



Aktuellt

 SVENSK
GYMNASTIK

Skicka vidare / Prenumerera



Skicka in motioner och nominera till personvalen senast 31 december 2023!

27-28 april 2024 är det dags för förbunds möte i Umeå dit Gymnastikförbundets medlemsföreningar är kallade. Under förbunds mötet fattas beslut om inriktningen för Gymnastikförbundet och Svensk Gymnastik de kommande två åren. Vi behandlar även förslag som inkommit från er medlemmar (motioner) samt från förbundsstyrelsen (propositioner). Slutligen så genomförs val till förbundsstyrelse, valberedning, valberedningssamordnare, juridiska nämnden och revisorer.

Har din förening en fråga ni vill att förbunds mötet ska ta upp? Skriv en motion och skicka in till Gymnastikförbundet senast den 31 december 2023. [Läs mer här.](#)

Hjälp också valberedningen genom att nominera de personer du har förtroende för senast den 31 december 2023. [Läs mer här.](#)





Läget?

Genom en enkätundersökning som genomförs av konsultbolaget [Ethos](#) vill Gymnastikförbundet fånga upp hur aktiva och ledare inom alla gymnastikens discipliner känner för ledarskapet och atmosfären i gymnastiken och hur gymnastiken påverkar deras välmående. Enkäten vänder sig även till de som tidigare har varit aktiva i vår verksamhet. Vi vill med denna enkät även särskilt fånga ledarnas perspektiv på framgångsfaktorer och förbättringsområden kopplat till ledarskapet inom gymnastiken.

Alla svar är anonyma och kan inte spåras tillbaka till den som svarar. Du behöver vara minst 16 år för att svara på enkäten som tar cirka 5-10 minuter att genomföra. Enkäten är öppen till 21 januari 2024.

Tack för att du tar dig tid att hjälpa oss skapa en bättre gymnastikmiljö för alla. Dina åsikter är värdefulla för oss! Vi skulle även uppskatta om du sprider enkäten vidare i dina nätverk så vi får en så hög svarsfrekvens som möjligt.

[Länk till enkät för utövare](#)

[Länk till enkät för ledare](#)

Projektstöd!

Äntligen dags för nya projektstöd!

I mitten på januari 2024 öppnas återigen möjligheten upp för att söka projektstöd för verksamhet som rör barn och ungdomar samt vuxna med funktionsnedsättning. Målet med projektstödet är att fler barn och ungdomar ges möjlighet att börja respektive fortsätta med sin idrott.

Sökkategorierna har ändrats något jämfört med föregående år och under perioden 2024-2025 kommer det vara möjligt att söka projektstöd för bland annat arbete med föreningsmiljö, utbildning, inkludering och ledningsfrågor. Det kommer även fortsatt vara möjligt att söka stöd för utveckling av er befintliga verksamhet inom inriktningar som skolsamverkan, inköp av material för nya verksamheter samt i en ny kategori som vi kallar "Våga tänka nytt!". Från årsskiftet kommer information gällande kategorier och sökkriterier publiceras på gymnastik.se.

Den första sökperioden är 15 januari – 15 februari 2024. Håll utkik för mer information längre fram!



Utbildning Paragymnastik - Alla kan gympa

Under våren finns endast en inbokad kurs som arrangeras 17-18 februari i Östersund. Kursen är för dig som leder eller vill leda gymnastik för personer med funktionsnedsättning. I kursen blandas teori och praktik, och huvudfokus ligger i att förberedas på att hålla pass med fokus på grundmotorisk träning och rörelseglädje.

[Anmälan och information.](#)



Inspirationsdag Paragymnastik

Den 16 mars håller GF Syd en inspirationsdag, där alla är välkomna!

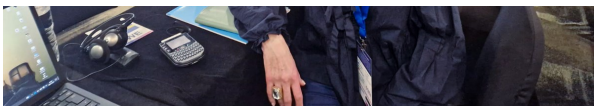
Hör landslagsläkaren Ilka Kamrad prata om hälsa och skaderisker hos paragymnaster. Eller inspireras i hur du kan variera dina Alla kan gympa-träningar med fokus på rytmisk gymnastik, tema-banor och tai chi!

[Anmälan och information.](#)



Gymnastikförbundet välkomnar beslut i European Gymnastics

European Gymnastics har beslutat att förhindra ryskt och belarusiskt deltagande i europeiska gymnastiktävlingar som stöd för Ukraina. Catharina Espmark från Svenska



Gymnastikförbundet uttryckte nordiskt stöd vid kongressen.

[Läs mer här.](#)



Anmälan till vårterminens tävlingar öppnar

Tävlingsanmälan till vårterminens tävlingar görs i nya tävlingsanmälningssystemet och anmälan öppnar i januari. Spana in tävlingskalendern för 2024, ett fåtal tävlingar är ännu inte helt färdiga och saknar därför ort och har ett preliminärt datum. Under SM-veckan i Västerås arrangeras hopprep och trampolin den 26-27 juni och kvinnlig och manlig artistisk gymnastik den 29-30 juni.

[Till tävlingsanmälningssystemet.](#)



Kvinnlig artistisk gymnastik C och D

I fortsättningskurserna C och D fördjupar du dina kunskaper i hopp, barr, bom och fristående. Du lär dig om mer avancerade övningar däribland volter med flera rotationer och skruvar. Kurserna fyller på ditt förråd med inspiration för koreografi, dans och musik samt fördjupar din kunskap om biomekanik, träningsplanering, fysisk preparation och ledarskap.

Rytmask gymnastik B

Innehållet i kursen fokuserar på att fördjupa tränarens kunskaper i redskapsteknik och fysisk preparation samt ge grundläggande kunskap kring koreografi, artisteri och musikteori. Rytmask gymnastik B ökar även kunskapen för att kunna bedriva smart och säker träning med fokus på rörlighet och styrka samt ger tränaren möjlighet att fortsätta utvecklas i sitt ledarskap.

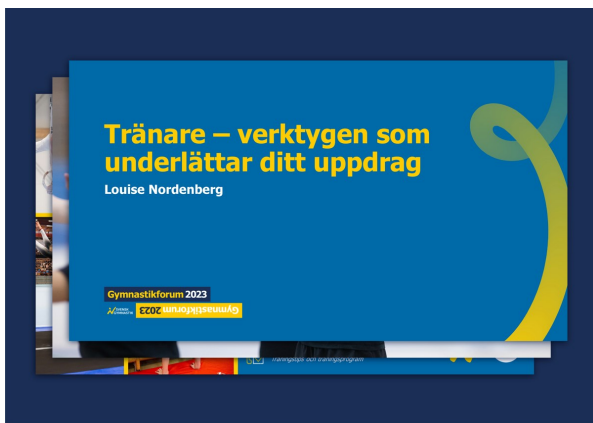
[Första kursen går 16-17 mars i Södertälje.](#)



Så blir du en bättre idrottsförälder

Forskning från Umeå universitet visar att föräldrar är en viktig resurs för barns idrottsupplevelse. Genom att vara tillgänglig, undvika prestationskrav, och ge stöd på rätt sätt kan föräldrar förbättra barns självförtroende och trivsel inom idrotten. Studien betonar även att idrottsrörelsen bör skapa en öppnare dialog och en mer välkomnande miljö för föräldrar.

[Läs mer om studien här!](#)



Verktygen som underlättar en tränares vardag

Under Gymnastikforum i oktober hölls många intressanta pass varav ett med Gymnastikförbundets tävlingsansvarige Louise Nordenberg. Nu kan du ta del av Louises presentation fylld med tips på verktyg som tränare kan använda sig av i sin vardag med allt ifrån övningar och poddar till guider och riktlinjer och allt där emellan.

[Friska upp minnet och ta del av presentationen här!](#)

Årets förening och Årets ledare 2023

Skicka dina nomineringar till respektive region!

Årets förening och Årets ledare 2023

Nu är det dags att nominera Årets förening samt Årets ledare för 2023! Vilken förening tycker du uppmuntrar till rörelse hela livet, och vilken ledare är en förebild inom Svensk Gymnastik?

[Kontakta din respektive region för mer info samt för att nominera!](#)



Stipendium från Prins Bertils och prinsessan Lillians idrottsfond

Stiftelsens ändamål är att främja svensk idrott genom stipendier till ledare och instruktörer. Mer info om stipendiet samt ansökningsblanketter finns [här](#).

Ansökan skickas till info@gymnastik.se senast den 31 december.



Riksidrottens Vänners stipendier

Fyra stipendier finns att söka från föreningen Riksidrottens Vänner (RV). Föreningen har till ändamål att "verka för gott kamratskap mellan nuvarande och tidigare svenska idrottsledare".

Läs mer om stipendierna som RV delar ut varje år.



Tack för i år!

Som rätt så ny generalsekreterare får jag ofta frågan från vänner och bekanta utanför gymnastiken:

- Men vad spännande, hur är det?

Och det tar lite tid att förklara faktiskt. För vår verksamhet spänner över så mycket. Från Bamsegymna till seniorträning. Från grundmotorisk träning till prestationer i världsklass. Men något som är lika och förenar alla våra delar i Svensk Gymnastik är den bas på vilken allt bygger - det ideella engagemanget. Det och allt det idoga arbete från föreningsledning, ledare, föräldrar, experter, förtroendevalda, anställda och många andra är det som gör Svensk Gymnastik och det som ger de aktiva tillgång till rörelse, egen utveckling och gemenskap.

Från förbundets sida vill jag här rikta ett stort och varmt TACK till alla er som gör gymnastik möjligt för så många. Jag vill också tacka alla er som så engagerat och kunnigt hjälpt mig att lära känna verksamheten - på Gymnaestradan och SM-vecka, på styrelsemöten i regioner, i internationella sammanhang och i enskilda möten och samtal för att nämna några saker.

Något vi alla alltid måste ha fokus på är bra träningsmiljöer och ledarskapsfrågor. Aktuellt här just nu är den enkät som precis gått ut där aktiva (16 år och äldre) och ledare får ge sin syn på förenings- och träningsmiljö. Det är viktigt för oss att få en bild från den dagliga verksamheten så hjälp oss att utveckla vår verksamhet genom att svara på [enkäten!](#)

Jag hoppas att ni alla kan få riktigt lugna dagar framöver och att vi ses i många olika sammanhang på det nya året som jag hoppas blir ett Riktigt Gott Nytt År med en massa gymnastik, glädje och gemenskap.

Catharina Espmark



Avregistrera mig från detta utskick

Powered by EditNews