

Övningar som kan genomföras under ett utbildningspass.

Diskussionsfrågor:

- Är idrotten rättvis? Har alla förutsättningar att idrotta? Får alla vara med?
- Idrottar vi på lika villkor?
- Vilka egenskaper tycker du att en idrottshjälte/hjältinna bör ha? Vad är en anti-hjälte?
- Dopning, vad är det och varför är detta ett problem?
- Vad är Fair Race?
- Vilken syn har vi själva på kamratskap, på framgång och på gemenskap?

Heta stolen.

Utövarna sitter på stolar i en ring. Om Utövaren håller med påståendet sitter den kvar på stolen. Håller man inte med reser man sig upp. Som samtalsledare är det viktigt att kunna leda diskussionen utan en massa pekpinor och inte själv lägga in sina värderingar och försöka styra åsikterna hos utövarna. Det är viktigt att det visas hänsyn och tolerans och att man lyssnar på varandra.

Några förslag till påståenden:

- Det är kul att röra på sig
- Det är coolt att röka
- I vår klubb är ingen utanför
- Det är viktigt att vinna
- Tjejer är bättre på idrott än killar
- Det är okej att dopa sig
- Det är okej att fuska bara ingen märker något

Man kan också utföra värderingsövningen som **fyra hörn**. Då ger man tre olika alternativ plus ett valfritt där utövaren själv finner ett svar.

Exempel: Samtalsledaren läser ett påstående, "Det är okej att fuska". Hörn ett = nej, fusk ska aldrig tillåtas, hörn två = bara ingen märker det, hörn tre = alla fuskar ju någon gång så det är okej för mig, hörn fyra = utövarens eget alternativ.