

Arvika Gymnastikförening

Trupputveckling Hösten 2026



I Arvika Gymnastikförening arbetar vi för att alla
truppgymnaster ska få lika goda förutsättningar att utvecklas
och känna gypaglädje

Bakgrund

Arvika gymnastikförening grundades år 1920 och bedriver idag gymnastikverksamhet genom totalt 25 träningsgrupper fördelat på barn, trupp, gymmix och yoga. Truppverksamheten, som för närvarande är den största delen av verksamheten, fortsätter att växa och utvecklas i takt med att allt fler lag deltar i tävlingar.

Föreningens truppindelning har successivt utvecklats i takt med att antalet gymnaster varit ojämnt fördelat mellan grupperna. Inför hösten 2026 har vi därför valt att omorganisera verksamheten från sex grupper till fem. En viktig del i förändringen är att bättre fördela ledarnas utbildningskompetens, så att alla grupper får likvärdiga förutsättningar att utvecklas.

För att kunna bedriva truppgymnastik på ett säkert och ändamålsenligt sätt krävs tillgång till en gymnastikhall som uppfyller verksamhetens behov vad gäller både yta och utrustning. De hallar som föreningen idag nyttjar inom kommunen används även av flera andra föreningar och verksamheter. Med nuvarande hallbrist skapar denna förändring även möjlighet till fler träningstider, vilket i sin tur ger föreningen bättre möjligheter att växa.

Vi har även identifierat att både ledarnas kompetensnivå och gymnasternas färdigheter varierar mellan de olika grupperna inom verksamheten. Vår ambition är att träningarna ska vara utvecklande för alla gymnaster där ingen ska uppleva att det är för lätt eller för svårt. Därför strävar vi efter grupper med mer likartade förutsättningar, där individens utveckling står i fokus. Alla gymnaster ska ges möjlighet att delta så mycket som möjligt vid uppvisningar och tävlingar. Vi hoppas att detta bidrar till ökad rörelseglädje och att fler väljer att stanna kvar längre inom gymnastiken.

Vårt övergripande mål är att stärka samarbetet mellan grupper och ledare, för att skapa bättre utvecklingsmöjligheter och en starkare gemenskap inom föreningen.

Hur förslaget arbetats fram

I takt med att vi uppmärksammat förslag från våra ledare gällande en utveckling av truppverksamheten, har styrelsen tillsammans med verksamma ledare nått detta utvecklingsarbete.

I arbetet med den nya truppindelningen har vi varit i kontakt med andra gymnastikföreningar i närområdet som genomfört liknande förändringar. Deras erfarenheter visar att liknande utvecklingsarbeten i stort har varit positiv, även om den initialt kan upplevas som utmanande.

I vårt arbete inför förändringen har styrelsen och berörda ledare tagit del av en föreläsning som hölls av RF-SISU Värmland. Föreläsningen innehöll olika begrepp som ofta används vid dessa typer av förändringar (se bilaga 1). Målet med föreläsningen var att få klarhet i begreppens betydelse, så att alla pratar samma språk. Vidare diskuterades det även hur vi kan arbeta med individanpassning i träningen samt hur vi kan främja delaktighet och engagemang i grupperna.

Genomförande plan

Vid planeringen av den nya truppindelningen har vi utgått från följande principer:

- Gäller gymnaster som är 13 år eller äldre. Om inte alla i gruppen har uppnått denna ålder, omfattas ändå hela gruppen av förändringen.
- Om gymnaster flyttas till en ny grupp strävar vi, i möjligaste mån, efter att låta minst en tidigare ledare följa med.
- Byte av grupp i framtiden sker endast inför vårterminen. Med undantag att förändringen startar under hösten 2026.
- Förändringen ska vara så omärkbar som möjligt, för att skapa trygghet och en smidig övergång för gymnasterna.
- Ingen gymnast ska behöva byta grupp ensam, utan flyttas tillsammans med en eller flera lagkamrater (om inte gymnasten själv gått med på annat).

Uppnådda färdigheter för gymnasterna vid indelningen

Uppnådda färdigheter för respektive nivå är anpassade utifrån Svenska gymnastikförbundets riktlinjer och regelverk. [Tävlingsbestämmelser](#) | [Svenska Gymnastikförbundet](#)

	Nivå 8	Nivå 7	Nivå 6
Tumbling/Airfloor	Handstående fall	Handvolt på station	Handvolt
	Kullerbytta	Hjulning	Flickis
Trampett	Grupperad volt till rygg	Grupperad volt till stå	Grupperad volt till stå
	Överslag till rygg	Överslag till rygg	Överslag till stå
Fristående		Vippsitt	Vippsitt
		Stå balans 45 °	Stå balans 45 °

	Nivå 5	Nivå 4
Tumbling	Handvolt	Handvolt-volt
	Flickis-flickis eller flickis-salto	Flickis-salto
Trampett	Sträckt volt	Sträckt volt 180°
	Överslag	Överslag
Fristående	Ståbalans 120°	Ståbalans 120°
	Handstående	Handstående
	Pikfäll eller spagat	Pikfäll eller spagat

Bilaga 1

Ordlista

Gruppindelning – Inom idrotten delar vi in tränings- och tävlingsgrupper på olika sätt oftast genom ålder, ambition, kön och nivå.

Specialisering – Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

Nivågruppering – Då lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

Individanpassning – Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

Nivåanpassning – Träning där det vid vissa övningar sker uppdelningar av gruppen utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

Utslagning – Att individen mot sin vilja inte längre får/kan vara med i laget/träningsgruppen.

Selektering – Att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Toppning – En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: En given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.