

Nyhetsbrev

**SVENSK
GYMNASTIK**

Gymnastikförbundet 
MELLANSVENSKA

Skicka vidare / Prenumerera

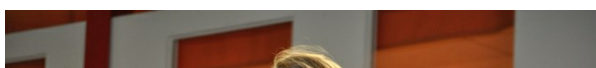


Anmäl till Utbildning i augusti

Utbildningarna i början av augusti har sin sista anmälningssdag den 14 juni så missa inte att anmäla i tid om du vill ha en plats på dessa utbildningar:

AUGUSTI

Baskurs Träning & Tävling	12-13	Digital plattform	Öppen
Gymnastikens Ledarskap	19	Digital plattform	Öppen
Bamsegympa Grund	19	Mantorp	Öppen
Baskurs Träning & Tävling	19-20	Digital plattform	Öppen
Baskurs Träning & Tävling	19-20	Kristinehamn	Öppen
Baskurs Träning & Tävling	19-20	Gnesta	Öppen
RG A	19-20	Södertälje	Öppen
Truppgymnastik A	19-20	Linköping	Öppen



Läger - Trupp och Parkour



Den 18 juni arrangerar GF Mellansvenskas ungdomskommitté ett Gymnastikläger för Trupp & Parkour i Västerås.

[Se inbjudan för mer info samt anmälan.](#)
Sista anmälan 28 maj

Välkomna!



Årets Ledare Nationellt

Varje år utser Gymnastikförbundet Årets Ledare. Utmärkelsen bygger på nomineringar från regionerna och för året 2022 är det Gösta Ahlin från Arvika Gymnastikförening som tilldelas den fina utmärkelsen.

Stort grattis Gösta!



Domaruppdatering Trupp - sista chansen

Den 4 juni är det sista omskrivningstillfället för Truppdomare på nivå 2. [Du bokar din plats på denna länk!](#)

Aerogym 2023
"Rörelse hela livet" - 26/8

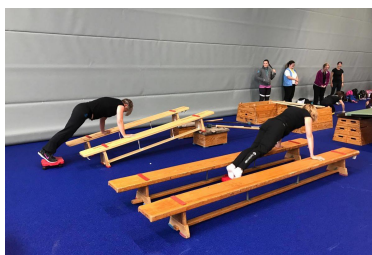


AeroGym 2023 – inspirationskonventet för instruktörer/medlemmar från hela föreningen och för dig som älskar att träna!

Lördagen den 26 augusti är det åter dags att träffas i Duveholmshallen, Katrineholm för ny inspiration inför höstens verksamhet!

Du är varmt välkommen – vid anmälan får du en länk för dina passval. Det är som vanligt "först till kvarn" som gäller – så skynda att anmäla, vissa pass blir snabbt fulltecknade!

[Schema och Passbeskrivningar hittar du här!](#)



Här nedanför beskriver vi några av de 30 pass som erbjuds under dagen!

Gruppträning

- **Danspass med Tobias Karlsson:**

Vilken är Din favoritfilm? Du hittar den med största sannolikhet på detta danspass! Till världskända truddi-lutter drömmer vi oss bort till filmens magiska värld.

- **Moveoo Boxing med José Nuñez:**

Du behöver inte kunna boxning för att ha

Trupp, Barn & Ungdom

- **Paragympa med Simone Sköldin:**

Målet är att alla kan gympa utifrån sina förutsättningar! Gymnasterna ska känna rörelseglädje och gemenskap. Det är så inspirerande att komma på olika lösningar i träningen och anpassa övningarna efter varje deltagares nivå.

- **Dans och Rörelse med Maria Ersmark:**

roligt i detta pass. Upplägget gör att du kan börja från den nivå du har och bygga vidare från den. Vi jobbar med roliga kombinationer och smyger in lite fys mellan intervallerna. Målet är inte att prestera, vi siktar mest på att anstränga oss på ett roligt sätt.

- **Mjuk Yoga med Ulrika Rylow:**

Ett pass där vi tränar på andetag, rörlighet, styrka, balans, fokus och lugn. Detta är ett mjukt och tillåtande pass, ta del av konkreta tips hur du kan göra din yoga mer tillgänglig och uppleva att alla kan yoga. Passar dig som kanske är ny och nyfiken på yoga men även dig som vill sakta ner och låta kroppen och sinnet få återhämtning.

- **Styrketräning i Par med Malin C Tittonen:**

Ett parpass där vi arbetar med gummiband och medicinbollar för att utmana kroppen på olika sätt. Både muskulär uthållighet, muskulär styrka samt explosivitet. Ballistiska övningar för att stärka bålerna. Kul att jobba med en träningskompis – det innebär många skratt och dubbel-vilja att klara av utmaningarna! Alla kan vara med!

- **Influenser från den nya teknikkursen Styrka med Jaime Contreras:**

I detta pass kommer vi att jobba med de 9 grund-rörelserna från Teknikkursen Styrka! Vi använder oss av gummiband och vikter för att variera och anpassa träningen för att bli både uthålliga och starka. Vi jobbar även med biomekanikens grunder för att alla ska få rätt utmaning i sin styrketräning. Det kommer även att vara inslag av explosiva övningar, anpassade till alla. Övningar att inspireras, lära sig och bli svettig av!

- **Två "senior-itas" med Ulrika Jerräng och Sofia Sterner:**

Två instruktörer är på golvet för att förmedla ett gympapass riktat till seniorer.

Dans och rörelse som ett lekfullt inslag under dina träningar för att utveckla våra rörelsemönster. Under passet får du testa på olika danslekar och dansövningar som kan användas i såväl uppvärmningar som en del av dina träningar.

- **Airfloor 2.0 med Caroline Lidberg och Malin Frisk Wesström:**

Under passet kommer vi ge inspiration för hur du kan maximera användningen av airfloor i gympahallen! Vi visar hur airfloret kan användas till flera olika stationer samtidigt och för att träna på många olika övningar!

- **Kreativ styrketräning / Multigympa med Johanna Schärer:**

Styrketräning ska inte behöva vara ett nödvändigt ont utan någonting man ser fram emot. I det här passet kommer vi att mata på med roliga preparationsövningar från många olika discipliner och utmanande styrkestationer som ni kan använda på era vanliga träningar med de redskap man har tillgång till i de flesta skolgymnastiksalarna. Vi ger också tips på olika enkla och prisvärda träningshjälpmedel som man kan köpa in. Vi går både igenom tekniken i övningarna men det kommer att finnas tid att testa själv. Exempel; räck, lianer, ringar, ribbstolar, plintar, satsbrädor, spännband, platta gummiband, gummislangar, putsbrädor, kretshink, herrbarr, pilatesbollar m m.

- **Kreativ akrobatik / Multigympa**

En viktig aspekt för att behålla sina gymnaster länge är att variera träningen och låta dem testa andra övningar än sådant som de nöter på varje träning. Under detta pass så ska vi bland annat testa på: Huvudståendekombinationer, huvudvolt, Onodi, handvolt med halv skruv, grunderna för Yurchenko, pilatesbollsakrobatik, wall-run, udda trampolinövningar och en massa annat kul. Vi kommer till stor del använda trampolin och fast-track.



Avregistrera mig från detta utskick

Powered by EditNews