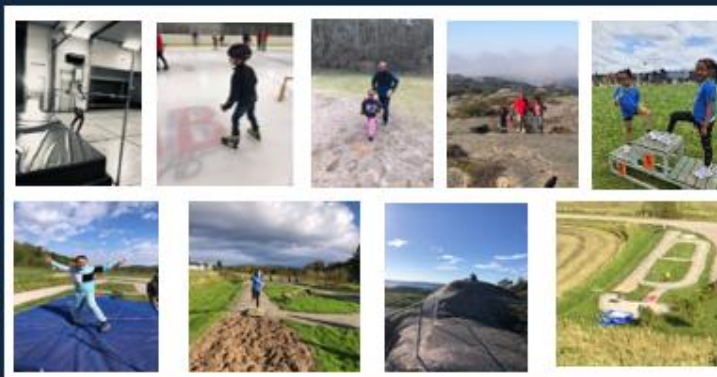




Sommarprat – Här pågår Tyft Arena IF

Välkommen till ett digitalt "sommarprat" kring vår egen resa, Tyft Arena IF!

En av grundarna till Tyft Arena IF kommer att leda oss igenom "pratet". Johan Sjöholm är utbildad idrottslärare och folkhälsovetare, dessutom certifierad coach i Svenska Gymnastikförbundet och Svenska Friidrottsförbundet. Tillsammans med Johan funderar vi en stund över fem frågeställningar som vår förening mött under snart tio år:

- Vilka är barn- och ungas möjlighet till rörelse?
- Hur kan vi möta idrottsrörelsens tradition kring barn- och ungdomsidrott?
- Hur kombinerar vi bredd och elit?
- Hur får vi ungdomar att fortsätta?
- Hur kan vi ta nästa steg?

Datum: onsdagen den 2 juli

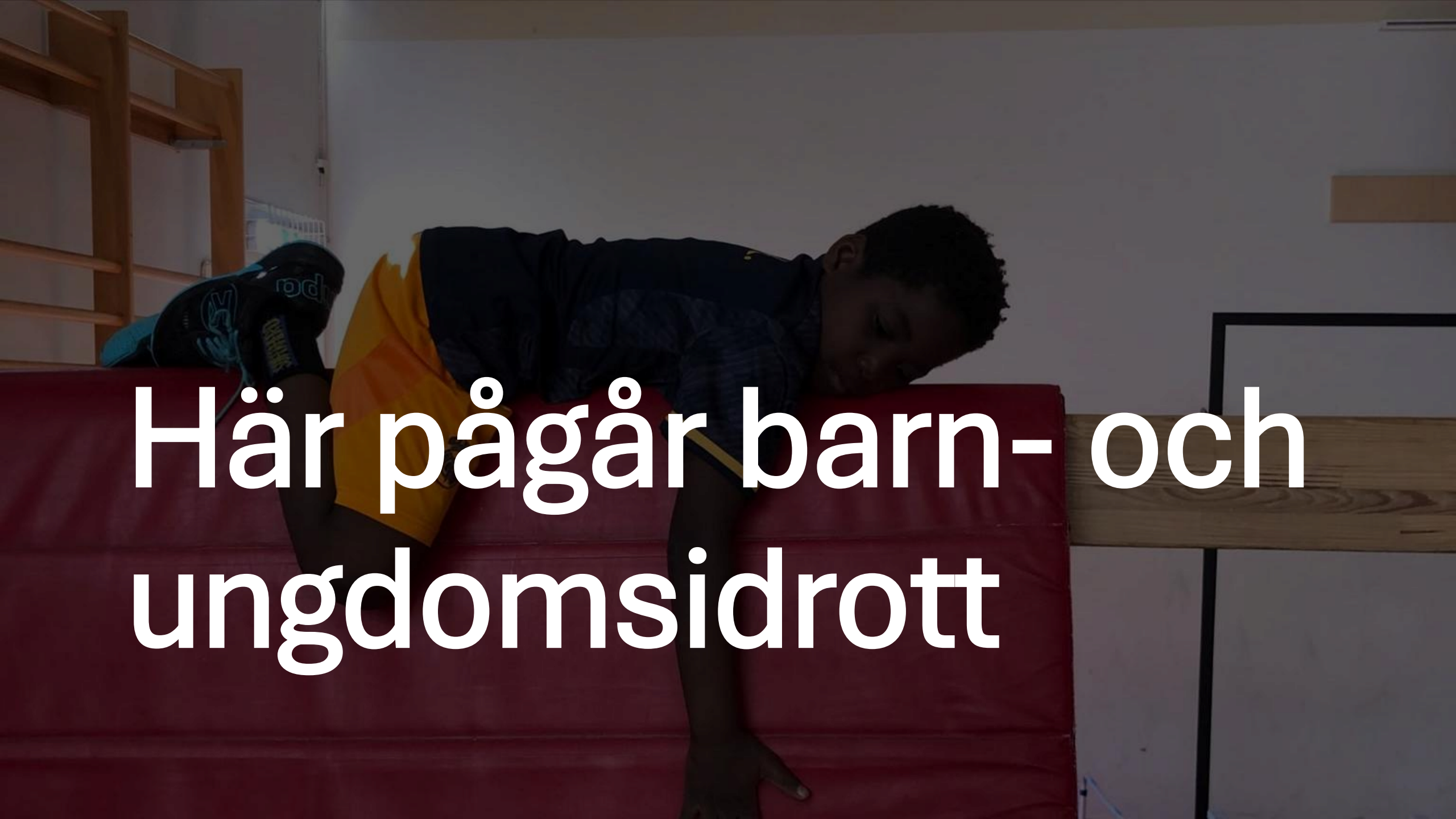
Tid: 20.00 -21.00

Vi möts digitalt via Teams. Alla som anmäler sig får en länk till sommarpratet.

Anmäl ditt deltagande till: johan.sjoholm74@gmail.com

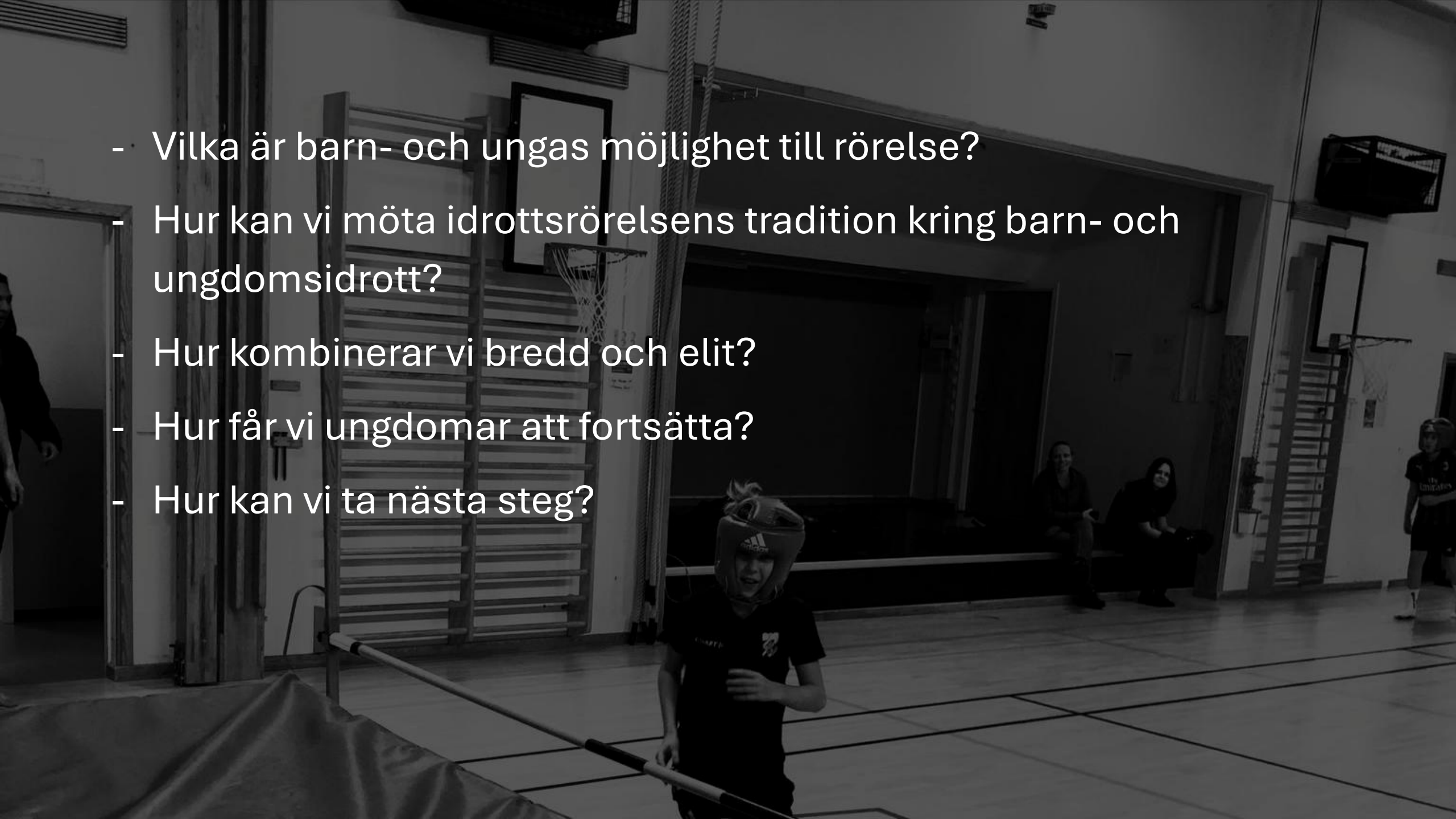
Välkomna

Tyft Arena IF

A young person with dark skin and short hair is lying on their side on a red mat. They are wearing a dark blue long-sleeved shirt and yellow shorts. Their eyes are closed, and they appear to be resting or sleeping. In the background, there is a wooden structure, possibly a ladder or part of a climbing frame, and a white wall. The text "Här pågår barn- och ungdomsidrott" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the middle of the image.

Här pågår barn- och
ungdomsidrott

- Vilka är barn- och ungas möjlighet till rörelse?
- Hur kan vi möta idrottsrörelsens tradition kring barn- och ungdomsidrott?
- Hur kombinerar vi bredd och elit?
- Hur får vi ungdomar att fortsätta?
- Hur kan vi ta nästa steg?



Vill berätta något ?

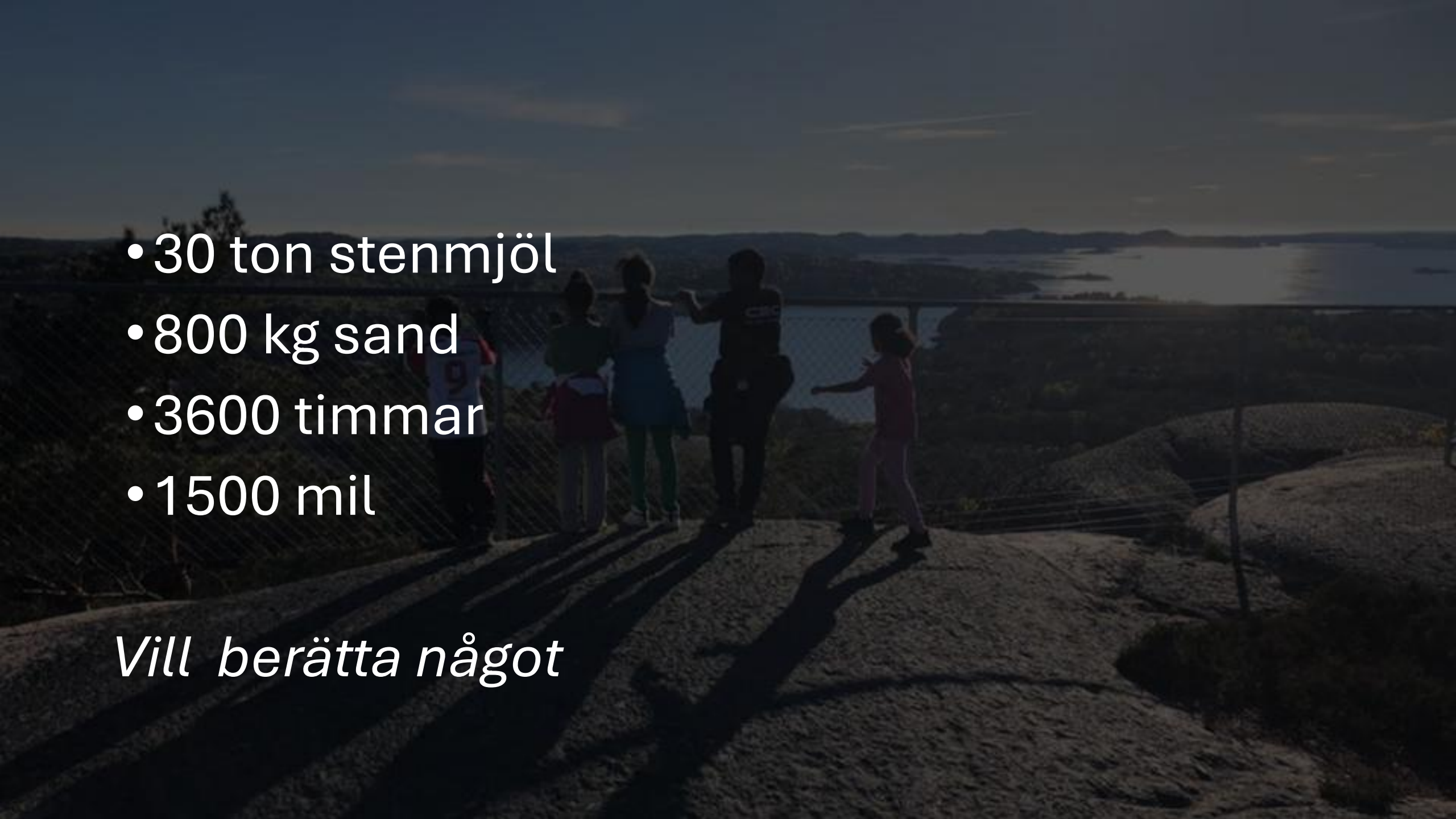
- Gäst i verkligheten
- Mött olika miljöer
- Tankat erfarenheter
- Lärt av misslyckande



Johan Sjöholm och hustrun Anna startade Tyft Arena med ledorden glädje, gemenskap och rörelse. Bild: Gustaf Ostberg

Rörelseglädje för alla – utan krav och prestation

Livsstil • Johan Sjöholms motto är att rörelse och idrott är för alla, oavsett bakgrund och förutsättningar. Genom sitt ideella engagemang får han barn och ungdomar på Tjörn att känna prestationslös rörelseglädje.

- 
- A group of people, including adults and children, are standing on a rocky outcrop overlooking a body of water at sunset. The scene is silhouetted against the bright sky, with long shadows cast on the ground. The water reflects the light from the setting sun, and distant land is visible on the horizon.
- 30 ton stenmjöl
 - 800 kg sand
 - 3600 timmar
 - 1500 mil

Vill berätta något

Drömmar



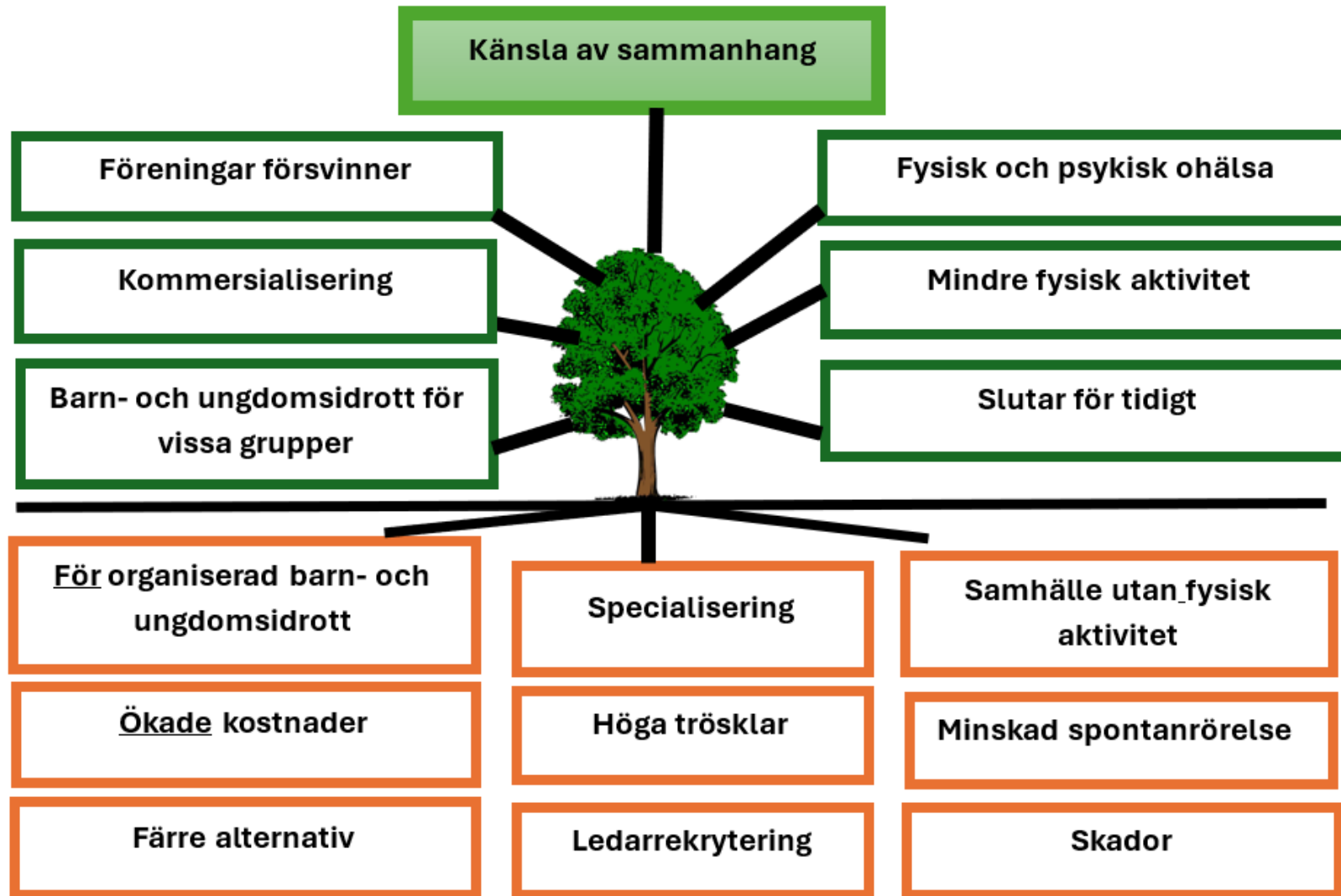
- <https://www.youtube.com/watch?v=M9CZUEy89Ng>

Vilka är dina drömmar?

- Längdhopp HÅIS-spelen 1991
- 110 meter häck HÅIS-spelen 1990
- Spjut Surbullespelen 1992

Vilka är barn- och ungas möjlighet till rörelse?

Enkel analys – barn- och ungdomsidrott 2025



SJÖBO ORA FRITIDSCENTRUM



CAMPING



BELYST MOTIONSSPÅR



MINIGOLF



TENNIS



VANDRARHEM



UTHYRNINGSSÄLOR



TRILUFTSBAD

Det var en gång



Tyft Arena IF

- Försök att möta fina ord med verkligheten
 - Vision versus realism
 - Tio år med krockar
-



Gelw die

Gle mensken P

hespeet

Tyft Arena IF

Det är på
riktigt!



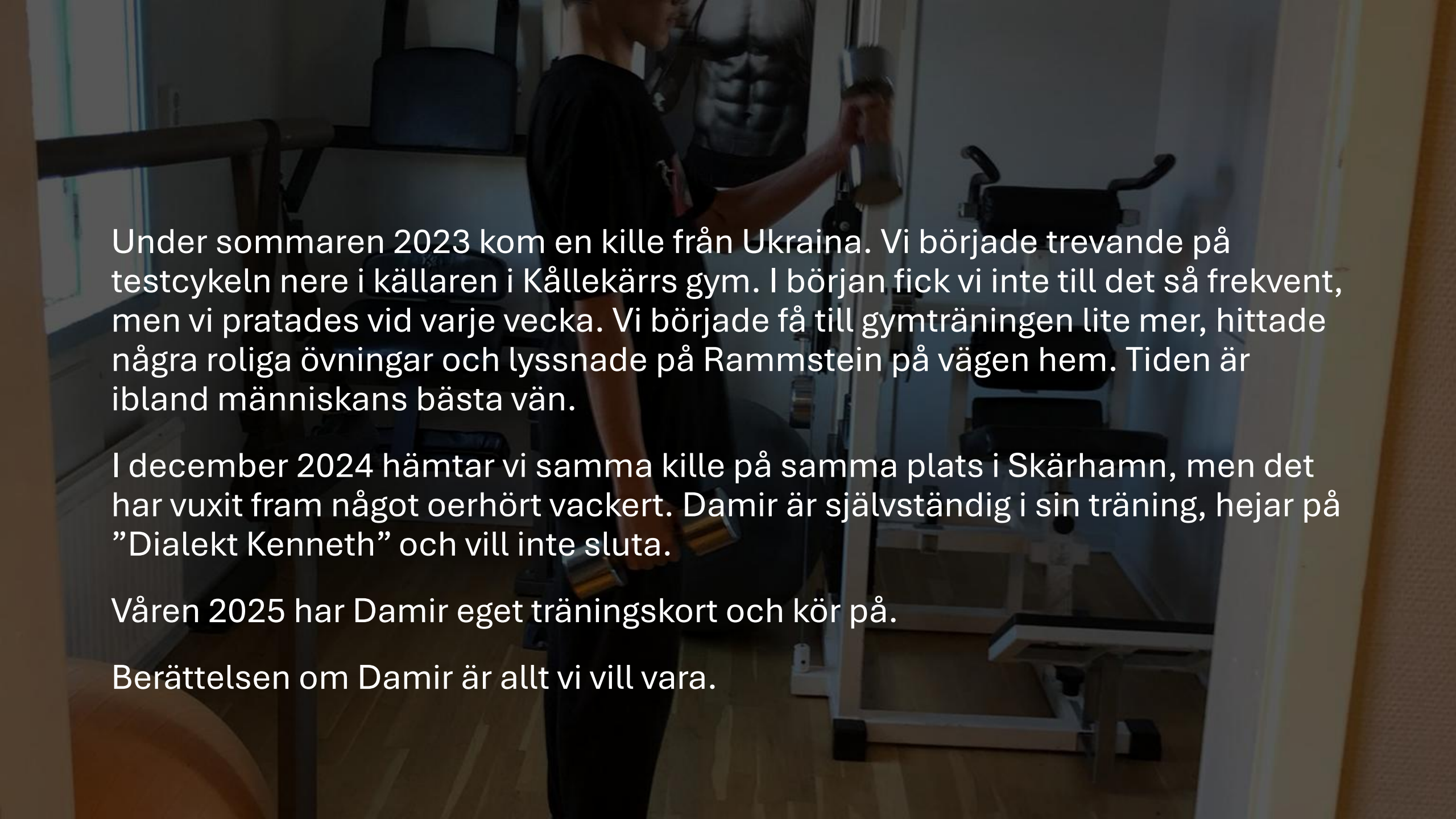
Adeline Nagana trivs i Källekärr. Nästa sommar hoppas hon kunna åka tillbaka till Kamerun för att hälsa på sin mamma. Bild: Teresa Innocenti

1/7

Den här artikeln kan bara du som prenumererar läsa.

Adeline satt fängslad efter flykten över Medelhavet

Tjörn • Under nästan tre år var kamerunska Adeline Nagana och hennes två söner på flykt. Den farofyllda resan kunde slutat tragiskt i ett libyskt fängelse, men i stället kom hon till Källekärr på Tjörn. – Det var tur att jag hade mina barn med mig i fängelset, andra kvinnor i fängelset blev sålda som slavar, säger hon.



Under sommaren 2023 kom en kille från Ukraina. Vi började trevande på testcykeln nere i källaren i Kållekärrens gym. I början fick vi inte till det så frekvent, men vi pratades vid varje vecka. Vi började få till gymträningen lite mer, hittade några roliga övningar och lyssnade på Rammstein på vägen hem. Tiden är ibland människans bästa vän.

I december 2024 hämtar vi samma kille på samma plats i Skärhamn, men det har vuxit fram något oerhört vackert. Damir är självständig i sin träning, hejar på "Dialekt Kenneth" och vill inte sluta.

Våren 2025 har Damir eget träningskort och kör på.

Berättelsen om Damir är allt vi vill vara.

Nyanländ i idrotten

- Realist
- Börja i det lilla
- Logistik/transport
- Krockar – med erfarenheter och bakgrund
- Barriärer

Kan inte rädda alla – men du kan ge alla första möjligheten





Vad har jag lärt mig?

- Vän med “kaoset”
- Inte rädd för tydlighet

*Det blir aldrig som man tror,
men det kan ändå bli något!*

Avgifter

- Är avgifter en viktig fråga för vår förening?
- Begränsar avgifter deltagande?
- Går det att tänka nytt kring avgifter
- Tyft Arena 150 kr i medlemskap

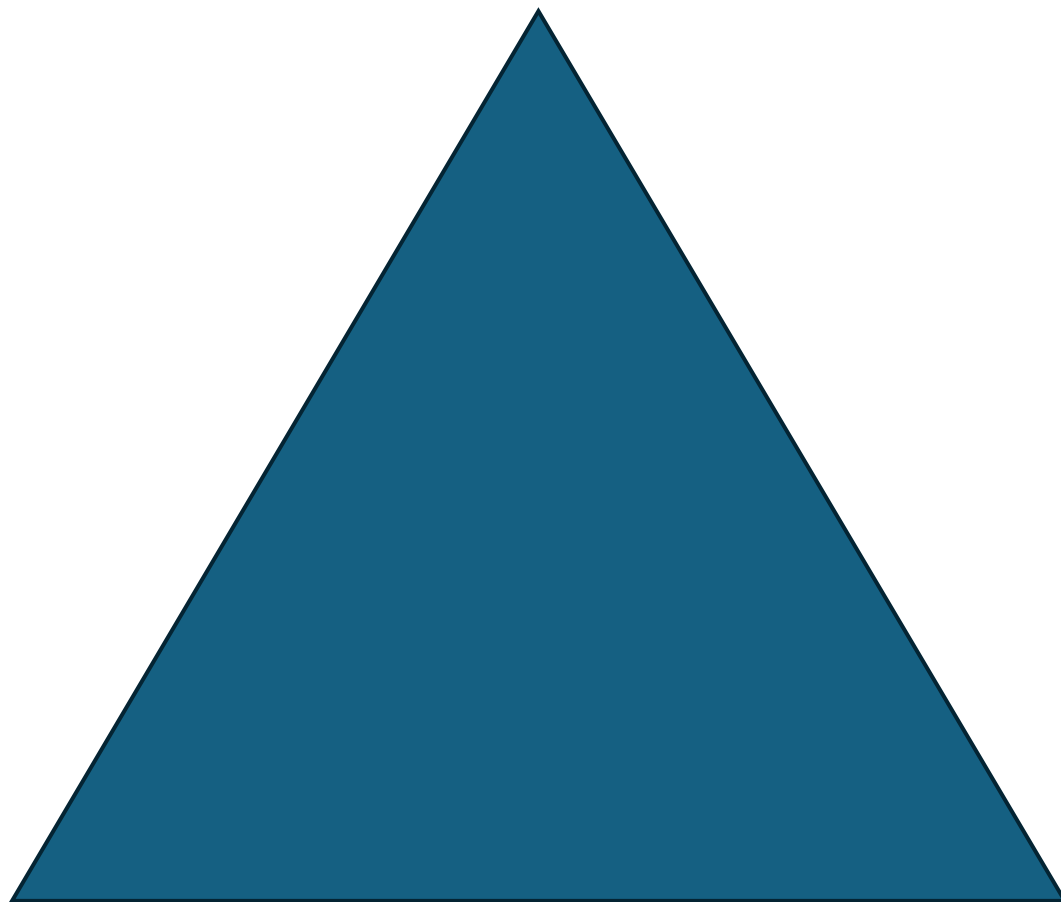
**Hur kan vi möta idrottsrörelsens tradition
kring barn- och ungdomsidrott?**

Traditioner

- Det sitter mycket väggarna
- Ideellt ledarskap
- Finns tid och kraft att ompröva?

Ibland en känsla av att det bara blir så, fast vi vet

Expressivt

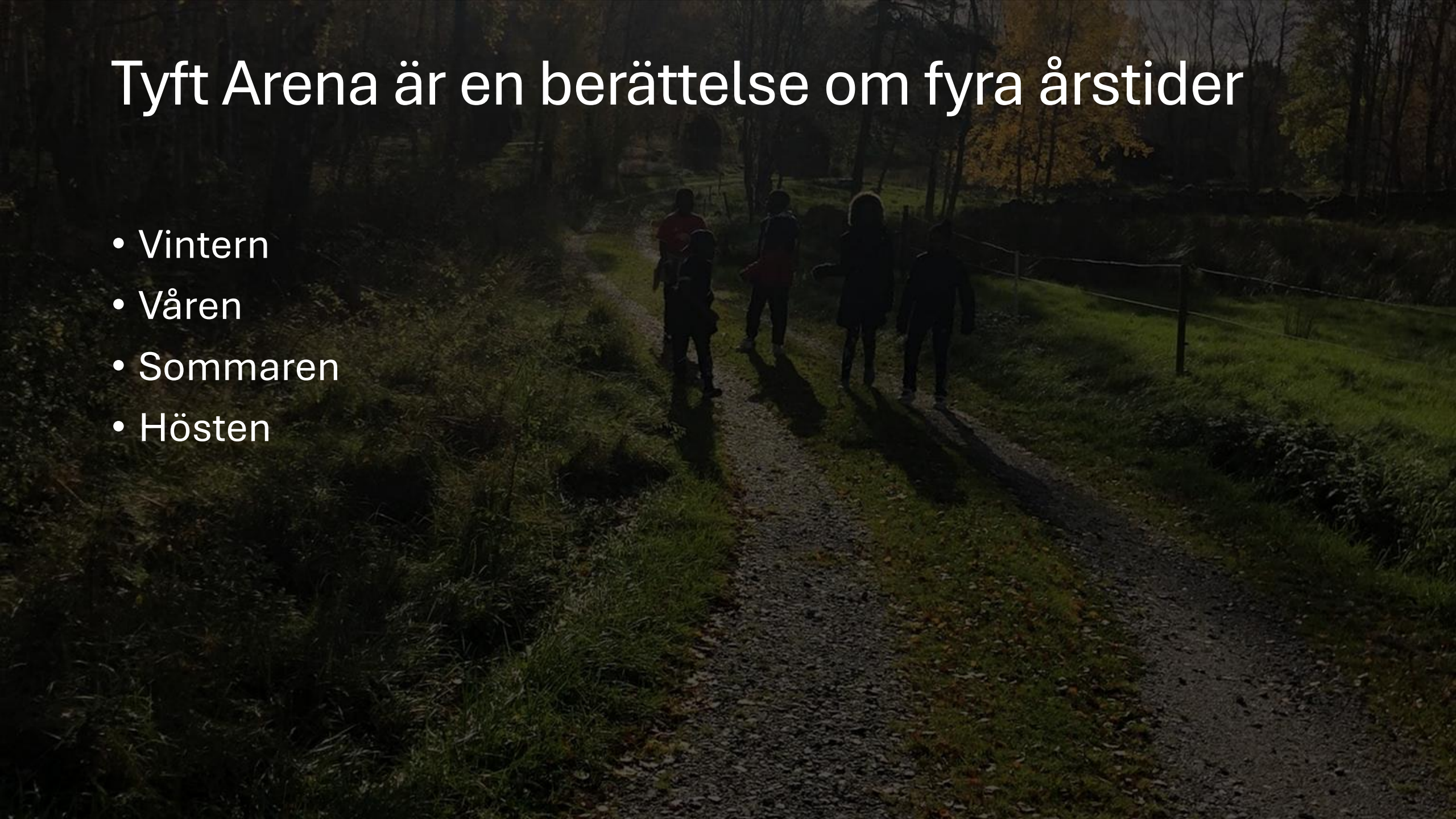


Hälsa

Prestation

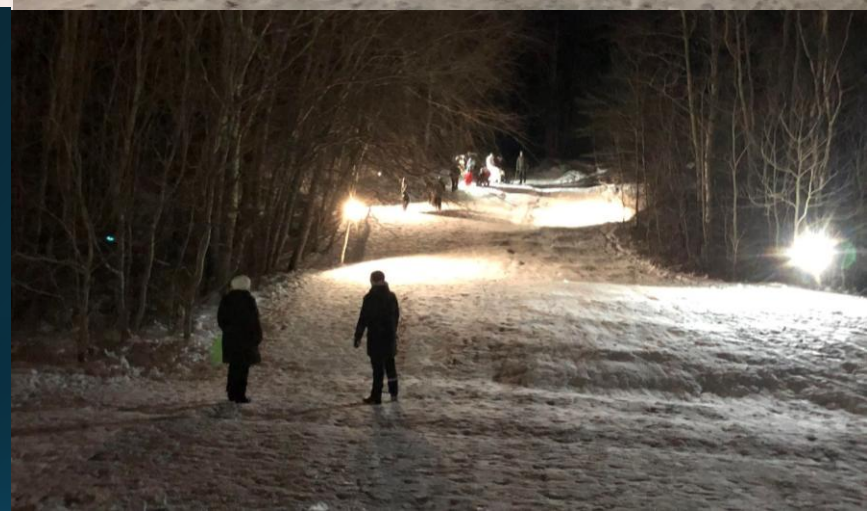
Tyft Arena är en berättelse om fyra årstider

- Vintern
- Våren
- Sommaren
- Hösten





Vintern





Våren



Sommaren



Vår vatten- och simskola





Hösten



Höst blir till vinter



Hur får vi ungdomar att fortsätta?

Scenario 16 år

- Föreningserfarenhet: 10 år
 - Toppen kvar
 - "Otydlig" plats för bredden
 - Svårt att gå in i en ny sport
 - Ny plats: gym och kampsport
-



A photograph of three young men standing in a hallway. The man on the left is wearing a white t-shirt and dark pants. The man in the middle is wearing a green tank top with 'CRAFT' and 'WUOLLA' logos, glasses, and a watch. The man on the right is wearing a dark polo shirt and dark pants. They are standing in front of a white wall with a green exit sign above them. The text is overlaid on the left side of the image.

Konflikter

Årshjul versus skidresa

Träningsplanering versus studentfirande

Träningsplanering versus livet



Våra äldre ungdomar är med oss



Gymgrupp



Lördagsöppet

Hur kombinerar vi bredd och elit?



Reflektion från en testcykel i Friidrottens Hus

- Kluster av olika tränare och deras olika aktiva
- Julafton i "friidrottens olika symboler"
- Förståelsefråga:
 - 1) Hur hänger det ihop?
 - 2) Vilket nätverk krävs?
 - 3) Exkluderar miljön?
- Finns det andra vägar?

A photograph of three young men standing on a paved street in a residential neighborhood. The man on the left has curly brown hair and is wearing a black t-shirt under a short-sleeved plaid shirt. The man in the middle has a beard and is wearing a grey flat cap, a red quilted vest over a blue patterned long-sleeved shirt, and blue jeans. The man on the right has curly blonde hair and is wearing a dark brown jacket over a grey t-shirt and blue jeans. The background shows colorful houses and a street lamp. The text "Vi behöver fler Victor Oldén" is overlaid in white on the image.

Vi behöver fler Victor Oldén

Simon Odén, Jerry Odén och Victor Odén sjunger alla i den växande Drängakören



Äga sin rörelse



1) Basket
2) Pingis
3) Fotboll
4) Kampsport
5) Tyft Arena
Yoga

UTRYMNINGSPLAN



Öppna Tjörn mästerskapen i terränglöpning



Lilla Stenungsundspelen



Det regnar något
oerhört!

Nästa steg

Testa...

- Hålla ner kostnader!
- Nyttja närområdet!
- Anpassa rörelse efter ålder!
- Få med fler och på nya sätt!
- Blir besviken och komma igen!

För rätt tänkt är barn- och ungdomsidrott...



Fantastiskt



A black and white photograph of a person in a black athletic outfit performing a handstand on a wooden ladder. The person is positioned horizontally, with their head near the top of the ladder and their legs extended upwards. The ladder is made of light-colored wood and is set against a dark background. The person's arms are extended downwards, gripping the rungs of the ladder. The overall scene conveys a sense of strength and agility.

Energi

<https://www.youtube.com/watch?v=IVdOQYY-aP8>



Vill du hjälpa till?

Bankkonto: 9271-427287 8

Swish: +46 70 387 99 93

***** TACK *****

(Vid insättning utanför sverige:

IBAN: SE3492700000092714272878

BIC: IBCASES1)

Nova Esperanca kommer för alltid vara med oss!

Vi finns på

- <https://www.laget.se/TyftArenalF>
- <https://www.facebook.com/tyftarena>
- https://www.instagram.com/tyft_arena_if/?hl=sv