



MULTIGYMPAKONVENT

Gymnastikförbundet
ÖST



Vill du testa något nytt och oväntat, vill du inspireras och träna med gamla och nya vänner? Vi utlovar många skratt, mycket svett och framför allt mycket energi och lustfylld träning.

14 MAJ 2022
GIH, STOCKHOLM

[Anmäl dig här](#)

INFORMATION

DATUM & PLATS

Lördagen den 14 maj 2022, kl. 09:00 – 16:00. *Incheckning från 08:30.* GIH, Lidingövägen 1.

Så här hittar du till GIH med tunnelbana:

Ta tunnelbanan mot Mörby Centrum och stig av vid Stadion och följ skylarna mot Stadion, Idrottshögskolan. Gå upp för backen och när du kommer fram till entrén viker du av till vänster och går mot idrottsentrén, där idrottshallar, omklädningsrum och vaktmästeri finns.

Med bil

Om du kommer med bil så uppmärksamma att GIH:s parkering kräver parkeringstillstånd. Det räcker inte med att betala avgift. Närmaste parkering är Valhallavägens mittfält.

FÖR VEM

Multigympakonventet är öppen för alla med riktning särskilt till dig som är aktiv inom en förening i Gymnastikförbundet Öst som aktiv gymnast, som tränare eller som organisationsledare. Det är en dag för dig som vill inspireras och träna tillsammans med nya och gamla vänner.

KOSTNAD

Att delta under multigympakonventet kostar **300 kronor** för dig som är medlem i en av Gymnastikförbundet Östs medlemsföreningar. För dig som inte är medlem kostar deltagandet **500 kronor**. *I priset ingår deltagande i alla pass, lunch, fika samt en goodiebag.* **Betalning** sker till den adress du anger vid anmälan

ÅTERBUD

Vid ett eventuellt återbud ska detta meddelas till Gymnastikförbundet Öst senast 10 dagar innan konventet. Därefter debiteras hela beloppet.

ANMÄLAN & FRÅGOR

Anmälan gör du via följande länk: [ANMÄLAN MULTIGYMPA](#) I anmälan väljer du vilka pass du önskar gå under dagen. **Sista anmälningsdag är 25 april.** Vid frågor är ni varmt välkomna att mejla oss på ost@gymnastik.se eller ring oss på: 08-627 40 46



| TID | GYMNASTIKSAL 1 | GYMNASTIKSAL 2 | AULA |
|--------------------|---|---|---|
| 08:30-09:00 | INCHECKNING | | |
| Pass 1 - GEMENSAMT | | | |
| 09:00-10:00 | | | Hur du finner glädje, motivation och utveckling i ditt ledarskap (Susanne Meckbach) |
| Pass 2 | | | |
| 10:15-11:00 | Yoga flow (Ulrika Rylow Jonell) | Enklare AG i gympasal (Rickard "Mulle" Gustafsson) | Träningslära <i>med intro till skadeförebyggande styrketräning och knäkontroll</i> (Stefan Gustavsson) |
| Pass 3 | | | |
| 11:15-12:00 | Uppvisningsgymnastik med boll (Johanna Leback) | Kreativ styrketräning (Stefan Gustavsson) | Träffa din region (GF Öst) |
| 12:00-13:00 | LUNCH | | |
| Pass 4 | | | |
| 13:00-13:45 | Parkour (Ahmed Al-Breih) | Multigymnastik (Stefan Gustavsson) | Att prata om mat med gymnasterna (Anja Näslund) |
| Pass 5 | | | |
| 14:00-14:45 | Inspiration fristående (Sistep) | Kreativ styrketräning (Stefan Gustavsson) | Hållbart ledarskap (Anja Näslund) |
| 14:45-15:15 | FIKA & MINGEL | | |
| Pass 6 - GEMENSAMT | | | |
| 15:15-16:00 | Massfristående (Sistep) | | |

PASSBESKRIVNINGAR

| PASS 1 – GEMENSAMT | |
|---|--|
| Hur du finner glädje, motivation och utveckling i ditt ledarskap (Susanne Meckbach) | Föreläsning om hur du kan finna glädje, motivation och utveckling i ditt ledarskap och tillsammans med dina tränarkollegor. Exempel kommer också ges från Susannes forskning om "Team Janne Andersson". |
| PASS 2 – VALBARA WORKSHOPS | |
| Yoga flow (Ulrika Rylow Jonell) | Yoga Flow innehåller många olika yogapositioner som kombineras i smidiga övergångar. Det vill säga olika fysiska övningar som ger kroppen styrka och kroppskontroll. |
| Enklare AG i gymnasal (Rickard "Mulle" Gustafsson) | Under workshopen kommer du att få testa på olika traditionella redskap inom Manlig Artistisk Gymnastik för att få inspiration till hur du på bästa sätt kan använda dessa redskap i din träning. Syftet är att öva styrka och smidighet, för att på så vis bli en mer komplett gymnast. |
| Träningslära <i>intro till skadeförebyggande styrketräning och knäkontroll</i> (Stefan Gustavsson) | Grunderna i träningslära för att bättre förstå vilken typ av styrkeövningar som ger bäst effekt för olika tillämpningar och hur man undviker onödiga förslitningsskador. Träningsformer: excentrisk, koncentrisk, isometrisk, plyometrisk, neuromuskulär, etc. Repetitioner/Set, progressive overload, träningscykeln, överträning, formtoppning, mm. Musklernas längd-kraftsamband samt hastighet-kraftsamband. Vanliga missuppfattningar om rörlighetsträning. Introduktion till skadeförebyggande styrketräning och knäkontroll. |
| PASS 3 – VALBARA WORKSHOPS | |
| Uppvisningsgymnastik med boll (Johanna Leback) | Under workshopen kommer vi, bland annat, få träna med ett av världens roligaste träningsredskap – nämligen bollen! Johanna kommer ta med oss på en upptäcktsfärd i löpningens ädla konst. De flesta kan springa framåt men hur ofta springer du bakåt eller i karusell? |
| Kreativ styrketräning (Stefan Gustavsson) | Här kommer vi att använda vanliga redskap från gymnastikhallarna (ribbstolar, ringar, räck, plintar, satsbrädor, mattor, etc) i kombination med mindre redskap som pilatesbollar, medicinbollar, gummiband, putsbrädor, hinkar, flyttvagnar, etc. Det blir en kombination av skadeförebyggande övningar, instabilitet, explosivitet, mm. Men den gemensamma nämnaren är att det ska vara kul. Det kommer att bli väldigt många gapskratt under det här passet. |
| Träffa din region (GF Öst) | Här har du möjlighet att träffa din region och prata föreningsstöd, utbildningar och andra frågor som ditt regionkansli kan svara på. |
| PASS 4 – VALBARA WORKSHOPS | |
| Parkour (Ahmed Al-Breih) | Parkour är träningsmetod som går ut på att träna kroppen till att på ett smidigt och kontrollerat sätt kunna forcera olika typer av hinder i omgivningen utan hjälpmedel. Parkour innehåller rörelser som hopp och rullar, olika tekniker för att forcera hinder, och även övningar för att testa fysisk och mental styrka hos utövaren. Under den här workshopen kommer Ahmed att visa grunderna ur disciplinen parkour, kom och bli inspirerad att starta parkour i er förening eller använda er av tekniken i er befintliga verksamhet! |
| Multigymnastik (Stefan Gustavsson) | Träningskonceptet multigymnastik innebär att man kan blanda fritt bland olika gymnastik- eller gymnastikliknande discipliner. Det kan |

| | |
|--|--|
| | <p>exempelvis röra sig om moment från trupp gymnastik, manlig- och kvinnlig AG, trampolin, parkour, cirkus, ninja warrior, cheerleading, parakro, etc. Grundtanken är att ge en mer allsidig och varierad gymnastikträning både för att få utövarna att stanna längre upp i åldrarna och minimera risken för förslitningsskador. Detta pass kommer innehålla en härlig kombination av en massa varierade träningsstationer där vi utnyttjar gymnastikhallens redskap till max.</p> |
| <p>Att prata om mat med gymnasterna (Anja Näslund)</p> | <p>Vad kan du som tränare göra för att bidra till sunda matvanor hos gymnasterna utan att själv vara dietist? Under workshopen kommer vi prata om hur du som tränare kan skapa en kultur där vi kan prata om kost på ett sätt för att skapa förståelse mellan matintag, prestation och ork på ett naturligt sätt.</p> |
| <p>PASS 5 – VALBARA WORKSHOPS</p> | |
| <p>Kreativ styrketräning (Stefan Gustavsson)</p> | <p>Här kommer vi att använda vanliga redskap från gymnastikhallarna (ribbstolar, ringar, räck, plintar, satsbrädor, mattor, etc) i kombination med mindre redskap som pilatesbollar, medicinbollar, gummiband, putsbrädor, hinkar, flyttvagnar, etc. Det blir en kombination av skadeförebyggande övningar, instabilitet, explosivitet, mm. Men den gemensamma nämnaren är att det ska vara kul. Det kommer att bli väldigt många gapskratt under det här passet.</p> |
| <p>Inspiration fristående (Sistep)</p> | <p>Att sätta samman ett fristående kan tyckas vara komplicerat och krångligt, därför kommer systrarna i Ebba och Olivia i Sistep att ge er tips, tricks och inspiration för att ni själva ska kunna bygga ett fristående eller maxa era befintliga friståenden.</p> |
| <p>Hållbart ledarskap (Anja Näslund)</p> | <p>Gymnastiken har oerhört många eldsjälarna som brinner för sina gymnaster och för föreningen. Men hur kan man fortsätta brinna, utan att brinna upp? Under workshopen pratar vi om hur du som tränare kan skapa dig en hållbar tillvaro och balans mellan ditt gymnastikengagemang och övriga livet för att på så vis hålla i längden.</p> |
| <p>PASS 6 – GEMENSAMT</p> | |
| <p>Massfristående (Sistep)</p> | <p>Vi avrundar dagen med att lära oss ett fristående tillsammans med systrarna i Sistep! Ett massfristående är ett fristående med väldigt många deltagare, vilket kan vara en otroligt effektiv del av en uppvisning till exempel.</p> |