

Handbok för gymnastikledare

SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT, SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT



2025-12-23

1. Välkommen som ledare!

Varmt välkommen som ledare i Hittarps IK Gymnastik! Att vara ledare är en fantastisk möjlighet att inspirera barn och ungdomar till rörelseglädje och gemenskap. Oavsett om du är en erfaren tränare eller ny i rollen, är du en ovärderlig del av föreningen.

Vår filosofi: Bredd före spets

Hittarps IK Gymnastik är en **breddförening** där alla får vara med. Vårt mål är att skapa en trygg och inkluderande miljö där varje barn får växa i sin egen takt. Som ledare är du en viktig del av att upprätthålla denna filosofi.

Vad innebär det i praktiken?

- ✓ Vi toppar aldrig lag – alla är lika viktiga.
- ✓ Vi fokuserar på individens utveckling snarare än tävlingsresultat.
- ✓ Vi anpassar träningen efter barnens nivå och behov.
- ✓ Vi skapar en rolig och trygg miljö där alla känner sig välkomna.

Dina huvuduppgifter som ledare

💡 **Leda träningar** – Planera och genomföra träningspass utifrån åldersgruppens behov (träningsplanering från tidigare grupper finns att tillgå)

💡 **Skapa trygghet och struktur** – Se till att barnen känner sig sedda och har roligt.

💡 **Kommunicera med föräldrar** – Hålla dem informerade om träningar, aktiviteter och eventuella förändringar.

💡 **Följa föreningens riktlinjer** – Säkerställa att alla regler och säkerhetsrutiner efterlevs.

Ingen förväntar sig att du ska kunna allt från början – vi finns här för att hjälpa dig!

Checklista inför första träningen

- ☐ Delta i uppstartsmöte med Jenny Nordström, gymnastikansvarig i HIK
- ☐ Kvittera ut två uppsättningar nycklar/blipp till hallen
- ☐ Skicka in utdrag ur belastningsregistret (läs mer nedan)
- ☐ Skapa chattgrupp med gruppens ledare i t.ex. WhatsApp
- ☐ Planera den första träningen med hjälp av befintlig träningsplanering (se bifogat material i dokumentbanken på hittarpsik.se/gymnastik)
- ☐ Ladda ner Sportadmin och se till att du registrerats som ledare (om inte: maila jenny.nordstrom@hittarpsik.se)
- ☐ Läs igenom hela detta dokument och kontakta Jenny om något känns oklart!

2. Utdrag ur belastningsregistret – för alla barns säkerhet

För att säkerställa en trygg miljö för våra barn och ungdomar kräver Hittarps IK att **alla ledare lämnar in ett utdrag ur belastningsregistret innan** de påbörjar sitt uppdrag. Utdraget är giltigt ett år och behöver lämnas in årligen.

Så gör du:

- 📌 Beställ ditt utdrag från [Polisens belastningsregister – barn och ungdomsverksamhet](#) (Välj "Arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg")
- 📌 Det tar ca 1-2 dagar att få utdraget till Kivra eller annan digital brevlåda.
- 📌 Maila det vidare till klubbchefen på mailadress fredrik.dupont@hittarpsik.se

Viktigt: Du får inte börja som ledare förrän vi har fått in ditt registerutdrag.

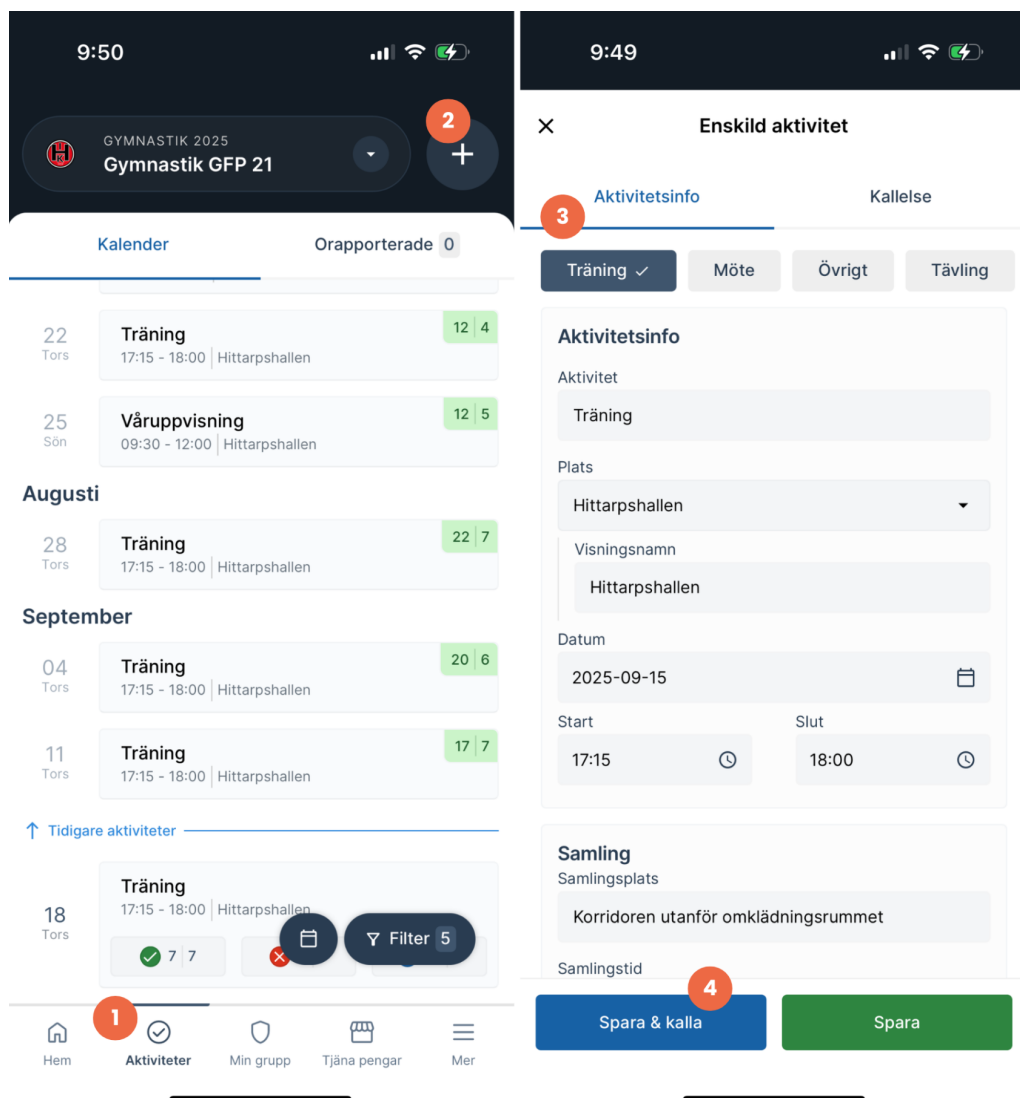
3. SportAdmin – vårt administrativa verktyg

För att underlätta hanteringen av anmälningar, kommunikation och närvarorapportering använder vi oss av appen **SportAdmin**. Verktöget hjälper ledare att hålla koll på medlemsregister, skicka ut information och administrera träningar smidigt.

[Ladda ner i App Store](#) / [Ladda ner i Google Play](#)

När Jenny registrerat dig som ledare i Sportadmin kopplas ledarprofilen ihop med ditt inlogg. Du kan växla mellan ledarvy och medlemsvy i profilen.

Bjud in till träning - inför varje veckas träning skapar ledarna själva aktiviteten i SportAdmin. Ett meddelande skickas då ut där vi påminner om träningstid, uppsatt hår och vattenflaska. Vårdnadshavare svarar om barnet kan komma eller inte - bra för er att se ett preliminärt deltagarantal innan träningen startar. Se till att du är i **ledarvyn** (via profilen) och gör följande för att kalla till träningen:



Bjud in till träning

1. Tryck på "aktiviteter" i bottenmenyn
2. Tryck på "+" uppe i högra hörnet och välj "enskild aktivitet"
3. Välj "träning", Hittarpshallen, tid - fyll i samlingsplats
4. Klicka sedan "spara och kalla" - då skickas kallelsen ut till gymnasterna!

(Ni kan även lägga till en upprepande aktivitet för att slippa göra dessa steg varje vecka!)

Upprop och närvaro - deltagarlistan i Sportadmin används för att checka in gymnaster och ledare. OBS, ungdomsledares ersättning baseras på deras deltagande, så se till att bocka i även ledarnas närvaro i appen.

Om du inte har tillgång till dessa verktyg, maila jenny.nordstrom@hittarpsik.se!

4. Ledarens ansvar och förmåner

Att vara ledare är ett ideellt uppdrag som kräver engagemang och ansvar. Här är en översikt över vad du kan förvänta dig och vad vi förväntar oss av dig:

Ditt åtagande som ledare

- **Teckna medlemskap** i föreningen (500 kronor/år) som gör att du omfattas av HIK:s försäkring
- **Planera och hålla träningspass** (1-2 gånger per vecka beroende på grupp)
 - Ställa fram redskap ca 15 minuter innan träningens start, och plocka undan efter träningens slut
 - Stanna kvar till sista gymnasten lämnat lokalen
 - Hjälp barnen att utvecklas i sin egen takt, utan att jämföra med andra
- **Närvara på ledarmöten** och utvecklingstillfällen i största möjliga mån.
- **Hålla god kommunikation** med barn, föräldrar och föreningen.
 - Positiv, tydlig och inkluderande
 - Hantera konflikter på ett lugnt och pedagogiskt sätt
 - Skapa en trygg miljö
- **Säkerställa att träningen bedrivs tryggt** och enligt föreningens riktlinjer.
- **Föregå med gott exempel** och uppmuntra alla barn - det viktiga är att vi har roligt!

Vad du kan förvänta dig från föreningen

- Kostnadsfri utbildning och kompetensutveckling via Gymnastikförbundet
- Stöd och handledning från erfarna ledarkollegor vid behov
- Fribiljett till HIK-festen - en årlig höjdpunkt!
- Att du omfattas av HIK:s försäkring som medlem i föreningen
- Inbjudan till årlig gympa kick-off
- Ett roligt och meningsfullt uppdrag där du gör skillnad för nästa generation!

5. Träning i praktiken

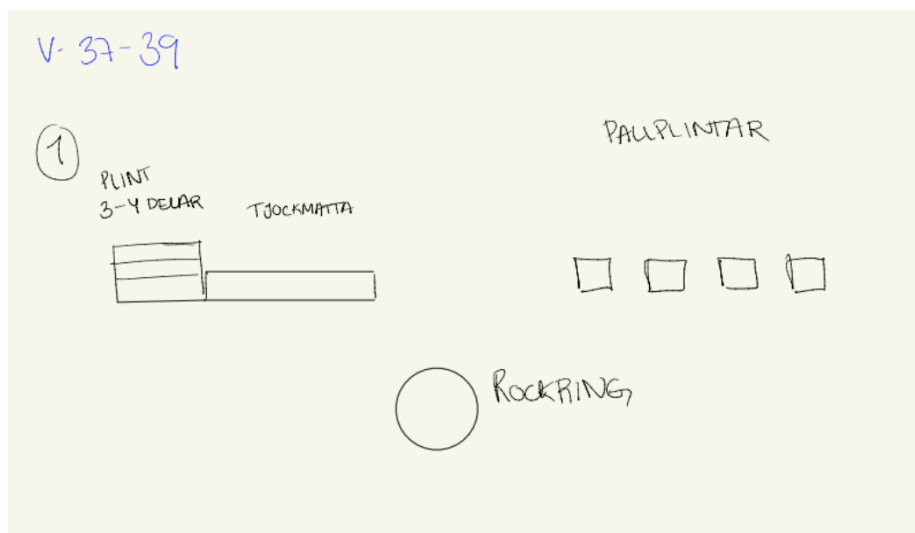
Föreningen har genom åren arbetat fram [träningsplanering och planskisser](#) för de olika åldersgrupperna. Dessa kan användas i sin helhet - eller som inspiration om ni hellre vill skapa ett eget upplägg. Vi uppmuntrar att ledarna i varje grupp träffas inför terminen för att planera nya upplägg, diskutera rollfördelning och om det är läge att ta in nya gymnaster i truppen eller inte.

I de yngre grupperna hämtar ledarna barnen ute i korridoren/kapprummet när träningen startar. Föräldrar stannar kvar i kapprummet (hela första året, därefter individuellt behov) för att vara nära till hands ifall de behövs.

Träningen består generellt av tre delar á 15 minuter. Först upprop, närvaro och uppvärmning/dans/lek. Sedan följer huvudträningen som består av olika stationer. Sista kvarten innebär kortare lek, nedvarvning och avslutande ord innan gymnasterna följs ut i kapprummet där vårdnadshavarna tar emot dem.

Träningsplanering och övningar

HIK har genom åren utvecklat ett dokument med träningsplanering för de olika åldersgrupperna. I vår dokumentbank hittar du de olika momenten beskrivna i både text och bildform.



Exempel på stationer för våra 4-åringar.

6. Träning och utvecklingsmål per åldersgrupp

Här följer en grov planering för de olika åldrarna. Mer detaljerad info hittas i [Gymnastikresan](#).

3-6 år – Grunder i gymnastik och lek

- **Mål:** Glädje, motorik och öva på gymnastikens grundformer genom lek
- **Viktiga rörelser:** åla, krypa, gå, springa, hoppa, balansera, stödja, klättra, hänga, kasta, fånga och rulla.
- **Fokus:** Lekar och övningar med grovmotoriskt fokus
- **Övningar gymnasterna tränar på:** Kullerbytta, ljushopp, handstående och hjulning

7-9 år – Progression och detaljer

- **Mål:** Teknik, kroppsuppfattning, samarbete. Träna på att tävla.
- **Fokus:** Progression av övningar, samt slipa på detaljer i gymnastikens grundövningar.
- **Övningar gymnasterna tränar på:** Handstående, kullerbyttor, hjulningar, ljushopp, kullerbytta på mattberg, volter, överslag, fristående. Förövningar inför flickis, handvolt och rondat.

10+ år – Avancerade övningar

- **Mål:** Styrka, koordination, självständighet
- **Viktiga rörelser:** Volter med skruvar, övningar i serie på luftgolv, överslag på bord, avancerat fristående
- **Fokus:** Mentorskap och möjligheter att bli ungdomsledare

Ansvar och utveckling av ungdomsledare

Vi försöker till största möjliga mån få in ungdomsledare i våra grupper, och dessa kan exempelvis vara behjälpliga vid att hålla i uppvärmning, visa övningar och passa gymnasterna. Som vuxenledare har man ett ansvar över sina ungdomsledare, och målet är att hjälpa dem bli mer självständiga och trygga i sin ledarroll, samt ge dem ansvar och sätta tydliga och rimliga förväntningar.

7. Säkerhet i hallen

Säkerheten är alltid viktigast i gymnastikträning. Alla gymnaster och ledare är försäkrade genom Gymnastikförbundets försäkringar, som ingår i medlemsavgiften. Som ledare är du ansvarig för att:

- ✓ Se till att redskap hanteras rätt och att de plockas undan efter träningen.
- ✓ Var noggrann med uppvärmning för att minska skaderisken.
- ✓ Se till att ingen gymnast testat avancerade övningar utan rätt förkunskaper.
- ✓ Alltid vara uppmärksam och ha ögon på barnen under hela träningen.
- ✓ Felanmälan på redskap eller önskemål om nya skickas till jenny.nordstrom@hittarpsik.se

Vid en skada:

1. En **första-hjälpen-väska** finns i det vänstra skåpet i redskapsrummet. Ledarna rapporterar till Jenny om något saknas.
2. **Bedöm situationen** – är det en lättare skada eller behöver vårdnadshavare kontaktas?
3. **Vid allvarligare skador** – ring 112 och ge första hjälpen vid behov - uppge adressen Gummarpsvägen 25 i Laröd. Om gymnasten behöver åka till sjukhus, se till att en vuxen följer med.
4. **Vid misstänkt hjärnskakning** – avbryt träningen direkt och låt barnet vila.
5. Vid frakturer, tandskador eller vid behov - **füll i skadeanmälan** [via Gymnastikförbundet](#).

Krishantering och allvarliga incidenter

I händelse av en allvarlig incident eller krissituation ska följande steg följas:

1. **Larma 112** vid akuta händelser - uppge adressen Gummarpsvägen 25 i Laröd.
2. **Evakuera lokalen** om det finns en säkerhetsrisk.
3. **Informera klubbchef** (fredrik.dupont@hittarpsik.se) så snart som möjligt, som i sin tur informerar styrelsen.
4. **Stöd och uppföljning** vid behov erbjuder föreningen stöd till berörda personer, inklusive samtalsstöd.

Alla ledare bör känna till föreningens krisplan och veta hur man agerar vid en nödsituation. Genom att vara förberedda kan vi skapa en trygg och säker miljö för alla gymnaster.

8. Utbildningar och kurser

Hittarps IK vill att alla ledare ska känna sig trygga i sin roll och få möjlighet att utvecklas. Därför uppmuntrar vi till utbildning och står för alla kursavgifter!

- [Intro Svensk Gymnastik](#) – digital gratiskurs på ca 2 timmar - ett måste för att kunna registrera sig för vidare utbildning.
- [Gymnastikens Baskurs \(träning och tävling\)](#) – Grundläggande utbildning för alla ledare. Vår målsättning är att alla långvariga ledare går denna kurs.
- [Hjälpledarutbildning](#) (från 14 år) – För unga som vill börja som ledare.
- [Redskapsgymnastik och volt](#) – Vidareutbildningar inom truppgymnastik med fokus på volt - minst en ledare måste ha denna utbildning för att gymnasterna ska få volta (fr.o.m ca 8 års ålder)

Utöver kurserna har vi många erfarna ledare i föreningen som gärna delar med sig av sin kunskap. Jenny hjälper gärna till att förmedla kontakt!

9. Viktiga datum och aktiviteter

Gymnastikåret är uppdelat i två terminer: **vårtermin** (januari–maj) och **hösttermin** (augusti–december). Under året arrangeras träningar, läger, uppvisningar och möten för att skapa en välfungerande verksamhet. Generellt är det inga träningar under skolloven eller röda dagar, men det är upp till varje grupp att bestämma om man vill göra annorlunda.

- **Inskrivning** - vecka 34/35 - inskrivning av nya gymnaster och ledare
- **Terminsstart** – sammanfaller med skolstarten i augusti/september och januari, men exakt datum bestämmer ledarna för varje grupp separat.
- **Höstlovs- och påsklovs läger** – Möjlighet till träningsläger/övernattning i hallen för gymnaster och ledare. Det är upp till varje grupp att själva anordna sin aktivitet!
- **Våruppvisning** – Avslutning av vårterminen där alla gymnaster deltar och visar upp vad de lärt sig under året, samt genomför gemensam dans. Släkt och vänner bjuds in att titta!
- **Julavslutning** – Under den sista träningen på höstterminen bjuder klubben på pepparkakor, och ledarna får gärna uppmuntra barnen att komma i tomtekläder eller liknande. Föräldrar kan även bjudas in som publik på julavslutningen!
- **Kick-off för ledare** – Inspirationsdag för alla ledare.
- **Engla Cupen** – Möjlighet att delta i en breddtävling för gymnaster från 7 år.

10. Vanliga frågor - och svar

Hur gör vi om en gymnast är stökig och stör träningen?

Prata med gruppen inför varje termin vilka regler som gäller. När barnen är något större, ca 6 år och uppåt, kan det vara fördelaktigt att låta gymnasterna själva vara med och bestämma hur man vill ha det i gruppen.

Om problem uppstår: Påminn om vilka regler som gäller, och prata eventuellt med föräldrarna om beteendet fortsätter för att tillsammans hitta en lösning som funkar. Om ni tränar yngre barn kommer det stundtals vara utmanande att hålla ihop gruppen, och då kan det vara bra att ha en dedikerad ledare som hjälper dem tillbaka till träningen på ett pedagogiskt men tydligt sätt.

Vad gäller om en gymnast vill börja i gruppen mitt i terminen?

Inskrivning av nya gymnaster sker två gånger om året, augusti och januari, men om det finns plats kan gymnaster ansluta till gruppen under pågående termin - om detta känns okej för ledarna. Vid sådana fall behöver anmälan ske via Jenny Nordström (jenny.nordstrom@hittarpsik.se) som säkerställer att kösystemet följs. Hon uppdaterar medlemsregistret och ger vårdnadshavaren all information, samt skriver in barnet via Sportadmin. Ni i ledarstaben bestämmer hur många barn ni är villiga att ta in, men rekommendationen är 6 barn per ledare.

Får vårdnadshavare sitta med inne i gymnahallen?

Generellt bör inga vårdnadshavare tillåtas i gymnahallen under träningens gång eftersom detta tenderar att störa koncentrationen. Vårdnadshavare till barn i förstaårsgruppen måste hålla sig på idrottsplatsen under träningens gång, medan äldre barn kan lämnas under träningen. Vid större evenemang och tävlingar kan föräldrar behöva hjälpa till med praktiska uppgifter.

Vi önskar nya redskap - vem kontakter vi?

Alla önskemål om nya redskap (eller felanmälan av befintliga) mailas till jenny.nordstrom@hittarpsik.se!

Kontaktpersoner

Om du har frågor eller behöver stöd i din roll som ledare, tveka inte att höra av dig.



Gymnastikansvarig: Jenny Nordström



E-post: jenny.nordstrom@hittarpsik.se



Telefon: 0739-225900