

# Tränare – verktygen som underlättar ditt uppdrag

Louise Nordenberg

Gymnastikforum 2023



Gymnastikforum 2023



**45 minuter...**

..med tips och idéer för dig att titta vidare på!



# Träningsstips

## Tips och program:

- Gymnastikmärket
- Rörelsebanken
- Hopprepsskoj
- Styrkeutmaningen
- BAS-programmet
- Avancerad motorisk träning
- Pausgympa

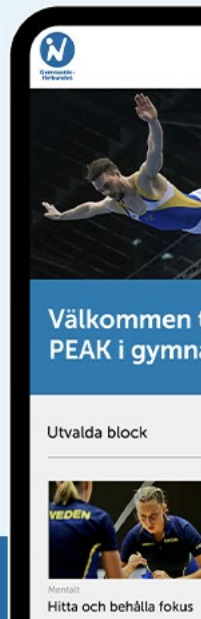


Gymnastik.se – Träning  
Träningsstips och träningsprogram



# Din träning till nästa nivå.

Välkommen till PEAK.



# PEAK i gymnastik

## För aktiva: Få ut mer av din träning

Lyssna på poddar, titta på filmer eller gör praktiska övningar:

- Mentalt
- Tekniskt
- Fysiskt



Peak.gymnastik.se  
peak@gymnastik.se





# Stretch & rörlighet

## Ta del av riktlinjerna!

### Viktigaste medskicken här & nu:

- Egen påverkan; styra och avbryta övningen
- Upplevd smärtgräns; max 1-3 på skalan!
- Långsamt och kontrollerat



0-3



4-6



7-10



Gymnastik.se - Förening  
medicin@gymnastik.se





## NPF inom Svensk Gymnastik

En handledning i bemötande som fungerar för alla.

\*NPF: neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

# NPF-material

## En handledning i bemötande som fungerar för alla

### Vad är NPF?

- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, till exempel ADHD och autism
- Kan ha svårt för sådant som ibland tas för givet i idrottsverksamhet; att passa tider, följa ledares instruktioner, vänta på sin tur

### Vi hoppas att fler barn och unga ska hitta till och känna sig välkomna inom Svensk Gymnastik!

- Fakta och kunskap, råd och tips
- Kommer också som lärgruppsmaterial
- *Bemötande handlar inte bara om personer med någon form av funktionsnedsättning, utan om alla människor oavsett kön, ålder, etnicitet, sexuell läggning eller religion*





# Uppvisning

## Stödmaterial

- Föreningsmaterial – utveckla uppvisningsgymnastiken
- Att skapa en show
- Idéer och inspiration
- *Webbinarium*

## Evenemang

- Gymnaestradan
- Eurogym
- Gym for life
- **Gratis webinarium den 12 november (19.00-20.00)**
- **Gym for Life Challenge Sverige den 18 november i Uppsala**



Gymnastik.se - Verksamheter  
nina.loow@gymnastik.se





# Medicinskt stöd

## Det finns hjälp att få:

- Medicinskt supportteam, medicinsk resurs i förening, medicinskt nätverk
- Riktade föreläsningar
- Stödmaterial som till exempel:
  - Medicinsk åtgärdstrappa
  - Energibrist och ätstörning
  - Information kring kort- och långdistansflygning
  - Nytt: Kostregi innan, under och efter tävling



Gymnastik.se - Förening  
medicin@gymnastik.se







# Utbildning

## Några utvalda nedslag:

- Helt digitala kurser som komplement
- Övningsbanken
- Ny kurs: Gruppträning styrka
- **Ledarskap**



Gymnastik.se - Utbildning





# Trygg gymnastik

**Idrottsrörelsen ska vara en plats där alla känner sig välkomna och trygga**

- Värdegrundsarbete – grunden för allt i föreningen
- Uppförandekod

Instanser hos Gymnastikförbundet:

- Helen Åkerman, verksamhetsutvecklare förening
- Gymnastikombudsmannen
- Juridiska nämnden
- *Samarbete med BRIS*



Gymnastik.se – Om oss  
Svensk Gymnastik Vill



# Träning

## Gymnastikföreningar:

- Följer och planerar sin verksamhet enligt utvecklingsmodellen
- Säkerställer att alla ledare följer uppförandekoden
- Begär in begränsat registerutdrag ur belastningsregistret
- Följer utbildningskraven
- Anpassar antalet ledare och hjälpledare efter gruppens nivå och storlek
- Har minst en vuxen närvarande vid varje tränings- och tävlingstillfälle
- Har ett ansvar att vara uppmärksamma på aktivas och ledares fysiska och psykiska hälsa
- Har en barn- och ungdomsansvarig
- Har ett dokumenterat och aktiverat stöd- och signalsystem
- Undviker tillfällen där en enskild ledare/vuxen befinner sig i situationer som kan uppfattas som känsliga eller olämpliga

## De ser också till att barn och ungdomar:

- **Erbjuds allsidig träning och har möjlighet att utöva flera olika idrotter**
- **Får inflytande över, och ansvar för, sitt idrottande**
- **Får idrotta tillsammans**



Gymnastik.se – Om oss

*Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik*



# Tävling

1. Tävlning från sju år (närområde och enkla former)
2. Nationell tävling från 13 år
3. Även nationella mästerskap som USM och kval till landslag och internationell tävling från 13 år
4. Anpassade regler i samtliga discipliner
5. På sikt även en alternativ tävlingsstege för barn och ungdomar i samtliga discipliner
- 6. Barn ska möta tävlande och resultat stegvis**
7. Rankinglistor förekommer inte inom barngymnastiken
8. Undantag och aktiv förflyttning



Gymnastik.se – Om oss  
Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik





# Gruppindelning

Gruppindelning ska göras med stor medvetenhet och fokus på varje barns och ungdoms bästa med målet att behålla så många som möjligt, så länge som möjligt. Alla barn har rätt att få uttrycka sina åsikter och få dem beaktade och ska därför ges möjlighet att påverka vilken grupp de får plats i. Föreningen ska eftersträva att ge alla barn samma förutsättningar i form av träningstider, tillgång till anpassade hallar och utbildade tränare.

Vid gruppindelning:

- Var tydlig
- Ta hänsyn till sociala aspekter
- **Prata med barnen/vårdnadshavare och lyssna på deras vilja/ambition**
- Kommunicera med vårdnadshavare både inför och efter en indelning
- Kom ihåg att med nivå-/individanpassning kan träning genomföras så att den passar alla barn i träningsgruppen oavsett hur den är sammansatt, med uppdelning av gruppen vid vissa övningar. Ta hänsyn till intresse, färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå.
- **Utmana det traditionella sättet att träna (varje grupp tränar X gånger i veckan, X timmar) ifall praktiska förutsättningar hindrar föreningen från att tillgodose att fler barn vill träna mer/mindre än grupplögen tillåter.**
- Väg in eventuella tävlingsregler så att gruppen kan delta på tävlingar där alla barn kan vara med så mycket som möjligt (tävlingsnivån ska inte vara styrande i gruppindelningen men tävlingar ska kunna väljas så att alla barn kan delta).



Gymnastik.se – Om oss

Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik



# Gympabubblan Play

## Videoplattformen för dig som älskar Svensk Gymnastik!

- Från SM-tävlingar till ungdomstävlingar och uppvisningar
- Från enkel streaming med mobiltelefon till avancerade produktioner
- Från gratisstreaming till betalsändningar (som släpps kostnadsfritt efter två veckor!)



Gympabubblanplay.se  
louise.nordenberg@gymnastik.se





# Följ oss!



**Gymnastikförbundet -  
Svensk Gymnastik**



**Svenskgymnastik  
Gympabubblan**

} Två olika konton



**[www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se)**



**[info@gymnastik.se](mailto:info@gymnastik.se)**

**Gymnastikforum 2023**



**Gymnastikforum 2023**

# Program

Gymnastikforum 2023

SVENSK  
GYMNASTIK

Gymnastikforum 2023

**17.30-19.00** Tid för mingel, samtal och fysisk aktivitet

**19.00** Fördrink och middag

## Söndag

**9.00** Introduktion (Colosseum)

*Obs, utcheckning hotellrum senast kl. 10.00  
Använd bagagerummet på entréplan*



# Bonusmaterial





"Deltagarna uppmuntras att röra sig efter sin egen förmåga och jag ser att de utmanar sig själva och varandra."  
- Gisela Teltscher, gruppträningsledare

# Paragymnastik

- Alla kan gympa – gruppträning med fokus på grundmotorisk träning & rörelseglädje – alla är välkomna oberoende av grad av funktionsnedsättning
- Träningsverksamhet i separata grupper med fokus på specifik disciplin/verksamhet
- Gruppträning med fokus på kondition, styrka och rörlighet för unga vuxna och vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning
- Träning i ordinarie verksamhet för personer med lindrig intellektuell funktionsnedsättning
- Träning i ordinarie verksamhet för personer med enbart rörelse- syn- eller hörselnedsättning
- Facebook: Paragymnastik i Sverige



Karin.akesson@gymnastik.se





# Utlandsanmälan

## Kom ihåg:

- Utlandsanmälan
- Tillståndsansökan under 13 år
- *FIG-licens*



Gymnastik.se – Verksamheter  
Tillstånd under respektive disciplin

