

Nyheter från 2015



Två svenska domare till OS i Rio

2015-12-16

Nu är det klart att två svenska domare kommer att döma inom sina respektive discipliner under OS i Rio. Ulf Andersson har blivit uttagen som D-domare (svårighet) i trampolin och kommer därmed göra sitt fjärde OS som domare. I manlig AG är Jens Hummel, som dömde under OS i London 2012, uttagen.

Förutom OS i Rio kommer Jens att döma under Test Event där de sista uttagningarna till OS görs. Kvaltävlingen avgörs i april och går även de i Brasilien.

– Jag vill rikta ett stort grattis till Uffe och Jens. Att bli uttagen som domare i ett OS är stort och det visar på ett stort förtroende på den internationella arenan för såväl de enskilda individerna som svensk gymnastik, kommenterar Pia Josephsson, sportchef på Gymnastikförbundet.

Lotta Darlin



Nya lokaler - fin julklapp till idrotten

2015-12-16

Idrotten får en fin julklapp i år. Från och med måndag 21 december flyttar Idrottens Hus in i nya lokaler på Södermalm i Stockholm.

Hela Idrottens Hus, som idag sitter bakom GIH och Stadion kommer att flytta till nya lokaler. Flytten går på torsdag och måndag 21 december ska alla vara på plats på det nya kontoret vid Skanstull. I nya Idrottens Hus kommer Riksidrottsförbundet, Sisu Idrottsutbildarna och en lång rad specialidrottsförbund att sitta tillsammans.

Lokalerna, som renoveras av hyresvärden Folksam, ska förmedla glädje och en hälsosam, medveten livsstil och synliggöra de olika idrotterna som finns i huset. Målet är också att öka samhörigheten och skapa fler mötesplatser inom idrotten.

Nya adress, men alla telefonnummer behålls

Den nya besöksadressen är Idrottens Hus, Skansbrogatan 7. Posten skickas till Box 11016, 100 61 Stockholm. Alla telefonnummer behålls.

Välkommen och hälsa på i våra nya lokaler efter helgerna. Tills dess, önskar vi er en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!



IdrottOnline®

Samarbete som förenklar administrationen

2015-12-11

Ett samarbetsavtal har tecknats mellan SportAdmin och Gymnastikförbundet, vilket syftar till att förenkla administrationen för landets gymnastikföreningar.

Avtalet innebär att alla föreningar som använder SportAdmin nu kommer att kunna importera medlemmar och närvarodata från SportAdmin direkt till systemet IdrottOnline. Idrott Online är Riksidrottsförbundets system för kommunikation och administration mellan medlemmar, förening och förbund.

- Det här är ett prioriterat område för oss och jag vet att det här är efterlängtat i många av våra föreningar. Samarbetet och den nya funktionen kommer effektivisera administrationen, så att tiden istället kan läggas på andra aktiviteter, säger Johan Fyrberg, generalsekreterare på Gymnastikförbundet.

Frihetsgraden kring IT-lösningar för föreningarna är viktig och det ska vara valbart för föreningen vilka system som nyttjas. De föreningar som har SportAdmin kan välja om de vill nyttja importfunktionen eller inte. Funktionen innebär ingen extra kostnad från SportAdmin.



- Vi är stolta och glada över detta samarbete som kommer att förenkla för våra föreningar. Vi är redan i full gång med det tekniska, och vår målsättning är att funktionen ska vara redo att lanseras under våren 2016, säger Henrik Håkansson, vd på SportAdmin.



Ny organisation på Gymnastikförbundet från 1 januari 2016

2015-12-10

Gymnastikförbundet är inne i en spännande utvecklingsfas, där vi alla samlas kring idén – rörelse hela livet, med den gemensamma utvecklingsmodellen som utgångspunkt. Nu har turen kommit till att anpassa det centrala kansliets organisation utifrån de förutsättningarna.

Ett mål med den nya organisationen är optimera och säkerställa stöd och service till de åtta regionerna och de 1100 föreningar som är medlemmar i förbundet, samtidigt som det ska finnas kraft i utvecklingsarbetet. I den befintliga organisationen är erfarenheten att utvecklingsfrågorna många gånger skjuts på framtiden, när samma individer ska hantera löpande verksamhet.

Tre nya avdelningar skapas

I den nya organisationen kommer tre nya avdelningar att bildas - stöd och service, landslagsverksamhet samt omvärld och utveckling. Till detta finns två relativt konstanta avdelningar, kommunikation och marknad, samt ekonomi och stab.

- Stöd och service
- Omvärld och utveckling
- Kommunikation och marknad
- Ekonomi och stab
- Landslagsverksamhet

Stöd och service – hjärtat i vår verksamhet

Den huvudsakliga uppgiften för avdelningen, som är den klart största inom förbundet, är att ge stöd och service till föreningar och regioner inom gymnastiken. Genom att skapa en stor avdelning med idrotts- och utbildningskonsulenter, administratörer och informatörer kan samarbeten mellan olika verksamheter öka, snarare än att hålla dem delvis separerade genom att ha en bredd- och en tävlingsavdelning.

Stöd och service kommer ledas av Johanna Persson. Johanna har tidigare arbetat som idrottskonsult för trupp och har framgångsrikt arbetat med att införliva utvecklingsmodellen i truppgymnastiken. Hon har mångåriga erfarenheter från de idrottsliga frågorna tillsammans med en hög kompetens inom administrativa processer, vilket skapar goda förutsättningar för den nya avdelningen.



Johanna Persson, ny chef för stöd och service.

– Jag tror verkligen på denna förändring som vi nu gör. Att få förtroendet att leda och ansvara för avdelningen stöd och service, som är hjärtat av vår verksamhet, känns stort. Det kommer ta ett tag innan vi får alla delar på plats, men med lite tålamod så är jag övertygad om att vi kommer stärka stödet och servicen till främst våra regioner och föreningar. Vi har en utmanande uppgift framför oss, framförallt under första halvåret, att se till att ordinarie verksamhet störs så lite som möjligt. Det kommer ta ett tag innan den nya organisationen satt sig, men jag är övertygad om att vi tillsammans kommer hitta bra lösningar, säger Johanna.

Det förberedande arbetet med vilka uppgifter som kommer ligga på olika medarbetare samt nya kontaktvägar pågår och tills vidare så gäller befintliga strukturer. Arbetet kommer ta form i början av året och mål är att övergångsarbetet ska ske så smidigt som möjligt.

Omvärld och utveckling blir motorn i förändringsarbetet

Den andra nya avdelningen som bildas är en renodlad utvecklingsavdelning med ansvar för utvecklingsfrågor inom hela vår verksamhet, politik, internationellt arbete och samt utveckling av mötesplatser/evenemang. Här leds och samordnas utvecklingsprojekt som senare ska kunna förflyttas ut i verksamheten.

Omvärlds- och utvecklingsenheten kommer att ledas av Pia Josephson, tidigare sportchef på Gymnastikförbundet. Parallellt med ett intensivt och framgångsrikt arbete med de sportsliga frågorna har Pia arbetat med att utveckla förbundet inom flera områden inte minst arbetet med utvecklingsmodellen och de tillhörande nyckelfaktorerna. In i den nya avdelningen har Pia värdefulla internationella erfarenheter och en analytisk och strategisk ådra. Kombinerat med att hon har en förmåga att få saker i hamn är hon en mycket lämplig person att leda utvecklingsarbetet framåt.



Pia Josephson, chef för avdelningen omvärld och utveckling.

– Det känns bra att vi tydliggör utvecklingsprojekt och den löpande verksamheten. Föreningar och regioner kanske får fler ingångar till förbundet nu men jag tror att respektive del får en bättre kraft om de inte ligger på samma avdelning eller individ. Rent personligt tycker jag att det ska bli spännande att tillsammans med kollegor, kommittéer och regioner få jobba och driva utvecklingsfrågor som kopplas till gymnastikens alla verksamhetsformer som sen ska ut i ordinarie verksamhet, säger Pia.

Landslagen leds av Jonas Juhl

Jonas Juhl blir gymnastikförbundets nya landslagschef. Målbilden för arbetet är en förstärkt prestationsutveckling och elitidrottsutveckling inom landslagsverksamheten och det är här som landslagsverksamheten kommer styras och samordnas.

Jonas har en tydlig sportslig profil med en bakgrund främst inom trupp gymnastiken med mångårig erfarenhet av landslagsverksamhet, som domare och utbildare samt som tränare för Brommagymnasternas herrlag. Han kommer med sitt driv och sin breda och djupa kompetens att kunna jobba strategiskt med att utveckla våra landslag utifrån såväl utvecklingsmodellen och det rent sportsliga perspektivet.



Jonas Juhl, vår nya landslagschef.

– Det här ska bli oerhört spännande. Visst har jag en bakgrund inom trupp gymnastiken, men senare åren har mitt största fokus legat på utvecklingen av mer generella områden. Här tänker jag på skapandet av optimala prestationsmiljöer i form av talangutveckling i motsättning till talangselektering, att stärka individens inre motivation att nå sin fulla potential, att arbeta med målbilder, periodisering och formtoppning med mera. Jag har stor respekt för varje disciplins unika karaktär men tror samtidigt att vi har mycket att lära av varandra på tvärs av discipliner. Det är något av det jag kommer fokusera på framöver, säger Jonas som nyligen genomförde kursen "Talangutveckling ur ett coachperspektiv" via Linneuniversitetet.

Den nya organisationen gäller från och med 1 januari 2016 och arbetet med att tydliggöra gränssnitt mellan avdelningarna är intensivt just nu.

– Vi ser fram emot att implementera den nya organisationen och vi är medvetna om att allt inte kommer fungera perfekt från dag ett. Men vi har ett tydligt syfte och mål och i det lite längre perspektivet hoppas jag att vi kommer kunna stötta våra föreningar och vara en del i att utveckla gymnastiken än bättre framöver. Jag ser också att den nya organisationen kommer underlätta och utveckla samarbetet med våra regioner, avslutar Johan Fyrberg, generalsekreterare Gymnastikförbundet.

Lotta Darlin



FOTO: Albin Händig

AMT – för dig som vill utmanas i din fysträning

2015-12-08

AMT (Avancerad motorisk träning) är ett helt nytt träningskoncept som kombinerar det bästa av gymnastikens grundträning med effektiv, intensiv cirkelträning. Nu finns materialet tillgängligt i Gymnastikbutiken

AMT utmanar såväl kropp som tanke och riktar sig till den som vill utmanas utöver det vanliga. Deltagarna tränar koordination och kroppskontroll, styrka och kondition, rörlighet och spänst - på en och samma gång.

Jacob "Jacke" Melin är en av de som tagit fram konceptet, vilket vänder sig till före detta gymnaster, extremsportare, crossfitatleter och andra idrottsutövare.

– Jag tror många med mig sett ett behov av och fått frågor om gymnastikträning för vuxna. Många vill testa och lära sig gymnastik men tror att det är försvensat. Vi vet att det finns den här typen av träning i några föreningar och det här är ett sätt att göra det enklare att starta igång en grupp i fler föreningar, berättar Jacob.

I lektionerna blandas styrkeövningar med akrobatik och fysiska utmaningar vilket gör AMT till en väldigt rolig och utmanande träningsform. AMT är utformat för att passa perfekt i en vanlig skolsal (gympasal) men kan självklart även utövas i en specialhall för gymnastik.



Ett AMT-pass med ett meriterat gäng ska dra igång i Blackebergsskolan i Bromma utanför Stockholm. Stefan Höög instruerar och från vänster ser vi Niclas Butén, Jenny Lööv, Björn Keszler, Jacob Melin, Jonas Nordfors, Rikard Mülle Gustafsson, Isabella Einéus, Sofia Kuytser (simhopp) och Julia Melin. Hur många SM-guld de här gänget har tillsammans går inte att räkna!

– AMT är ett bra alternativ för de som slutat på gymnastik men vill fortsätta träna. Jag tror också att gymnastiken och de grunder som deltagarna kan lära sig blir ett sätt att sticka ut från mängden. Det är svårt att mäta kondition, men att kunna visa en volt eller stå på händer är det många som vill lära sig, fortsätter Jacob.



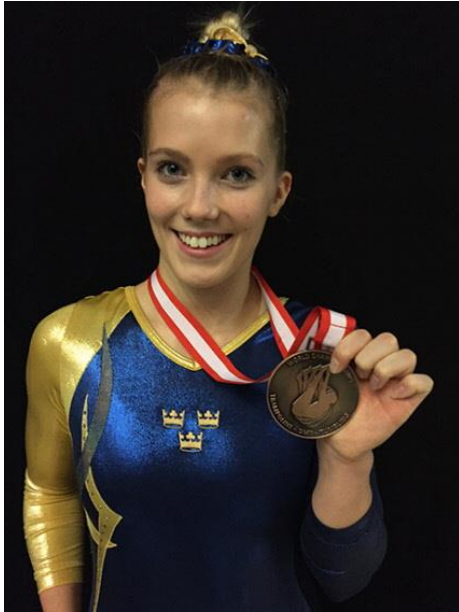
Kom igen nu, ta i! Jacob hejar på i cirkelträningen.

En av de som har testat AMT är Jenny Lööv. Hon är före detta elitgymnast inom AG (med ett SM-guld) och inom trupp gymnastiken där hon bland annat har vunnit två EM-silver, två NM-guld och en mängd SM-tecken.

– Jag blev positivt överraskad! AMT:n var riktigt bra och kul träning. Jag tror det här kan bli en inkörsport till gymnastiken eller bra träning när man har avslutat sin gymnastikkarriär. Som tidigare gymnast är det här något jag saknat på gymmet, säger Jenny Lööv.

De som tagit fram konceptet AMT är: Jacob Melin, Stefan Höög och Niclas Butén under projektledning av Jonas Juhl på Gymnastikförbundet. De har även fått hjälp och input från flera föreningar som redan idag bedriver en liknande typ av träning. Föreningarna är: Askim-Billdals GS, Dackegymnasterna, Gefle GF, Hammarbygymnasterna, Linköpings GS, Sol-Flickornas GF och Sollentunagymnasterna.

Lotta Darlin



VM-brons i Odense till Lina Sjöberg

2015-11-29

Idag tog Lina Sjöberg (Uppsala) en historisk bronsplats på VM i DMT, dubbel mini trampolin, i danska Odense. Det är första gången Sverige har en deltagare i final i damklassen och prestationen från Lina idag är inget annat än helt fantastisk.

- Det känns så skönt, men resultatet har nog inte riktigt sjunkit in ännu, säger en väldigt glad Lina Sjöberg från tävlingsgolvet i Odense.

Lina kvalade in som tredje bästa hoppare och lyckades behålla sin placering i finalen. Vann gjorde amerikanskan Erin Jauch följt av Jasmin Short från Storbritannien.



Medaljörerna i VM 2015.

Det första hoppet var lite försiktigt, men det andra hoppet desto bättre.

- När jag stod inför andra hoppet tänkte jag bara: nu har jag inget att förlora utan jag ska våga satsa på medalj. I själva hoppet tänkte jag på att spänna benen och när jag satte en perfekt landning, kände jag att det här kan räcka, berättar Lina.



Foto: Michael Driscoll.

Det räckte och när portugisiskan hade landat i sitt sista hopp stod det klart att Lina var på medaljplats.

– Det här är historiskt. Det är första gången vi har en svenska i final (2009 tog Tim Lunding silver i herrklassen, red.) och så tar Lina medalj. Idag hade hon marginalerna på sin sida, men kvalet och finalen här i Odense visar verkligen att Lina är bland de bästa DMT-hopparna i världen, säger Jenny Söderlund, förbundskapten.

Se resultatlistan här:

http://fig-docs.com/odf/5349/fin/fin_wom_dmt.php

Lina SJOEBERG			Rk. 3	
SCORE: 67.900				
DIFF	EXE	PEN	ROUTINE 1	ROUTINE 2
6.400	27.000	0.000	33.400	
6.000	28.500	0.000	34.500	

Poängen för hopp två är klar. Sen blev det nervös väntan in i slutet.

Lotta Darlin



Gymnastikförbundet rekryterar

2015-11-29

Gymnastikförbundet söker tre nya medarbetare till vårt centrala kansli – är du den vi söker?

I januari 2016 sjösätter Gymnastikförbundet en ny organisation för att stärka stödet till våra medlemsföreningar. Vi söker nu två idrottskonsulenter till vårt centrala kansli, placerat i Stockholm.

Vi söker dessutom en administratör vars huvudsakliga arbetsuppgift blir att arbeta med handläggningen av Idrottslyftet samt projektadministration av våra utvecklingsprojekt.

Är du intresserad - läs mer om tjänsterna här:

[Idrottskonsulenter](#)

[Administratör](#)

Lotta Darlin



Golden Age i Slovenien

2015-11-28

Golden Age arrangeras av det europeiska gymnastikförbundet UEG den 2-7 oktober 2016 i Portoroz i Slovenien. Golden Age är en festival för gymnaster över 50 år där över 1500 personer samlas kring uppvisningar och utbyten.

Under veckan finns det en mängd olika workshops inom gruppträning att delta i och låta sig inspireras av och få nya idéer. Många andra europeiska länder är med och förhoppningen är att Sverige ska få ihop ett team som visar upp ett uppvisningsprogram där.

Gymnastikförbundet söker nu några personer som i första hand vill vara med i en mindre arbetsgrupp för att kunna få ihop ledare och gymnaster (55+) som tycker det skulle vara roligt att både se Portoroz och uppleva Golden Age med nya och gamla vänner. Gymnasterna kan komma från olika föreningar och Gymmix-föreningar inom Gymnastikförbundet.

Priset på resan landar beroende på hur många man bor ihop i ett rum på ca 10 000 kronor. För det får man också många härliga gympaupplevelser, flygresor, mat och festival-biljetter.

Vill du vara med i arbetsgruppen? Hör av dig till [Irene Samuelsson](mailto:Irene.Samuelsson@gymnastikforbundet.se) på Gymnastikförbundet. Läs mer här:

<http://www.goldenage2016.com/>



Lina Sjöberg till VM-final i DMT

2015-11-27

Den andra dagens kvaltävlingar i VM i trampolin är klara och Sverige har en finalplats i form av Lina Sjöberg från Uppsala i grenen DMT. Lina kvalade in med tredje bästa poäng efter en portugisiska och en kanadensiska. Det är första gången en svenska är i VM-final.

Efter ett mycket bra kval i trampolin igår var det idag dags för Lina Sjöbergs favoritgren DMT, dubbel mini trampolin. Även här gjorde Lina en fantastisk prestation med två mycket bra hopp, vilket ledde till en tredjeplats i kvaltävlingen och en VM-final.

– Jag var lugn men taggad på tävlingsgolvet och det gick verkligen jättebra. Jag lyckades sätta personbästa igen, säger en glad Lina från Odense och fortsätter:

– Det här blir min första VM-final och jag vet att jag kan ligga i toppen. Men jag kommer bara gå in och göra mitt bästa, så får vi se vad som händer.

Se hoppen på FIG:s youtube-kanal.

<https://www.youtube.com/watch?v=k6e8SLetZ40>

<https://www.youtube.com/watch?v=wsT1cMYRpS8&list=PLNYqWWimiG-MFgTbsmHVrMjDVGkdCZYir&index=20>

Även förbundskapten Jenny Söderlund är glad.

– Vi har haft en så bra uppladdning inför VM och allt har gått enligt plan. Då är det också så härligt när det gör det även på tävlingsgolvet. Lina var fantastisk och lyckades återigen sätta personbästa. Kvaltävlingen visar att hon är bland de bästa i världen, säger Jenny Söderlund.

Under tidig eftermiddag tävlade Oscar Smith (Lidköping) och Jonas Nordfors (Upplands Väsby) i synkron trampolin hoppning, där två serier genomförs. Den första obligatoriska serien gick relativt bra, däremot blev det en urhoppning i den valfria serien.



Jonas och Oscar har koll på varandra uppe i luften. Foto: Michel Driscoll.

– Fokus på detta VM har legat på den individuella hoppningen och det är små marginaler som avgör i trampolin, särskilt i den synkrona hoppningen. Idag blev det lite för osynkat i den första serien och en miss i den andra, kommenterar Jenny Söderlund.

Finalen i DMT går på söndag 15.00-15.30. Vi öskar Lina all lycka!

För att få snabba uppdateringar från tävlingen, håll koll på vårt [Facebook-event](#).



Hela trampolinlaget står uppställda!

Lotta Darlin



FOTO: Michael Driscoll

Personligt rekord av Lina Sjöberg i VM-kval i trampolin och nära semifinal för Jonas Nordfors

2015-11-26

Idag inleddes VM i trampolin, DMT och tumbling och hela det svenska laget har genomfört de första kvältävlingarna.

Först ut var Lina Sjöberg i trampolin. Hon gjorde en strålande prestation och satte personbästa med poängen 89,62, vilket räckte till en 56:e placering.

– Jag nådde mitt mål och körde igenom alla 20 övningar och satte personbästa i den obligatoriska serien och totalen. Jag är också nöjd över att jag lyckades hålla nerverna i styr, det brukar jag ha svårt för på VM och Världscupen, säger Lina Sjöberg, som nu går in i kvalet i DMT i morgon med en bra känsla. Just DMT är Linas specialgren och där finns chanser till en finalplats.

Nära semifinal för Jonas Nordfors

Även herrarna har kvalat i den individuella trampolinen under kvällen. Bästa svensk blev Jonas Nordfors, som slutade på en 29 placering. Det är det bästa resultatet inom svensk trampolin sedan 1999. Oscar Smith satte personligt rekord och hamnade på en fin 39:e placering. Måns Åberg hade en miss i sin valfria serie och tvingades tyvärr avbryta sin serie. Han hamnade till slut på en 99:e plats

– Jonas gjorde en jättebra tävling, en av sina bästa någonsin och det var så nära att det blev en semifinal, 0,49 poäng till hade räckt. Men att han placerar sig så bra i det 123 man starka startfältet är positivt för framtiden. Även Måns och Oscar gör bra prestationer idag, säger Jenny Söderlund, förbundskapten för landslaget i trampolin.



Jonas Nordfors. Foto Michael Driscoll.



Oscar Smith. Foto Michael Driscoll.



Måns Åberg. Foto Michael Driscoll.

Sverige debuterade i tumbling

För första gången hade Sverige med två tumbling-gymnaster på ett VM, Joel Händig och Didrik Fröberg. Även om det inte blev några större framgångar rent resultatmässigt bär de med sig värdefulla lärdomar från mästerskapet.

– Jag är glad att vi kunde vara med och jag kommer bära med mig erfarenheterna härifrån länge. Sen att det gick dåligt gör inte så mycket, för det här gav mersmak!, berättar Joel Händig i en intervju på Gymnastikförbundets Facebook-kanal.



*Joel Händig och Didrik Fröberg. Foto: Michael Driscoll.
I morgon ser vi fram emot fler kvaltävlingar i Odense:*

13.15-14.15 Kvaltävling synkron trampolin herrar (grupp 1) Oscar och Jonas
15.15-16.15 Kvaltävling DMT damer (grupp 3) Lina

Lotta Darlin



Gymnastiken i paneldebatt om idrottens nya strategi – från triangel till rektangel

2015-11-25

Idag samlar Stockholmsidrotten cirka 100 ledare, föräldrar, förtroendevalda, förenings- och förbundsanställda till diskussion, samtal och debatt kring barns idrottande, och idrottens nya strategi från triangel till rektangel.

Gymnastikens sportchef Pia Josephson kommer att delta i paneldebatten som avslutar kvällen.

Varför tror du att arrangören vill ha med gymnastiken?

– Jag tror att de vill ha med oss eftersom vi har jobbat med vår utvecklingsmodell och uppförandekod. Hur det arbetet har gått till är nog många andra inom idrotten intresserade av.

Vilka tips kommer du dela med dig av?

– Att prata om frågan och vad den innebär för den egna idrotten och se till att det är tydligt vart man vill gå. Se sedan till att det finns en strategi för hur man ska göra det, i vårt fall har det varit beskrivet genom våra nyckelfaktorer. De visar hur vi ska göra det. Det är också viktigt att strategin är förankrad och beslutad i de högsta beslutande organet, i vårt fall förbundsstyrelsen. Annars är det lätt att man fastnar i diskussioner om vad man ska göra istället för de viktiga hur-frågorna som behöver diskuteras med verksamheten.

Lycka till ikväll.
– Stort tack!

Panelen består av följande personer:

Freja Andersson,
styrelseledamot Enskede IK Fotboll
Cinnika Beiming,
distriktsidrottschef Stockholmsidrotten
Kristoffer Berg,
utvecklingskonsulent Svenska Innebandyförbundet
Pia Josephson,
sportchef Svenska Gymnastikförbundet
Björn Larsson,
ordförande Stockholms Basketdistriktsförbundet
Kvällens moderator är Azuka Nnamaka, styrelseledamot Stockholmsidrotten och journalist. Tidigare har hon varit barn- och ungdomsansvarig på Svenska Basketbollförbundet och har även tre SM-guld och ett SM-silver med Solna Vikings med i bagaget.

[Mer info om kvällens seminarium.](#)

[Läs också en intressant artikel om hur Innebandyförbundet jobbar med sin utvecklingsmodell.](#)

Lotta Darlin



Trampolininslag i Sportnytt inför VM i Odense

2015-11-24

På torsdag inleds VM i trampolin, DMT och tumbling och Sverige representeras av sex gymnaster.

Inför VM-starten har truppen laddat upp tillsammans med Australiens VM-lag på ett gemensamt läger i Upplands Väsby. SVT och Sportnytt var på plats och gjorde ett reportage. [Se inslaget här.](#)



De svenska prestationerna under VM följs bäst via [Facebook](#). Där kan du också titta på presentationsfilmer av våra trampolin hoppare samt få löpande uppdateringar. Under eventet finns även tider, länkar och annan info.

Filmerna finns även på Gymnastikförbundets [Youtube-kanal](#).

De tävlande gymnasterna är:

- Lina Sjöberg, Uppsala, ind trampolin och DMT
- Oscar Smith, Lidköping, ind trampolin och synkron trampolin
- Jonas Nordfors, Upplands Väsby, ind trampolin och synkron trampolin
- Måns Åberg, Österåker, ind trampolin
- Joel Händig, Stockholm, tumbling
- Didrik Fröberg Stockholm, tumbling



Svenskt deltagande på UEG-kongress i Bratislava

2015-11-20

I dagarna håller UEG (European Union of Gymnastics) sin 26:e kongress, denna gång i Bratislava, Slovakien.

Från Sverige har vi flera deltagare med, alla i olika roller:

- Margaret Sikkens Ahlquist: ordförande för FIGs Gymnastics For All-kommitté. [Läs en tidigare artikel med Margaret här.](#)
- Malin Eggertz Forsmark: vice president i UEG:s styrelse
- Johan Fyrberg, generalsekreterare på Gymnastikförbundet
- Per Sjöstrand: president i UEG:s tekniska kommitté för TeamGym
- Maria Ståhl: ledamot i kommittén för Gymnastics For All

En UEG-kongress kan liknas vid vårt Gymnastikforum och Förbundsmöte. En mötesplats där gymnastikens utveckling diskuteras och det fattas beslut i vissa frågor.

– UEG växer och idag har vi valt in ytterligare två länder - Bosnien-Hercegovina och Kosovo. Det innebär att vi nu är 50 länder i organisationen, säger Johan Fyrberg.

Två centrala områden för årets kongress är gymnastikens framtid i Europa samt UEGs representation i FIG, det internationella gymnastikförbundet.

– Jag hoppas på att kongressen kan lyckas med att göra gymnastiken ännu mer intressant för omvärlden, för publik och media osv, men att det gymnastikunika ändå kan behållas. Jag hoppas också på att kongressen enar Europa inför personvalen i FIG som hålls nästa år, avslutar Johan Fyrberg.

[Läs mer här.](#)

Bilder från kongressen



Johan Fyrberg och Margaret Sikkens Ahlquist.



Per Sjöstrand driver trupp gymnastiken framåt på europeisk nivå.

Lotta Darlin



Två silver och ett brons för de svenska lagen på NM i trupp gymnastik

2015-11-14

Idag avgjordes de nordiska mästerskapen i trupp gymnastik i Reykjavik på Island och de svenska lagen plockade hem tre medaljer – silver till Brommagymnasternas herrar och Örebros damer samt brons till Höganäs.

66 hundradelar från guld för Brommagymnasternas herrar

2013 vann Brommagymnasterna från Stockholm sensationellt sitt första NM-guld före de danska lagen som dominerat den nordiska arenan de senaste åren. I år lyckades danska Gellerup, med den totala poängen 63,100, ta tillbaka guldmedaljen från Brommagymnasterna. Med sin poäng 63,033, var Bromma endast 66 tusendelar från sitt andra guld.



– Vi gör en grym presentation och jag är så stolt över hela laget som gör sitt yttersta idag, så därför är det såklart blandade känslor så här direkt efter tävlingen. Jämfört med förra NM har vi höjt vår svårighet och vi körde vår bästa tumbling någonsin, så visst ville vi att resultatet skulle bli annorlunda, säger Jacob Melin från Brommagymnasterna och fortsätter: Trots besvikelse ger vi inte upp utan går härifrån med revanschlust!

Även KFUM från Stockholm gjorde en bra tävling, framförallt i tumbling, och hamnade på en femte plats.

Silver till Örebro damer

I damklassen tävlade Örebro GF KIF och Höganäs GF för Sverige. Örebro, som tog silver på NM förra året genomförde en fantastisk tävling och försvarade sitt silver från 2013 på poängen 56,65 och visar återigen att de lyckas lyfta sig jämfört med kvalet på SM i somras.

– Vi öppnade tävlingen i hopp och gjorde en kanontrampett som i stort sett var felfri. Sen fortsatte tävlingen med ett bra fristående och en tumbling utan missar. Tjejerna har varit både mentalt och fysiskt förberedda och det känns skönt att de fick lyckas idag, säger Alexander Forsberg, tränare i Örebro GF KIF.

Förhandstippade Höganäs, som vunnit de senaste två SM-tävlingarna slutade på en tredje plats. Vann gjorde Stjernen från Island, vilket innebär att NM-titeln stannar på Island.

Fjärdeplats för Brommagymnasterna i den mixade klassen

I den mixade klassen placerade sig Brommagymnasterna från Stockholm på en fjärde plats efter en bra tävling i två grenar med en klart högre svårighet och poäng jämfört med SM i somras. Men två stora missar i friståndet drog ned placeringen och därmed med en missad medalj. Västerås GF/Gefle GF placerade sig på en åttonde plats. Vann gjorde Gadstrup från Danmark följt av Arendal och Holmen från Norge.

Föreningar som representerar

Regelverket kring NM innebär att det är klubbtag som representerar de olika länderna. Detta för att stärka föreningarna och gymnastiken i Norden. Upplägget skapar även möjligheter till samarbeten mellan olika föreningar, något som är positivt.

– Lagen som har tävlat idag har varit fina representanter för svensk gymnastik och presterat riktigt bra gymnastik, framförallt Örebro som gör en jättefin tävling. Sen är det små marginaler som avgör till Danmarks fördel i herrklassen idag, säger Pia Josephson, sportchef på Gymnastikförbundet.

Resultat:

Herr:

1. Gjellerup Sdr, 63.100
2. Brommagymnasterna, 63.033
3. TG Aarhus, 59.616
5. KFUM, 56,091

Dam:

1. Stjernen, 57.933
2. Örebro GF-KIF, 56.650

3. Höganäs GF, 55.700

Mixed:

1. Gadstrup, 56.883

2. Arendal, 56.000

3. Holmen, 55.216

4. Brommagymnasterna, 54.950

8. Västerås/Gävle, 49.683

Fullständiga resultatlistor, se här:

<http://live.sporteventssystem.se/Score/WebScore/230>

Lotta Darlin



NM i truppgymnastik 14 november

2015-11-10

Nu är det dags för NM i trupp. På tävlingen som går på Island representeras Sverige av sex klubblag, vilka kvalificerade sig under sommarens SM-vecka i Sundsvall.

De deltagande lagen är:

Dam:

- Höganäs GF
- Örebro GF KIF

Herr:

- Brommagymnasterna (Stockholm)
- KFUM (Stockholm)

Mixed:

- Västerås GF/Gefle GF
- Brommagymnasterna (Stockholm)

[Här kan du se en presentation av de deltagande lagen.](#)

Tider och streaming

Tävlingen streamas, till en kostnad, via det isländska förbundet. Antingen köper man ett dagpass, eller access för en hel månad. Då ingår även material från EM förra året. [Mer info och köp görs här:](#)

10:20 Mixed (11:20 svensk tid)

13:00 Herrar (14:00 svensk tid)

16:10 Damer (17:10 svensk tid)

Administrativt årshjul



Gymnastikens administrativa årshjul

2015-11-09

Nu lanseras ett nytt stöd till föreningen för att skapa struktur gällande administrativa flöden. Syftet är att lyfta fram relevant information som underlättar föreningens administration.

Gymnastikförbundet fick på förbundsmötet 2014 i uppdrag att skapa förutsättningar för mer tid till gymnastiken. En utgångspunkt för arbetet har varit att administrationen tar alltför mycket tid för våra medlemsföreningar.

Redan under hösten 2014 påbörjades arbetet genom dialog med föreningar och regioner. Under våren 2015 bildades projektet "Mer tid till gymnastiken – förenklad administration". Syftet var att kartlägga föreningars administration samt identifiera och prioritera förbättringsområden.

– Nulägesanalysen visar att många föreningar saknar struktur gällande sin administration och att i små och mellanstora föreningar är det styrelsen som får lägga mycket tid på detta. Analysen visar också att det saknas kunskap om vilka stödsystem som finns och att stor del av arbetet sker manuellt och i flera system, berättar Lena Lindahl som har lett projektet på Gymnastikförbundet.

Som en hjälp till detta har Gymnastikförbundet tagit fram Gymnastikens administrativa årshjul. Det är en visuell kalender indelad i fyra kvartalen. Genom att klicka på ett kvartal kommer olika aktiviteter som en förening berörs av fram. Varje aktivitet är beskriven och i de flesta fall finns det en direktlänk till var och hur man administrerar denna aktivitet.

Nästa steg i projektet är att se över möjligheten för föreningen att själv kunna skapa sitt eget årshjul med tillägg av aktiviteter som berör den enskilda föreningen. Förbundet jobbar också vidare med att förenkla administrationen kring anmälan till utbildning och tävling.

Lotta Darlin



Var med och påverka Gymnastikförbundets utbildningar och utbildningssystem

2015-11-06

2014 hade vi ca 7 000 deltagare på våra utbildningar. Genom utbildning kvalitetssäkrar vi ledare och tränare inom Svensk Gymnastik. Vår utmaning nu är att skapa ett utbildningssystem som utgår från utvecklingsmodellen och grundar sig i de tio nyckelfaktorerna. Det är dags för Svensk Gymnastik att leva och utbilda utifrån utvecklingsmodellen.

Idag består vårt utbildningssystem av närmare 70 olika utbildningar. Vi kan konstatera att strukturen och uppläggen för de olika utbildningarna inte är fullt ut samordnade. Strukturen upplevs också som svår att förstå av såväl förening som ledare.

Med ovanstående konstateranden behöver vi nu göra en översyn av vårt utbildningssystem.

Syftet med ett reviderat utbildningssystem är att Svensk Gymnastik genom utbildning ska leva efter vår gemensamma utvecklingsmodell med de 10 nyckelfaktorerna. Utbildningssystemet ska också optimeras och effektiviseras för att säkerställa framgångsrika föreningar med välutbildade och kompetenta ledare.

Under slutet av året ska vi därför göra en analys av nuläget. Senast den 31 december 2015 överlämnas en skriftlig rapport med analys av nuläge och förslag till förändring av utbildningssystemet till Gymnastikförbundets generalsekreterare. Gymnastikförbundets styrelse förväntas ta ett beslut under kvartal 1 år 2016 angående fortsatt arbete.

Och här kommer du in i bilden!

Digitala enkäter

De olika enkäterna består av:

1. Övergripande enkät - för dig som vill vara med och påverka Gymnastikförbundets utbildningar utifrån din roll och dina erfarenheter – i denna enkät stort fokus på utvecklingsmodell och världens bästa tränare/ledare för respektive stadie.

[Svara på enkäten, klicka här.](#)

2. Enkät för utbildningsansvariga i förening samt utbildningsdeltagare hos Gymnastikförbundet de senaste tre åren, som har erfarenhet av befintligt utbildningssystem – går ut under vecka 46.

3. Enkät för Gymnastikförbundets utbildare.

Workshops

Tillfället leds av en processledare från SISU Idrottsutbildarna tillsammans med en representant från Gymnastikförbundet. Workshopen kommer sätta samtalet i fokus, där du får möjlighet att beskriva dina upplevelser och synpunkter. Dina tankar är viktiga!

Klicka på länken för respektive inbjudan:

[Umeå, måndagen den 23 november, 18.00-21.00](#)

[Luleå, måndagen den 30 november, 18.00-21.00](#)

[Sundsvall, tisdagen den 17 november, 18.00-21.00](#)

[Östersund, tisdagen den 17 november, 18.00-21.00](#)

[Gävle, lördagen den 28 november, 13.00-16.00](#)

[Stockholm, måndagen den 23 november, 18.00-21.00](#)

[Örebro, onsdagen den 25 november, 17.00-20.00](#)

[Göteborg, torsdagen den 19 november, 18.00-21.00](#)

[Växjö, tisdagen den 10 november, 18.00-21.00](#)

[Ängelholm, torsdagen den 19 november, 18.00-21.00](#)

Har du frågor om utbildningsöversynen, kontakta Gymnastikförbundets projektledare Louise Nordenberg;

louise.nordenberg@gymnastik.se

alternativt 08-699 64 81.

Louise Nordenberg



FOTO: Hanna Söderberg

Silver till Lina Sjöberg i Loulé Cup

2015-11-02

I helgen gick årets sista världscuptävling i trampolin i Loulé i Portugal och Sverige ställde upp med fyra gymnaster i trampolinhopningen.

I princip hela världseliten deltog och bland de främsta nationerna saknades bara Kina. I den svenska truppen stod Oscar Smith för den bästa insatsen på världscuptävlingen. Han gjorde två stabila serier som gav en 27:e plats i det starka startfältet. Övriga svenskar i världscupen Lina, Måns och Jonas hade en mindre lyckad dag med urhoppningar och placeringar längre ned i resultatlistan.

– Oscar gjorde en bra tävling i helgen. Trots att det bara var han som körde igenom sina serier så känns det ändå OK inför VM. Hela laget har tränat bra här i Portugal även om alla bitar inte föll på plats under själva tävlingsdagen, säger Jenny Söderberg, förbundskapten i trampolininlandslaget.



Oscar Smith. Foto: Hanna Söderberg

Parallellt med världscupen gick den internationella stortävlingen Loulé Cup där två av tre svenskar tog sig till final. Felix Holgersson, i klassen pojkar junior och Lina Sjöberg i DMT damer. Lina Sjöberg tog hem en silvermedalj efter portugisiskan Andreia Robalo och Felix Holgersson slutade på en fin åttonde plats.

- Vi hade medvetet sänkt svårighetsnivån för Lina efter en ordentlig miss i en världscupstävling i Spanien för ett par veckor sedan. Nu gjorde hon en mycket bra tävling och det ser bra ut inför VM. Även Felix gjorde en mycket fin insats, på en av de största tävlingar som han har gjort på juniornivå, avslutar Jenny.



Lina Sjöberg med silvermedalj runt halsen. Foto:Gymnastikförbundet.

Tävlingarna blev ett bra genrep inför VM som går av stapeln i danska Odense 26-29 november, en tävling som i sin tur är den första av två kvältävlingar inför nästa års OS i Rio de Janeiro. Innan VM kommer ett 'pre-camp' hållas i Upplands Väsby den 22-25 november, ett läger som VM-laget genomför tillsammans med den australiska VM-truppen.

Lotta Darlin



FOTO: Hanna Söderberg

VM-genrep i Portugal

2015-10-29

I helgen avgörs årets sista världscuptävling i trampolin i Loulé, Portugal.

Tävlingen är ett utmärkt genrep inför VM som går av stapeln i danska Odense 26-29 november, en tävling som i sin tur är den första av två kvältävlingar inför nästa års OS i Rio de Janeiro.

Sverige deltar med fyra gymnaster i World Cup-tävlingen: Måns Åberg (ind. trampolin), Lina Sjöberg (ind. trampolin) samt Oscar Smith och Jonas Nordfors (båda ind. trampolin och synkron). Även juniorerna Petter Wedberg och Felix Holgersson tävlar i helgen i Loulé, på en internationell stortävling som blir ett sorts genrep inför inofficiella ungdoms-VM (World Age Group Competitions, WAGC) som också går i Odense veckan efter VM.

Juniorkillarna tävlar idag torsdag med start 17:20 svensk tid (finaler lördag, start 09:15). Seniorerna kvalar enligt följande:

- Smith/Nordfors, startgrupp 3: fredag 12:15
- Jonas Nordfors, startgrupp 1: fredag 16:50
- Måns Åberg, startgrupp 3: fredag 18:30
- Lina Sjöberg, startgrupp 4: fredag 19:20

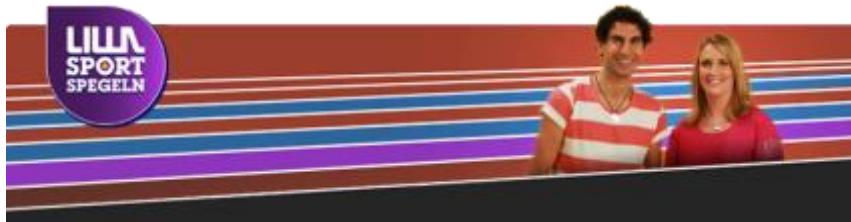
- Lina Sjöberg, startgrupp 4: fredag 19:20

Finalerna startar 15:00 på lördag

Tävlingarna live-streamas på <http://www.apagl.pt/>.

Nästa steg inför VM blir ett 'pre-camp' i Upplands Väsby 22-25 oktober, ett läger som VM-laget genomför tillsammans med den australiska VM-truppen.

Lotta Darlin



Lilla Sportspegeln besöker Trelleborg Gymnastics & Dance

2015-10-29

På söndag får vi lära oss mer om en av våra mindre tävlingsdiscipliner, när Lilla Sportspegeln gör ett reportage om Aerobic Gymnastics.

Stefano från Lilla Sportspegeln har varit på besök hos Trelleborg Gymnastics & Dance och får lära sig tjejernas rutin i Aerobic Gymnastics! Se hur det gick för honom den 1/11 kl.19.30.

[Trailer från SVT](#)

[Läs mer om Aerobic Gymnastics här](#)



FOTO: 2CFoto.no/Christian Thomassen

Christopher Soos och Michael Trane jublar efter sitt första VM i artistisk gymnastik

2015-10-27

Under måndagskvällen har Christopher Soos (Halmstad) och Michael Trane (Stockholm) gjort sin debut i VM i artistisk gymnastik – och de är mer än nöjda.

Det var Christophers och Michaels första VM-tävling och båda körde mångkampen, dvs alla sex grenar. I våras tävlade de EM i Frankrike och båda två lyckas genom fin gymnastik förbättra sina poängar jämfört med då.

- Jag är jättenöjd med dagens tävling. Vi förbättrar oss jämfört med EM och har fått med oss bra erfarenheter inför framtiden. Det krävs ett par mästerskap för att prestera på topp och killarna har kört bra idag. Nu kommer vi fortsätta att jobba med seniorlandslaget inför EM i vår och VM 2018, säger Fredrik Pierreville, förbundskapten för manlig artistisk gymnastik.

Michael, som kommer från Stockholm och Brommagymnasterna gjorde en mycket bra tävling med i stort sätt inga missar i någon av grenarna under kvällen. Han berättar att det var kul att vara ute på tävlingsgolvet och uppleva VM.

- Jag kände mig säker ute på golvet och var inte alls nervös. Det var skitkul!, summerar Michael sin VM-debut.



Foto: 2CFoto.no/Christian Thomassen
Michaels poäng i de olika grenarna:

- Fristående: 13,466
- Bygel: 12,566
- Ringar: 12,966
- Hopp: 13,5
- Barr: 13,866
- Räck: 12,866
- Total: 79,230 (Plac 114)

Christopher, som fick avsluta hela kvältävlingen med sin serie i ringar gjorde även han en mycket fin tävling.

- Jag är i helhet nöjd. En liten miss i bygel, men det känns bra. Och vilken känsla - det har varit grymt kul att vara här och visa upp sig. Det är det här man tränar för, säger Christopher och tillägger:

- Jag vill också passa på att tacka alla supportrar som har varit här och tittat. De har hjälpt oss mycket och hörts på läkaren.



Foto: 2CFoto.no/Christian Thomassen
Christophers poäng:

- Fristående: 13,833
- Bygel: 10,666
- Ringar: 12,7
- Hopp: 14,2
- Barr: 13,5
- Räck: 11,266
- Total: 76,165 (Plac 152)

[Resultatlänk](#)

Lotta Darlin



Kim Singmuang i fristående
FOTO: 2CFoto.no/Christian Thomassen

Sverige 22:a i lag-VM i kvinnlig artistisk gymnastik

2015-10-24

Kvaltävlingen i VM i kvinnlig artistisk gymnastik är färdig och nu står det klart att Sverige, som enda deltagande nordiska lag, placerade sig på en 22:a plats.

Trots målet att nå topp-20 är laget som består av sex gymnaster nöjda med sina prestationer.

– Det är klart att det påverkar att vi inte har Jonna Adlerteg, vår bästa gymnast i laget. Men de som har varit med och tävlat, har gjort det så som de har tränat, det blev inga större överraskningar. Jag är också glad och nöjd över hur de tillsammans har jobbat som ett lag, säger Helena Andersson ansvarig för seniorlandslaget.

OS-resan lever vidare och i juni går lag-EM i Bern

Drömmen för laget var att komma bland de 16 bästa för att kunna satsa vidare på ett lag mot OS. Nu ändras fokus från lag till individer, då Sverige kan skicka två gymnaster till ett så kallat test-event i Brasilien i april. Som lag är nästa stora mästerskap att se fram emot EM i Bern som går i början av juni 2016.

Det tävlande laget bestod av följande gymnaster och de tävlade i följande grenar.

- Ece Ayan: barr, bom, fristående
- Lovisa Estberg: hopp, barr, bom, fristående
- Emma Larsson: hopp, barr, bom, fristående
- Kim Singmuang: hopp, barr, bom, fristående
- Veronica Wagner: hopp, bom
- Marcela Torres: hopp, barr, fristående

[Alla resultat finns här](#)

Herrarna tävlar på måndag

På måndag kommer Christopher Soos och Michael Trane att genomföra sin tävling, där de båda gör VM-debut.

26 oktober: svenska herrarna tävlar (21:00-00:00 svensk tid)

27 oktober-1 november: finaler



FOTO: 2CFoto.no/Christian Thomassen

Sverige säkrar två platser till test-event till OS och gör en fin lagprestation

2015-10-23

Under fredagseftermiddagen har det svenska VM-laget i kvinnlig artistisk gymnastik genomfört sin lagtävling i Glasgow och de gjorde en fin insats, även om resultatet troligtvis inte kommer att ta laget vidare till OS.

– Det känns skönt att ha tävlat klart. Vi visste redan innan tävlingen att vi inte skulle vara med i den allra högsta toppen, men det har gett oss så mycket erfarenheter att kunna tävla med ett helt lag här på VM, säger en nöjd Helena Andersson ansvarig för seniorlandslaget.

Ett sammansvetsat lag

Laget som består av sex gymnaster har gjort en fin tävling och gymnasterna är nöjda med sina prestationer.

– Det är klart att det påverkar att vi inte har vår bästa gymnast med idag, men de som har varit med och tävlat, har gjort det så som de har tränat, det blev inga större överraskningar. Jag är också glad och nöjd över hur de tillsammans har jobbat som ett lag, säger Helena Andersson.

I laget vill Helena lyfta fram två gymnaster lite extra:

– Marcela Torres har gjort en fantastisk insats. Att hoppa in som reserv och vara så fokuserad är beundransvärt. Sen måste jag lyfta Veronica Wagner. Det hon gör är unikt. Inte bara sin egen prestation i bom och hopp under tävlingen med tanke på att hon inte kunnat köra några fulla serier, utan också sin roll som lagledare i den här gruppen. Det sättet som hon peppar och stöttar de andra är något utöver det vanliga, säger Helena.

Sveriges äldsta gymnast är alltså Veronica Wagner, som tävlar sitt åttonde VM och Marcela Torres, som debuterar på VM i en ålder av 27 år. Resten av lagmedlemmarna är unga 16-17 år.

– Att vi har lag på plats är stort och jag tycker det är roligt att se att vi har en sådan stor åldersspridning i laget. Det skapar en trygghet och långsiktighet och jag hoppas att det kan inspirera många gymnaster i Sverige. Alla har inte samma väg fram till ett VM, säger Pia Josephson, Sportchef på Gymnastikförbundet.

Gymnasterna nöjda med sina prestationer

Kim Singmuang som tävlade alla fyra grenarna och fick den högsta individuella poängen tyckte det var kul att tävla idag:

– Det kändes bra. Jag hade ett fall i bom, men är nöjd med min tävling. Ett VM är stort och det i sig gör att det blir lite extra nervöst, men också mer roligt.



Foto: 2CFoto.no/Christian Thomassen

Ece Ayan, som tävlade i fristående, barr och bom:

- Det var jättehäftigt att tävla, med så mycket människor på arenan. Det här var mitt första VM och det kändes bra, summerar Ece tävlingen.



Foto: 2CFoto.no/Christian Thomassen

Emma Larsson tävlade fantastiskt fint i hopp och fristående, men fick lite problem i barren och på bommen.

- Det var roligt trots att jag kanske inte hade min bästa tävling idag. Men jag satte min dubbel sträck i friståndet och det är jag nöjd med. Det var första gången jag tävlade på den, säger Emma som också lyfter fram styrkan med att tävla som lag.

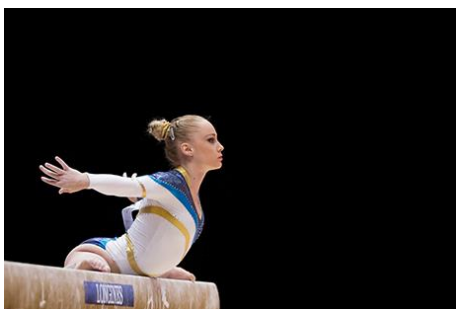


Foto: 2CFoto.no/Christian Thomassen

Lovisa Estberg, som tävlade sitt andra VM lyfter fram hejarklacken på läktaren.

- Det var en mäktig känsla med så mycket folk på läktaren. Jag är väldigt nöjd med min tävling idag, framförallt med bommen, där jag stod på alla svårigheter och inte hade några vinglingar. Det var en klar förbättring jämfört med förträningen så det kändes bra.



Foto: 2CFoto.no/Christian Thomassen

Marcela Torres, gör sitt första VM och tävlade i tre grenar. Hur var det att tävla VM?

- Det var mycket adrenalin i kroppen. Men jag var inte så nervös utan mer bestämd och fokuserad. Jag kom igenom alla mina serier och det känns väldigt bra.



Foto: 2CFoto.no/Christian Thomassen

Sist men inte minst, **Veronica Wagner**, vår mest erfarna VM-gymnast genom tiderna som tävlade sitt åttonde VM. Hon var stabiliteten själv på bommen och hoppet som var de två grenar hon tävlade i.

- Jag är väldigt nöjd med tävlingen utifrån det startläge jag har haft med en skadad vad, som gjort att jag inte har kunnat träna ordentlig den senaste tiden. Jag förenklade serierna lite grann och det är klart att det var lite pirrigt att vara sist ut på bommen, med alla blickar på mig, men det gick som det skulle, säger Veronica och fortsätter:

- Jag vill verkligen lyfta fram laget. Missar kan ske, men alla har verkligen hjälpt och stöttat varandra under tävlingen



Foto: 2CFoto.no/Christian Thomassen

OS-resan lever vidare

Även om kvaltävlingen fortsätter i morgon är det i stort sett klart att laget inte kommer att kvalificera sig bland de 16 bästa nationerna. Däremot är det sedan tidigare klart att Sverige har två individuella platser till test-event i Brasilien i april.

– OS-drömmen finns definitivt kvar, nu ändras dock fokus från lag till individer, avslutar Helena Andersson.

Kvaltävlingarna fortsätter under lördagen, först i morgon vid midnatt blir det klart vilken placering vi får i lagtävlingen.

[Resultatlänk](#)

[Länk FIG](#)

[FIGs Youtube-kanal](#)

[Gymnastikförbundets Facebook-event](#)

Lotta Darlin



1,4 miljoner i ökat stöd till gymnastiken

2015-10-22

Idag kom besked från Riksidrottsförbundet (RF) gällande tilldelning av specialförbundsbidrag (SF-stöd), idrottslyft, landslagsbidrag och stimulansbidrag och det är mycket glädjande nyheter för gymnastiken.

Årets bidrag ökar med 1,4 miljoner jämfört med förra året. Störst ökning ser vi för stimulansbidraget, där vi erhållit:

- 850 000 kr för implementation av nya träningsformer som riktar sig mot ungdomar och unga vuxna
- 50 000 kr för internationell utveckling
- 900 000 kr för att fortsätta arbetet med Svensk Gymnastik Vill

Det innebär ett totalt stöd om 1,8 miljoner kronor, vilket kan jämföras med ett stöd om 845 000 kronor 2015.

– Det är fantastiska nyheter vi möts av idag, något oerhört positivt. Vi ökar vårt stimulansbidrag från RF med en miljon kronor. Det om något visar att vi har gehör för vårt utvecklingsarbete, säger Johan Fyrberg, generalsekreterare Gymnastikförbundet.

Gymnastikförbundet hade också skickat in en ansökan kring etisk mångfald, med kopplingen till anläggningsfrågan och spontanidrott. Här fick vi inga medel tilldelade. Men vi har en fortsatt dialog med RF och andra förbund kring den frågan.

– För Gymnastikförbundet är de här frågorna centrala. Så även om vi inte fått något finansiellt stöd, så har vi en positiv dialog med RF och ser att vi kan samverka med andra idrotter samt med organisationer inom civilsamhället. Jag vill skicka en tydlig signal om att vi som förbund, oavsett om vi erhåller extern finansiering eller inte, kommer att ta ansvar för att driva anläggningsfrågan, spontanidrotten och parkour/tricking vidare, säger Johan Fyrberg.

Ökning även för idrottslyft, SF-stöd och landslag

Även de andra stöden till gymnastiken ökar, totalt med cirka 400 000 kronor. Idrottslyftet håller ungefär samman nivå som förra året och uppgår till 3 686 000 kronor, vilket kan jämföras med 3 624 000 förra året. I SF-stöd har vi fått 8 729 000 kronor vilket är cirka 200 000 mer än förra året. Landslagsverksamheten ökar även den, med 70 000 till totalt 900 000 kronor.

– Jag är väldigt glad idag. Det här gör att vi kan fortsätta med den fina verksamheten som bedrivs och skapa än mer utvecklingskraft, både när det gäller den yttersta eliten och för att få fler att stanna inom gymnastiken, avslutar Johan Fyrberg.

[Se den totala sammanställningen av bidrag från RF här](#) (stimulansbidragen inte medräknade):

Lotta Darlin



Rekord för Gymnastikforum 2015

2015-10-20

”Svensk gymnastik mår bra”. Så inledde ordförande Malin Eggertz Forsmark Gymnastikforum 2015 och det rekordstora antalet deltagare under helgen vittnar om det.

Gymnastikforum kan beskrivas som ett gymnastiksverige i miniatyr, där de flesta delarna finns representerade – kommittéer för gruppträning, tävling, ungdom, barn och parkour/tricking, regionsanställda, styrelser, föreningsrepresentanter, de aktivas representanter, sponsorer och medarbetare på det centrala kansliet. Under en helg i Solna utanför Stockholm samlades över 320 personer för att tillsammans med forskare diskutera, inspirera och driva svensk gymnastik framåt.

Rörelse hela livet i fokus

Helgen började redan på fredagen med ett antal så kallade förforum för centrala och regionala kommittéer. Vid sidan av det hade Gymnastikförbundets styrelse ett av sina ordinarie möten och även de åtta regionernas ordföranden samlades och utbytte erfarenheter.

Alla bredd kommittéer hade sedan en spännande övning, där de samlades kring ett antal områden och diskuterade och mejslade fram aktiviteter som kan göras tillsammans.

– Vilken kraft det blir när så många med så olika intressen möts, det är fantastiskt kommenterar Lena Lindahl som ansvarar för breddverksamheten på Gymnastikförbundet.



Ett av många samtal under helgen. Just här diskuteras hur gruppträning och parkour kan närma sig och dra erfarenheter från varandra.

Även tävlingsdisciplinerna fortsatte sina möten under förmiddagen och truppsektionen samlades exempelvis kring områden som:

- Hur behåller vi våra gymnaster längre?
- Hur lockar vi fler pojkar till gymnastiken?
- Hur fungerar tävlingssystemet och hur kan det utvecklas?

Förutom ett antal gemensamma föreläsningar genomfördes tio valbara pass under helgen. Ämnen som enklare administration, sociala medier, barnrättsperspektivet, anläggningsfrågor, nya träningsformer inom området aktivt liv, värdegrund, gymnastik för alla, föreningsexempel, det får ta tid att nå toppen och utbildningsfrågor togs upp. Alla pass och presentationer har sammanfattats och under veckan kommer dokumentationen att fyllas på här på webben, så alla kan ta del av vad som diskuterades.

Professor Keith Russel - huvudtalare från Canada

Till gymnastikforum bjöds en riktigt tung internationell spelare in, professor Keith Russel, som också fick avsluta forum. Med utgångspunkt i historien och var gymnastiken kommer ifrån gav han oss ett par områden att fundera kring i vår framtida utveckling av gymnastiken. Vi kommer alla ur samma traditioner och styrs av samma biomekaniska principer. Då borde vi kunna öppna upp mer och dela med oss av varandras kunskaper mellan olika delar av gymnastiken. Dessutom har vi alla ett ansvar att jobba med våra grundläggande värderingar för att gymnastiken och barnen ska må bra och utvecklas.



Professor Keith Russel underhåller, inspirerar och utmanar.

Vid söndag lunch sammanfattandes Gymnastikforum och alla hälsas välkomna till förbundsmötet i 23-24 april 2016, där bland annat en ny ordförande ska väljas. Malin Eggertz Forsmark avgår efter 12 år på posten.



– Gymnastiken är en av få idrotter som växer vi försöker att bli allt mer omvärldsorienterade och söka utveckling. Och utveckling är vad Gymnastikforum handlar om - vi vill alla mer och tillsammans får vi det att hända, säger Malin Eggertz Forsmark.

Stort tack för ett inspirerande Gymnastikforum 2015.

[Dokumentation från föreläsningar och valbara pass finns här](#)

Lotta Darlin



Mot VM i artistisk gymnastik

2015-10-16

Idag åker delar av den svenska delegationen till VM i artistisk gymnastik i Glasgow. Tävlingarna börjar den 23 oktober.

Michael Trane och Christopher Soos, vilka debuterar på VM, åker tillsammans med ett lag i kvinnlig AG. En närmare presentation av medlemmarna i det kvinnliga laget finns via länkarna nedan:

[Marcela Torres](#)

[Emma Larsson](#)

[Lovisa Estberg](#)

[Veronica Wagner](#)

[Ida Gustafsson](#)

[Ece Ayan](#)

[Kim Singmuang](#)

Följ VM via [Facebook-eventet](#), eller via gymnastikförbundets [VM-sida](#).

Lotta Darlin



FOTO: Lena Lindahl

HEJA MAMMA!

2015-10-12

"HEJA MAMMA" ekar över Ösbyhallen på lördagskvällen när GK Värmdö arrangerar Värmdömästerskapen. Det är nämligen de vuxna som står i rampljuset när de till publikens stora jubel under kvällen visar upp sina kunskaper på matta och hopp i den något ovanliga tävlingsklassen 25+.

Inom svensk gymnastik vill vi att alla- oavsett kunskapsnivå och ambitionsnivå- ska få plats. I [utvecklingsmodellen för Svensk Gymnastik](#) vill vi skapa rörelse hela livet, från vaggan till graven. För två veckor sen skrev vi om [Mälarögyptasternas öppna träningar](#) som ett lyckat framgångsrecept, här är det GK Värmdö vi belyser som till Värmdömästerskapen infört en ny tävlingklass för den äldre generationen.

Fyra lag var anmälda till tävlingen där åldersgränsen var 25 år, hemmaföreningen GK Värmdö med en snittålder på dryga 40 mätte sina krafter med Järfällagymnasterna, GK Hermes och Stockholmstränarna.



Webredaktionen tog ett snack med Mats Ludvigsson, tävlingsansvarig och ledare för GK Värmdös +25.

Hur är läget?

Det är mycket bra, det är roligt här idag!

Jag ser att det är många äldre gymnaster här idag, berätta om dem!

Vi började träna tillsammans men ganska snabbt växte det fram att vi också ville tävla och då skapade vi en extra tävlingssklass här på vår egen tävling där vi kör samma regler som alla andra.

Hur bedömer du gensvaret, var det fler eller färre lag än väntat som anmälde sig till denna klass? *Mycket bra! Ledarna har lockat varandra och jag tror att det här är en grej som kan fortsätta så det gäller att erbjuda dem möjligheten och visa att det finns.*

Vad väntar du dig av denna klass här ikväll?

Ja, allt från ett jättefint ljushopp till kanske några volter!

Vad hoppas ni få för effekter av tävlingen?

Vi vill visa glädjen, visa att man kan fortsätta med gympan. Jag tror det är viktigt att ledarna kan ha ett forum där de kan

träffas och prova göra övningarna de lär ut. De kan även ge varandra tips och prata ihop sig i detta forum så samarbetet mellan grupperna utvecklas.

Vem är den "typiska" gymnasten som deltar i denna klass?

Dom flesta är väl gamla gymnaster som hållit på för länge sen, sen har de skaffat barn och lockats av att börja träna nu igen.

Lycka till ikväll!

Tack så mycket!

Röster från några av deltagarna:



Thomas, tränare och gymnast i Järfällagymnasterna.

"Jag började med gymnastik för 4-5 år sen. Det var min fru som var intresserad och satte dottern i gymnastik och en vacker dag stod de utan tränare. Då hoppade jag in och tänkte att nu leder jag den här unga tjejgruppen. Jag fick lite mer insyn, tog licensen vilket var skitkul, började gå vuxengymnastik och tyckte att det här var den roligast sport jag hållit på med så på den vägen är det! Vi seniorer tränar två gånger varje vecka och jag är där säkert 70 % av gångerna. Det är ju så roligt i den här gruppen: det är högt i tak, alla är välkomna oavsett om man är gammal eller ny gymnast så vi har otroligt roligt tillsammans. Vi har tränat jättemycket inför det här, det började bara med en ploggrej där nån sa att vi borde vara med på en tävling. Det kanske rentav var jag som sa det? Sen hittade vi denna tävling och då tänkte vi att vi kör på det, först var det bara på skoj men sen blev det mer seriöst. Det är ju fortfarande mest på skoj men vi har varit ganska taggade på slutet! Vi har tidigare varit med på juluppvisningarna och det har varit höjdpunkten på året. Jag har precis startat en ny grupp för barn och ungdomar som inte började när dom var 5, jag tror det här är en bra träningsform för dom! Även unga killar vill köra, det är coolt att kunna göra en volt på trampolinen. Eftersom jag inte är skolad gymnast kan jag lätt ta mig an den typen av gymnaster som ser det som en träningsform och inte en tävlingsform så jag tror verkligen på det här för det är så roligt!"



Sara, tränare och gymnast i GK Värmdö.

"Jag tränar ett lag tjejer som är 11-12 år men ikväll är jag också här för att tävla själv! Själv är jag gammal fotbollsspelare, sen när min dotter ville hålla på med gymnastik så blev jag tränare och på den vägen är det. Jag har varit med på ledarträningarna i GK Värmdö i 2-3 år och det har varit väldigt bra, dels i utbildningssyfte och även för att få lite mer förståelse för det jag lär ut eftersom jag själv inte är gammal gymnast själv. Det ska bli jätteroligt att tävla ikväll, det ska bli spännande att vara med och visa att man kan göra en sån grej även fast man inte satsar på en karriär utan bara för att det är roligt. Vårt lag är väldigt blandat, det är ett par gymnaster som varit med tidigare men sen är vi ett flertal som faktiskt inte hållit på med gymnastik från början. Jag tror det är en bra idé inför framtiden med denna typ av träning för vuxna, vi tränar en dag i veckan och jag tror det ändå är en ganska lagom nivå för oss som vill träna mest för att det är roligt!"



Angelica, tränare i Stockholmstränarna och idag även gymnast i GK Hermes.

"Stockholmstränarna är ett lag som mestadels består av folk över 20 och vi är här för att vi vill ju tävla på en tävling som passar oss. Vi har tidigare tävlat med 12-åringar och det känner vi inte riktigt att vi vill göra, haha! Det är roligare att tävla mot folk i sin egen ålder. När den här tävlingen dök upp så kände alla: Yes, nu kör vi! Jag förväntar mig att alla ska ha roligt här ikväll. På vår nivå och i vår ålder är det viktigare att man har roligt och kör på den nivå man klarar av, det finns inga tak på vad man får och inte får göra. Jag tror det finns en ljus framtid för äldre gymnaster, det är aldrig för sent att träna och tävla gymnastik!"



Resultatet? Hemmaföreningen GK Värmdös Mission Impossible (bilden) delade segern på tumbling med Järfällagymnasterna och kom tvåa efter Stockholmstränarna som var mest lyckosam på trampetten.

Per Beijar



FOTO: Fredric Berggren/Photo by Fredrixzon

Reportage i Sportnytt - Höganäs laddar för NM i trupp

2015-10-12

Den 14 november går de nordiska mästerskapen i trupp gymnastik och Sverige skickar sex starka lag till Reykjavik.

De deltagande lagen är:

Mixed: Västerås GF/Gefle GF och Brommagymnasterna

Herrar: Brommagymnasterna och KFUM

Damer: Höganäs GF och Örebro GF-KIF

I dagens Sportnytt klockan 22,00 i SVT sänds ett reportage från Höganäs och deras uppladdning inför NM. [Inslaget ligger på webben redan nu.](#)

[Vill du köpa biljetter till NM, läs här](#)

Lotta Darlin



Petter, Felix, Kim och David på Bosön.

Youth Olympic Camp på Bosön

2015-10-12

Under den gångna helgen har fyra gymnaster, David Rumbutis och Kim Wanström från manlig artistisk gymnastik och Felix Holgersson och Petter Wedberg från trampolin deltagit vid Youth Olympic Camp (YOC) på Bosön.

Dessa fyra är med i Sveriges Olympiska Kommittés utmanarprogram som har till syfte att förbereda gymnasterna för SOK:s topp- och talangprogram med sikte på framtida deltagande vid OS.

Under lördagen genomfördes tester i SOK:s fysprofil och killarna har även kört grenspecifik träning samt crosstraining tillsammans med andra idrotter under helgen.

– Det har varit en inspirerande helg och gett mycket för både gymnasterna och deras ledare att delta under helgen, säger Jenny Söderlund, förbundskapten i trampolin.

[Läs mer om utmanarprogrammet](#)

[Läs mer om YOC](#)

Lotta Darlin



FOTO: Per Beijar

Öppen träning-framgångsrecept för Mälarögymnasterna

2015-09-18

Hur fungerar svensk gymnastiks utvecklingsmodell i praktiken? Förändringsarbetet pågår kontinuerligt där bl.a. tävlingsreglementen och utbildningar förändras för att anpassa sig till modellen. En del handlar också om förändrade strukturer där alla oavsett ambitionsnivå ska kunna hitta sin plats i gymnastiken. Ett lysande exempel på hur föreningarna kan hitta lösningar i linje med utvecklingsmodellen är Mälarögymnasternas öppna träningar.

Mälarögymnasterna bildades våren 2014 och snabbt blev det tillströmning till deras grupper som var fyllda på kort tid. Föreningens vilja var dock att kunna erbjuda gymnastik åt alla intresserade och lösningen blev öppna träningar.

- Vi ville utveckla något och få alla i rörelse snabbt, barnen ska inte behöva stå i kö två år innan de får plats i en grupp. Dom här träningarna är öppna för alla. Alla får vara med och alla kan lyckas här. Vi vill att barnen ska få träna utifrån sina förutsättningar. De behöver aldrig anmäla sig utan de kommer när de själva känner för det och köper ett klippkort som kostar 500 kr för 10 träningar. Vissa av barnen som brukar komma tränar i någon av våra ordinarie grupper men de flesta gör faktiskt inte det. Antingen står de i kö eller vill de helt enkelt inte läsa sig vid x antal träningstillfällen varje vecka så då nöjer de sig med att träna på våra öppna träningar, berättar ordförande Jessica Wallblom.



Öppna träningar är en gång i veckan, på torsdagar, och uppdelade i två grupper: kl. 19-20 tränar barn födda 03-09 och från kl. 20-21 är alla äldre välkomna, även vuxna. När jag besöker dem är det 25 barn i den yngre gruppen på plats som efter gemensam uppvärmning fördelas på fyra stationer där de bl.a. får hoppa trampett, satsbräda, göra kullerbyttor och träna varierande rörelseövningar. 5 tränare är på plats plus två extra vid sidan av som hjälps åt att sköta administration och pratar med nyfikna föräldrar. En av dessa nyfikna föräldrar är Kristina som har med sig sin dotter för första gången.

- Vi tänkte komma och testa öppen träning här ikväll. Ofta är det antingen eller, antingen får man plats i en grupp som tränar en gång varje vecka eller så är man i en tävlingsgrupp som tränar mycket mer. Det här är ett bra komplement till den träning som bedrivs i ordinarie grupperna plus att det är bra komplement till hennes fotbollsträning också.

Linda Borg, tränare i Mälarögyptasterna, är en av de som sitter vid sidan av ikväll och sköter administrationen. Hon berättar att de har ett rullande schema på alla tränare men att de alltid ska vara 4-5 tränare på plats vilket innebär att det blir ca 3-4 tillfällen varje termin för en tränare. Jag nämner att det verkar vara en bra gemenskap och ett bra "go" bland ledarna.

- Ja, verkligen. Vi har svetsats samman jättesnabbt. Alla har samma intresse och alla vill sträva framåt så vi ställer verkligen upp för varandra. Förra veckan var många av ledarna tillsammans i Grekland fyra dagar där vi planerade vår verksamhet och diskuterade föreningens mål och vision.

Mycket sol och bad?

- Verkligen inte! Det var väldigt, väldigt intensivt, Vi gav järnet och arbetade många timmar i sträck, till slut stod ögonen i kors. Men vi hade bra diskussioner och bestämde bl.a. att i vår förening ska alla kunna lyckas, alla ska få vara med och vi ska inte toppa några lag.



Tron på öppna träningar som metod är stark och en del i arbetet om att alla ska få möjlighet till gymnastik. Jessica berättar att hon och en kollega höll träningarna själv i början men sen har fler och fler tränare kommit in och tyckt det varit en bra idé.

- På vägen har även fler syften med träningen fötts än att alla ska få möjlighet att träna en gång. Det blir en gemenskap mellan tränare från olika grupper och möjlighet till erfarenhetsutbyte, "aha, de där övningarna kör du i din grupp, det tar jag med mig till min", säger Jessica. Linda fyller på och berättar att barnen får lära känna varandra och se hur andra gymnaster tränar, särskilt de yngre får dra lärdomar av de äldre.

Sen utvecklingsmodellen antogs på förbundsmötet 2014 har förändringsarbetet pågått kontinuerligt och kommer även göra så kommande år. Hur kan din förening dra lärdomar av och anpassa er till [svensk gymnastiks utvecklingsmodell](#)?

Per Beijar

Förundersökning nedlagd

2015-10-07

Idag meddelade åklagaren att förundersökningen kring den polisanmälan som Johan Fyrberg, Gymnastikförbundets generalsekreterare, lämnade in för någon vecka sedan är nedlagd.

Johan Fyrberg säger i en kommentar:

Jag kan inte uttala mig om förundersökningen, men jag står fast vid att det som kom till min kännedom var av sådan art att det krävdes en polisanmälan. Åklagaren har gjort sin bedömning och det får vi respektera, säger Johan Fyrberg.

Gymnastikförbundet har en löpande dialog med den aktuella föreningen, som har arbetsgivaransvaret för tränaren. I och med beslutet om förundersökningen kommer dialogen att intensifieras.

[Länk till tidigare artikel](#)

Lotta Darlin

Fyra gymnaster tilldelas elitstipendium från Riksidrottsförbundet

2015-10-06

Idag fick fyra gymnaster glädjande besked då de tilldelats RF:s elitstipendium om 50 000 kronor vardera. Elitidrottsstipendiet delas varje år ut till elitidrottare på landslagsnivå som studerar på minst halvfart på universitet, högskola eller annan postgymnasial utbildning. Stipendiet består av 50 000 kronor till varje idrottare. I år var det 75 av 393 sökande som tilldelades stipendiet.

De fyra gymnasterna som har fått stipendiet är:

- Fay Stensson, trupp gymnastik, Höganäs GF
- Måns Åberg, trampolin, Österåkers Trampolinförening
- Pontus Kallanvaara, manlig artistisk gymnastik, Göteborgs Turnförening
- Ida Gustafsson, kvinnlig artistisk gymnastik, Eskilstuna GF



Fay Stensson och Måns Åberg överst i bilden. Ida Gustafsson och Pontus Kallanvaara nederst i bild. Fotomontage med bilder från Gymnastikförbundet, Vera Sport och Hanna Söderberg.

– Vi har hela fyra stipendiater i år, vilket visar på gymnastikens storlek och bredd inom idrotten. Det är glädjande att RF har gett stöd till flera olika verksamhetsdiscipliner, säger Pia Josephson, sportchef på Gymnastikförbundet och fortsätter:

– Alla fyra förtjänar verkligen detta. Det är framgångsrika gymnaster som på ett målmedvetet och ambitiöst sätt kombinerar sitt idrottande med studier.

Stort grattis!

Fay Stensson, läser till civilingenjör med inriktning mot bioteknik, kombinerat med sin satsning inom trupp gymnastiken. Hon varit med på två EM och tävlar NM i november.

Måns Åberg, studerar medieteknik på KTH vid sidan av sitt framgångsrika idrottande. Tävlar VM i trampolin i november.

Pontus Kallanvaara, läser vid sidan om sin träning kurser inom medieteknik och webbpublicering och tillhör landslaget i manlig artistisk gymnastik.

Ida Gustafsson, har efter avslutade gymnasie studier valt att fortsätta med högskolestudier inom områden som Kropp: stress, näring och hälsa; Hälsopsykologi; Matallergi och intolerans; Näringsfysiologi; Kropp: hälsa, sjukdomar och läkemedel. Tävlar VM i AG i slutet av oktober.

[Läs mer om stipendiet](#)

Lotta Darlin



Michael Trane försvarade guldet i Mälarcupen

2015-10-05

För andra året i rad vann Michael Trane, Brommagymnasterna, guldet i herrarnas mångkampstävling före tidigare norske mästaren Lars Jörgen Fjeld. Bronset vanns av Arsalan Chenaraki poor från Motus Salto.

Michael inledde med fyra riktigt bra redskap men hade sedan en miss i barr och i räck. Michaels vinnarpoäng blev 78,95. Karl Idesjö, Hammarbygymnasterna, tävlade i barr, räck och fristående. Kalles nya räckserie med hög utgångspoäng drog ner applåder och belönades med fina 13,8, och fristående serien, första på tävling på många år, höll hög klass. William Broman, Hammarby, vann ringtävlingen med en ny ringserie och belönades med 14,05.

Damernas mångkampstävling vanns av Veronica Vousjoki från Tamperen, Finland, före Thea Gurmark Rostad, Drammen Norge och på tredje plats Saga Svantesson, All Star Gymnastics från Stockholm.

De svenska juniorkillarna hade en framgångsrik dag. Kim Wanström vann den äldre juniorklassen med en fin mångkamp och David Rumbutis vann den yngre juniorklassen. David visade ett nytt fristående som bland annat innehöll en kvadrupel skruv (fyra skruvar), var det första gången övningen visades upp av en svensk gymnast?

Damernas juniorklass vanns av Inga Sigurdardottir från Armann, Island.

I ungdomsklassen blev det storslam för Motus Salto som tog hem båda gulden efter fina prestationer av Ida Staafgård och Samuel Berge.

Lagtävlingen vanns av All Star Gymnastics på damsidan och Brommagymnasterna på herrsidan.

Mälarcupen, som arrangerades för 32:a gången, samlade 230 gymnaster från de nordiska länderna samt Storbritannien och Holland. På söndagen arrangerades för första gången Mälarcupen future stars för gymnaster som siktar mot Mälarcupen i framtiden. Tävlingen samlade killar och tjejer från ett 20-tal svenska klubbar som tävlade på de svenska stegserierna och Sverigepokalen och visade mycket fina prestationer och mycket glädje.

Här finns alla resultat från helgens tävlingar: <http://malarcupen.se/mc%20resultat.html>

David Ahlin



Be there – från Helsingfors 2015 till Dornbirn 2019

2015-09-24

World Gymnaestrada blev en minnesrik gymnastikvecka för Sveriges 600 deltagare och övriga cirka 20 000 som var på plats i Helsingfors.

Att fånga en vecka med hundratals uppvisningar på en dryg minut är en utmaning. Här kommer ett smakprov vad alla som var med i Helsingfors fick uppleva i somras.

<https://www.youtube.com/watch?v=0XbAR4U-mc8>

Missade du Helsingfors 2015? Då har du chansen att åka med till Dornbirn 2019 då nästa Gymnaestrada går av stapeln. Är du under 18 år och inte vill vänta fyra år på att få åka iväg på ett internationellt gymnastikevenemang? Då är kanske EUROGYM något för dig? Det går 2016 i Tjeckien.

[Mer från årets gymnaestrada hittar du här](#)

[Läs mer om EUROGYM](#)

[Läs mer om WG 2019](#)

Be there!

Lotta Darlin



VM-laget i artistisk gymnastik fastställt

2015-09-23

23 oktober – 1 november genomförs VM i artistisk gymnastik. Tävlingen, som också är OS-kval, går i Glasgow i Skottland och från Sverige skickas ett kvinnligt lag om sju gymnaster, samt tre herrar som tävlar i den individuella tävlingen.

Laget som kommer tävla består av:

- Ece Ayan
- Lovisa Estberg
- Ida Gustafsson
- Emma Larsson
- Kim Singmuang
- Veronica Wagner
- Marcela Torres (reserv)



Sveriges stora stjärna inom den artistiska gymnastiken, Jonna Adlerteg, kommer inte att tävla i Glasgow. Jonna skadade sitt korsband på EM i våras och rehabiliteringen går framåt och enligt plan. Däremot är det för tidigt att belasta knät till VM.

Herrarnas som är uttagna till VM är:

- Pontus Kallanvaara
- Christopher Soos

- Michael Trane



Foto: Andreas Svensson, Westphoto
Stort grattis till er alla!

Under vår [VM-sida](#) kommer vi följa gymnasterna inför och under VM.

Lotta Darlin



Movement of Sweden

2015-09-21

Den 30 oktober – 1 november genomförs eventet Movement Of Sweden som är till för intresserade av parkour/freerunning, tricking och street workout.

Movement of Sweden vänder sig både till nybörjare och erfarna. Under helgen kommer internationella gäster från USA, Ryssland, England och Korea att vara med och inspirera.

[Läs mer här](#)

Lotta Darlin



Gymnastiken tar ställning för att värna barnens och ungdomarnas intressen

2015-09-17

Sedan juni 2014 har gymnastiken en uppförandekod. Grunden i koden är att gymnastiken ska vara en säker och trygg idrott på alla plan och består av åtta riktlinjer för hur ledare och föreningar ska agera och reagera.

Två instanser om uppförandekoden inte följs

Om någon upplever att koden inte följs finns två instanser att vända sig till - Gymnastikombudsmannen och Juridiska nämnden.

– Systemet har varit i bruk i drygt ett år och ett antal frågor har kommit till Gymnastikombudsmannen. Det visar att uppförandekoden används och föreningarna vill utveckla sin verksamhet i enlighet med riktlinjerna. Det är bra, säger Malin Eggertz Forsmark, ordförande i Gymnastikförbundet.

Ett antal anmälningar har också prövats hos Juridiska nämnden och här kan konstateras att det beslutade regelverket behöver anpassas. Det innebär bland annat att styrelsen kommer att lämna en proposition till förbundsåret 2016 om en förlängd preskriptionstid från dagens två månader.

Två fall har utretts under våren

I början av året kom två ärenden in till Gymnastikombudsmannen (GymO) som förbundet valde att utreda. Då frågorna var komplexa och förbundet vill öka sin kunskap inom området togs hjälp av ett externt bolag, Ethos International, för att pröva uppförandekodens efterlevnad i de två aktuella fallen. Arbetet inleddes under våren.

Undersökningarna visade att det i båda fallen fanns beteenden som tydligt bryter mot uppförandekoden. I det ena fallet har bristande värdegrundsarbete medfört att det, trots goda intentioner, har tillåtits en osund ledarkultur i den aktuella föreningen. Det andra fallet handlar om en osund ledarkultur i tävlingssammanhang. I båda fallen tar nu föreningarna ansvar för att ta fram handlingsplaner kring problemområdena.

– En viktig signal är att det är den som ger ett uppdrag (till exempel en föreningsstyrelse, förbundsstyrelse eller ledningsfunktioner) som har ansvaret att se till att uppförandekoden efterlevs. Det handlar också om att medlemsföreningarna arbetar i enlighet med vårt idéprogram Svensk Gymnastik Vill, vår utvecklingsmodell och vår uppförandekod fortsätter Malin.

Uppförandekod revideras och arbetet utvecklas

Vårens utredningar visar också att själva uppförandekoden behöver förtydligas. Till exempel behöver det göras en version som är lättare för barn att ta till sig och koden ska även översättas till engelska för att nå ut bredare inom gymnastiken.

– Vi ska komma ihåg att i majoriteten av vår verksamhet känner man inte igen sig i den här problematiken, utan där bedrivs sund och rolig träning för våra aktiva. Men för våra barns och ungdomars skull är det viktigt att denna typ av frågor kommer upp till ytan. Med det sagt så försöker vi hela tiden tydliggöra vad som gäller inom gymnastiken och vi vill att vår uppförandekod bland annat ska vara ett verktyg för att utveckla våra ledare, säger Malin och fortsätter:

– Vi välkomnar all granskning av oss och hoppas att den leder till ett öppnare klimat, där alla inom gymnastiken förstår att den här typen av beteenden inte är acceptabla. Det är ett stort ansvar som vilar på föreningarna och där vill vi som förbund försöka stötta så mycket som det går.

Problem i Åkeshovshallen i Stockholm

Utredningen har även lyft problem inom den artistiska gymnastiken i Stockholmsområdet. En stor del av träningen i Stockholm bedrivs i Åkeshovshallen och arbets- och träningsklimatet där är inte bra.

Därför kommer en arbetsmiljöutredning att inledas i Åkeshovshallen. Hur utredningen kommer att genomföras är ännu inte klart, men den kommer att genomföras i samarbete mellan idrottsförvaltningen inom Stockholms Stad, föreningarna som tränar i hallen och Gymnastikförbundets Region Öst.

– Miljön i Åkeshovshallen är och har inte varit bra på många år. Många försök har gjorts för att hitta bra former i hallen och samarbeten mellan de som tränar där utan att vi har lyckats. Nu ska vi försöka komma till botten med problematiken och hitta vägar framåt, säger Johan Fyrberg, Gymnastikförbundets generalsekreterare.

Polisanmälan inlämnad

I närtid har Gymnastikförbundet dessutom nåtts av en anmälan från en legitimerad psykoterapeut gällande en tränare som finns inom gymnastiken. Innehållet var av så allvarlig karaktär att förbundets generalsekreterare har valt att göra en polisanmälan. Förbundet har inte värderat eller utrett frågan utan valt att lämna över frågan till polisen, som nu hanterar ärendet vidare.

– Den information jag fick del av var så allvarlig att min bedömning var att lämna vidare ärendet till polisen. Av integritetsskäl kommer jag inte kommentera vare sig namn eller förening i denna fråga, säger Johan Fyrberg.

Tillsammans blir vi bättre

– Jag vill avsluta med att säga tack till de som valt att berätta sin historia. Det är modigt och vi förstår att de har haft det svårt i perioder. Vi hoppas att deras insats gör att vi lär oss mer om hur vi hanterar den här typen av frågor och processer. Det är också modigt av föreningarna att öppna upp och be om hjälp, avslutar Malin Eggertz Forsmark.

Läs mer här:

[Uppförandekoden](#)
[Svensk Gymnastik Vill](#)
[Gymnastikombudsmannen](#)
[Juridiska nämnden](#)

Kontaktuppgifter

Pressfrågor: Lotta Darlin, Marknad- och kommunikationschef, 0708 -91 21 07, lotta.darlin@gymnastik.se

Övriga frågor: Johan Fyrberg, Generalsekreterare Gymnastikförbundet, 08-699 64 94, johan.fyrberg@gymnastik.se

Lotta Darlin

Toppresultat av svenskar på FIGs tränarkurser

2015-09-14

Under sommaren har inte mindre än fem svenska tränare genomgått internationella gymnastikförbundets (FIG) tränarkurs "Academy Level 2".

FIGs Academykurser är sju dagar långa, finns i tre steg (L1, L2 och L3) och blandar praktiska (teknik, metodik, etc) och teoretiska föreläsningar (bl.a. biomekanik, fysiologi, anatomi, psykologi).

Jenny Söderlund (förbundskapten) gick sin trampolin-L2:a i s-Hertogenbosch i Holland i början på augusti. Tio tränare från sex olika länder deltog och Jenny blev med sitt fin-fina resultat 85 procent kurstrea!

Jenny säger själv om kursen:

– Riktigt bra kurs, speciellt den teoretiska delen med biomekanik och fysiologin gav mig mycket och Keith är en väldigt kunnig och intressant föreläsare. För mig var det riktigt bra att få en gedigen teoretisk grund inom bl.a. biomekanik och fysiologi, och lära sig inte bara att man ska göra på ett visst sätt som tränare utan också få med sig den vetenskapliga förklaringen till varför man ska göra på det sättet. Också väldigt roligt och lärorikt att få umgås med andra tränare och kursledarna under en hel vecka och utbyta erfarenheter och kunskaper. En superbra kurs som jag rekommenderar alla som vill utveckla sig som tränare att gå."

Veckan efter gick en L2-kurs i artistisk gymnastik i Oslo. På kvinnlig AG-sidan deltog Harpa Oskarsdottir, som är ansvarig för vårt juniorlandslag. Harpa blev kurstvåa efter att ha fått det utmärkta resultatet 91 procent - för övrigt det näst bästa resultat som någon svensk haft på en FIG Academy-kurs någonsin.



- En extremt bra kurs! FIG har lyckats ta fram mycket relevant och intressant kursmaterial inom alla områden på teorisidan. Kursledarna var engagerade och ambitiösa om måna om att leda en kurs av toppkvalité. Detta är en måste kurs för alla som arbetar inom KvAG, kommenterar Harpa kursen i Oslo.

Tre Manlig AG-tränare genomgick också kursen med godkänd examination: Eddie Olsson, Malmö, Patrik Löwenborg, Stockholm och Niklas Andersson, Halmstad.

Till dags dato har 41 svenskar genomgått någon av FIGs Academy-kurser, sex i Manlig AG, sex i Kvinnlig AG, sex i trampolin, två i Aerobic Gymnastics och 22 i Gymnastics for All.

Lotta Darlin



Nytt trampolinpar testas på världscup

2015-09-10

I helgen, med start i morgon fredag, tävlar den svenska trampolineliten på en världscupstävling i Spanien. De som representerar Sverige i Valladolid är Jonas Nordfors, Måns Åberg, Oscar Smith och Lina Sjöberg.

Med deltagare från 26 länder är i stort sett hela världseliten på plats i Spanien. Det innebär att det blir en bra start på uppladdningen inför VM i Danmark senare i höst.

Jonas Nordfors, Måns Åberg och Oscar Smith hoppar i den individuella tävlingen.

I den synkrona hoppningen har Jonas Nordfors och Måns Åberg tidigare varit ett par. Under denna världscup testar förbundskapten Jenny Söderlund en ny kombination där Jonas kommer att hoppa tillsammans med Oscar Smith.



För Oscar, Måns och Jonas blir världscupen i Spanien en bra uppladdning inför VM i Odense i november. Lina Sjöberg tävlar sin fjärde världscup i trampolin. Hon vann tidigare i somras sitt första SM i grenen.

Svenskt deltagande i dubbeltrampettävlingen

Under helgen kommer även Lina Sjöberg och Jonas Rosenlind att tävla i dubbeltrampett (DMT) i Valladolid. Det är ingen världscupstävling, men blir även det ett bra genrep inför VM senare i höst, där Lina kommer att ställa upp.



Lina Sjöberg, Uppsala GF, tävlar i både trampolin och DMT under helgen. Vi önskar hela truppen lycka till!

Datum och hålltider

Fredag 11 september:

Eftermiddag/kväll kvaltävlingar individuell trampolin, samt kvaltävlingar DMT

Lördag 12 september:

Förmiddag kvaltävlingar synkron trampolin

Eftermiddag finaler DMT

Tidig kväll finaler individuell och synkron trampolin

[Resultat och mer info om tävlingen](#)

Lotta Darlin



FOTO: Marcus Söderberg

Måns Rudfeldt – svensk mästare i tricking

2015-08-31

Genom att vinna fyra battles i rad kunde Måns Rudfeldt, från Stockholm/Sollentuna, till slut lyfta armarna och titulera sig svensk mästare i tricking.

– Mycket oväntat hände, men jag visste att jag hade vad som krävdes för att vinna så länge jag inte klantade mig, säger Måns Rudfeldt.

Det tredje svenska mästerskapet i tricking genomfördes i helgen i Fryshuset inför drygt 500 personer på läktaren. Det var en fantastisk stämning i hallen där de 16 bästa i landet möttes och utmanade varandra i en tävling som bjöd på många överraskningar. Flera förhandsfavoriter åkte ut tidigt och nya unga talanger tog sig vidare. Dock behöll Måns sitt lugn och knep segern utan några större svårigheter.

Silvermedaljen gick till Jesper Jaunzems från Stockholm/Huddinge och trea kom Dakota Trancher Williams från Stockholm/Hägersten.

Resultatlista:

1:a Måns Rudfeldt, Stockholm/Sollentuna

2:a Jesper Jaunzems, Stockholm/Huddinge

3:a Dakota Trancher Williams, Stockholm/Hägersten

4:a Kim Svensson, Falun

Utslagna i kvartsfinal:

Isak Fritz, Lycksele

Gustav Larsson, Göteborg

Martin Martinsson, Stockholm/Bagarmossen

Murat Acar, Stockholm/Hjulsta

Utslagna i åttondelsfinal:

Micke Palmgren, Oxelösund

Jonatan Petersson, Jönköping

Viktor Persson, Borlänge

Sebastian Tellström, Lycksele

Simon Boström, Stockholm/Sollentuna

Alexander Nilsson, Boden

Teddy Agnvik, Malmö

Manne Åkesson, Falun

Lotta Darlin



VM-laget i trampolin, DMT och powertumbling är klart

2015-08-28

Nu är laget som i slutet av november ska tävla VM i trampolin och DMT uttaget och Sverige deltar med fyra hoppare. Det är Jonas Nordfors, Oscar Smith, Måns Åberg och Lina Sjöberg som i Odense, Danmark, kommer representera Sverige i trampolin och dubbeltrampett (DMT). Sverige skickar också för första gången två gymnaster som kommer tävla i grenen powertumbling.

VM ett steg mot OS i Rio 2016

Världsmästerskapet i trampolin i Odense är kvaltävling till OS i Rio 2016. Det finns ytterligare en chans att ta sig till OS via ett så kallat test-event under början av 2016.

Jonas Nordfors (Upplands Väsby), Oscar Smith (Lidköping) och Måns Åberg (Vaxholm) kommer tävla i individuell trampolin. Jonas Nordfors kommer även i par med någon av de övriga två tävla i den synkrona hopningen.



Måns, Oscar och Jonas mot VM i Odense. Foto: Hanna Söderberg.

- Läget för svensk trampolin är bättre än det varit på många år. Jonas är den som har störst chanser av våra hoppare att ta en OS-plats redan nu, men det krävs att han ligger i närheten av sitt personliga rekord, säger Jenny Söderlund, förbundskapten.

Lina Sjöberg (Uppsala), mångfaldig svensk mästarinna i dubbeltrampett (DMT), gör sitt andra VM. Hon är även preliminärt anmäld till trampolintävlingen.



Lina Sjöberg redo för VM i DMT. Foto: Hanna Söderberg.

- Lina har kommit tillbaka efter en tids skada och visar allt bättre form. Hon är på gång och har en stor chans att nå finalen i DMT, säger Jenny.

Debut för Sverige i powertumbling

För första gången kommer Sverige att skicka två gymnaster till ett internationellt mästerskap i powertumbling. Joel Händig (Stockholm) och Didrik Fröberg (Stockholm) kommer representera Sverige. Sverige har inga egna nationella tävlingar i powertumbling utan deltagandet är ett test på hur nya tävlingsformer kan etableras inom svensk gymnastik vid sidan av de redan etablerade tävlingsgrenarna.



Joel Händig från Brommagymnaterna och Didrik Fröberg, KFUM, blir Sverige första powertumblinggymnaster på ett internationellt mästerskap. Foto: Hanna Söderberg och privat bild.

- Det är jättekul att vi genom Joel och Didrik har två powertumblinggymnaster som vi bedömer håller sådan nivå att de kan vara med på ett världsmästerskap. Detta är en historisk händelse för svensk gymnastik, aldrig tidigare har vi deltagit i disciplinen powertumbling på ett internationellt mästerskap. Beslutet går dessutom helt i linje med svensk gymnastiks utvecklingsmodell, där den egna inre drivkraften är en viktig faktor, säger Pia Josephson, Sportchef Gymnastikförbundet.

Då grenen är en ny tävlingsdisciplin ur svenskt perspektiv, och det är viktigt att vi tillåter det, har förbundets riktlinjer för medverkan vid mästerskap frångåtts, men ett uttagningsförfarande med gymnasterna har genomförts.

- Ett stort lycka till hela delegationen som åker till trampolin-VM i Odense, avslutar Pia Josephson.

[Läs mer om tävlingarna på den officiella VM-sidan](#)

Lotta Darlin

Gymnastikforum 2015

Quality Hotel Friends, Solna 17 – 18 oktober

Välkomna till gymnastikföreningarnas mötesplats - Gymnastikforum 2015, 17-18 okt på Quality Hotel Friends i Solna. I år bjuds vi på ett fullspäckt program där vi gemensamt inspirerar, diskuterar och förbereder den fortsatta utvecklingen mot Vision 2020.

20 oktober 2015: Dokumentation från helgen finns under menypunkterna [Föreläsningar](#) och [Valbara pass till vänster på sidan](#).

Vi får besök av Keith Russel, en av gymnastikvärldens mest gedigna och globalt respekterade auktoriteter. SVT-programmet "Svett & Etikett" visar trupp gymnastiken från en utomståendes ögon. Goda exempel från lyckade föreningsprojekt inom värdegrund, kommunikation, lokaler, barnrättsperspektivet och nya träningsformer presenteras, direkt att ta med hem till den egna föreningen.

Vi ser även fram emot paneldebatt, personliga diskussioner, inspiration och lärdomar från studier samt givande samtal om gymnastikens framtid och möjligheter.

"Den välmående föreningen" är årets tema, med speciell inriktning på några av de nyckelfaktorer som ligger till grund för vår nya utvecklingsmodell, inte minst tillgång till ändamålsenliga lokaler.

Gymnastikforum 2015 innebär två intensiva dagar där du som deltagare får;

- Ta del av några framgångsrika gymnastikföreningars väg till utveckling
 - Se och höra vad Gymnastikförbundet kan erbjuda din förening i ert eget utvecklingsarbete
 - Möta andra föreningsordföranden och styrelseledamöter och diskutera just era aktuella frågor
 - Diskutera med regionkonsulenter och verksamhetsansvariga på Gymnastikförbundet om det stöd din förening behöver
 - Ta del av och ta ställning till utvecklingsarbetet inom projektet 'Den svenska gymnastikmodellen'
 - Lyssna till högtintressanta föreläsare på temat "glädje och kompetens" och framgångsrika föreningar
- I din anmälan kan du ange vilka frågor och stöd som du särskilt vill behandla under detta Gymnastikforum, allt för att vi ska kunna forma givande nätverkssamtal under helgen.

Mer detaljerat information om forumet ser du via menyn till vänster eller via länkerna nedan.

- [Föreläsningar](#)
- [Valbara pass](#)
- [Förforums \(för regionala kommittéer m.m.\)](#)

Varmt välkomna!

Malin Eggertz Forsmark

Johan Fyrberg

Förbundsordförande

Generalsekreterare

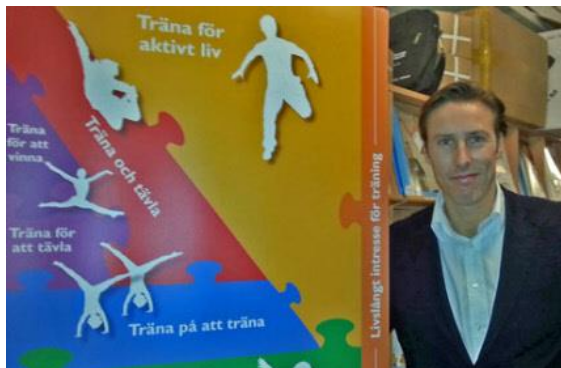
PROGRAM – Gymnastikforum 2015

Lördag 17 oktober

- 11:30 Incheckning och lunch
- 13:00 [Gymnastiken 2015-2020 - Vart är vi på väg?](#)
- 14:00 [Fem valbara seminarier med föreningsfokus](#)
- 16:30 [Glädje och Kompetens – Svett och Etikett](#)
- 18:00 Regionskontakt - träffa din region och få svar på frågor
- 19:30 Middag
- 21:00 Gymnastikfreak - valfri aktivitet med ungdomskommittéen

Söndag 18 oktober

- 07:00 Frukost
- 08:30 [Fem valbara seminarier med föreningsfokus](#)
- 11:00 [Gymnastics in a historical and global perspective](#) (Engelska)
- 12:00 Paneldebatt och reflektioner som vägleder oss framåt mot Förbundsmötet 2016



Tillsammans skapar vi rörelse hela livet

2015-08-13

Grunden för all vår verksamhet utgår från föreningen. Det är i föreningen som tillhörigheten och gemenskapen skapas. Vi ska vara stolta över och se till det unika som skapas där. Den starka hälso- och motionstrenden i samhället ger förutsättningar för många att bedriva verksamhet och aktiviteten ökar från såväl kommersiella som ideella aktörer - trots detta ökar antalet medlemmar inom gymnastiken. Att ökningen finns bland barn och unga är extra glädjande. Gymnastik, med den grundmotoriska träningen, ses både som den bästa grunden för idrottande såväl som inträde i tävlingsgymnastiken och för att träna aktivt hela livet. Många äldre är aktiva i gruppträningsverksamheten i våra föreningar vilket ibland förs fram som något oroande. Men jag tycker att vi tvärtom emot detta ska se på våra äldre som en stark och växande målgrupp och ta väl hand om den. "Alla kan gympa" är inte ett begrepp, utan ett koncept för bland andra funktionshindrade. Vi satsar nu på att utveckla och hitta träningsformer för unga och unga vuxna som inte tävlar eller har avslutat sin aktiva tävlingskarriär. Det här är bara några målgrupper där vi kan stärkas ytterligare.

En annan sak jag tycker är viktig att lyfta fram är att vi inte ställer tävling mot bredd eller motion. Vår utvecklingsmodell handlar istället om att hitta samspelet och synergierna däremellan, lyckas vi med det så skapas de bästa förutsättningarna för tävling och träning i olika former. Det är i samvaron, gemenskapen och lagkänslan som det unika finns och skapas. Det är framförallt det som binder oss samman och förenar oss alla. Jag vill verkligen uppmana alla föreningar, stora som små, att se på verksamheten och hitta det unika med att kunna röra sig hela livet. Det betyder inte att alla föreningar behöver göra allt eller att alla föreningar ska göra lika. Tvärtom ska föreningen ges möjlighet att byggas utifrån egna förutsättningar och i nära relation med medlemmarna. Men det är viktigt att gymnastiken som helhet erbjuder verksamhet, så att våra aktiva kan hitta träningsformer och utvecklas inom gymnastiken genom hela livet.

I juli genomfördes World Gymnaestrada i Helsingfors där vi medverkade med både traditionella inslag och förnyelser genom uppvisningar i hopprep och parkour. Min känsla är att uppvisningsgymnastiken genom mixen av dessa inslag ger oss förnyad kraft och att det även framöver är ett sätt att ytterligare stärka samvaron och tillhörigheten.

Vi som förbund ser naturligtvis att vi gör mest nytta genom att stödja våra föreningar. Sök oss gärna, nationellt eller regionalt, för att hitta inspiration och utvecklingskraft framåt. Ett tillfälle för oss att mötas och utvecklas är höstens Gymnastikforum. Totalt sett är våra centrala resurser begränsade och vi arbetar hela tiden aktivt för att öka förbundets resurser. Samtidigt ökar mångfalden av verksamheter inom gymnastiken, där verksamheter som parkour, drill och cheerleading är goda exempel. Vi är övertygade om att detta är rätt väg att gå och tror på ett förbund med många gymnastiksarter som delar gemenskapen. Tillsammans är vi ett starkt förbund!

Nu blickar vi fram emot en spännande gymnastikhöst!

Johan Fyrberg



Medaljregn på Hopprens EM

2015-08-07

Ett guld och fem bronsmedaljer i olika grenar vid EM i Idar Oberstein i Tyskland blev resultatet för våra svenska hoppare från Kämpinge GF och Lycksele. EM i Hopprep genomfördes förra helgen. 15 olika länder deltog i tävlingarna och deltagarantalet slog rekord.

På lördagen var det dags för EM i lag för seniorer. Det blev en tävling på mycket hög nivå med bland annat nytt världsrekord 4 x 45 sek snabbhet av de belgiska flickorna 585 steg. (svenska rekordet 571). Man räknar högerfotens nedslag.

Kämpinges två starka seniorlag kom på 5e respektive 6e plats av 22 startande lag, Båda lagen gjorde en riktigt fin prestationer med både tre (trea) respektive fyra (fyran) hoppare i dubbelrep. Äldsta tjejlaget vann fyran i dubbelrep genom att köra sin svåra freestyle helt felfri. (bilden ovan). Jublet blev stort när de fick ta emot guldmedaljerna. I grenen ingick Linnea Murmark, Sara Nässel, Tora Nyqvist och Wilma Roth.

Bronsmedaljerna gick till det talangfulla yngre laget som även de visade upp sin kreativa freestyle med ett minimalt fel på slutet.



I grenen hoppade Marina Jalkell, Isa Vigren och Julia Nydemark. Det blev ännu fler framgångar i lagtävlingen. Lyckseletjejerna tog brons i 2 x 1 min snabbhet i dubbelrep. I det laget ingick Wilma Forsberg, Frida Gottnersson, Meja Hermansson, Hanna Werner och Signe Persson.

I sista lagets individuella tävlingar lyckades Elsa Skansjö bäst bland juniorerna. Hon blev 3:a i 3 minuter snabbhet och totalt 8:a av 35 startande tjejer.



I Masters seniorer hamnade Elin Söderlund 6:a i ett startfält på 43 hoppare. En mycket stark prestation efter en säsong med begränsad träning på grund av en fotskada.

Tävlingarna inleddes med Open och Ungdomstävlingen 12 – 14 år. Det var premiär för Sveriges tre lag i de Internationella tävlingarna. I mixklassen blev det brons i parhoppet för Emma Uneland och Felix Vigren.

Det blev även brons i 2 x 1 minut för Emma och Felix tillsammans med Adina Dahav och Elsa Sunden. Även i flickklassen blev det brons för trion Ella, Andersson, Ebba Magnertoft och Ellen Forsell i trean i dubbelrep.

Belgien dominerade fortfarande stort men på prispallen fick vi även se många duktiga tyska, ungerska, danska och svenska lag. Ett av det mest imponerande rekordet var i damernas 30 sek. Eva Hanuszik från Ungern hoppade 105 steg på 30 sek! Helt otroligt snabbt!

Tävlingarna präglades av god stämning, fair play och var mycket välorganiserade. Kämpinges hoppprepare avslutade med att hälsa europas hoppare välkomna till VM i Malmö 2016.



- Nu har vi ett år på oss att träna inför och planera genomförandet av ett framgångsrikt VM i Hopprep i Sverige, säger en glad Kajsa Murmark

Pia Josephson



Glad Emmy 8a i barrfinal på EYOF

2015-07-31

Emmy Haavisto (Eskilstuna) som i förrgår genom sina fina prestationer tog sig till både mångkampsfinal och grenfinal i barr kom idag på en 8e plats i barrfinalen. Att ta sig till grenfinalen i det fina startfältet var en prestation i sig. Idag var det alltså tid för 3e tävlingsdagen på rad för Emmy Haavisto, som satte personligt poängrekord i mångkampskvalet.

- Jag är väldigt nöjd och glad över att överhuvudtaget ta mig till barrfinalen, och det är jätteroligt att tävla idag, berättar Emmy.



Med detta avslutas rapporteringen från EYOF och om våra duktiga juniorgymnaster som vi hoppas få se mycket mer av i framtiden. Stort grattis till Kim Wanström, Alva Eriksson (båda Hammarbygymnasterna), Ellen och Emmy Haavisto (Eskilstuna GF) för fina prestationer och till inblandade tränare och föreningar.

Pia Josephson



Kim 4a i fristående på EYOF

2015-07-31

Vid dagens grenfinal på EYOF (Ungdoms OS) kom Kim Wanström (Hammarbygymnasterna) på en riktig fin 4e plats, bara 2,5 tiodelar från bronset. Kim är med andra ord den 4e bästa junioren i Europa i fristående.

På en lite dålig telefonlinje fick vi tag på Kim som efter en längre tids rehab från en ryggskada nu är tillbaka för fullt och var påtagligt nöjd och glad.

- Det var jättekul att tävla, det här var min första stora grenfinal jag tävlat. Jag kvalade in som 8a och hade ingen press på mig och kunde köra mitt race. Hade en liten miss på andra längan annars finns det inte mycket som kunde bli bättre, berättar Kim.

Nu blir det lite semester och vila för Kims del och sen sätter träningen igång igen inför höstens tävlingar Svenska Cupen och Mälarcupen. Nästa stora internationella mästerskap är JEM i Schweiz nästa år.

Ett stort grattis till Kim och svensk MAG!

Pia Josephson



Över 30 hoppare till EM i Tyskland

2015-07-30

På lördag börjar EM i Hopprep som går i Tyskland (Idar-Oberstein) och Sverige deltar med över 30 deltagare från Kämpinge GF och Lycksele i de olika tävlingsklasserna.

På lördag efter lunch tävlar Sveriges 5 EM-lag med seniorer och på söndag är det dags för de individuella starterna. Sedan följer två dagar med läger, workshops och domarkurs. Sveriges fyra äldsta hoppare kommer att vara instruktörer på lägret.

Pia Josephson



Ellen och Emmy Haavisto i final på EYOF

2015-07-29

Både Ellen och Emmy Haavisto (Eskilstuna GF) har tagit sig till morgondagens mångkampsfinal vid EYOF (Europeiska ungdomsolympiska festivalen för ungdomar 14-18 år). Emmy har dessutom kvalificerat sig till fredagens barrfinal.

Alva Eriksson (Hammarbygymnasterna) har också tävlat idag och tjejerna kom på en 11e plats i lagtävlingen. Stort grattis till alla tre för fina tävlingar.

Vi ser fram emot spännande och underhållande finaltävlingar med såväl Kim Wanström som Ellen och Emmy Haavisto.

[Fullständiga resultat](#)

[Länk till sändningar från gymnastiken](#)

Pia Josephson



En nöjd Kim efter dagens framgångsrika kval, i väntan på bussen till förlägningen

Två finalplatser för Kim Wanström på EYOF!

2015-07-28

Vi gratulerar Kim Wanström som är vidare till torsdagens mångkampsfinal och fredagens grenfinal i fristående under EYOF Europeiska Ungdomsolympiska Spelen i Tblisi, Georgien - stort GRATTIS till finalplatserna och personbästa i mångkamp med 78,600 p!

Kim genomförde en riktigt bra mångkamp och kvalade till mångkampsfinal på personbästa 78,600. Dessutom gjorde han ett riktigt bra fristående och kvalade in som 8:e bästa gymnast till grenfinal i fristående. - Vi är jättenöjda, hälsar tränaren Hans Goldring på telefon från Tbilisi. Kim hade inga fall och körde en riktigt bra tävling!

En fantastisk prestation med alla de bästa gymnasterna från hela Europa på plats. På torsdag kl 09.30 svensk tid genomförs mångkampsfinalen och på fredag kl 11 svensk tid är det dags för Fristående finalen. Förhoppningsvis sänds finalerna på webben (vi återkommer om det).

Resultat

http://tbilisi2015.com/u.../result_pdfs/GAM024101_C53A_1.0.pdf

http://tbilisi2015.com/u.../result_pdfs/GAM000101_C53B_1.0.pdf

Ulf Andersson



Fyra svenska gymnaster till Europeiska Ungdoms-OS i Tbilisi

2015-07-22

Den 25 juli – 2 augusti genomförs Europeiska Ungdomsolympiska festivalen (EYOF) i Tbilisi i Georgien och från Sverige deltar fyra gymnaster.

I kvinnlig AG är det Ellen Haavisto (Eskilstuna), Emmy Haavisto (Eskilstuna) och Alva Eriksson (Hammarbygymnasterna Stockholm) som tävlar. I manlig AG deltar Kim Wanström (Hammarbygymnasterna, Stockholm).



Emmy, Alva och Ellen - på lördag åker de till Georgien.

Det är alltså fyra gymnaster som åker och tävlar för Sverige. Emmy och Emma, som är tvillingar och tränar i Eskilstuna GF, har tidigare tävlat på internationell nivå. I maj 2014 deltog de i Junior-EM och kom på 18:e respektive 20:e plats. Alva från Hammarbygymnasterna gör sitt första internationella mästerskap. Kim är den med störst internationell erfarenhet, ett Ungdoms-OS i Nanjing 2014 och junior-EM samma år.



Kim, som har flera internationella erfarenheter i bagaget. FOTO: Andreas Svensson, Westphoto

– Vi åker iväg med ett bra gäng, som har en bra träningsperiod bakom sig. Målet är att få till en riktigt bra prestation under tävlingarna. Hur långt det räcker rent placeringsmässigt får vi se, säger Niklas Heckscher som är ansvarig för truppen som åker till Tbilisi på lördag.

Datum Kvinnlig AG:

Onsdag 29 juli: Kvaltävling, start 15.15 (lokal tid)

Torsdag 30 juli: Mångkampsfinal

Fredag 31 juli: Grenfinal - Hopp och Barr

Lördag 1 augusti: Grenfinal - Bom och Fristående

Tjejerna tävlar både i lag och individuellt. Alla tre kör mångkampen och de två högsta poängerna i varje gren räknas in i lagtävlingen.

Datum Manlig AG:

Tisdag 28 juli: Kvaltävling, start 10.00

Torsdag 30 juli: Mångkampsfinal

Fredag 31 juli: Grenfinal – Fristående, Bygel och Ringar

Lördag 1 augusti: Grenfinal – Hopp, Barr och Räck

Om Europeiska Ungdomsolympiska festivalen:

European Youth Olympic Festival arrangeras vartannat år av Europeiska olympiska kommittén och innehåller tävlingar i gymnastik, handboll, cykel, judo, basket, simning, friidrott, volleyboll och tennis.

[Mer fakta om EYOF:](#)

[Resultat hittas här:](#)

Lotta Darlin



Parkour och freerunning på sommarmorgon i SVT

2015-07-20

Har du paus från träningen nu under sommaren? Då kan du inspireras av parkourarna Miranda, Embla och Nivin.

De är med på SVT:s Sommarlov idag och visar hur det fungerar. Avsnittet finns på SVT Play och kan tittas på i efterhand.

<http://www.svt.se/barnkanalen/sommarlov/>

Avsnitt 43

Lotta Darlin



Fortsatt succé för gymnastiken under Stadium Sportscamp

2015-07-15

Under fyra veckor har cirka 500 barn och ungdomar fått förgylla sitt sommarlov med att träna gymnastik på Stadium Sportscamp.

Stadium Sportscamp (SSC) är ett sportläger i Norrköping för barn och unga 11-15 år gamla, med över 20 olika idrotter. Lägre har funnits sedan 1995 och gymnastiken har varit med sedan 2006.

Detta år har arrangören satsat än mer på att få bra träningsförhållanden för deltagarna. Gymnastiken har fått en större hall jämfört med tidigare år och en hel anläggning har byggts upp med tre groplandningar. 1400 europallar gick åt för att bygga upp podiet!

Gymnasterna har inte bara fått bra och rolig träning och möjlighet att lära känna nya kompisar, de har också fått möjlighet att träffa gymnastikens stjärnor. Under veckorna har Jacob "Jacke" Melin (trupp) Josefin Olsson (RG), Jonas Nordfors (trampolin) och Jonna Adlerteg (AG) besökt lägre, något som såklart varit mycket uppskattat.

Alla kan gympa

Under en av campens veckor finns det en grupp som går under namnet JJ-gruppen, eller närmare bestämt Jonas Jacobsson gruppen. Denna grupp är till för barn med funktions eller rörelsenedsättning och dem fungerar som en multi grupp; en grupp som provar på olika sporten under veckan, men gymnastik har tidigare inte varit en av dem.



Ida Leander - Pehrson är platsansvarig för gymnastiken på SSC och är med för tredje året i rad:

- Allt började med att Jonas Jacobsson-gruppen kontaktade mig angående en annan aktivitet som de tänkt köra i gymnastikhallen. Jag slängde ut frågan om de ville testa gymnastik och fick ett glädjerop tillbaka!



Ida kontaktade Birgitta Green som varit med och utvecklat konceptet för "Alla Kan Gympa" och fick hjälp och råd om hur träningen kunde läggas upp.

- Sen var det bara att köra och det var så himla roligt att genomföra! Både ledare och deltagare tyckte det var en fantastisk upplevelse och hade kunnat göra detta om och om igen under hela veckan. Känslan av att kunna ge barnen en riktigt bra upplevelse av campen är det inte mycket som slår - och att se engagemanget från alla inblandade, tillsammans med deltagarnas enorma glädje och utstrålning tog oss alla till tårar den dagen, avslutar Ida.

[Titta på filmen](#)

Läs mer här!

[Alla kan gympa](#)

[Stadium Sportscamp](#)

[Jonas Jacobsson-gruppen](#)

Film: Emma Ahlstrand

Lotta Darlin



På söndag drar World Gymnaestrada 2015 igång

2015-07-09

På söndag inleds den 15:e Gymnaestradan, denna gång i Helsingfors. Sverige åker med 600 deltagare och cirka 20 000 gymnaster från hela världen kommer samlas under en vecka.

För dig som inte är på plats i Helsingfors, men ändå vill få en inblick i detta stora evenemang kan du hålla koll i följande kanaler:

Instagram: [swegymnaestrada2015](#)

[Gymnaestradasidan här på gymnastik.se](#)

[Gymnastikförbundets Facebooksida](#)

[Den officiella sidan för World Gymnaestrada 2015](#)

Lotta Darlin



FOTO: Hanna Söderberg

Oscar Smith och Lina Sjöberg vinner SM i individuell trampolin och Nordfors/Åberg tar SM-guldet i synkron trampolin

2015-07-05

Nu är de sista SM-tävlingarna i gymnastik genomförda under SM-veckan i Sundsvall och de individuella medaljerna och herrarnas synkrona trampolinmedaljer har delats ut.

I den synkrona trampolin hoppningen tog Jonas Nordfors, Upplands Väsby GK/Måns Åberg, Österåkers Trampolin förening SM-guld och försvarade sin position från förra årets tävlingar. De visar också att formen håller i sig efter femteplatsen i Europeiska Spelen i Bakú för några veckor sedan.



Oscar Smith, trampolinklubben Levo (Lidköping) vann överraskande herrarnas individuella trampolinhopning, efter en grov miss av storfavoriten Jonas Nordfors. Det var Oscars andra SM-guld, det första tog han 2010.



Damernas individuella trampolinguld gick till Lina Sjöberg, Uppsala GF. Det är Linas första SM-guld i grenen, hon har sedan tidigare en mängd SM-tecken i dubbeltrampett (DMT). I går, under SM-veckan i Sundsvall, vann hon sitt femte raka guld i DMT.



För fullständiga resultatlistor se här:

<https://sporttech.io/events/0d853fdc-33fd-44ec-41b0-51c6a169e5f4/ovs/event/TRA>

Foto: Hanna Söderberg



FOTO: Fredric Berggren

Alla regerande SM-vinnare i trupp gymnastik höll för trycket

2015-07-05

Idag avgjordes SM i trupp gymnastik under SM-veckan i Sundsvall. Höganäs GF vann damklassen, GF Brommagymnasterna (Stockholm) herrklassen och Västerås GF/Gefle GF mixedklassen. Det innebär att alla regerande mästare försvarade sina positioner från förra året.

I damklassen fortsätter Höganäs att dominera svensk trupp gymnastik på poängen 58,9, vilket är den högsta totalpoängen någonsin i en svensk trupptävling på damsidan.

Även i herrklassen höll Brommagymnasterna från Stockholm för favorittrycket och vann på poängen 60,9.



Västerås/Gefle vann mixedklassen på poängen 51,9 och förvarade därmed sin vinst från 2014.



Förutom att tävla om SM-tecknet stod biljetter till Nordiska mästerskapen på Island på spel. De två bästa lagen i varje klass kommer representera Sverige i Reykjavik den 14 november. Det innebär att följande lag är färdiga för NM:

- Damer: Höganäs GF och Örebro GF KIF
- Herrar: Brommagymnasterna (Stockholm) och KFUM (Stockholm)
- Mixed: Västerås GF/Gefle GF och Brommagymnasterna, Stockholm



SM-veckan igång för gymnastiken

2015-07-02

På fredag inleds tävlingarna för gymnastiken under SM-veckan. Nio SM-titlar står på spel för Sveriges bästa trupp gymnaster och trampolinhoppare.

Kval till Nordiska mästerskapen i trupp gymnastik

SM i trupp gymnastik avgörs på söndagen, där tre dam- respektive tre herrlag, samt två mixedlag deltar.

Kvaltävlingarna till damernas final genomförs på lördagen.

Regerande mästare är Höganäs GF (dam), GF Brommagymnasterna/Stockholm (herr) och Västerås GF/Gefle GF (mixed). Förutom att tävla om SM-tecknet står biljetter till Nordiska mästerskapen på Island på spel. De två bästa lagen i varje klass kommer representera Sverige i Reykjavik den 14 november.

Finalen sänds i SVT och expertkommentator är liksom förra året den meriterade gymnasten Jenny Lööv. Jenny började med artistisk gymnastik och har där bland annat ett SM-guld (2001) på meritlistan. Som trupp gymnast har hon tagit mängder av medaljer: två EM-silver, sex SM-guld och två NM-guld. Som tränare i Brommagymnasterna 2011 - 2013 har hon också hämtat hem guld - ett på NM och ett på SM.

Trampolintävlingar under tre dagar

Trampolintävlingarna pågår under tre dagar, fredag – söndag och SM-tecken ska delas ut till herrar och damer i individuell trampolin, synkron trampolin och dubbeltrampett (DMT). Under tävlingsdagarna kommer vi bland annat få se Jonas Nordfors, Upplands Väsby GK/Måns Åberg, Österåkers Trampolin förening som slutade på en fin femteplats i Europeiska Spelen i Bakú för några veckor sedan. Ett annat känt ansikte att hålla utkik efter är Lina Sjöberg Uppsala GF. Hon kom fyra på EM i dubbeltrampett 2014.

Expertkommentator på trampolintävlingen är Gymnastikförbundets Ulf Andersson. Ulf arbetar som idrottskonsulent på Gymnastikförbundet och är en meriterad trampolin hoppare. Han har en mängd SM-guld och har deltagit på ett flertal VM och EM. Han har ett EM-guld i dubbeltrampett från 1993.

[Här hittar du all info om gymnastiken under SM-veckan](#)

Lotta Darlin



Lars Püss, Ordförande Teknik- och Fritidsnämnden i Halmstads kommun, får pris idag.
FOTO: Birgitta Rittner

Halmstads kommun - Årets Gymnastikkommun 2015

2015-07-01

Halmstad kommun har för sitt engagemang för gymnastiken fått utmärkelsen Årets Gymnastikkommun 2015 av Gymnastikförbundet. Priset delades ut idag i samband med Riksidrottsförbundets seminarium i Almedalen, där integrationsfrågan stod i fokus.

För andra gången delar Gymnastikförbundet ut utmärkelsen Årets Gymnastikkommun och i år går priset till Halmstads kommun.

– Vi är väldigt glada att få lämna över utmärkelsen till Halmstads kommun idag. De har på flertalet sätt visat sitt engagemang för gymnastikens alla delar. Kommunen stöder exempelvis den lokala föreningen i integrationsfrågorna genom att skapa möjligheter att bedriva träning i områden där gymnastiken inte har funnits tidigare, säger Johan Fyrberg, generalsekreterare på Gymnastikförbundet.

Förutom att stödja föreningslivet att nå nya grupper har Halmstad kommun medverkat till att köpa in nya redskap till tävlingsgymnastiken, vilket givetvis gynnar gymnasterna, men det skapar också förutsättningar för framtida arrangemang.

– Det är fantastiskt roligt att vi får denna utmärkelse, framförallt eftersom vi har blivit nominerade av en av våra föreningar. Det tycker jag gör det extra stort, säger Lars Püss, Ordförande Teknik- och Fritidsnämnden i Halmstads kommun.

Gymnastikuppvisningar i Almedalen

Under Idrottens dag genomförs ett antal uppvisningar och besökarna får prova på gymnastik i det härliga vädret.



Region Öst ser till att alla får prova på gympa i Almedalen!



Det var många som ville prova på gymnastiken. En av dem var Peter "Foppa" Forsberg, här på bommen.

Motiveringen till priset:

Halmstad Kommun har på många sätt visat omsorg om hela gymnastikrörelsen i Halmstad, så väl barn-, bredd-, motion- som tävlingsgymnastik. Kommunens allmänt stora satsningar på gymnastiken ger Halmstads gymnastikföreningar goda förutsättningar för att utöka sin verksamhet och därmed medlemsantalet.

Under den senaste treårsperioden har det med hjälp av kommunens miljonprojekt kunnat göras olika satsningar. Halmstad Frigymnaster har genom detta startat upp ett "framtdsprojekt" och bedriver numera gymnastikträning i stadsdelar där det tidigare inte funnits motsvarande utbud. Utan ekonomisk hjälp vid uppstart hade denna verksamhet inte varit genomförbar.

Halmstad kommun värnar i stor om föreningslivet och speciellt barn- och ungdomsverksamhet. Genom en nolltaxa avseende hyra av kommunens lokaler möjliggör det för alla föreningar att bedriva en förhållandevis billig träning.

Under våren 2015 har Halmstad Kommun storstilat medverkat till inköp av ett nytt internationellt fristående golv för artistisk gymnastik. Ett efterlängtat golv som kom all svensk artistisk gymnastik till glädje nu senast under SM i Halmstad den 1-3 maj. Halmstad Arena kan numera med det nya golvet och övriga redskap för artistisk gymnastik räknas som en av landets bästa arenor med toppförutsättningar för framtida stora arrangemang, såväl nationella som internationella. Vidare utrustar Halmstad Kommun stadens Arena med nya nedslagsbäddar vilket kommer att underlätta för samtliga gymnastikföreningar vid arrangemang av trupptävlingar framöver.

Tack till Halmstad Frigymnaster för nomineringen!

Artiklar om utnämningen:

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=128&artikel=6203196>

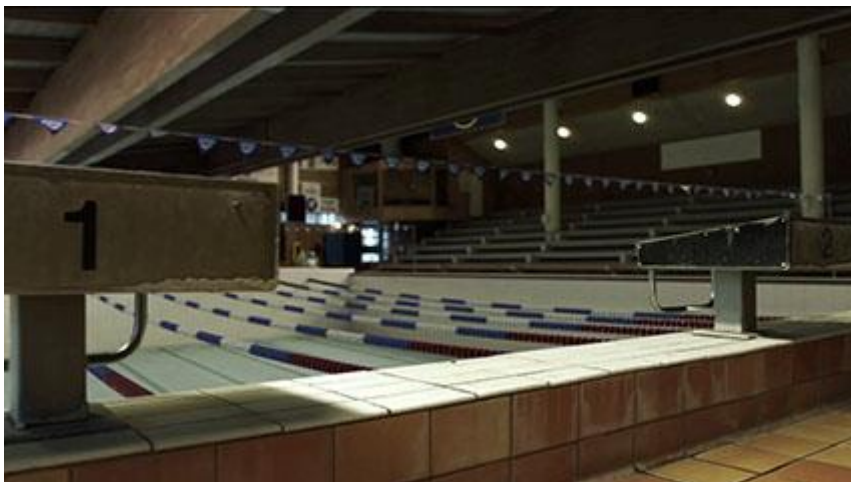
<http://hallandsposten.se/nyheter/halmstad/1.4114355-gymnastikpris-till-halmstad>

<http://halmstad.lokaltidningen.se/gymnastikf%C3%B6rbundet-utser-halmstad-till-arets-gymnastikkommun-/20150701/artikler/15070995/1990>

<http://www.svt.se/nyheter/regionalt/halland/halmstad-arets-gymnastikkommun>

<http://www.helagotland.se/sport/foppa-sportade-med-ungarna-11207357.aspx>

Lotta Darlin



"Tänk om alla idrotter behövde göra som oss" - Del 2

2015-07-01

Idag delar Gymnastikförbundet ut pris till Årets Gymnastikkommun. Vi vill att fler kommuner engagerar sig så att alla som vill kan få möjlighet att träna gymnastik.

För att det ska lyckas behöver vi ett bra samarbete med kommunerna runt om i landet. Samarbetet rör många områden, bland annat anläggningsfrågan där det behövs fler anpassade träningsanläggningar för vår idrott.

För att sätta fokus på anläggningsfrågan har Gymnastikförbundets ungdomskommitté tagit fram två filmer och den andra filmen släpps idag. Dela den gärna! Målet är att öppna flera ögon för vår särart och utmaning så vi kan fokusera på det vi alla gärna vill – att träna gymnastik.

[Gymnastikens utmaning ur ett simsportsperspektiv - flera gymnastikhallar behövs!](#)

[Gymnastikens utmaning ur ett fotbollsperspektiv - flera gymnastikhallar behövs!](#)

[Barn blir smarta av gympa](#)

Lotta Darlin



National Danish Performance Team
FOTO: Alla bilder: Marianne Løth Pedersen - DGI

Gymnastikshow i världsklass

2015-06-18

Onsdag den 17 juni utgjorde Växjö ramen och gymnastiken var i fokus när National Danish Performance Team - eller Verdensholdet/NDPT som det kallas vardagligt - tog publiken med på en fantastisk resa genom universumet Orbita. En spektakulär show där gymnastiken möter konsten. Kvällen i Växjö markerade slutet på en över 10 månader lång världstour till länder som Japan, Indonesien, Tyskland, USA och Argentina m.m. Vi bjuder här på lite video och bilder från showen och ökad insikt i NDPT.

Showen

Welcome to ORBITA - a fantasy universe with three planets and a heart shaped sun radiating light and warmth. The planets are very different from each other, and you'll experience a journey from the airy and soft blue planet to the humorous and crazy orange planet continuing to the planet of chess, where everything is stringent and powerful. ORBITA is the meeting between continuity and contrasts turned into a holistic performance show that will evoke feelings and senses. Everything you will meet in ORBITA - costumes, music and movements - is part of the storytelling, which will tie the gymnastic roots, the modern dance, the tumbling and the acrobatics together. Hold on to the common thread, give free rein to your imagination and enjoy ORBITA.

Och "enjoy" det gjorde publiken. Vi frågade två representanter för GF Sydosts styrelse på plats vad de tyckte om showen:



Mimmi Alburg: *Ja, vad ska man säga när man är mållös? Jag är så imponerad. Det som gjorde mig så nöjd tror jag var många olika parameter:*

- *En makalös hög klass på såväl volter som dans*
- *Att det fanns en röd tråd i koreografin (tom synlig tråd)*
- *Kombinationen gymnastik i toppklass och show (teater) breddar gymnastiken för oss inbitna men också för de oinvigda*
- *Om vi i Sverige har en stjärna som kör toppen sista varvet så har de ett stjärnbanér som kör "oväntade" varv när som helst. Dessutom sätter de i princip allt!*
- *Nytänk i koreografi, speciellt rytmisk gymnastik får en helt ny dimension. Killar med kängor - I like it!*



Mats Nydesjö: *Gårdagens uppvisning var en fantastisk upplevelse. Att i Sverige kalla det för gymnastikuppvisning gör den inte rättvisa. Den för närmare tankarna till Cirque du Soleil än någon uppvisning jag tidigare sett här hemma. Det är bara på Gymnastradan man kan få se uppvisningar lika bra eller bättre. Min enda kritik, eller möjligen undrande fundering, var varför det enbart var killarna som gjorde alla tuffa svåra volter på trampett, luftgolv och i akrobatik. När det gäller danska gymnaster borde tjejerna också varit riktigt grymma på det, eller tar man bara in tjejer som kan dansa?*



För detta reportags författare var det som sken igenom och imponerade mest, gymnasternas oerhörda breda kunskapsbas: säkerheten i handstående, precisionen och lättheten i lantmäterhopp, hanteringen av såväl traditionella som mer otraditionella handredskap och allt leverat med en nästan självklar inlevelse och medryckande mimik m.m. Helheten visade tydligt på en gedigen och bred grundträning där kroppskontroll och rytmik prioriteras över snabba och kortsiktade framgångar i spektakulära svårigheter. Får man med en bra grund så kommer det andra - vilket tumblingserier med dbl sträckt till miller eller dbl str 1 in till trippelsalto tydligt avslöjade. Att leverera en show på 2 x 45 min ställer stora krav, något som gymnasterna definitivt levde upp till!

Att den breda basen inte är någon slump bekräftas av Johannes Bjerre, General Manager och huvudansvarig för NDPT: *I många av de länder vi besöker är artistisk gymnastik nästan den enda form för gymnastik som finns. Därför kallar vi oss inte "Gymnastics Team" men "Performance Team" för att vi gör så mycket mer. Med "Orbita" som ram kan vi göra det vi gillar att göra och det vi är bra på att göra. Vi använder oss av många olika gymnastikdiscipliner men vill samtidigt visa att möjligheterna är mycket större än vad varje disciplin i sig erbjuder. Vi tycker det är mycket roligare med variation än att göra samma sak 10 000 gånger.*



National Danish Performance Team (NDPT)

[Länk till videoreportage inför showen med Marianna Löth Pedersen \(NDPT\) och Linus Hjertonsson \(arrangör Dackegymnasterna\)](#)

Vartannat år åker en grupp unga danska gymnaster ut i världen och inspirerar till en aktiv livsstil. Fokus är på glädjen i gymnastiken som vi känner den i Norden: med det ideella engagemanget som bas och en kravlös och glädjefylld tillgång till rörelse. Genom show och hundratals workshops får barn, unga och vuxna från hela världen känna på vad det är som fascinerar och lockar så mycket med att vända upp och ner på sig själv.



Gymnasterna söker om att komma med på resan och för de 14 tjejer och 14 killar i åldern 19-28 år som tillsammans utgjorde NDPT10 är det en livslång dröm som gått i uppfyllelse. Nu, 130 shows och 150 workshops senare, är resan snart slut. För organisationen bakom har planeringen inför nästa lag som ska iväg redan påbörjats.

Torben Nielsen, Team Manager NDPT: *När vi väljer ut gymnasterna så fokuserar vi mycket på social kompetens. Du kan vara den bästa gymnasten i världen men om du inte fungerar i grupp så passar du inte för NDPT. Du måste vara tolerant för att kunna hantera alla de situationer vi utsätts för under resan. Vi fokuserar även på förmågan att leka, då en stor del av showen bygger just på nyfikenhet och moment vi har lärt som barn.*



[Läs mycket mer om National Danish Performance Team på ndpt.dk.](#)

NDPT i Sverige?

Nästa lag åker på resa om två år, men redan nu pågår diskussion om att få se mer av NDPT på flera ställen i Sverige. Är du/din förening intresserade av att få besök och på nära håll uppleva performance gymnastik/gymnastik på scen i världsklass? Hör i så fall gärna av dig redan nu till [Idrottskonsulent Ungdom Jonas Juhl Christiansen](#). Förberedelserna börjar ofta i det lilla och i god tid i förväg, där värdforeningar/lokala kontakter är en mycket viktig del.



- Nyttänk i koreografi, speciellt rytmisk gymnastik får en helt ny dimension. Killar med kägglor - I like it!
STORT tack till Dackegymnasterna och Linus 'Linkan' Hjertsonsson för att ha tagit NDPT till Sverige och bidraget med spridningen av äkta gymnastikfascination och rörelseglädje!

Jonas Christiansen



Europeiska Spelen i Baku

2015-06-15

Den 17 juni inleder Jonas Nordfors och Måns Åberg sina kvaltävlingar i Europeiska Spelen i Baku. De Europeiska Spelen genomförs för första gången och hålls i Baku i Azerbajdzjan. Tävlningarna ägs och organiseras av den Europeiska Olympiska Kommittén, EOK. I den första upplagan deltar 30 grenar (20 idrotter). Jonas Nordfors, 22 år och Sveriges bästa hoppare, deltar både i den individuella tävlingen och hoppar synkront med Måns Åberg. På meritlistan står 12 SM-guld, deltagande på fem VM och ett NM-guld år 2014. Måns Åberg, 21 år, deltar även han i den individuella tävlingen, utöver synkronhoppningen med Jonas. Måns kom tvåa på NM 2014 och vann SM synkront med Jonas 2014. På världscupen i Loulé i Portugal 2014 placerade sig Måns och Jonas på en femte plats i den synkrona hoppningen.

Datum och tider för trampolintävlingarna (svenska tider):

17 juni 15,15-18,00: Individuellt kval trampolin

19 juni 16,00-17,30: Kval synkron trampolin

21 juni 07,00-07,40 Final individuell trampolin,

21 juni 08,00-08,40 Final synkron trampolin

[Läs artikel om Jonas från Frivolten Cup:](#)

Länkar och tips:

<https://www.facebook.com/baku2015>

<http://www.baku2015.com/index.html>

<http://www.sok.se/europeiskaspelenbaku2015.4.3dafa1fa146d4cf6c4c2554d.html>

Susanne Landin



150 föreningar på sex år

2015-06-11

GF Wig i Falkenberg har valt att bli en certifierad Gymmix-förening, vilket innebär att vi nu är 150 stycken föreningar i nätverket.

Våren 2009 inleddes arbetet med Gymmix. Sandvikens GF blev första förening att certifiera sig och nu är det alltså 150 föreningar som tackat ja till att vara med i Gymmix-nätverket.

Del av en gemenskap

Regina Svensson är ledare och ordförande i GF Wig.

Varför valde ni att gå med?

– Vi vill vara med i Gymmix-gemenskapen och få känna oss delaktiga i något större, berättar Regina, som samtidigt tycker det var kul att få knipa plats 150.

Just gemenskapen är något som många föreningar värderar högt och många går med i nätverket för att få ett större sammanhang. Det finns också fördelar med att förbättra sammanhållningen föreningar emellan.

Gymmix utvecklas

Många fler idéer kring olika samarbeten har dykt upp senare tid och Gymmix växer både med föreningar och med nytt innehåll. Det är en av Gymmix styrkor, föreningar lyckas ofta med att hänga med i det senaste träningsformerna trots vår bas i den ideella sektorn. Den senaste träningsformen är EFIT – Effektiv Funktionell Intensiv Träning.

Det pågår ett internt arbete med Gymmix där föreningar träffar varandra och byter erfarenheter. Samtidigt pågår extern marknadsföring för att vi ska synas bättre på en tränings- och hälsomarknad som hela tiden växer kraftfullt.

Vill din förening bli nummer 151, hör av dig till oss!

Lotta Darlin



Riksidrottsmötet från ett ungt perspektiv

2015-06-08

Sebastian Hellgren från ungdomskommittén representerade gymnastikförbundet på RIM – här är hans upplevelse från mötet.

RIM som det förkortats men som står för Riksidrottsmötet går att jämföras med ett årsmöte på föreningsnivå. Det är en plattform för att gemensamt fatta beslut så som vem som skall sitta som ordförande de kommande åren i Riksidrottsförbundets styrelse. Men även att ta ställning till vilka nya förbund som platsar i Riksidrottsförbundet (RF). Efter helgens förhandlingar är vi numera 71 Specialförbund (SF) som utgör RF och vi välkomnar nu Cricket till en del av den så kallade RF-familjen.

RIM är helt klart inte något för alla, det kan tyckas en smula torrt och formellt men det är två egenskaper som blir nödvändiga när man ska besluta framtiden för 3,5 miljoner medlemmar. Som tur är så handlar det inte bara om regeländringar i stadgar som annars förmodligen skulle locka allt färre deltagare, nej ärligt talat så blir det en hel del intressanta diskussioner också!

Påminner om spelet RISK

Under lördagen så fastnade mötet vid en öm punkt där Islandshästförbundet ansökte om medlemskap vilket skapade en del debatt i det annars så smidigt gångna mötet. Det var min debut som deltagare på RIM och jag var dessutom ett av fem ombud som representerade gymnastikens röst under mötet. Att sitta med ett sådant ansvar gjorde därför att man tänkte till ordentligt när båda parter debatterade, en debatt som tog fram väldigt bra argument ifrån båda håll och det var i stunder som den här som visade på Idrottspolitikers roll i det hela. Det var väldigt intressant att se hur mycket RIM har gemensamt med brädspelen RISK där allianser upprättas, pakter bryts och någon går ifrån lite ledsen. Jag har fått det berättat för mig att det var ett väldigt lugnt möte och att det brukar bli en hel del diskussioner vilket gör mig tacksam då det var alldeles lagom att sitta still i 18 timmar och då räknar jag bara förhandlingarna.

67 års erfarenhet prisas

Men det var givetvis inte bara yrkanden, bifallande och avslag under helgen. Lördag kväll inträffade "Idrottsfesten" som det så fint stod på schemat. Efter en del mingel var det först dags för ceremoni och utdelning av RFs förtjänsttecken, det finaste priset inom RF som delas ut till 100 personer varje RIM efter lång och trogen tjänst. Mitt bland slipsar och klänningar satt bland andra Calle Myrsell som var en av gymnastikens fyra tilldelade under ceremonin! Det var verkligen en ära att applådera och hurra för alla dessa förebilder i Svensk idrott. Jag måste erkänna att man blev extra tagen när en man tog sig fram med hjälp av sin rullator och ta emot priset för sina 67 år som verksam inom idrotten!

Deltagarna på RIM speglar inte föreningslivet

Efter en enorm tillställning med middag och show för de alla 700 deltagarna så märkte man att alla hade suttit stilla väldigt länge under helgen. All förberedelse och tid som lagts ner inför detta RIM förklarade gästernas behov av att få ställa sig upp och studsa fram till dansgolvet. Jag vill förtydliga att vi var 12 personer av 700 som var under 25 år, att se så många i hög ålder släppa loss på det sättet var verkligen en upplevelse och jag är stolt över att gymnastikens ombud anslöt sig på dansgolvet och med det sänkte medelåldern rejält.



Sammanfattningsvis är jag oerhört glad över förtroendet att få representera gymnastiken i helgens förhandlingar. Det har varit givande på flera plan. Mina tankar hamnade i hur stämman var fördelad i ett jämställt perspektiv, som jag beskrev var vi inte så många under 25 år och jag vågar gissa på att medelåldern landar någon stans i 60års snåret. Det var inte bara ålder som hade skygg spridning utan framförallt saknades representation från alla de med invandrarbakgrund och det stämde helt enkelt inte in i för hur föreningsidrotten faktiskt ser ut.

Hela helgen har gett mig en inblick i hur det går till under huven för Svensk Idrott och har bjudit på många nya kontakter och framförallt då de 12 som var under 25 år. Samtidigt har det varit väldigt kul att lära känna de övriga representanterna för gymnastiken och i sin tur få en lite bättre bild av de som faktiskt leder gymnastiken i dess arbete! Vem visste att vår ordförande kunde jodla eller att vår generalsekreterare var grym på allsång?

Sebastian Hellgren



FOTO: Per Lindström

Jonas Nordfors och Måns Åberg till världscupen i trampolin

2015-06-03

Den 5-6 juni genomförs världscupen i trampolin i St Petersburg, Ryssland. I det starka startfältet deltar två hoppare från Sverige - Jonas Nordfors och Måns Åberg.

Tävlrar individuellt och synkront

Jonas Nordfors, 22 år och Sveriges bästa hoppare, deltar både i den individuella tävlingen och hoppar synkront med Måns Åberg. På meritlistan står 12 SM-guld, deltagande på fem VM och ett NM-guld år 2014.

– Jag känner mig i bra form inför tävlingen och målet är topp tio i den individuella hoppningen. Jag satte nytt personligt rekord förra veckan och stilen och tekniken sitter bra, säger Jonas Nordfors

Måns Åberg, 21 år, deltar även han i den individuella tävlingen, utöver synkronhoppningen med Jonas. Måns kom tvåa på NM 2014 och vann SM synkront med Jonas 2014. På den senaste världscupen i Loulé slutade Måns och Jonas på en femte plats.

Starkt startfält

Det är ett starkt startfält som ställer upp på världscupen i St Petersburg och tävlingarna blir en bra förberedelse inför Europeiska Spelen i Baku i sommar.

– Det är en stor tävling och alla de främsta nationerna är på plats. Det ska bli roligt att visa upp sig, säger Jonas.

Datum och tider

Fredag 5 juni: 16.15-20.25 Kval individuell trampolin

Lördag 6 juni: 10.00-12.15 Kval synkron, 16.00-17.50 Finaler individuell trampolin och synkron

Resultat uppdateras löpande på:

<https://sporttech.io/events/e5dfd5ec-0f5f-4f22-508f-7b3bc474b1c0/ovs/event/TRA>

Stort lycka till!

Lotta Darlin



**Gymnastik
förbundet**

Försäljningsorienterad marknadskoordinator till Gymnastikförbundet

2015-06-01

Svenska Gymnastikförbundet söker en marknadskoordinator för en tidsbegränsad period.

Tjänsten är placerad på avdelningen Marknad och kommunikation och du kommer få en viktig roll med att stärka förbundets externa kommunikation och nå våra försäljningsmål. I arbetet ingår följande uppgifter och ansvarsområden:

- Ansvarig för Gymnastikförbundets e-handelsbutik vilket innebär inköp, lagerhantering, försäljning & marknadsföring av butikens material och produkter
- Sponsorer – från strategi till konkreta aktiviteter med befintliga sponsorer
- Produktionsledning och framtagning av marknadsmaterial
- Arbeta med Gymnastikförbundets varumärke, samt de kompletterande varumärkena som finns inom Gymnastikförbundets ram

Erfarenheter

Då tjänsten är tidsbegränsad behöver du snabbt komma in i arbetet. Vi tror därför att du jobbat ett par år och har erfarenheter av följande områden:

- Du har erfarenheter från e-handel
- Du har erfarenheter från arbete med sponsorer
- Du är en van produktionsledare
- Du har utbildning från IHM, Berghs eller liknande
- Du har cirka 3-5 års arbetserfarenhet från en marknads- eller försäljningsavdelning

Personliga egenskaper

Du trivs med att arbeta i lag och är van vid att arbeta med olika roller i en organisation. Du är en initiativrik och driven person som kan arbeta självständigt. Viktiga egenskaper är:

- Doer
- Självgående
- Försäljningsorienterad
- Gillar du gymnastik är det ett plus!

Omfattning:

Sex månader med tillträde 1 augusti. Tjänsten är placerad på Idrottens Hus i Stockholm.

Ansökan:

Urval och intervjuer sker löpande så vänta inte med att skicka in din ansökan. Maila din ansökan till Lotta Darlin, marknads- och kommunikationschef, lotta.darlin@gymnastik.se, eller hör av dig om du har frågor, 0708 -91 21 07. Facklig representant (Unionen) Sussie Landin, sussie.landin@gymnastik.se

Lotta Darlin



Gymnastikens Suzanne Lundvall invald i Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas styrelse

2015-06-01

På helgens Riksidrottsmöte (RIM) valdes Björn Eriksson till ny ordförande i RFs och SISUs styrelse. Suzanne Lundvall som är vice ordförande i Gymnastikförbundet valdes in i styrelsen.

– Vi är givetvis mycket glada över att Suzanne även fortsatt finns med i detta betydelsefulla sammanhang, säger Malin Eggertz Forsmark, ordförande i Gymnastikförbundet.

Beslut kring ny strategi för svensk idrott

Under RIM fattades beslut om en ny strategi för svensk idrott, vilken till stor del harmoniserar med våra egna strategier.

– I strategin talar man bland annat om det livslånga idrottandet, värdegrunden som en attraktionskraft och föreningen i centrum. Vi ser positivt på den nya strategin då den kan bidra till att idrotten blir ännu starkare i samhället, säger Johan Fyrberg generalsekreterare Gymnastikförbundet.

Flera frågor var uppe på agendan under helgen, varav några kopplade till gymnastiken:

- Svenska Cheerleadingförbundet beviljades inte medlemskap i RF. Gymnastikförbundet ser fram emot ett fortsatt och förstärkt samarbete med Cheerleadingförbundet de kommande åren.
- Stadgeändring som innebär att idrottens ungdomsålder följer ungdomspolitikens nämligen upp till 25 år vilket idag även är LOK-stödsålderns tak. Gymnastikförbundet aviserade i samband med detta beslut att förbundet kommer att motionera till RIM 2017 om att sänka LOK-stödsåldern till 6 år.
- Ett 50-tal föreningar, varav flera gymnastikföreningar, hade lämnat en motion till RIM om "Ledarbidrag och IdrottenOnLine". Gymnastikförbundet stöttade motionen och framhöll i sin plädering att administrationen för föreningar måste underlättas och att RIM-beslut måste vara förankrade i föreningslivet. Stämman valde, efter votering, att gå på Riksidrottsstyrelsens förslag och avtog motionen.
- Lena Fridlund, fd ordförande i förbundets Gymmixkommitté och fd idrottskonsulent GF Väst, idag vice ordförande i Västsvenska Idrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna Väst, valdes in i valberedningen.

Fyra gymnastikledare fick RFs förtjänstecken

Det var en mycket god stämning under hela RIM, det var många som avtackades, särskilt Pia Zätterström och Karin Mattsson Weijber efter sina respektive mångåriga insatser som ordförande i SISU respektive RF.

I övrigt tilldelades 100 ledare RF Förtjänstecken, RFs högsta utmärkelse. Bland dessa fanns följande med gymnastikbakgrund:

- Maica Edvinsson
- "Tex" Bertil Holmgren
- Calle Myrsell
- Birgitta Persson



Tex Holmgren, Bia Persson, Maica Edvinsson, Calle Myrsell. Tillsammans har de över 200 års ledargärning inom gymnastiken.

– Det är med stor stolthet och ödmjukhet som vi gratulerar dessa fantastiska ledare, avslutar Johan Fyrberg.

Ombud för Gymnastikförbundet under Riksidrottsmötet var; Malin Eggertz Forsmark (styrelseordförande), Pelle Malmberg (ledamot styrelsen), Edit Eriksson (ledamot styrelsen), Sebastian Hellgren (ungdomskommittén) samt generalsekreterare Johan Fyrberg.

[Björn Eriksson ny ordförande](#)
[Ny strategi](#)

Lotta Darlin



AnnTherese Johansson svensk mästarinna i Aerobic Gymnastics

2015-05-31

Med ett stabilt och fokuserat program vann AnnTherese Johansson, Föreningen Ale Aerobic och Dansstudio, helgens SM.

Tävlingarna genomfördes i Järfälla och var det 24:e svenska mästerskapet sedan starten 1992. I SM-klassen gjorde sex gymnaster upp om titeln och förra årets segrare AnnTherese Johansson försvarade sitt SM-guld. Tvåa kom Järfällagymnasternas Hayley Brice-Nicolson, följt av Malin Lundkvist från Föreningen Ale Aerobic och Dansstudio.

AnnTherese har målet att få tävla på EM i november och är inne i en rehab – och uppbyggnadsfas.

- Jag körde ett samlat och fokuserat program. Jag har plockat ned svårigheterna något men det känns riktigt bra att grundformen finns där. Nu ser jag fram mot några internationella tävlingar och har målet inställt på EM, säger AnnTherese, nybliven svensk mästarinna.



AnnTheresen försvarade sitt SM-guld.

Stor tävlingshelg i Järfälla

Tävlingshelgen i Järfälla bestod av fler klasser - Rikscupen, Svenska Cupen, USM och JSM, där totalt ett 60-tal gymnaster från fem föreningar deltog. Vinnare i USM blev Ida Andersson och i JSM segrade Johanna Kestola.



Grattis till årets USM, JSM och SM-segrare!

- [Resultat SM](#)
- [Resultat Rikscupen](#)

Lotta Darlin



Ännu en lyckad träningsresa i Turkiet

2015-05-25

90 förväntansfulla medlemmar satte sig på planet mot Turkiet den 9 maj. Vi kom från 15 föreningar och fyra regioner. Nu väntade en veckas träning och härligt umgänge med likasinnade, god mat, sol och avkoppling.

Efter en kort natts sömn rivstartade vi med ett mixat pass som gav smakprov ur hela veckans schema. Ett schema som, i år, innehöll hela 40 pass. Gympa, Hiit Core, Hiit Cardio, Rubbers, Moowy, Afro, Dance, Box och Combat, EFIT och Jogging. Den här gången hade vi även med Sitta och Stå. Ett uppskattat seniorpass som nu gått på export över hela Sverige.

Dagarna började redan klockan åtta med jogging eller skönt rörlighetspass med havet som kuliss. Sedan gick det i ett till lunch sedan var det uppehåll till klockan fyra då de två avslutande passen hölls.



Morgonträning!

Utöver alla pass erbjöd veckan uppskattade gemensamma middagar första och sista dagen. En välbesökt mingelmöte med chans till att ställa frågor om Gymmix och två ledarträffar där den ena gav lite inspiration till musikens användning och betydelse för passet och den andra handlade om kompetensutveckling.

Vi bodde på fyrstjärnigt hotell med fantastisk mat och väldigt fina träningsmöjligheter. I år var vädret med oss och vi fick träna ute i den härliga solen.

Tränade gjorde vi, förutom strandpassen, på en stor fin fotbollsplan där de placerat en vattenautomat bara för vår skull. Vi nätverkade också och knöt nya kontakter. Bland annat fattade Falun och Växjö tycke för varandra. Hoppas att ni får tillfälle och möjlighet att byta erfarenheter och att ni kanske hälsar på varandra och ger inspiration och nya ideer. Nu när så många träffat varandra kanske vi vågar att göra ett besök i varandras föreningar. Både ledare och motionärer. Själv tycker jag (Anneli) att det är jättekul när någon från träningsresan gästar mina pass.

Av döma av de många utvärderingar som inkommit har alla haft en fantastisk vecka och vi ser mycket fram emot att träffa alla nästa år igen.

Det bästa betyget kanske kommer från den medlem som redan på flyget ner frågade:

– Du Anneli., det blir väl något nästa år igen va?

Stor kram till alla fantastiska medlemmar som var med. Tillsammans gjorde vi den här resan till den bästa.

Hälsningar

Anneli och Carina

[Resan finns på Facebook](#)

Fler bilder från resan:



Gympa!



Gympa!



Gympa!



Combat!



Efit - on the beach!



Rubbers!



Slit och släp.



Solen ler!



Ledargruppen.



Mingel!

Anneli Timén



Världscupsguld till Emma Larsson

2015-05-25

Emma Larsson, Eskilstuna GF, tog idag guld i bom under dagens världscup i kvinnlig artistisk gymnastik i Portugal med poängen 13,6. Två kom Ayelen Tarabini, Argentina (13,475) och brons Charlotte Sullivan från Nya Zeeland (13,1).

Emma Larsson, Eskilstuna GF, tog idag guld i bom under dagens världscup i kvinnlig artistisk gymnastik i Portugal med poängen 13,6. Två kom Ayelen Tarabini, Argentina (13,475) och brons Charlotte Sullivan från Nya Zeeland (13,1).

Efter ett mycket bra kval, där Emma kom 2a fanns medvetenheten om medaljchans inför dagens final.

- Det är klart jag tävlade för medalj, jag visste ju att jag gick in som tvåa, men i första hand var fokus på att genomföra min bomserie så säkert som möjligt, säger en riktigt glad och stolt Emma Larsson.

Emma Larsson är tillbaka efter en skada från höstens VM, och detta var hennes första tävling i år. Emma har 2 gånger tidigare varit i finaler på världscupstävlingar, en gång i bom och en gång i fristående, och idag tog hon sin första medalj.

Lovisa Estberg, Eskilstuna GF, som också deltog i bomfinalen kom på en 6e plats med poängen 12,8. Lovisa kvalificerade sig även till dagens final i fristående där hon också kom på en 6e plats. Detta var Lovisas första världscupfinaler någonsin.

Därmed avslutas en fin tävlingshelg för våra svenska gymnaster, med 4 grenfinaler för våra tre medverkande gymnaster, Emma Larsson (EGF) Marcela Torres (ASG) och Lovisa Estberg (EGF).

Guld till killarna och silver till tjejerna på JNM i artistisk gymnastik

2015-05-24

Lagtävlingen i JNM i Helsingfors avgjordes igår och Sverige kommer hem med ett guld och ett silver.



JNM-guld till Sverige
Laget bestod av:

- Kim Wanström
- Christian Cindric
- David Rumbutis
- Tony Do
- Filip Liedbeck

I den individuella tävlingen vann Sveriges Kim Wanström. Med en kanontävling fick han ihop poängen 78,264, vilket är personbästa.



Kim Wanström, nordisk juniormästare.

Silver för tjejerna

I damklassen som också avgjordes på lördagen kom Sverige två i lagtävlingen med endast 0,15 poängs marginal till det vinnande finska laget. Den totala poängen blev 147,1.



Silverlaget på JNM.

Laget bestod av:

- Agnes Åkerman
- Ellen Haavisto
- Emmy Haavisto
- Linda Holmgren-Faghihi
- Sofie Emilson

Emmy Haavisto hade högsta svenska mångkampspoängen och kom på fjärde plats med poängen 48,55 i den individuella tävlingen.

Grenfinalerna avgörs under söndagen, stort lycka till!

Lotta Darlin



FOTO: Volker Minkus

Marcela Torres femma i World Challenge Cup

2015-05-23

Under dagens världscup Challenge Cup i Anandia i Portugal placerade sig Marcela Torres, 26 år, på en femte plats.

Det är den nyblivna svenska mästarens första världscup och bara att vara i finalen är en fantastisk prestation. Det var en tätt final och Marcela fick en poäng på 14,287, endast en tiondel från en bronsplats.

– Just nu är det många känslor samtidigt. Jag är såklart glad att jag kom till final i min första världscup, samtidigt är jag lite besviken. Det var så nära en bronsmedalj och jag hade lite sämre landningar idag, säger Marcela Torres.

– Nu kommer jag åka hem och jobba för att höja svårigheten i mina hopp. Jag vet att jag kan utvecklas mer, avslutar Marcela.

I morgon söndag går finalerna i bom och fristående där Emma Larsson tävlar i bom och Lovisa Estberg tävlar i båda redskapen.

Lotta Darlin



Jennifer, Josephine och Alma, SM-medaljörer 2015

Josefine Olsson svensk mästarinna i rytmisk gymnastik

2015-05-23

Idag avgjordes SM i rytmisk gymnastik i Halmstad. Guldet togs av Josefine Olsson, Landskrona GF. Andraplatsen gick till Jennifer Pettersson, Örnsköldsvik GK och bronset gick till Alma Ljungqvist, Energo GF.

Vid dagens SM var det 23 gymnaster som representerade tio olika föreningar i Sverige, från Staffanstorps i söder till Örnsköldsvik i norr.

Josefine Olsson, Landskrona GF, fortsätter att dominera svensk rytmisk gymnastik och värdesätter SM-gulderna högt.

– Förra året kom jag tvåa och jag åkte hit för att tävla om guld, säger en glad Josefine Olsson.

Nu går gymnasterna in i en period av vila och återhämtning efter en intensiv tävlingsäsong. Fokus för alla tre medaljörerna ligger på att få bort lite småmissar, något som de själva känner är ganska lätt att förbättra till höstens säsong.

– Nu blir det tid för lite återhämtning och sen vill jag verkligen sätta mina program till hösten, jag ska också byta kägelpå program vilket ska bli roligt, avslutar Josefine.

Bilder från tävlingen finns på www.eventbild.se och fullständig resultatlista kommer efter helgen.

Pia Josephson



FOTO: Volker Minkus

Lovisa Estberg i bom- och fristående final och Emma Larsson i final i bom i World Challenge Cup

2015-05-22

Både Lovisa Estberg och Emma Larsson är i final i bom i World Challenge Cup. Detta efter två bra och bestämda serier i kvalet. Lovisa är dessutom i final i fristående efter en enastående uppvisning i Anadia i Portugal.

– Vi är så nöjda med vår kvattävling. Emma är tillbaka efter en tids skador och visar på mycket fin form och Lovisa har tack vare en enorm utveckling den senaste tiden tagit klivet upp på den allra högsta nivån och tar sig nu till två världscupsfinaler, säger Helena Andersson, landslagsansvarig.

Andra och tredje placering i bomkvalet med bra poängar och fint artisteri i friståndet

Emma Larsson kom tvåa i bomkvalet efter kubanska Yesenia Ferrera. Med poängen 13,7 är det bara en tiondel från kubanskan. Lovisa Estberg kom på en tredje plats i kvalet med poängen 13,3. Båda tjejerna körde säkra och bestämda serier, vilket lovar gott inför finalen.

Emma och Lovisa genomförde även kvattävlingen i fristående under kvällen. Lovisa körde ett mycket fint fristående och med en enorm utstrålning och fint artisteri hade hon den tredje högsta poängen, 13,10. Emma hade lite för mycket adrenalin i sina voltserier och hamnade utanför tävlingsytan vid två tillfällen, vilket gav avdrag och ingen finalplats.

Finalerna i bom och fristående är på söndag. På lördag går hoppfinalen där Marcela Torres deltar.

[Läs mer om tävlingen här »](#)

Lotta Darlin



Svensk gymnastik laddar för ytterligare en intensiv tävlingshelg

2015-05-22

Nu under våren hoppar sig tävlingarna runt om i landet och på de internationella arenorna. I helgen är det något av ett rekord.

Under helgen kommer följande rikstävlingar och internationella mästerskap att genomföras:

- JNM i artistisk gymnastik i Finland
- World Challenge Cup i kvinnlig artistisk gymnastik (kvalen genomförda och finalerna går lördag och söndag) i Portugal
- RM1 i trupp, Järfälla och Helsingborg
- SM i rytmisk gymnastik i Halmstad

Vi ska försöka hålla er så uppdaterade som det går, så håll koll på Facebooksidan och hemsidan.

Lotta Darlin



FOTO: Volker Minkus

Marcela Torres hoppar sig in i final i World Challenge Cup

2015-05-21

Marcela Torres är i hoppfinal i World Challenge Cup i artistisk gymnastik. Det är hennes första final på en världscup.

Efter två mycket lyckade hopp har Marcela tagit sig till final. Hon hade det femte bästa resultatet av alla och fick poängen 14.325.

Det är Marcelas första världscup som hon ställer upp i och hon är givetvis mycket glad över sin finalplats. Finalen går på lördag 23 maj.

Emma Larsson som tävlade i redskapet barr genomförde en bra serie, där hon fick alla sina svårigheter godkända. Hon hade en miss i avhoppet och gick inte vidare till final.

I morgon, fredag fortsätter tävlingarna med kval i bom och fristående för Lovisa Estberg och Emma Larsson.

[Läs mer om tävlingen här >](#)

Stort grattis och lycka till!

Lotta Darlin



FOTO: Volker Minkus

Marcela, Lovisa och Emma till World Challenge Cup

2015-05-20

På torsdag, den 21 maj, inleder tre av våra svenska gymnaster sin tävlingshelg i FIG:s World Challenge Cup i artistisk gymnastik. Tävlingen går i Anadia i Portugal.

Tävlingen är den tredje av sju World Challenge Cups som genomförs under året och är en grencup. De som kommer tävla under helgen är:

- Emma Larsson, bom, fristående och ev barr
- Lovisa Estberg, bom och fristående
- Marcela Torres, hopp

Kvaltävlingarna i hopp och barr går på torsdagen. Kvalet till finalpasset i bom och fristående går på fredagen.

Förutom gymnasterna kommer tränare Helena Andersson och domare Elisabeth Betander att vara på plats.

Stort lycka till!

Mer info kommer från tävlingarna, både här på gymnastik.se och på Facebook.

[Här kan du läsa mer om tävlingen i Anadia](#)

Lotta Darlin



Anastassia Johansson, 2014 års mångkampsvinnare individuellt
FOTO: FOTO: Maria Edstrand, Allehanda Media

Svenska Mästerskapen i Rytmisk Gymnastik 2015

2015-05-19

Till helgen, den 23-24 maj, arrangeras årets senior-SM i Rytmisk Gymnastik. Årets SM-tävlingar består av tre grenar: Individuellt, trupp och duo/trio/quattro. Under lördagen står mångkamp på schemat, under söndagen grenfinaler. Nytt för seniorernas individuella mångkamp är att gymnasten själv väljer två redskap att tävla i, de 12 gymnasterna med bäst poäng efter två redskap går vidare i tävlingen och tävlar vidare på ytterligare två valfria redskap.

Tävlingen arrangeras av Halmstad RG tillsammans med Svenska Gymnastikförbundet. Vill du följa de spännande tävlingarna är Högskolehallen i Halmstad platsen:

Lördag

Mångkamp

12.15 Defilering och invigning

12.30 Mångkamp individuellt

15.30 Mångkamp individuellt topp 12

17.30 Mångkamp trupp och duo/trio/quattro

Söndag

Grenfinaler

10.45 Defilering

11.00 Final individuellt

13.00 Final trupp

13.30 Prisutdelning

PM med detaljerat tidsschema och startlistor hittar du [här](#).

Louise Nordenberg



Över 20 000 deltagare under gymnastikfestivalen Gymnaestradan i sommar

2015-05-12

Den 12-18 juli i år samlas över 20 000 gymnaster i Helsingfors, Finland, för att vara med i ett av världens största idrottsarrangemang, Gymnaestradan.

Sverige representeras av 600 entusiastiska gymnastikutövare i alla åldrar från föreningar runt om i landet. Under en fullspäckad vecka sprids rörelseglädje på gator och torg, i mässhallar och arenor i Helsingfors med mottot "Make the earth move".

Till skillnad mot många andra arrangemang av denna storlek innehåller Gymnaestradan inga tävlingsmoment. Istället fylls veckan med över 1000 uppvisningar med gymnaster från världens alla hörn där omkring 50 olika länder är representerade. Deltagarna visar upp gymnastik i alla dess former. Spektakulär uppvisningsgymnastik, akrobatisk cirkusgymnastik, motionsgymnastik, tävlingsgymnastik och masstruppsgymnastik är bara några exempel.

– Gymnaestradan är ett minne för livet. Något man alltid längtar tillbaka till. Stämningen och glädjen som fyller den veckan är obeskrivlig och otrolig. Blandningen av motionärer och elit, unga och gamla ger en fantastisk upplevelse och

atmosfär. Jag ser väldigt mycket fram emot sommarens Gymnaestrada i Helsingfors, säger Calle Myrsell, ansvarig för Gymnaestrada på Svenska Gymnastikförbundet.



Calle Myrsell som ansvarar för Gymnaestrada på förbundet.

Gymnaestrada, som nu arrangeras för 15:e gången, har sina rötter i de svenska Lingiaderna som arrangerades i Stockholm 1939 och 1949. Den första Lingiaden var, även den, en internationell uppvisning för att hedra 100-årsminnet av den svenska gymnastikens grundare; Per-Henrik Ling. Numera arrangeras Gymnaestrada vart fjärde år och 1999 var Sverige värd för evenemanget då det arrangerades i Göteborg med 23 500 deltagare.

Niklas Weivers, från gymnastikföreningen KFUM, är en av de svenska gymnasterna som åker i år:

– Innan jag åkte på min första Gymnaestrada i Österrike så visste jag inte riktigt vad det var mer än att andra sa att det var något jag inte fick missa. Det blev mycket riktigt en fantastisk och häftig upplevelse. Jag fick se massor av gymnastik. Allt från coola volter på trampett, tumbling och trampolin till akrobatik och danser... och det var verkligen gymnastik överallt! Jag träffade gymnastikfolk från hela världen och hade otroligt roligt hela veckan. Upplevelserna jag fick med mig gjorde det till ett enkelt val detta år. Självklart ska jag med igen, säger Niklas.

Sverige medverkar även i de spektakulära galorna "Nordisk Afton" och "FIG-galan" (Internationella Gymnastikförbundet) som genomförs inför fullsatta läktare i Helsingfors Ice Hall. Med professionellt ljud och ljus visas gymnastiken upp i alla tänkbara former.

Under "Nordisk Afton" bidrar den svenska delegationen med Parkour och Tricking från Sollentunagymnasterna/Stampede och internationellt meriterade Kämpinge GF visar upp gymnastik inom disciplinen hopprep.

Den stora "FIG-galan" blandar nationer och gymnastikformer på ett magiskt sätt. Sverige representeras av Malmöflickornas världsberömda och musikaliska uppvisningsgymnastik. Galan bjuder även på gymnastik från bland annat Japan, Sydafrika, Brasilien och USA.

[Läs mer om World Gymnaestrada 2015](#)

[Mer information från Gymnastikförbundet om Gymnaestrada hittar du här](#)



”Tänk om alla idrotter behövde göra som oss”

2015-05-08

Idag publicerar Aftonbladet en debattartikel från oss inom Gymnastiken efter ett initiativ från vår ungdomskommitté. Artikeln sätter fokus på anläggningsfrågan och bristen på specialhallar.

Det vi vill lyfta är att:

- Gymnastiken har begränsade träningstider och en stor del av denna används till att plocka redskap fram och tillbaka istället för att användas till träning.
- Unga i stora delar av landet har inte tillräckligt bra träningsmöjligheter för att utvecklas och därmed motiveras att stanna kvar. Bättre nyttjande av träningstider och bättre förutsättningar skulle skapa möjligheter för flera att stanna inom gymnastiken.
- Det är långa köer till gymnastikföreningarna, speciellt i storstäderna och vår målsättning är alla som vill ska få börja träna.
- Att plocka fram och tillbaka de specialredskap som används varje dag sliter på dem i onödan. Det är resursslöseri av kommunala medel.

För att illustrera detta har ungdomskommittén även tagit fram två filmer och den första släpps idag. Dela den gärna!

[Debattartikeln i Aftonbladet](#)
[Gymnastik vs Fotboll - Mer tid till gymnastik](#)
[Barn blir smarta av gympa](#)

Lotta Darlin



Sveriges deltagare till European Games i Baku uttagna

2015-04-29

Idag har SOK (Sveriges Olympiska Kommitté) tagit ut två gymnaster som kommer att representera Sverige i trampolin i European Games i Azerbajjan. Tävligen, som pågår 12-28 juni 2015, har olympisk status och genomförs för första gången. 19 olympiska sporter ingår och cirka 6000 aktiva kommer att delta.

De gymnaster som kommer att tävla för Sverige är:

- Jonas Nordfors
- Måns Åberg

Läs mer om European Games här:

<http://www.sok.se/europeangamesbaku2015.4.3d4fe1fa146d4cf6c4c2554d.html>

<http://www.baku2015.com/>

Ulf Andersson



FOTO: Leo Erdelt

Josefine klar för avresa till EM i Minsk

2015-04-28

I dag tisdag åker Josefine Olsson, Landskrona Kvinnliga GF till Minsk i Vitryssland för att representera Sverige vid EM i Rytmask Gymnastik. Med henne reser hemmatränaren Jenny Engdahl, fysio Jessica Mattsson samt Head of Delegation Ida Rodriguez.

Hon har förberett sig genom träning både i hemmaklubben och även hos en av Sveriges två internationella domare för att säkerställa poänginnehållet i sina program. Josefine har tävlat ganska flitigt på sista tiden och en silvermedalj i kaglor vid Amsterdam Masters, sitt livs högsta internationella poäng i Pesaro, Italien och fina vitsord från Norska tränare på hemmatävling har gett råg i ryggen.

Nu siktar hon på att försöka leverera fyra jämna program under EM och förhoppningsvis komma över den magiska "15 - poängsgränsen". Josefine kör tunnband & boll på fredag och kaglor & band på lördag.

Vi håller tummarna!

Rapporter kommer på Gymnastikförbundets facebookside (så mycket som möjligt beroende på internetuppkopplingen) samt under RGs hemsida. Vi önskar Josefine stort Lycka Till under EM-tävlingarna!

Arbetet med gymnastikens värdegrund fortsätter

2015-04-22

Idag har en artikel publicerats i Dagens Nyheter som handlar om en pågående granskning och faktainsamling inom gymnastiken.

– Det enskilda fallet är givetvis tråkigt, men att lyfta den här typen av frågor är ett sätt att jobba med att utveckla och förändra oss inom gymnastiken, säger Pia Josephson, sportchef Gymnastikförbundet.

Gymnastikförbundet och många föreningar jobbar hårt med värdegrunden och vad den innebär för enskilda individer och föreningar rent konkret. Exempelvis har arbetsmaterial för föreningar runt uppförandekoden och ledarskapsfrågor tagits fram som används ute i klubbarna. Dessutom har strukturella verktyg som Gymnastikombudsmannen och Juridiska nämnden skapats.

– Vår målsättning är att våra aktiva ska stanna inom gymnastiken hela livet och det gör man bara om vi har en trovärdighet i alla led. Då förbundet är måna om en professionell hantering av granskningen som DN skriver om, och vill låta alla intressenter bli hörda, har vi tagit hjälp av ett externt konsultbolag. Med hänsyn till de individer som är inblandade kan förbundet inte kommentera enskilda fall, säger Pia Josephson.

[Länk till artikeln](#)

Lotta Darlin



Gymnastiken mot trenden

2015-04-20

Allt fler idrotter tappar i antalet deltagare. Gymnastiken är emellertid en av få sporter som växer! Generalsekreterare Johan Fyrberg ger sin syn på varför till SVT. Läs mer om att gymnastiken växer i en tidigare artikel.

[Till Johans uttalande](#)

[Till tidigare artikel](#)

Susanne Landin



Jonna skadad i EM-final

2015-04-17

Jonna Adlerteg fick idag avbryta EM-finalen i artistisk gymnastik. En olycklig landning i första grenen fristående ledde till en skada i ena knät.

Jonna var tillsammans med 24 andra gymnaster kvalificerad för final i mångkampen i artistisk gymnastik. Hon gick ut som första tävlande i grenen fristående. I en voltlänga som avslutades med två och en halv skruv landade hon så olyckligt att hon skadade sitt ena knä.

Efter läkarbesök har det konstaterats att det främre korsbandet är av och nu väntar operation hemma i Sverige.

– Det är givetvis jättetråkigt för Jonna och vi lider med henne. Nu blickar vi framåt och ser fram emot en snabb återhämtning, säger Pia Josephson, sportchef Gymnastikförbundet.

Fina insatser under EM

– Det blev ett trist avslut på vad som annars varit ett mycket positivt EM för svensk gymnastik. Herrarna har genomfört en bra tävling och visat glädje på tävlingsgolvet och Marcela Torres och Kim Singmuang gjorde även de mycket fina insatser i sina respektive grenar hopp och barr, summerar Pia Josephson.

Marcela Torres är tredje reserv i hoppfinalen, men chanserna till att hon får tävla bedöms som relativt små. Hoppfinalen avgörs på lördag.

Lotta Darlin



FOTO: Volker Minkus

Pontus Kallanvaara bästa svensk i mångkampen på EM

2015-04-16

Idag har herrarna genomfört sitt kval i EM i artistisk gymnastik och insatsen är klart godkänd. Bäst placering fick Pontus Kallanvaara som hamnade på en 42:a plats.

Det är fyra nöjda gymnaster som nu har tävlat klart och alla nämner en tävling med härlig atmosfär och tryck på läktaren.

Pontus tävlade sitt andra mångkamps-EM och han förbättrade sitt resultat med över tre poäng jämfört med förra årets mästerskap.

- Jag kände mig laddad, men hade några missar. Trots det fick jag ett bättre resultat än under förra årets EM, säger Pontus.

Pontus poäng blev:

- Fristående: 13,733
- Bygel: 12,9
- Ringar: 12,866
- Hopp: 13,3
- Barr: 13,8
- Räck: 12,6
- Total: 79,199 (Plac 42)

Även **Michael Trane** gjorde en fin insats under kvaltävlingen.

- Jag var nervös innan, men det gick bra från början och jag kände mig säker under hela tävlingen. Det jag framförallt tar med mig den sköna känslan från tävlingen. Sen har jag några smågrejer att fixa till i mina serier, säger Michael.



FOTO: Volker Minkus

Poängen blev:

- Fristående: 12,6
- Bygel: 12,366
- Ringar: 12,933
- Hopp: 13,533
- Barr: 13,866
- Räck: 13,066
- Total: 78,364 (Plac 46)

Christopher Soos genomförde sin första mångkamp på ett EM. Förutom en miss i bygelhästen genomförde han en mycket bra tävling.



FOTO: Volker Minkus

- Det var en stor skillnad från andra tävlingar. Det var jättekul och man blir inspirerad av att tävla tillsammans med sina förebilder. Att jag lyckades komma tillbaka efter min miss i bygel och genomföra en bra tävling efter det känns bra, säger Christopher.

Poängen blev:

- Fristående: 13,333
- Bygel: 10,5
- Ringar: 12,075
- Hopp: 13,966
- Barr: 12,433
- Räck: 12,433
- Total: 75,073 (Plac 56)

Karl Idesjö, har för första gången deltagit på ett EM. På grund av axelproblem tävlade han enbart i räck, där han fick den högsta poängen av svenskarna 13,133.



FOTO: Volker Minkus

- Det var mitt första mästerskap och det var skönt att gå igenom serien. Några små missar, men resten var riktigt bra, säger Karl.

På fredag går mångkampsfinalen för damer där Jonna Adlerteg deltar.

Eurovision kommer att livestreama finalen som börjar runt kl 14.

<http://www.eurovisionssports.tv/ueg/index.html>

Lotta Darlin



FOTO: Volker Minkus

Mångkampsfinal för Jonna Adlerteg i EM

2015-04-15

Jonna Adlerteg har gått till mångkampsfinal i EM i artistisk gymnastik som pågår i Montpellier i Frankrike.

Trots en miss i favoritredskapet barr, har Jonna nått ytterligare en final i ett stort mästerskap.

– Jag är självklart glad över att vara i mångkampsfinal, trots fall i barren, säger Jonna Adlerteg och fortsätter:

– Jag är väldigt besviken över min barrserie eftersom jag visste att jag hade en stor chans att nå final. Det känns väldigt tufft just nu, men jag ska nya tag och göra mitt bästa för att visa vad jag kan i mångkampsfinalen.

24 gymnaster går till mångkampsfinal och Jonnas totalpoäng i kvalet var 53,332, vilket var den 17:e bästa i tävlingen. Hennes poäng i de enskilda grenarna var:

- Hop: 13,773
- Barr: 12,8
- Bom: 13,333
- Fristående: 13,466

Reservplats till hoppfinalen för Marcela Torres

Marcela Torres debuterade EM och tävlade i hopp. Första hoppet var mycket fint. I det andra var hon lite överladdad, vilket ledde till ett mindre kontrollerat hopp. Poängen 14,233, innebär att hon är tredjereserv inför lördagens hoppfinal.



FOTO: Volker Minkus

Fin prestation av Kim Singmuang

Under dagen har även Kim Singmuang genomfört sin kvaltävling. Kim tävlade i barr där hon levererade en jättefin serie och fick poängen 13,466. Tävlingen har gett henne fina erfarenheter inför kommande mästerskap.



FOTO: Volker Minkus

Finalerna går på fredag 17 april (mångkamp), lördag 18 april (hopp och barr) och söndag 19 april (bom och fristående).

I morgon torsdag 16 april genomförs herrarnas kval, där Sverige har fyra gymnaster med.

Följ oss på Facebook för löpande uppdatering.

Lotta Darlin



Suzanne Lundvall på förslag till Riksidrottsförbundets och SISUs styrelse

2015-04-14

Suzanne Lundvall, vice ordförande i Gymnastikförbundet föreslås som ledamot i Riksidrottsförbundets och SISUs styrelser. Suzanne Lundvall är ett av de namn som finns med i valberedningens förslag till ledamöter i riksidrottsstyrelsen (RFs styrelse) och förbundsstyrelsen (SISUs styrelse). Björn Eriksson föreslås till ny ordförande.

Förutom sitt uppdrag i Gymnastikförbundets styrelse sitter Suzanne Lundvall redan idag i Riksidrottsstyrelsen, dit hon nu är på förslag till omval. Hon är även på förslag till nyval in i SISUs förbundsstyrelse.

– Jag är glad och stolt över att Suzanne finns med i valberedningens förslag. Hennes kompetens och erfarenhet som docent och forskare på GIH behövs inom riksidrotten och hon är en stark drivkraft inom folkhälsa och barn- och

ungdomsfrågor. Att hon nu är på förslag visar också på en fortsatt möjlighet för oss inom gymnastiken att vara med och påverka långsiktiga frågor inom idrotten, säger Malin Eggertz Forsmark, ordförande i Gymnastikförbundet. [Mer info från Riksidrottsförbundet om förslaget till ny ordförande](#)
[Ordförande Malin Eggertz Forsmark deltar i debatten, se inslag från Sportspegeln här](#)

17:46 minuter in i Sportspegeln kan du se inslaget.

Susanne Landin



Utbyggnad av Kämpingehallen

2015-04-13

En utbyggnad av Kämpingehallen har gjorts för att utöka verksamheten både för ungdomsgymnastik och gruppträning. Tavlan hänger i den nya välkomnande entrén.

Susanne Landin



Svenska truppen till EM i artistisk gymnastik fastslagen

2015-04-07

Nu är den svenska truppen som kommer att delta på EM i artistisk gymnastik i Montpellier, Frankrike den 15-19 april fastslagen.

De som kommer åka är:

Gymnaster Manlig AG:

- Pontus Kallanvara, mångkamp
- Christopher Soos, mångkamp
- Michael Trane, mångkamp
- Karl Idesjö, ringar, barr, räck

Tränare:

- Jozsef Csaky
- Hans Goldring

Domare:

- Stefan Karlsson
- Eddie Olsson

Gymnaster Kvinnlig AG:

- Jonna Adlerteg, mångkamp
- Kim Singmuang, barr
- Marcela Torres, hopp

Tränare:

- Sebastian Melander

Domare:

- Sara Rumbutis
- Lotta Frimanson

Team leader: Pia Josephson

Fysio: Anna-Karin Wikström

Head of delegation: David Ahlin

Stort lycka till!

Lotta Darlin



Kalle Zackari Wahlström testar trupp gymnastik

2015-04-07

Den 8 april testar Kalle Zackari Wahlström trupp gymnastik i programmet Svett & Etikett.

Programmet sänds i SVT Flow.

<http://www.svtflow.se/svett-och-etikett>

Lotta Darlin



FOTO: Volker Minkus

Ytterligare fina prestationer av Jonna Adlerteg i världscupen Challenge Cup

2015-04-05

Jonna Adlerteg, 19 år, har genomfört fina finaler i bom och fristående i världscupen Challenge Cup i Ljubljana i Slovenien. Hon placerade sig på en fjärde respektive sjätte plats.

Efter en stabil insats på bommen, utan fall, kom Jonna på en fjärde plats på poängen 12,925. Vann gjorde kanadensiskan Isabela Onyshko på poäng 14,075.

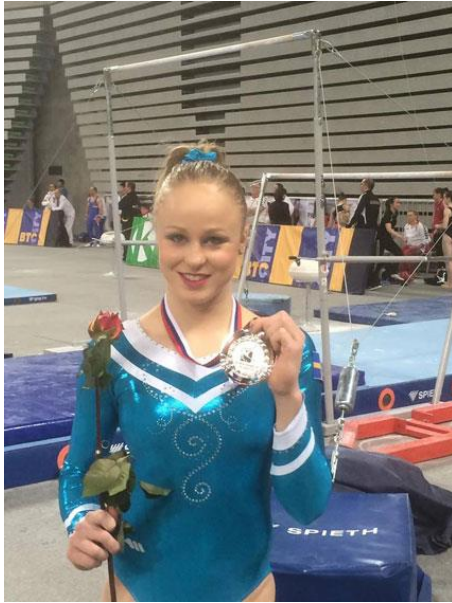
I friståndet gick det också mycket bra, trots ett steg utanför friståendeytan. Hon förbättrade poängen och placeringen från kvalet och kom på en sjätte plats på poängen 12,825. Vann gjorde Eytora Thorsdottir från Nederländerna på poäng 14,125.

– Jag är jättenöjd med hela helgens tävlingar, där jag var i final i alla grenar. Jag har fått med mig massor med erfarenheter inför EM. Idag är jag mest nöjd med friståndet, trots att jag fick för mycket fart på en av voltängorna, säger Jonna Adlerteg.

Fina prestationer som bådär gott inför EM

– Jag är så imponerad av Jonna och glad för hennes skull. Nu är det andra världscupen i rad som hon tar medalj i barr. Den här helgen har hon dessutom visat att hon finns med i världseliten i fler grenar, säger Pia Josephson, sportchef Gymnastikförbundet.

Lotta Darlin



Silvermedalj för Jonna Adlerteg i barrfinal i världscupen Challenge Cup

2015-04-04

Under dagens världscup Challenge Cup i Ljubljana i Slovenien har Jonna Adlerteg, 19 år, återigen tagit medalj i barr. Idag blev det ett silver.

Jonna kom tvåa i finalen på poängen 13,475.

– Även om jag kom igenom serien, så kan jag bättre. Men jag är jätteglad över att det blev en silvermedalj, säger Jonna Adlerteg.

Fortsatta tävlingar under söndagen

Jonna kvalade i tre genar och lyckades ta sig till final i alla tre, vilket är en fantastisk prestation. Under söndagen väntar finalerna i bom och fristående.

– Det känns bra inför i morgon och jag har hunnit förbereda mig. Det ska bli kul att få tävla båda dagarna och få köra bom och friståndet också, avslutar Jonna.

I Ljubljana tävlade även Lovisa Estberg i fristående. Även om det inte blev någon finalplats för Lovisa var det en bra erfarenhet inför kommande internationella tävlingar senare under året.

Lotta Darlin

Tre finalplatser för Jonna Adlerteg i världscupen Challenge Cup

2015-04-03

Jonna Adlerteg, 19 år, har gått till final i tre grenar i världscupen Challenge Cup i kvinnlig artistisk gymnastik. Tävlingen går i Ljubljana i Slovenien och hennes finalgrenar är barr, bom och fristående. För två veckor sedan tog Jonna guld i barr på världscupen Challenge Cup i Cottbus.

– Jonna är verkligen supernöjd med dagens tävling, framför allt med sin bomserie där hon fick bra betalt. Det här är ett bra kvitto på träningen inför EM, säger Sebastian Melander, ansvarig för seniorlandslaget.

Jonna ställde upp i tre genar och lyckades ta sig till final i alla tre, vilket är en fantastisk prestation. Hennes poäng i kvalet var:

Barr: 14,20, vilket var den andra bästa poängen i kvalet

Bom: 13,50, tredje bästa poängen i kvalet

Fristående: 12,75, delad åttondeplats i kvalet

Finalerna går på lördag 4 april (barr) och söndag 5 april (bom och fristående).

Lotta Darlin



FOTO: Volker Minkus

Jonna Adlerteg och Lovisa Estberg till World Challenge Cup i Ljubljana i Slovenien

2015-04-01

På fredag inleds tävlingshelgen för två svenska gymnaster i FIG:s World Challenge Cup i artistisk gymnastik. Tävlningen går i Ljubljana i Slovenien.

Tävlingen är den andra av sju World Challenge Cups som genomförs under året och är en grencup. De som kommer tävla under helgen är:

- Jonna Adlerteg, anmäld i barr, bom och fristående
- Lovisa Estberg, anmäld i fristående

Tillsammans med gymnasterna kommer tränare Sebastian Melander vara på plats i Ljubljana. Sara Rumbutis kommer att döma under tävlingarna. Även Kim Singmuang var anmäld till tävlingen, men måste tyvärr avstå på grund av sjukdom.

Kvaltävlingarna genomförs under fredagen 3 april och eventuella finaler går på lördag 4 april (barr) och söndagen 5 april (bom och fristående).

Läs mer om tävlingen här:

www.world-cup-ljubljana.si

<https://www.facebook.com/gimnasticna.zvezaslovenije?fref=ts>

Lotta Darlin



Vi har vind i seglen!

2015-03-30

Allt fler väljer gymnastiken! Det är naturligtvis mycket glädjande och inspirerande. Vikten av en tidig start med rörelseglädje och träning är en förutsättning för ett hälsosamt liv. Detta är en utgångspunkt som gymnastiken talat om i många år, inte minst genom arbetet med ”Barn blir smarta av gympa”.

Nu uppmärksammas detta, bland annat i programmet [Vetenskapens Värld i SVT](#).

Vår modell, Svensk Gymnastik - rörelse hela livet, får allt mer kraft och den börjar omsättas i praktiken. Vi ser bland annat att de verksamheter vi inkluderat i gymnastiken växer, exempelvis inom parokur. Allt fler gymnastikföreningar breddar sitt utbud och startar nya grupper. Till exempel erbjuder traditionella tävlingsföreningar alternativa former för att träna för ett aktivt liv. Detta visar på tävlingsgymnastiken både kan ha tillväxt samtidigt som idrottsliga framgångar uppnås. Idrottsliga framgångar står inte i kontrast till att erbjuda fler möjligheten till träning.

Att det nu går bra för oss, att vi har tillväxt, är naturligtvis resultatet av den fantastiska verksamhet som erbjuds och den utvecklingskraft som finns i våra föreningar. Vårt tillväxtnål om 400 000 medlemmar år 2020 är en riktig utmaning. Det handlar i hög grad om vilken förmåga vi har att ta hand om och utöka tillgången till befintliga verksamheter och samtidigt våra förutsättningar att starta nya. Vi måste fortsätta att arbeta aktivt med anläggningsfrågan, och se den ur flera perspektiv, att arbeta för fler hallar, att optimera tider, att samverka med skolan, att se över terminssystem och gruppstrukturer, att tillsammans med politiker och andra idrotter hitta hållbara hallfördelningsprinciper.

Parallellt med hallfrågan behöver vi alla arbeta för att rekrytera fler ledare.

Vi vill lyfta fram exempel och inspirera till fortsatt utveckling och jag passar redan nu på att välkomna er till vårt gemensamma Gymnastikforum i Sona 17 – 18 oktober. För att möjliggöra en fortsatt utveckling så vi kan ta emot alla som vill komma till våra föreningar behöver vi alla också utmana oss själva att våga ifrågasätta befintliga strukturer utan att vi för den sakens skull kommer i konflikt med varandra. Den utveckling vi nu är inne i är oerhört positiv men den kommer ställa nya krav och förväntningar på oss. Vi är ett gymnastikförbund - låt oss göra detta tillsammans.

Johan Fyrberg, generalsekreterare

Susanne Landin



FOTO: Volker Minkus

Jonna Adlerteg vann barrfinal i världscupen Challenge Cup

2015-03-21

Jonna Adlerteg, 19 år, har på ett övertygande sätt vunnit finalen i barr i världscupen Challenge Cup i Cottbus i kvinnlig artistisk gymnastik.

Efter ett mycket starkt kval, där Jonnas poäng var den bästa i startfältet lyckades hon än en gång prestera ett fantastiskt resultat och vann finalen på poäng 14,675.

– Det känns jättebra! Jag är framförallt nöjd med att jag körde igenom min barrserie så bra igen och att sen få vinna min första världscupsmedalj och dessutom ett guld är jättekul, säger Jonna Adlerteg.

Historiskt resultat

Det är ett historiskt resultat Jonna Adlerteg, Eskilstuna GF, presterar. Poängen i kvalet (15,033) är den högsta poängen som en svensk gymnast någonsin har fått och senast en svenska tog en guldmedalj i en världscup var år 2009. Då vann Ida Jonsson guld i hopp i en världscup.

Bra uppladdning inför EM i april

Tävlingen var en bra värdeomätare och uppladdning inför EM som går i april.

– Jag är otroligt glad för Jonnas skull och att hon får uppleva detta. Jag vet vilket slit som ligger bakom hennes prestation och framgångar. Det är också en härlig värdeomätare inför EM i april dit vi kommer skicka gymnaster inom både kvinnlig och manligt artistisk gymnastik, säger Pia Josephson, sportchef Gymnastikförbundet.

I Cottbus tävlade även fyra herrar under helgen:

- Christoffer Soos (fristående, bygel, ringar, barr)
- Michael Trane (fristående, ringar, barr)
- Pontus Kallanvaara (bygel barr, räck)
- Karl Idesjö (räck)

– Herrarna har genomfört en bra tävling. De har till största del lyckats genomföra sina serier utan fall och det här ger oss en bra erfarenhet inför EM där vi hoppas att småmissarna är borta, säger Fredrik Pierreville, förbundskapten manlig artistisk gymnastik.

Lotta Darlin

Jonna Adlerteg i final barr i World Challenge Cup

2015-03-19

Jonna Adlerteg gjorde en fantastisk prestation i kvalet i World Challenge Cup i Cottbus och nådde för första gången en poäng över 15. Hennes 15.033 var den högsta av alla i kvalet och det är en poäng i världsklass.

- Jag är jätteglad! Jag kör en relativt ny serie och det känns skönt att jag satte den. Det är också första gången jag får över 15 poäng och jag vet hur långt det kan räcka, säger Jonna.

I tävlingen deltar 39 gymnaster från 19 länder. I morgon fredag, är det träning och uppladdning inför finalen på lördag.

- Jag har varit i Cottbus och tävlat två gånger tidigare, men då har jag fått sitta på läktaren under finalen. Men den här gången får jag vara med!, avslutar Jonna.

Vi önskar henne stort lycka till på lördag. Tävlingarna börjar ca kl 14.00.

Lotta Darlin

Fem gymnaster åker till World Challenge Cup i Cottbus

2015-03-18

Imorgon, den 19 mars, inleder fem svenska gymnaster sin tävlingshelg i FIG:s World Challenge Cup i artistisk gymnastik. Tävlingen går i Cottbus i Tyskland.

Tävlingen är den första av sju World Challenge Cups som genomförs under året och är en grencup. De som kommer tävla under helgen är:



Foto: Volker Minkus.

Jonna Adlerteg, tävlar i barr.



Foto: Andres Svensson, Westphoto.
Christoffer Soos, tävlar i fristående och bygel.



Foto: Andreas Svensson, Westphoto.
Michael Trane tävlar i fristående, ringar och barr.



Foto: Andreas Svensson, Westphoto.
Pontus Kallanvaara tävlar i bygel barr och räck.



Karl Idesjö, tävlar i ringar och räck.

– Tävlingen blir ett bra genrep inför europamästerskapet som går i mitten av april. Nu får gymnasterna känna på hetluften inför EM, som är vår viktigaste tävling i år, säger Fredrik Pierreville, förbundskapten för det manliga AG-landslaget.

Förutom gymnasterna kommer tränarna Sebastian Melander och Jozsef Csaky att vara på plats i Cottbus. Svenska domare under tävlingen är Jens Hummel och Sara Rumbutis.

[Läs mer om tävlingen här »](#)



Lotta Darlin på plats

2015-03-17

Idag jobbar Lotta Darlin, Gymnastikförbundets nya marknads- och kommunikationschef sin första dag.

– Det kommer att bli extremt roligt och spännande och jag ser fram emot att tillsammans med mina nya kollegor få driva arbetet med att öka synligheten för gymnastiken än mer, säger Lotta Darlin.

Det är en ny roll som bildas och kommunikations- och marknadsområdet kommer att vara centrala delar i arbetet med att föra ut Gymnastikförbundets utvecklingsmodell, att stärka den interna tillhörigheten, samt att nå fler samarbetspartners.

– Det är ute i träningshallarna och på tävlingsgolven som våra hjältar och profiler finns och jag hoppas att jag snabbt kan bredda mitt kontaktnät ute i föreningarna. Inte minst för att få tips på nyheter och goda historier att sprida vidare. Hör gärna av er till mig!, avslutar Lotta.

Lotta nås på lotta.darlin@gymnastik.se, eller 0708-91 21 07.

[Länk till tidigare artikel:](#)



Åsa Balstadsveen, Årets gymnastikledare 2014

FOTO: Anna-Karin Widehammar

Årets gymnastikförening Motus Salto, Årets gymnastikledare Åsa Balstadsveen

2015-03-16

Årets gymnastikförening och Årets gymnastikledare 2014 är utsedda. GK Motus Salto i Malmö är Årets gymnastikförening. Åsa Balstadsveen, eldsjelen bakom den nya föreningen Falu GK, är Årets gymnastikledare. Båda utsågs bland meriterade kandidater vid Förbundsstyrelsens senaste möte. Utöver äran får de även mer konkret belöning - 15 tkr till Årets förening och 10 tkr till Årets ledare. Och trots skillnader i storlek finns tydliga beröringspunkter. Båda driver svensk gymnastiks verksamhetsidé i praktiken: Rörelse hela livet!

Årets gymnastikförening 2014, GK Motus Salto

Bland de välförtjänta nomineringarna har förbundsstyrelsen valt GK Motus Salto till mottagare av utmärkelsen Årets Gymnastikförening. En gymnastikförening som på alla sätt uppfyller kriterierna bakom belöningen: stark föreningskänsla och samhörighet i föreningen; välkänd på sin verksamhetsort; med god ledarvård, kontinuerlig utbildning av ledarna - och en positiv medlemsutveckling. Under den senaste tioårsperioden har medlemsantalet ökat från 300 till dagens 1200. Idag är Motus Salto en av Sveriges riktigt stora gymnastikföreningar - men trots sin storlek är klubbandan och gemenskapen påtaglig. Det värnar man om!

Föreningen arbetar målmedvetet både för att utveckla tävlingsverksamheten mot elitnivå, nationellt och internationellt, samtidigt som man också har ett varierat utbud av gymnastik utan tävlingsinslag för barn, ungdomar och vuxna i Malmöregionen. På tävlingsidan har man också nått stora framgångar både i artistisk gymnastik och trupp gymnastik. Här tränar många av landslagsgymnasterna i manlig artistisk gymnastik (några av dem studerar som stipendiater vid MIA, Malmö Idrottsakademi).

Motus Salto har en god dialog med kommunen sedan många år och kan snart se fram mot en helt ny hall för trupp gymnastik. Föreningen utvecklar också samarbete med andra föreningar och idrotter, för att inspireras av och inspirera andra!

[Besök gärna klubbens hemsida](#)

Årets gymnastikledare 2014, Åsa Balstadsveen

26-åriga Åsa Balstadsveen är Årets gymnastikledare 2014 - en ung och målmedveten 'ideell föreningsentreprenör'. När hon idag fick den officiella informationen om utmärkelsen blev det först häpet knäpptyst i telefonen - hon visste inte om att hon var nominerad.

Åsa är 'känd från hemsidan' från ett tidigare reportage ([länk nedan](#)) men också för många i gymnastik-Sverige eftersom hon varit aktiv i Ungdomskommittén och även i andra delar av svensk gymnastik.

Som många andra startade hon tidigt i barn gymnastiken. Redan som fjortonåring gick Åsa in som gymnastikledare. I ledarrollen har hon arbetat både i svensk och norsk gymnastikrörelse. Med en utbildning från Bosön i bagaget återvände hon till hemorten Falun. Hösten 2013 startade hon den nya föreningen Falu GK som idag har 250 medlemmar - och vill utvecklas vidare.

Här finns också ett brett utbud, det mesta för barn och ungdomar men även parkour och träning för vuxna. Som för många andra unga 'entreprenörer' är en aktiv marknadsföring självklar för Åsa och föreningen arbetar med många av de koncept som Gymnastikförbundet utvecklat.

Varmt grattis till de väl förtjänta utmärkelserna!

[Länk till tidigare artikel om Åsa och Falu GK](#)

Birgitta Rittner



FOTO: Bertil Wilén

Hopprens-VM till Sverige 2016

2015-03-16

24 juli – 2 augusti 2016 genomförs världsmästerskapen i hopprep och idag blev det klart att tävlingen kommer att arrangeras i Malmö.

Idag kom beskedet från FISAC-IRSF (Internationella förbundet för hopprep) att Sverige och Svenska Gymnastikförbundet kommer att få arrangera hopprens-VM 2016. Valet stod mellan Sverige och Belgien.

– Detta är andra gången Sverige fått förtroende att arrangera ett stort internationellt mästerskap i hopprep och vi är såklart mycket glada idag. Det här är ett sätt att synliggöra bredden inom tävlingsgymnastiken, säger Johan Fyrberg, generalsekreterare i Svenska Gymnastikförbundet.

Samarbete mellan Malmö stad och gymnastiken

Svenska Gymnastikförbundet kommer att arrangera tävlingen i samarbete med Kämpinge Gymnastikförening, Malmö Stad, Event i Skåne och ett antal lokala gymnastikföreningar. Tävlingsarna kommer att hållas i Baltiska hallen och drygt 1000 deltagare förväntas delta.

Pia Josephson



Malin Eggertz Forsmark och Linn Kimréus

FOTO: Gymnastikförbundet

Ömsesidigt mentorskap

2015-03-14

Vid förbundsstyrelsens senaste möte deltog för första gången en representant för ungdomskommittén, som adjungerad ledamot. Platsen är inte individuell utan 'ägs' av kommittén och gäller fram till förbundsmötet 2016. – Vi ser det som ett ömsesidigt mentorskap, säger förbundsordföranden Malin Eggertz Forsmark. Faktum är att vi erbjöd Ungdomskommittén en plats i styrelsen redan för fyra år sedan, men då tackade de nej. Vi gjorde ett nytt försök i höstas då vi bjöd med två representanter till Riksidrottsforum och jag är glad över att de nu tackat ja.

Malin fortsätter: - Ungdomarna står mitt i verksamheten på gymnastikgolvet och är de som bäst kan se och förmedla vad som kan locka fler utövare till gymnastiken och, inte minst, stanna kvar längre i föreningarna. Genom detta närmare samarbete med Ungdomskommittén tror jag också att vi som förbund kan få en bättre kommunikation med ungdomar i gymnastiken, även om andra viktiga framtidsfrågor.

Kommittén representerades av sin ordförande Linn Kimréus vid det första styrelsemötet. Uppdraget är stort och innebär även att man måste sätta sig in i många nya frågor som inte 'bara' handlar om verksamhetsutveckling inom ramen för Rörelse hela livet. Det innebär också att representanten har ansvaret att vidareinformera kommittéledamöterna – och liksom övriga styrelseledamöter bära ansvaret för sekretess i vissa frågor.

Ni tackade nej för fyra år sedan. Varför ändrade ni er?

Linn svarar: - Jag var inte med för fyra år sedan så jag vet inte riktigt hur man resonerade då. Men under de senaste åren har vi haft flera samtal med styrelsen i olika forum. De lyssnar och värderar verkligen våra åsikter. Då ska vi förstås också ta det ansvar vi erbjuds.

Det är klart att det är mycket att ta in och tar säkert ett tag innan vi kommit in i alla frågor. Styrelsen arbetar ju ofta med frågor som löper över lång tid. Men jag känner att vi får stöd och hjälp från styrelsen!

Vad vill ni bidra med, vad är viktigast för er?

- Vi är ju verksamhetsnära. Jag tror vi kan tillföra styrelsen något om hur olika beslut påverkar de aktiva och ge fler perspektiv, särskilt när det handlar om att utveckla fler verksamheter inom 'Rörelse hela livet' som passar unga som inte bara vill bli 'bäst' i sin idrott.

Birgitta Rittner

Dags att söka Elitidrottstipendium för 2015/16

2015-03-13

RFs och Svenska Spels elitidrottsstipendiet ska möjliggöra för den aktiva att kunna kombinera elitidrott och studier efter gymnasiet. Stipendiet är på 50 000 kronor per stipendiat och delas ut en gång per termin (25 000 kronor per termin).

Ansökan till RF:s och Svenska Spels elitidrottsstipendium är öppen och det går att söka fram till den 2 maj.

Ansökningskriterier:

- Idrottaren ska vara på (svensk) landslagsnivå inom sin idrott.
- Idrottaren ska kombinera elitidrott med studier på postgymnasial nivå.
- Idrottaren ska studera på minst halvfart under stipendium året 2015/2016.
- Idrottarens beskattningsbara inkomster av tjänst och/eller av näringsverksamhet får uppgå till max två basbelopp under stipendium året 2015/2016. I detta inkluderas idrottsersättningar och sponsorintäkter med mer.

Den aktiva måste söka själv. [Här söker du](#)



Information kring gruppträning, Gymmix och utvecklade träningsformer

2015-03-11

Stadiet Träna För Aktivt Liv innehåller många olika verksamhetsformer. Förenklat omfattar stadiet all vår verksamhet som i första hand inte är tävlingsinriktad för ungdomar och vuxna. Vi hittar verksamheter som parkour, vuxengympa, cirkelträning, träningspass som innehåller olika former av uppvärmning, rörlighet och styrka, pulshöjning, nedvarvning och stretch dvs gruppträning. Det viktiga är inte att hitta olikheterna och skarpa definitioner mellan dessa verksamheter utan snarare likheter.

Sedan en tid tillbaka har frågan om Gymnastikförbundets roll i förhållande till utvecklingen i våra föreningar inom gruppträning generellt och Gymmix specifikt utretts, analyserats och diskuterats. Nedan följer en beskrivning av nuläget och även hur tankarna går framåt. Beskrivningen utgår från en analys baserat på samtal med verksamheten, föreningar och utbildare samt inläsning av material. Detta har sedan satts i sitt sammanhang i förhållande till data vi har tillgänglig från medlemsstatistiken och enkäter vilka medlemsföreningar har svarat på samt den utveckling vi nu ser i våra föreningar och samhället i stort.

Sammanfattningsvis

- Den riktade satsningen av Gymmix har varit framgångsrikt med idag över 140 certifierade föreningar. Gymmix som varumärke är etablerat internt inom förbundet och lokalt på de orter där Gymmix-föreningar verkar. En utvecklad marknadsstrategi skall Gymmix göra fortsatt framgångsrikt.
- Vision 2020 omfattas av tillväxtmålet 400 000 medlemmar. Med idag över 300 föreningar med gruppträning som inte valt att bli Gymmixcertifierade konstaterar Gymnastikförbundet att det finns en utvecklingspotential inom hela gruppträningsområdet och därmed behov av ett breddat föreningsstöd.
- Gymnastikförbundet har ökat resurserna inom gruppträningsområdet genom att stötta föreningarna i utvecklingen av att nå nya målgrupper och erbjuda utökad verksamhet.
- Drivande i arbetet är föreningarnas behov av frihetsgrad i att utforma sin verksamhet.
- Avsändare av utbildningar är Gymnastikförbundet.
- Gymmix-nätverket har en central roll i utvecklingen av befintlig verksamhet genom att säkerställa mervärdet och i arbetet med rekrytering av nya föreningar.

[Här hittar du mer information](#)

Johan Fyrberg, Generalsekreterare för Gymnastikförbundet kommenterar.

Betyder detta att Visionsmålen 2020 är reviderade?

Nej, Visionsmålen ligger fast men vi anpassar målen kommande år och vi vill förtydliga den potential som finns inom gruppträningen som helhet, och därför behöver vi agera även utanför Gymmix.

Hur menar du? Då ska de ju revideras

Vid förbundsmötet 2012 antogs visionsmålet med 100 000 medlemmar i certifierade Gymmixföreningar. Syftet med målet var att säkerställa en utveckling inom gruppträning, en för gymnastikförbundet viktig verksamhet. Tittar vi på utvecklingen inom hela gruppträningsområdet så sker en positiv utveckling. Våra föreningar breddar sin verksamhet och erbjuder nu gruppträningsverksamhet till fler medlemmar. Visionsmålets syfte och därmed mål kvarstår och det hindrar ju inte att vi siktar ännu högre när vi säger 135 000.

Betyder det här att Gymmix är en nedprioriterat?

Nej, förbundet kommer att fortsätta avdela betydande resurser till Gymmix även framöver. Däremot behöver nya interna strategier gällande marknadsföring och nätverket Gymmix utvecklas, detta är en möjlighet.

Konkurrerar en större satsning på träningsformer inom området "träna för aktivt liv" med Gymmix?

Nej, vi ser inte så, snarare tvärt om. Genom att utveckla och stödja hela området och arbeta utifrån likheter, inom olika

verksamheter så ökar förutsättningarna att nå förbundets tillväxtmål, något som kommer att gynna alla föreningar inte minst de som är Gymmixcertifierade.

Överhuvudtaget så bör vi inte tänka konkurrens, vi fungerar alla inom en ideell organisation, där vi skall vara öppna för att fler föreningar både vill Gymmixcertifiera sig och utveckla nya träningsformer även om man inte väljer att certifiera sig.

Ni säger att ni ökat resurserna inom Träna för aktivt liv, på vilket sätt?

Vi har utökat resurserna med 100% på Gymnastikförbundet (projektanställningar) för att arbeta inom olika områden med dessa frågor.

Har förbundet för avsikt att fortsatt satsa på Gymmix?

Ja, Gymmix är förbundets varumärke och kvalitetssäkring för "bra träning nära dig" vilket vi skall värna om och fortsatt utveckla. I sammanhanget är det dock viktigt att det är föreningen själv som väljer att ansluta sig, vi agerar med ett underifrånperspektiv och förbundet kommer inte att "tvinga" alla föreningar som bedriver gruppträning att ansluta sig.

Varför heter inte Gymnastikförbundets egna utbildningar Gymmix, är de inte kvalitetssäkrade av förbundet?

Det sker en konstant utveckling av nya gruppträningsformer som riktar sig till verksamheten inom området Träna för Aktivt Liv, att ha Gymmix som avsändare på vissa utbildningar kommer skapa en otydlighet kring begreppet gruppträning och kopplat till kvalitetssäkring. Alla våra utbildningar som har Gymnastikförbundet som avsändare är kvalitetssäkrade oavsett verksamhetsområde.

För vidare kontakt: [Lena Lindahl](#), Breddidrottschef, 08-699 64 92

Pia Josephson



Pia Josephson (längst t h) på Simidrottsforum 2015

FOTO: Simidrott/Facebook

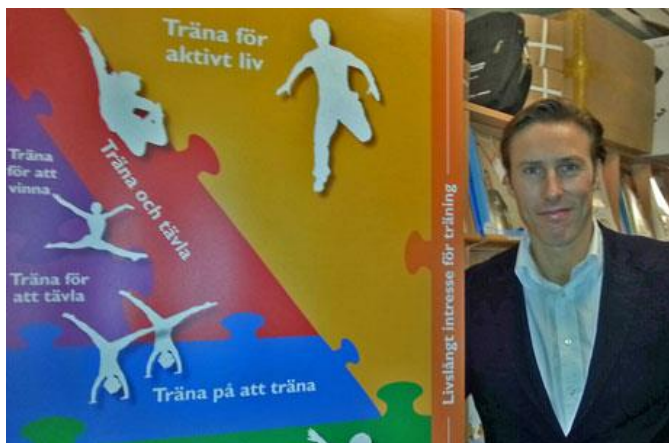
Gymnastiken har något att berätta, säger Johan Fyrberg

2015-03-09

Gymnastikens utvecklingsarbete intresserar. Allt oftare blir vi inbjudna att berätta om detta för andra idrottsorganisationer, från olika infallsvinklar. Det kan handla om ledarkultur och ledarskap, samverkan runt idrottslokaler, att öppna dörrarna för helt nya aktiviteter som parkour och tricking, om seniorträning och andra breda verksamheter för gymnastik hela livet, om att våga ifrågasätta 'så här har vi alltid gjort' och tänka helt nytt.

Under våren medverkar medarbetare på Gymnastikförbundet vid olika konferenser inom idrotten för att dela med sig av erfarenheter och tankar bakom det genomgripande utvecklingsarbetet av Svensk Gymnastik.

- Det känns som ett gott betyg till gymnastikens pågående förändringsresa, säger Gymnastikförbundets generalsekreterare Johan Fyrberg. Liksom vi hela tiden tar in erfarenheter och synpunkter från andra, i och utanför idrotten, är det självklart att vi nu också gärna delar med oss av vad vi lärt och hur vi tänker.



Johan fortsätter: - Hela förändringsarbetet inom gymnastiken är förankrat i verksamheten, det drivs i och av föreningarna och regionerna. Å ena sidan har vi vågat ifrågasätta den egna kulturen och konstaterat att delar av ledarkulturen måste förändras, men å andra sidan också att gymnastiken har så mycket bra verksamhet som ska komma ännu fler tillgodo. Då blir det naturligt att öppna upp för en bredare ansats vad gymnastik är, söka likheter som kan ge svensk gymnastik ännu fler ansikten. Detta har också givit resultat, bland annat genom den mångåriga medlemstillväxten men också i form av att fler politiker ser att gymnastikföreningarna behöver fler och bättre lokaler.

Idag, den 13 mars, hölls Simidrottsforum, med Gymnastikförbundets sportchef Pia Josephson som paneldeltagare i en diskussion om ledarskap. Pia konstaterar, liksom Johan: - Att ha möjlighet att ta del av andra idrotters och idrottares erfarenheter är så givande. Idag gavs många kloka inspel kring ledarskap generellt och även idrottande – alla har på något sätt idén om att "skapa idrottaren" och inte bara "skapa specialidrottaren" och det ligger ju helt i linje med vårt utvecklingsarbete.

Två andra sammankomster i närtid där Gymnastikförbundet också medverkar:
[Utvecklingsträff för idrottslyftsansvariga m fl 25 - 26 mars](#)
[Anläggningskonferens 24 april \(Gymnastik och Friidrott\)](#)

Birgitta Rittner



Vilket ord bildar de? Några av ledarna i Hudikympan som på olika sätt jobbar med Smartprojektet: Elias Grunnesjö, Jennica Fröjd, Ida Östlin, Valeria Plokha och Lena Rahm
FOTO: Anna-Karin Widehammar

SMART projekt ökar medlemsantalet 25 procent

2015-03-02

I Hudiksvall växer gymnastiken så det knakar, så pass mycket att den lokala gymnastikföreningen Hudikgympan är i skriande behov av större lokaler för att kunna möta efterfrågan. Mycket av framgångarna kan knytas till ett projekt som kallas Smartprojektet, vars huvudsyften är att utveckla föreningens verksamhet och att få fler barn och ungdomar att röra på sig.

Text av Anna-Karin Widehammar

Jag träffar några Smart-deltagare för att höra hur föreningen burit sig åt för att på bara ett par år växa från 750 till dagens 1100 medlemmar.

- Lena Rahm, driver Smart, sektionsansvarig Barn/ungdom/dans
- Jennica Fröjd, driver Smart, sektionsansvarig och ledare inom Gymmix
- Ida Östlin, leder Smartlägret och Bamsseutegympa, deltar i nybildade ungdomsrådet
- Valeriia Plokha, deltar i Smart, ny ung ledare inom Gymmix

Hur kom ni på idén med Smart?

Vi läste en artikel om att man blir smart av att röra sig. Men gud, man blir ju smart av gympa, tänkte vi. Och det var så roligt att Gymnastikförbundet anammade samma idé. Vi pratade om vad Michail Tonkonogi, professor i neurofysiologi, sagt, att gymnastik inte är en egen idrott utan grunden för alla andra. Då gick vi igång ännu mer. Sedan kom mer forskning som visar att gymnastik kan göra att hjärnan tränas till bättre inlärning, att man blir smart. Därav projektnamnet Smart!

Varför föddes Smartprojektet just i Hudiksvall?

Vi är entusiastiska och drivna och vana att jobba i projekt, gärna utanför den löpande verksamheten. Alla sektionsansvariga hade precis fått som uppgift av styrelsen att öka antalet ledare och medlemmar. Vi skulle skriva en plan för att vårda, behålla och få nya ledare. Samtidigt ville vi ta ett nytt steg för att utveckla föreningen. Vi har i många år samarbetat över sektionsgränserna med de vårliga uppvisningarna. Det är vår styrka att vi trots en stor förening har tätt samarbete mellan sektionerna.

Dessutom kände vi att Smart passade vår stad, som finns i en region fylld av hög ungdomsarbetslöshet, dåliga hälsotal och låg utbildningsnivå. Vi tror att gymnastik kan hjälpa till att förbättra de urusla siffrorna, och kallar därför projektet HUDIK BLIR SMART AV GYMPA. Det var så idén till gympafritids föddes.

Vilket är det största målet med Smart?

Att få barn och ungdomar att röra på sig! Som i sin tur gör att de har får bättre förutsättningar för inlärning i skolan, vilket är en hjälp för framtiden.

Hur jobbar ni för att nå dit?

Vi har startat en massa nya aktiviteter i föreningen och försökt tänka utanför den vanliga boxen. Vi gått med i Gymmix och startat flera GympaKidz-grupper. De är jättepopulära! Men framför allt har vi tänkt nytt, med exempelvis Bamsseutegympa på campingen och gympafritids på kommunens skolor. Vi har också satsat extra på att utbilda många ledare, och vi har startat ett ungdomsråd. Vi har också jobbat aktivt med marknadsföring av vårt varumärke, exempelvis genom att vara med på tjejkväll på stan, företagsevenemang och kulturveckor.

Finns intresse och stöd för Smart i föreningen?

Vi har högt förtroende i styrelsen, som tycker att Smart är bra. Det är svårare att förankra bland medlemmarna. Men vi får bra respons på varje del vi gör, även om kanske inte alla greppat att det ingår i Smartprojektet.

Hur har ni förankrat Smart?

Genom olika aktiviteter och Smarttröjor som alla barn i föreningen upp till 12 år fått samt alla ledare. Vattenflaskor med Smartlogga har vi delat ut till lägerdeltagare och alla som reste med på en Gymmixresa till Leksand. Sedan använder vi begreppet ofta. Vi kallar våra läger Smartläger. Vi delar ut flyers på uppvisningarna då 1500 personer kommer, och vi pratar om Smart på årsmötet som är rätt så välbesökt. "Smartis = Gratis" är ett begrepp vi kört i lokaltidningen och på Facebook, då vi erbjudit ett Gymmixpass gratis i veckan. Många har nog sett det, men kanske inte förstätt hela innebörden av Smart.

Ni har ett jämställdhetsperspektiv i planen men är bara tjejer i projektgruppen. Varför är det så?

Det stämmer, och självklart vore det bättre att ha några killar med också. Men huvudsaken är att de tar plats i aktiviteterna, och vi har fått in många manliga ledare och deltagare under projektet. Hösten 2014 var 41 procent av medlemmarna i föreningen män. Mycket beror på att vi har haft riktade aktiviteter på barn- och ungdomssidan med Action och Parkour, som ju lockar många killar. Vi försöker erbjuda aktiviteter som vänder sig till både killar och tjejer. Det gäller även på Gymmixsidan. Nya pass med EFIT, Kettlebell, Cross och Springtisdag hör dit. Sedan Smart startade har Gymmix gått från en till sex nya manliga ledare av totalt 14. På barn- och ungdomssidan har vi åtta nya killar som ledare inom Action och Parkour. Nu när vi har manliga ledare vågar killarna komma och träna. Det är viktigt med förebilder! Och vem vet, om tio år kanske de här killarna sitter i en projektgrupp!

Det finns flera medfinansierare till ert Smartprojekt, varav Gymnastikförbundet är en av de största. Hur mycket pengar har ni fått för att driva Smart?

Det stämmer att vi fått bidrag – utan dem skulle det inte ha gått. Förutom förbundets bidrag har vi fått bidrag från Hälsinglands Sparbank, SISU Idrottslyftet i Hälsingland, ett lokalt företag som heter Goodtech, och dessutom annonsstöd från Mittmedia som äger vår lokaltidning. Totala bidraget för 2013 och 2014 uppgår till drygt 400 000 kronor.

Det är ett treårigt projekt med finansiering från Idrottslyftet de båda första åren. Hur blir det 2015?

Att vi inte får förlängt under sista året ska inte stoppa oss att göra saker, men vi kan inte göra de saker vi tänkt, vi måste tänka om. Vi måste återkoppla till styrelsen, göra en ny budget, och dra ner på något. Det påverkar oss mycket att inte få samma stöd för tredje året. Exempelvis blir Bamseutegympan svår att genomföra utan ekonomiskt stöd.

Kan Smart bli självfinansierat så att ni kan fortsätta även efter 2015?

Mycket av det vi gjort har varit att traggla på – ”mera ger flera”. Nu börjar det ge resultat. Många förstår att det är viktigt, och det skapar ringar på vattnet. I förlängningen ska aktiviteterna kunna finansieras av deltagarna. Ledarrekyteringen, med inspirationsresan till Leksand, har gett många nya ledare. Därför är det jätteviktigt att kunna fortsätta jobba så. Nu har vi ledare, nu kan vi få fler deltagare. Under 2015 har tanken varit att satsa på målgruppen 13-25 år. Vi har flera ledare som vill starta Young Training och Alla kan gympa, så det måste vi göra! Man måste våga chansa, för man vet aldrig vad som blir succé.

Märks det i föreningen att ni fångat fler målgrupper?

Ja, killar! Och unga ledare! Vi har försökt visa dem uppskattning genom utbildning, inspiration och teambuilding. Till exempel gjorde vi nyligen en skidresa till Järvsö med ledarna.

Jag (Valeria, reds anmärkt) var så ny och visste inte vilka de andra ledarna var, men det var kul att träffa de andra. Skidresan till Järvsö var en aktivitet som ungdomsrådet ordnade för unga ledare tack vare Smart. Den blev en fantastisk upplevelse för mig, för det var första gången jag åkte slalom! En tredjedel av föreningens 40 unga ledare var med. Jag blev inspirerad av att leda fler grupper. Nu har jag två Zumbapass i veckan, och vill gå Young Training-utbildningen och starta Barnzumba 4-6 år!

Ni har ökat medlemsantalet starkt. Hur ser målbilden för Vision 2020 ut?

När Smart drog igång hade föreningen ungefär 750 medlemmar. Nu har vi 1100. Det är en ökning med mer än 25 procent! Och köerna växer. Det är många fler som vill träna Parkour och trupp gymnastik än vad vi kan erbjuda. Nu måste vi få en ny hall för att kunna växa ännu mer! Men vår hallgrupp, som vi har ett nära samarbete med, har svårt att få gehör bland kommunpolitikerna. Politikerna hävdar att det inte finns pengar till någon specialhall för gymnastik. Och bollsporterna verkar ha förtur till de hallar som redan finns. Så länge vi inte har en ny hall känns det omöjligt att nå visionsmålet. Men om vi får en ny hall så..!

Har ni tips till andra gymnastikföreningar som kanske vill starta ett liknande projekt?

Ja! Ge inte upp! Våga testa och kör aktiviteter ändå, även om det är lågt antal i början. På den första Leksandsresan var vi 15 personer från Hudikgympan, och på den andra 17. Det kan låta lite men resorna har gett oss många nya ledare. Det första Smartlägret hade 30 deltagare, medan det andra fick 64. Med skidresan tror vi det blir lika. Nästa år blir det fler. Ett annat tips är att försöka hålla ihop ”paraplyet” lite mer, för att göra det tydligare både för medlemmar och utåt att det är ett gemensamt projekt. Då skulle den så kallade ketchup-effekten ha blivit ännu större.

Jonas Christiansen



FOTO: Peter Lindholm

Momsfrågan slutligt avgjord - stor lättnad för ideella föreningar

2015-02-27

Efter sex års intensivt lobbyarbete från den samlade svenska idrottsrörelsen har EU-kommissionen fattat beslutet att ideella föreningar även i fortsättningen slipper redovisa moms.

- Momsfrågan har hängt som ett stort hot över våra medlemsföreningar. Kassörerna, liksom övriga ledamöter och ledare, ställer i de allra flesta fall upp med tid och kompetens på sin fritid. Momsredovisning kräver specialkompetenser som få ideella föreningar kan bära utan en helt annan organisation. Det skulle ha fått stora ekonomiska konsekvenser för föreningarna. Det är mycket tillfredsställande att en enig svensk idrottsrörelse nu lyckats avvärja detta, säger Gymnastikförbundets ordförande Malin Eggertz Forsmark i en kommentar.

[Läs mer om momsbeslutet på RF:s hemsida](#)

Birgitta Rittner

Lästips: Vad alla tränare bör känna till om barn- och ungdomsidrott

2015-02-25

Inom ramen för SISUs satsning "Tränarpasset" publicerades idag en högst aktuell och läsvärd artikel angående barn- och ungdomsidrott.

I [artikeln](#) finns videoklipp, Riksidrottsstyrelsens anvisningar kring barn- och ungdomsidrott i sin helhet och en intervju med **Anders Wahlström**, ansvarig för barn- och ungdomsidrott på Riksidrottsförbundet. Rekommenderas varmt!

Ulf Andersson



Lena med ledartröjan

Att vara Bamsegympan-ledare? Härligt!

2015-02-09

Hur det är att vara ledare i gymnastikens brokiga värld kan 16 000 personer vittna om, och säkert har var och en av sin egen historia värd att berätta. Men just idag handlar det om hur det är att vara ledare för en Bamsegympagrupp - och ska man sammanfatta hur några av dessa beskriver det blir det: underbart roligt!

2009 startade den första kursen för Bamsegympaledare. Succén var blixtsnabb.. Många, många nya ledare har utbildats under åren och nu har de också fått en egen grupp på Facebook. Även här gick det undan. Vips! så hade gruppen 200 medlemmar. - Det ska firas förstås, säger Lena Lindahl, breddidrottschef på Gymnastikförbundet och den som ansvarat för Bamsegympan från allra första början. - Vi delar ut en specialtröja till de första femton i gruppen som motiverar vad som är bäst med att vara Bamsegympaledare. Härligt att ta del av deras entusiasm för Bamsegympan.

De femton som var snabbast att skriva är väl representativa för Bamsegympans ungefär 400 föreningar, spridda över hela riket. - Det lyser av 'rörelseglädje' i deras kommentarer tycker jag, säger Lena. - För oss som jobbar med att utveckla verksamheten är det också roligt att se att man uppskattar det material varje Bamsegympaledare får med sig efter en utbildning. Det är verkligen tanken att man utan tidigare erfarenhet ska kunna ta steget rakt in i en grupp och ge barnen genomtänkt, rolig och utvecklande gympaträning.

Läs själva! Har ni inte startat Bamsegympan än i föreningen kanske det är dags nu? Här finns [alla fakta ni behöver](#). Så här skriver några av de nu belönade Bamsegympaledarna i sin grupp på Facebook:

Viktoria Persson, Gymmix Ulricehamn: *Barnens glädje att få gympan och göra sin första kullerbytta! Att efter varje pass få en kram som bevis att de gillar det!*

Katarina Kostic, Köpings GF: *Det bästa av allt är barnens glädje och energi som smittar av sig och ger en känslan att man gör något bra och meningsfullt. Att man bidrar till deras utveckling och ger dem bra grund till framtida idrottande.*

Karin Olsson, Färila GF: *Att få vara med och lyfta fram varje barn! Från att sitta blyg i ringen till att ta för sig och verkligen testa allt. Att få se deras glädje att få röra på sig. Och framför allt få vara med alla barnen. Sen är det väldigt roligt att ha ett sånt bra material att jobba efter. Stora starka snälla Bamse! Alla känner honom!*

Madelene Fahlstad, Kärrgruvans GF: *Det är otroligt roligt att få vara ledare. Dessutom otroligt skönt att ha en trygg och stabil förening bakom sig. Att få se barnen ha roligt och utvecklas är något helt fantastiskt! Bamsegympan är den första verksamheten som jag engagerat mig i som vuxen!*

Terese Dahl, Bohus GF: *Att se alla barn ha roligt och utvecklas vecka för vecka och även hur man själv utvecklas genom sitt ledarskap och alla utbildningar.*

Ann Clarino, Söndrums GoIF: *Att få vara med och dela barnens glädje att få leka och röra sig till medryckande musik och ett inspirerande material är veckans energiinjektion för mig.*

Linda Jonutis, Örtomtå GoIS: *Att följa barnen i deras utveckling. Se glädjen när de kan och lyckas. Att vara ledare var mycket mer givande än jag trodde.*

Vi kan inte låta bli att avrunda med några rader från ett av landets nya kommunalråd, Malin Höglund, IFK Mora: Oemotståndlig tanke, eller hur?

Malin: *Jag har jobbat på IFK Mora GK i 14 år. Vi införde Bamsegympan för några år sedan i klubben. Sedan 1 januari är jag kommunalråd. Jag skulle med glädje använda den (tröjan) när jag är i kommunhuset!*

Birgitta Rittner



Drillförbundet ny associerad medlem i Gymnastikförbundet

2015-02-05

Drill är en stor internationell idrott som kombinerar gymnastik, dans och stavteknik. Drillförbundet etablerades här i Sverige 2007 och har idag ca 400 utövare i ett 20-tal föreningar. Från och med 2015 är Drillförbundet associerad medlem till Gymnastikförbundet.

- Nyligen kunde vi berätta om den fortsatta tillväxten i gymnastikföreningarna. Det är naturligtvis också glädjande att nya verksamheter söker sig till oss. Senast välkomnade vi parkour och tricking och idag alltså även drillsporten. Drillförbundet passar bra in i Svensk Gymnastiks stora mångfald av gymnastik- och gymnastiknära verksamheter, från bredd till elit, säger Gymnastikförbundets ordförande Malin Eggertz Forsmark.

- Samarbetet är också i linje med RFs rekommendationer där mindre och större förbund ska söka samarbete där det finns identifikation mellan verksamheterna.

Avtalet gäller i en första fas för 2015 och 2016. Som associerad medlem arbetar Drillförbundet självständigt när det gäller organisation och tävlingsverksamhet men företräds gentemot RF av Svenska Gymnastikförbundet och följer liksom alla medlemsföreningar Gymnastikförbundets stadgar, värdegrund och uppförandekod.

Nyfiken på vad drill är? Här har du några filmer

[Världsmästare
SM 2013](#)

Mer information:

Drillförbundet, ordförande Niclas Svensson, Tel 0725-544519

Gymnastikförbundet, GS Johan Fyrberg, Tel 0709-790567 eller sportchef Pia Josephson, 0708-808225

Pia Josephson



Kunskapsdagar för föreningar med elitverksamhet

2015-01-24

Den tredje stora utbildningshelgen inom det omfattande arbetet med förbundets utvecklingsmodell inleddes på ett hotell i Arlanda lördag den 24 januari. Överfullt i salen, 200 personer! Ett sextiototal tävlingsföreningar på plats och bland deltagarna denna gång många styrelseledamöter, sportchefer, medicinskt ansvariga eller intresserade, kommittémedlemmar och tränare. Alla tar del av två fullmatade dagar med föreläsningar och diskussioner. Forskaren Natalie Barker inledde (bilden ovan).

Natalie Barker som forskar vid Göteborgs universitet inledde med ett föredrag om tränarkulturer inom kvinnlig artistisk gymnastik. Hon underströk att man även internationellt ser en utveckling mot längre karriärer och en tränarkultur som ligger i linje med vad svensk gymnastik vill, och gratulerade svensk gymnastik till det pågående utvecklingsarbetet.

Nedan: Natalie Barker tillsammans med styrelseledamöten Suzanne Lundvall, som öppnade utbildningsdagarna för föreningar med elitverksamhet.



Utbildningshelgen riktar sig som framgår av rubriken till alla föreningar (och discipliner) med elitverksamhet. Programmet under första dagen fokuserar på fakta och forskning som grund för en elitverksamhet i linje med utvecklingsmodellen och de tio nyckelfaktorerna (bilden ovan) - med välmående gymnaster. Sportchefen Pia Josephson betonade: - Vi delar alla ansvaret för att de gemensamma målen från förbundsmötet ska nås och bli mer än planer!

Delar av lördagens program handlade i olika anföranden om skadeförebyggande arbete i träningen, med forskning och faktainsamling som grund. Anna Nilsson, t f förbundsläkare, berättade hur hälsoundersökningar av landslagsgymnasterna kommer att läggas upp och genomföras och tillsammans med Marita Harringe höll hon också i ett separat möte som nu är början på ett medicinskt nätverk för tävlingsföreningar.



Anna Nilsson ovan.

Senare följer vi upp med intervjuer med några av de föreningsrepresentanter som varit med under helgens arbete. Pia Josephson summerar lördagen: - Ett väldigt påtagligt engagemang och hög energi hos alla deltagare! I morgon följer vi också upp de gruppdiskussioner som man haft idag där föreningarna i olika grupper definierar vilket stöd som krävs från förbundet för att vi ska lyckas göra verklighet av modellen och målen som förbundsmötet tagit. Under söndagen lyfts mer av den praktiska sidan av skadeförebyggande arbete, då Mats Mejdevi (Sports Basic) föreläser.



Birgitta Rittner

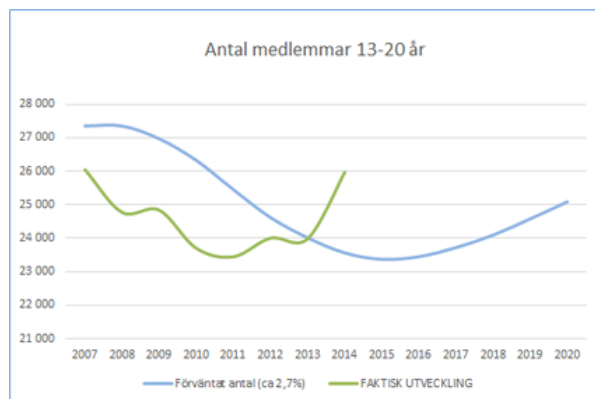
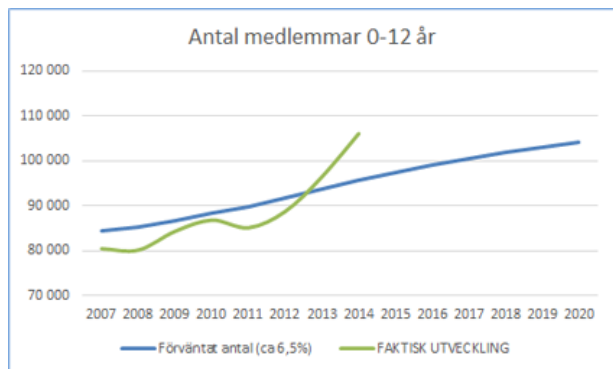


Vad ligger bakom siffrorna Lena?

2015-01-21

Idag gräver vi djupare i siffrorna om gymnastikens fortsatta tillväxt. Har ni ställt er frågan om medlemsökningen kanske beror på befolkningsökningar? Här får ni svaret av Lena Lindahl, Gymnastikförbundets breddidrottschef.

Lena Lindahl berättar: Om man väger medlemsutvecklingen mot befolkningsstatistiken från Statistiska Centralbyrån (SCB) kan man räkna ut hur många i en viss ålderskategori som 'normalt' är aktiva i en gymnastikförening. Då kan man även räkna ut hur många vi bör vara varje år, om vi bara lyckas hålla kvar samma andel aktiva i åldersgruppen (den blå linjen i diagrammen nedan). Från 2011 visar medlemssiffrorna att vi ligger högre än detta (den gröna linjen i diagrammen). Och som alla kan se ser det bra ut:



Lena fortsätter: - Parkour och tricking betyder mycket. Nya, lite friare aktiviteter lockar många killar både i yngre och äldre åldersgrupper. Här har vi både fått helt nya utövare men också de som redan var aktiva i en förening. Men eftersom vi också har många nya flickor, som ännu är få i parkour, är förklaringen nog att föreningarna har varit väldigt bra på att erbjuda andra gymnastikaktiviteter – kreativiteten är jättestor, det ser vi inte minst av alla inspirerande exempel som sprids via förbundets Facebook (och som vi gärna vill ha ännu mer av och sprida vidare!)

Viktigt med Idrottslyftet

- Något som också betyder mycket är förstås Idrottslyftet som verkligen stimulerat föreningar till annorlunda verksamheter för nya målgrupper. Ett jättebra exempel på detta är ['Alla Kan Gympa'](#) som sprider sig som en löpeld över Sverige. Ett annat är just parkour.

- Vi ser också att på de orter man fått nya trupphallar har många nya medlemmar kunnat tas emot, och det är väldigt glädjande, även om hallarna snabbt fylls till bristningsgränsen.

Lokaler, lokaler!

- Precis som Pia Josephson sade i [gårdagens intervju](#) är lokalbristen det riktigt stora problemet, framför allt i stora och mellanstora städer. Av vår egen statistik kan vi se att andelen aktiva i gymnastikföreningarna är mycket lägre just i dessa områden. Så länge det inte finns tillräckligt många och tillräckligt bra lokaler att vara i kan föreningarna inte kapa de långa köerna till barngympan. De flesta föreningar kan, och vill, erbjuda fler barn lekfull och viktig motorisk träning – men i den här frågan måste politikerna ta ansvaret och skapa bra lösningar tillsammans med gymnastikföreningarna.

Jämställdhet

Specialhallar är en lösning, parkouranläggningar likaså, men det handlar också om helt 'vanliga' idrottslokaler för det vi kallar breddgympa. Även om vi fått många fler killar i föreningarna är det fortfarande en av de allra största flickkidrotterna, tre av fyra medlemmar är kvinnor. Nu satsar en hel del kommuner på parkouranläggningar vilket är toppen för massor av killar – men det möter inte tjejernas behov. De vill ha gympalokaler för sina aktiviteter. Det är inte bara en folkhälsofråga utan en jämställdhetsfråga! säger Lena med eftertryck.

Enkät om köläget

- Just nu har vi en omfattande enkät ute och ungefär 60 procent av föreningarna berättar att de har långa köer. Det är ett problem, men jag vill också se det som en möjlighet med all den kreativitet och energi som finns i föreningarna. Vi jobbar vidare och när den här undersökningen är klar återkommer vi förstås både med kunskap och förslag till lösningar. avslutar Lena Lindahl.

Birgitta Rittner



Två gymnaster fick stipendium på Idrottsgalan

2015-01-19

På Idrottsgalan 2015 fick Jacob Melin (truggymnastik) och Lina Sjöberg (trampolin) ta emot sitt Elitidrottsstipendium. Stipendiet delas varje år ut till elitidrottare på landslagsnivå som studerar på minst halvfart vid universitet, högskola eller annan postgymnasial utbildning. Stipendiet består av en slant till varje idrottare och resurstöd från Riksidrottsförbundet i idrottspsykologi, idrottsmedicin, idrottsnutrition och idrottsfysiologi. STORT GRATTIS!

PJ/BR



Fler killar i gympan. Nu är (nästan) var fjärde medlem man.

Gymnastiken fortsätter att öka

2015-01-19

Gymnastiken växer – igen. Den samlar utövare i olika åldrar och växer både på tävlingssidan (för åttonde året i rad) men ännu mer i den breda verksamheten för barn och ungdomar. Det visar inte bara förbundets egen medlemsstatistik för 2014 utan även RF:s LOK-stödsredovisning.

Enligt [RF:s statistik](#) är gymnastiken en av få stora idrotter med kraftig tillväxt i antalet aktiviteter för barn och ungdomar i åldrarna 7 till 25.

- Det som är extra roligt är att det framför allt är i de yngre åldrarna som vi fått många nya medlemmar, säger Gymnastikförbundets sportchef Pia Josephson. Flickor och pojkar upp till 12 års ålder, men även gruppen pojkar 13 – 21 har ökat. Många gymnastikföreningar lyckas också bra med att behålla sina gymnaster när de går in i tonåren, den erkänt svåra brytåldern för idrottande.



Pia Josephson

- Jag tror att ökningen skulle kunna vara ännu större om man bara kunde lösa bristen på bra idrottslokaler. Då skulle de långa köerna till barngympnan kunna betas av och föreningarnas möjligheter att erbjuda varierad verksamhet upp i åldrarna öka.

- Den fortsatta tillväxten är också ett högt betyg till alla föreningar och ledare som gör ett strålande arbete. De söker och finner temporära lösningar på lokalproblem, de tar väl hand om sina aktiva och ledare, de engagerar sig med full kraft i förbundets långsiktiga utvecklingsarbete. De drar igång nya attraktiva verksamheter som t ex parkour och tricking, Bamsegymna, redskapsgymnastik för vuxna och inte minst uppvisnings- och tävlingsgymnastik på en nivå som inte nödvändigtvis siktar på svensk elit utan mer på att ha tävling som ett roligt mål för sin träning.



Pia tillägger: - Tävla kan man göra på många olika nivåer, inte minst i det vi kallar breddverksamhet. Jag tycker att diskussionen om tävlingsansatser både inom idrotten generellt och gymnastiken specifikt är ensidig och enkelspårig. De flesta aktiva vill ha ett mål för sin träning och där är tävlingar precis som uppvisningar bara en spännande slutpunkt för en rolig aktivitetsperiod.

Inom svensk gymnastik ska alla kunna delta, och tävla, utifrån sina förutsättningar. Det är en väldigt viktig princip som inte minst dominerar hela vårt omfattande utvecklingsarbete som pågår sedan flera år. Det innebär också en framgångsrik elitverksamhet – och här gläds vi också åt många framgångar. 2014 har varit ett riktigt bra gymnastikår, med EM-guld i trupp gymnastik och ett svenskt lag i kvinnlig artistisk gymnastik som kvalificerat sig för VM-deltagande 2015.

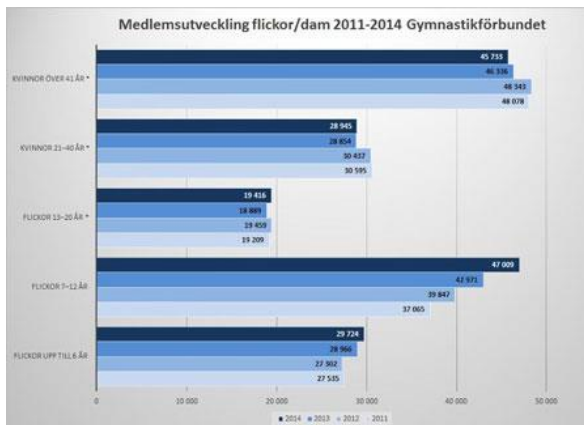
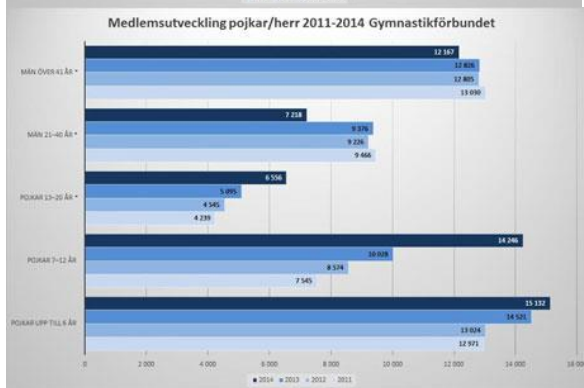
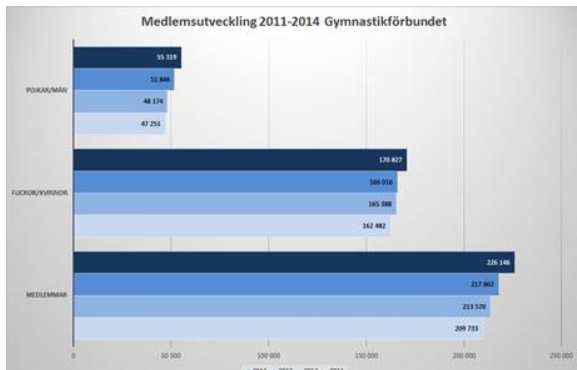
- Vi har utmanande mål och en lång resa kvar men det känns som om vi har vind i seglen. Jag träffar många föreningsrepresentanter och kommittéledamöter i arbetet med Utvecklingsmodellen, uppförandekoden och utvecklingsarbetets andra delar. Målmedvetna, engagerade - och positiva inför framtiden. Med all rätt. Svensk gymnastik står för så oerhört mycket bra! avslutar en nöjd sportchef.
./.

Länktips:

[Krönika i Idrottens Affärer om idrott och tävling](#)

[Tävlingsgymnastikens utveckling 2013 - 2014](#)

Diagram över gymnastikens medlemsutveckling 2011 - 2014:



Birgitta Rittner



Vuxna i hoppgruppen
FOTO: Anna-Karin Widehammar

Aldrig för sent att börja med gympa

2015-01-09

- Jag bestämde mig för att lära mig gå på händer, säger Mats, som är äldst. Det tog en termin men nu kan jag! Jag fick en massa bra tips av ledarna. Och att sätta egna mål och att våga utmana sig själv blir man aldrig för gammal för!

De möttes på Cirkusgymnasiet i Gävle, för till Island för att jobba som coacher i gymnastik, och är sedan tre år tillbaka i Gävle med målet att bland annat ha ett eget SM-lag för Gefle GF om fem år. Det handlar om Ted Branteryd och Annelie Holmberg, som båda har vikt sina liv åt gymnastiken. Och åt varandra, för på nyårsafton ringer bröllopsklockorna!



Jag träffar dem i Gymnastikens hus i Gävle en vardagskväll nära jul. Trots att de flesta grupper gått på ledighet, är det aktivitet i huset, och Ted sitter en trappa upp med en matlåda mellan två pass, med utsikt över hela hallen, medan Annelie tar hand om gruppen därnere. Han berättar att Gymnastikens hus vuxit från 122 medlemmar när han och Annelie började i slutet av 2011, till dagens 901 medlemmar. Inför vårterminen 2015 räknar de med att passera tusen medlemmar.

Vad beror framgången på?

- Många saker i kombination. En av de viktigaste var att vi krävde anställning i föreningen, vilket var lite av en chansning för Gefle GF. Då fanns det tre föreningsanställda på motsvarande sätt i Sverige. Idag är siffran ungefär 30. Men de tog steget, och vi tog med oss en massa bra tank från Island, och har jobbat stenhårt med att jobba upp medlemsantalet, och har gått från nio till 49 grupper med allt från bredd till tävling.

På väggen hänger ett schema som påminner om en mindmap. Det visar sig vara all träning i Gymnastikens hus med alla grupper. Ted berättar att det var bland det första som han och Annelie tog fram när de började som anställda. Det är ett bra hjälpmedel för att se hur all träning hänger ihop. Bra både för dem själva, men också för alla andra i föreningen. Där finns kända begrepp som Trupp, AG och Trampoline, men också lite mer ovanliga.

Ted försvinner ner till träningen och Annelie dyker upp och meddelar att några i vuxengruppen strax kommer för att berätta mer. Jag passar på att ställa ett par frågor till henne.

Vad är det bästa med ditt jobb?

- Det är att följa individernas utveckling, från att de är små barn till tävlingsgymnaster på riksnivå och SM!

Vad tror du om framtiden för föreningen – har ni mål och visioner?

- Absolut en positiv utveckling! Det bästa kommer om fem år till. Vi har vuxit nu, men resultaten kommer snart. Ett eget SM-lag vore kul. Och att Gefle GF har ett eget lag i både dam- och herrtrupp. Om fem år tror jag vi kan ha det. Då är det år 2020 – vision 2020!

Tre gymnaster, som tar en paus från träningen, dyker upp. Det är Camilla Ström 37 år, Johan Östlund 29 år och Mats Berggren 45 år, samtliga från Gävle. Mats har hållit på med vuxenträning i tre år, Camilla och Johan i två. Ingen av dem hade hållit på med gymnastik innan.

Vad är det som lockar er till den här träningen?

- Det är många saker: Man bygger bort det "onda" i kroppen. Man bygger styrka i uppvärmningen. Mentalt är det en utmaning, där man vågar testa nytt. Vi har en hög "pinsamhetströskel" i gruppen (skratt), för man ramlar ju! Man får kickar nästan varje träning.

Kan man börja med gymnastik fast man är äldre?

- Jag bestämde mig för att lära mig gå på händer, säger Mats, som är äldst. Det tog en termin men nu kan jag! Jag fick en massa bra tips av ledarna. Och att sätta egna mål och att våga utmana sig själv blir man aldrig för gammal för!

Ni verkar ha ett otroligt förtroende för ledarna. Är det viktigt?

- Ja! Ett exempel: Hela kroppen protesterar när den får höra att den ska göra en bakåtvolt, det är ju mot ens natur att kasta sig bakåt. Ändå gör man det (skratt)! Då krävs förtroende. Och en hoppgrup full av mjuka kuddar (skratt igen)!

Är det skillnad på att träna i en ideell förening jämfört med annan träning?

- Man bryr sig väldigt mycket om och peppar varandra. Man får energi bara av att komma in i hallen. Det är roligt att komma hit. Om någon fattas på en träning kollar man varför. Det är inte så ofta man gör så annars. Man blir också en bättre ledare genom att träna gymnastik själv. Man får bättre inblick i hur svår en övning är.

Är gymnastik bra för Gävle?

- Det är bra för stan! Det är allsidig träning som ger styrka och kroppskontroll, som man kan ha nytta av i andra idrotter också. Men det är jättesvårt att få folk att våga komma hit till vuxenträningen. Många säger sig vara sugna, men det är svårt att få hit dem. En av tio som man frågar vågar komma. Så det gäller att inte ge sig!

Jag följer med Camilla, Mats och Johan ner till hallgolvet och ser vuxna göra bakåtvolt, svinga sig i barren och volta i trampolinen. Det imponerar – och inspirerar! Kanske, kanske, vågar jag testa någon gång...

Anna-Karin Widehammar