

Övningsbanken Inex

Information till föreningar
Hösten 2026



Innehåll:



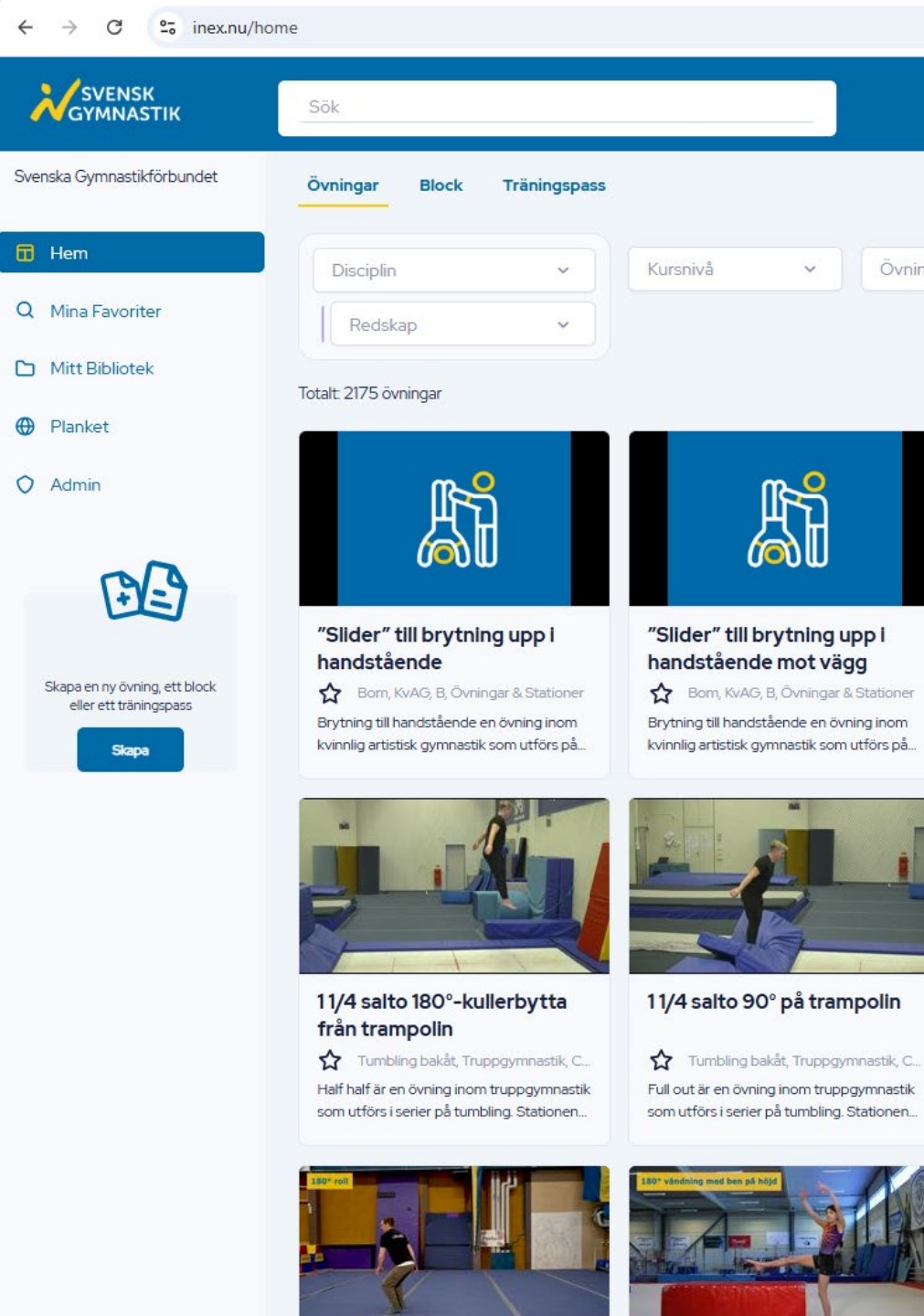
Varför en ny
övningsbank?



Viktiga funktioner och
fördelar med verktyget



Så ansluter din förening
till övningsbanken



Bakgrund

Byte av utbildningsplattform medför nytt verktyg – Övningsbanken Inex

- Gymnastikförbundets övningsbank var tidigare låst till kursverksamheten. Du fick tillgång till de övningar som tillhörde den kurs du gått.
- 2025 inleddes samarbetet med Inex för utveckling av en ny övningsbank.
- Under våren 2026 har en referensgrupp bestående av 8 föreningar fått testa verktyget.

Nu



Kursdeltagare

- Tillgång till förbundets 2000+ övningar
- Från grundmotoriska övningar till övningar inom de flesta discipliner
- Uppvärmning, styrka, fysisk preparation, lekar mm



Föreningar

- Tillgång till förbundets 2000+ övningar
- Skapa eget innehåll (övningar, träningspass)
- Dela med hela föreningen, grupper eller tränare

Enklare träningsplanering

I verktyget samlar ni alla övningar och träningspass på ett och samma ställe och får tillgång till förbundets omfattande filmmaterial inom alla discipliner. Ni kan enkelt komplettera med eget innehåll och dela materialet smidigt i föreningen.



Det blir enklare att hitta en struktur på träningarna för hela föreningen!

Funktioner i verktyget



Skapa övning, block,
träningsspass



Dela innehåll



Skapa en ny övning, ett block
eller ett träningspass

Skapa

Skapa övning

Du kan alltid spara och återuppta senare.

Övningens namn

Beskrivande titel



Mottagare

Välj mottagare



Välj Kategori

Kategori



Media

Lägg till innehåll



Övningsbeskrivning

Instruktioner



Välj Sökord

Lägg till sökord



Granskning

Förhandsgranska övningen



Skapa övning

Inspireras av förbundets 2000+ övningar och komplettera med egna

Välj vilka som ska ha tillgång till övningen

- hela föreningen
- vissa grupper



Inbyggd kontrollfunktion – Föreningsadmin granskar och godkänner alla övningar som läggs upp

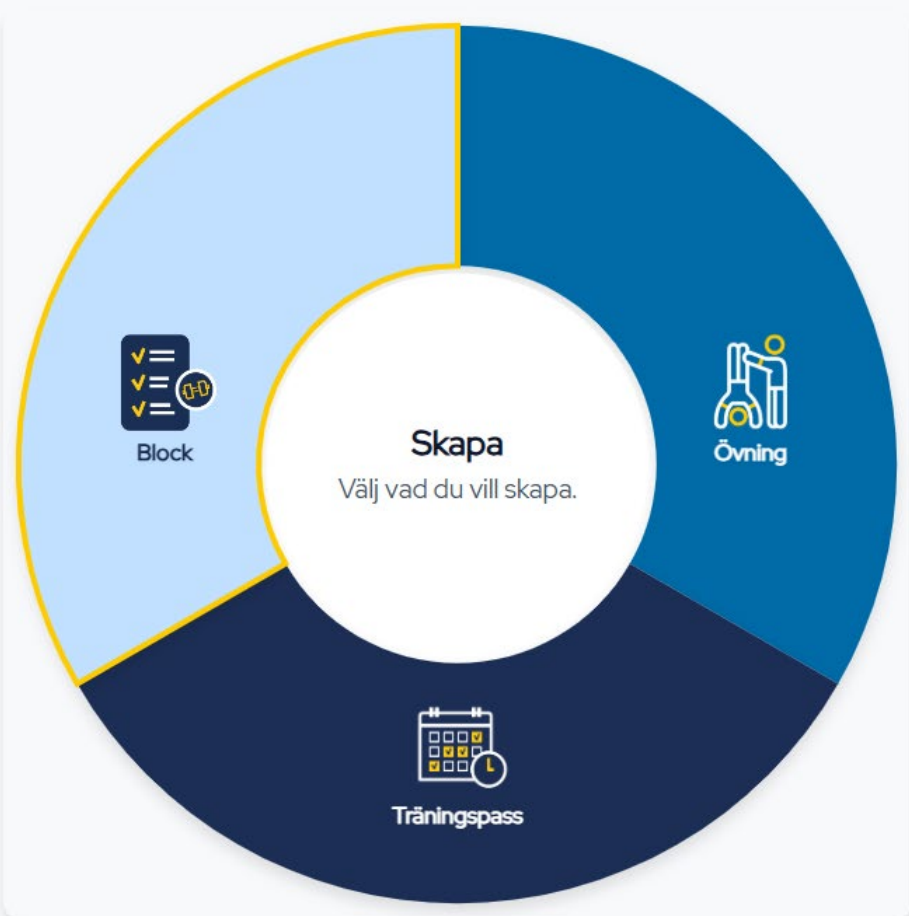
Skapa block

Ett block består av en serie övningar

Ett block kan till exempel vara en uppvärmning, styrkepass eller förövningsstationer.



Lägg ihop blocken för att skapa ett helt träningspass



Redskapsträning - tävlingsvecka

Truppgymnastik

Total tid
180 min

Planerad tid
180 min

Innehåll:

1. Uppvärmning tävlingsvecka (30 min)
2. Tumbling tävlingsvarv (45 min)
3. Trampett tävlingsvarv (45 min)
4. Lagsnack (30 min)
5. Stretch och avslutning (30 min)

Uppvärmning tävlingsvecka

Notering: Ledare gör klart tävlingslandningar tu/tr under uppvärmning.

Uppvärmning onsdag:

1. Vi dansar vår nya uppvärmningsdans - Put your hands up för Sverige
2. Vår core-rutin
3. Bensparkar enligt program (se film, 1.)
4. Brytningsövningar (se film 2., 3. och 4.)
5. Vår springrutin
6. Bålrörelser ala Frisk, två program (film 5., 6)
7. Alla svårighetsmoment i friståendet x3



Media



Bensparkar vid ribbstol



Brytning från grensittande till plank



Stäng

Skapa träningspass

Ett träningspass kan bestå av fristående övningar och/eller block

Bygg upp ett bibliotek av pass som kan justeras och återanvändas i flera grupper.



Skapar struktur och en röd tråd i träningsplaneringen genom hela föreningen.

SVENSK
GYMNASTIK

Sök

Svenska Gymnastikförbundet

Hem

Mina Favoriter

Mitt Bibliotek

Planket

Admin



Skapa en ny övning, ett block eller ett träningspass

Skapa

Planket ⓘ

Välj

Svenska Gymnastikförbundet ▾

Text

Skriv en kort informationstext...

Välj innehåll

Valda (max 6)

dsdsds
Träningspass

Dela innehåll på Planket

Dela med hela föreningen, olika grupper eller ledarteamet

Via delningsfunktionen Planket väljer du det innehåll du vill dela. Det kan vara veckans träningspass eller dansen till juluppvisningen.

Här genereras en länk som enkelt delas via exempelvis mejl, WhatsApp, Facebook.



Det krävs en åtkomstkod för att öppna innehållet på länken

Roller och grupper

I övningsbanken tilldelas roller till de som skapar innehåll i verktyget:

Föreningsadmin – ansvarig för innehållet som publiceras (granskar och godkänner).
Kan skapa och dela innehåll med hela föreningen/ alla grupper

Föreningstränare – kan skapa och dela innehåll med sina grupper

Föreningsmedlem – kan se innehållet från GF och förening, ej skapa och dela

Grupper – Välj vilket innehåll som ska delas med vilken grupp och vem som ska administrera materialet i respektive grupp.



Planera i förväg hur ni vill att era gruppstrukturer ska se ut.

Fördelar



- ✓ Ta del av 2000+ övningar inom Gymnastikförbundets många discipliner
- ✓ Dela övningar, pass och träningsupplägg enkelt med tränarkollegor
- ✓ Återanvänd block och träningspass för enklare planering
- ✓ Skapar struktur och en röd tråd i träningsplaneringen genom hela föreningen
- ✓ Perfekt stöd för nya ledare och en möjlighet att dela med sig av sin kunskap som erfaren ledare
- ✓ **Helt kostnadsfritt för föreningar inom Svensk Gymnastik!**



Så ansluter sig din förening

- Fyll i formuläret på gymnastik.se/utbildning
- Föreningen läggs upp som användare
- Startkit – kom igång med Inex skickas via mejl



Fundera på! Ansvarig i förening, roller och gruppstruktur

Frågor?



utbildning@gymnastik.se