



# Aktuellt

SVENSK  
GYMNASTIK

Skicka vidare / Prenumerera



## Elitutvecklingshelg 2023 – anmälan öppen

Den 28-29 januari bjuds alla som vill vara med och utveckla svensk elitgymnastik in till en gemensam helg på Bosön. Helgen riktar sig till dig som är aktiv utövare, tränare, styrelserepresentant, sportchef, kommittémedlem eller har en annan roll inom elitverksamheten och som har en ambition att utveckla och utvecklas tillsammans.

[Ta del av programmet för Elitutvecklingshelgen 2023 här](#)

Senast den 28 december vill vi ha din anmälan.

[Din förening kan söka bidrag för Elitutvecklingshelgen. Läs mer här](#)



## Fokus på den rytmiska gymnastiken - vad händer nu?

Under 2022 har Gymnastikförbundet genomfört flera planerade insatser gällande den rytmiska gymnastiken. Med årets insatser har viktiga samtal genomförts vilket har betydelse för det fortsatta arbetet inom

föreningarna. Förhoppningen är också att det nätverk föreningarna och ledarna nu har, ska bidra till ett ökat samspel fortsättningsvis.

[Läs mer här](#)



## Anmälan till vårterminens tävlingar och SM-veckan öppen

Spana in [tävlingsskalendern för 2023](#), anmälan till vårterminens tävlingar öppnar i januari. Ett fåtal tävlingar är ännu inte helt färdiga och saknar därför ort och har ett preliminärt datum. Under SM-veckan i Umeå

arrangeras kvinnlig och manlig artistisk gymnastik den 27-29 juni och trupp gymnastik den 1-2 juli.



## Återstartsstöd för motionsgymnastiken

Inom kort kommer det finnas återstartsstöd att söka för målgruppen motion/gruppträning/senior. Målgruppen drabbades extra hårt av pandemin och blev i perioder helt uteslutna från sin träning. Förhoppningen är att stödet ska hjälpa föreningarna att få tillbaka en viktig

målgrupp till föreningslivet och kunna fortsätta erbjuda sina medlemmar rörelse hela livet.

Det kommer att finnas två områden att söka återstartsstöd inom:

- Viktig återstart för oss
- Utbildning

Mer info kommer på [gymnastik.se](https://gymnastik.se)



## Nya Ute-träningsprogram

Vill du eller din grupp träna utomhus eller har tillgång till ett ute-gym? Nu finns det två program som ni kan använda. Båda programmen innehåller nio olika basövningar som går att variera utifrån nivå. Packa gärna ner valfri tyngd och ett gummiband i din rygsäck. Kom ihåg den viktiga uppvärmningen.

[Läs mer här](#)



## Möjlighet att söka projektstöd för att arbeta med barn och ungdomars träning och tävling

Mellan den 1 december och 15 januari är ansökan för projektstödet öppen. Inom sökområde två (arbete med föreningsmiljö, kultur och ledning) kan föreningen söka

ekonomiska medel för att arbeta med att se över och utveckla hur föreningen säkerställer en trygg träning och att gruppindelningar görs på ett bra sätt. Stödet kan även användas till att ge utrymme för ledare och tränare att diskutera hur föreningens grupper väljer tävlingar samt hur tränare pratar om tävlingar och resultat med barnen och ungdomarna. Detta med utgångspunkt i Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik.

[Information om projektstödet hittar du här](#)  
[Information om anvisningarna hittar du här](#)



**Kurser inom barn-  
och ungdomsgymnastiken**





## Kurser inom barn- och ungdomsgymnastiken

**Barngymnastik – leka och lära** lägger grunden för rörelse hela livet och riktar sig till dig som leder barn på grundnivå. Här varvas lekar, dans och redskapsbanor. Kursen är full med tips på hur du låter de aktiva träna grundmotorik och hur du utvecklar ditt ledarskap för målgruppen. Perfekt för den som är ny i sin ledarroll. Nytt för 2023 är att kursen blir en grundkurs och du behöver bara ha med dig webbkursen Intro Svensk Gymnastik som förkunskap.

**Gymnastik – variera och utmana** (tidigare Barngymnastik – variera och utmana). Kursen tar barn- och ungdomsgymnastiken till en ny nivå, den ger inspiration till att leda innehållsrika och utmanande träningar med stor variation. Här varvas gymnastikövningar med inslag av styrketräning, dans, akrobatik och yoga. Gymnastik – variera och utmana ger grunderna för trampett och satsbräda där behörighet för grupperad frivolt inklusive passningsteknik, ingår.

[Boka din kurs för våren 2023 i utbildningskalendern redan nu!](#)



## Kurs inom paragymnastik

Paragymnastik – Alla kan gympa är Gymnastikförbundets kurs för dig som vill lära dig hur man bemöter och anpassar träning för personer med någon form av funktionsnedsättning. Kursen ger verktyg för hur du som ledare kan anpassa såväl övningar som ditt ledarskap efter deltagarnas behov. Här får du med dig förslag på hur du kan lägga upp träningarna inom redskapsgymnastik, trampolin, parkour och motionsgymnastik. Lär dig mer och välkomna fler!

Nytt för 2023 är att kursen bytt namn från Alla kan gympa till Paragymnastik – Alla kan gympa. Förkunskaperna har även ändrats och du behöver endast ha genomfört webbkursen Intro

Svensk Gymnastik för att gå kursen.

Boka din kurs för våren 2023 i utbildningskalendern redan nu!



## Generalsekreterare till Gymnastikförbundet

Är du en motiverande och målinriktad ledare med erfarenhet av idrottsrörelsen? Lockas du av att utveckla, driva och representera ett av Sveriges största förbund? Då kan du vara den vi söker i rollen som Generalsekreterare till Gymnastikförbundet.

Läs mer om rollen och vad vi söker här

## Är du vår nya kollega?

Gymnastikförbundet rekryterar

## Gymnastikförbundet rekryterar

Just nu ligger två spännande tjänster på Gymnastikförbundet ute:

Vikarierande marknadskoordinator: Senast den 31 december vill vi ha din ansökan.

Koordinator för föreningsstöd: Senast den 8

januari vill vi ha din ansökan.



## Gymmix-kort för vårterminen 2023 ute nu

Det finns nu uppdaterade termins- och medlemskort samt gästbiljetter som din Gymmix-förening kan använda er av i er verksamhet. Vill ni som Gymmix-förening ta del av korten maila Gymnastikförbundets marknadsavdelning: [marknad@gymnastik.se](mailto:marknad@gymnastik.se)

### Gott exempel från Gymmix-föreningarna

Irene Samuelsson från Gymnastikförbundet besökte Köpings GF som testat att köra en redskapsbana för sina seniorer. Tillsammans med 20 deltagare tog de sig igenom banan som efteråt beskrevs som "spännande och något utöver det vanliga". Anne Andersson, ledaren för gruppen, vill skicka med till alla föreningar som ännu inte testat på redskapsbanan att de ska våga prova då det är en väldigt glädjefylld och pulshöjande träningsform!

Om du är sugen på att testa på Redskapsbana för seniorer kan du kolla in vår exempel-poster [här](#)

## Årets förening och Årets ledare 2022

Skicka dina nomineringar till respektive region!

## Årets förening och Årets ledare 2022

Nu är det dags 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!](#)

## Tillsammans för fler i rörelse

Gymnastikförbundet fortsätter sitt samarbete med Svenska Spel och Riksidrottsförbundet med gemensamt mål att få fler personer i rörelse hela livet. Samarbetet heter "Tillsammans för fler i rörelse". Tillsammans sänker vi tröskeln till rörelse och vi skapar en inkluderande idrottsrörelse där alla får plats att idrotta på sina villkor, oavsett ambition, ålder, kön eller prestationsnivå. Rörelse är vårt språk.

[Läs mer här](#)

**Tillsammans för fler i rörelse**

i gympanhallen!



×



Riksidrottsförbundet

SVENSKA SPEL

## Erbjudande från Vera Sport

### Landslagsreplika

Vid EM i trupp gymnastik 2022 bytte svenska landslaget sina tävlingsdräkter till nya modeller (heldräkt & herrbody) och nu kan vi stolt presentera en replica av damdräkten som nu finns att beställa hos oss.

### Föreningsdräkter

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

[Läs mer här](#)

# Din träning - Vår uppgift!

FÖRENINGSDRÄKTER



LANDSLAGSREPLIKA



20% FÖRENINGSDRÄKTER



**Gymnastikförbundet önskar er alla  
en riktigt god jul och gott nytt år!**





Avregistrera mig från detta utskick

Powered by EditNews