


Motorikanläggningar

Ett underlag till föreningar, kommuner och landsting.



Gymnastikförbundet 

A person wearing a grey hoodie and blue jeans is balancing on a large, fallen tree trunk. The person is leaning forward, with their hands resting on the trunk. The background shows a wooded area with bare trees and a blue sky with some clouds. The ground is covered in dry leaves and twigs. The lighting suggests it might be late afternoon or early morning, with a warm glow from the sun on the left side of the frame.

“En bred motorisk grund är bland de bästa förutsättningarna för all annan inlärning

Motorikanläggningar – en möjlighet att...

Modernisera idrottsrörelsen och stödja nya växande spontanidrottsformer

Samhället förändras och utvecklas och så även idrotten. Nya former av träning växer fram och spontanidrotten växer exponentiellt varje år. Parkour och tricking är två exempel på det.

Öka mångfalden i föreningsverksamheterna

Genom att blanda idrotter från olika subkulturer med varandra kan en gemenskap uppstå mellan olika sociala grupper och personer med olika bakgrund.

Skapa generationsöverskridande träningsmöjligheter

Olika discipliner lockar olika åldrar. En gemensam mötesplats kan minska bryggor mellan generationer. Motorikhallar öppnar upp för träning i alla åldrar.

Skapa samverkansmöjligheter hos olika idrotter och förbund

I många fall konkurrerar olika idrotter och föreningar om samma resurser. Genom motorikhallar kan föreningar istället skapa ett samarbete som medför ett större utbud och bättre kvalitet för utövarna.

Öka stimuli hos ungdomar som rör sig mellan idrotter

Ungdomar stannar inte alltid inom samma idrott under hela sin uppväxt. Motorikanläggningar underlättar möjligheten till att stanna inom idrotten oberoende av vad de vill utöva för sport.

Få en jämnare könsfördelning

Motorikhallar erbjuder samma möjligheter för tjejer som killar. Barn och ungdomar får i ett tidigt stadium samverka med varandra på lika villkor och omständigheter. Idrotten har inget kön.

Få allsidig motorisk träning

Aktuell forskning visar att en bred motorisk grund är bland de bästa förutsättningarna för all annan inläring. Det är även den största bidragande orsaken till att fler är aktiva hela livet.

Erbjuda säkra träningsförhållanden för alla

I motorikhallar ligger säkerheten i fokus. Ytor som kan nyttjas av många skapar kostnadseffektivitet och därmed ekonomiskt utrymme för att bibehålla säkerheten inom alla sporter som nyttjar hallarna.

Detta underlag ska hjälpa föreningar, kommuner och landsting att få en bild av hur en motorikhall skulle kunna se ut, samt hur den fungerar praktiskt.

Parkour och tricking förkortas i denna skrift "PKTR" och refererar till båda sporterna.

Syftet med detta underlag är att behandla följande punkter:

- Säkerhetsperspektiv
- Samverkans möjligheter
- Krav för redskap
- Exempel på hallar



*“Fokus ligger på
individutveckling
och utövarens
förutsättningar.*”

Parkour och tricking

Parkour började utövas under 80-talet i Frankrikes förorter. Utövarna var barn som under sin resa mot det vuxna livet skapade en filosofi och levnadssätt som tillsammans med aktiv rörelse blev kallat Parkour. De flesta är överens om att parkour är en idrott som bör utövas utomhus, men att inläring av nya rörelser bör ske inomhus i en kontrollerad miljö. Även som erfaren utövare finns en stor nytta av att träna teknik inomhus.

Tricking är en ännu yngre sport som med inspiration ifrån kampsport, dans och gymnastik har skapat en tävlingssport som främst utövas på en plan yta. Man arbetar inte med några hinder utan utför komplexa kombinationer av hopp, sparkar, volter och skruvar. Tricking, till skillnad från parkour, anses vara en inomhussport som även kan utövas utomhus på till exempel gräs eller gummiastfalt.

Säkerhetsperspektiv

Båda sporterna inkluderar avancerade rörelser med stor belastning på kroppen. Därför är det extra viktigt att barn och ungdomar kan träna under säkra förhållanden med en kontrollerad utveckling.

En inomhushall enligt detta underlag kan till skillnad ifrån en gräsmatta eller en tegelmur erbjuda alla utövare möjligheten att lära sig avancerade övningar under säkra förhållanden. Denna kunskap ska sedan kunna appliceras utomhus såväl som inomhus och hålla undan onödiga skador. PKTR framställs ofta som extremsporter, men genom en utveckling av träningsmetodiker och omfattande utbildningsverksamhet de senaste åren, är det inte en rättvis bild av sporterna. Fokus ligger på individutveckling och utövarens förutsättningar, snarare än att alla ska klara samma sak.

Samverkansmöjligheter

PKTR utövas i många fall i gymnastikhallar anpassade för artistisk gymnastisk eller truppgymnastik. Med små ändringar så skulle en motorikhall även kunna användas till andra av gymnastikens discipliner, som exempelvis trampolin och cheerleading. Men även sporter i andra idrottsförbund som har en direkt koppling till samma redskap, som simhopp, konståkning och dans kan ha nytta av en motorikhall. Detsamma gäller givetvis barn gymnastik och skolidrotten.

Dessutom vet man att idrottsutövare inom alla idrotter presterar bättre om de också tränar någon annan typ av motorisk träning än det som är specifikt för deras sport. Därför skulle till exempel fotboll, ishockey, bandy och andra lagidrotter kunna dra nytta av en motorikhall.

Krav på redskap och hallar

I dagsläget finns det inte några parkour-specifika idrottsredskap men arbete pågår med att utveckla redskap för parkour. Förslagen ger emellertid en bild av hur olika storlekar av hallar skulle kunna se ut. Det är viktigt att de föreningar som ska använda hallen är med och planerar vilka typer av fasta/lösa redskap de behöver, då behoven är olika beroende på hur verksamheten är uppbyggd. Det är inte ovanligt att föreningens medlemmar vill vara med och bygga och designa utseendet på hallen. Detta är en resurs som man kan uppmuntra i ett hallprojekt.



Ollerup folkhögskola i Danmark har byggt en budgethall för PKTR.

Motorikhall i befintlig byggnad (budgetvariant)

Budgethallen är tänkt som ett alternativ när det finns en befintlig lokal att tillgå. Utformningen bör ske i direkt samverkan med de föreningar som använder lokalen. Hoppgrup (stor och absorberande skumgummiyta för säkra landningar av övningar) som ofta prioriteras högt bör byggas nersänkt i golvet. När det inte är möjligt så kan man bygga en hoppgrup ovan mark. Bjälklaget kan inhysa förvaring av lösa redskap, samt toalett, dusch och ett mindre omklädningsrum om det inte finns i anslutning till hallen. (SKL:s "Måttboken" ska alltid beaktas under planering.)

Krav

- Yta på ca 18x20 meter (ca 360 kvm), rekommenderad takhöjd på ca 7 meter
- Bör uppfylla alla punkter för punktelastiska sportgolv enligt EN14904
- Fristående golv (12x12 meter eftersträvas, men kan med fördel anpassas efter föreningens önskemål)
- 1 st trampolin eller 1 st trampett beroende av behov
- 1 st hoppgrup, enkel ca 4x6 meter
- Block i varierande storlekar (mobil/flyttbar konstruktion)
- 1 st railställning
- Mindre förvaringsutrymme på ca 8 kvm för redskap och mattor
- 6 st tunnmattor
- 2 st plintar
- 1 st tjockmatta

Fördelar

- Kostnadseffektiv
- Kort byggtid

Nackdelar

- Klarar bara mindre grupper på ca 15 personer
- Kräver en "mobil" planlösning som går att möblera om i stor utsträckning

Pris

Beräknat ca pris: 500 000- 700 000 kr exkl moms



Klättercentret i Uppsala med integrerad yta för skating och parkour.

Tillbyggnad till befintlig hall

När det finns en befintlig gymnastikhall som antingen kan byggas ut eller har ytor som kan byggas om för PKTR-verksamhet kan detta alternativ vare en möjlig lösning. Lösa och fasta redskap kan därför anpassas beroende på vad som finns tillgängligt i den hall som redan existerar. Följande redskap samt ytor eller motsvarande rekommenderas. (SKL:s "Måttboken" ska alltid beaktas under planering.)

Krav

- Yta på ca 20x30 meter (ca 600-800 kvm)
- Fristående golv (12x12 meter eftersträvas, men kan anpassas efter föreningens behov)
- 1 st trampolin
- 1 st hoppgröp, dubbel (8x6 meter)
- 1 st railställning
- Block i varierande storlekar (semistationär konstruktion)
- 4 st plintar
- 10 st tunnmattor
- 4 st tjockmattor
- 1 st bomsystem med dubbelt räck
- 4 st ribbstolar (dubbla sektioner)
- 4 st gymnastikbänkar
- 1 st lång tunnmatta
- 1 st trampett
- Förråd på ca 20-25 kvm till ovanstående utrustning

Fördelar

- Kan aktivera större grupper och öka samverkan mellan olika idrotter
- Kan vara ett billigt alternativ beroende på vad som behöver kompletteras med i aktuell lokal

Nackdelar

- Kräver en "mobil" planlösning som går att möblera om i stor utsträckning

Pris

Beräknat ca pris: 500 000 - 2 500 000 kr exkl moms (beroende på vad som finns tidigare)



BGI Akademiet i Danmark är ett exempel på nybygge.

Att bygga en ny motorikhall är drömalternativet för alla föreningar. Det ger en chans att utveckla sin verksamhet efter föreningens och ortens behov och förutsättningar. Med god planering och samverkan mellan föreningar kan hallen med lätthet vara fullbokad från start. Hallen kan även bli en resurs för skola, särskola/habilitering, fritids- och lägerverksamhet. Omklädningsrum och andra faciliteter är inte specificerade. (SKL:s "Måttboken" ska alltid beaktas under planering.)

Krav

- Yta, 22X44 meter (800-1000 kvm) takhöjd minst 8 meter
- Fristående golv 35 mm tjocklek (minst 12x12 eller max 14x20 meter)
- Nerfälld trampolin
- Dubbel hoppgröp (8X6meter) med ansats på 30-35 meter
- Tumbling/fasttrack/airtrack 15 meter
- Railställning
- Block i varierande storlekar (semistationär konstruktion)
- 6 st plintar
- 12 st tunnmattor
- 4 st tjockmattor
- 1-2 st bomsystem med dubbelt räcke och dubbel bom
- 4 st ribbstolar(dubbla sektioner)
- 8 st gymnastikbänkar
- 1 st lång tunnmatta
- 1 st trampett
- Förråd på ca 25 kvm till ovanstående lös utrustning

Fördelar

- Kan aktivera större grupper och öka samverkan mellan olika idrotter
- Ger de bästa och mest säkra förutsättningarna för att träna, oavsett idrott

Nackdelar

- Högt pris

Pris

Beräknat ca pris: 30 000 000 kr exkl moms



Svensk gymnastik vill

Svensk gymnastik vill kunna erbjuda fler barn och ungdomar möjligheten att träna hälsosamt och hållbart. Med motorikanläggningar så kan fler former av idrott främjas, samverka och minska köerna. Minskade köer innebär att fler får chansen att träna under lika villkor med förutsättningarna för att bli bättre på det man brinner för.

Gymnastik växer starkt bland 7-25 åringar. Bland de tio största idrotterna i landet, är gymnastiken, enligt Riksidrottsförbundets statistik, den enda sporten som växer i denna ålderskategori. Hallar och träningslokaler som är utrustade med redskap för motorisk träning är en av de viktigaste förutsättningarna för att kunna tillgodose behovet av allsidig träning. Det är idag ett stort underskott på lokaler, samt att flera idrottsanläggningar idag byggs och utrustas utan utrustning för motorisk träning.

Svenska Gymnastikförbundet är en ideell organisation som bildades 1904 och är ett av 70 specialidrottsförbund (SF) inom Riksidrottsförbundet (RF). Medlemmar i Gymnastikförbundet är 1 100 föreningar med sammanlagt 226 000 medlemmar.

Aktiviteten är enorm och utbudet av olika träningsformer likaså. Gruppträning, barngymnastik, och uppvisningsgymnastik utgör den absolut största delen av verksamheten och kompletteras med tävlingsverksamhet inom truppgymnastik, manlig artistisk gymnastik, kvinnlig artistisk gymnastik, trampolin, rytmisk gymnastik, freerunning, tricking,

hopprep och aerobic gymnastics. Parkour/freerunning och tricking är nya verksamheter och utgör en stor och självklar del av många föreningars verksamhet runt om i hela landet.

Svensk Gymnastik har många ansikten. Rolig och lekfull träning i ständigt nya former. Tävlingsutmaningar för dem som vill mer. Olika men ändå lika – den egna kroppens rörelse i centrum. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling – det är Svensk gymnastik. Hos oss är alla välkomna.

“ *Svensk gymnastik vill kunna erbjuda fler barn och ungdomar möjligheten att träna hälsosamt och hållbart.* ”



Vill du veta mer? Kontakta oss på
info@gymnastik.se

Gymnastikförbundet 