



Den 16 november 2023 arrangerar Gymnastikförbundet Norr för femte året i rad *Gymnastikens dag* i skolor runt om i Norrbotten och Västerbotten. Genom att uppmärksamma gympan en speciell dag vill vi ge skolor möjlighet att ta del av den rörelserikedom som gymnastiken har att erbjuda barn och unga.

Gymnastikens dag är en dag med roliga gympaaktiviteter som vill uppmuntra till rörelse utifrån barns och ungas egna förutsättningar. Dagen finns också för att inspirera personal på skolan hur ni fortsättningsvis på ett enkelt sätt kan använda er av gymnastikens material på skolan. Tillsammans kan vi bidra till att barn och unga uppnår den rekommenderade nivån av 60 minuters aktivitet om dagen. Sist men inte minst ges en kul möjlighet för skolan att samverka med gymnastikföreningar i närheten.

Det är enkelt och kostnadsfritt att vara med! I intresseanmälan presenteras olika alternativ ni kan välja mellan. Välj det som passar er skola bäst. Gymnastikförbundet Norr stöttar sedan med material, inspiration och tips och vi ordnar med kontakten med den lokala gymnastikföreningen.

[Till intresseanmälan](#)

Varför Gymnastikens dag?

Allt pekar på att barn som rör på sig inte bara presterar bättre i skolan utan också bättre klarar av livets fysiska och psykiska utmaningar. Därför tycker vi att det borde vara en självklarhet att alla barn och unga ska ges goda förutsättningar för idrott och rörelse i sin vardag.

Gymnastik sägs vara grunden till all idrott. Gymnastik tränar både motorik, styrka, balans, koordination, kondition och rörlighet och alla kan göra det utifrån sina egna förutsättningar. Grundmotorisk träning är Svensk Gymnastiks unika kompetens. Med grundmotorisk träning följer ökad rörelsekompetens som i sin tur ofta stärker självförtroendet och motiverar till ett aktivt deltagande inom idrotten.

Gymnastik är alltså en bra bas att stå på inom motorisk träning, vilken sedan bidrar till att man har lättare att ta sig an andra idrotter. Den kunskapen vill vi ska få större uppmärksamhet och bjuder därför varje år in personal från skolan att inspireras av en del av det fina material som finns inom gymnastiken. Läs mer på [hemsidan](#).

Börja värma upp redan nu med lite pausgympa:

[Pausgympa styrka 7–12 år](#)

[Pausgympa dans 7–12 år](#)

Varmt välkomna att delta! Boka in torsdag 16 november och anmäl ditt intresse senast den 31/8

[Tryck här för intresseanmälan](#)

Kontakt Gymnastikförbundet Norr:

Ulrika Arnö, ulrika.arno@gymnasrik.se, 070–6209265

Jane Grenman, jane.grenman@gymnastik.se, 070–6209260

GYMNASTIKENS DAG 


Gymnastikförbundet 
NORR



Norrbotten



Västerbotten

I samarbete med RF-SISU och rörelsesatsning i skolan
