



# Projekt Fun Jump i GF Fram

## Bakgrund

GF Fram har genom Idrottslyftets pengar för ” Större nytänkande ungdomsprojekt” startat ” Fun Jumpers”.

## Tanken bakom!

Många pojkar vill gärna bara hoppa trampett/trampolin/plint. Genom att skapa grupper i trampett/trampolin/plint-hopp kan vi få in fler medlemmar i vår verksamhet samt kanske skapa intresse för gymnastiken i stort.

En annan tanke var! att skapa en riktigt häftig uppvisningsgrupp med egna mål till föreningens uppvisning. Gruppen skulle även profilera föreningen vid stora evenemang i Helsingborg med omnejd.

## Syfte

Öka medlemsantalet. Få fler röra på sig. Få in fler pojkar i vår verksamhet samt att Skapa en meningsfull fritid för fler ungdomar.

## Så här blev det!

Vi har skapat en träningsform i hopp med olika hoppredskap för målgruppen 7-12 år samt 13-20 år. Vi har även utbildat våra ledare så att vi på ett säkert sätt kan lära och leda ungdomarna.

Under sommaren 2016 genomfördes 5 veckors prova på i olika delar av Helsingborg som sommarlovsaktivitet.

Hösten 2016 startades en ny grupp för ”hopp” . Eftersom efterfrågan fanns på fler grupper men platsen inte fanns integrerade vi ”hoppare” med Parkour och Ninjas, de fick helt enkelt dela hall. I utvärderingen visade det sig att många av Parkour & Ninjas- utövarna tyckte att det såg kul ut med hoppen och några av ”hopparna” ville gärna lära sig mer om Parkour och Ninjas. En bra mix för killar och tjejer som vill röra på sig.

På föreningens stora uppvisning i Januari 2017 visade både ”hoppare” , Ninjas och Parkouren upp sig i ett fräckt nummer med både fräcka hopp, Ninjaövningar och Parkour om vart annat.

## Lärdomar

Att starta nya träningsformer för barn och ungdomar är positivt. GF Fram fick i början av år 2016 ett positivt besked från Helsingborgs stad om en ny gymnastikanpassad semihall i centrala helsingborg. Med denna hall skulle föreningen kunna genomföra projektet med stor framgång och kunna ta emot många nya utövare. På eftersommaren fick föreningen besked från kommunen att den förväntade byggnationen av en semihall blev fördröjd. I Januari 2017 har vi fortfarande ingen semihall. För projektet innebar det en akut platsbrist och ett nytt tänk och genomförande med Parkour, Hoppare och Ninjas fick göras. Vi har nu tagit lärdom av detta och kommer vid ett annat tillfälle ha garanterade lokaler innan föreningen sätter igång nya projekt. Positivt är att många parkourare och Ninjas faktiskt varit intresserade av trampethopp.



# Projekt Fun Jump i GF Fram

## Övningar

- Fallteknik
- Volt till rygg
- Raka hopp
- Hopp med skruv
- Hopp med volt
- Håll koll på din kompis "inte krocka i luften" Plintserie
- Hoppa under/flyga över och landa

Vi har även tränat en del på akrobatik som går att se nedan på foto.

Prova på Ninjas, Parkour och Fun Jump

Aktivitet	Tid	Var	Ålder	Har kom ut av var och akrobatikerna kommer
Ninjas	14.00-15.00	Norrbodavallen	7-10 år	Friande vektor gilla och 25. Gör en avsnitt
Parkour + Fun jump	15.15-16.00	Norrbodavallen	11-17 år	innehåller
Ninjas	16.00-17.00	Dalhemskolan	7-10 år	
Parkour + Fun jump	17.15-18.00	Dalhemskolan	11-17 år	
Ninjas	18.00-19.00	GÅ- hallen	7-10 år	
Parkour + Fun jump	19.15-20.00	GÅ- hallen	11-17 år	ÖBS begränsat antal

