

# 30

SEPTEMBER

**GIH**



**RÖRELSE HELA LIVET**

# INFORMATION

## DATUM & PLATS

Lördagen den 30 september 2023, kl. 09:00 – 16:30. *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

Inspirationsdagen riktar sig till dig som är ledare eller aktiv inom såväl våra tävlingsdiscipliner som träningsdiscipliner och gruppträning. Passen är uppdelade i tre separata spår: träning, inspiration och kunskap. Du är fri att blanda fritt mellan spåren.

## KOSTNAD

Att delta på konventet kostar **200 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 t-shirt.* **Betalning** sker i efterhand 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:

<https://response.questback.com/gymnastikforbundet/rh123>

I anmälan väljer du vilka pass du önskar gå under dagen. *Sista anmälningsdag är 18 september.*

Du kan också anmäla dig via denna QR-kod. Håll upp mobilkameran mot denna symbol så kommer du direkt till anmälan.



Vid frågor är ni varmt välkomna att mejla oss: [ost@gymnastik.se](mailto:ost@gymnastik.se) eller ringa på: 08-627 40 46.

# SCHEMA – RÖRELSE HELA LIVET

08:30 – 09:00	<b>INCHECKNING</b> (hämta deltagarkort, ombyte)
09:00 – 10:00	<b>GEMENSAMT PASS</b>

## TRÄNING

## INSPIRATION

## KUNSKAP

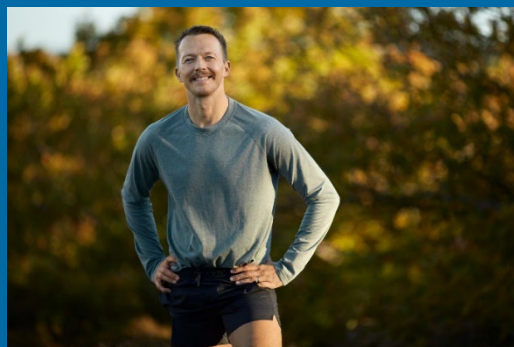
10:10 – 11:10	<b>Cirkelfys</b> (Maria Tegnestrand)	<b>Enklare AG i gymnasal</b> (Rickard "Mulle" Gustafsson)	<b>Våga, hantera motgångar och behåll glädjen</b> (Jenny Edner)
11:20 – 12:20	<b>HIIT</b> (Magnus Ringberg)	<b>Styrketräning för barn och ungdomar</b> (Stefan Gustavsson & Johanna Schärer)	<b>Hållbart ledarskap</b> (Jenny Edner)
12:20 – 13:00	<b>LUNCH</b>		
13:00 – 14:00	<b>Hopprep</b> (Wilma Roth och Elin Söderlund)	<b>Multigymnastik</b> (Stefan Gustavsson & Johanna Schärer)	<b>Hur dömer domaren?</b> (Fia Svegander & Emil Deckner)
14:10 – 15:10	<b>Dansaerobic</b> (Anna Lindgren)	<b>Friståendeinspiration: så får du motiverade friständegymnaster</b> (SISTEP)	<b>Rörlighetsträning</b> (Magnus Ringberg)
15:10 – 15:30	<b>FIKA</b>		
15:30 – 16:30	<b>Motion is lotion - rörlighetsträning i praktiken</b> (Magnus Ringberg)	<b>Friståendeinspiration: Träna för att få maximal utförandepoäng</b> (SISTEP)	<b>Prata om kost med sina gymnaster</b> (Elin Öhgren)

## PRESENTATION AV VÅRA INSTRUKTÖRER

### MAGNUS RINGSBERG

**Håller följande pass:** HIIT, Föreläsning rörlighetsträning och Motion is lotion - rörlighetsträning i praktiken

**Magnus** är fysioterapeut och tränare och har en lång och gedigen bakgrund inom gruppträning och personlig träning. Han arbetar delvis som forskningsassistent inom knäskador vid universitetet och driver sitt eget företag inom idrottsvetenskap och fysioterapi.



### STEFAN GUSTAVSSON OCH JOHANNA SCHÄRER

**Håller följande pass:** Multigymnastik och Styrketräning med gymnastikredskap för barn och unga

**Stefan** och **Johanna** är båda tränare i Hammarbygymnasterna och specifikt för multigymnastikgruppen "Legendariska grupp 69" där man blandar fritt mellan olika gymnastikdiscipliner i en allsidig och rolig träning med mycket akrobatik på hög nivå utan tävling.



## RICKARD "MULLE" GUSTAFSSON

**Håller följande pass:**

Enklare AG i gymnasal

**Mulle** är till vardags ledare i KFUM Gymnastikavdelningar, utbildare inom regionen samt är engagerad och driven i regionens satsning på pojkgymnastik.



## SISTEP

**Håller följande pass:** Friståendeinspiration: Så får du motiverade fristående gymnaster och friståendeinspiration: träna för att få maximal utförandepoäng.

**Sistep** består av två systrar som skapar friståenden från ax till limpa och hjälper föreningar med träningsupplägg, bedömningsfrågor och inspiration. Ebba och Olivia skapade Sistep för att de ville förmedla att fristående är tuff, mångsidigt och framför allt en otroligt rolig gren som kräver mycket energi och tid.



## MARIA TEGNESTRAND

**Håller följande pass:** Cirkelfys

**Maria** har lång erfarenhet inom utbildarlaget för gruppträning och är även författare till utbildningar såsom exempelvis "Åldersanpassad träning för vuxna"



## **ANNA LINDGREN**

**Håller följande pass:** Dansaerobic

**Anna** sitter med i Gymnastikförbundets Gruppträningsskommitté och är en av Gymnastikförbundets utbildare. Till vardags dansar Anna loss på Saga träningscenter.



## **JENNY EDNER**

**Håller följande pass:** Våga, hantera motgångar och behåll glädjen och Hållbart ledarskap

**Jenny** är psykoterapeut/idrottspsykolog, har sin bakgrund i tennisens värld och är en van föreläsare inom idrotten.



## **SOFIA SVEGANDER & EMIL DECKNER**

**Håller följande pass:** Hur dömer domaren?

**Sofia och Emil** är båda aktiva i Gymnastikförbundet inom trupp gymnastik och håller båda flertalet av våra domarutbildningar.



## WILMA ROTH & ELIN SÖDERLUND

Håller följande pass: Hopprep

**Wilma** och **Elin** var båda 5 år när de började träna i samma gympa- och hoppregsgrupp på Kämpinge GF och har tränat och tävlat i samma hoppregslag i över 10 år. Tillsammans med sitt lag har de vunnit guld i alla USM, JSM och SM de tävlat.



## ELIN ÖHGREN GOUDE

Håller följande pass: Prata om kost med sina gymnaster

**Elin** är legitimerad Fysioterapeut och arbetar med flick- och damlandslaget i bandy, är personlig tränare och har själv varit elitidrottare. I samarbete med RF-SISU Stockholm föreläser Elin ofta för föreningar i olika idrotter om bland annat kost.



## PASSBESKRIVNINGAR

<p><b>Danceaerobic</b> (Anna Lindgren)</p>	<p>Kom och upplev ren rörelseglädje och hög energi. En rolig utmaning för dig som gillar att dansa med inspirerande och komplex koreografi. Annas klasser präglas av rörelseglädje som smittar, pedagogiskt flyt och en stor dos av ödmjukhet.</p>
<p><b>Enklare AG i gympsal</b> (Rickard "Mulle" Gustafsson)</p>	<p>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 att på så vis bli en mer komplett gymnast.</p>
<p><b>Hur dömer domaren?</b> (Sofia Svegander och Emil Deckner)</p>	<p>Ett samtal om där du som tränare inom trupp gymnastik kan få lite enklare information om till exempel vanliga avdrag, saker som kan vara bra att tänka på och så vidare.</p>
<p><b>HIIT</b> (Magnus Ringberg)</p>	<p>Magnus visar hur du med ett strukturerat programupplägg kan träna intensiva intervaller utan några redskap. Perfekt för dig som vill ha inspiration till din intervallträning där högintensiva rörelser avlöser varandra med vila och återhämtning.</p>
<p><b>Styrketräning för barn och ungdomar</b> (Stefan Gustavsson och Johanna Schärer)</p>	<p>Det är lätt att fastna i ett mönster där man använder samma uppsättning styrkeövningar år efter år. Tanken med det här passet är att ge en stor bank av övningar att variera träningarna med.</p> <p>Här kommer vi att använda redskap från vanliga skolgymnastiksalarna (ribbstolar, ringar, räck, plintar, satsbrädor, mattor, etc.) för att träna styrka på ett varierat och roligt sätt. Vi visar även hur man kan skala svårighetsgrader på övningarna så att det passar utövare av olika nivåer. Ytterligare övningar kan man även hitta på Instagram om man söker efter: #coach69_powerfit.</p>
<p><b>Hopprep</b> (Wilma Roth och Elin Söderlund)</p>	<p>Workshopen kommer innehålla mycket studs! Både på händer och fötter om man så vill. Vi testar både enkelrep (när du hoppar med ett eget rep) och långrep (när du hoppar i ett långt rep som snurras av två andra personer). Vi övar hopprepstrick på olika nivåer, och oavsett om du testat på hopprep tidigare eller inte garanterar vi 100% kul och 100% ont om du råkar snärta dig med repet på benen.</p>
<p><b>Multigymnastik</b> (Stefan Gustavsson och Johanna Schärer)</p>	<p>Träningskonceptet multigymnastik innebär att man kan blanda fritt bland olika gymnastik- eller gymnastikliknande discipliner. Det kan 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. För att se vad multigymnastik kan innebära i praktiken så kan man titta in på @legendariskagrupp69 på Instagram.</p>



<b>Cirkelfys</b> (Maria Tegnestrand)	Ett svettigt cirkelfyspass där inga redskap behövs, de enda vikterna och motståndet är den egna kroppsvikten.
<b>Friståendeinspiration: så får du motiverade fristående gymnaster</b> (Sistep)	Så får du motiverade fristående gymnaster (tips på upplägg och planering för friständeträningar, bra övningar, Sisteps träningsfilosofi och musikens roll)
<b>Friståendeinspiration: träna för att få maximal utförandepoäng</b> (Sistep)	Träna rätt för maximal utförandepoäng (Kort info om bedömningen av friständegrepen, vad innebär amplitud, enhetlighet, dynamik och förbindelser? Hur kan vi träna för att förbättra vår utförandepoäng? Praktiska tips på exempelvis en amplituddans och längor där vi kan öva på detta)
<b>Föreläsning: rörlighetsträning</b> (Magnus Ringberg)	Magnus avlivar några gamla myter kring rörlighetsträning och uppdaterar dig i senaste forskningen. Du får lära dig om olika metoder inom rörlighetsträning, vad som händer i kroppen och hur olika programupplägg kan se ut.
<b>Motion is lotion - rörlighetsträning i praktiken</b> (Magnus Ringberg)	Magnus tar med dig på en utforskande resa inom rörlighetsträning där vi testar olika metoder för olika områden i kroppen.
<b>Prata om kost med sina gymnaster</b> (Elin Öhgren Goude)	En föreläsning om vad, varför, hur och när man som idrottare ska äta för sin hälsa och för att prestera i sin idrott. Under 60 minuter lyfter vi frågor som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hur idrottarna påverkas av omvärlden i sitt ätande</li> <li>• Hur man, vi, du och jag kan stötta de aktiva till bra val</li> <li>• Nycklar som du som ledare kan ha som stöd för att stötta dina aktiva</li> </ul>
<b>Våga, hantera motgångar och behåll glädjen</b> (Jenny Edner)	Högpresterande idrott ställer höga och tuffa krav. Under träffen får du som ledare kunskaper om teorier, verktyg samt åtgärder om hur man kan förebygga prestationsångest. Med rätt funktionella åtgärder kan du hjälpa dina idrottare att hantera motgångar, så att dem mår bättre. Det förebygger eventuell problematik, då behåller idrottaren glädjen inom sporten och som resultat presterar individen bättre.
<b>Hållbart ledarskap</b> (Jenny Edner)	Under utbildningen kommer J. Edner att prata om förändringar och hur det kan påverka en grupp. För att skapa trygga och inspirerande miljöer, är det viktigt att som ledare hantera motgångar på ett funktionellt sätt, så att man behåller en bra gruppdynamik i ett ledarteam samt behåller viljan och motivationen hos idrottarna.