



<http://www.diva-portal.org>

This is the published version of a chapter published in *Lärande i friluftsliv: perspektiv och ämnesdidaktiska exempel*.

Citation for the original published chapter:

Hård af Segerstad, K. (2011)

Friluftsliv för alla?: didaktiska erfarenheter.

In: Suzanne Lundvall (ed.), *Lärande i friluftsliv: perspektiv och ämnesdidaktiska exempel* (pp. 69-82). Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH

N.B. When citing this work, cite the original published chapter.

Permanent link to this version:

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-2096>

Friluftsliv för alla?

Didaktiska erfarenheter

Kristina Hård af Segerstad

Historiskt sett har friluftsverksamhet varit ett inslag i den svenska skolan sedan 1900-talets början. Skolor hade regelbundet friluftsdagar och utflykter med skridskoåkning och skidåkning. Hos många av oss finns minnesbilder av barn med ryggsäckar, packade med extra sockor och vantar. Varm choklad och Skogaholmslimpa med prickig korb, fanns färdiga att tas fram under utflykten till skogen som låg alldeles nära skolan. Minnen av iskalla fötter på skid- och skridskodagar hörde liksom ihop med rosiga kinder på lektionerna efteråt.

När våren kom byggde barnen kojor i skogen, plockade vårblommor i skogsbacken och hjälpte vårbäcken till fri fart så de kunde tävla med kottar i den lilla forsen. Sommarlovets början kunde börja med simskola i 16-gradigt sjövatten. Alla simmärken skulle tas och efter några veckor i den kalla sjön fanns möjlighet att promoveras till kandidaten eller guldmagistern. Ofta var det skolans gymnastikdirektör som var simlärare.

På sensommaren plockades lingon och blåbär, och när det blev kallare kom svampkorgarna fram. Årstiderna upplevdes ofta intensivt både i skolan och i hemmet, eftersom barnen ofta lekte utomhus. Under högstadietiden fick sedan många elever börja välja mellan att åka skridskor på vällen eller att ta bussen till kommunens skidbacke för att åka utförsåkning. De flesta som hade möjlighet att åka slalom gjorde det, andra fick välja annat. Man åkte skridskor på sjön, skidor i skogen och grillade korb på sjöisen.

Den inledande beskrivning av skolbarns utevistelse var sann för många av oss som var barn eller ungdomar på 1960- och 70-talen. Det gavs utrymme för upplevelser och erfarenheter, som så småningom blev till kunskaper i friluftsliv utan att vi visste att det var just friluftsliv.

Men även idag skapas en förväntan att friluftsliv och utevistelse ska vara en självklarhet för alla som växer upp på 2000-talet i Sverige. Åtminstone om man läser skolans styrdokument om ämnet idrott och hälsa. Friluftsliv utgör en del av ämnet idrott och hälsa.

Samtidigt vet vi också att samhället på ett par generationer har förändrats, och är mer heterogent sammansatt än tidigare. Barn och unga med olika kulturell och etnisk härkomst möts nu i en skola som fortsatt ska ge en likvärdig utbildning till alla elever. Skolornas elevunderlag har också i samband med friskolereformen och möjligheten att välja skola inneburit att elevunderlaget är mer segregerat än tidigare. Tyvärr verkar allt fler lärare ägna mindre tid åt undervisning i friluftsliv idag, samtidigt som lärarna bedömer att eleverna inte är speciellt duktiga i friluftsliv (Backman 2004, s. 183 ff., Lundvall, Meckbach & Thedin Jakobsson, 2002; Engström 1999).

Konsekvensen av detta är påtaglig för många skolelever, men också för blivande lärare i idrott och hälsa. Att till exempel veta hur man klär sig för utomhusbruk verkar inte vara lika självklart som tidigare. I andra färdigheter som skridskoåkning och längdåkning på skidor kan man också se påtagliga brister, liksom hos blivande lärarstudenter (Kraepelien Strid & Nilsson, 2009). Under de första grundläggande kurserna i friluftsliv på högskolan kan vistelse utomhus, med allt vad detta innebär, många gånger upplevas som besvärligt.

Med ett vidgat perspektiv på friluftsliv som kunskapsområde på lärarutbildningen, menar många studerande och lärarutbildare att friluftslivet ger värdefulla teoretiska och praktiska kunskaper för livet i stort och för det kommande yrkeslivet (se exempelvis examinationsuppgift i kursmomentet Praktiskt vinterfriluftsliv i ett kul-

tursociologiskt perspektiv (GIH, 2010 a). Men ur ett säkerhetsperspektiv är kunskapsbristerna i naturmiljöaktiviteterna simning, orientering, skridskoåkning och skidåkning hos de lärarstuderande ett problem. Detta är bekymmersamt då utbildningsuppdraget för de blivande lärarna är omfattande. De förväntas kunna undervisa i dessa aktiviteter under lektioner, friluftsdagar och på lägerskolor. De förväntas också kunna visa exempel på friluftslivsmässighet¹ och hur man kan uppmärksamma upplevelser i samband med naturmöten. Att parallellt behöva hantera sin egen osäkerhet och den professionsinriktade kursens förväntade studieresultat orsakar frustration hos både lärarutbildare och studerande. Det finns en utmaning i det som just beskrivits, som handlar om hur man kan uppmärksamma det personliga lärandet parallellt med lärprocesser som finns riktade mot professionsutövandet. Men i utmaningen ligger också att förstå betydelsen av de studerandes tidigare erfarenheter för att bättre kunna främja lärprocesserna.

Min utgångspunkt i detta kapitel är att belysa hur en fördjupad förståelse för lärarstuderandes olika erfarenheter kan öka möjligheten till en konstruktiv lärprocess i friluftsliv i skola och utbildning. Med utgångspunkt i ett didaktiskt förhållningssätt visas exempel på hur en lärare kan uppmärksamma och förstå både sin egen och andras förkunskaper samt hur förförståelsen ramar in hur friluftslivet i praktiken kan uppfattas. Kapitlet fokuserar hur ett ämnesinnehåll kan utformas och utvecklas i samspel med de studerandes (icke) erfarenheter.

Efter en friluftslivskurs i orientering med fokus på personlig färdighet och ämnesfördjupning på lärarutbildningen vid GIH i Stockholm, ställde jag mig följande frågor:

- Hur möter jag som lärarutbildare studenter eller grupper av studenter med ingen eller ringa kompetens i friluftsliv?
- Hur förstår jag som lärare de olikheter och likheter som framträder?
- Vilka hinder finns för utveckling och lärande?
- Hur kan jag, med hjälp av förståelsen för kulturella olikheter, bidra till en positiv utveckling av lärprocessen?

Sammanhang och mångfald

Sociologen Roger Säljö (2005) menar att en individs sociokulturella sammanhang är av stor betydelse för de verktyg (artefakter) som individen har eller tillägnat sig och som för kunskapen framåt. Det som är speciellt för människorna är att vi kan låna verktyg av varandra för att utvecklas. I vilket sammanhang som människan har vuxit upp och vilka verktyg människan har för att lära, avgör hur lärprocesserna framskrider inom olika områden (Se vidare Lundvalls inledande kapitel). I friluftsliv har man anledning att tro att om man har vuxit upp i en familj där traditionellt friluftsliv förekommer, som till exempel paddling och fjällvistelser på lov och semestrar, är lärprocessen mer enkel och självklar vid inläring av orientering i fjällmiljö. Motsatsen är om man är född i en familj med svenska eller utländska föräldrar där den fysiska aktiviteten till exempel består av att pojkar och män spelar fotboll, och/eller att umgänget med familj och vänner sällan bedrivs utomhus. Lärprocessen i friluftsliv tar andra vägar och är möjligen längre, men ger också upphov till andra aspekter av lärande och reflektioner. I arbetet med att utveckla nya didaktiska modeller för friluftsliv för alla, kan man ha nytta av att diskutera och uppmärksamma dessa.

När det gäller vinterfriluftsliv bör man också beakta det som idrottshistorikern Leif Yttergren konstaterar: vinterfriluftsliv har över tid traditionellt bedrivits mest av den svenska akademiska borgerligheten (2006, s. 30). Detta konstaterande, att endast särskilda grupper har haft möjlighet eller resurser att utöva vinterfriluftsliv, har troligen även i vår tid en viss betydelse för om man har kommit i kontakt med friluftsliv på vintern eller ej.

I en rapport kring breddad rekrytering och mångfald inom universitet och högskolor konstaterade HSV att

¹ Att vara friluftslivsmässig som idrott och hälsa-lärare innebär att man kan vistas utomhus i alla väder och årstider, behärska friluftsteknik för att göra eld, bivackering, säkerhet och första hjälpen. Se exempelvis Delmomentsbeskrivning i sommarfriluftsliv med orientering (Svanström, Tidén & Hård af Segerstad, 2010). Man verkar efter ledorden: torr, trygg, mätt och hitta rätt (Delmomentsbeskrivning i sommarfriluftsliv med orientering, GIH).

andelen studerande med annan bakgrund än svensk var lägst inom högre utbildning i idrott (HSV 2009). Traditionellt har studerande på idrottslärover utbildningar haft en mycket homogen bakgrund, och andelen studerande med annan bakgrund har varit låg och har hitintills varit begränsad. Denna bild håller nu på att gradvis förändras. För de studerande med annan bakgrund som påbörjat en högre utbildning i idrott framgår av en intervjustudie att detta är betingat av särskilda villkor och förutsättningar. De studerande hade både ett högt s.k. sociokulturellt och idrottsligt kapital (Lundvall & Meckbach, 2011).

Didaktiska exempel

En propedeutisk kurs växer fram

2009 började en grupp lärarstudenter från Stockholms universitet att läsa sina inriktningskurser i idrott och hälsa inom lärarutbildningen vid GIH. Av dessa studenter hade mer än hälften en annan kulturell bakgrund än traditionell svensk. Under sin uppväxt hade de inte kommit i kontakt med friluftsliv, varken via sin familj eller sina vänner (jämför Säljö), och de hade haft ytterst lite friluftsliv i skolan. Då de hade haft friluftsdagar hade det varit möjligt att välja bort friluftslivsaktiviteter (se Backman 2004, s. 178 f.). I denna studerandegrupp gällde detsamma för flera av studenter med svensk bakgrund. Efter att ha genomfört delmomentet Sommarfriluftsliv med orientering (GIH, 2010 b), konstaterade jag att gruppens baskunskaper i friluftsliv och orientering i många fall var bristfällig. Det kommande exemplet beskriver hur inramningen av lärmiljön kom att utformas.

Orienteringsexaminationen

Det var en varm, skön försommar dag ute vid Källtorpsjön i Nacka naturreservat. Förutsättningarna för en positiv orienteringsexamination med personlig färdighet, var idealiska. Studenterna skulle stämpla rätt vid de fem kontroller som var inritade på kartan. För att minska risken för att man skulle följa efter varandra, fanns ytterligare tre olika banor i samma område, vilket inne-

bar att det fanns flera orienteringsskärmar i närheten av varje kontroll. Utmaningen låg i att veta exakt vid vilken punkt på kartan man befann sig, och stämpla vid rätt kontroll. Man skulle alltså visa att man visste var man befann sig på kartan och i verkligheten. Som verksam lärare måste man ju kunna placera ut kontroller på exakt rätt punkt på kartan. Upplägget inför examinationen hade varit enligt den metodiska progression som Svenska orienteringsförbundets färgmodell rekommenderar (Wehlin, 2007). Studenterna hade varit i området tidigare och de hade fått träna i området. Kartan återger väl hur området ser ut, med tydliga ledstänger att följa.

Studenterna kom, flera gick eller sprang sina banor



Orienteringskarta. Reprofoto: Kristina Hård af Segerstad.

och de var många som klarade sig bra. Många njöt av att vara ute i skogen i fint väder. Men så var det studenter som av olika anledningar inte klarade banorna. Varken solen eller en aldrig så bra karta, kunde bidra till en positiv upplevelse av mötet mellan naturmiljö och aktivitet. Hela upplevelsen framstod som mycket negativ. Några klarade inte heller omexaminationen. Jag förstod på reaktionerna efteråt att när de hade gett sig iväg ut i skogen med karta hade detta gjorts under stor oro och stress. Några av de studerande hade med sig sin familj till Hellasgården som stöd.

- Min man har tagit ledigt, jag hittar inte ut.
- Han stöttar mig.
- De var ändå lediga, kunde köra mej ut.

Med kommentarer som ovan började jag reflektera över hur natursäkra dessa studenter egentligen var (Bürger-Bäckström, 2006). Hade de verkligen med sig tillräckliga baskunskaper i orientering från grundskola och gymnasium? Eller handlade det också om andra saker än orienteringskunskap? Stress, oro och prestationspress verkade orsaka ett lidande som inte stod i proportion till uppgiften. De hade haft möjlighet till orienteringsträning i området (vilket de gjort med stötning av familjen) och en undervisningsprogression som startade på en nivå under de krav som ställs på gymnasiet, d.v.s. att kunna orientera sig i okänd miljö. Trots detta kunde vi inte få dessa studenter att känna sig trygga och att erhålla en känsla av att få lyckas.

Pilotprojektet och deras deltagare

För att ta vara på de erfarenheter jag hade gjort under orienteringen, började jag fundera över kommande vinterfriluftslivskurser på avancerad nivå som väntade studenterna senare i utbildningen. På dessa kurser förväntas GIH-studenter ha med sig egen erfarenhet av skridskoåkning och skidåkning.

För att ta reda på om gruppen hade de nödvändiga förkunskaperna, delade jag ut en enkät med frågor om vinterfriluftsliv. Enkäten visade att ingen av dessa studenter ägde eller kunde låna ihop till en utrustning för vinterfriluftsliv. De hade inga eller ringa kunskaper om eller färdigheter i längdåkning på skidor. När det gällde erfarenheter av att åka långfärdskridskor och skridskor,

var det ett endast par av dem som hade åkt tidigare och som ägde egen utrustning.

Mot denna bakgrund genomfördes två projekt, dels ett didaktiskt pilotprojekt i orientering för några av studenterna i ovan nämnda grupp, dels en fristående kurs i praktiskt vinterfriluftsliv utifrån ett historiskt och kultursociologiskt perspektiv. Den sistnämnda kursen genomfördes även som ett didaktiskt pilotprojekt i friluftsliv för alla inom ramen för högskolans arbete med breddad rekrytering. Här gavs studenterna möjlighet att frivilligt söka en kurs, för att öka sina färdigheter i och kunskaper om vinterfriluftslivets aktiviteter.

15 studenter sökte till fristående kursen. Tre rekommenderades en annan kurs, eftersom de inte stämde in på målgruppen för kursen. Två hoppade av kursen efter fyra träffar, då de tog studieuppehåll från sin grundutbildning. Tio studenter kom att examineras i maj 2010. Till dessa tio ställdes frågor vid första tillfället samt vid längdåkningspassen och vistelsen i Orsa. Dessutom fick de fylla i en enkät vid sista tillfället.

Deltagarna var mellan 21 och 40 år. Två hade idrottsläroutbildning från sina respektive hemländer (Jordanien och Iran), en hade en magisterutbildning i idrottsvetenskap. Sex studenter hade en annan kulturell bakgrund än svensk. Fem hade svensk bakgrund med svenska föräldrar. Den gemensamma nämnaren i gruppen var: osäkerhet kring sina kunskaper i vinterfriluftsliv.

Ett par av dem med svensk bakgrund, som fick frågan om varför de inte hade kommit i kontakt med vinterfriluftsliv tidigare, svarade att det berodde på att de kom ifrån "arbetarklass". Åtta av de tolv tillfrågade svarade att de inte hade haft möjlighet till vinterfriluftsliv därför att "intresset fanns inte i familjen".



Deltagare i fristående kurs i praktiskt vinterfriluftsliv i Orsa 2010. Foto: Madelene Svanberg.



Skogen i Iran skiljer sig väldigt mycket från den i Sverige.



Orientering i svensk skog. Foto: Kristina Hård af Segerstad.

Flera hade av olika anledningar svårigheter med att vara borta en längre tid. En stor del av gruppen återkom till de ekonomiska svårigheterna med att skaffa utrustning och att resa bort, då de arbetade extra på kvällar och helger. Tre av studenterna var småbarnsföräldrar. Ett par sade sig vara allmänt osäkra på längdåkning och utförsåkning. En student hade åkt ganska mycket utförsåkning tidigare.

Trygg i skogen med orientering – exempel 1

Upplägg. De studenter som ville erbjöds att träna i liten grupp vid fyra tillfällen och då 60 min/tillfälle i skogen närområdet.

Tillfälle 1. Kartpromenad med varsin karta och kompass, vardagsklädda. Träning av tumgreppet och att passa kartan efter väderstrecken i verkligheten. Kravet var god attityd, vilja till kunskap, fokus och att hålla tidsplanen. Bli trygga i skogen. Vi skulle också lära känna varandra. Vi gick på gångvägar, stigar och elljusspår i närmiljön. Förutom att basfärdigheter i orientering tränades, berättade deltagarna om sina tidigare upplevelser av skogen och naturen för varandra och för mig som lärare.

Kartan användes för färdvägsbeskrivning och tidsbedömning. Vi stannade upp och läste kartan, och medan vi gick samtalande vi om studenternas egna naturkunskaper. Alla fick berätta om sin bakgrund och sina positiva idrottsupplevelser. En av deltagarna var uppvuxen i Iran

och hade ingen tidigare erfarenhet av att vistas i skogen. Följande kommentarer, illustrerar några av de känslor och erfarenheter som kom fram: "skrämmande", "rädd för ormar", "rädd för fästingar", "jag har ingen upplevelse av skog, vi har ingen i Iran", "farligt – vem gömmer sej där", "jobbigt, tävling".

Vi stannade, kände lite på träden, stenarna och på grenar som låg på backen, lyssnade till starar och andra fåglar som prasslade i buskarna och till vinden som tar tag i träden. Tittade på ekorrar, plockade hasselnötter och ekollon. Vi använde hörsel, syn och känsel för att känna in skogen.

Tillfälle 2. Kartträning – basbegrepp i orientering, tidsberäkning, valfri klädsel. Positiva diskussioner om skogen.

Alla ombytta idag. Återkoppling från förra passet. Orienterar efter ledstänger hela passet, alltifrån stigar, elljusspår, bäckar, kraftledningar, öppenmark/skogsgräns och staket till att följa kanten av en sankmark.

Vi hinner tala om det som är positivt med att vara i skogen, och kommer fram till att om man känner sig lugn och trygg så är skogen en bra miljö för hälsan i en vid bemärkelse: "om det är tryggt, funkar det", "egentligen är det skönt här". Jag som lärare är hela tiden med gruppen, leder samtalet och visar karttecken som vi passerar.

Tillfälle 3. Karta och kompass. Ta ut kompassriktning, klara "avstickare" från ledstång, cirka 50–100 meter helt själva. Processmål: att orientera utan stress och med full

koncentration på karta och verklighet.

Alla är ombytta, joggar lätt på stig och har fokus på orienteringen. Stenar, branter, höjder besöks och allt som ligger ute i skogen vid sidan av ledstängen. Jag som lärare är med hela vägen fram och berättar om föremålet som ska besökas. De sista stenarna och branterna som ska besökas får studenterna hitta själva. Allt är lugnt och avstressat.

Tillfälle 4. Karta och kompass. Placera ut skärmar vid rätt ställe på kartan. Processmålet är självständighet och att behålla fokus.

Vi börjar tillsammans, och efter en stund säger Minna: ”nu kan du jogga tillbaka, vi klarar detta”. Studenterna placerar själva ut kontrollerna. Senare konstaterar jag att alla skärmar sitter vid rätt kontrollpunkt.

Efter dessa fyra tillfällen uppfattar jag gruppen som mer trygg med att vistas i skog och mark och att orienteringskunskaperna har ökat markant. Spontant börjar det att samtalas om orienteringsmetodik och vad de ska göra som lärare i skolan.

Några erfarenheter

Att känna sig trygg i miljön är otroligt viktigt för att läroprocesser ska starta. Det ska vara lugnt och stressfritt. Det var viktigt att göra alla genomgångar gällande kartan och orienteringen flera gånger och att integrera teoretiska förklaringar och praktisk upplevelse parallellt.² Varma vardagskläder var perfekt de första gångerna, man fryser inte och kan ta det riktigt lugnt och ha fokus på förståelse och orienteringskunskap, mer än på fysisk aktivitet. Delmålet: varm, torr, trygg, mätt och hitta rätt, vilka bildar en bas för friluftslivets didaktik, nåddes.

För att nå målet med en positiv läroprocess i orientering, upplevde jag att det var viktigt att visa respekt för individen och att förstå olikheter: – Jag lär mig om dig och din kultur och du lär dig om min. Många gånger upplevde jag att självförtroendet för orientering och att vistas i skogen var lågt. Samtalen om de olika erfarenhe-

terna var viktiga för att sortera och stärka den egna självbilden. Man kan vara bra och kunnig på andra områden än orientering, och ha förmåga att lära sig nya saker. Samtalen gav också studenterna möjlighet att visa sig själv och omgivningen vem man är och vad man kan, för att sedan kunna använda självförtroendet i att erövra ny kunskap (Sundgren, 2005).

I den praktiska delen med att passa kartan och orientera rätt, var det viktigt med omedelbar återkoppling för att direkt veta att man var på rätt väg, och att korrigera och förklara direkt vid misstag. Att använda de olika sinnen i inlärningsituationen gav ytterligare förstärkning i processen: att träna, återkoppling, sedan träna igen (Sundgren, 2005).

Viljan till snabbare förflyttning kom allt eftersom tryggheten med att vara i miljön och kunskaperna om orientering utvecklades. Vid det tredje tillfället hade studenterna en trygghet i att läsa kartan och att vara i skogen, så de ökade själva farten genom att börja småspringa vid ”rätt ställe”, det vill säga på ledstänger som de var säkra på. När det gällde studenternas utrustning hade jag medvetet låtit bli att ställa krav. Det gick ju bra att lära sig att orientera i vanliga skor och kappa också. Till tredje tillfället var klädseln spontant mer ändamålsenlig för att vara ute och orientera i skogen. Efter hand ville studenterna ha mer utmaning, då gällde det att vara lyhörd och ge efter på kontrollbehovet och överlåta orienteringsansvaret på studenterna.

Tillsammans med studenterna på denna kurs växte min insikt i det viktiga att lyssna på och förstå individernas tidigare erfarenheter, för att få dem att känna sig trygga i skogen, den lärmiljö som ramade in just denna kurs. Detta för att stimulera och underlätta en läroprocess i orientering. Därefter handlade det mycket om att hitta argument som tydliggjorde behovet av att kunna orientera som i det här fallet vid kommande kurser i utbildningen till lärare. Mitt engagemang som lärare var stort och kännetecknades av ett intresse för individen och gruppen av individer, som en förutsättning för den läroprocess som skulle utformas tillsammans med dem. Från början krävdes täta kontakter med studenterna för att uppmuntra till orienteringsträning på egen hand, att ha varm klädsel och ta med kartan, skaffa egen kompass och så vidare. Efterhand var det studenterna som tog kontakt med mig istället för tvärtom. Det var som om

² I boken om pedagogerna tar Sundgren upp John Deweys syn på läroprocessen: learning by doing och hur bl.a. ett gott självförtroende påverkar läroprocessen.

frågor uppstod ju mer kunskap de studerande fick.

Att lägga upp orienteringsundervisning utifrån trygghet i skogen och att lära känna varandra och sig själva som bas är ett enkelt sätt att starta på. Naturlekar, naturkunskapslekar, kartpromenad med egen karta och att via samtal lära känna varandra utgjorde viktiga beståndsdelar (viktigt med samtalsram). Dessa olika typer av läroprocesser kan ske parallellt utan att undervisningen för den skull tappar fokus på kunskapsinhämtning och kunskapsmål. Efter genomförda kurstillfällen steg en insikt om att upplägget skapat ett sätt att öka förståelsen för kulturella olikheter – *genom* friluftsliv, samtidigt som läroprocessen *i* orientering pågick.

*Praktiskt vinterfriluftsliv
med skridskoåkning – exempel 2*

Efter projektet med orientering var det dags för nästa utmaning, vinterfriluftsliv med skidåkning och skridskoåkning. Friluftslivsforskaren Björn Tordson skriver i boken *Perspektiv på friluftslivets pedagogik* (2004), att det krävs mycket erfarenheter och goda kunskaper både i friluftsliv och i friluftslivets aktiviteter, innan en lärare



(ledare) kan ta sig an en grupp i vintermiljö. Det gäller att vara väl förberedd med kunskaper och erfarenheter i och om friluftsliv, och inte minst ha kunskaper om den grupp med individer som man ska ge sig in i fjällvärlden med. Det sistnämnda utgör en förutsättning för att kunna kalkylera med de risker, som man trots allt tar när man ger sig ut på längre turer i ett vinterlandskap. Dessa hänsyn och ställningstaganden är kvalificerade och ställer höga krav ledarskap. Studenterna vid GIH som ska träna sitt ledarskap övar sig i att kunna växla mellan aktivt friluftsliv i vår-, sommar-, höst- och vintermiljö. De ska kunna använda de kunskaper man har tillägnat sig under olika årstider och i olika miljöer, oavsett väderlek. Kunnandet rör allt från packning av ryggsäck till att kunna orientera och bedöma behov av intag av kost och vätska. Se exempelvis ”Sommarfriluftsliv med orientering” (GIH, 2010 b). Man behöver också kunna tolka och analysera väderleksrapporter, analysera sina kurskamraters praktiska färdigheter, fysiska och psykiska tillstånd, göra avvägningar om färdväg efter förmågan hos sina kamrater. Att kunna integrera alla dessa kunskaper är naturligtvis lättare om färdigheter i orientering, skidåkning och skridskoåkning redan finns.

Den didaktiska idén och tanken med kursen i orientering var att skapa trygghet i gruppen och med en integration av teori och praktik, skapa möjlighet till en progression i läroprocessen inom området vinterfriluftsliv. Fokus för mig som lärare och för gruppen gemensamt var också att nå en ökad förståelse för läroprocessens både individuella och sociala karaktär i relation till de studerandes olika kulturella identiteter. Här skulle studenterna ges möjlighet att lyckas som studenter under den kommande vinterutbildningen och även framöver lyckas som lärare i idrott och hälsa.

Tillfälle 1. Kursen startade i november med utrustningskunskap i långfärdsskridsko. Planen var att deltagarna skulle få låna och prova sin utrustning i hemmiljö. De fick låna skridskor av GIH, jag samlade ihop några av familjens kängor som fanns hemma i mitt förråd och länsade GIH:s förråd på kängor. Allt för att alla skulle få

Alaa Atti, med GIHs långfärdsskridskoutrustning. Att låna utrustning är en del i den didaktiska tanken. Foto: Kristina Hård af Segerstad.

chansen att prova och känna på utrustningen *innan* det var dags för det praktiska utövandet. Det mesta testades inomhus, känslan av att ha yllestrumpor på sig till att testa hur hårt man skulle dra åt kängorna. Olika ryggsäckar packades och även här blev lösningen att låna av min familj för att förenkla och öka förståelsen för vilken utrustning som behövs för att utöva vinterfriluftsliv. Första tillfället var en laboration med friluftslivsprylar för vinterbruk. Mängder av enkla och svåra frågor om utrustning kom från de studerande. Ingen fråga var för enkel eller för svår för att dryftas. Det kändes, kländes och provades utrustning i tre timmar. Ett av målen var att de skulle hitta en utrustning som passade och som de kunde förvara den där de själva ville, för att enkelt kunna ta en träningsrunda vid tillfälle, till exempel under lunchen eller liknande. Flera av de studerande valde att åka långfärdsskridskor under helgerna.

Tillfälle 2. Nästa gång vi träffades var vid en föreläsning i friluftslivets historia med Leif Yttergren. Här tog Yttergren bland annat upp vilka som traditionellt har utövat friluftsliv och varför. Efter föreläsningen gjordes återkopplingar till deltagarnas egna erfarenheter av friluftsliv i allmänhet och vinterfriluftsliv i synnerhet. Kommentarer nedan ger en levande bild av hur de studerande uppfattade sin egen relation till friluftsliv:

- Jag har inte kommit i kontakt med vinterfriluftsliv för jag är arbetarklass (Ylva, 28 år).
- Vår familj var inte intresserad (Julia, 25 år).
- Äh, det fanns inte (Annika, 21 år).
- Hallå... jag är från Kurdistan (Dilba, 20 år).
- Nej, inte i Iran (Minna, 35år).

Tillfälle 3. Praktik, långfärdsskridsko. Östermalms IP rundbana. Vi var två lärare med 12 studenter vilka aldrig hade provat på långfärdsskridskor tidigare. Målet var att i en lugn och trygg grupp klara av att med enkla metoder åka ett par varv runt skridskobanan på Östermalms IP. Metoden var att börja med lätt angång, och att åka två och två med en pik mellan sig. Med mycket vila och utan stress fick studenterna känna vad som passade dem bäst. Ytterligare ett par tillfällen med lärarledd skridskoåkning på Östermalms IP gavs. Därefter hade studenterna tillräcklig kunskap för att klara av att öva själva.

Praktiskt vinterfriluftsliv med skidåkning – exempel 3

Den fristående kursen fortsatte efter juluppehållet . Vi hade en otrolig tur med vädret. Det föll mängder av snö och var kallt under hela januari fram till mars. Vi tog oss an längd/turåkning på skidor med allt vad det innebär av utrustning, valla och åkning. I den kommande texten beskrivs de fyra första kurstillfällena, av totalt sex. Tillfälle fem var i Mora och Orsa och den sjätte och sista gången träffades vi på GIH för examinationer . Dessa bestod av posterpresentationer där studenterna presenterade sina didaktiska modeller för vinterfriluftsliv i en mångkulturell miljö. Studenterna hade med insikt och genom kreativa didaktiska modeller lyckats fånga det övergripande målet i sina examinationsarbeten: att presentera exempel på hur en utformning av ett ”friluftsliv för alla” kan se ut.

Tillfälle 1. Med skidor på. Mål: Trygghet i hantering av valla och skidutrustning. Att glida, balansera och använda ett diagonalt rörelsemönster, etablera en känsla för skidan och underlaget.

Skidåkningsdelen av kursen inleddes med en lång eftermiddags- och kvällslaboration inomhus med alla möjliga typer av pjäxor, skidor, stavar och valla. Studenterna fick låna allt utom kläder. Återigen användes alla sinnen vid läroprocessen. Teori blandades med praktik. En bildserie (power point) innehållande bakgrund med fakta kring vad, hur och varför speciell utrustning passar för vissa förhållanden presenterades. Föredragningen gav även en genomgång av de fysiska krav som ställs på studenter som ska ut på en skidtur i fjällen. Studenterna fick en teoretisk genomgång av vikten av rätt närings- och vätskeintag vid olika former av skidåkning och vistelse utomhus. Allt som vi gick igenom inomhus återkom vi senare till praktiskt när vi var ute på skidträningsspassen i olika miljöer. Detta att hela tiden integrera och varva teori och praktik utgjorde en av de didaktiska grundidéerna med kursen. Teoretiska begrepp kring teknik och metodutveckling tränades, samtidigt som vallajärnen värmdes och paraffinet smälte. Olika vallor, strykjärn, vallaställ, borstar, sandpapper och rengöringsmedel användes flitigt av alla deltagare. Var och en av studenterna gjorde en grundbehandling av sina lånade turskidor och sedan lade de på glidvalla och den fästvalla som passade för just denna dags väder:

sju minusgrader och relativt torr nysnö! Studenterna delades in i små grupper om två till tre för att hjälpa och stödja varandra i den praktiska hanteringen av all utrustning, vallning och för att hålla ordning på alla nya begrepp (brätte, fästzon, glidzon, spann, klassiska, fristilsskidor, skatingskidor, turskidor, stålkanter, valljärn, mjukvalla, klister, burkvalla, kallvalla, fluorvalla, vr-valla, rugga belaget, vallningsbara, vallningsfria, fiskfjäll, blå extra, vallakloss, m.m. (!)

Det uppstod många situationer där det som för mig framstod som självklart, i relation till förförståelse och begreppsuppfattning, krävde sitt förtydligande. Nedan ges ett exempel på en sådan svårighet eller snarare missförstånd. En student ska på uppdrag av lärare köpa klistervalla i Järnaaffären:

- Har ni lim till skidorna?
- Går det bra med Karlssons klister eller ska det va' tvåkomponentslim?
- Karlssons, tack.

Det blev lite kul – och i den atmosfär som skapats i gruppen – ett härligt pedagogiskt exempel.

Efter teorin var det dags att åka skidor. Att ta på skidorna och förstå bindningarnas mysterium: en höger och vänster skida, tekniken att med en kraftfull spark mätta pjäxans tådel in i bindningen (utan att skidan får iväg) för att snabbt trycka fast skidan till pjäxan med handen – är inte helt självklar för någon som är nybörjare. Balans ska kombineras med kraft och teknik. Det var ett brokigt gäng som gav sig ut i snön på Wembley. Några med kappor, stickade vantar och med lång halsduk som virad i flera varv runt hals och huvud. Andra med goretexställ.

Övningar: Gå och springa på skidorna med stavar på ospårad yta. Det var cirka två dm nysnö. Snön och stavar gjorde det lättare att hålla balansen. Lära sig att ta sig upp när man har ramlat. De studerande utvecklades snabbt och snart kände de sig så trygga och hade tillräcklig balans för att utmana sig själva ytterligare genom att lägga undan stavar. Åkning i åttor och cirklar underlättar säkerheten i den dynamiska balansen, och är en bra progression när det gäller att öva upp balansen och känslan av att börja glida med lätt tyngdöverföring (speciellt när man ska trampa runt i kurvorna). Att åka

lätt uppför och utför, ståendes med tyngdpunkten kvar mitt över skidorna blev spännande och på sina håll tog det lång tid att ta sig både uppför och nedför.

Efter ett par timmar fyllda med både skratt och tårar ute på gräsmattan på "Wembley", hade alla studerande lekt, gått, sprungit och åkt minst 10 varv på skidorna runt åttan på gräsmattan, med en eller flera vurpor. Varma och nöjda avslutade vi kvällen. Khalid kom farande med skidorna i luften och skrek högt:

- Kicki, hur långt är Vasaloppet?
- Nio mil.
- Åh... jag ska anmäla mig. Vem följer med?

Tillfälle 2. Skidåkning på Ågesta golfbana. Mål: Tillämpa teori och praktik vid skidåkning: att hitta och ta sig ut till Stockholms Fritids tillgängliga skidspår, till exempel via webbadress, kunna valla sina skidor med egen valla, kunna åka egen vald sträcka.

Minus tre till fyra grader, ingen vind, mulet. Lite fuktigt i luften, "typiskt vinterväder i Stockholm". Flera långa lager med blå extra. Vallan ska gå ut i glidzonen cirka 5–10 cm. Eftersom gruppen var nybörjare inom skidåkning krävdes ett bra fäste på skidorna för att undvika att det blev alltför bakhalt. Som nybörjare upplever man ofta att skidorna känns bakhala. Rent tekniskt betyder det att skidåkaren inte lägger över vikten och balanserar på en skida och därmed trycks inte spannet med fästvallen ner mot snön (Nilsson 2008).

Det är nu som återkopplingen mellan teorilektionerna och praktiken sker. Här och nu fick de studerande uppleva teorin genom praktisk tillämpning. Skidspåren runt golfbanan i Ågesta var perfekta. Minna hade sin man med sig ut. Han sitter i en immig bil hela eftermiddagen. Och med maken i bilen känner sig Minna trygg. Det är bra och förutsättningen för inlärning ökade. Alla i gruppen hade tjocka lager av tröjor, jackor, dubbla mysbyxor och mössor, halsdukar och vantar. Vi gled iväg i spåret och efter 20 minuter togs det översta lagret av kläder av:

Minna utbrister med jackan runt midjan och mössan i fickan: "att det kan vara så varmt när det är kallt". Hon kämpar med backarna, det svåraste är att saxa uppför med kantställda skidor och trycka ifrån underlaget, våga gå över med tyngden på ena skidan för att lyfta fram den

andra och klättra uppför. Stavarna hamnar ofta i vägen och är till besvär, samtidigt som de hjälper till med balansen. Dardan och Peter kör ytterligare ett varv och kommer ångandes mot parkeringen: ”Svettigt! Grymt bra träning!”

Flera motionärer åkte förbi i ett gott tempo, hela gruppen imponerades av att det går att hålla en sådan fart på skidorna: ”Att gamlingarna kan åka så fort”.

Tillfälle 3. Skidåkning på Lidingö golfbana. Mål: Ändamålsenlig klädsel, ryggsäck med varm dryck. Ha med egen valla och valla sina skidor. Skidteknik, uppför och utför.

Januari, klockan är fem och det är nästan mörkt, tre till fem grader kallt och snöstorm. Gruppen hade till uppgift att ha en lätt ryggsäck med något varmt att dricka och förstärkningsplagg med. De skulle valla sina skidor efter väderleken (min rekommendation: swix, blå extra) innan lektionen startade. Någon hade vallat, andra fick låna valla och vallakloss av mig. Kvaliteten på utrustningen var skiftande och efter förra lektionstillfället var det fler i gruppen som upptäckte att det är stor skillnad mellan att åka på turskidor och att åka längdskidor. Till denna gång lånade jag ut längdskidor till dem som ville prova. Khalid kom med sprillans ny utrustning som han hade kommit över på Blocket för en rimlig summa. Han hade även köpt tights och en lätt vindjacka, skidhandskar och en toppluva. Han var startklar för ett längdåkningspass. Kemal hade varit ute i Länna och köpt ett bra goretexställ, Peter och Dardan hade kommit över vind- och regnställ till ett bra pris. De var alla mycket nöjda och framförallt glada över sina nya mer ändamålsriktiga kläder.

Det blåste mycket snö i spåren och vi byttes av med att spåra. Mörkret, vinden och snön gjorde att allt blev mer spännande! Snön var luftig och mjuk, vilket underlättade för de övningar (saxning, gående och springande på skidor, trampsväng utför) som vi stannade och utförde i en pulkabacke. Kemal frös men resten av gruppen var mer lagom varma. I stark motvind och med stora snöflingor i ansiktet avslutade vi med 6-kilometersspåret runt golfbanan. Kemal hade hela tiden kört fram och tillbaka vid sidan av spåret, än var han först, än var han sist. Träningen inför Vasaloppet hade påbörjats. Hela upplevelsen gav flera erfarenheter som underlättade planeringen av den sista turen, som vi skulle göra till-



Lida friluftsgård. Foto: Kristina Hård af Segerstad.

sammans i Orsa. För att förstärka de egna och gruppens erfarenheter återkopplade vi till dessa omedelbart efter skidåkning och vid planeringen inför turen till Orsa. Det som bland annat togs upp var skillnaderna i längdåkning och turåkning. Gruppsammanhållning och grupprocesser tydliggjordes eftersom det var lite olika målsättningar för individerna i gruppen.

Tillfälle 4. Skidåkning på Lida friluftsgård, teori och praktik. Mål: Didaktiska exempel, seminarier kring litteraturen, reflektioner. Att hitta ut till Friluftsförbundet friluftsgård i Lida. Att omsätta teori till praktik när det gäller vallning och förberedelser för en skidtur på cirka 15 km i okänd terräng. Få kännedom om skidåkningens fysiska krav.

Samling på Lida friluftsgård inne i Vårdshuset. Först reflektioner kring vinterfriluftsliv i skolan, (LPO 94). Därefter tillämpad träningslära om fysiska krav vid skidåkning, intresset väcktes genom första och andra träffen, på Ågesta och Lidingö golfbana. En enkel bildpresentation med diskussioner kring fysiologiska faktorer som påverkar kondition, styrka och teknik (Annerstedt, 1997, Mishalsik & Bangsbo, 2004, Nilsson, 2007).³

³ I antologin *Idrottsdidaktiska utmaningar* har bland annat Johnny Nilsson (2007) skrivit ett kapitel om motoriskt lärande och motoriska lekmiljöer som behandlar didaktiska lekexempel på motorikbanor på skidor. I samma antologi har Nilsson även skrivit om träningslära i idrott och hälsa.

Filmvisning av ett didaktiskt exempel med en årskurs 4–5, från en *I ur och skur skola*; Utsiktens skola på Lidingö, och deras förberedelser inför sin fjällhjak i Storsvallen. Sedan följde ett seminarium kring filmen och en diskussion i mindre grupper kring den lästa litteraturen om friluftsliv och de kulturkrockar som kan tänkas uppstå mellan olika områden och elevers sociokulturella bakgrund. Det sprakar mysigt av brasan inne i Vårds- huset och kaffet är gott. Stämningen är god. En av studenterna kommer sent för det var lite svårt att hitta hit. Denna tidiga eftermiddag dryftades många kreativa lösningar på fenomenet vinterfriluftsliv för alla.

Solen lyser på en helt molnfri februarihimmel, det är minus 7 grader, hårda perfekta skidspår. Förutsättningarna för skidåkning är de allra bästa. Efter att ha ätit termoslunch⁴ var det så dags för skidåkning. Uppgiften var att åka 3–4 personer i varje grupp. De skulle ta reda på var spåren börjar, hur långa spåren är, vilken markering de skulle följa och göra en beräkning på tidsåtgång för turen. Egen valla och vallning av skidorna. Vallarekom- mendationen för dagen var blå Swix. Start cirka kl 13.30 och tillbaka cirka kl 16.

Det var ganska mycket folk ute i spåren, ett par GIH lärare kom skidande förbi och önskade lycka till innan de fortsatte sin skidtur! Studenterna blev återigen förvånade och imponerade över hur fort motionärerna åkte och den höga åldern på dem som var ute i spåren. Grupperna kom tillbaka efter cirka 15 km, glada och lite trötta. Alla var positiva. Efter denna tur var alla klara och kände sig väl förberedda för en längre utflykt till nordvästra Dalarna.

Några erfarenheter

Idén med att låna ut skidutrustning slog väldigt väl ut. Alla kunde i lugn och ro bilda sig en egen uppfattning om vad som passar just dem och vad de kan komma att använda sig av i framtiden. Efterhand som kursen

⁴ Termoslunch är ett begrepp som Friluftslivsgruppen vid GIH använder sig av när det inte finns tid för att laga mat ute. I detta sammanhang är det en didaktisk poäng med att vänja sig vid att ha med varm dryck och något att äta när man ska ut på en längre tur i naturen.

fortskred skaffade studenterna egen utrustning.

För studenterna (och elever) är det viktigt att bli medvetna om att det är värdefullt att börja med det enkla friluftslivet i närmiljön, på lilla gräsplätten eller i parken bredvid skolan. Att låta elever ta med skidor till skolan eller att kunna låna hem utrustning, ger möjligheter att pröva, öva och erövra de grundläggande färdigheter som behövs för att nå mötet mellan natur och aktivitet. Låt skidorna komma fram så fort det har kommit snö. Den korta lektionen i Idrott och Hälsa räcker!

Från början antog jag att de studerande skulle jobba som en enda stor grupp. Ganska snart upptäckte jag att egenvalda smågrupper var mycket effektivare och tryggare än en stor grupp. Visserligen uppstod det en del gnissel här och där, men gruppen kommunicerade problemen och med lite kompromisser lyckades de lösa konflikten, eller i alla fall ha överseende med personligheter och bakgrund. Till exempel skiljde sig deltagarnas egen målsättning något, då någon ville köra ett fysiskt träningspass och andra ville bara njuta och lära sig tekniken lugnt och tryggt. I smågrupperna fungerade det oftast, de hjälpte varandra fantastiskt bra. Detta innebar att jag som lärare kunde göra punktinsatser där det bäst behövdes.

Vallnings- och utrustningsdelen av kursen var uppskattad. Vi använde flera sinnen vid genomgångarna, studenterna fick ta på, prova själva, känna, se på och höra om både vallning och utrustning. Vid de första skidpassen vallade vi tillsammans och lyckan var stor när deltagarna själva upptäckte att de blivit mer oberoende. De hade egen valla och vallaklossar. När man dessutom själv klarade av att valla skidorna till belåtenhet var de väldigt nöjda. Vi följde alltid upp genomförd undervisning, direkt efter skidpasset, bl.a. genom att prata om vallan och hur skidorna upplevts under passet. Att praktiskt visa skillnader på olika ryggsäckar var bra, då kunde studenterna själva prova och både känna och se och höra varför olika ryggsäckar har olika användningsområden. Begreppsförvirringen var ganska stor, men tack vare att vi provade praktiskt, samtalade, diskuterade, kunde de studerande få både kunskap och en känsla för vad som var ändamålsenligt. Efterhand som vanan att använda ryggsäck ökades ändrades benägenheten att säga väska om ryggsäck.

Att hela tiden varva teori med praktik gjorde att stu-

denterna förstod vad de gjorde samtidigt som de övade praktiskt. Jag som lärare gav återkommande individuell feedback. Speciellt viktigt verkade det vara i början. När de hade kommit så långt att de kunde valla och glida på skidorna på egen hand, verkade det som att den egna träning framstod som viktigast. Efter att ha tagit ytterligare kliv på färdighetstrappan ökade motivationen till att ta till sig fler tekniska färdigheter. De började både fråga efter och ta emot tekniskt inriktad feedback. Flera frågade efter skatingteknik och trots att den tekniken inte stod på agendan så körde vi lekfullt skate både uppför och på plant underlag. Hela tiden fick de positiv och konstruktiv återkoppling. Efterhand som studenterna blev mer och mer säkra, hade de själva önskemål om vad de ville lära sig. Om jag då var flexibel märkte jag att motivationen att lära ökade ytterligare.

Ytterligare en erfarenhet var att man kan förstärka både läroprocessen och grupprocessen genom att prioritera tid för individuella och gruppvisa samtal om erfarenheter, och ständiga återkopplingar till det man varit med om och lärt sig. En avslutande reflektion var också att bland dem som inte hade kommit i kontakt med vinterfriluftsliv i någon större utsträckning, hade inte alla invandrarbakgrund. Däremot kan man säga att de studerande med svensk bakgrund hade en annan kulturell bakgrund än svenskar med friluftslivserfarenheter.

Enkäten som de studerande fyllde i efter avslutad kurs innehöll frågor om vad som hade varit mest lärorikt. Kommentarererna ger ett spektrum av hur ett erbjudet lärande i friluftsliv fångades upp av de studerande och fylldes med en meningspotential som adderade något till deras tidigare erfarenheter och kunnande: "det bästa med kursen var att tvingas hitta ut till friluftsområden i storstaden", "att kunna låna utrustning", "Lida", "Ågesta", "snöstormen på Lidingö". Genom examinationsuppgiften visade alla studenterna förståelse och respekt för hur villkor och förutsättningar för lärande i vinterfriluftsliv kan främjas av att det sociokulturella perspektivet tydligt finns närvarande i undervisningsprocessen.

Avslutande tankar

Som lärare behöver man förstå fenomenet friluftsliv som en social och kulturell konstruktion. Man behöver kunna förklara och förhålla sig till svårigheter och möjligheter vid läroprocesser och upplevelser i friluftsliv. Här kan Bourdieus tre nyckelbegrepp fält, kapital och habitus hjälpa till för att förstå de handlingsmöjligheter, som framträder för de studerande, d.v.s. vilken logik som studerande/elever orienterar sig mot och handlar utifrån (Broady, 1990).

Begreppet habitus ska ses som ett förkroppsligat system av dispositioner, tankar, handlingar och beteenden som individen bär med sig från den sociala miljö som har format honom eller henne. Om vi ser friluftsliv som en social arena innebär detta att om studenterna har med sig en habitus eller en position i friluftslivsfältet som inte ger trygghet, kommer detta att påverka individens läroprocess i friluftsliv. En individs habitus är också länkat till att en individ har ett antal tillgångar, en form av kapital, vilka ger olika värden i olika specifika rum. Ett socialt och/kulturellt kapital kan utgöras av var man har vuxit upp (i vilken familj, inom vilken släkt) eller vilka examina man har etc. Inom det idrottsliga fältet kan olika idrotter generera olika typer av kapital (Broady, 1990). I ett större sammanhang kan man tala om att dessa värden inger respekt i dominerande och styrande klasser inom olika sociala arenor eller fält. Och dessa arenor styrs av sociala relationer och specifika inträdesregler. Exempelvis påverkas en student av den familj som han/hon vuxit upp. Om bollspel med tävling och rangordning har dominerat över aktiviteter som inriktats mot naturupplevelser kommer detta påverka hur han/hon förhåller sig till friluftsliv som social praktik. Hans/hennes habitus och sociokulturella kapital kommer att värderas i det fält han/hon är på väg in i och Hans/hennes habitus och tillgångar kommer medvetet eller omedvetet att påverka hur han/hon orienterar sig inom det nya fältet – och vilka handlingsmöjligheter som han/hon ser. En viktig fråga blir då också om och hur det går att konvertera individens/gruppens sociala/kulturella kapital i det nya fältet.

Inom den idrottspedagogiska forskningen beskriver Engström (1999) i *Idrotten som social markör* hur föräldrar påverkar sina barn med sitt förhållningssätt till

idrott. Om föräldrarna likställer idrott med tävling och rangordning, så påverkar de sina barn i den riktningen. Vid liknande resonemang kring friluftsliv med orientering, skulle friluftslivets logik för somliga vara att hitta fram till svampstället och njuta av träd, dofter, ljud och ljus, för andra skulle det vara att springa i skogen med karta och kompass på kortast möjliga tid på jakt efter orienteringsskärmar. För ytterligare andra innebär logiken att använda skogen som ett ställe för överlevnad, och ytterligare andra känner bara total skräck för skogen. Engström betonar att: ”När en lärare förstår sig själv, finns det möjligheter att förstå andra?”

Det är en stor utmaning för läraren/lärarytbildaren att vara väl förtrogen med och kritiskt kunna reflektera och granska sitt förhållningssätt till sig själv och andra genom friluftsliv. Studenten/eleven bär med sig sitt eget habitus och sociokulturella kapital. I vissa fall går dessa tillgångar lätt att växla in, och till dem lägga delvis nya eller kompletterande tillgångar. I vissa fall kan det vara mycket svårt att förändra individens eller grupper av individers habitus och sociokulturella kapital. Mötet med

en lärares positiva och lite hurtiga attityd till friluftsliv och skolans kursplan i idrott och hälsa kan bli en krock om elevens tidigare erfarenheter har varit fotboll och tävling, eller om eleven har få sociokulturella resurser att tillgå inom friluftsområdet.

Att analytiskt förstå fenomenet friluftsliv utifrån de tre nyckelbegreppen habitus, kapital och fält, kan skapa en förståelse för varför aspekter som tidigare erfarenheter har betydelse för hur man uppfattar ett erbjudet lärande och hur man vill iscensätta sig själv som lärande. Detta är av vikt att uppmärksamma när man som lärare/ledare ska vägleda någon in i ett traditionellt svenskt friluftsliv. Det sistnämnda med målet att överföra, men också att utveckla det kulturarv som friluftsliv i skolan företräder.

I skolans tidiga år kan man aktivt arbeta med att överbrygga skillnader i sociokulturell bakgrund genom att använda uterummet och integrera andra ämnen i skolan med friluftsliv. Att redan tidigt implementera ledorden torr, trygg, mätt och hitta rätt i närmiljön ökar chanserna för ett aktivt friluftsliv för alla.

Källor

- Asbjörn G, & Annerstedt, C. (red.) (1997). *Idrottens Träning-lära*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Broadly, D. (1990). *Sociologi och epistemologi: Om Pierre Bourdieus författarskap och den historiska epistemologin*, diss. Stockholm: HLS förlag.
- Blomdahl, U. & Elofsson, S. (2006). Hur många motionerar/ idrottare för lite och vilka är dom? *Ung livsstil*, Rapport nr 7. Stockholm: Idrottsförvaltningen.
- Backman, E., Friluftsliv i skolan, i: H. Larsson, & K. Redelius (red.). *Mellan Nyttan och Nöje: Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan, 173–188.
- Bangsbo, J. & Michalsik, L. (2004). *Aerob och Anaerob Träning*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Carlsson, T. et al. (2004). *Skidor för barn*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Carlson, R. (2007). Kulturell mångfald inom föreningsidrott. *Svensk Idrottsforskning*, 3–4, 10–15.
- Engström, L-M. (1999). *Idrotten som social markör*: Stockholm: HLS Förlag.
- Gustavsson, B. *Vad är kunskap? En diskussion om praktisk och teoretisk kunskap*, Forskning i Fokus nr 5. Stockholm: Statens Skolverk.
- Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH (2010 a). Kursplan: Praktiskt vinterfriluftsliv i ett kultursociologiskt perspektiv.
- Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH (2010 b). Kursplan: Sommarfriluftsliv med orientering.
- Högskoleverket (2009:18 R): *Uppföljning av lärosätenas arbete med breddad rekrytering 2006–2008*.
- Johansson, A. (2005). *Utrustning och vallning i längdskidåkning*. SISU idrottsböcker.
- Lundvall, S. (2006). "It's really about understanding human beings...": *Exploring PE-teachers' perceptions of working in multicultural schools*. www.idrottsforum.org/articles/lundvall/lundvall060517.html.
- Lundvall, S., Meckbach, J. & Thedin Jakobsson, B. (2002). Skolprojektet 2001: Lärarnas syn på ämnet idrott och hälsa.

- Svensk Idrottsforskning*, 3, 17–20.
- Lundvall, S. & Meckbach, S. (2011). Widening Participation in Sport-related studies in Higher Education: An Exploratory Study of Symbolic Struggles. *Sport, Education and Society*. Available on line 2011-06-06.
- Nilsson, J. (2008). *Analys av teknik och arbetsintensitet samt motivation & grupp-processer* Stockholm: GIH.
- Nilsson, J. (2008). Dubbelstakning – längdåkning i klassisk stil. Stockholm: GIH & LTIV.
- Nilsson, J. (2007). Motoriskt lärande och motoriska lekmiljöer, i: H. Larsson & J. Meckbach (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber.
- Nilsson, J. (2007). Att bli sin egen intresserade tränare – träningslära idrott och hälsa, i: H. Larsson & J. Meckbach (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber.
- Sundgren, G. (2005). John Dewey – reformpedagog för vår tid, i: A. Forsell (red.). *Boken om pedagogerna*. Stockholm: Liber.
- Svanström, F., Tidén, A. & Hård af Segerstad, K. (2010). Sommarfriluftsliv med orientering. Delmomentsbeskrivning. GIH.
- Säljö R. (2005). *Lärande & kulturella redskap: Om läroprocesser och det kollektiva minnet*. Falun: Norstedts Akademiska förlag.
- Thorell, C-J. & Wallström, M. (2005). *När isen lockar*. Stockholm: SISU.
- Tordsson, B. (2006). *Perspektiv på friluftslivets pedagogik*. Haderslev: CVU Sønderjylland, University College.
- Wehlin, A. (2007). *Orientera i skolan*. Stockholm: SISU Idrottsböcker,.
- Yttergren, L. (2006). *I och ur spår!* Lund: KFS.

ELEKTRONISKA KÄLLOR

www.stockholm.se/KulturFritid/Friluftsliv/Motions-och-skidspar