

No Limits Sweden Stockholm Dance Space

	IDROTTS- FÖRVALTNINGEN
Dnr	404/592/2013
Inkom	2013-05-23
Till	Löv, Carl,
Sign.	Lp 1316



Idrottsbonusprojekt Stockholm

Introduktion

Streetdance är ett samlingsnamn för många olika dansstilar och kulturer där breakdance är en av grundstenarna. Streetdance-scenen är också en arena och plattform för många kulturella och kollektiva rörelser. Många saker kan sägas om streetdance men en av de viktigaste är att den är dynamisk och ständigt samtida. Streetkulturen lyfter och fokuserar ofta på det nya, originella och extrema. Nya stilar och uttryck inkluderas och välkomnas ofta till samfundet. Streetdancescenen i Sverige, är en av de mest tillåtande och välkomnande urbana dansscenerna som finns. Nu ämnar vi göra något nytt och banbrytande genom att sprida kunskap och dela erfarenheter om rörelsehinder, viljestyrka och upprättad autonomi.

Målgruppen vi vill nå är i första hand rörelsehindrade ungdomar som inte hittat ett intresse. Genom att söka idrottsbonus i Stockholm vill vi nå ungdomar med rörelsehinder och få dem att utveckla både sin självkänsla och fysik. Vi vill skapa en grupp som tränar och utvecklas under en längre tid och som även kan inspirera andra, med eller utan funktionsnedsättning att upptäcka streetdancescenen.

Idrottsbonusprojektet inom Stockholm Dance Space blir ett underprojekt till No Limits Sweden, ett större nationellt projekt. No Limits Sweden är ett banbrytande, flerårigt och flerdimensionellt projekt som lyfter budskapet, "Det finns inte några ursäkter för att inte nå dina mål och inga gränser för var du kan åstadkomma". Budskapet "inga ursäkter inga gränser" deklarerar dedicerat arbete som väsentlig värdering för självförverkligande, känsla av autonomi och delaktighet. Det är ett projekt som motiverar och inspirerar genom

dansföreställningar, workshops och dokumentärfilm. Mycket inspiration och utveckling för gruppen i Stockholm ges stockholmarna via No Limits Sweden.

Tre grundpelare som No Limits arbetar med:

- Öka social medvetenhet och missuppfattningar om människor med fysiska funktionshinder
- Underhålla i en positiv miljö genom konstnärliga uttryck och dansshower
- Inspirera och uppmuntra människor att tro att allt är möjligt och lita på sin inre styrka för att nå sina mål

Bakgrund

Fröet blev sått år 2011 då Tommy "Invalido" Molitor, breakdansare, visionär och inspiratör, blev inbjuden att uppträda som hedersgäst i ILL-Abilities kulturfestival, No Limits two. Ett årligt dans- och musikevenemang som arrangeras av Luca "Lazylegz" Patuelli och ILL-Abilities. Luca Patuelli som är spindeln i nätet bakom ILL-Abilities har länge varit en inspiration för Tommy Molitor. De båda har mycket gemensamt och en av många saker de delar är sjukdomen Atrogrypose vilket innebär stelhet, försvagade leder samt bristande muskeltillväxt i benen. Deras möte engagerade Tommy att arbeta med idén om No Limits Sweden.

Redan under hösten samma år, 2011, arrangerade Tommy Molitor, Niki Tsappos och Mariella Parra We're Jammin festivalen där de bjöd in ILL-Abilities för ett uppträdande. Det var ca 500 personer som tog del av festivalen. I samband med besöket gjorde gruppen ett uppträdande på Folk- och världsmusikgalan under Stockholms kulturnatt. Publiken som såg framträdandena blev väldigt berörda och flera uppmuntrade Tommy att fortsätta och göra ännu större arrangemang så att flera får ta del av deras arbete. Detta gav Tommy gnistan att fortsätta arbetet med No Limits Sweden.

Tommy Molitor

Tommy Molitor, dansare, initiativtagare och ledare i projektet har ägnat sig åt breakdance oavbrutet de senaste 10 åren. Under sitt deltagande i breakdance-scenen har Tommy skaffat sig mycket erfarenhet. Har han byggt upp ett globalt nätverk och har utvecklat ett kreativt och humanistiskt sätt att jobba på.

Mer info om Tommy Molitor kan hittas på nätet här: [Bboy Invalido](#), [Bboy Invalido](#)
Tommy har nyligen blivit intervjuad av SVT: [Tommy_SVT Play](#)

Genomförande idrottsbonusprojekt Stockholm år 2013

Startskottet till idrottsbonusprojektet kommer att vara att nå personer som vill delta i projektet genom att ge shower och workshops av den internationella gruppen ILL-Abilities som gästspelare i Stockholm under augusti.

Den kanadensiska dansaren Luca "Lazylegz" Patuelli bildade år 2007 den internationella dansgruppen ILL-Abilities. ILL-Abilities är ett internationellt samarbete mellan sex

enastående dansare från Kanada, USA, Chile och Holland. Alla medlemmarna i dansgruppen har olika fysiska funktionshinder. De alla delar samma smittsamma entusiasm och passion för dansen som de använder som kunskapsmobiliserande verktyg. Alla tror starkt på budskapet "Inga ursäkter inga gränser". Allt är möjligt när en dedicerar sig och tror på sig själv. Gruppen erbjuder workshops, föreläsningar och föreställningar världen över.

Under sommaren kommer resurser läggas på att få ungdomar med rörelsehinder att komma och se en inspirerande 20-30 minuters föreställning av ILL-Abilities i Vitabergsparken på den årliga streetdancefestivalen Scandinavian Super Jam, som nu förenat människor i över ett decennium. Super Jam har publiksiffror på mellan 4000 och 6000 personer varje sommar.

Vi kommer att bjuda in ungdomarna att delta i workshops med ILL-Abilities. En i Kulturhuset Stockholm och en till två i Stallet (RFoD).

En workshop kommer att vara exklusiv för rörelsehindrade där vi jobbar med färre individer för att säkra kvalitet och ge varje individ den tid och uppmärksamhet de behöver. Vi hoppas få ca 15 personer med rörelsehinder från inbjudna organisationer.

Fritidsutvecklaren och samordnaren för Fritid för alla samt danskonsulenterna hjälper oss att nå ut via sina nätverk.

Under hösten kommer tre dansare Tommy Molitor, Pablo Acosta och Anastasia Apostolidou börja träna en grupp rörelsehindrade ungdomar från Stockholm i Streetdance, yoga och pilates med det långsiktiga målet att vara välmående individer. Vi hoppas kunna forma en grupp som kan utvecklas under tre år samt kunna ta in nya ungdomar under tiden. Vi kommer även att jobba med att få ungdomarna att förstå hur de kan hålla sin kropp i form genom t.ex. styrketräning, simning, stretching för att få dem att förstå hur viktigt det är, speciellt när man ska dansa med en funktionsnedsättning, att arbeta i en sund kropp.

Under terminerna kommer vi träna streetdance en gång i veckan samt ha styrketräning tillsammans regelbundet i handikappanpassat gym.

Vi kommer att introducera med att bygga och lära känna våra kroppar inifrån och ut. Anastasia Apostolidou kommer att arbeta med andningen, meditation samt yoga och pilates tekniker. Pablo Acosta och Tommy Molitor kommer att arbeta med balans, styrka och musikalitet. Vi arbetar med statiska och dynamiska övningar för att få en bra grund innan vi ge oss in de akrobatiska bitarna av streetdance. I förläggningen vill vi fokusera på breakdance som är en väldigt krävande dans på grund av sina akrobatiska inslag.

Vi kommer att vara på Lava öppna i Kulturhuset och andra danslokaler centralt i Stockholm.

2014

Verksamheten med ungdomarna från Stockholm fortsätter på samma sätt som 2013 och utvecklas genom ny inspiration.

Under våren kommer vi att bjuda över Luca Pautelli eller någon annan från ILL-Abilities Crew för att hålla inspirerande workshops, föreläsningar och samtal på utvalda platser och organisationer både i Stockholm och i hela landet.

Under hösten och vintern fortsätter Tommy Molitor att arbeta med workshops och föreläsningar hos utvalda organisationer för att ytterligare sprida projektet.

Vi arbetar med en fast grupp ungdomar under både vår och höst termin.

2015

Vi börjar under detta år att sprida en dokumentärfilm om No Limits. Syftet är att sprida kunskap på ett roligt och kreativt sätt till barn och unga. Vi vill nå ut till unga, skapa relationer och förhoppningsvis inspirera dem till att bli protagonister i sina egna liv och utveckling. Vi vill ge människor chansen att se hur det är och vad som krävs för att nå ens omöjliga dröm när du möter fysiska hinder. På det här sättet vill vi marknadsföra dans på ett nytt sätt.

Arbetet med den fasta gruppen fortsätter som tidigare år.

Idrottsbonus Stockholm

Vi söker medel för att genomföra träning och workshops för gruppen som vi tränar i Stockholm. Vi vill även söka medel för att kunna träna på ett handikappanpassat gym t.ex. på Eriksdalsbadet.

Hyra till danslokaler och omkostnader för ledare.

	<i>Budget år 2013</i>	
Marknadsföring av projektet genom information om <i>ILL-Abilities</i> besök till målgruppen inklusive uppvisningar.	1-4 besök 1-2 i juni 1-2 i augusti	5 000 Kr
Introduktionsworkshop med <i>dansgruppen ILL-Abilities</i> .	2-3 st i aug	30 000 Kr
Träning och workshops för målgruppen under höstterminen.	14 st x 2 tim 4 st i september 4 st i oktober 4 st i november 2 st i december	17 000 Kr

	Budget år 2013	
Gymkort för deltagare och ledare till handikappanpassat gym (Erikdalsbadet).	3 st ledare + 5 ungdomar 1/2 år	16 000 Kr
Omkostnader för ledare för träning och workshops.	3 st ledare	17 000 Kr
Hyra för danslokal.		5000 Kr
Summa år 2013:		90 000 kr

	Budget år 2014	
Regelbunden under VT Träning 1-2 gånger i veckan å 2 tim per gång	4 st i januari 8 st i februari 8 st i mars 8 st i april 8 st i maj 8 st i juni	53 000 kr
2-4 st workshops med någon från ILL-Alibits under VT		30 000 Kr
Regelbunden under HT	8 st i augusti 8 st i september 8 st i oktober 8 st i november 4 st i december	43 000 Kr
Gymkort för deltagare och ledare till handikappanpassat gym (Erikdalsbadet).	3 ledare + 5 ungdomar 1 år	26 000 Kr
Hyra för danslokal		5000 Kr
Summa år 2013:		127 000 kr

	Budget år 2015	
Regelbunden under VT Träning 1-2 gånger i veckan å 2 tim per gång	4 st i januari 8 st i februari 8 st i mars 8 st i april 8 st i maj 8 st i juni	53 000 kr
Regelbunden under HT Träning 1-2 gånger i veckan å 2 tim per gång	8 st i augusti 8 st i september 8 st i oktober 8 st i november 4 st i december	43 000 Kr
Gymkort för deltagare och ledare till handikappanpassat gym (Erikdalsbadet).	3 ledare + 5 ungdomar 1 år	26 000 Kr
Hyra för danslokal		5 000 Kr
Besök hos utvalda organisationer		30 000 Kr
Summa år 2013:		127 000 kr

Möjlig framtid

Efter hela denna erfarenhet vill vi fokusera på den lokala grupp rörelsehindrade ungdomar som Tommy Molitor samlat och börjat träna och coacha med stöd av Anastasia Apostolidou och Pablo Acosta. Målet är att efter projektets tid ha en dansgrupp med rörelsehindrade ungdomar som kan sätta ihop en föreställning som kan framträda och show:a. Vi kommer inom Stockholms Dance Space ha dansare med fysiska funktionsnedsättningar inkluderade i vår förening.

CONTACTS				
PROJECT TEAM				
Tommy Molitor	Breakdansare, ideskapare, föreläsare	Project Owner	tommy@invalido.se	0722 407 333
Anastasia Apostolidou	Communications & Marketing Manager, Events	Project Manager	tessyapostolidou@gmail.com	0700 602 416
Pablo Acosta	Dansproducent på kulturhuset/LAVA, breakdansare	Consultant	pablo.acosta@stockholm.se	0707 607 742
Jorge Olivares Rivas	Poducent, TV, film & Musik/ At The Lab Sweden	Producer	info@atthelab.se	0707 446 626

SAMARBETSPARTNERS (COLLABORATORS)

Linda Zachrison	Parkteatern	Art Director (Konstnärlig ledare)	linda.zachrison@stadsteatern.stockholm.se	0739 730 120
Erik Linghede	Riksteatern	Super Jam Project Manager		0736 122 680
Ceylan Holago	Riksteatern	Producer (Producent)	ceylan.holago@riksteatern.se	
Priscilla Enström	Riksteatern	Web Master	priscilla.ensrtom@riksteatern.se	0736 129 601
Lars Farago	Riksförbundet för Folkmusik och Dans F.R.O.D./Stället	Chairman (Ordförande)	lars.farago@rfod.se	0707 653 437
Malin Bernt	Stockholmstad Idrottsförvaltningen	Coordinator (Samordnare)	malin.bernt@stockholm.se	0761 228 443 08 508 28 443
Jenny Åhsberger	Stockholmstad Idrottsförvaltningen	Developer (Utvecklare)	jenny.ahsberger@stockholm.se	08 508 28 392
Nina Röhlcke	Kulturhuset	Officiating Head (Kulturhuschef)	nina.rohlcke@stockholm.se	08 508 314 30
Åsa Fagerlund	Dans i Stockholms stad och län	Dance Consultant (Danskonsulent)	asa.fagerlund@danskonsulentdis.se	0762 138 460

ILL-ABILITIES CREW

Luca Patuelli	Breakdansare	Manager	info@lazylegz.com	001 514 894 9653

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

PHYS 441

LECTURE 1

1.1. Introduction

1.2. Kinematics

1.3. Dynamics

1.4. Energy

1.5. Angular Momentum

1.6. Oscillations

1.7. Waves

1.8. Relativity

1.9. Quantum Mechanics

1.10. Statistical Mechanics

1.11. Thermodynamics

1.12. Electromagnetism

1.13. Optics

1.14. Modern Physics

PHYS 441

LECTURE 2

2.1. Kinematics

2.2. Dynamics

2.3. Energy

2.4. Angular Momentum

2.5. Oscillations

2.6. Waves

2.7. Relativity

2.8. Quantum Mechanics

2.9. Statistical Mechanics

2.10. Thermodynamics

2.11. Electromagnetism

2.12. Optics

2.13. Modern Physics