SVENSK GYMNASTIK
VILL

Antagen av Förbundsmötet 2014

Gymnastik förbundet

Svensk Gymnastik
- rörelse hela livet

Tack till alla fotografer:
Maria Edstrand/Allehanda media
Jesper Eriksson
Jessica Green
Andreas Gustafsson Popa
Tony Johansson
Mats Jonsson/Vera Sport
Peter Karlsson
Emma Lagerbrink
Peter Lindholm
Per Lindström
Göran Lundquist
Kajsa Murmark
Mårten Neiman
Mats Nydesjö
Patrik Persson
Andreas Svensson/Westphoto
Christian Thomassen 2cFoto.no
Bildbyrån/RF
Anställda/ideella medarbetare i Gymnastikförbundet

Första upplagan maj 2014

Svensk Gymnastik - rörelse hela livet

Över hela landet finns gymnastikföreningarna. Stora och små. I storstad och på landsbygd. För alla åldrar och faser i livet. Långt fler än tusen medlemsföreningar som erbjuder olika former av rörelseglädje med gymnastik. Vi presenterar några av dem här i Svensk Gymnastik Vill. Gruppträning för vuxna. Lekfull barngymnastik. Utmanande och spännande ungdomsgymnastik som t ex dans, parkour och tricking. Här finns också äventyrsgympa, uppvisningsgymnastik, tävlingar på lek och på allvar. Varje förening bestämmer själv vilken mix man vill erbjuda sina medlemmar. Några gymnaster vill tävla på internationell nivå (det finns sju olika tävlingsdiscipliner) och för dem finns det också föreningar.

Glädjen i gymnastiken ska finnas överallt, oavsett mål och inriktning. I barngymnastiken läggs den motoriska grunden för ett aktivt liv. Elitgymnasten som har medalj i sikte, fyraåringen som vill göra sin första kullerbytta, motionären som vill hålla sig i form en gång i veckan. Allt detta ryms inom Svensk Gymnastik. Den som börjar i barngympan kan stanna kvar i gymnastiken hela livet, och den som vill starta senare är lika välkommen att finna sin plats inom Svensk Gymnastik.

Vi har utmaningar men de är också möjligheter. Svensk Gymnastik vill vara tillgängliga och attraktiva för ännu fler. Vi vill minska köerna till den populära barn- och ungdomsgymnastiken. Fler idrottslokaler och välutrustade gymnastikhallar är ett viktigt steg. Framgångsrika gymnastikföreningar är målet. Bra verksamhet ger föreningarna grunden för att växa.

Vision 2020

Mål antagna av Förbundsmötet 2012

- 2020 har Gymnastikförbundets föreningar sammanlagt minst 400 000 medlemmar i hela landet
- 2020 är femton procent av alla barn upp till 12 år medlemmar i en gymnastikförening
- 2020 tränar minst 100 000 medlemmar gruppträning i en certifierad Gymmixförening
- Senast 2020 tar svenska gymnaster minst en medalj på EM och VM eller OS
- 2020 är alla nybyggda idrottslokaler i kommunala skolor utrustade med gymnastikredskap enligt Gymnastikförbundets rekommendationer
- 2020 har det fattats beslut om eller projekterats för minst 20 nya specialhallar för gymnastik

Vår verksamhetsidé

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 rörelser är i centrum. God hälsa och välbefinnande genom rörelse, gemenskap och personlig utveckling – det är Svensk Gymnastik. Hos oss är alla välkomna.

Vår värdegrund

- Ett personligt engagemang hela livet. Vi ser och tar tillvara alla individers möjligheter att vara med.
- Nyfikenhet och öppenhet. Vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva.
- Glädje och utveckling. Vi utvecklas och gläds tillsammans och vi lär för livet.

Vår verksamhetsidé är Rörelse hela livet. Varje gymnastikförening bestämmer vilken mix av verksamhet man erbjuder. Oavsett inriktning följer alla medlemsföreningar Svenska Gymnastikförbundets stadgar och riktlinjer. En gemensam uppförandekod gäller alla inom Svensk Gymnastik – aktiva, anställda, ideellt verksamma.

Gymnastikens uppförandekod

1. Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap i gymnastiken
2. Vi underlättar individernas utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå
3. Vi är goda förebilder
4. Vi respekterar allas lika värde
5. Vi respekterar utövarnas personliga integritet
6. Vi bidrar till utövarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar eget ansvar
7. Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet
8. Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet

Utvecklingsmodell för Svensk Gymnastik - rörelse hela livet

Svensk Gymnastik är också en rörelse i ständig rörelse. Vi har satt upp utmanande mål och vill välkomna ännu fler till vår breda verksamhet. Vi utvecklas hela tiden och strävar efter att bli ännu bättre. Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell lägger grunden för detta. Modellens pusselbitar beskriver nivåer där olika föreningar och individer kan välja 'sin' form av Svensk Gymnastik. Hela livet!

Modellen har åtta stadier. De fyra första bygger en grund av social och fysisk kompetens. Två stadier handlar om träning och/eller tävling med livslång aktivitet och rörelse som mål. Två siktar på maximal prestation. Inom Svensk Gymnastik ska individer kunna röra sig mellan olika stadier, i egen takt och ambitionsnivå.

MODELLENS NYCKELFAKTORER

- Utgå från barnrättsperspektivet
- Utveckla ett brett utbud av olika former av gymnastik
- Välutbildade och kompetenta ledare
- Uppmuntra utövarnas egen drivkraft
- Ta hänsyn till individuell utveckling
- Träna smart
- Ha tålamod i träningen
- Framgångsrika föreningar
- Kvalitetssäkrade strukturer
- Ständig utveckling

Läs mer om utvecklingsmodellen, nyckelfaktorer och uppförandekod på www.gymnastik.se/svenskgymnastik

Utveckla idrottaren

Toppresultat / Elitgymnastik

Social och fysisk kompetens

Livslångt intresse för träning

Träna för aktivt liv

Träna och tävla

Träna för att vinna

Träna för att tävla

Träna på att träna

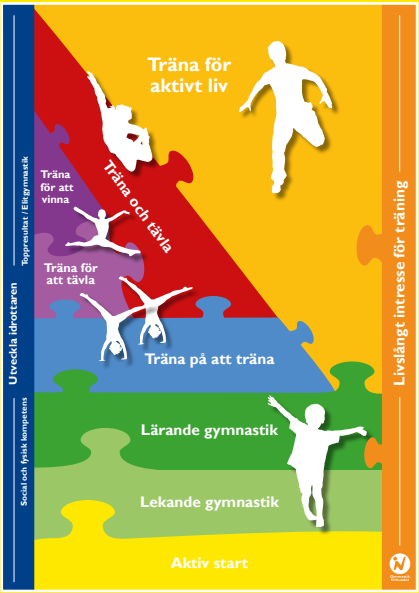
Lärande gymnastik

Lekande gymnastik

Aktiv start

Gymnastikförbundet

GYMP

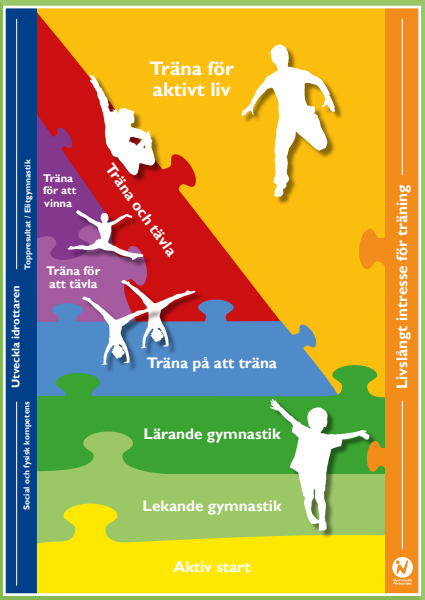


Familjegympa
Bamsegympa
Barngymnastik

AKTIV START

Varierad träning med enkla och lekfulla aktiviteter. Det viktigaste är att ha roligt och att barnen känner delaktighet och rörelseglädje. Gymnastikens grundformer tränas i Aktiv Start. Ledaren sätter barnet i centrum, berömmer, uppmuntrar individuella olikheter, låter barnen utvecklas i egen takt. Tävlingar förekommer inte.

DER-MAN



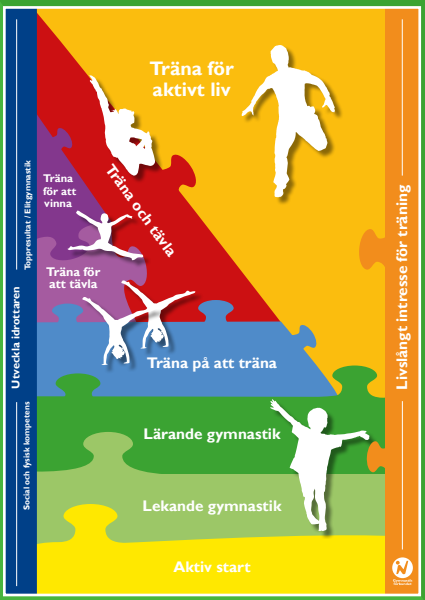
Bamsegympa
Fantasi- och äventyrsgympa
Barngymnastik
Alla kan gympa

LEKANDE GYMNASTIK

Fortsatt utveckling av grundläggande motoriska färdigheter i gymnastiklekar. Inlärning av gymnastikspecifika färdigheter börjar i denna fas. Grundläggande allsidig fysisk träning introduceras. Ingen betoning på prestation. Positiv förstärkning av barnets ökande självkänsla och självförtroende. Tydliga ramar och rutiner kring träningarna.

ALLA KAN
GYMPA

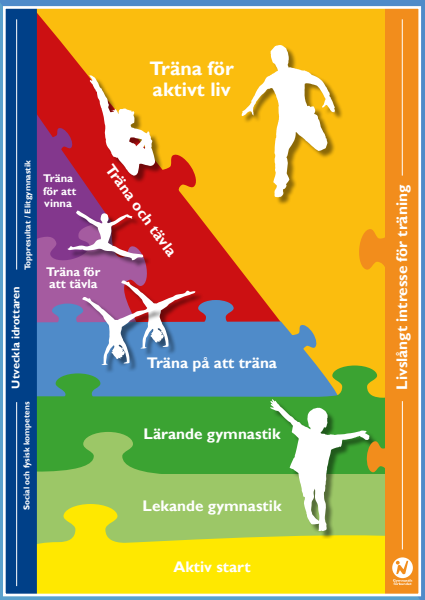
GYMNASTIKLAGER
2011
ALMGSÅS



Redskapsgymnastik
Förberedande tävlingsgymnastik
GympaKidz Show&Dance
GympaKidz Parkour
GympaKidz Action

LÄRANDE GYMNASTIK

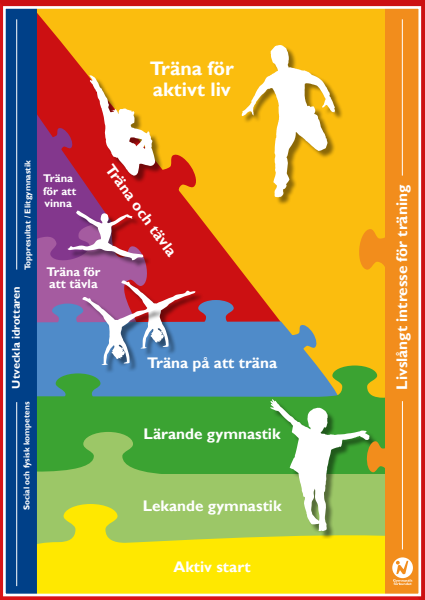
Barnen lär sig att träna och de som vill satsa lite mer på sin gymnastik ska ha möjlighet till detta. Inriktning mot inlärning och utveckling av gymnastikspecifika och generella idrottsliga färdigheter. Tävlingar förekommer med anpassade villkor men tävling är inte i fokus. Ledarna uppmuntrar till allsidigt idrottande.



Truppgymnastik
Kvinnlig artistisk gymnastik
Manlig artistisk gymnastik
Rytmisk gymnastik
Trampolin
Aerobic gymnastics
Hopprep
Parkour
Tricking
Show- och uppvisningsgrupper
Young Training
Gymnastikträning för unga vuxna
Powertumbling
Nycirkus

TRÄNA PÅ ATT TRÄNA

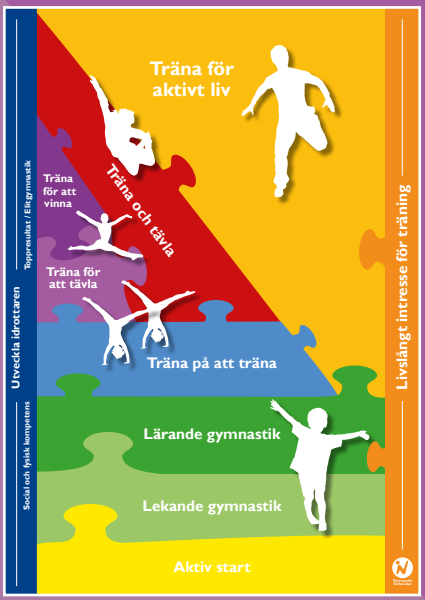
Fokus på inlärning och utveckling av mer komplexa övningar men fortfarande viktigt med allsidighet. Träning i mer organiserad form än tidigare. Fysiska förberedelser hand i hand med grenspecifik träning. Tävling i första hand på lokal och regional nivå, även rikstävlingar. Resultaten står inte i centrum.



Truppgymnastik
Kvinnlig artistisk gymnastik
Manlig artistisk gymnastik
Rytmisk gymnastik
Trampolin
Aerobic gymnastics
Hopprep
Parkour
Tricking
Freerunning
Show- och uppvisningsgrupper
Young Training
Gymnastikträning för unga vuxna
Powertumbling
Nycirkus

TRÄNA OCH TÄVLA

För gymnaster som vill tävla men inte på yttersta prestationsnivå. Huvudsyftet är att behålla och attrahera barn, ungdomar och vuxna som vill börja eller fortsätta tävla i gymnastik utan att delta på högsta prestationsnivå. Tävlingsgymnastik med anpassade tränings- och tävlingsregler för olika målgrupper.



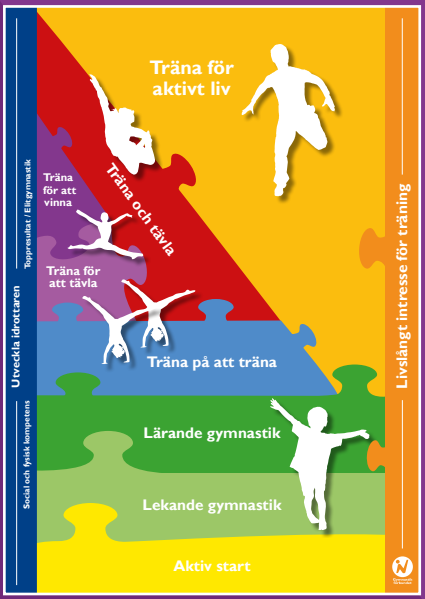
Truppgymnastik - mot nationell elit
Kvinnlig artistisk gymnastik - mot nationell elit
Manlig artistisk gymnastik - mot nationell elit
Rytmisk gymnastik - mot nationell elit
Trampolin - mot nationell elit
Hopprep - mot nationell elit
Freerunning - mot nationell elit
Aerobic gymnastics - mot nationell elit
Tricking - mot nationell elit

TRÄNA FÖR ATT TÄVLA

Här satsar individerna på tävlingsgymnastik med fokus på att nå elitnivå inom disciplinen. Inlärning av mer avancerade övningar och perfektion av utförande. Ledarna ansvarar för utrymme för återhämtning och förebyggande av skaderisker under tillväxtperioden. Stöd på plats inom medicin, nutrition och idrottspsykologi. Gymnastens egen förståelse inom träningslära, återhämtning och nutrition är central. Tävlingsmomentet står i fokus och individuella träningsupplägg är nödvändiga. Prestationsmål viktigare än resultatmål. Tränarens kompetens är central.

MÄSTA
1972
1974
Janssen - Frisen

LONGINES



Truppgymnastik på nationell elitnivå och mot/ på internationell nivå

Kvinnlig artistisk gymnastik på nationell elitnivå och mot/på internationell nivå

Manlig artistisk gymnastik på nationell elitnivå och mot/på internationell nivå

Rytmisk gymnastik på nationell elitnivå och mot/ på internationell nivå

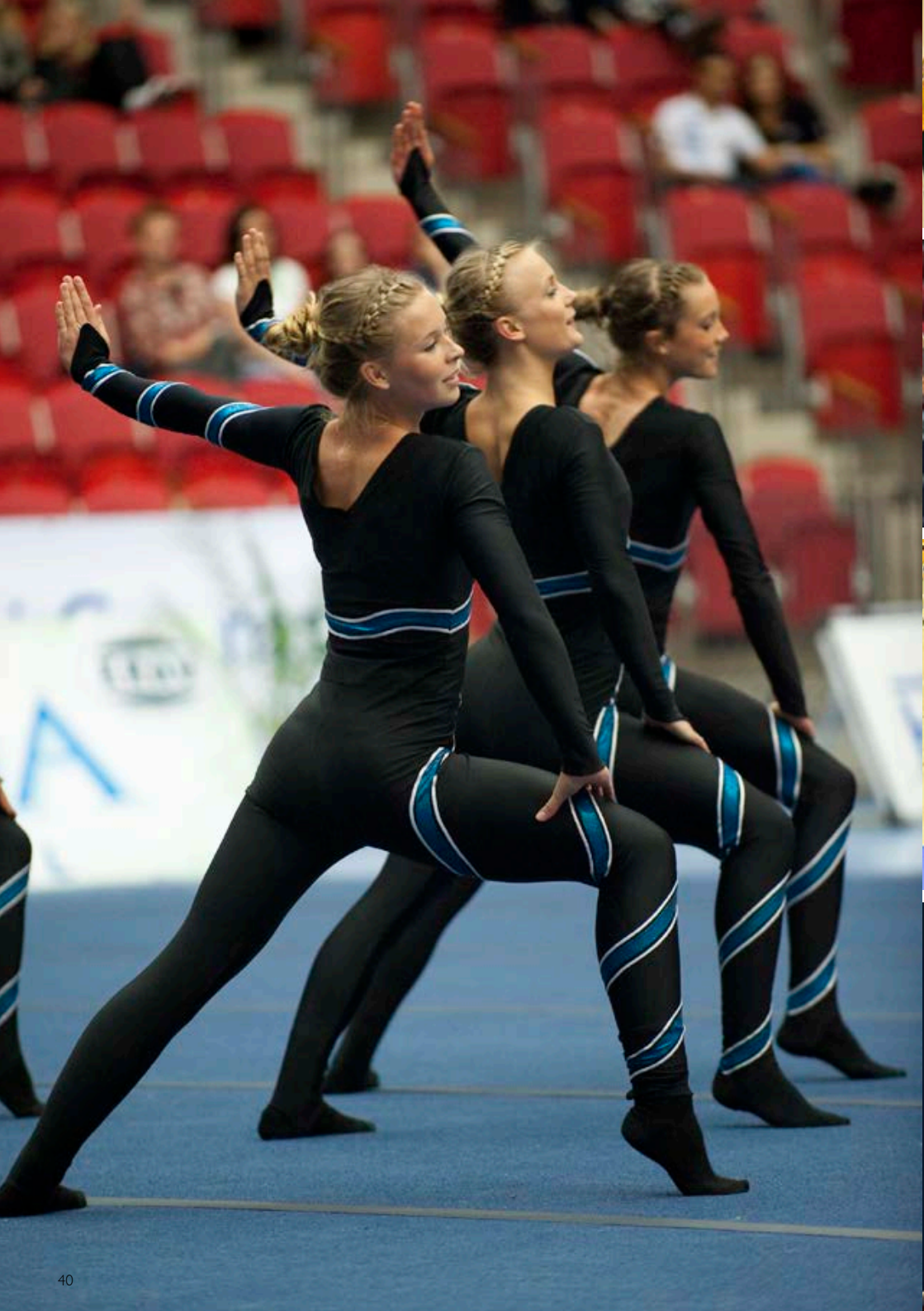
Trampolin på nationell elitnivå och mot/ på internationell nivå

Hopprep på nationell elitnivå och mot/ på internationell nivå

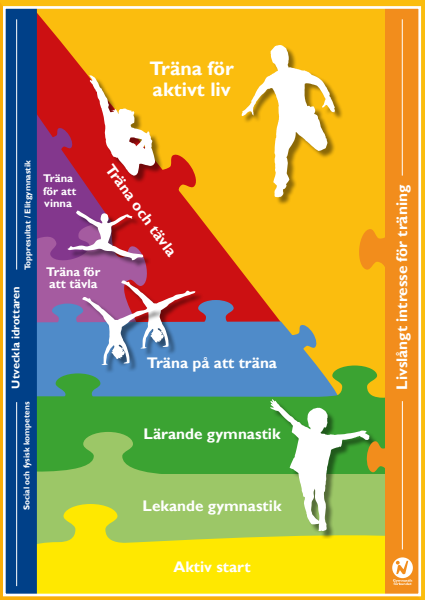
Aerobic gymnastics på nationell elitnivå och mot/ på internationell nivå

TRÄNA FÖR ATT VINNA

Gymnasten är målinriktad och vill maximera sin individuella prestationsförmåga. Samarbete mellan tränare, föräldrar och gymnast för målsättning, tränings- och tävlingsplanering. Individuella tävlingsupplägg, deltagande vid internationella mästerskap. Väl fungerande medicinskt och idrottspsykologiskt stöd, och fler ledare med annat ansvar än den gymnastikspecifika knyts till verksamheten.



SPIETH
SPIETH



Gymmix
EFIT
Powerfit
Gympa/Aerobic
Cirkelträning/Funktionell träning/Core
Latin Fusion/Afro
Yoga/Mindful
Vattengympa
Seniorträning
Show- och uppvisningsgrupper

TRÄNA FÖR AKTIVT LIV

Här finns gymnastikens stora och varierade utbud av träning. Allsidig, rolig, utvecklande träning för alla med den egna kroppens rörelser i centrum. Utövare i alla åldrar är välkomna, på olika nivåer. Gruppträning för unga och äldre, parkour och tricking, uppvisningsgymnastik av olika slag.

gym
mix

RANTZOWS
RANTZOWS

BARN BLIR SMARTA AV GYMPA

Gymnastiken ger grunden för ett aktivt liv

I redskapsgymnastiken tränas motoriken. Att åla och krypa, gå, rulla, stödja, kasta och fånga, hoppa, balansera, springa, hänga och klättra – det utvecklar både kropp och knopp och allt detta finns inbyggt i den grundläggande barngymnastiken.

En viktig förutsättning är att det finns gymnastikredskap i de idrottslokaler där barn börjar sitt aktiva idrottsliv. En god motorik ger förutsättningar för ett aktivt liv, inom gymnastiken eller andra idrotter!

Allt mer forskning visar på samband mellan grundmotorisk träning och inlärning. Det finns också belägg för att satsningar på fysisk aktivitet i skolan ger samhällsekonomiska vinster. Behovet av rörelseträning växer och möjligheter för fysisk aktivitet måste erbjudas barn både i och utanför skolan. Läs mer på www.gymnastik.se/smartabarn.

Svensk Gymnastik vill bidra till god folkhälsa för barn, ungdomar och vuxna.

Gymnastik förbundet

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm
Tel 08-699 60 00, info@gymnastik.se,

www.gymnastik.se