Gymnastik är grunden för all idrott!

När du tränar gymnastik får du hoppa, klättra, rulla och balansera. Barn som tränar gymnastik blir starkare, modigare och bättre på att röra sig på många olika sätt. Gymnastik är därför en perfekt start på ett liv i rörelse och en bra grund för andra idrotter.

Gymnastik är mycket mer än volter och handståenden. Inom Svensk Gymnastik finns många olika sätt att träna. Det finns något för alla – oavsett ålder, nivå och tidigare erfarenhet.

Träningen är i en trygg miljö där ledarna är utbildade. Alla får utvecklas i sin egen takt. Det viktigaste är att ha kul, våga testa nya saker och känna ”Jag klarar det här!”.

Den som vill tävla börjar med små tävlingar nära där du bor. Sen kan det bli större tävlingar, där Sveriges bästa gymnaster deltar. Men du kan också bara träna för att du gillar att röra på dig. **Du väljer själv!**



”Genom gymnastiken har jag fått en god kroppskontroll, balans och smidighet som hjälpt mig väldigt mycket inom fotbollen!

Samuel Dahl
Fotbollsspelare för SL Benfica och svenska herrlandslaget

Vad händer i gympabubblan?

- **Du har roligt**
- **Du vågar prova nya saker**
- **Du får kompisar**
- **Du utvecklas i din egen takt**
- **Du bygger självkänsla**
- **Du stärker ditt självförtroende**



Vill du börja på gymnastik?

I Sverige finns det ungefär 900 olika gymnastikföreningar. Skanna QR-koden ovanför för att hitta en förening nära där du bor!

www.gymnastik.se/traning/borja-trana-gymnastik

”Gymnastiken har gett mig en bra grund i kroppskontroll och styrka, vilket gör att jag kan hoppa och köra skidor mycket bättre, särskilt i luften när jag kör volter och skruvar.

Nicolina Stenkula
Landslaget i puckelpist



Det finns olika typer av gymnastik!

- **Aerobic gymnastics**
- **Barngymnastik**
- **Drill**
- **Gruppträning**
- **Hopprep**
- **Kvinnlig artistisk gymnastik**
- **Manlig artistisk gymnastik**
- **Parkour**
- **Paragymnastik**
- **Rytmisk gymnastik**
- **Trampolin**
- **Truppgymnastik**
- **Uppvisningsgymnastik**





Vill du veta mer?
På gymnastik.se hittar du all information om olika typer av gymnastik!

Finns även som fysisk broschyr!
Mejla marknad@gymnastik.se om du vill beställa en fysisk version av detta infoblad som rullfalsfolder.

SVENSK GYMNASTIK