

Region Norr samlade Nyheter 2017



LyssnaFocus

Styrelsen zoomar in, januari 2017

31 JAN 2017 16:06

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något roligt som händer i regionen. Det kommer ut en gång i månaden, med undantag för juli månad.

Om någon hade sagt att det skulle ta 10 år, hade jag då fortfarande suttit med på det första mötet? Hade jag vågat hoppas och orkat tända lågan gång på gång för att detta skulle kunna bli verklighet? Ja, jag hade nog faktiskt det.

Men, så här i efterhand är jag rätt glad att ingen tittat in i kristallkulan och sett vad som verkligen skulle krävas innan allt var på plats.

Jag heter Hanna Björk och är suppleant i styrelsen. Gymnastiken har tidvis varit hela mitt liv, är fortfarande en stor del av det och här står jag nu i hallen som tillslut blev verklighet. När vi påbörjade det här arbetet för nästan ofattbara 10 år sen hade jag ingen aning om hur ett sånt här jobb skulle gå till. Jag tänkte att det viktiga var att bestämma hur hallen skulle se ut och var den skulle ligga. Jag hade ingen aning om allt lobbyarbete som skulle behövas, hur många vändor i olika nämnder och politiska rum det skulle bli, hur många möten och träffar, hur många dokument, mail, telefonsamtal och sms som skulle krävas. Hur många gånger vi med versaler velat "skrikskriva" DET HÄR ÄR VAD VI BEHÖVER OCH VAD VI KRÄVER.

Det har varit oerhört nyttigt att ha fått göra dessa djupdykningar och detta grävande för att hitta kärnan. Vad är det som gör oss speciella? Varför är gymnastik världens bästa idrott? Och varför är vi så viktiga? Att vända på, smaka av och med omsorg välja varje ord i en ansökan för att hitta den mest slående formuleringen samtidigt som all fakta måste tydliggöras är en utmaning. Men, med utmaningar kommer utveckling och det är den vetskapen som både motiverat och peppat.

Jag skulle säga att känslan över att jobba så hårt med något ideellt slår det mesta. Självklart har det tidvis varit jättetungt och nedslående när negativa besked mött oss, men för varje gång så har det stärkt både mig och gruppen. Lite som att gå i en tät skog där kvistarna river en i ansiktet och man till slut bara får lust att bara sätta sig ner och strunta i allt. Men så biter man ihop, knyter handen i fickan och fortsätter och kommer till slut ut på den där ängen. Där får man äntligen kisa lite mot solen, ta ett djupt andetag och känna att; yes, jag klarade det, det gick! Faktiskt mycket trevligare än att sitta kvar under grenarna och sura, haha. Ja men ungefär så.

Jag är så glad över att ha fått vara med på denna resa. Inte bara för att hallen nu faktiskt står där utan för att jag under arbetets gång fått bevis för att alla kan göra skillnad. Inte på egen hand utan med ett helt gäng av andra fantastiska människor. Vi har varit en grupp som kompletterat varandra otroligt bra och jag tänker att det är den som varit vårt vinnande koncept. Med olika bakgrund och kompetens har vi satsat, drivit och jobbat framåt. Även när det tidvis gått bakåt. Vår gemensamma nämnare har alltid varit kärleken till gymnastiken och att aldrig ge vi upp! Sist men inte minst; en stor eloge, evig tacksamhet och beundran över hallgruppens fantastiska ordförande Pernilla Eriksson, utan dig, ja jag säger bara; utan dig hade vi aldrig varit här.

TACK!

Och nu kan vi ropa ÄNTLIGEN!!



Lyssna^{Focus}

Årets förening 2016

07 MAR 2017 16:42

Vi gratulerar Sävar IK - Gymnastik och hopprep, som av regionstyrelsen i Gymnastikförbundet Norr har utsetts till Årets förening 2016.

Sävar IK - Gymnastik och hopprep är en sektion inom Sävar IK som bedriver sin verksamhet i just Sävar, knappt 2 mil utanför Umeå. Under de senaste åren har gymnastiksektionen ökat markant i antal medlemmar. 2010 var antalet aktiva cirka 100 stycken, en siffra som i nu är uppe i hela 290 aktiva. De har med andra ord nästan tredubblat antalet aktiva sedan 2010 och bara under de senaste två åren har antalet ledare fördubblats från 15 till drygt 30 ledare.

Föreningen erbjuder i dagsläget familjegymnastik för de allra minsta, barngymnastik och trupp-gymnastik för olika nivåer. Roligt är att allt fler killar hittat till gymnastiken under de senaste åren, något som lett till att föreningen numera även har en renodlad pojkgrupp i trupp-gymnastik. Sävar är också en av regionens två föreningar som bedriver gymnastikdisciplinen hopprep, både för nybörjare och för fortsättare. Dessutom har man precis som många andra föreningar hakat på trenden med vuxengympa och sedan hösten 2016 finns en vuxengrupp som erbjuder AMT/vuxengympa. Denna grupp har lockat många nya deltagare. Sedan tidigare bedriver man också Tai-Chi för medlemmar från 16 år och uppåt.

I den nominering som skickats in av sektionens ordförande, Gunilla Jarekäll, beskrivs en otroligt fin sammanhållning i föreningen där alla jobbar mot samma mål.

Kommunikationen fungerar bra mellan varandra och det finns en entusiasm och vilja att

hela tiden utvecklas och bli bättre. Gunilla beskriver en positiv framåtanda och framtidstro, samtidigt som man vill värna om den tradition och kunskap som finns inom föreningen. Målsättningen är att ge alla som vill chansen att delta i de aktiviteter som finns, inom vilka individen ska kunna utvecklas efter sin egen vilja och förmåga.

Att alla ska få, och vilja vara med så länge som möjligt beskrivs som viktigt och föreningen vill därför fortsätta arbetet med att minska köerna till verksamheten. Det finns också en önskan att starta upp en ny träningsgrupp för ungdomar och nybörjare i åldrarna (cirka) 11-13 år som ej fokuserar på tävling. Dessutom vill man fortsätta satsa på och fånga upp de äldre gymnasterna genom att rekrytera dem som hjälpledare, men också sporra dem så att de stannar kvar som aktiva så länge som bara möjligt.

Ledarnas roll beskrivs som oerhört viktig och föreningen både har, och kommer att fortsätta satsa stort på utbildning för sina ledare. Ambitionen är att ledarna ska känna sig trygga i sina uppdrag och de ska också känna att de ligger "före" i kunskapsnivå så att de kan möta sina aktivas utveckling på ett bra sätt. Utöver Gymnastikförbundets utbildningar så är Sävar IK duktiga på att ta hjälp av SISU Idrottsutbildarna i utbildningssyfte. Just nu pågår också tillsammans med SISU Idrottsutbildarna ett större värdegrundsarbete i föreningen där Gymnastikens Uppförandekod såklart är central för alla inom gymnastiken.

Gymnastikförbundet Norr ser Sävar IK – Gymnastik och Hopprep som väl värdiga vinnare av denna utmärkelse. Under 2016 arrangerade föreningen Lingdagen i Umeå, en gymnastikuppvisning där samtliga föreningar och discipliner i regionen bjuds in att delta. Sävar IK är också en av de föreningar som ofta finns representerade vid övriga sammankomster anordnade av Gymnastikförbundet Norr.

Som vinnare av "Årets förening 2016" kommer Sävar IK – Gymnastik och Hopprep att få ta emot ett stipendium på 2500 kr i som delas ut i samband med Gymnastikförbundet Norrs årsmöte i Boden, lördagen den 18 mars. Föreningen är också nominerad till utmärkelsen "Årets förening 2016" i hela Sverige, där en vinnande förening ska utses och prisas av Svenska Gymnastikförbundets styrelse under våren.

Stort grattis önskar GF Norr!

[Läs hela nomineringen i sin helhet här.](#)



LyssnaFocus

Årets ledare 2016

07 MAR 2017 16:47

Utmärkelsen "Årets ledare 2016" i region Norr går till Elisabeth Boltemo, Lulegymnasterna. Elisabeth är framförallt ledare inom Kvinnlig Artistisk Gymnastik, men även utbildad domare inom såväl Kvinnlig som Manlig AG.

Nomineringen skickades in av Anna Mattsson och Anna-Karin Åkerlund, två andra ledare i Lulegymnasterna som beskriver Elisabeth som en sann eldsjäl och spindeln i nätet för föreningens KvAG-verksamhet. "Utan henne hade vi aldrig varit där vi är idag" menar dem.

Som person beskrivs Elisabeth som väldigt driven, engagerad och positiv. Hon ställer alltid upp oavsett vem som frågar och det går nog inte räkna antalet timmar som hon varje vecka lägger ner på föreningen, sina gymnaster och att på ett ständigt försöka bli en bättre ledare

Som steg 2-utbildad inom Kvinnlig AG är hon ledare för två olika flickgrupper i Lulegymnasterna. En styrka som Elisabeth har är att hon verkligen lyckas se varje gymnast - oavsett ålder och kunskapsnivå - en speciell egenskap som bidrar till att alla gymnaster hon tränar får känna sig speciella och unika. Hon prioriterar variation i träningen och ger gymnasterna nytänkande och inspiration på ett sätt som bara hon kan.

Elisabeth är tävlingsansvarig på KvAG-sidan inom föreningen, ett uppdrag som hon enligt Anna och Anna-Karin sköter med bravur. Egenhändigt anordnar hon de tävlingar som arrangeras på hemmaplan och vid andra tävlingar som Lulegymnasterna deltar på, är det Elisabeth som planerar och ordnar resor mm. Elisabeth är dessutom Lulegymnasternas representant i KTK – tekniska kommittén för Kvinnlig AG i Gymnastikförbundet Norr.

I nomineringen beskriver man också att Elisabeth genom sitt brinnande driv lyckats påverka övriga ledare i föreningen om vikten av att träna och tävla utefter stegserierna. Detta har enligt Anna och Anna-Karin resulterat i en bättre grund för föreningens unga gymnaster att stå på, samt att framgångar fötts på tävlingsgolvet.

Så som Elisabeth beskrivs är hon ett tydligt exempel på en riktig och viktig eldsjäl och en god förebild som ledare. Något som utmärker Elisabeth är att hon varken varit gymnast eller har annan bakgrund inom gymnastiken, det brinnande engagemanget har istället vuxit fram via hennes två barn. Elisabeth är ett bevis på att det utan egen bakgrund och erfarenhet går att växa in i och få en betydande roll som både aktivitets- och organisationsledare inom gymnastiken - om man bara vill! Det tycker vi i styrelsen för GF Norr är extra roligt.

Elisabeth är väl värd utmärkelsen "Årets ledare 2016" i region Norr. Vi önskar henne även lycka till när någon av de åtta regionernas vinnare ska utses till "Årets ledare 2016" i hela Gymnastik-Sverige.

Stort grattis Elisabeth önskar GF Norr!

[Läs hela nomineringen i sin helhet här.](#)



LyssnaFocus

Styrelsen zoomar in, mars 2017

21 MAR 2017 16:08

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något roligt som händer i regionen. Det kommer ut en gång i månaden, med undantag för juli månad.

Hej!

Jag heter Jessica Fritz och detta blir min sista "Styrelsen zoomar in" för denna gång då jag inte är en del av regionstyrelsen det kommande året. Jag är färdigutbildad civilekonom till sommaren och mitt framtida jobb går tyvärr inte att kombinera med styrelseuppdraget.



Bild: Cornelia, Jenny, Lisa och Jessica från Umeå GF åker bil till Boden.

I helgen som var hade Gymnastikförbundet Norr årsmöte. Denna gång låg årsmötet i Boden, Norrbotten. Vartannat år är årsmötet i Norrbotten och vartannat år är det i Västerbotten. Föreningar från hela regionen samlades på Quality Hotel Bodensia under lördagen för inspirationsdag i samband med årsmötet. Från min förening Umeå Gymnastikförening var vi fyra stycken som åkte. Totalt under dagen var vi 27 deltagare.

Att locka regionens medlemmar att komma på årsmöte kan vara en utmaning. Styrelsen och kansliet har efter förra årets succé på Medlefors i Skellefteå, även i år anordnat inspirationsföreläsningar och lärorika praktiska pass i samband med årsmötet. Detta har visat sig vara ett vinnande koncept då det lockar fler deltagare från föreningarna runt om i regionen från Kiruna i norr till Hörnefors i söder.

Lördagens träff inleddes med att GF Norrs ordförande Marie Hedman Alainentalo hälsade alla deltagare varmt välkomna. Först ut bland inspiratörerna var sedan Peter Varg, som föreläste om Life Kinetik. Life Kinetik beskrivs såhär på deras hemsida: <http://www.lifekinetik.se>

Modern hjärnforskning visar att det ständigt bildas nya hjärnceller. För att kunna tillgodogöra oss dessa, krävs att hjärnan får nya utmaningar. Life Kinetik är en unik träningsmetod som utvecklar hjärnan. På ett lekfullt och roligt sätt kombineras ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar samlade i ett komplett träningsprogram. Denna träningsmetod är utvecklad och etablerad sedan många år i Tyskland och finns nu tillgänglig i Sverige.



Peter Varg, licensierad tränare inom Life Kinetik.



Övning i Life Kinetic.

Härefter var det dags för lunch och efter det fanns två valbara pass på schemat. Antingen kunde deltagarna välja mellan en föreläsning i Empowering Coaching under ledning av Josefine Ekman. Josefine är kanslist på GF Norr och utbildar även i Empowering Coaching genom SISU Idrottutbildarna. Alternativt kunde deltagarna välja inspiration för barnledare där halva passet bestod av yoga-dans för barn, lett av Violetta Larsson. Andra halvan av passet bestod av Redskapsbanor, lett av styrelsens Marie Hedman-Alainentalo och Eva Larsson. Båda passen var väldigt uppskattade och lärorika!

Så här beskrivs Empowering Coaching på deras hemsida: <http://www.empoweringcoaching.co.uk/>

*Our goal is to help grassroots coaches foster quality motivation... making youth sport more engaging, **health** empowering and enjoyable!*

Empowering Coaching™ is a theoretically grounded and evidence-based approach that will maximize every player's potential. Empowering coaches enhance young people's health and well-being through positive experiences in sport.



Josefine Ekman föreläser om Empowering Coaching.

Efter dessa pass kom ännu en omgång med valbara pass. Det teoretiska passet handlade om barn- och ungdomsidrott och leddes av SISU idrottsutbildarnas Alexander Carlsson. Det praktiska passet bestod av funktionell träning i par. Den funktionella träningen bestod av övningar där deltagarna skulle arbeta parvis med varandra som exempelvis motstånd eller stöd. En härlig träningsform med många skratt!





Härefter var det dags för fika och föreläsning av Gymnastikförbundets generalsekreterare Johan Fyrberg. Han informerade om nyheter från nationellt håll och berättade bland annat om revidering av utbildningssystemet som pågår. Efter Johans information var det dags för årsmötet. Johan Fyrberg valdes till ordförande för mötet och Ann-Britt Andersson valdes till sekreterare.



2016 års verksamhetsberättelse.



Årsmötets sekreterare Ann-Britt Andersson och ordförande Johan Fyrberg.

Årsmötet gick väldigt bra med bland annat kortare rapporter från kommittéer och en genomgång av ekonomi och verksamhetsplan. Marie Hedman Alaintalo valdes till ordförande för ännu ett verksamhetsår. Jenny Hörnström från Umeå GF valdes in som ny ledamot i styrelsen istället för mig och Matilda Boudin från Luleå valdes in som suppleant. Maria Nyblom som hade avböjt omval, avtackades för sina många år i styrelsen där hon haft posten som sekreterare.

Regionstyrelsen har nu följande uppsättning:

Marie Hedman Alaintalo (ordförande), Kirsi Kohlström (ledamot), Jenny Hörnström (ledamot), Eva Larsson (ledamot), Reza Firouzfard (ledamot), Hanna Björk (suppleant) och Matilda Boudin (suppleant).

Dessutom valdes en ny valberedning genom Annika Berggren (Haralds) som ordförande, Maria Nyblom (Nordmaling) som ledamot, och Agnetha Andersson (Umeå) som suppleant.

På årsmötet delar GF Norr ut priser till "Årets ledare" och "Årets förening". Årets ledare blev 2016 Elisabeth Boltemo, Luleå Gymnasterna och Årets förening blev Sävar IK - Gymnastik och Hopprep. Efter årsmötet avslutade vi dagen med en trevlig middag på Bodensia.



Elisabeth Boltemo, Luleågymnasterna. Årets ledare 2016 i GF Norr.



Marie Hedman-Alaintalo delar ut pris till Årets förening 2016. På plats från Sävar IK för att ta emot priset fanns fr.v. Petra Broman, Maja Andersson och Eveline Edblom. TACK för ett bra verksamhetsår 2016 hälsar styrelsen genom Jessica.



Lyssna^{Focus}

Vill du vara med i GF Norrs nya ungdomskommitté?

31 MAR 2017 16:35

Vi söker nu fler glada och drivna personer som vill vara med och utveckla gymnastiken i norr för alla ungdomar i åldrarna 13-25 år. Är du intresserad av att vara med? Hör av dig!

GF Norr har sedan ett antal år tillbaka haft ett Ungdomsråd vars huvudsakliga uppgift varit att anordna roliga aktiviteter för alla ungdomar i regionen. Vi har dessutom sedan länge haft en barn- och ungdomskommitté som haft till uppgift att verka både för barn- och ungdomsgymnastiken.

Under hösten togs dock ett gemensamt beslut att vi framöver ska ha en Barnkommitté som fokuserar på barngymnastik och en Ungdomskommitté som ska arbeta för ungdomsgymnastiken i regionen. Här ryms både traditionell gymnastik och nya former som tilltalar ungdomar i åldrarna 13-25 år, till exempel dans, parkour/freerunning, tricking, redskapsgymnastik samt uppvisningar och läger.

Vill du vara med?

Anmäl ditt intresse till GF Norrs kansli.

E-post: norr@gymnastik.se

Tel: 070-620 92 60



LyssnaFocus

**Säg hej till Malin, vikarierande konsulent på
GF Norr**

06 APR 2017 13:42

Nu är det snart dags för ordinarie idrottskonsulent Josefine Ekman att gå på föräldraledighet och jag som kommer att göra mitt bästa för att hålla ställningarna här på GF Norr under tiden heter Malin Bergström.

Jag är en hemvändande norrlänning som precis har flyttat tillbaka till Umeå efter sju och ett halvt år på bortaplan. Största delen av tiden i väg har jag bott i Göteborg, där jag först pluggat och sedan jobbat som marknadskoordinator och skribent/redaktör.

Vid sidan av jobbet har jag varit engagerad i Askim Billdal Gymnastikskola (ABGS), där jag varit ledare för en trupp tävlingsgymnaster och även haft uppdrag i styrelsen. Men trupp-gymnastiken har varit med mig längre än så. Jag är i princip född i Holmsundsgymnasterna där jag tränat, tävlat, varit tränare och suttit med i styrelsen i en väldans massa år.

När jag lämnade Umeå 2009 sa jag lite skämtsamt till mina gymnaster jag tränat i tio års tid: "När det finns ett Gymnastikens hus här kommer jag tillbaka". Och här är jag. I början av det här året inbjuden till invigningen av Umeås egna gymnastikhall.

Gymnastiken har alltid varit min stora energikälla och det känns väldigt inspirerande att få vara med och driva den framåt tillsammans med alla er i GF Norr. Det ska bli väldigt roligt att lära känna ännu fler gymnaster, ledare, föreningar och discipliner.

Jag nås framöver på tel: 070-620 92 60 eller e-post: malin.bergstrom@gymnastik.se.

Vi ses och hörs!

KANSLIET MÖTER:



JENNY HOLMQVIST

KORPEN LYCKSELE

GYMNASTIK &
HOPPREP



LyssnaFocus

Styrelsen zoomar in, april

12 APR 2017 16:22

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något roligt som händer i regionen. Det kommer ut en gång i månaden, med undantag för juli månad.

Halloj! Jag heter Jenny Hörnström och är 25 år. Numera bor jag i Umeå men ursprungligen kommer jag från en by utanför Örnsköldsvik. Jag är ledamot i styrelsen för Gymnastikförbundet Norr.

Mitt kliv in i gymnastiken började så sent som 2013. Då studerade jag Idrottsvetenskap med inriktning mot ledarskap, hälsa och friskvård på Umeå Universitet och kom i kontakt med en annons där Umeå Gymnastikförening sökte ledare. Där började jag med Bamsegymna och efter ca 2 veckor hörde Jessica Fritz (tidigare ledamot för Gymnastikförbundet Norr) av sig till mig och frågade om jag skulle vilja hjälpa till på AG-sidan också. Jag hade inte en blekaste aning vad AG stod för men förstod att det hade något med gymnastik att göra och fick förklarat för mig att man kunde tävla inom det på OS.

Jag följde med på en träning och blev småförälskad. Det var precis denna typ av träning som jag själv skulle vilja träna i både som liten och nu, utan att jag har vetat om det förrän denna kväll. Efter den träningen så blev jag en av tränarna för en träningsgrupp inom KvAG för tjejer som inte vill tävla. Efterhand så har intresset för tävlingar växt i den gruppen, så nu är det en blandad tränings- och tävlingsgrupp. Inom KvAG har jag stannat kvar som ledare och sedan ett år tillbaka är jag även själv gymnast.

Förutom detta så startade jag, tillsammans med en vän, upp en barngympagrupp och två Parkourgrupper för olika åldrar. Tack vare att Gymnastikförbundet har så många olika utbildningar har det gett mig en möjlighet att utvecklas som tränare då jag själv inte hade någon gymnastikbakgrund. I och med detta har jag kunna erbjuda gymnasterna tillfällen att utmana sig själva både fysiskt och psykiskt med detta är mina förhoppningar att främjar ett livslångt intresse för rörelse.

Glad Påsk på er!

/Jenny



Lyssna^{Focus}

Unga Utmanar

15 MAJ 2017 13:48

Här hittar du en inbjudan från nationella Ungdomskommittén till "Unga Utmanar" – en helg för ungdomar i region Norr, Mitt och Uppsvenska med fokus på ungt ledarskap och ungdomsinflytande i förening.

Unga Utmanar kommer att arrangeras i Umeå den 9-10 september 2017. Denna helg är i stället för "Utveckla Framtiden" på Lillsved som Ungdomskommittén vanligtvis brukar arrangera i oktober varje år.

Vem kan åka?

Föreningen har möjlighet att skicka tre personer i åldrarna 16-25 år för att delta denna helg. En av dessa personer får sedan gå ett styrelseutbildningsprogram som totalt består

av fem utbildningstillfällen (varav det första hålls i samband med Unga Utmanar 9-10/9). OBS! Det är inget krav att skicka tre personer.

Vad ingår?

Boende och mat ingår för samtliga tre personer i anmälningsavgiften på 3000 kr. Vad som ej ingår i anmälningsavgifter är resekostnaden som naturligtvis kan variera beroende på varifrån i regionen deltagarna kommer. Samtliga resekostnader kommer istället att kunna finansieras genom GF Norrs regionala Idrottslyftsmedel. Kontakta norr@gymnastik.se.

Mer information hittar du i inbjudan.

[HÄR HITTAR DU INBJUDAN TILL UNGA UTMANAR](#)



LyssnaFocus

Kansliet stängt 24-28/5

23 MAJ 2017 11:39

Kansliet är stängt 24-28/5 i och med Kristi himmelfärd. På måndag 29/5 är det öppet som vanligt. Telefontiden är måndag till fredag kl 9-15.

Kom ihåg att anmäla dig till höstens utbildningar redan nu för att säkra din plats och säkerställa att ni har rätt licenser i föreningen till nästa termin.

[Här hittar du en översikt över kommande utbildningar >>](#)

Du anmäler dig som vanligt i vår Utbildningskalender. [Till anmälan >>](#)

Ha en riktigt skön helg i vårsolen!

/Malin Bergström, GF Norr



LyssnaFocus

Senaste nytt från GF Norr

15 JUN 2017 08:48

I GympaNYTTigt juni 2017 kan du läsa det senaste från GF Norrs kommittéer. Och så får du veta hur Umeås gymnaster kände när de ÄNTLIGEN fick börja träna i sin nya hall.

[GympaNYTTigt är GF Norrs nyhetsbrev](#) som kommer ut två gånger per år. Där rapporterar styrelse, kommittéer och kansli kring det som hänt i regionen under föregående termin och vad som står i planeringen inför nästa.

En viktig hälsning från vår ordförande

I GympaNYTTigt juni 2017 hittar du härliga berättelser om utbildningar, tävlingar och läger, samt en viktig hälsning från vår ordförande. Gymnastiken i region Norr är full av glädje och engagemang och för det tackar vi ALLA våra medlemmar.

Tack för att just DU bidrar till att utveckla gymnastiken tillsammans med oss!

[Här kan du läsa GympaNYTTigt juni 2017 >>](#)

Kansliet har midsommarstängt
– öppnar igen måndag 26/6

GLAD MIDSOMMAR!

Gymnastikförbundet
NORR 

Lyssna^{Focus}

Glad midsommar från GF Norr

22 JUN 2017 08:54

Kansliet är stängt över midsommar, 23/6-25/6. Åter på måndag 26/6.

Kom ihåg att hålla koll på [Utbildningskalendern](#) även under sommaren, så du inte missar att anmäla dig till höstterminens tidiga kurser.

Väl mött!

/Malin Bergström, GF Norr



Foto: Brittmaria Åberg

LyssnaFocus

Stipendier till duktiga ledare

27 JUN 2017 12:58

Jenny Knuts och Linnea Åberg fick äran att mottaga varsitt ungdomsledarstipendium från Älvsbyns kommun för sina utmärkta insatser som tränare i Älvsbygymnasterna.

De är kanske mest kända för sina idrottsliga meriter med framstående placeringar både regionalt och nationellt, men jämte det är de båda ledare för en grupp flickor som tränar artistisk gymnastik 2-3 gånger per vecka.

Under det senaste året har Jenny, Linnea och tränarkollegan Kajsa Söderberg dessutom satsat stenhårt på att fullgöra sina ledarutbildningar i Kvinnlig Artistisk Gymnastik. Med föreningens stöd i ryggen uppnådde de Svenska Gymnastikförbundets högsta ledarnivå, Steg 3, i januari 2017. Utbildning och egen erfarenhet är två viktiga ingredienser för tjejernas goda ledarskap.

Trots sin unga ålder har 18-åringarna Knuts och Åberg hunnit vara ledare i flera år. De arbetar aktivt i tränargruppen för gymnasternas utveckling och är goda förebilder, både genom sitt eget framgångsrika idrottsutövande och som ledare. De är mycket uppskattade och omtyckta av sina gymnaster och deras föräldrar samt av föreningen. Stipendierna är ytterligare ett kvitto på hur värdefulla deras insatser är, inte bara för föreningen utan även i kommunen.

Älvsbyns kommun vill med sina stipendier stödja och uppmuntra insatser inom ungdomsverksamheten i kommunen samt premiera kommunens unga ledarförebilder

och den förening som fostrat dem. Därför delas årligen två olika stipendier ut till ungdomsledare bosatta i kommunen.

I år utsågs Jenny Knuts till Ungdomsledarstipendiat 2017 och Linnea Åberg till Unga ledare 2017. De uppmärksammades vid Kommunfullmäktige där de fick ta emot blommor, diplom och tillhörande check av Älvsbyns kommunalråd Helena Öhlund. Älvsbygymnasterna, som "...fostrat den Unga ledaren", fick också ett omnämnande i samband med utdelandet av Åbergs stipendium.

Text: Brittmari Åberg



Lyssna^{Focus}

Välkommen till vår nya webb!

04 JUL 2017 11:06

Gymnastikförbundet har en ny webb och Gymnastikförbundet Norr likaså. Välkommen att klicka dig runt och lära dig hitta bland menyer, rubriker och sidor. Du känner säker igen en hel del sedan innan.

I dag, tisdag den 4 juli 2017, lanseras nya gymnastik.se och även Gymnastikförbundet Norr får en ny webb, men den gamla adressen funkar fortfarande som vanligt; gymnastik.se/norr – spara den som favorit i din webbläsare. Vi hoppas att du tycker att den nya webben är mer lättnavigerad, funkar bättre i mobilen och att den är lite snyggare än innan. Det tycker i alla fall vi!

Är det något som inte funkar?

Att lansera en ny webbsida kan dock innebära lite strul till en början. Det kan bli fel i länknigar, sidor kanske har bytt namn och du kan uppleva att du inte hittar det som fanns på webben förut.

Ta gärna en stund och bekanta dig med den nya strukturen, klicka runt och lär känna menyerna och sidorna. Om något inte funkar är du varmt välkommen att felrapportera det till norr@gymnastik.se.

Rubriken "**Norr**" högst upp i menyn tar dig till startsidan för GF Norr där du hittar allt kring träning, tävling och utbildning.

Hoppas att du ska trivas

Välkommen till vår nya webb, vi hoppas att du ska trivas och vilja komma tillbaka – om och om igen!

/Malin Bergström, GF Norr



Lyssna^{Focus}

BOKA DAGEN: Gruppträningskonvent i Luleå 14 oktober 2017

12 JUL 2017 11:48

Gymnastikförbundet Norr och Gymmixkommittén bjuder in dig till årets Gruppträningskonvent den 14 oktober i Luleå. En dag som passar alla träningsintresserade, med fokus på inspiration, energi och glädje. Varmt välkommen!

Här kommer en upplysning och påminnelse om att **BOKA DAGEN** för årets **Gruppträningskonvent**. Det går av stapeln den **14 oktober** på **Träningsvärdet i Luleå**.

Detta är en dag som passar alla, oavsett tidigare träningserfarenhet och ambitionsnivå.

Kanske kan det vara trevlig teambuilding för ledare i din förening? Eller varför inte en aktiv arbetsdag för styrelsen?

[Läs mer om konventet här >>](#) 

Komplettera med en koreografiutbildning

I samband med konventet kommer vi även att arrangera utbildningen **Koreografi för gruppträningsspass** – den perfekta utbildningen för dig som söker lite ny inspiration

kring hur du ska sätta ihop dina egna pass och ett bra komplement till konventet.
[Läs mer och anmäl dig till Koreografi för gruppträningspass i vår Utbildningsanmälan >>](#)

Nya instruktörer och ledare?

Har ni nya gruppträningsinstruktörer i er förening eller är just du ny i instruktörsrollen? Passa på att gå **Baskurs Gruppträning den 26-27 augusti** för bästa möjliga förutsättningar att komma igång.

[Läs mer och anmäl dig till Baskurs Gruppträning i vår Utbildningsanmälan >>](#)

[Klicka här för att komma till sidan som vi uppdaterar löpande med mer information om konventet >>](#)



Lyssna^{Focus}

Semesterstängt på kansliet

20 JUL 2017 11:36

Kansliet är semesterstängt 24/7-2/8. Öppnar igen den 3/8 som vanligt.

Nu är det dags för lite semester för mig, men innan jag tar ledigt vill jag påminna er om några av höstens höjdpunkter.

- **26-27/8:** Höstens första utbildning, Baskurs Gruppträning i Umeå. [Till anmälan >>](#)

- 17/9: Föreningsträff i Umeå med Johan Fyrberg, Gymnastikförbundets Generalsekreterare, och Calle Myrsell, Gymnastikombudsmannen. Mer info kommer.
- 6-8/10: Gymnastikforum, [läs mer på Gymnastikförbundets hemsida >>](#)
- 14-15/10: [Gruppträningskonvent](#) och utbildningen [Koreografi för Gruppträning](#)

Jag hoppas att ni har en skön sommar och att vi ses till hösten!

/Malin Bergström, GF Norr



LyssnaFocus

Höstens första utbildningar

08 AUG 2017 13:44

Sommaren börjar gå mot sitt slut och gymnastikterminen smyger kanske snart sakta igång för många av er. Kom ihåg att anmäla er till höstens första utbildningar. Först ut är Baskurs Gruppträning och sedan TVÅ Bamsegymna Grund.

Kickstarta terminen med att ge era ledare möjlighet till utbildning genom Gymnastikförbundet Norr. Våra utbildare är redo att ge er kunskap och energi för en rolig termin.

[Håll gärna utkik i vår Utbildningskalender >>](#)

Aktuella utbildningar just nu

- Baskurs Gruppträning 26-27/8 i Umeå – **sista anmälningdag 13/8**
- Bamsegympa Grund 3/9 i Umeå – **sista anmälningdag 20/8**
- Bamsegympa Grund 9/9 i Boden – **sista anmälningdag 27/8***

**Utbildningen i Boden arrangeras som föreningskurs av Bodens Gymnastikklubb. Vi erbjuder 5-7 platser för övriga föreningar. Först till kvarn!*

[Klicka här för att anmäla dig till en utbildning >>](#)



LyssnaFocus

Föreningsträff i Umeå 17 september

30 AUG 2017 16:13

Johan Fyrberg, Gymnastikförbundets Generalsekreterare, och Calle Myrsell, Gymnastikombudsman, bjuder in representanter från er förenings styrelse till en träff med temat "Attraktiva och trygga gymnastikmiljöer".

GF Norr tillsammans med Johan Fyrberg och Calle Myrsell från Gymnastikförbundet centralt hälsar representater från regionens styrelser välkomna till en föreningsträff i Gymnastikens hus, Umeå.

- **Dag:** söndag 17 september
- **Tid:** 10-13 (alla deltagare bjuds på lunch som avslutning)
- **Plats:** Gymnastikens hus, Mariehemsvägen 12, Umeå
- **Tema:** "Attraktiva och trygga gymnastikmiljöer"

[Inbjudan med mer information och agenda >>](#) 

Anmälan görs till norr@gymnastik.se. Se inbjudan för information om vad som ska anges i anmälan. Sista anmälningdag är **12 september**.

Vi hoppas att så många som möjligt tar tillfället i akt att träffa Johan Fyrberg och Calle Myrsell när de kommer på besök.

Varmt välkomna!



GRUPPTRÄNINGSKONVENT 2017
EN INSPIRATIONS DAG FÖR ALLA TRÄNINGSSINTRESSERADE
14 OKTOBER, TRÄNINGSVÄRKET I LULEÅ

Lyssna^{Focus}

Inbjudan till Gruppträningskonvent 2017

01 SEP 2017 10:41

GF Norrs Gymmixkommité bjuder in till Gruppträningskonvent den 14 oktober i Luleå. Varmt välkomna till en dag full av inspiration, energi och glädje. Läs mer för att höra vad instruktörerna kommer att bjuda på.

Varmt välkomna till höstens härliga Gruppträningskonvent!

- **Dag:** lördag 14 oktober
- **Tid:** 09:30-17:00
- **Plats:** Träningsväcket, Seminariegatan 16, Luleå
- **Innehåll:** allt från yoga och rörlighetspass till HIIT, Soma Move, Medelgympa och det spännande passet Holloträning.

[Här hittar du INBJUDAN OCH SCHEMA KONVENT 2017](#)

Det blir en dag full av träning i olika former och på olika nivåer för att passa alla, oavsett tidigare bakgrund. Vi är lite extra glada över vårt långväga instruktörsbesök från Falun: Malin Contreras Tittonen och Jaime Contreras Tittonen, två väldigt uppskattade utbildare inom Gymnastikförbundet och instruktörer med bred erfarenhet inom träning och hälsa.

Tre snabba frågor till Malin och Jaime



Vad får jag ut av att gå på dina pass på konventet?

Inspiration, glädje och svett!

Vad vill du förmedla som instruktör?

Rörelseglädje och att alla gör på sitt sätt.

Varför tycker du att jag ska komma på konventet i Luleå den 14 oktober?

Det blir en rolig och inspirerande dag med likasinnade 😊🌀.



Vad får jag ut av att gå på dina pass på konventet?

Teknik, förklaringar, pepp och förhoppningsvis endorfiner och glädje efteråt.

Vad vill du förmedla som instruktör?

Jag vill förmedla rörelseglädje och att träning kan anpassas till den nivå där deltagarna befinner sig. **ALLA KAN TRÄNA!**

Varför tycker du att jag ska komma på konventet i Luleå den 14 oktober?

Få inspiration, skratta och gärna få en och annan AHA-upplevelse.

Anmälan och uppdateringar

Vi behöver din anmälan senast 1/10, men gärna så snart som möjligt. [Du anmäler dig via vår Utbildningsanmälan >>](#)

[Klicka här för att hålla koll på löpande uppdateringar om konventet >>](#)

Utbildning i samband med konventet

I samband med konventet arrangerar vi utbildningen Koreografi för gruppträningspass. Utbildare: Malin Contreras Tittonen. Utbildningen för dig som vill utveckla dina koreografier och ett perfekt komplement till konventet [Läs mer och anmäl dig här >>](#)



LyssnaFocus

Kansliet stängt 27-28/9

26 SEP 2017 14:29

Den 27-28 september är GF Norrs kansli stängt.

Jag är på konferens och kansliet är därför stängt den 27-28/9. Är tillbaka på fredag 29/9.

Kom ihåg att hålla koll på sista anmälningdag för höstens utbildningar. Närmast ligger följande med sista anmälningdag söndag 1/10:

- Gruppträningskonvent i Luleå 14/10
- Koreografi för gruppträningspass i Luleå 14-15/10
- Domarutbildning Kvinnlig AG steg 1 i Kiruna 14/10

[Anmäl dig här på hemsidan >>](#)

/Malin Bergström, GF Norr



Foto: FOTOGRAF_Bertil_Wilen

Lyssna^{Focus}

Inspirationsdag för barnledare

11 OKT 2017 11:21

Är du en av många barnledare som behöver fylla på med lite nya idéer till dina träningar? GF Norrs Barnkommitté bjuder in dig till en inspirationsdag!

Utvecklas som ledare, få tips på lekfulla träningsformer, dela med dig av din egen påhittighet och träffa andra som också är engagerade inom barngymnastiken. GF Norrs Barnkommitté arrangerar två inspirationsdagar för barnledare och just du är varmt välkommen.

När och var?

- Umeå 18 november, kl 10:30-16:30 – [se inbjudan här](#) 📄
- Boden 25 november, kl 09:30-15:30 – [se inbjudan här](#) 📄

Hur anmäler jag mig?

- [Anmäl dig till dagen i Umeå >>](#)
- [Anmäl dig till dagen i Boden >>](#)



LyssnaFocus

Styrelsen zoomar in, oktober 2017

23 OKT 2017 12:59

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något roligt som händer i regionen. Efter ett långt uppehåll är vi nu tillbaka med en spaning för oktober 2017.

Jag minns hur det var, en av de där första gångerna då man iförd någon hemmasydd mundering pirrigt satt och väntade på att allt skulle börja. Att alla människor på läktaren

skulle tystna och titta på just mig, eller ja kanske inte bara på mig utan på typ alla andra 400 barn också. Vi skulle få visa vad vi kan, vad vi övar på och hur mycket glädje gympan ger.

Gymnaster med folieklädda hjälmar dansar rakt in i hjärtat

I söndags, 22 oktober, var det min fyraåriga dotters tur, iförd en folieklädd cykelhjälm väntade hon tålmodigt på öppningsnumret av Lingdagen 2017. Tänk vad ett par (läs massor) folieklädda hjälmar på pirrigt energiladdade gymbabarn gör med en. Det var stående ovationer och varma hjärtan.





Uppvisningsgymnastiken betyder mycket

Jag brinner verkligen för uppvisningsgymnastiken. Den har kommit att betyda mer och mer med åren. Lingdagen har haft år av uppehåll men gjorde comeback för fyra år sen och vilken comeback!

Det som förr ofta var en rätt lång och kanske långsam tillställning är nu en show med fart, fläkt och ljus. Med en röd tråd, gemensamma dansnummer och stor variation når vi en publik som inte bara består av de folieklädda hjälmarnas föräldrar.

Det här är gympaglädje

Men vi gör ju detta till största del för alla gymnaster. Att få vara laddad, pirrig, spänd och förväntansfull inför en gymnastikprestation där ingen behöver bli bedömd är bara bra, så BRA!

Vår idrott är en väldigt fin tävlingsidrott men jag skulle säga att ingen ensam tävlingsvolt i världen har mer wowfaktor än att 400 gymnaster ligger på golvet och med färgglada strumpor vinkar fötterna i takt. Ni vet ordet gympaglädje, här har ni det!

Och här hemma kommer vi fortsätta öva på astronautrörelser och fotvinkningar till nästa år – vi ses då!

/Hanna Björk, suppleant i GF Norrs styrelse



Foto: 2CFoto.no / Christian Thomassen

Lyssna Focus

Gymnastik under gymnasiet i Östersund

09 NOV 2017 15:48

Östersundsgymnasterna i region Mitt startar NIU (nationellt godkänd idrottsutbildning) inom kvinnlig artistisk gymnastik till hösten 2018.

Hösten 2018 startar Östersundsgymnasterna i samarbete med Jämtlands Gymnasium NIU (nationellt godkänd idrottsutbildning) inom kvinnlig artistisk gymnastik.

De program som erbjuds till elever som vill kombinera gymnasiestuderna med sin träning inom kvinnlig artistisk gymnastik är Barn- och fritidsprogrammet, Ekonomiprogrammet, Naturvetenskapsprogrammet och Samhällsvetenskapsprogrammet. Totalt finns 8 platser.

Vill du veta mer?

Läs igenom detta [detta informationsblad från Östersundsgymnasterna](#) och kontakta föreningens sportchef om du har vidare frågor om hur ansökan och antagningen går till.

Lycka till!



LyssnaFocus

Krönika: Tankar på en bussresa – om jobbet bakom utbildningskalendern

10 NOV 2017 13:59

På en bussresa mellan Luleå och Umeå började Ann-Britt Andersson, för många ett känt ansikte i region Norr, fundera på om alla vet vilket jobb som ligger bakom regionens utbildningar, konvent och inspirationsdagar. Vet du? Läs och begrunda.

Sitter på bussen på väg hem från Luleå till Umeå. I helgen som var har jag varit på ett konvent och en utbildning i koreografi. Jag är jätteglad att de båda gick att genomföra. Faran var stor att de skulle bli inställda och allt arbete skulle ha varit förgäves. Men det blev en bra helg till slut.

Du som läser detta kanske vet hur det går till när kurser och andra aktiviteter skall arrangeras, men det gör inte alla så därför skriver jag nu detta. Oavsett hoppas jag att du tar dig en stund att läsa och begrunda detta.

Undersöka utbudet

Först måste man ha haft kontakt med föreningar och ledare för att kolla vad för utbildningar eller inspiration som behövs och vad som är mest akut. Sedan sammanställs alla kommittéers önskemål vid en planeringskonferens i september året innan de skall genomföras. Man tittar över så att arrangemangen inte krockar med varandra. I oktober träffas representanter från alla regioner och går igenom regionernas förslag innan datum fastställs. Det behövs för att kurserna i de olika regionerna inte skall krocka med varandra.

Boka lokaler och skriva kontrakt

Åter till kansliet blir det då att få tag i godkända utbildare och skriva kontrakt. Utbildarna kan ibland vara svåra att nå. Lokal skall bokas innan kursen läggs ut i utbildningsmodulen på webben. Kurserna skall helst ligga i utbildningsmodulen 1 november året innan de skall arrangeras.

För konventen gäller det att sätta ihop ett intressant program som vänder sig till både dem som vill ha tuffa pass och dem som vill ha lättare pass. Då kan man också presentera nya trender. Ofta kommer en föreläsning efter lunch. Den skall också passa in i temat för året. Flera månader innan konventet skickas en "boka-dagen-annons" ut. När alla detaljer är klara skickas en färdig inbjudan ut till föreningar, tidigare deltagare och många andra – många gånger.

Kommer någon att delta?

Sedan kommer en tid av väntan och många besök på utbildningsmodulen och i anmälan för konventet. Blir det tillräckligt många som vill eller kan delta så att kursen eller konventet går att genomföra? Skall man puffa på fler gånger?

Sista anmälningsdagen är satt 14 dagar före kursen eller konventet. (Allt som skrivs här gäller både kurser och konvent.) Då beslutas om de skall bli av, flyttas fram eller rent av ställas in. Kontakt tas med utbildaren för information. Om arrangemangen skulle ställas in skall utbildarna informeras 10 dagar före utsatt datum. Lokaler måste avbokas i tid så att de som har sin ordinarie träning i den skall kunna få den tillbaka och meddelandet hinna gå ut till alla, samt för att vi skall slippa en kostnad för något vi inte nyttjar.

Efter sista anmälningsdag

Om kursen eller konventet blir av skall utbildningsmaterial, mat och logi beställas. Om någon anmäler sig i efterskott så måste nya beställningar göras och ny information lämnas. Sena beställningar kan göra att material inne hinner upp i tid. Då frågar sig vän av ordning: varför tar ni då emot efteranmälningar? Jo, först och främst för att så många som möjligt skall kunna utbilda sig, för det andra för att det kan göra att kursen inte går med ett minus. Om kursen ställs in eller att det trots för få deltagare beslutas att den

skall genomföras har arbetet med den kostat en del. Den kostnaden läggs då på andra kurser.

Utvärdering – viktiga åsikter samlas in

Efteråt kommer sammanställning av kursen eller konventet. Fakturor för kursen skall skickas ut och räkningar betalas. För att kunna utveckla kurserna är det viktigt att deltagarna också svarar ärligt på utvärderingen som skickas ut digitalt både innan och efter kursstart.

Hjälp oss göra detta bra för alla

Som ni ser är det en hel del som görs för att vi skall kunna utbilda och utveckla oss och våra föreningar. Tänk gärna på det inför kommande utbildningsår. Bra framförhållning och planering hjälper oss alla.

Ja, nu är vi snart framme i Umeå. Jag skall nu ta till mig den inspiration och kunskap jag fått och ser fram emot många fler kurser och konvent tillsammans med er i region Norr.

Umeå 2017-10-25

Ann-Britt Andersson

Gymmixkommittén GF Norr



Styrelsen zoomar in, november 2017

15 NOV 2017 09:21

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något roligt som händer i regionen. Denna gång får vi följa med ordförande Marie upp till Pajala.

Hej på er alla ute i regionen. Jag vill ta detta tillfälle att presentera Pajala Gymnastikförening som i år firar sitt 25-årsjubileum.

Föreningen startades av Gerda Uusitalo 1992. Gerda hade redan då varit ledare i 25 år i både Kaunisvaara IF och Korpen Pajala. Gerda blev också föreningens första ordförande. Nisse Blank var den som gav det ekonomiska bidrag som möjliggjorde starten av föreningen och han var till sin död hedersmedlem.

Bred verksamhet genom åren

Många ledare har genom åren varit aktiva föreningen och gett möjlighet till en bred verksamhet. Förutom motionsgymnastik i olika former har det erbjudits hiphop, jazzdans, step up, thai chi, chi gong samt barn- och familjegymnastik.

Under 11 år hade föreningen en koreograferad uppvisning i samband med Pajala Marknad.

Utbudet i dag

I dag är Pajala GF en Gymmixförening som erbjuder fyra pass i veckan:

- **Måndag:** Motionsgymnastik med Catrine Uusitalo
- **Tisdag:** Lättgymna dagtid med Gerda Uusitalo
- **Tisdag:** Intensivgymna med Åsa Pääjärvi
- **Torsdag:** Styrkegymna med Annalill Tovås-Malmberg





Ökat medlemskap

Under hösten 2017 har medlemsantalet ökat märkbart, med både nyanlända och nygamla återvändare. Uppsvinget kan delvis ha berott på att föreningen gick ut med annonser i sociala medier.

Föreningens styrelse 2017/2018

- **Ordförande:** Catrine Uusitalo (var vice ordförande vid starten)
- **Vice Ordförande:** Åsa Pääjärvi (även ansvarig för hemsidan)
- **Sekreterare/Administratör:** Karin Yllipää-Johansson
- **Webmaster:** Hans Yllipää
- **Suppleant:** Gerda Uusitalo
- **Suppleant:** Sara Yllipää

Detta är en liten och väldigt trivsamt förening. Jag är själv medlem och går på två pass i veckan.

Från mig och hela styrelsen i GF Norr önskar jag ett stort grattis till 25 fina år som varit och stort lycka till med kommande 25 år – och ännu fler därtill!

Marie Hedman Alainentalo
Ordförande, GF Norr



LyssnaFocus

Våra kommittéer ger dig inspiration

22 NOV 2017 10:53

Tar det ibland slut på idéer till din träning? Det gör det nog för alla ledare då och då. Just därför arrangerar våra kommittéer inspirationsdagar. Den 18 november träffades 15 barnledare i Umeå för att fylla på med inspiration.

I dagsläget har vi fem kommittéer i GF Norr, som var och en bevakar och utvecklar olika områden inom gymnastiken: kvinnlig AG, manlig AG, truppgymnastik, gruppträning och barngymnastik.

Den 18 november arrangerade GF Norrs Barnkommitté en inspirationsdag i Umeå. Här fanns inga förkunskapskrav och ingen åldersgräns, den gemensamma nämnaren var att alla deltagare är ledare inom barngymnastik.

Gymnastikens grunder

Kommittén hade bjudit in Jessica Fritz, som till vardags är ledare för både tränings- och tävlingsgrupper inom kvinnlig AG, för att ge tips på stationer och styrka som tränar gymnastikens grunder. Det byggdes stationer av olika slag och deltagarna fick träna på att passa de demogymnaster som hade följt med Jessica.





Hopprep med ett proffs

På eftermiddagen anslöt Emilia Hanefjord Badou från Korpen Lycksele, föreningen som kan stoltsera med EM-guld i hopprep. Emilia har erfarenhet av att instruera barn- och

ungdomsgrupper i hopprep och har även själv tävlat både nationellt och internationellt. Det blev en hoppande kul avslutning på dagen, där deltagarna själv fick låna de rep Emilia hade med sig och testa lite tricks ([se vår Facebooksida](#) för ett riktigt snyggt klipp när deltagarna hoppar tillsammans!).

Kommande inspirationsdagar

Den 25 november arrangerar Barnkommittén ytterligare en inspirationsdag, denna gång i Boden. Där kommer fokus vara på lite yngre barn, när instruktörerna tipsar om lite godbitar för familjegympa, samt bjuder på inspiration kring dansträning.

Vad önskar du?

Inspirationsdagar kan läggas in i kalendern utefter efterfrågan och våra kommittéer ser mer än gärna att just du hör av dig med önskemål om vilken typ av inspiration du skulle behöva. [Kontakta någon av våra kommittéer >>](#)

Malin Bergström, GF Norr



Inbjudan till läger med Teamgym Norr

04 DEC 2017 15:50

Vill du lära känna det här gänget på bilden? Anmäl dig till Teamgym Norrs läger den 6-7 januari 2018 i Gymnastikens hus i Umeå.

Teamgym Norr är ett samarbete inom GF Norr för gymnaster (tjejer och killar) i åldrarna 13 år och äldre. Målet med laget är att tävla på rikstävlingar på nivå Tre, Två och i framtiden även Ett (enligt nya tävlingssystemet). Nu anordnar vi ett läger för att laget vill växa!


För vem?

Lägret riktar sig till dig som är 13+ och intresserad av att träna med gymnaster från hela regionen. På tumbling bör du vara bekant med övningar som rondat-flickis-salto och handvolt-frivolt och på trampett bör du behärska skruvar och överslag.

Uppmuntran till ledare

Detta är även ett tillfälle för intresserade ledare att vara med. I dagsläget finns plats för 30 deltagare, men ansluter fler ledare kan platserna eventuellt utökas något. Du som ledare anmäler dig också i formuläret som du hittar i inbjudan – och som ledare deltar du givetvis gratis.

Inbjudan och anmälan

[I denna inbjudan](#)  hittar du information om tider, kontaktinformation för frågor, samt länk till anmälingssidan.

Varmt välkomna!

GYMPANYTTIGT DECEMBER 2017

Gymnastikförbundet 
NORR



LyssnaFocus

Julhälsning från GF Norr

06 DEC 2017 10:26

Nu kan du läsa GympaNYTTigt december 2017. En julhälsning från GF Norr med information om vad som varit och vad som kommer framåt. Trevlig läsning!

[GympaNYTTigt är GF Norrs nyhetsbrev](#) som kommer ut två gånger per år. Där rapporterar styrelse, kommittéer och kansli kring det som hänt i regionen under föregående termin och vad som står i planeringen inför nästa.

Tävlingar, läger och planer på ny hall

I GympaNYTTigt december 2017 kan du läsa om genomförda tävlingar, kommande utbildningar och om planerna på en ny gymnastikhall i Jokkmokk. Du får också förklarat varför tidigare Gymmixkommittén numera heter Gruppträningskommittén, samt en första inbjudan till årsmötet 2018.

Trevlig läsning!

[Här kan du läsa GympaNYTTigt december 2017 >>](#)

Utbildningskalender 2018

Utbildningsverksamheten är en viktig del under året. Hjälp oss gärna genom att anmäla era ledare i god tid och hör av er om ni har frågor. Du hittar alltid aktuella utbildningar i vår [Utbildningskalender på webben >>](#)



Datum	Utbildning	Ort	Anmäl senast
27-28/1	Teori steg 1	Umeå	14/1
3-4/2	Baskurs Barn och Ungdom	Umeå	21/1
17/2	Manlig AG Basic	Älvsbyn	4/2
17-18/2	Domarutbildning Kvinnlig AG steg 2	Luleå	4/2
24/2	Familjegymna	Boden	11/2
24-25/2	Trampett steg 2	Umeå	11/2
3-4/3	Domarutbildning Manlig AG – Regionsdomare	Luleå	18/2
9-11/3	Kvinnlig AG steg 1	Älvsbyn	25/2
7-8/4	Fristående steg 2	Luleå	25/3
14-15/4	Trampolin steg 1	Umeå	1/4
5-6/5	Baskurs Gruppträning	Luleå	22/4
19-20/5	HIIT – högintensiv intervallträning	Holmsund (Umeå)	6/5
16-17/6	Baskurs Barn och Ungdom	Umeå	3/6
18/6	Truppgymnastik Basic	Umeå	3/6
19-20/6	Trampett steg 1	Umeå	3/6
8-9/9	Seniorträning	Holmsund (Umeå)	26/8
8-9/9	Baskurs Barn och Ungdom	Umeå	26/8
22/9	Bamsegymna Grund	Umeå	9/9
22-23/9	Baskurs Barn och Ungdom	Boden	9/9
29/9	Truppgymnastik Basic	Umeå	16/9
20-21/10	Trampett steg 1	Umeå	7/10
20-21/10	Gruppträning Gymna	Umeå	7/10
10-11/11	Tumbling steg 1	Umeå	28/10
10/11	Inspirationsdag för barnledare	Boden	28/10
11/11	Inspirationsdag för barnledare	Umeå	28/10
24-25/11	Teori steg 2	Umeå	11/11

*Manlig AG steg 1 kommer att arrangeras under hösten, datum och ort ej fastställt.



Gymnastikförbundet 
NORR

www.gymnastik.se/norr - www.facebook.com/GFNorr

LyssnaFocus

Utbildningar 2018 – en översikt

07 DEC 2017 15:53

Vill du ha en enkel översikt över 2018 års utbildningar? Här finns en pdf som du kan ladda ner och sprida till övriga i din förening.

Har du svårt att komma ihåg när en viss utbildning ska gå eller när du måste anmäla dig?

[Ladda ner denna pdf med en översikt över utbildningsåret 2018](#)*

För att vi ska kunna göra bästa möjliga utbildningar tillsammans krävs god planering från både förbund och föreningar.

Några tips:

- Inventera utbildningsbehovet i er förening inför varje termin
- Sammanställ ett register över föreningens ledare och deras utbildningar (kom ihåg att licenser behöver förnyas efter fem år)
- Besök med jämna mellanrum [GF Norrs Utbildningskalender](#) för att hålla dig uppdaterad
- Läs noga igenom de [regler och riktlinjer](#) som gäller kring exempelvis reseersättning, logi och återbud
- Kontrollera alltid att rätt förkunskapskrav är uppfyllda innan du anmäler dig eller någon i din förening till en utbildning
- [Här hittar du svar på några vanliga frågor om utbildning >>](#)

Sist men inte minst, tveka inte att höra av dig till kansliet om du har ytterligare frågor eller funderingar.

Vi ser fram emot ett utvecklande utbildningsår tillsammans med er!

**Observera att utbildningar kan tillkomma vid stor efterfrågan från er föreningar, eller att vi tyvärr ibland får ställa in utbildningar om deltagarantalet blir för lågt. Se därför detta som en plan som kan komma att justeras.*

Nominera Årets ledare och Årets förening i GF Norr

Gymnastikförbundet 
NORR

Lyssna^{Focus}

Nominera Årets ledare och Årets förening

08 DEC 2017 10:12

Nu är det hög tid att nominera Årets ledare och Årets förening i GF Norr. Vinnarna i respektive kategori nomineras också vidare för att tävla mot övriga regioners vinnare för de ärofyllda titlarna Årets ledare och Årets förening i hela Sverige.

Årets ledare

Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årligt förekommande utmärkelse av Årets ledare/tränare är följande:

- Att ge duktiga ledare/tränare ett erkännande samt att ge dem stimulans att fortsätta sitt fina arbete i Gymnastikförbundets verksamhet
- Att skapa förebilder för andra ledare/tränare
- Att profilera Gymnastikförbundet som ett förbund med intresse för det arbete som utförs av ledare/tränare i våra medlemsföreningar

Kriterier

Den person vi söker ska vara en eldsjäl, alltså hängiven sin uppgift som ledare/tränare i sin gymnastikförening. Personen ska också stötta och locka fram det bästa hos deltagarna. Årets ledare/tränare är nytänkande och inte rädd för att komma med förslag

på förändringar i föreningens verksamhet. Självklart ska personen i fråga vara duktig i sitt gebit och klara av att sätta upp mål samt uppnå resultat med sin verksamhet.

Vinnaren i regionen tilldelas ett stipendium från GF Norr på 2 500 kronor.

Årets förening

Gymnastikförbundets syfte med att instifta en årligt förekommande utmärkelse av Årets förening är följande:

- Att ge dynamiska föreningar som verkar "i tiden" ett erkännande samt att ge stimulans för fortsatt god verksamhet
- Att skapa förebilder för andra föreningar
- Att profilera Gymnastikförbundet som ett förbund med intresse för medlemsföreningars verksamhet

Kriterier

Årets förening är en förening med en stark föreningskänsla och samhörighet. Föreningen är välkänd på sin verksamhetsort och genomför olika aktiviteter för att informera om sin verksamhet och attrahera nya medlemmar. God ledarvård är ett honnørsord och utbildning är något man investerar i. Föreningen har ambitionen att växa och har en positiv medlemsutveckling.

Vinnaren i regionen tilldelas ett stipendium från GF Norr på 2 500 kronor.

Uttagningsprinciper

För att kunna delta skriver föreningen eller ledaren en egen motivering på högst två A4-sidor. Du kan också använda nedan mallar:

- [MALL: Nominera Årets ledare](#)
- [MALL: Nominera Årets förening](#)

Ansökan skickas in till **norr@gymnastik.se**, senast den **1 februari 2018**.

Regionstyrelsen utser vinnarna i respektive kategori som också kommer att representera regionen i den nationella tävlingen. Vinnarna från varje region skickas till Gymnastikförbundet, vars styrelse väljer segrande ledare och förening. Prisutdelning med motivering från styrelsen sker vid lämpligt tillfälle under 2018.

Kallelse till Årsmöte 2018

12 DEC 2017 15:15

Gymnastikförbundet Norr kallar till Årsmöte lördag den 17 mars 2018 i Umeå.

Årsmöte Gymnastikförbundet Norr **lördag 17 mars 2018**

- **Plats:** Gymnastikens hus, Mariehemsvägen 12, Umeå
- **Tid:** 13:15–ca 15:15

[Klicka här för att ladda ner kallelse + fullmakt](#)

Kallelsen skickas även per e-post till samtliga gymnastikföreningar i Norrbotten och Västerbotten som är medlemmar i Gymnastikförbundet.

Inspirationsförmiddag

Lördagen den 17 mars kommer att inledas, preliminärt klockan 09:00, med en inspirationsförmiddag, inklusive lunch. Mer information om program och innehåll kommer inom kort.

Vill du vara med och påverka?

Motioner ska vara inlämnade senast två månader innan årsmötet, det vill säga 17 januari 2018. Kontakta kansliet på norr@gymnastik.se.

*Varmt välkomna hälsar,
Regionstyrelsen Gymnastikförbundet Norr*



Styrelsen zoomar in, december 2017

21 DEC 2017 09:12

"Styrelsen zoomar in" är ett nyhetsinslag där GF Norrs styrelse en gång i månaden skriver en kort rapport om något roligt som händer i regionen. Här delar Reza Firouzfard med sig av sina erfarenheter kring integrationsprojekt.

Det finns många saker i livet som vi tar för givet. Att packa sin träningsväska och åka och träna, att vara medlem i någon idrottsförening, att ha råd med att köpa träningskläder eller skor, eller att få träna överhuvudtaget är några saker som är självklara för oss. Verkligheten kan vara annorlunda i andra länder och därmed för många av de personer som har sökt skydd i Sverige.

Rörelse hela livet – för alla

Utvecklingsmodellen för Svensk Gymnastik och rörelse hela livet är inte enbart för barn eller vissa grupper i samhället. Det ska vara för alla grupper och åldrar om samhället ska må bra, men vad vet de nya svenskarna om idrotten i Sverige? Naturligtvis finns det de som är aktiva och idrottsintresserade och som letar sig fram till relevant information och träningslokaler. Det finns också oftast organiserade aktiviteter för ensamkommande flyktingbarn även om det handlar oftast om bollsporter och simning. Men, vad händer med de andra? Exempelvis de som är över 30, 40 och 50, och de som inte alls har tränat någonsin?

Vi kan bjuda in fler

Vi som är aktiva inom idrotten måste dra vårt strå till stacken och med hjälp av exempelvis SISU Idrottsutbildarna informera målgruppen om demokrati, föreningskunskap och gymnastik, samt möjliggöra för fler att exempelvis prova på en vanlig medelgympa. Det är alldeles för många äldre som sitter hemma och har det tråkigt och vet inte vart de ska ta vägen.

Samtidigt efterlyser många föreningar fler gymnaster och ledare till sina gruppträningar. Det är i linje med Gymnastikförbundets vision 2020 att få fler medlemmar.

Min egen erfarenhet av integrationsprojekt

Jag heter Reza Firouzfard och är styrelseledamot i Gymnastikförbundet Norr. Som ledamot fokuserar jag mer på integrations-/inkluderingsfrågor. Hösten 2016 startade jag ett pilotprojekt tillsammans med Lulegymnasterna och Norrbottens Idrottsförbund och erbjöd medelgympa till nya svenskar. Jag har summerat mina erfarenheter från projektet i ett dokument med titeln "En vägledning om att ansöka stöd till att starta gruppträning för vuxna nyanlända från 18 år och uppåt". [Ni hittar dokumentet och kan ladda ner pdf-filen från vår webbplats här >>](#)

Läs och sprid informationen

Jag rekommenderar att ni läser dokumentet och funderar över om ni vill göra ett försök för att skänka glädje och hälsa till ett antal medmänniskor som kanske till och med blir intresserade av att bli hjälpledare och instruktörer i er förening. Då kommer de i sin tur att informera sina vänner och bekanta på deras eget språk och värva nya medlemmar till er förening. Jag lovar att ni kommer att ha kul tillsammans och vidga era vyer.

Sprid dokumentet till andra och kontakta mig i fall ni har några funderingar. Kontaktinformation hittar ni i dokumentet. Jag tackar för mig och passar på att önska er alla en **God Jul och Ett Gott Nytt År!**

*Med vänliga hälsningar
Reza Firouzfard*



LyssnaFocus

Juledigt på kansliet

22 DEC 2017 08:58

GF Norrs kansli är stängt för juledigt mellan den 23/12 och 3/1. Åter torsdag den 4/1.

Nu är det dags för mig på GF Norrs kansli att ta lite julleddigt. Men innan jag släcker ner kontorslampan vill jag passa på att påminna er om några saker som kan vara bra inför er planering av kommande termin:

- **Ansökningar till Idrottslyftet 2018** tas emot från och med 1 januari, [läs mer om Idrottslyftet här >>](#)
- Kom ihåg att sista anmälningssdag till **Parkour/freerunning steg 1** i Kiruna är den 3 januari, [anmäl era ledare här >>](#)
- **Motioner till GF Norrs årsmöte** ska skickas till kansliet senast 17 januari, [läs mer om årsmötet här >>](#)
- **Nominera årets ledare och årets förening** senast 1 februari, [läs mer om utmärkelser här >>](#)
- Kom ihåg att söka ert **LOK-stöd** för aktiviteterna under hösten 2017 senast 25 februari, [läs mer om LOK-stöd här >>](#)

Med det sagt tackar jag för ett fint gymnastikår 2017 och önskar er alla en riktigt **GOD JUL** och ett **GOTT NYTT ÅR!**

/Malin Bergström, GF Norrs kansli