



Aktuellt

SVENSK
GYMNASTIK

Skicka vidare / Prenumerera

SVENSK
GYMNASTIK

FÖRBUNDSMÖTE
2024 | Umeå

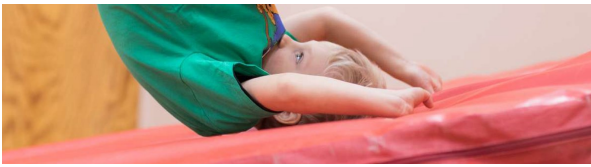
Anmäl dig senast
31/3

Inte anmäld till förbundsmötet än?

Ingen fara, du har till söndag på dig! Missa inte chansen att göra din röst hörd, nätverka, prata gympa och vara med och påverka Svensk Gymnastiks utveckling. Möt våren med oss i björkarnas stad 27-28 april!

Psst... för dig som reser med nattåg ankomst lördag morgon till Umeå bjuder vi på hotellfrukost på Clarion Hotel Umeå. Anmälan görs senast 31 mars via vår [webb](#). Där hittar du också mer information om helgens program, boende, resor m.m. Behöver du inspiration hur du ska resa till och från Umeå? På [visitumea](#) hittar du många alternativ.





Kullerbyttans dag 31/3

Vi älskar kullerbyttan, så mycket att den förtjänar en egen dag! Hur gör du din kullerbytta? Och framför allt, var gör du din kullerbytta? Det finns många roliga sätt och platser man kan göra den på. På gymmet, i snön eller kanske på en sandstrand.

Utmana familj, vänner eller någon i din närhet söndag 31 mars med en kullerbytta, kanske på en udda plats?

Läs mer om Kullerbyttans dag och vår utmaning.



Hopprepsskoj 2024

Nu är anmälan öppen till vår rörelsesatsning i skolan - Hopprepsskoj. Ett projekt som riktar sig till grundskolan och som pågår under perioden 13-24 maj. Målet är att få fler barn aktiva på raster och på fritiden. Förra året avslutade vi på otroliga 46 485 105 hopp tillsammans! Det var då över 500 som rapporterade in från Karesuando i norr till Skegrie i söder.

Läs mer om Hopprepsskoj på [webben](#) och följ [@hopprepsskoj](#) på Instagram där vi under perioden lägger upp utmaningar och inspiration.



Återstartsstöd för gruppträning

Från 1 april kommer det finnas möjlighet att söka stöd för verksamheter inom gruppträning och för föreningar som vill starta upp eller utveckla sin gruppträningsverksamhet.

Syftet med stödet är att ge föreningar förutsättningar att utveckla verksamheterna och skapa bättre möjligheter för tillväxt och återväxt efter pandemin. Sök stöd för utbildning, inspirationsdagar, konvent eller för ny verksamhet.

Läs mer och ansök här.



Projektstöd 65+

Är ni en förening som arbetar med målgruppen 65+? Eller vill er förening starta verksamhet för målgruppen? Nu finns stöd för er att söka!

1 april öppnar vi upp ansökningsportalen för kategorin vi valt att kalla: "Hjälp oss växa!" Här får ni ansöka om stöd för just det ni behöver för målgruppen 65+. Syftet med stödet är att hjälpa er starta eller utveckla verksamheten och att förbättra förutsättningarna för medlemmarna att delta.

Läs mer och ansök här.



Nu finns Kunskapspaketet – NPF inom Svensk Gymnastik!

Upplever du ibland att din kunskap och erfarenhet som ledare inte räcker till för vissa individer? Ditt budskap når inte fram, du blir frustrerad, individen blir missnöjd och träningen slutar kanske inte så som någon av er hoppats?

En del aktiva har en uttalad NPF diagnos, exempelvis adhd eller autism. Andra har det inte men mår ändå bra av ett förutsägbart, strukturerat och tydligt ledarskap. Vissa berättar öppet om vad som fungerar och vilket ledarskap som passar bäst för att hen ska prestera optimalt. Andra säger inget.

Gymnastikförbundet kan nu presentera ett kunskapspaket i tre delar som vi hoppas kommer att ge dig som förenings- och organisationsledare bättre kunskap om vad det innebär att ha en NPF-diagnos. Materialet tar även upp styrkor och utmaningar samt tips och verktyg som kommer att ge dig bättre förutsättningar att lyckas som ledare.

[Läs mer och ta del av kunskapspaketet här!](#)



Jennifer Williams fyra i världscupen i Baku

Eskilstunagymnasten Jennifer Williams gjorde en strålande tävling i barr under världscupen i artistisk gymnastik som gick i



Stor svensk trupp på NM i rytmisk gymnastik

Den 9-10 mars gick NM och JNM i rytmisk gymnastik i finska Kisakallio. Sverige hade en stor delegation med hela 30 tävlande

Baku, Azerbajdzjan, i början av mars.

I finalen slog hon till med personbästa och slutade på en fjärdeplats, endast 0,2 poäng från pallen.

[Läs mer om fjärdeplatsen här.](#)

gymnaster på plats som bjöd på fin gymnastik och samlade värdefull internationell erfarenhet. De fick dessutom med sig ett gäng bronsmedaljer hem till Sverige.

[Läs mer om tävlingshelgen här.](#)



Snart avgörs EM i trampolin & DMT

Den 3-7 april är det dags för de europeiska mästerskapen för både seniorer och juniorer i trampolin och DMT. Tävlningen går i Guimaraes, Portugal och över 400 gymnaster från 29 länder kommer att delta. Sverige representeras av totalt 12 gymnaster.

[Läs om kommande EM här.](#)



Anmäl till SM-veckan!

Vi laddar upp för sommarens SM-vecka i Västerås! Gymnastiken deltar med hopprep, kvinnlig och manlig artistisk gymnastik, parkour och trampolin.

Anmälan för deltagare senast den 28 april.
[Läs mer information om SM-veckan här.](#)





Våga bli en arrangörsförening!

Att arrangera en nationell tävling kan på flera sätt stärka gemenskapen i er förening. Nu söker vi arrangörer till de nationella tävlingarna i trupp gymnastik 2025. Våga ta steget och bli en del av tävlingsbubblan!

– Den största anledningen till att vi arrangerar är ekonomisk. Vi väljer att arrangera i stället för att våra grupper ska sälja lotter eller liknande så att vi kan hålla nere träningsavgifterna. Men sen är det kul att arrangera för man får möta så mycket människor. Föräldrar får mötas på ett sätt som de inte får annars och det skapar föreningskänsla, säger Isa Cederholm i Järfällagymnasterna.

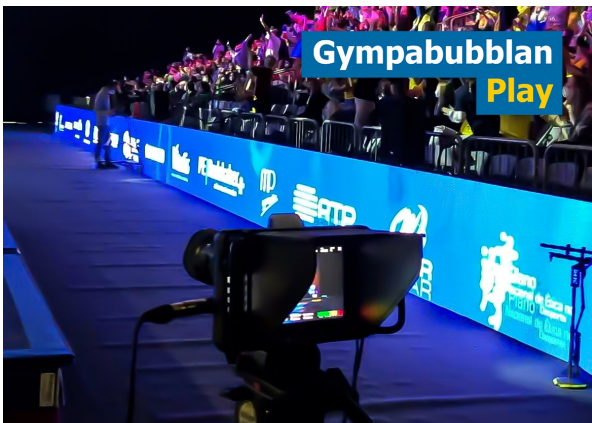
Är er förening nyfiken på att bli en arrangörsförening? Läs mer om hur det är och skicka in er ansökan inför 2025. Sista ansökningsdag är 31 mars.



Tävlingspärmerna för trupp gymnastik 2024

För trupp gymnastik finns en samlad tävlingspärm för dig som tränare, ledare eller domare. Tävlingspärmerna innehåller samtliga reglementen för tävlingar inom trupp gymnastik på regional eller nationell nivå.

Veckan efter påsk kommer pärmerna som gäller för 2024 finnas redo att [beställa här!](#)



Sänd med Gympabubblan Play!

Plattformen [Gympabubblan Play](#) synliggör och samlar streamat material från Svensk Gymnastik på ett ställe. Torsdagen den 25 april klockan 17.30-18.45 visar Staylive och Gymnastikförbundet hur enkelt det är att sända med gratisappen, jobba i plattformen och möjligheten att ta betalt för sändningar. Ett tips inför våruppvisningen!

[Anmäl dig till webinarier här.](#)



Vaccinera klubben mot **doping!**

Vaccinera klubben mot doping

Vaccinera klubben mot doping är ett upplägg för idrottsföreningar att göra en egen strategi för antidopingarbetet, både förebyggande och akut. Verktöget hjälper din klubb att ta fram en handlingsplan som förebygger doping – på bara några få timmar!

[Läs mer här.](#)



UTBILDNING

Höstens kurser öppna
för anmälan 2 april

Utbildning hösten 2024

Gymnastikförbundet erbjuder kurser inom alla verksamheter; från grundmotorisk träning till gruppträning och teknik- och metodikkurser inom alla discipliner. Från den 2 april ligger höstens kurser uppe för anmälan.

[Hitta din kurs i utbildningskalendern!](#)



Aerobic gymnastics A

🕒 11-12 maj

📍 Trelleborg

Gå kurs i aerobic gymnastics

Aerobic gymnastics A är en grundläggande kurs för dig som är eller vill bli tränare inom aerobic gymnastics och passar dig som tränar gymnaster i alla åldrar på nybörjarnivå. Vårens kurstillfället går i Trelleborg den 11-12 maj.

[Läs mer om kursen och säkra din plats innan den 11 april.](#)



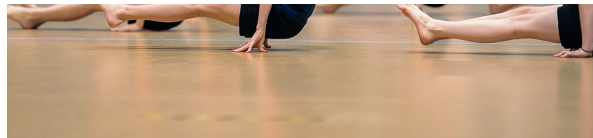
NYA KURSER!
Trampolin och DMT A-D

Nya kurser i trampolin och DMT

Till hösten lanseras nya kurser inom trampolin och DMT. Kurserna sträcker sig från grunderna inom trampolinhoppning i A-kursen till att ge kunskap om de mest avancerade övningarna i D-kursen.

Det goda ledarskapet genomsyrar alla kurserna och stor vikt läggs på säkerhet vid användning av redskapen. I de nya kurserna får du även kunskap om grenen DMT.

[Läs mer om innehållet i de nya kurserna.](#)



Kompetensutvecklingsdag för utbildare i truppgymnastik A

Gymnastikförbundet bjuder in alla utbildare för trupp A till en kompetensutvecklingsdag den första juni i Stockholm. Dagen bjuder på spännande innehåll som BESS (Body, Effort, Shape och Space), kunskapspaketet NPF samt information kring vikten av individanpassning. Vi tar oss också igenom riktlinjerna för stretch och rörlighetsträning och funderar på hur man smart kan använda stretchen i gymnastikhallen för att maximera resultat!

Sista anmälningsdag: 7 april
[Säkra din plats och anmäl dig här!](#)



Show your moves!

Gymnastikförbundet Öst i samarbete med Mälare Moves bjuder in till Show your Moves den 18 maj! Show your Moves är ett show och uppvisningsarrangemang där alla gymnastikens discipliner är välkomna. Sista anmälningsdag är den 22 april.

[Läs mer och anmäl dig här.](#)



Var med och påverka gruppträning inom Svensk Gymnastik

Spara helgen den 30-31 augusti i din kalender! Fredagen den 30 är det möte för nyckelpersoner och regionala gruppträningskommittéer för att utveckla gruppträningsverksamheten i Sverige. Lördagen den 31 är det inspirationsdag för alla ledare med praktiska och teoretiska pass inom gruppträning.

Inbjudan och anmälan kommer inom kort!



Jämställdhet och idrott

Riksidrottsförbundet genomförde den 8 mars ett digitalt seminarium om jämställdhet inom idrotten på temat "Jämställd idrott – kan idrotten förebygga våld?" Idrottens primära syfte är inte att förebygga våld. Däremot kan idrottsrörelse bidra inom detta område, vilket kan ge effekter på samhällets våldsförebyggande arbete.

Ta del av RF's arbete kring jämställdhet här.

Aktuella stipendier

Passa på att söka!

Bertil Sjöstrands resestipendium

Delas ut till sökande som avser vidareutbilda sig i någon form av internationellt arbete inom gymnastikens olika verksamhetsfält. Resestipendiet är på högst 10 000 kr.

Ansök senast 15 maj!

Läs mer här.

Hugo Levin-Priset 2024

Priset till unga framstående idrottsledare och idrottsorganisatörer för utmärkt engagemang och stort ledarskap till svensk idrotts bästa.

Ansök senast 31 maj!

Läs mer här.

Lingstipendiet

Syftet med stipendiet är att premiera, uppmuntra och stimulera aktiva ledare till fortsatt utveckling och förbättring av den verksamhet som pågår inom alla discipliner av Svensk Gymnastik.

Ansök senast 1 juni!

Läs mer här.



Inspirerande idrott – nytt pris till föreningar

Sveriges Centralförening för Idrottens Främjande (SCIF) har instiftat ett nytt pris för att uppmärksamma de idrottsmiljöer i Sverige där man främjar och bygger mästare.

Läs mer om utmärkelsen [här](#) och skicka in din nominering senast den 4 april!



Avregistrera mig från detta utskick

Powered by EditNews