AKTUELLT

Information om Coronaviruset COVID-19

Gymnastikförbundet förstår att frågorna kring Coronaviruset är många. Vi tar oron på allvar, följer och agerar utifrån officiella källor och beslut som tas kring frågan. På vår sida om Coronaviruset finns bland annat information om tävlingar och mötesplatser, vardaglig träning, arbetsgivarfrågor, samt frågor och svar. Där kan du också läsa mer kring Folkhälsomyndighetens presskonferens den 1 april och vad det innebär för Svensk Gymnastik.

Läs mer här

Du kan också maila frågor på corona@gymnastik.se, eller ringa på telefonnummer: 08-699 60 99. Telefonen är bemannad vardagar 08.30-20.00, lördag - söndag 09.00-16.00

Svensk Gymnastik i rörelse - dela dina träningstips!

Hur gör ni i din förening för att röra på er, samtidigt som ni minskar risken för smittspridning av Coronaviruset? Nu har vi en Facebook-grupp där du kan dela med dig av dina bästa träningstips.

Dela er kreativitet i gruppen och inspirera andra till rörelse!

Gå med i gruppen här

Exempel på träning

Här kommer exempel på olika program och övningar du kan ta del av för att hålla träningen igång:

Sportsbasics - Filmade övningar för ökad rörelseförmåga. Till exempel kan du lära dig stå på händerna och utmana familjen. Just nu erbjuds 25% rabatt till klubbmedlemskap (upp till 12 tränare) under hela april.
Rörelsebanken - Ett inspirationsmaterial med motorisk träning för barn mellan 7 och 12 år.
Pausgympa - Gör övningar som får kroppen att vakna till.
BAS-programmet - ett gymnastikspecifikt framtaget träningsprogram med 15 övningar i syfte att stärka balans, koordination, kontroll och styrka.

OS framflyttat till 2021

OS i Tokyo 2020 flyttas fram med anledning av coronaviruset Covid-19. Jonna Adlerteg och David Rumbutis hade kvalat sig till möjligheten att bli uttagna genom deras prestationer på VM 2019 och där slutgiltigt beslut skulle ha fattats av SOK under våren.

- Träningarna går väldigt bra just nu och jag känner mig bra både fysiskt och mentalt. Mitt mål är fortfarande det samma och jag kommer tillsammans med mitt team runtomkring mig göra upp en plan för hur vi ska utnyttja den extra tid på absolut bästa sätt för att jag ska vara ännu bättre till 2021, säger Jonna Adlerteg i ett pressmeddelande.

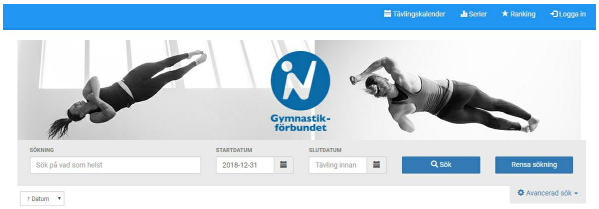
Läs mer här

Gymnastikförbundets rekommendation i samband med stretch

Hur bedrivs en effektiv och säker rörlighetsträning? Läs mer i Gymnastikförbundets rekommendationer framtaget av det medicinska expert- och supportteamet. Arbetsgruppen har tagit

fram en skrift som innehåller en allmän del kring rörlighet och en del med specifika råd. I den andra delen ges förslag på hur träningen ska gå till och några ” do's and don'ts”. Materialet innehåller inte några specifika övningar utan det är metoden för stretch som är viktig.

Läs mer här



Beslut om anmälningsavgifter

Många nationella tävlingar har ställts in till följd av Covid-19. Gymnastikförbundet har tagit beslut om att det inte kommer tas ut några anmälningsavgifter för vårens inställda tävlingar på nationell nivå. Svar på övriga ekonomiska frågor kopplat till nationella tävlingar inklusive vad som gäller den administrativa avgiften återkommer vi med.

Det här händer med dina gamla kurser när vi nu lanserar nya!

Den 1 januari 2021 lanserar Gymnastikförbundet helt nya kurser i träningslära och ledarskap. Dessa ersätter nuvarande teorikurser (steg 1-3). Detta innebär att alla discipliner får tillgång till nya kurser med delvis nya teorier och nytt innehåll. I och med att de nya kurserna ersätter befintliga kommer förkunskapskraven att ändras för samtliga discipliner. Den 1 augusti 2021 lanseras också nya teknik- och metodikkurser i truppgymnastik, som ersätter steg 1-4. Vi berättar redan nu om nya förkunskapskrav och konverteringsnycklar.

Ta barngymnastiken till en helt ny nivå!

Under hösten 2020 lanseras två helt nya kurser i barngymnastik! Fler kurstillfällen tillkommer, håll utkik i vår utbildningskalender eller passa på att

anmäla dig redan nu till de kurser som finns öppna för anmälan! Barngymnastik – leka och lära (för ledare till barn upp till sex år): Den 14 november i Ängelholm. Barngymnastik – variera och utmana (för ledare till barn från sju år och uppåt): Den 29-30 augusti i Stockholm alternativt den 7-8 november i Ängelholm.

Vi söker dig som är en hejare på ledarskap…

..och motiveras av att utveckla reflekterande ledare som utgår från individens inre driv. Uppdraget är att vara utbildare för en eller flera av Gymnastikförbundets nya ledarskapskurser; Gymnastikens ledarskap, Hållbart ledarskap, Gruppdynamik, Ledarteam och Idrottspsykologi. Nappar du på rubrikerna? Skicka gärna in en intresseanmälan, vi söker resurser över hela landet. Vi tror att du är över 25 år och har en ledarskapsutbildning. Du ska ha stor erfarenhet som ledare och också ha gymnastikkompetens inom någon av våra verksamheter. Vi ser gärna att du har kunskap om Athlete Centered Coaching och Self Determination Theory.

Läs mer och lämna intresseanmälan här

Folkspels kampanjerbjudande för föreningar

På grund av den rådande situationen som råder och som drabbar framförallt alla människor, men också svenskt föreningsliv, har Folkspel för att stötta föreningar tagit fram ett kampanjerbjudande. Prenumerationskampanjen innebär att varje ny prenumeration ger en extra bonus på 200 kronor, en summa som tillfaller den förening som den tecknande väljer.

Läs mer här

Påminnelse – Årsrapport

Vi saknar fortfarande en del rapporter, så

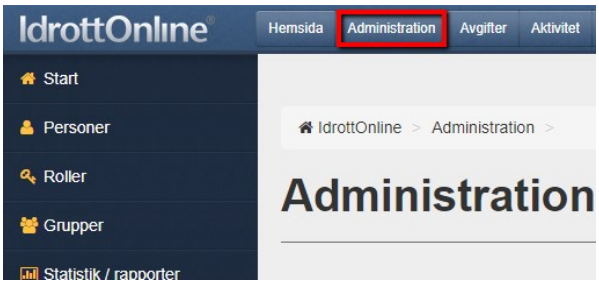
har din förening ej skickat in sin årsrapport för 2019 påminner vi om att göra det snarast. Sista dag för rapportering var 25 februari, men det går fortfarande att lämna in.

Läs mer här

Erbjudande från Vera Sport

Vera Sport är tillgängliga online som vanligt och kan bland annat erbjuda
Milano träningsdräkter i ett begränsat antal och begränsade storlekar för 295:-/styck, samt ”Sista chansen”-erbjudanden till cirka 25% rabatt i webshoppen.

Läs mer här



Kontaktuppgifter IOL

Vi påminner om att hålla er förenings kontaktuppgifter uppdaterade i IdrottOnline. Detta för att vi kan kontakta er med information från Gymnastikförbundet.

Läs en lathund för att uppdatera kontaktuppgifter här

Avregistrera mig från detta utskick

Powered by EditNews