

Region Mellansvenska samlade nyheter 2019

Avstamp 2020

27 MAR 2019 11:38

Var med och påverka våra framtida mål mot 2028 – dina idéer är viktiga!

Nu har du möjlighet att tycka till om vad Svensk Gymnastik ska fortsätta med, sluta med, börja med, eller vidareutveckla 2020 fram tills 2028. Du kan svara gentemot din tillhörande region via vår undersökning.

Gå till www.menti.com och ange följande kod:

- Mellansvenska: 60 64 50

Bidra även med dina tankar till nationell nivå: 46 29 08



TACK för ditt bidrag och engagemang!

[Klicka här för en Powerpoint med frågeställningen och koderna](#)

Utbildning våren 2020

04 NOV 2019 13:22

Vi håller på att planerar alla utbildningar för våren 2020 och så snart allt är fastställt läggs det ut på utbildningssidan. Vår intention är att alla utbildningar ska vara släppta till 1 december.

Truppforum Mellansvenska 2020

27 NOV 2019 10:45

Välkommen på Inspirationshelg för Truppledare i regionen den 8-9 februari!

Vi bjuder in till ett tillfälle för truppledare att få träffas, få lite inspiration och information och diskutera erfarenheter under en helg! Första dagen teoretisk och andra dagen praktisk.

Plats: Lördag - Scandic Grand i Örebro, Söndag - Oscariahallen Örebro

Lördag 8 februari

10.00-10.15 Välkommen och information

10.15-11.45 Domarinformation Regionsdomare (TTK) /Trygga miljöer (SISU)

12.00-12.45 LUNCH

12.45-14.30 Nya trupptävlingsreglementet (TTK)

14.30-14.45 Fika

14.45-17.00 NovaHuset – säkerhet sociala medier

18.30-20.30 Gemensam middag (valfritt) Scandic

Söndag 9 februari

09.00-11.00 Trampolin och DMT teknik (Ulf Andersson, Louise Nordenberg, Lina Sjöberg)

11.00-12.00 EM 2020, Gymnaestrada (Louise Nordenberg, Gymnastikförbundet)

12.00-12.30 LUNCH

12.30-13.30 Erfarenhetsutbyte

13.30-15.00 Powertumbling (Hans Christian Vagning, ABGS)

15.00-15.15 Fika

15.15-16.45 RG - Flexibilitet och explosivitet (Aksana Lodhi, Emma Persson Stråssa GF)

16.45-17.00 Avslut

Kostnad:

Dag 1 – 200:- (inkl lunch)

Dag 1+2 – 600:- (inkl lunch)

Dag 1+2 – 900:- (inkl lunch +middag)

Dag 1 + 2 – 1400:- (inkl hotell (dubbelrum), frukost, lunch och middag)

[Anmälan senast 6 januari](#)

[Inbjudan](#) 

Hör **Novahuset** föreläsa om unga på nätet och vad som kan vara bra att känna till som vuxen och ung i den "djungel" som kallas sociala medier.

Domarinformationen är viktig att komma på för alla domare som ska döma på regionens tävlingar. Uppdateringar från träff med förbundsdomare helgen innan. Fråga och diskutera tillsammans. Jätteviktigt som domare att läsa in sig på nya reglementet för att kunna döma under våren.

Information om nya reglementet – genomgång av förändringar till vårens tävlingar. Uppdaterade tävlingsbestämmelser på nivå 3-6. Vad är bra att veta och kunna innan du åker på tävling? Passa på att fråga på plats!

Rörlighetsträning och explosivitet som vi kan ha nytta av till bl.a. svårigheterna i friståendet. Hur tränar RG gymnasterna för att klara dessa hopp och flexibilitetsmoment.

Powertumbling är en annan typ av gymnastik där man tränar längre bakåtserier på ett 25 meter långt tumblinggolv. Vi kommer få lite tips och inspiration på framförallt rondat, flickis och whipback på airtrack, trampolin och tumbling.

Trampolin och DMT-teknik – Här får vi tips på hur vi på bästa sätt kan nyttja både trampolin och DMT i våra träningar och får dessutom besök av landslagsgymnaster och landslagstränare inom trampolin och DMT!

Louise Nordenberg kommer också informera om Trampolin/DMT/Powertumbling EM i Scandinavium i Göteborg.