Gymnastikforum 2025





Paragymnastik -
hur inkludera fler på olika sätt?

Cecilia Gärde
Verksamhetsutvecklare Träning & paragymnastik

Carina Bäccman
GF Helios, Ordförande & tränare

Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK

Syfte & Mål

Inom Svensk Gymnastik är målet att alla, oavsett förutsättningar, ska ha möjlighet att träna, tävla och uppleva rörelseglädje.

För att uppnå detta måste vi möta varje individs enskilda behov och skapa en miljö där alla trivs och mår bra, vare sig de tränar, tävlar eller deltar i andra evenemang.











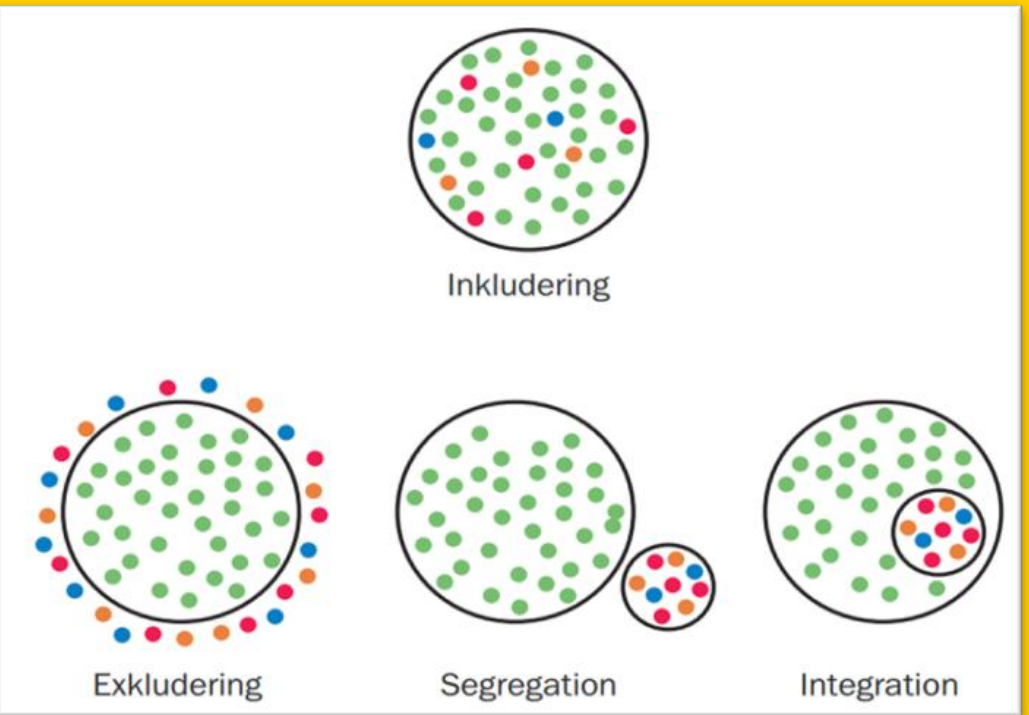
Vad är Paragymnastik & hur kan verksamheten se ut?

- **Alla Kan Gympa** - grundmotorisk träning & rörelseglädje
- **Gruppträning** för unga vuxna och vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning
- Träning i **specifik para-grupp** med anpassningar för tex NPF eller intellektuell funktionsnedsättning
- **Kompletterande** träning (tex trampolin eller parkour)
- **Träning i normgrupper** (ordinarie verksamhet)
  - Barngymnastik
  - Bamsegympa
  - Träning eller tävling i blandad grupp med personer utan funktionsnedsättning

Gymnastikforum 2025 >>

SVENSK GYMNASTIK





Normer & inkludering

”Mindre än tio procent av personer som har en funktionsnedsättning är medlem i en idrottsförening. Motsvarande siffra för personer som inte har en funktionsnedsättning är drygt femtio procent.”

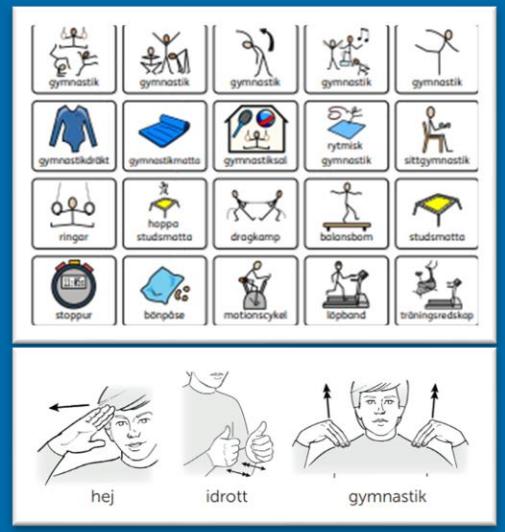
- Omedvetna, oskrivna regler
- Beteende, utseende, uppförande, funktionalitet
- Något vi kan utmana och förändra
- Inkludering – känslan viktig

(RF´s siffror från maj 2024)

GYMNASTIK.SE

https://www.gymnastik.se/verksamheter/paragymnastik

- Dokument & checklistor inför uppstart
- Dokument för bildstöd
- Broschyr för TAKK
- Loggan AKG
- Länkar till bidragsansökningar
- NPF inom Svensk Gymnastik











Paragymnastik

För Carina Bäccmans PPT vänligen kontakta:

Carina Bäccman, GF Helios
Gymnastikforeningenhelios@gmail.com

Documentary | Himlakroppar

JENNIFER DROTZ RUHN

https://www.drotzruhn.com/himlakroppar



Workshop

1. Diskutera i mindre grupper
2. Slutdiskussion tillsammans

I helgrupp:

1. Fick ni någon aha-upplevelse i diskussionerna?
2. Lyft något ni vill göra framåt



Paragymnastik – hur inkludera fler på olika sätt?

START

1

Normer

- Vad är norm inom gymnastiken?
- Vad är det som ”gäller” i din förening?

Låt var och en beskriva kortfattat sina tankar om normer och om det ”normala” i er förening.

2

Syfte

Varför vill föreningen starta/utveckla verksamhet för personer med funktionsnedsättning?

3

Förutsättningar

Vilka förutsättningar har er förening för paragymnastik? Ex. ledare, lokaler/träningsyta, erfarenhet om målgrupper, ekonomi, idrottshjälpmedel?

4

Vårt närområde

Vilka idrottsföreningar har verksamhet för personer med funktionsnedsättning i vår närhet? Vad vet vi om antalet personer med funktionsnedsättning i vårt närområde?

Bemötande

Hur kan du och din förening se till att era medlemmar <u>känner</u> sig inkluderade, att de får vara med?

MÅL

HANDLINGSPLAN

Vad ska vi göra?	Vad vill vi uppnå?	Vem/vilka ansvarar?	När ska det göras?	Hur har det gått?

5

Nästa steg

Vad vill vi göra mer av eller starta i gång efter Gymnastikforum som ett första steg till ökad inkludering av personer med funktionsnedsättning?

- Rekrytering?
- Bidragsansökningar?
- Utbildningar?

Tack!
Frågor?



cecilia.garde@gymnastik.se
paragymnastik@gymnastik.se

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet