

14 november 2025

Gymnastikens dag

Tillsammans får vi fler barn och unga i rörelse!

Fredag 14 november 2025 arrangerar Gymnastikförbundet Norr för sjätte året i rad *Gymnastikens dag* i skolor runt om i Norrbotten och Västerbotten. Genom att uppmärksamma gympan en speciell dag vill vi ge skolor möjlighet att ta del av den rörelserikedom som gymnastiken har att erbjuda barn och unga.

Dagen utformas av skolorna utifrån sina egna villkor och val av gympaaktiviteter. Ett kostnadsfritt startpaket/ handledning med massor av tips på roliga varianter av rörelse skickas som inspiration till skolor som vill vara med. En av de fina sakerna med gymnastik är att den alltid utgår barns och ungas egna förutsättningar. Därför kan alla vara med!

Varför Gymnastikens dag?

Allt pekar på att barn som rör på sig inte bara presterar bättre i skolan utan också bättre klarar av livets fysiska och psykiska utmaningar. Därför tycker vi att det viktigt att vi vuxna bidrar till att barn och unga ges förutsättningar att uppnå den rekommenderade nivån av 60 minuters aktivitet om dagen.

Gymnastik är grunden till all idrott. Gymnastik tränar både motorik, styrka, balans, koordination, kondition och rörlighet och alla kan göra det utifrån sina egna förutsättningar. Grundmotorisk träning är Svensk Gymnastiks unika kompetens. Med grundmotorisk träning följer ökad rörelsekompetens som i sin tur ofta stärker självförtroendet och motiverar till ett aktivt deltagande inom idrotten. Gymnastik är alltså en bra bas att stå på inom motorisk träning, vilken sedan bidrar till att man har lättare att ta sig an andra.

Bakgrund

Gymnastikförbundet Norr genomförde Gymnastikens dag första gången 2019 med syftet att göra en samlad insats mot stillasittande barn och den oroväckande tendensen till barns minskade motoriska kompetens. Vi ville erbjuda barn och unga en dag fylld av roliga aktiviteter som var inkluderande, pulshöjande och som innefattade de motoriska grundformerna. Gymnastikens dag skulle vara tillgänglig för alla barn och unga, så därför var det naturligt att dagen arrangerades i den miljö där barn vistas under dagarna, d v s skolor och fritidshem. Vår förhoppning var att dagen skulle ge barn och unga en positiv upplevelse av rörelse. Vidare ville vi höja kunskapen hos skolpersonalen om alla de alternativ och möjligheter som ett tillfälle med gymnastik kan ge. För att nå vårt mål med rörelseglädje till alla vill vi erbjuda skolor och fritidshem förutsättningar att bidra för att få fler ungdomar och barn i rörelse!

Varmt välkommen att delta!

Anmäl dig i formuläret nedan för att få ett startpaket/ handledning utan kostnad:
https://forms.cloud.microsoft/e/5tEWQedjpm

Här nedan kan ni titta på lite av det material vi har satt ihop som inspiration! Du kan även läsa mer på vår hemsida: Gymnastikens dag hemsida

Inspirationsmaterial 2023

Rörelsebanken
Gymnastikmärket
Pausgympa styrka 7-12 år
Pausgympa dans 7-12 år
NPF
Parkour
Hopprep
Svensk gymnastik vill

Varför inte lägga in pausgympa under skoldagen?

Pausgympa styrka 7–12 år

Pausgympa dans 7–12 år

Vid frågor eller mer information kontakta projektansvarig på Gymnastikförbundet Norr:
Olle Antti, olle.antti@gmail.com

GYMNASTIKENS DAG

SVENSK GYMNASTIK
Gymnastikförbundet NORR

RF SISU Norrbotten

RF SISU Västerbotten

I samarbete med RF-SISU och rörelsesatsning i skolan