

Bra att veta om Paragymnastik – Alla kan gympa!

- Du behöver inte ha några förkunskaper för att börja.
- Kom gärna och titta på en träning om du vill veta hur den går till.
- Du är välkommen ensam eller i sällskap med en vän eller anhörig.
- Våga prova och säg till om något inte fungerar för dig.
- Ta på dig bekväma träningskläder som är sköna att röra sig i.
- Det är bra att ta med en flaska med vatten.

Vad är roligt, läskigt eller svårt? Berätta själv, eller med hjälp av vårdnadshavare, assistent eller den som följer med dig om vad just du behöver extra hjälp med.

Vill du prova på paragymnastik - Alla kan gympa?

Kontaktperson:

Email:

Hemsida: Telefon:

info@gymnastik.se

www.gymnastik.se

www.parame.se



Välkommen till paragymnastik - Alla kan gympa!

Alla kan gympa har något spännande, roligt och engagerande för alla oavsett ålder eller funktionsnedsättning. Vill du också upptäcka glädjen med att träna gymnastik?

Vad är Alla kan gympa?

Alla kan gympa är ett träningskoncept som erbjuder träning för barn, unga och vuxna med olika typer av funktionsnedsättningar, t.ex. fysiska-, intellektuella och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Alla kan gympa bedrivs i lokala gymnastikföreningar runt om i landet och antalet föreningar som erbjuder den här typen av träning växer hela tiden.

Hur kan en träning se ut?

Träningen är utformad på ett sätt så att du känner igen dig från gång till gång. Till exempel försöker vi att starta och avsluta aktiviteterna på samma sätt varje gång men innehållet kan variera. Vad och hur man tränar kan variera beroende deltagarnas förmågor och ålder. I en grupp för barn och ungdomar bygger vi banor, testar olika typer av redskap och leker, i en grupp med vuxna tränar vi styrka kondition balans och rörlighet.

Gemensamt för träning i en Alla kan gympa grupp är att man bland annat får träna grundmotorik, koordination, styrka, uthållighet och rörlighet och att vi alla älskar att dansa och röra oss till musik!



En del grupper har en särskild inriktning på sin verksamhet och tränar exempelvis mest trampolin, motionsgymnastik eller parkour, andra tränar blandad redskapsgymnastik varje gång och vissa dansar.

Vi utgår från rörelseglädje och ser möjligheter i stället för begränsningar och anpassar verksamheten utifrån dig, dina förutsättningar och behov.

Våra Alla kan gympa-ledare

Hos oss är du viktigare än din funktionsnedsättning och därför försöker vi att anpassa vår verksamhet tillsammans med dig som enskild individ samtidigt som ledarna ser till hela gruppens bästa. Vi ser möjligheter att stötta och utmana dig i träningen i stället för att se dina begränsningar.

Våra ledare har gått Svenska Gymnastikförbundets utbildning Paragymnastik - Alla kan gympa eller har liknande erfarenhet av olika funktionsnedsättningar och gymnastikspecifika kunskaper. Vi strävar efter att alla ledare har utbildning i bemötande och kunskap i hur verksamheten anpassas för många olika behov.

En Alla kan gympa-grupp har fler ledare än en träningsgrupp med normgymnaster, detta för att skapa en trygg miljö, säker gympa och ett bra bemötande. Dessutom blir risken att behöva ställa in en träning mindre vilket är viktigt för att skapa kontinuitet.



Paragymnastik - grunden för all paraidrott.

Tränar du redan en annan idrott är gymnastik en aktivitet som gör att du kommer att bli ännu bättre på att springa, balansera, kasta, fånga och klättra. När du blir starkare, snabbare och orkar mer kommer du kunna se att du blir bättre på din idrott. Paragymnastiken och Alla kan gympa i synnerhet växer och i vissa delar av Sverige finns lägerverksamhet och i andra möjlighet till att delta på uppvisningar och till och med tävlingar.

Med Alla kan gympa får du träna, umgås och ha kul tillsammans med både gamla och nya vänner.