

**Svensk Gymnastik vill möjliggöra
för alla att träna, tävla och
uppleva rörelseglädje!**

Karin Åkesson

Koordinator för paragymnastik, Svenska Gymnastikförbundet

- Leg. Ortopedingenjör
- Tidigare truppgymnast och tränare
- Behålla och utveckla paragymnastiken inom Svensk Gymnastik
- [Gymnastik.se/verksamheter/paragymnastik](https://gymnastik.se/verksamheter/paragymnastik)
- paragymnastik@gymnastik.se
- karin.akesson@gymnastik.se

”Mindre än tio procent av personer som har en funktionsnedsättning är medlem i en idrottsförening. Motsvarande siffra för personer som inte har en funktionsnedsättning är drygt femtio procent.”

(RF´s siffror från maj 2024)

Upplever du att personer med CP har lätt att hitta en idrottsförening där de trivs och stannar kvar?

Har du exempel på idrotter som är extra bra på att fånga in personer med CP och behålla dem över tid?

<https://www.youtube.com/watch?v=p27hBRWkg6E&t=49s>



Paragymnastik

Vad betyder det?

Paragymnastik är samlingsnamnet på verksamhet inom Svensk Gymnastik som erbjuder träning för personer med någon form av funktionsnedsättning. Tex:

- Alla kan gympa – grundmotorisk träning & rörelseglädje
- Träning i specifik para-grupp med anpassningar för tex NPF eller intellektuell funktionsnedsättning
- Gruppträning för unga vuxna och vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning
- Träning eller tävling i blandad grupp med personer utan funktionsnedsättning
- Kompletterande träning (tex trampolin)

Strategi för paragymnastik 2023-2028

- I dagsläget ca 70 föreningar av 970 som erbjuder specifika paragymnastik-grupper
- **Alla kan gympa**

Vi vill:

- Få fler föreningar att erbjuda verksamhet och fler typer av paragymnastik
- Nå fler personer med enbart rörelsenedsättning
- Nå fler personer med större rörelsenedsättning



Nuläge paragymnastik

- Stor efterfrågan & lätt idrott att starta med
- Rekrytering är största utmaningen
- Goda exempel: IFAH Parasport & Team Olmed Barn och Ungdom Solna
- Special Olympics- familjeläger, school days, breddevent med nybörjarklass (ej gymnastik)
- Internationella regler inom kvinnlig AG 2024 och mål om Paralympics 2032



**PARA
'ME**

HITTA DIN TRÄNING

 **PARASPORT**
/SVERIGE

[Gymnastik.se](https://www.gymnastik.se) –
[hitta förening](#)

[Parame.se](https://www.parame.se)

**Ring den lokala
idrottsföreningen och
visa intresse!**



Stödmaterial

[Gymnastik.se/verksamheter/paragymnastik](https://gymnastik.se/verksamheter/paragymnastik)

[Rörelsebanken Paragymnastik](#)

[NPF och bemötande inom Svensk Gymnastik](#)

Filmer på youtube:

Alla kan gympa

#JAG ÄR SVENSK GYMNASTIK



Jag är ledare för vår grupp

JAG ÄR  **SVENSK
GYMNASTIK**

<https://www.youtube.com/watch?v=c7SIWGT-Tao&list=PLZHHX2QbJOVGRVxqrvy8tpIL09rkkFrjp&index=2>



Upplever du att personer med CP har lätt att hitta en idrottsförening där de trivs och stannar kvar?

Har du exempel på idrotter som är extra bra på att fånga in personer med CP och behålla dem över tid?

Frågor?



Tack!

karin.akesson@gymnastik.se

paragymnastik@gymnastik.se