



Är Svensk Gymnastik för alla?

Johanna Hedgårdh
johanna.hedgardh@gymnastik.se

Vad tar du med dig från föredraget med British Gymnastics?

Inspirerande!

Lärorikt

Coolt med den helhetssynen!
Modigt, viktigt!

Att inkludering behöver vara en
integrerad del av vår nuvarande
verksamhet

STEP

Hur vi som förening kan jobba med
parasiterna och utveckla det! Mycket
intressanta synvinklar och positiv
syn på det hela!

Möjlighet till inkludering

Fler kan gympa!

Lärorikt

Inspirerande, konkret med
handlingsplaner och analyser

Intressant



Svensk gymnastik vill
möjliggöra för alla att
träna, tävla och uppleva
rörelseglädje.



DEM ÄR DEN SVENSKA GYMNASTEN?



- Tjej
- Högre socioekonomi
- Svensk bakgrund
- Inga funktionsnedsättningar

/ Ung Livsstil Sverige

**"Gymnastiken är inte en
jämställd eller jämlik idrott"**

/ Ung Livsstil Sverige

GRUPPDISKUSSION

1. Hur får vi fler personer utanför gymnastiknormen att känna sig välkommen att börja träna i vår förening?

(Förutsätt att det inte finns några hinder eller begränsningar)

2. För att åstadkomma förändring, vad behöver vi?

3. Vad vinner vår förening på att inkludera fler?

VEM VINNER PÅ INKLUDERING?

- ♥ Värdefullt för alla och ökar kunskapen om att människor är olika.
- ♥ Inkludering räknas sedan minst 30 år tillbaka som det bästa instrumentet för rättvisa, fred och jämlikhet i världen.
- ♥ Det blir aldrig fel att konkretisera. Anpassa aktiviteten för individen så kommer den passa fler.
- ♥ Genom mångfald kan organisationen stärka sitt varumärke och kommer att få lättare att rekrytera och behålla kompetenta medarbetare, ledare, medlemmar och sponsorer.

forts...

- ♥ Mångfald ger fler perspektiv och kan på så sätt utveckla verksamheten
- ♥ Samhället har en stor mångfald och därför behöver organisationer spegla det samhälle som de verkar i för att vara trovärdiga.

♥ INKLUDERING ÄR HÅLLBART!

3 = god hälsa och välbefinnande, 5 = jämställdhet, 10 = minskad ojämlikhet

OMRÅDEN MED UTVECKLINGSPOTENTIAL

- **Personer med funktionsnedsättningar (fysiskt & intellektuellt)**
- Personer med NPF diagnoser (ADHD- ADD mfl)
- **Inkluderande Kommunikation**
- Ungdomsinflytande
- HBTQ+
- Jämställdhet (åt båda håll)
- Idrott för äldre + 65
- Nyanlända
- Socioekonomisk bakgrund

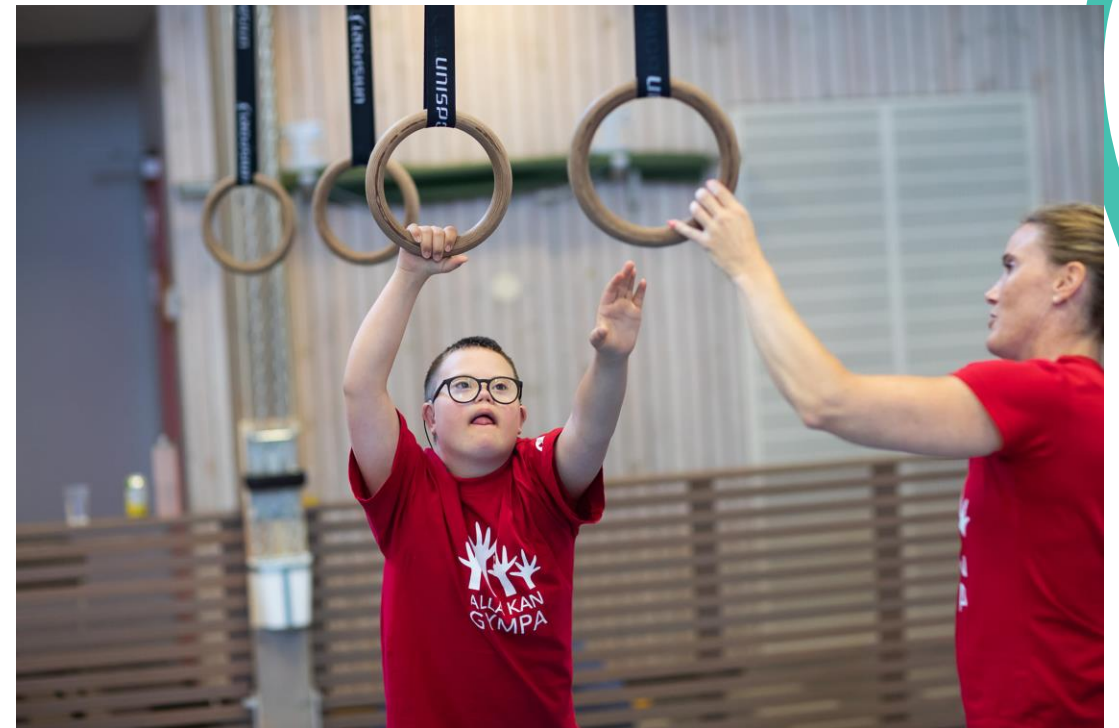
PARAGYMNASTIK



Paragymnastik är ett samlingsnamn för all gymnastik, oavsett verksamhet, för personer med någon form av funktionsnedsättning oavsett om det är Alla kan gympa, AG eller gruppträning.

Chelsea Warner, amerikansk AG- gymnast med Downs Syndrom
En av världens främsta stjärnor inom special olympics.
Bilder från My Modern Met

PARAGYMNASTIK - ALLA KAN GYMPA



RÖRELSEBANKEN - PARAGYMNASTIK



RÖRELSEBANKEN

Rörelsemönster

Stationära positioner

Hopp

Repetitiva

Rotationer

Svingar

Landningar

Träningspass

Paragymnastik

Stationära positioner

Hopp

Repetitiva

Rotationer

Svingar

Landningar



Rörelsebanken → Paragymnastik

Paragymnastik

För att på bästa sätt kunna inkludera gymnaster och elever med någon form av funktionsnedsättning i träningen eller undervisningen behöver det finnas alternativa övningar och lösningar. I vår Rörelsebank finns förslag och exempel på övningar som kan användas både i en grupp och i individuell träning.



Stationära positioner



Hopp



Repetitiva

Gymnastikförbundet



VIKTEN AV FÖREBILDER

"Det sitter barn hemma och tittar,
och det är så viktigt att de får se
någon som jagar sina drömmar
som ser ut som de.

Det är därför jag tycker du är så
viktig."

Katya Mosally,
Idoljury om Amena.



VI SÖKER FÖREBILDER!



BARNAMINISTERIET



“KOMMA IGÅNG MED INKLUDERINGSTIPS”

- ♥ Ta på dina normmedvetna glasögon och bär dem varje dag.
- ♥ Utbilda hela föreningsstyrelsen i normmedvetenhet och inkluderande idrott. Oavsett vad man jobbar med är detta en bra utbildning.
- ♥ Utbilda alla ledare i normmedvetenhet och inkluderande idrott. (RFSISU)
- ♥ Kontakta RFSISU i din region för hjälp och stöd i arbetet
- ♥ Anordna en inkluderingskickoff. Börja med styrelsen
- ♥ Sök projektstöd till att vidta inkluderingshöjande åtgärder.
- ♥ Kontakta Johanna och bolla idéer och tankar om hur ni kan komma igång / vidare.
- ♥ Lycka till!

"Diversity is being invited to the party.
Inclusion is being asked to dance"

Kontakt: Johanna.hedgardh@gymnastik.se