

## Det finns sju olika paket att söka under 2019

DSF har förenklat och försökt hjälpa föreningarna genom att skapa i färdiga idéer som föreningarna ska söka sina projekt igenom. Det finns även möjlighet att komma in med ansökningar för fria projekt men detta sker i dialog med DSFs kansli.



## **Fria ansökningar (efter kontakt med DSF)**

Föreningen kan ansöka om projekt som inte faller inom någon av de övriga kategorierna men som har en tydlig koppling till förflyttning mot strategi 2025 och Danssportförbundets utvecklingsplan.

En förutsättning för att kunna ansöka för andra typer av satsningar är att föreningen genomfört en process gällande föreningens utvecklingsbehov och målsättningar.

**För att kunna söka fria projekt, kontakta [ldrottslyftet@danssport.org](mailto:ldrottslyftet@danssport.org)**

## Den moderna föreningen – Processarbete i föreningen

Föreningsverksamhet består av en mängd aktiviteter ex träning och tävling, men kan också innehålla sociala aktiviteter och aktiviteter kopplade till att skapa resurser för att skapa mer verksamhet. Förutsättningar för föreningsutveckling är planering, struktur och tydlig beskrivning av verksamheten. Med hjälp av Idrottslyftet kan stöd ges i syfte att stärka och utveckla föreningar genom framtagning av styrdokument vilka ex tydliggör föreningens uppdrag och riktning. Ta gärna hjälp av SISU och boka ett eller flera tillfällen där ni ser över föreningens verksamhet skapar tydliga planer och styrdokument.

## **Idrottslyftet**

Bidrag för att genomföra processarbete i föreningen. Kring ett eller flera policy-/styrdokument. Ta gärna stöttning hjälp av SISU Idrottsutbildarna, på lokal nivå, för att planera arbetet, att hjälpa till i hela processen eller implementeringen av redan befintliga dokument.

### **Ekonomiskt stöd**

20 000 kr per förening/år.

### **Specifika kriterier**

- Kontakta er SISU-konsulent för att få hjälp att planera och/eller genomföra processen.
- Planering samt dokumentation efter genomförande, gärna med bilder.

### **Önskad effekt:**

Utveckla nya kreativa idéer och innovativa lösningar för att möte nästa generation.

Sidbrytning

## Välkomnade miljö - Möta medlemmarna- Den moderna föreningen

Hur får vi medlemmarna att trivas ännu bättre, hur får vi fler att komma till vår förening, vad vill medlemmarna ha för aktiviteter? Verksamheten i föreningen består av en mängd olika aktiviteter. Träning och tävling är kanske de vanligaste aktiviteterna men verksamheten kan också innehålla annat som att arrangera sociala aktiviteter och aktiviteter för att skapa resurser för att kunna genomföra all verksamhet. Med hjälp av Idrottslyftet har vi möjlighet att ge ett stöd till dansföreningar för att utveckla och stärka miljön i föreningar. Det ska kännas välkomnade och trivsamt att vara medlem i en dansförening.

## **Idrottslyftet**

Bidrag för att genomföra medlemsmötet/undersökningar för att ta reda på vad föreningar tycker är en välkomnade miljö. Vad vill medlemmarna?

Arrangera en träff och presentera resultatet.

Ta gärna stöttning hjälp av SISU Idrottsutbildarna på lokal nivå.

### **Ekonomiskt Stöd**

15 000 kr per förening/år.

### **Specifika Kriterier**

- Kontakta er SISU-konsulent för att få hjälp att planera och/eller genomföra processen.
- Planering samt dokumentation efter genomförande, gärna med bilder

## Ny syn på tävling och träning

### Möjlighet att utveckla träningsverksamheten- En ny syn på träning

När vi tränar ska vi fokusera på att utveckla självförtroende, motivation, fysisk kompetens och kunskap hos alla som är med. Då lägger vi grunden för ett helt liv av idrott och får både starkare föreningar och ett starkare Sverige.

Det ska vara helt naturligt att idrotta i en förening oavsett ambition, ålder eller fysiska förutsättningar. Hur höga är trösklarna för en tonårig eller vuxen person som är nyfiken på att börja men som aldrig testat på tidigare? Hur gör vi det enklare att börja?

Rörelseförståelse är ett helhetsgrepp för alla de delar som behövs för att en aktiv ska vilja, våga, kunna och prioritera träning. Dessa delar är:

- Motivation, självkänsla och självförtroende, det vill säga vilka drivkrafter som skapar motivation hos var och en samt hur du som tränare på bästa sätt hjälper dina aktiva att bygga en positiv bild av sig själva och det de gör.
- Fysisk utveckling, som består av motoriska grundrörelser\*, styrka, rörlighet, koordination, snabbhet och uthållighet.
- Kunskap och förståelse om hur träning sker och varför den är så viktig.
- Att aktivt röra på sig och träna hela livet.

*\*De motoriska grundrörelserna är åla, krypa, gå, springa, hoppa, klättra, hänga, rulla/rotera, balansera, stödja, kasta och fånga.*

Projektet ska vara direkt verksamhetsfokuserad och genomföras utifrån ett långsiktigt perspektiv i syfte att skapa förutsättningar för fler att kontinuerligt kunna bli en del av föreningens verksamhet.

Finns det någon typ av verksamhet som ni inte bedriver idag och som era nuvarande medlemmar skulle uppskatta eller som till och med skulle locka till sig nya aktiva? Det kan också vara verksamhet som ni redan bedriver men som behöver en översyn. Hur kan ni få in rörelseförståelse i er nuvarande träning?

### Idrottslyftet

Bidrag för att genomföra ny syn på träning inom Danssportförbundet.

Hitta sätt att inkludera rörelseförståelse i träningen.

- Skapa träning där rörelseförståelse är fokus
- Träningsgrupp för målgrupper ni inte redan har i föreningen
- Satsning /Prova-på-verksamhet i andra dansdiscipliner som idag inte finns i föreningen
- Samverka med andra föreningar/organisationer

### **Ekonomiskt Stöd**

10 000 kr per förening/ år

Kan användas till att köpa in material för att kunna genomföra Ny syn på träning.

### **Specifika Kriterier**

- Planering samt dokumentation efter genomförande, gärna med bilder
- Här ska ni beskriva verksamheten ni har idag och vilken skillnad ni vill göra.

### Tävlingsarrangemangsutveckling -Ny syn på tävling

Alla vuxna som leder barnidrott måste komma ihåg att tävling inte är målet utan en del av utvecklingen. Utveckling tar tid och alla har sin unika resa. Genom att göra resan till målet, istället för tvärtom, så ökar vi chanserna att får fler att fortsätta vara aktiva samtidigt som chanserna till framtida framgångar ökar avsevärt.

Tävling är en naturlig del av idrotten och det ska det vara även framöver. Men vi behöver anpassa tävlingsmomenten efter barn och ungdomars utvecklingsbehov. Varför ska barn och unga tävla med samma premisser/system som vuxna?

Tävling ska ske på barnens villkor, vilket kan innebära att se över tävlingsreglerna men även att se över själva arrangemanget. Hur skapar vi mervärde för dansare på våra tävlingsarrangemang?

Kan det skapa mervärde om det sker i samband med workshops, utbildning eller i samverkan med annan förening/idrott.

Eller kanske i en helt annan miljö.

Kontakta SISU Idrottsutbildarna på hemmaplan och få hjälp i arrangemangsutveckling.

### Idrottslyftet

Bidrag för processarbete kring arrangemangsutveckling. Tag fram arrangemangsplan för hur ni kan göra tävlingar för barn och unga (7–25 år) att gå från version 1.0 till 2.0.

Det är möjligt att ta in en föreläsare eller åka på studiebesök hos annan förening eller idrott.

### **Ekonomiskt Stöd**

10 000 kr per förening/år

### **Specifika Kriterier**

- Kontakta er SISU-konsulent för att få hjälp att planera och/eller genomföra processen.

### Arrangera R- tävling- En ny syn på tävling

Tävling är en naturlig del av idrotten och det ska det vara även framöver. Att anpassa tävlingsmomenten efter barn och ungdomar är viktigt, barn och unga kanske inte ska tävla på samma premisser/system som vuxna? Tävling ska ske på barnens villkor, vilket kan innebära att se över tävlingsreglerna men även att se över själva arrangemanget. Hur skapar vi mervärde på våra tävlingsarrangemang?

Kan det skapa mervärde om det sker i samband med workshops, föreningsaktivitet, utbildning eller i samverkan med annan förening/idrott.

Kontakta SISU Idrottsutbildarna på hemma plan och få hjälp i arrangemangsutveckling.

### Idrottslyftet

Bidrag för att arrangera en tävling med nyskapande inslag.

### **Ekonomiskt Stöd**

10 000 kr/ tävling

Max 20 000 kr/ år

### **Specifika Kriterier**

- Beskrivning på hur ni tänker genomföra arrangemanget, vad är det "nya".
- Föreningen bör först ha genomfört arrangemangsutvecklingsprojektet.
- Lagledare/tränarträff på tävlingen där bildspel från DSF presenteras, tar max 10 minuter.

## Ledarutveckling

Ledarutveckling är ett enkelt stöd som föreningar kan använda till att ge sina ledare något litet extra. Där materielat **Att vara tränare/ledare inom Danssport** eller annat utbildningsmaterial ska ligga till grund. Man kan även genomföra en **workshop, studiebesök** hos grannföreningen eller annan **inspirerande aktivitet**.

Aktiviteterna ger föreningen ytterligare mervärde om dessa kombineras med ett samarbete med SISU Idrottsutbildarna och/eller annan förening. Detta ska syfta till utveckling av träningsverksamheten för framförallt barn och unga.

Föreningen ska jobba med materialet Att vara tränare/ledare inom Danssport eller annat material som grund i detta projekt och genomföra minst tre fysiska träffar.

Om föreningen har förslag på eget material, kontakta DSF.

## Idrottslyftet

Bidrag för att utveckla, behålla och inspirera ledare.

### **Ekonomiskt Stöd**

1000 kr per Ledare som deltar i satsningen.

### **Specifika Kriterier**

- Föreningens ledare ska arbeta och träffas minst 3 gångerna och arbeta utifrån ett material, utöver de kan de ansöka om andra aktiviteter de vill genomföra.
- Planering samt dokumentation efter genomförande, gärna med bilder

## Utbildning

Välutbildade ledare/tränare och styrelsemedlemmar kan göra stor skillnad för föreningens utveckling. Det kan handla både om att Utbildning för de som leder idrottsaktiviteter och de som är engagerade i styrelsen, även utbildning av aktiva och funktionärer är en viktig del.

Föreningen bör ha en plan för hur de utbildar sina medlemmar, detta kan man söka bidrag för under Modern förening. Utbildning kostar pengar och borde prioriteras i föreningarnas budget. Det finns även möjlighet att söka ett utbildningsbidrag genom Idrottslyftet.

## Idrottslyftet

Bidrag för DSF:s sanktionerade grundutbildningar i alla danser och på organisatorisk nivå. Ej för domarutbildningar eller examinationskostnader.

### **Ekonomiskt stöd:**

Max 20 000 kr/förening/år

### **Specifika Kriterier:**

- Föreningarna kan söka 500 kr/ person/dag/utbildning
- Max 3 deltagare/förening/utbildning
- Deltagare som går barndansledarutbildningar kan föreningen söka hela summan för.
- Är personerna som går utbildningen under 25 år kan man söka hela summan oavsett utbildning, enligt kriterierna.

Om föreningen är intresserad av annan utbildning så går det att söka via **Fria ansökningar** om de kriterierna uppfylls.

### **Nya Arrangörsföreningar:**

Om du som förening inte har arrangerat utbildning tidigare kan du söka ett bidrag.

Bidrag går att söka för:

- Underlätta så att fler vill arrangera utbildningar.
- Höja kvaliteten på utbildningen
- Hjälpa till att hålla ner kostnaderna på utbildningen

### **Ekonomiskt stöd:**

Max 5000 kr/förening/år

### **Specifika Kriterier:**

- Ni ska skicka in en tydlig plan på hur dessa pengar ska användas.

## **Bidrag för SISU Idrottsutbildarnas utbildningar**

### **Introduktionsutbildning för tränare**

Svensk idrott är en fantastisk arena som erbjuder ett stort utbud av olika idrotter som engagerar och motiverar många olika människor. Idrottens mål är att engagera så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt. Denna introduktionsutbildning är tänkt att ge ledare en första inblick i vad det innebär att vara tränare/ledare inom idrotten, men framförallt inspirera dig till ett spännande och viktigt uppdrag.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuiu/tranare/pw/Introduktionsutbildning-for-tranare/>

Bidrag går att söka för:

Denna utbildning är gratis och genomförs på webben, men det kan sökas bidrag för att tränare/ledare träffas och gör den gemensamt.

### **Ekonomiskt stöd:**

3000 kr

### **Grundutbildning för tränare**

Grundutbildningen bygger på aktuell forskning och ger dig en bra grund att stå på i din roll som tränare/ledare. Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Utbildningen går även igenom vikten av att se och utgå ifrån hela människan, skapa en bred rörelserepertoar, forma och utveckla träningar som är anpassade för den målgrupp du leder. Vi vill att du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva mår bra, har roligt och utvecklas.

Bidrag går att söka för:

Deltagaravgift för 3 personer/förening

### **Ekonomiskt stöd:**

Ni anger kostnad för deltagaravgiften i ansökan.

[https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisuiu/grundtrancarutbildning-for-tranare/dokument/grundutbildning\\_for-tranare\\_saljblad\\_webb.pdf](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/globalassets/sisuiu/grundtrancarutbildning-for-tranare/dokument/grundutbildning_for-tranare_saljblad_webb.pdf)

DSFs Kansli

Theres Frifarare

[idrottslyftet@danssport.org](mailto:idrottslyftet@danssport.org)

08-699 65 33