



Aktuellt



Skicka vidare / Prenumerera



Ni har påverkat!

De senaste veckornas debatt i media och sociala medier har satt ljuset på idrottsrörelsens förmåga att hantera osunt ledarskap av barn- och ungdomar. Diskussionerna är viktiga och för att de ska leda till förändring behöver vi alla arbeta tillsammans.

Läs kommentar från tf generalsekreterare Pia Josephson här.





Svensk Gymnastik Vill

2023/2024

Svensk Gymnastik Vill 2023–2024 klar!

Nu är Svensk Gymnastik Vill 2023–2024 klar! Häftet samlar Svensk Gymnastiks vision och värdegrund, samt bygger vidare på det arbetet vi gör mot 2028. I den nya upplagan har vi lagt fokus på att omarbete texten kring Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell, för att det ska vara enhetlig med vårt övriga material.

Vill du eller din förening kostnadsfritt beställa tryckta versioner av Svensk Gymnastik Vill 2023–2024 kan ni göra det genom att skicka ett mail till marknad@gymnastik.se

[Läs mer här.](#)



Uppdaterade riktlinjer för stretch och rörlighetsträning

Gymnastikförbundet tog under hösten beslut om uppdaterade riktlinjer för stretch och rörlighet som alla verksamma inom Svensk Gymnastik ska följa. Under elitutvecklingshelgen på Bosön 28-29 januari

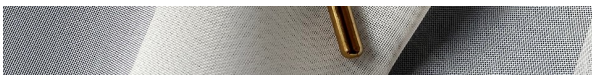
var det ett specifikt dokument som lyftes i flera olika sammanhang - riktlinjerna för stretch och rörlighetsträning.

[Läs mer här.](#)



Hedersutmärkelsen för framstående gymnaster

Utmärkelsen Stora Grabbars och Stora Tjejers märke har från 2023 fått ett nytt namn. För att bättre spegla vad utmärkelsen faktiskt innebär heter den numera



Hedersutmärkelsen för framstående gymnaster.

[Läs mer här.](#)



JNM i trupp gymnastik 2024 går i Lund

Gymnastikförbundet tillsammans med TTK är glada över att kunna presentera att JNM i trupp gymnastik 2024 genomförs i Lund tillsammans med Lugi Gymnastik. Ett stort tack riktas också till samtliga föreningar som ansökt om att arrangera tävlingen. JNM kommer att avgöras den 19-21 april 2024,

en helg att boka in i kalendern redan nu!

[Läs mer här.](#)



Elitutvecklingshelgen 2023

Den 28-29 januari samlades drygt 180 ledare, aktiva och föreningsrepresentanter för en helg med fokus på utvecklingen av svensk elitgymnastik. Nyfiken på vad som togs upp? [Ta del av presentationerna här.](#)



Min utvecklingsmiljö

Hur anser 239 elitaktiva att den vardagliga föreningsmiljön är? Är den anpassat för en positiv långsiktig utveckling? Är förväntningarna rimliga? Finns stöd och support i den utsträckning som behövs och upplevs en samsyn mellan alla involverade?

Ta del av de aktivas syn på hur det upplevs i dag samt deras värdefulla och goda råd för att utveckla en ännu bättre verksamhet framöver.

[Läs mer här.](#)



Ta en rörelsepaus!

Nu kan du få hjälp att röra på dig under arbetsdagen genom flera olika rörelsepauser. Gymnastikförbundet har tagit fram ett antal olika rörelsepauser där du kan välja en i taget, eller flera varje gång för att få upp pulsen, blir rörligare, starkare och piggare.

[Läs mer här.](#)



Leadership within Swedish Gymnastics

Welcome to a webinar in English regarding Leadership within Swedish Gymnastics. The webinar is free of charge and will be held March 15th at 18:30-21:00. Please, tell your English-speaking club members!

Everyone with a leadership assignment within Swedish Gymnastics are obligated to undertake the online course *Introduction to Swedish Gymnastics* and to act accordingly. Since the online course only is offered in Swedish, we now welcome those of you who don't speak Swedish to this webinar, where the content of the online course *Introduction to Swedish Gymnastics* will be presented. After participating in the webinar, you will be able to attend other educations from us.

[Click here to sign up!](#)



Gymnastikföreningar var



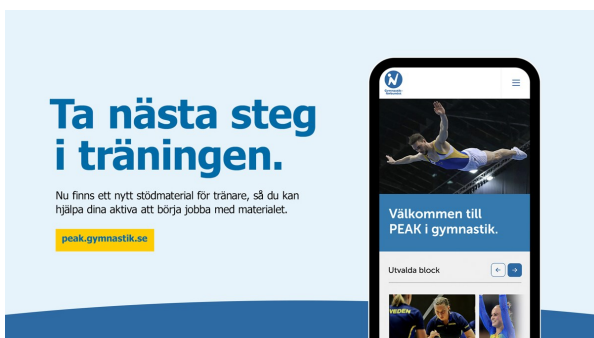
med och städade Sverige 2022

Ungdomar i gymnastikföreningar över hela Sverige var med och städade i Städa Sveriges miljöprojekt under 2022.

Tillsammans med föreningar och lag från andra idrotter fick de dela på hela 8,2

miljoner kronor. Det är nytt rekord! Nu tas nya tag inför stedsäsongen 2023. Vill ni vara med?

[Läs mer här.](#)



PEAK i gymnastik

I maj förra året lanserades PEAK i gymnastik, en kunskapsplattform för elitaktiva inom gymnastiken. Nu finns även ett stödmaterial på plattformen som riktar sig till dig som på olika sätt jobbar med elitaktiva och vill arbeta med materialet tillsammans med dem.

[Läs mer här.](#)



Påminnelse - Årsrapport för 2022

Sista dag för rapportering är den 25 februari, så kom ihåg att skicka in er rapport snarast om ni inte gjort det ännu. Rapporten gäller för perioden 1/1 – 31/12 2022, och utgör underlag för medlemsavgiften 2023.

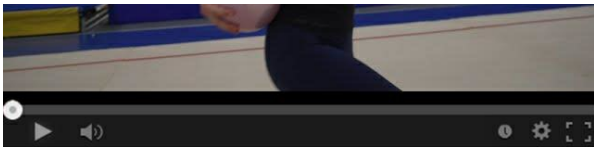
[Läs mer här om årsrapporten och hur ni går tillväga.](#) Kontrollera även era kontaktuppgifter i IdrottOnline så att mail och brev hamnar rätt i er förening.



Ny kurs i rytmisk gymnastik

I juni lanseras Rytmisk gymnastik A, vilken är den grundläggande kursen för dig som är, eller vill bli, tränare inom rytmisk gymnastik.

Den nya kursen ger kunskap om, och



möjligheten att prova på, alla fem handredskapen. Grundläggande biomekanik varvas med inspirationsmaterial och filmer så som balettprogram, uppvärmningar, lekar och övningar. Fysisk preparation ihop med

träningsplanering och hur vi tränar rörlighet är också givna inslag i en smart och säker träning, tillsammans med lektioner om ledarskap och integritet.

Förra helgen genomfördes utbildarutbildningen för utbildarna som kommer att hålla den nya kursen. [Läs mer om deras tankar här.](#)

Årets förening och Årets ledare 2022

Skicka dina nomineringar till respektive region!

Årets förening och Årets ledare 2022

Vi påminner om att nominera Årets förening samt Årets ledare för 2022! Vilken förening tycker du uppmuntrar till rörelse hela livet, och vilken ledare är en förebild till Svensk Gymnastik?

[Kontakta din respektive region för mer info](#)

[samt för att nominera!](#)

Din träning - Vår uppgift!



Erbjudande från Vera Sport

Föreningsdräkter och bodys

Beställ dina nydesignade trupptröjor/-bodies senast den sista mars och du får 20% rabatt på priset.

20% på utvalda GK-dräkter

Fynd gymnastikdräkter från GK till 20% rabatt i webbshop.

[Läs mer här.](#)



Avregistrera mig från detta utskick

