

## Välkommen till RG-träff i Stockholm den 17 juni 2023

Ta chansen att lära dig mer om hållbar rörlighetsträning och stretch tillsammans med experter i ämnet. De nya riktlinjerna för stretch och rörlighetsträning är publicerade och kommunicerade sedan tidigare via digitalt forum i januari. Då framkom behovet av att träffas och gemensamt lära sig mer kring långsiktig och hållbar rörlighetsträning och stretch i praktiken. Därför vill vi nu bjuda in till en dag med fokus på att omsätta teorin och riktlinjerna till praktik och visa på effektiva och hälsosamma sätt att träna rörlighet med gymnasterna. En ökad kunskapsnivå är en nyckel för att fortsatt utveckla verksamheten i rytmisk gymnastik i positiv riktning.

Dessutom kommer Gymnastikförbundet, som ett led i det pågående utvecklingsarbetet med framtagning av en utvecklingsplan inom disciplinen, att genomföra en workshop med det temat under träffen. Vi ser er kunskap, erfarenhet och idéer som en av de viktigaste delarna att få med oss i det arbetet.

Medverkan är frivillig och riktar sig till tränare/ledare i föreningar som har verksamhet inom rytmisk gymnastik. Antalet platser är dock begränsat varför vi rekommenderar att ni anmäler er omgående (varje förening har två platser utan kostnad om anmälan sker innan sista anmälningdag).

**När:** Lördagen den 17 juni

**Var:** Stockholm, GIH

**Boende:** Erbjuds en natt i dubbelrum den 16-17 juni, Clarion Collection Hotel Tapto (nära GIH). Gäller för deltagare på längre avstånd (> 8 mil från Stockholm, GIH)

**Hålltider:** 09:00 – 16:30 inklusive lunch och fika

**Kostnad:** Träffen är subventionerad av Gymnastikförbundet och varje förening har möjlighet att delta med två ledare/tränare utan kostnad. Då ingår lunch, fika samt boende i dubbelrum. Därtill ersätts resekostnad (upp till maximalt 2000 kr/person) för deltagare på längre avstånd (mer än 8 mil från Stockholm, GIH)

Vid anmälan av fler än två deltagare per förening står Gymnastikförbundet för kostnader på plats (lunch och fika). Deltagaren/föreningen står för eventuellt boende och resa.

**Anmälan:** Sista dag för anmälan är **26 maj** och anmälan sker via länk:  
[https://www.trippus.net/RG-traff\\_17\\_juni](https://www.trippus.net/RG-traff_17_juni)

### Upplägg och innehåll

Träffen kommer att genomföras i lokaler på GIH där teori och praktik varvas under dagen. Våra övergripande programpunkter:

### **Föreläsning om stretch med Anna Stenholm**

Anna är legitimerad fysioterapeut specialiserad inom fysisk aktivitet och idrottsmedicin. Anna har uppdrag för Gymnastikförbundet där hon är ansvarig fysio för landslagen inom trupp gymnastik och landslaget inom kvinnlig artistisk gymnastik. Under föreläsningen kommer hon att presentera olika typer av stretchmetoder, vad som händer när vi stretchar och hur vi bör inkludera styrka för att kunna nyttja vår rörlighet på ett bra sätt. Passet kommer både vara teoretiskt och praktisk.

### **Presentation om fötter med Lisa Lagerberg:**

Lisa är legitimerad naprapat och arbetar som idrottsmedicinsk koordinator hos Gymnastikförbundet. Hon kommer att berätta om vilka rörelseutslag en fot klarar av och vad vi som ledare kan titta efter för att hjälpa gymnasterna att skapa en hållbarhet i belastningen. Informationen följs av diskussioner och frågestund.

### **Yogainspirerad rörlighetsträning med Emilia Brown:**

Emilia är utbildad på balettakademin i Göteborg och på Broadway Dance Center i NYC. Med en lång erfarenhet inom dans, gymnastik och yoga kommer hon nu att besöka oss för att visa och inspirera till hur man kan träna rörlighetsträning med hjälp av yogaövningar. .

Passet kommer delas in i två delar: en för nybörjare och en för att avancera och avslutas med möjlighet till att diskutera, bolla och ställa frågor.

### **Rörlighetsträning inspirerad av balett med Emilia Brown:**

Under det här passet kommer Emilia att jobba med dansteknik för att skapa fina linjer och bygga styrka, balans och smidighet i våra rörelser. Vi utgår från balettens barre (stång).

### **Workshop kring hur ska vi utveckla den rytmiska gymnastiken fram till 2028 med Jill Stor:**

I gemensam dialog genomför vi en workshop, där vi arbetar fram förslag till mål och aktiviteter till en utvecklingsplan för den rytmiska gymnastiken. Utvecklingsplanen grundar sig i Svenska Gymnastikförbundets Strategi 2028, där utvecklingsmodellen och anvisningarna är centrala delar. Under workshopen bidrar du med din kompetens, erfarenhet och perspektiv kring utvecklingen av disciplinen. Workshopen leds av Jill som jobbar som processledare för framtagning av disciplinspecifika utvecklingsplaner hos Gymnastikförbundet.

Kallelse till anmälda deltagare kommer att skickas ut senast två veckor innan träffen.

Om du har frågor, hör av dig via email till [utbildning@gymnastik.se](mailto:utbildning@gymnastik.se)

Varmt välkomna med er anmälan!

**Gymnastikförbundet**