

# FÖRENINGSSTRUKTUR HT22



## Sektioner

### Familjegymnastik och Miniparkour

Från det att man fyller 3 år kan barnen börja på familjegymnastik och miniparkour. Här måste barnen ha en vuxen person med sig under hela träningspasset. Här erbjuds lekfull träning för hela kroppen, med hjälp av musik och redskap. Flickor och pojkar tränar tillsammans 50 min/vecka. Målet med grupperna är att genom lek ge alla barn en unik möjlighet att tillsammans med föräldrar träna och skapa grundläggande motoriska färdigheter.

### Barngymnastik

Från det att man fyller 4 år kan man börja med Barngymnastik. Den riktar sig till barn som är mellan 4 – 5 år gamla. Flickor och pojkar tränar tillsammans 50 min/vecka. Målet med barngymnastik är att barnen ska få en introduktion till grunden inom gymnastik och vidareutveckla sina motoriska färdigheter.

### Parkour

Från det att man fyller 4 år kan man rikta in sig på Parkour. I Parkour får du lära dig att effektivt navigera din omgivning med hjälp av styrka, smidighet, kreativitet och kontroll. Träningsformen är fri från gradering, tävlingar, rivalitet och uttagningar. I stället är träningen ett självändamål. Genom att utgå från sig själv, snarare än att vara bättre än en motståndare eller rival utvecklar Parkourutövaren självinsikt och ihärdighet. Med Parkouren filosofi som grund övar vi bland annat på balans, hopp, klättring och att ta sig över hinder tillsammans med lek, styrketräning och gemenskap.

### Cheerleading

Från det att man fyller 7 år kan man rikta in sig på Cheerleading. Beroende på vad vi har för intresse så finns det träningslag eller tävlingsförberedande lag som tränar för att lära sig alla moment inom sporten.

### Truppgymnastik

Från det att man fyller 6 år kan man rikta in sig på Truppgymnastik. De första åren tränar vi för att träna. Från 8 års ålder kan man välja att börja träna för att tävla eller fortsätta träna för att träna. Fram till 10 års ålder så delas man endast in efter ålder. När man fyllt 10 år delas man även in efter vilken nivå man är på.

## TG = Träningsgrupper

Våra träningsgrupper består av gymnaster mellan 6 – 7 år.

De är indelade efter ålder men inte efter nivåer och grupperna tränar för att träna.

## PT = Pojktrupp

Denna grupp vänder sig till endast pojkar från 6 år. Vi har som mål att behålla fler pojkar inom truppgymnastiken. Åldersspannet är inte bestämt men truppen kommer till en start att träna för att träna.

## FG och FT = Försättningsgrupper och trupper

Våra försättningsgrupper/trupper består av gymnaster mellan 8 – 9 år.

De är indelade efter ålder. Här kan man välja om man vill fortsätta träna för att träna eller träna för att tävla.

**UG och UT = Ungdomsgrupper och trupper**

Våra ungdomsgrupper/trupper består av gymnaster mellan 10 – 12 år.

Här kan du välja mellan att träna för att träna eller träna för att tävla. I dessa trupper blir man även indelad efter nivåer.

**JG och JT = Juniortrupper och grupper**

Våra juniorgrupper/trupper består av gymnaster mellan 13 – 17 år.

Här kan du välja mellan att träna för att träna eller träna för att tävla. I dessa trupper blir man även indelad efter nivåer.

**SG & ST = Seniorgruppen/Seniortruppen**

Våra seniorgrupper/trupper består av gymnaster från 16 år och äldre.

Här kan du välja mellan att träna för att träna eller träna för att tävla. I dessa trupper blir man även indelad efter nivåer

Seniorgruppen är till för dig som inte längre vill tävla men ändå vill fortsätta utveckla din individuella träning på ett roligt sätt utan några krav. (*Tidigare Vuxengruppen*)

Seniortruppen är ett tävlingslag med gymnaster 16 år och äldre som i nu läget inte existerar i föreningen men vi har som vision att ha i framtiden.

**[Träningskompaniet](#)**

Träningskompaniet erbjuder gruppträning för vuxna, från 16 år. Klasserna är uppbyggda på olika sätt med allt från koordination, kondition, styrka, rörlighet och yoga. Vi har verksamhet både inom- och utomhus. Våra ledord är Träning, Glädje och Energi.