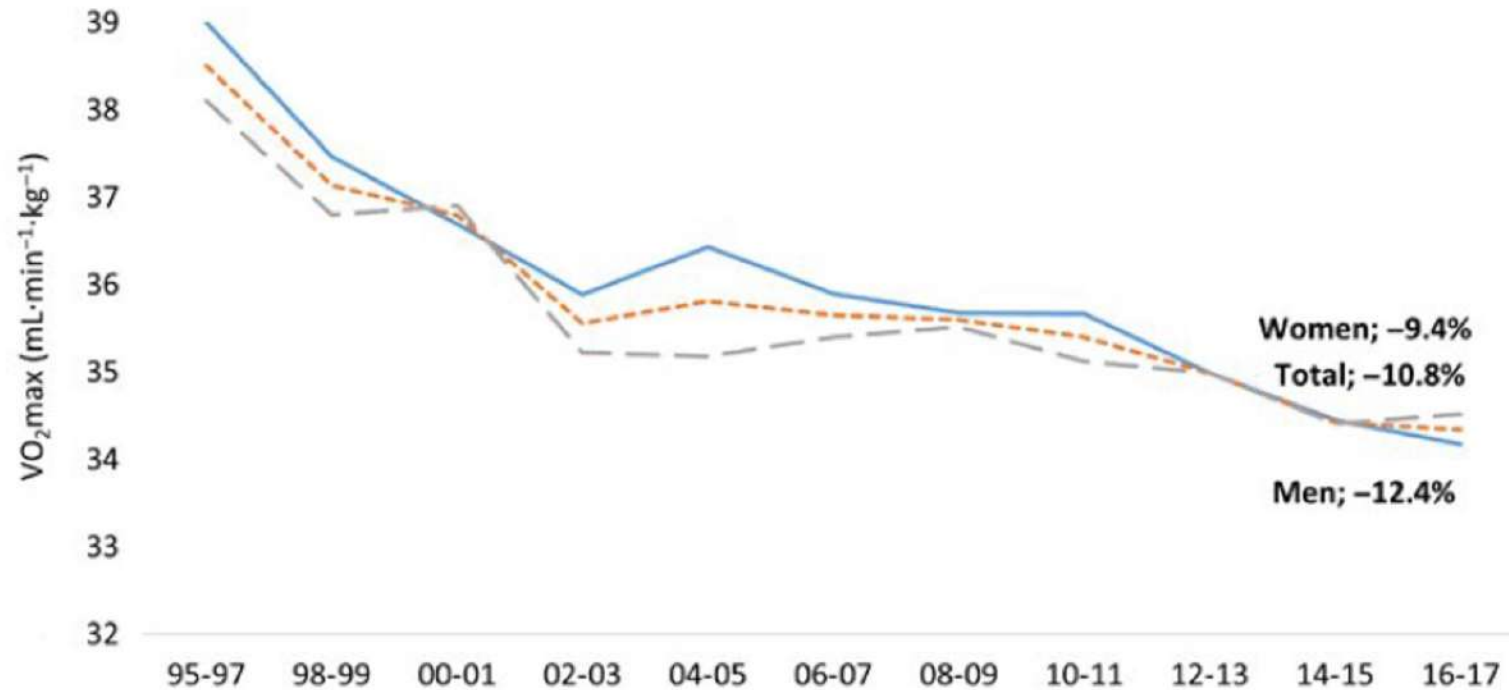


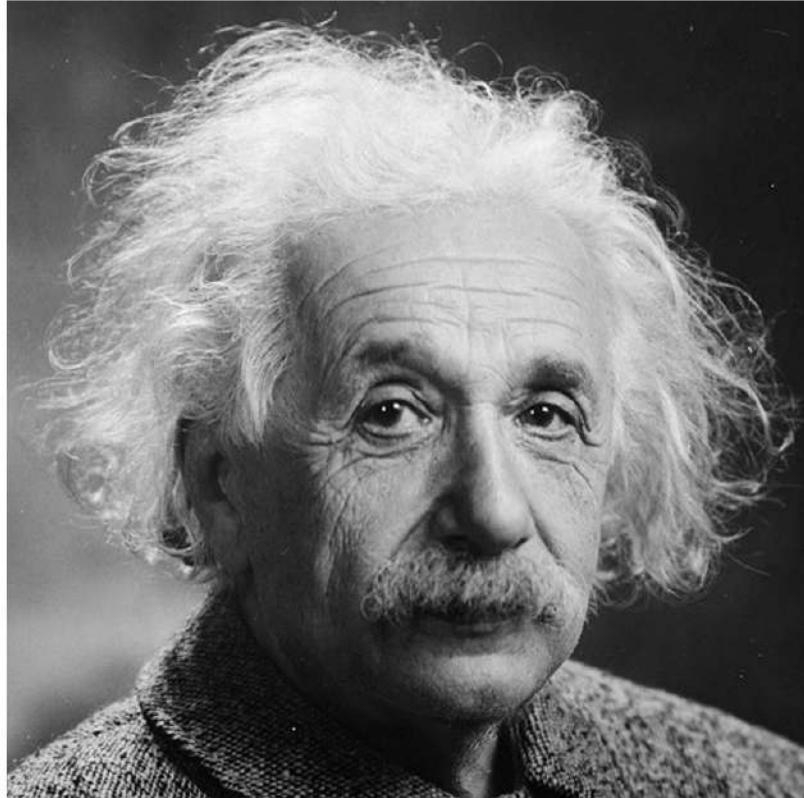
# FYSISK AKTIVITET BLAND BARN OCH UNGA



Andel pojkar respektive flickor som var fysiskt aktiva 60 minuter per dag (N = 558).

# ARBETSFÖRA BEFOLKNINGENS KONDITIONSTATUS





***"If I had an hour to solve a problem and my life depended on the solution, I would spend the first 55 minutes determining the proper question to ask... for once I know the proper question, I could solve the problem in less than five minutes"***

## ***Orsak***

Skärmar.  
Drop-out idrott.  
Hallbrist.

## ***Problem***

“Många barn  
och unga rör  
på sig för lite”

## ***Konsekvens***

Ökande ohälsa.  
Ojämlig hälsa,  
växande klyftor.

## ***Lösning:***

Mer resurser.  
Mer idrott.  
Sprida kunskap om varför fysisk  
aktivitet är viktigt för hälsan.

## ***Orsak***

Kunskapsbrist.  
Rädsla göra fel.  
Målkonflikter.

## ***Problem***

Människor får inte  
rätt förutsättningar  
för ett aktivt &  
hälsosamt liv...

## ***Konsekvens***

“Många barn  
och unga rör  
på sig för lite”

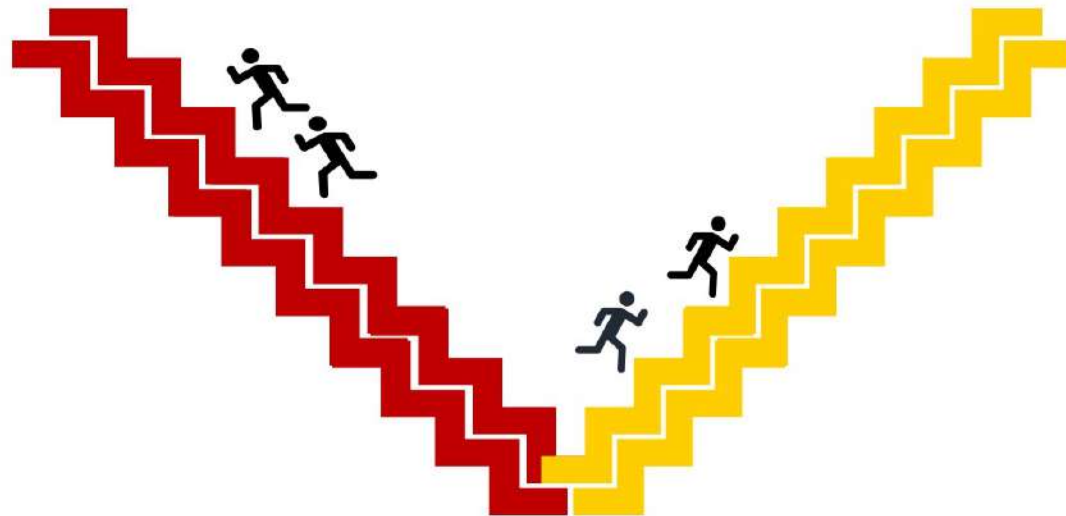
### ***Tänkbar lösning:***

Rusta ledare med nytt mindset  
som bygger på rörelserikedom.  
Utbilda och experimentera:  
aktiviteter, miljö & samverkan

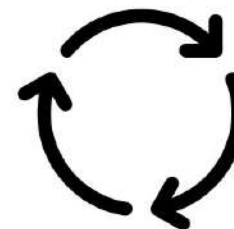


Fysiska förmågor

Psykologiska färdigheter



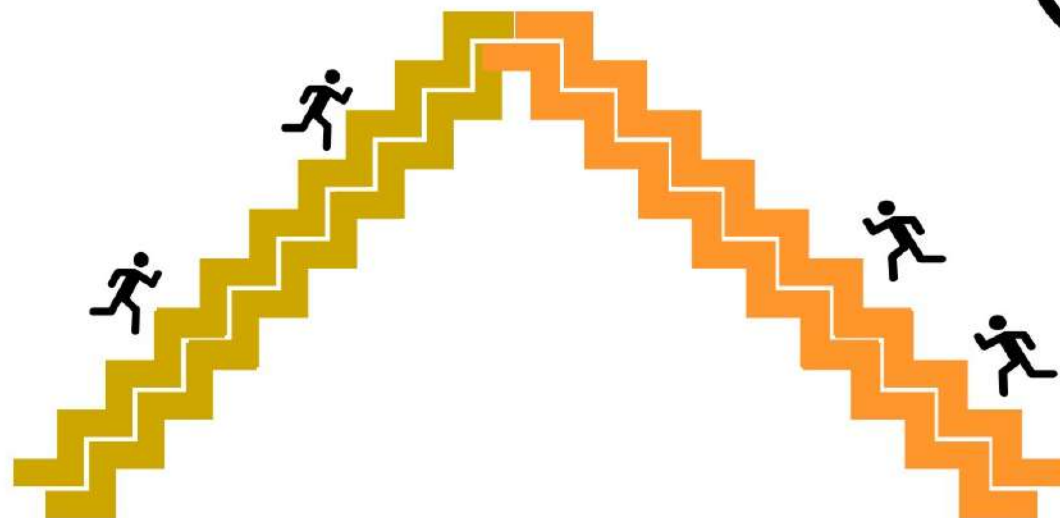
**POSITIVA RÖRELSEUPPLEVELSER**



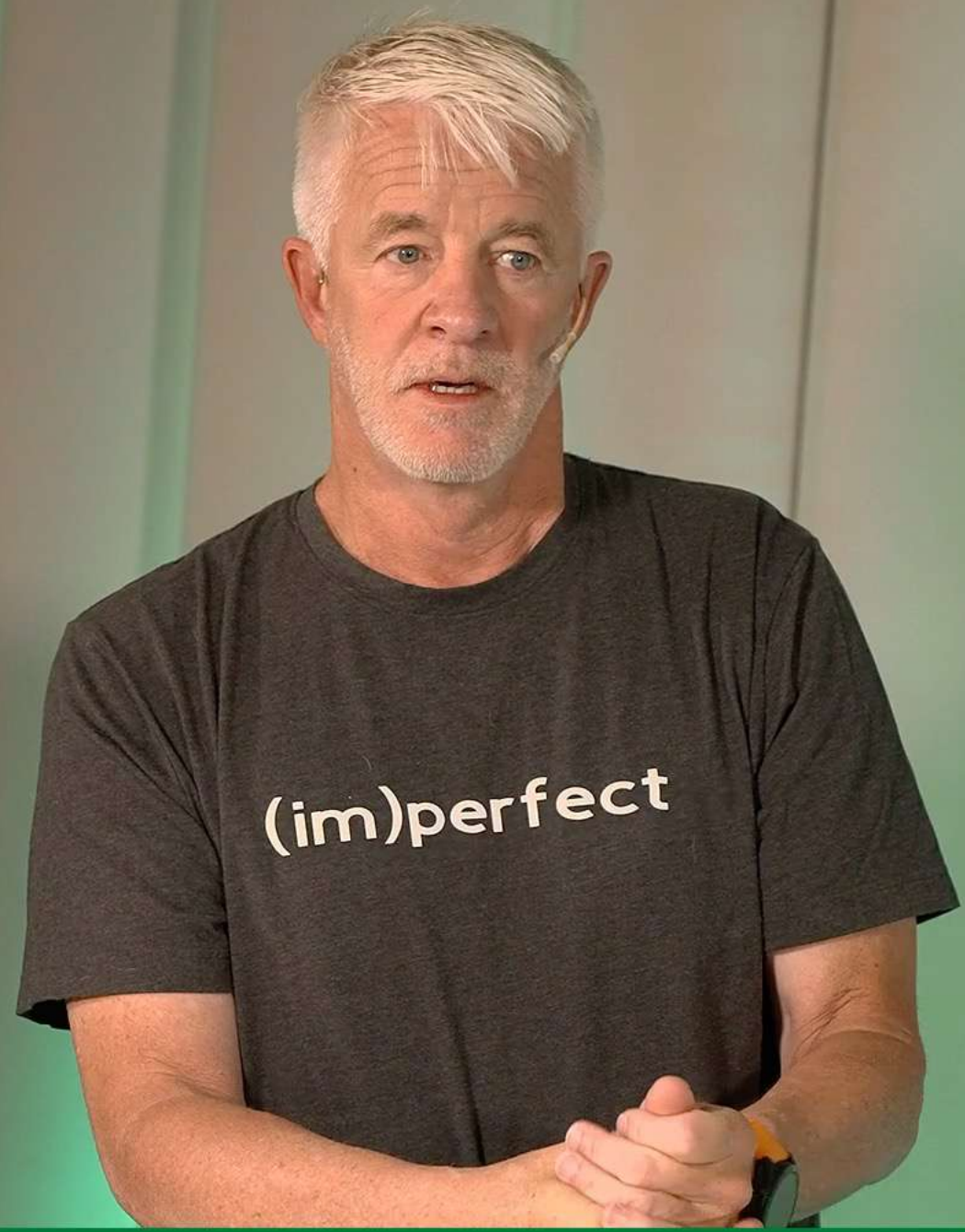
**AKTIVERAR  
RÖRELSERIKA  
MOTORN**

Sociala färdigheter

Kreativ potential



CHANGE THE GAME 2022



CHANGE  
THE  
GAME™



# VARJE RÖRELSE RÄKNAS

OLIKA MYCKET!

Vardagsrörelsens betydelse och hur vi kan bryta stillasittandet

Illustrationer: Emma Hanquist

MAI-LIS HELLÉNIUS

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, Regeringskansliet



A circus performer in a pink outfit is balancing on a unicycle on a tightrope. The performer has their arms outstretched for balance. The scene is set in a dark arena with a purple and blue lighting scheme. A red light fixture is visible in the upper left. The audience is visible in the background, and several bright spotlights are at the bottom of the frame.

# ***JÄMSTÄLLDHET***



# Rörelserikedom och resiliens

*"Resilience is the capacity to thrive despite exposure to adversity"*

*"This study directly links resilience and physical literacy, bringing together two previously distinct approaches to the well-being of young people and confirming their relationship. Our findings support the value of physical literacy development in schools as part of a holistic approach toward supporting the well-being of young people and their future health"*



# When the world stops: The impact of COVID-19 on physical activity and physical literacy

Natalie E. Houser, M. Louise Humbert, Dean Kriellaars, and Marta C. Erlandson

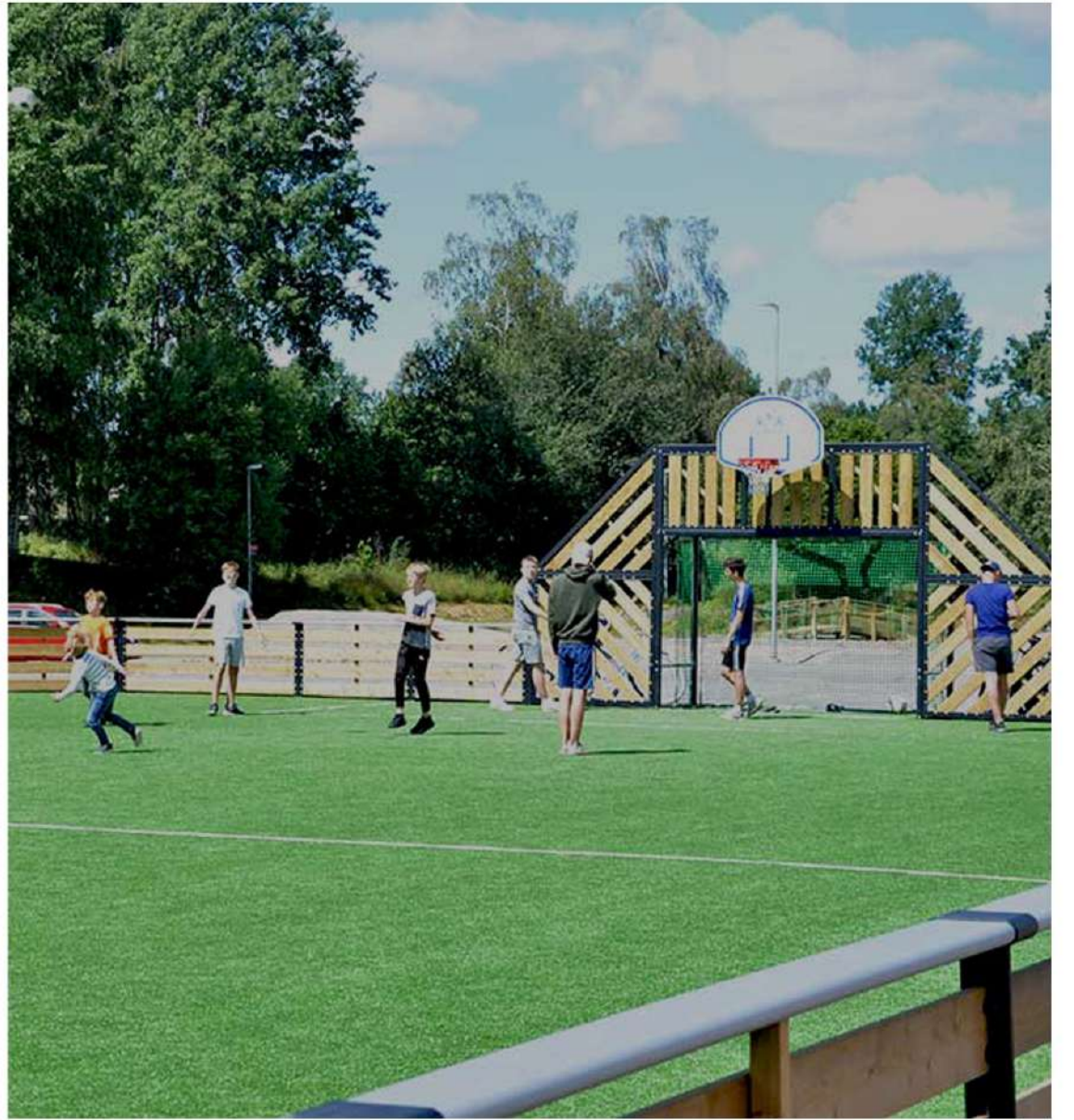
---

**Abstract:** Matched pre-during pandemic comparison (160 children) revealed a substantial reduction in physical activity ( $p < 0.001$ ,  $r_{rb} = 0.83$ ), environmental participation ( $p = 0.046$ ,  $r_{rb} = 0.16$ ), movement valuation ( $p < 0.001$ ,  $r_{rb} = 0.61$ ), and parent perceptions of children's physical literacy ( $p < 0.001$ ,  $r_{rb} = 0.56$ ). Examining physical activity trajectories, higher pre-pandemic physical literacy protected children from pandemic related activity decline. Emerging from the pandemic, interventions should address children's eroded belief in movement and consider physical literacy levels of children in individualizing movement opportunities for restoration of activity levels.

## Novelty:

- A substantial reduction in physical activity was associated with children who had lower physical literacy and resulted in reductions in children's valuation of movement.

*Key words:* children, parents, pandemic, perceptions, movement valuation, trajectory.



# ***I ETT RÖRELSERIKT SAMHÄLLE***

***...kan man göra mer av mindre.***

**CHANGE  
THE  
GAME™**

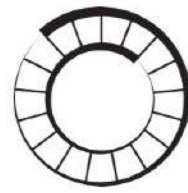
# FÖRDELAR & FÖRENLIGHET

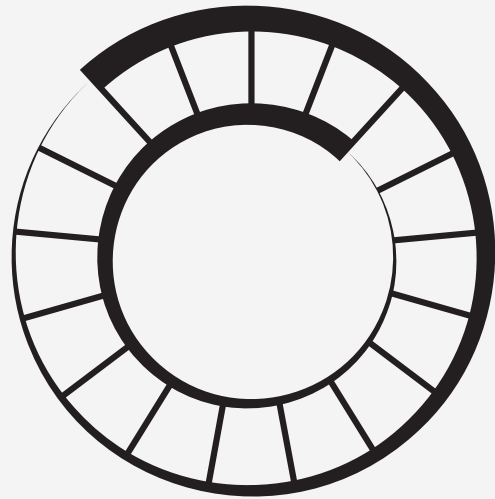
*Samverkan – ett neutralt koncept som förenar olika sektorer*

*Validering – ger nya kvitton på goda miljöer och lösningar*

*Utveckling – ger möjlighet att utveckla sina platser, program och policys utifrån sin miljö och förutsättningar.*

*Hållbara relativa fördelar – ger lösningar som skapar mer för samma eller mer med mindre.*





**INNER  
DEVELOPMENT  
GOALS**





---

## 1 Vara

Relationen till sig själv

---

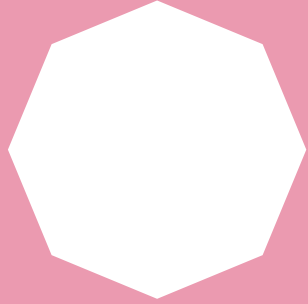
Inre kompass

Integritet och  
autenticitet

Öppenhet och  
lärande

Självmedvetenhet

Närvaro



---

## 2 Tänka

Kognitiva förmågor

---

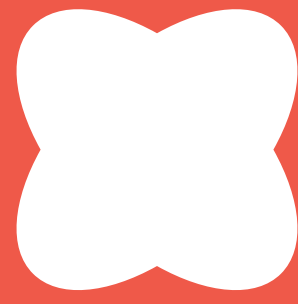
Kritiskt tänkande

Komplexitetsmedvetenhet

Perspektivförmågor

Meningsskapande

Långsiktig  
orientering och  
visionerande



---

## 3 Relatera

Att bry sig om andra  
och omvärlden

---

Uppskattning

Samhörighet

Ödmjukhet

Empati och  
medkänsla



---

## 4 Samarbeta

Sociala förmågor

---

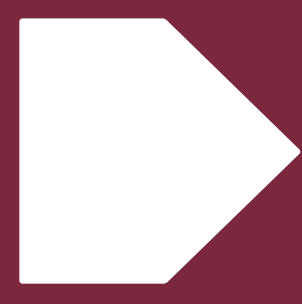
Kommunikationsfärdigheter

Samskapande

Inkluderande  
hållning och  
interkulturell  
kompetens

Tillit

Mobilisering



---

## 5 Agera

Att driva förändring

---

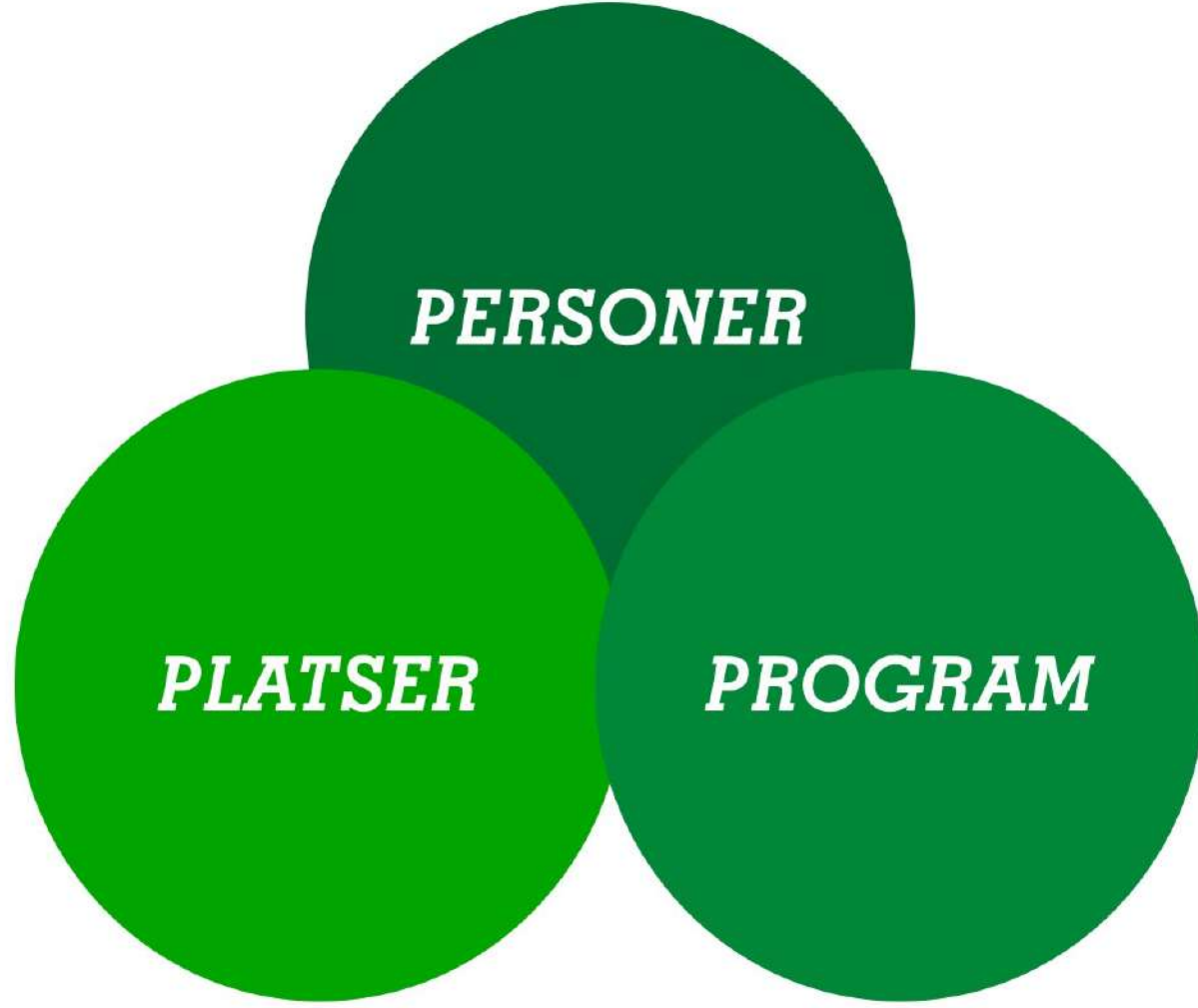
Mod

Kreativitet

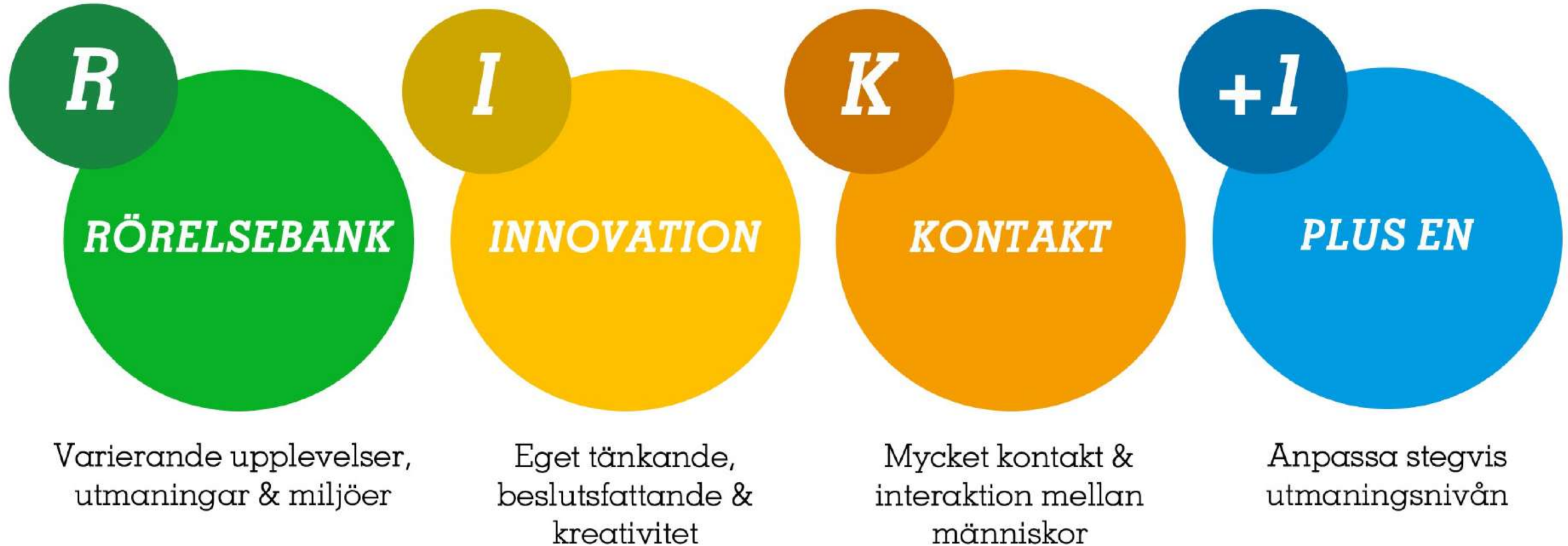
Optimism

Uthållighet

*Hur kan vi tillämpa  
rörelserikedom?*

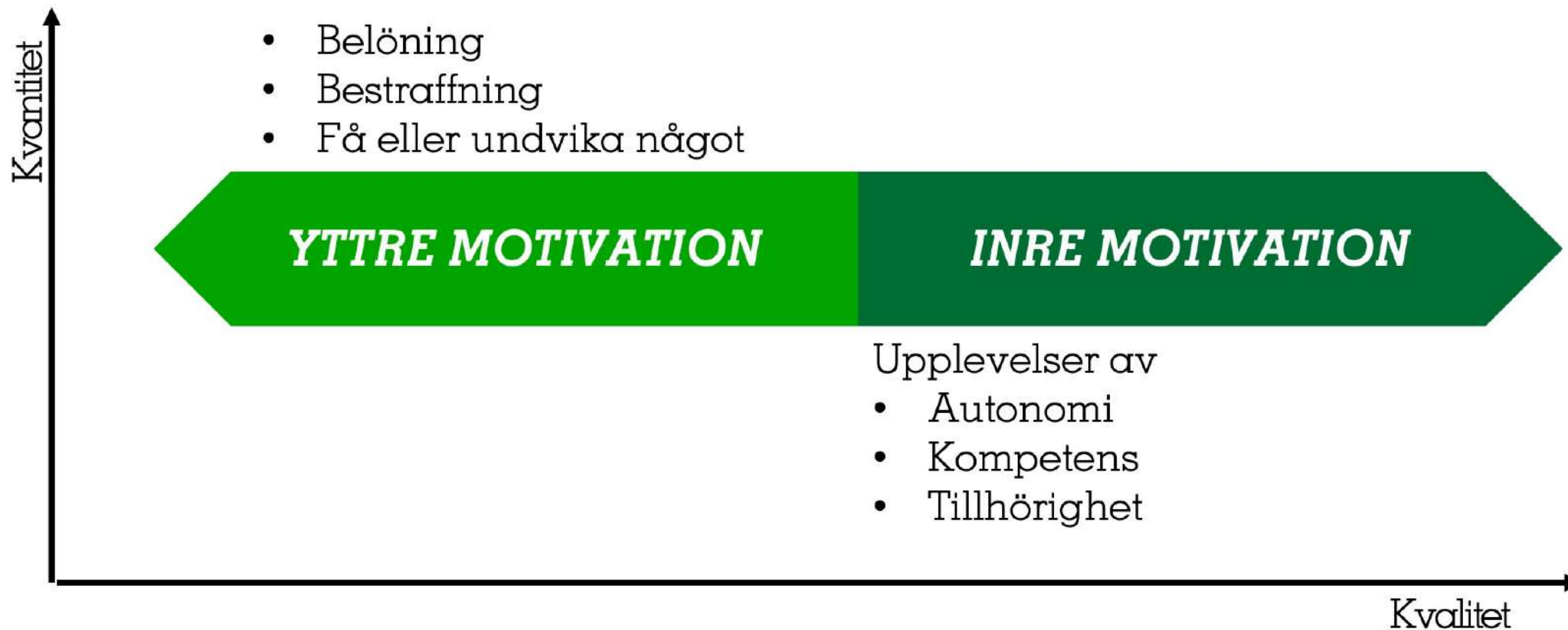


# ***RIKTLINJER FÖR AKTIVITETER & ÖVNINGSDESIGN***





# ***SJÄLVBESTÄMMANDETEORIN***





# ÅSKÅDAREFFEKTEN







Lekplatsen För alla | helsingborg.se



Knutby lekplats - Uppsala kommun uppsala.se



Vistabergs lekplats huddinge.se



Lekplatser - Mölndal molndal.se



Lekplatser - Höörs kommun hoor.se



Lekplatsens utformning - HA... hags.se



Lekplats - Kneippbyn kneippbyn.se



Lekplatser | ale.se ale.se



Söderängsparkens lekplats karlstad.se



Lekplatser - Gislaved.se gislaved.se



Lekplatser



Lekplatsen För alla |



Lekplatser i Sjöberg



Lekparker - Nynäshamns kommun





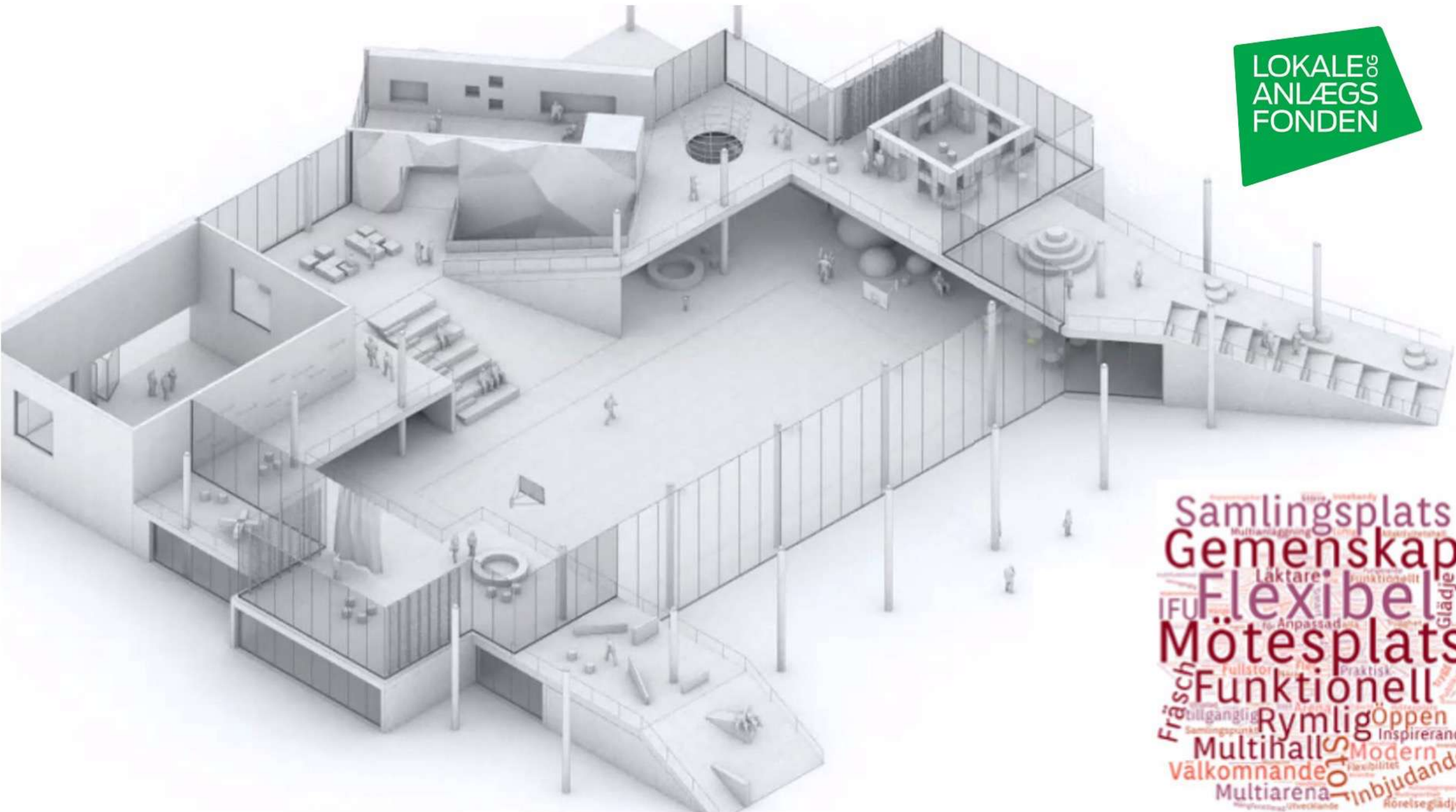


**1960**

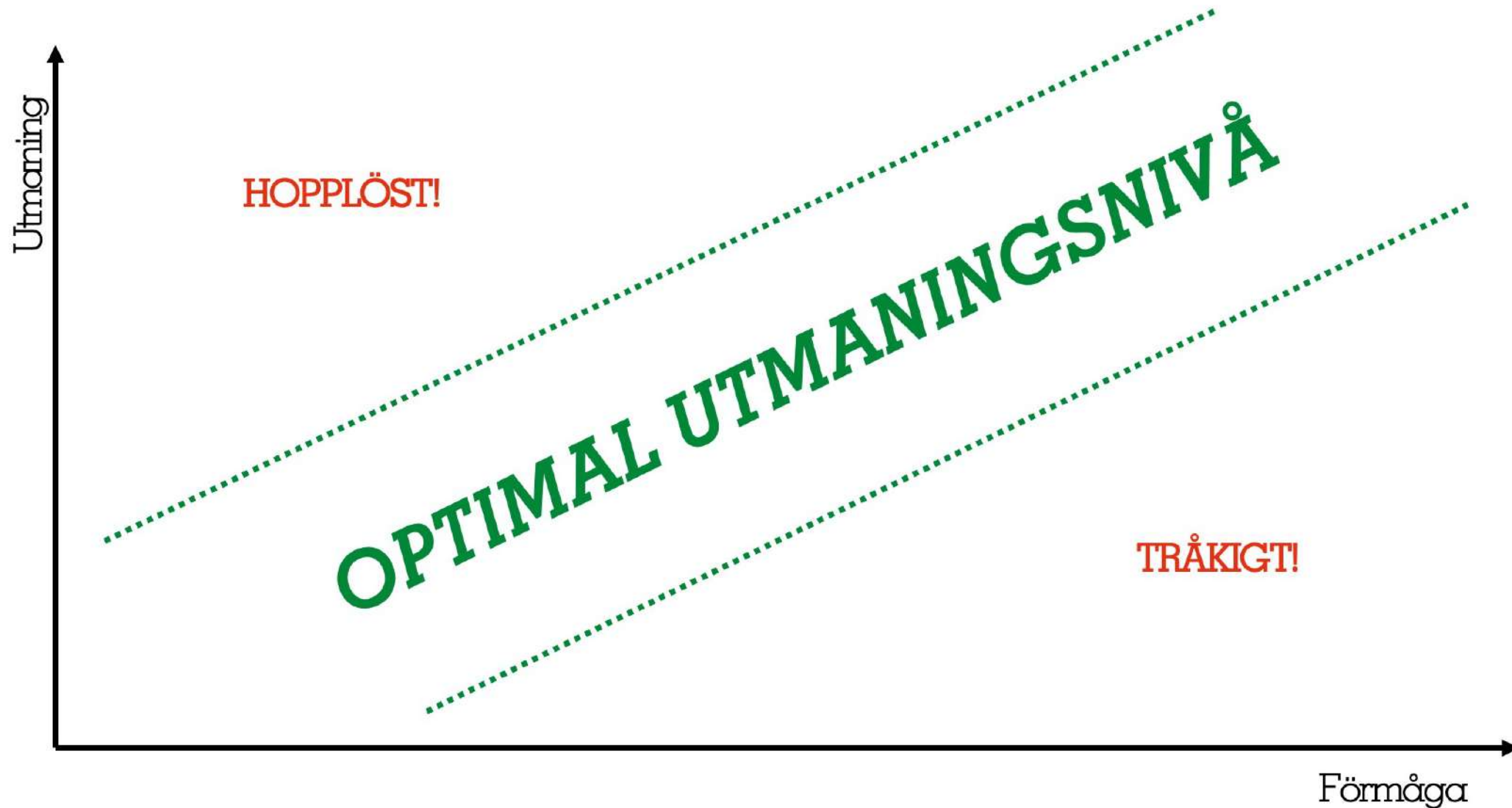
A wide-angle photograph of a large, empty indoor sports hall. The floor is a vibrant blue with various colored lines (white, black, red, yellow) marking out basketball and handball courts. The walls are clad in light-colored wood paneling. The ceiling is high, with a complex network of white metal trusses, pipes, and lighting fixtures. In the center, a basketball hoop with a blue backboard is suspended from the ceiling. To the left, a long window with a white railing looks out onto a bright outdoor area. In the background, a handball goal is visible. The year '2020' is written in a large, white, sans-serif font in the center of the image.

2020

LOKALE  
ANLÆGS  
FONDEN



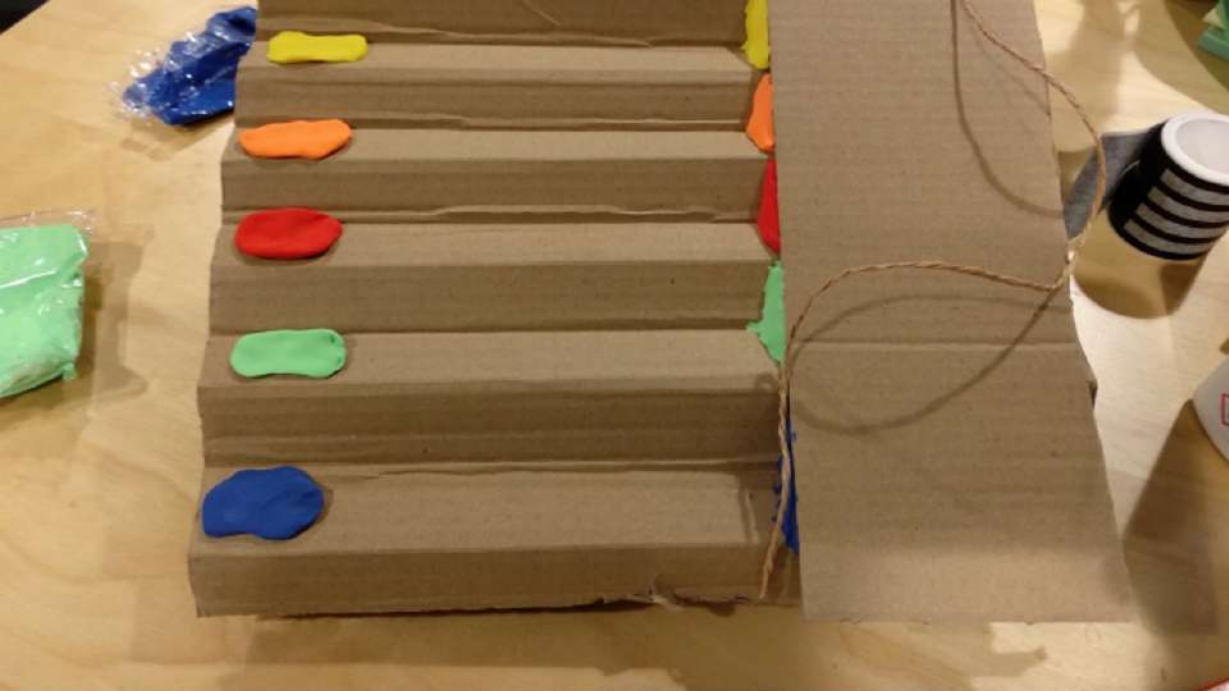
Samlingsplats  
Gemenskap  
Flexibel  
Mötesplats  
Funktionell  
Rymlig  
Multihall  
Välkomnande  
Multiarena  
Inbjudande  
Gladje  
Inspirerande  
Modern  
Inbjudande  
Hörelsegädje











# ***Physical Literacy Enriched Environmental Design (PLEED)***

- A level of challenge for all levels of ability
- A type of challenge for all interests
- Movement intersection (meaningful intersection of ages, cultures, abilities and interests)
- Risk and adequate safety

*PLEED (Dean Kriellaars, 2020)*

# GENOMLYSNING AV MILJÖERBJUDANDEN – DRAFT 230103

## SOCIALA MÖTESPLATSER

Interaktionsmöjligheter | Rumslighet | Anhalter |  
Exponeringsgrader (on-, off-, & back-stage)

Kontakt, tillit, trygghet, anknytning, tillhörighet, återhämtning

## FLEXIBEL DESIGN

Okodad miljö | Asymmetrisk | Föränderlig, lösa material |  
Möjlighet att påverka, skapa egna utmaningar

Mångsidig användning, kreativt tänkande, ägandeskap, identitet &  
intresse knutet till plats

## GRÖNA VÄRDEN

Träd, buskar, stockar & stenar | Bevara befintlig natur | Olika  
element | Utsiktsplatser | Topografi | [Lekotoper](#)

Benägenhet att ta hand om, få kontakt med & känna trygghet i  
naturmiljöer

## OLIKA UTMANINGSNIVÅER

Varierande utmaningsnivåer | Olika åldrar | Rullstolsburen |  
Kontrasterande färger & ljus

Utvecklingsmöjligheter för alla, inkluderande design

## OLIKA TYPER AV INTRESSEN

Kompisar | Idrotta | Motionera | Kulturella värderingar | Friluftsliv |  
Dans | Gaming | "Urban sport" | Motorsport | Hög hastighet

Rörelsekorsning, utflyktsmål, underlättar nya kontakter &  
upplevelser

## ANVÄNDBARHET

Sommar, barmark | Vinter, snö & is | Regn & blåst | Belysning |  
Öppet för allmänheten | Särskild utrustning

Aktivt liv för alla, under alla tidpunkter, dagar & årstider

***EU standard (EN-1176)***  
***= Riskbedömning***  
***= Miljön är säker***

***Balanserad riskbedömning syftar till att upptäcka och åtgärda risker som det är osannolikt att barn själva skulle upptäcka.***

***Självvalda utmaningar är lärtillfällen  
- både för barn och pedagoger!***

***“Physical literacy brings  
everyone to the table”***





# Förenlighet med berättelsen om Gävleborg

- Hälsa och *förutsättningar för hälsa* varierar mellan grupper
- Gävleborg vs riket, stad vs landsbygd
- Det finns grupper att särskilt uppmärksamma. Människor med funktionsvariationer, kvinnor, barn och unga, äldre
- Det finns negativa trender att ha ögonen på. Suicid och psykisk ohälsa

## Fördelar och förenlighet

- ✓ Fokus inre förmågor och yttre omständighetsfaktorer
- ✓ Göra mer med mindre
- ✓ Resiliens
- ✓ Jämställdhet
- ✓ Tillit



***Nästa steg***

# Utbildning för utbildare i Rörelserikedom/Physical literacy

**Folkets Hus i Sandviken, 24 maj, kl 18.00-21.00**

**Brinner du för att hjälpa fler barn och ungdomar att utvecklas i lek och rörelse? Vill du hjälpa oss att utbilda ledare inom skola och föreningsliv? Då vill vi ha med dig i vårt arbete - välkommen på utbildning till rörelseinstruktör!**

Detta tillfälle är ett av totalt fyra träffar (två fysiska och två digitala) där varje träff behandlar olika teman. Den första kvällen är en introduktionsutbildning i rörelserikedom (eng. *physical literacy*). Våra föreläsare delger nya perspektiv på hur vi kan öka barns motivation, självförtroende och kompetens att växa individuellt och i grupp genom att utveckla sin individuella rörelseförmåga. Under denna utbildningskväll får du både en teoretisk och praktisk genomgång av ämnet. Utbildningen besvarar frågorna:

- **Vad är rörelserikedom?**
- **Varför är det viktigt?**
- **Hur kan man tillämpa ett ledarskap som präglas av detta nya synsätt?**

**Programupplägget för utbildarutbildningen fortsätter efter introduktionsutbildningen den 24 maj och pågår under sommar och höst. Utbildningen är kostnadsfri och innehåller följande delar inkl. hemuppgifter:**

**Del 2 – 90 min digitalt, 20/6 kl. 18:00-19:30**

- Fördjupning fysiska miljöer. Planeringsverktyg, balanserad riskbedömning

**Del 3 – 90 min digitalt, 22/8 kl. 18:00-19:30**

- Fördjupning hållbart välbefinnande. Vad är det egentligen vi åstadkomma för förändring/vill uppnå med positiva rörelseupplevelser?

**Del 4 – 3h Folkets Hus Sandviken, 5/10 kl. 18:00-21:00**

- Anpassa och sätt ihop eget utbildningsmaterial om rörelserikedom
- Nästa steg och intyg som utbildare

**När:** Onsdag 24 maj kl. 18.00-21.00

**Var:** Folkets Hus, Sandviken

Kostnadsfritt deltagande.

**Anmälan:** Maila din anmälan till idrottskonsulent senast 15/5.

**Frågor:** Kontakta samordnare, Kristina Skoglund-Hansson  
076-892 16 75

[Kristina.skoglund-hansson@rfsisu.se](mailto:Kristina.skoglund-hansson@rfsisu.se)

**CHANGE  
THE GAME  
2023**

**AKTIVITETSDAGAR  
WORKSHOPS  
KONFERENS**



**FÖREGÅNGARE I RÖRELSE  
UMEÅ 11 – 17 SEPTEMBER**



**DEAN KRIELLAARS**  
*University of Manitoba*



**ELLEN BEATE SANDSETER**  
*Queen Maud University*



**MIMMI BECKMAN**  
*Örebro kommun, parkenheten*



**PAULINA SANDER MELBY**  
*University of Copenhagen*

# **REFERENSMATERIAL**

## **BOKEN**

Physical literacy across the world  
(Whitehead, 2019)

## **VETENSKAPLIGA ARTIKLAR**

Physical literacy from philosophy to practice  
(Pot, Whitehead & Durden-Myers, 2018)

Physical literacy and resilience in children  
and youth (Jefferies et al. 2019)

Physical literacy, physical activity, and  
health: toward an evidence-informed  
conceptual model (Cairney et al. 2019)

Physical literacy – A journey of individual  
enrichment (Rudd, et al. 2020)

## **LÄTTSMÄLTA FÖREDRAG**

Dr. Dean Kriellaars under Västerbotten på  
Grand Hotel 2020. Rörelserikedom, ett recept  
för hållbart ledarskap (20 min) -

<https://www.youtube.com/watch?v=langrQsjPRg>

Prof. Margaret Whitehead om  
rörelserikedomkonceptets filosofiska grund  
(11 min) -

<https://www.youtube.com/watch?v=Lg-vBHnXDL4>

Dr. John Cairney om rörelserikedom, fysisk  
aktivitet och hälsa (20 min) -

<https://www.youtube.com/watch?v=-hnCfqkkhRY>

---

**Grim Jernudd**

*grim@change-the-game.se*

**Tom Englén**

*tom@change-the-game.se*

---

**CHANGE-THE-GAME.SE**

*Vi vill bidra till hållbara och attraktiva livsmiljöer så att alla kan få sin bästa aktiva livsresa – ett rörelserikt samhälle.  
Med rörelserikedom som kompass hjälper vi beslutsfattare, ledare och pedagoger att utveckla personer, platser och program.*