Utvecklingsarbete Rytmisk gymnastik

SVENSK GYMNASTIK

Landslaget dåtid/nutid/framtid

Tillbakablick 2020-2024

2020

-Covid pandemi….stor utmaning

-NM i Sverige, Kristianstad

-allt stängdes ner

-tester infördes för kval till landslaget

-läger Lingvallen, internationell tränare från Estland digitalt

-Katarina J Söderberg kom in i landslaget som extra hjälp

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Landslaget dåtid/nutid/framtid

2021

-online träning Polina

-online träning mentalt Malin

-online fys/styrkeprogram Jessica

-online balett Mary

-Lingvallen Jouki + Sanna

-balettprogram Sanna

-Grand Prix Marbella

-läger Landskrona Polina

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Landslaget dåtid/nutid/framtid

2022

-läger Uppsala, Jouki

-Grand Prix Estland (Alva final)

-Aphrodithe Cup, Athen

-läger Landskrona

-NM läger Uppsala

-WCC Pamplona

-EM Israel

-läger Lingvallen Jouki+Sanna

-VM Sofia

-Grand Prix Brno

-läger Lingvallen Natasha

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Landslaget dåtid/nutid/framtid

2023

-Emma Sandell kom in i landslaget

-läger Bosön Jouki

-Grand Prix Estland

-Ljubliana EM uttagning

-WCC Portimao

-EM Baku

-Lingvallen Jouki+Sanna

-VM Valencia

-läger Finland

-Katarina förbundskapten

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Landslaget dåtid/nutid/framtid

2024

-läger Bosön Jouki

-Ungern EM kval

-Grand Prix Estland

-NM Finland

-WC Sofia

-EM läger Uppsala Jouki

-WC Portimao

-EM Budapest

-läger Lingvallen Jouki+Sanna+Alessandro

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Landslaget dåtid/nutid/framtid

Fokus under dessa år låg på;

-att hålla landslaget levande fysiskt samt digitalt under Covid

-att behålla så många gymnaster som möjligt under den mycket tuffa tiden

-att utveckla det digitala samarbetet

-att starta upp internationella samarbeten

-mental träning

-teambuilding

-att stärka upp den fysiska biten med skadeförebyggande styrkeprogram tillsammans med vår landslagsfysio (bål/ben/knästabilitet)

-att höja kompetensen inom redskapsteknik via internationella gästtränare både digitalt samt på plats på våra läger

-nytt balettprogram från Sanna från Finland som kan användas på hemmaplan, uppdateras och koreograferas nytt varje år

-att utveckla, finslipa och korrigera tävlingsprogrammen

-internationellt tävlande för att visa upp svensk RG, få inspiration, erfarenhet, knyta kontakter och hänga med i tiden och utvecklingen

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Nutid

Landslaget 2025

Landslagsledning;

Jimmy Ekstedt, Landslagschef

Katarina Jönsson Söderberg, Förbundskapten

Emma Sandell, Landslagstränare

Seniorlandslaget;

Elina Sheremey, GCF Uppsala

Linnea Magdeburg, GCF Uppsala

Josefine Engstrand, GCF Uppsala

Nova Nyqvist, GF Energo

Daria Rezova, Nevis RG

Melanie Christov, Nevis RG

Juniorlandslaget;

Alua Aimakova, Nevis RG

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Internationella samarbeten

-Jouki Tikkanen, Finland

-Sanna Aarrelampi, Finland

-Alessandro Granitieri, Italien

Valet av internationellt samarbete har präglats av att välja personer som är kompetenta, professionella, pålitliga, följer vår värdegrund, är lätta att samarbeta med och inspirerande.

Onlineträning skadeförebyggande RG specifik styrka;

-Alessandro Granitieri

-varje onsdag kl 18-19 hela våren

-varannan vecka landslaget/bruttogruppen

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Juniorbruttogruppen 2025

Alexandra Eisfeld, Jönköpings GF

Sofia Constantinidou, Stockholm RG

Fetera Smailova, GF Nikegymnasterna

Lilly Hendar, Nevis RG

Saga Eklöf, GF Nikegymnasterna

Emma Qiao, GF Energo

Leia Falkenhäll, Jönköpings GF

Beatrice Edward, GCF Uppsala

Tina Persson, Södertälje GSF

Daria Koroleva, Landskrona Kvinnliga GF

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Juniorbruttogruppen 2025

Nu under 2025 startas denna grupp upp och 2026 läggs juniorlandslaget ner helt och ersätts av juniorbruttogruppen istället. Det är uttagning 2 ggr/år och gruppen består utav max 10 gymnaster.

Denna grupp är EJ landslag men går under landslagets ledning och kommer få medverka på några utav landslagets samlingar. Syftet är att ge fler juniorer chans att vara med och utvecklas i större sammanhang tillsammans med landslaget inför framtida NM. Deltagande på läger sker på egen bekostnad.

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Framtid

Målsättning landslaget

Seniorer;

-EM 2025 skicka 2-3 gymnaster, placering på övre halvan av antal startande

-NM 2026 en medalj i varje grenfinal, silver i lagtävlingen

-internationellt tävlande, göra sig ett namn, visa att vi finns

Juniorer;

-JNM, se och lära, viktig erfarenhet för ev framtida mästerskapstävlande

-bygga upp bra grunder kroppsligt/redskapsteknik/mentalt

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Tankar kring landslaget

-ska genomsyras av rättvisa vad gäller läger samt uttagningar

-gymnasterna ska känna trygghet och ha förtroende för alla personer kopplade till landslaget

-regelbundna individuella samtal där gymnasterna har möjlighet att dels berätta om sina olika mål men även om trivsel, mående och önskemål och egna idéer om förbättringar

-samarbetet med internationella gästtränare ska fortskrida för att fortsatt utveckla vårt svenska landslag

-internationellt tävlande så mycket som möjligt för att visa att vi finns, få tävlingsvana, klättra i placeringar och utvecklas vidare

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

Framåt

Landslaget ska fortsätta ge verktygen till hållbar och långsiktig utveckling genom;

-förslag på skadeförebyggande träning

-inspirerande och givande uppvärmningar

-hjälp med tävlingsprogram

Övrigt/diskussion;

-det stora jobbet ligger i hemmaklubben, det är där gymnasterna spenderar mest tid, viktigt att hemmatränare håller sig uppdaterade

-förslag på hur vi kan inspirera/lära/utveckla/vidareutbilda hemmatränare inom samt utanför landslaget? Diskutera i grupper och ge förslag!

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet