



# Alla kan gympa



En del av  
**SVENSK  
GYMNASTIK**

## Vad är Alla kan gympa?

**Alla kan gympa är en verksamhet för personer med funktionsnedsättningar, t.ex. rörelsenedsättning, neuropsykiatriska och/eller intellektuella funktionsnedsättningar. Vi utgår från rörelseglädje och ser möjligheter istället för begränsningar i vår verksamhet.**

Du får bland annat träna grundmotorik, koordination, styrka, uthållighet och röra dig till musik.

Vi leker lekar, bygger banor och testar olika typer av redskap så att du får träna din kropp på så många olika sätt som möjligt.

En del grupper har en särskild inriktning på sin verksamhet och tränar exempelvis mest trampolin, motionsgymnastik eller parkour, andra tränar blandad redskaps-gymnastik varje gång.

Alla kan gympa har något spännande, roligt och engagerande för alla.

## Hur fungerar det?

**Alla kan gympa bedrivs i lokala föreningar runt om i landet. Därför kan verksamheten skilja sig åt beroende på vilken förening du går i.**

För oss är individen viktigare än diagnosen och därför strävar vi efter att alltid anpassa vår verksamhet utifrån varje enskild deltagares behov.

Våra ledare har oftast erfarenhet av olika funktionsnedsättningar men även gymnastikspecifika utbildningar med kunskap i hur verksamheten anpassas för olika behov.

Det är viktigt för oss att vara fler ledare för att skapa en trygg miljö och för att undvika inställda aktiviteter.

Rutiner är viktigt, träningen är utformad på ett igenkännligt sätt genom att vi exempelvis inleder och avslutar aktiviteterna på liknande sätt varje gång.

## Vad behöver man som deltagare tänka på?

**Gymnastik är för alla. Du behöver inte ha några förkunskaper för att börja.**

- ♥ Kom gärna och titta på en träning om du vill veta hur den går till.
- ♥ Det kan vara bra att ha med sig någon de första gångerna. Om du behöver extra hjälp av någon du känner så är det okej.
- ♥ Berätta själv, eller med hjälp av dina föräldrar, assistent eller den som följer med dig om vad just du behöver extra hjälp med.
- ♥ Våga prova och säg till om något inte fungerar för dig.
- ♥ Ha gärna träningskläder för rörelse på dig och en vattenflaska med vatten i med dig.

## Var och hur börjar jag?

**Alla kan gympa finns på flera orter och platser.**

För att få hjälp och hitta din närmaste förening med verksamhet inom alla kan gympa besöker du: [www.gymnastik.se](http://www.gymnastik.se)

Hittar du ingen verksamhet där du bor får du gärna kontakta oss på: [allakangympa@gymnastik.se](mailto:allakangympa@gymnastik.se)



En del av  
**SVENSK  
GYMNASTIK**

