



Bjuvs GF Gymmix - Värdegrunder

- Alla ska känna **glädje** och gemenskap hos oss. Alla engagerade i vår förening ska aktivt jobba för att alla medlemmar ska ha roligt, mår bra och utvecklas.
- **Alla är välkomna** hos oss! Alla som vill oavsett nationalitet, etnicitet, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar.
- Hos oss har **alla medlemmars röst lika värde**, hos oss får alla som deltar i vår verksamhet vara med och bestämma och ta ett ansvar för vår verksamhet. Bakgrund eller kön har ingen betydelse hos oss, alla har lika värde.
- Vår förening har **Nolltolerans** gentemot oärlighet, mobbning, trakasserier, doping, fusk eller våld såväl inom vår verksamhet som utanför.
- Vi ska bibehålla en **god föreningskänsla**.
- Vi ska värna om den sociala gemenskapen, för alla!
- Vi gör så att alla ska trivas och känna sig välkomna i vår förening.
- Vi ska skapa en attraktiv och ärlig hållbar verksamhet, dit man längtar!

Verksamheten drivs ideellt och med frivilliga insatser. Gemenskap, glädje och ett enormt engagemang är grunden i vårt arbete.

Föreningen tar kraftigt avstånd från doping, droger, alla former av rasism och mobbing.

Vi är certifierade av Svenska Gymnastikförbundet, som **Gymmix-förening**

Vi ingår även i "**Gymnastiken Syd Vill**" där vi under 20/21 kommer att påbörja vårt arbete med Gymnastikförbundets Vision 2028 som beslutades på förbundets årsmöte nu i september. Som innefattar Öppna och innovativa föreningsmiljöer,. En inkluderande och framgångsrik gymnastik rörelse. En positiv och pådrivande kraft i samhället

Bjuvs Gymnastikförening erbjuder:

- Gruppträning för vuxna
- Sommarträning
- Julträning
- Spinning verksamhet
- Familjegymna 2-3 år
- Bamsegymna för barn ålder 3-5 år
- Barngympa 6-7 år
- Barngympa 8-10 år
- Ungdomsgymna 11- år
- Fortbildning för våra instruktörer
- FAR-utbildningar, HLR utbildningar för instruktörer, styrelse och värdar
- Regelbundna träffar med styrelse och instruktörer och värdar

Verksamhetsidé – Gymmix Vuxenträning

Vår verksamhet riktar sig till människor i alla åldrar från Ungdom till seniorer.

Det ges möjlighet att träna efter egen förmåga på ett roligt och inspirerande sätt. Vi erbjuder varierade gruppträning nära dig på olika tider, såväl vardagar som under helgen, för att så många som möjligt ska få möjlighet att träna med oss.

Vårt utbud riktar sig till både den som vill komma igång efter skada, genom FAR, eller den träningsvana i våra styrkepass.

Inriktningarna är breda med, Rygggympa, NybörjarYoga, Lätt MedelGympa, MedelGympa Puls, Rumblebag, Intervall, Zumba, Pilates, Spinning, HälsoYoga, boxfit (Paus pga Covid - 19 tillsvidare) , StepUp, Gummiband/styrka/kondition, Afrodance

Vi har välutbildade instruktörer, enligt Svenska Gymnastikförbundets utbildnings normer, vilket leder till säker och lustfylld träning.

Regelbundet kvalitetssäkrar vi våra instruktörer enligt vissa specifika specifikationer.

Med personligt engagemang och positiv energi, spurras de till en vi-känsla på golvet, där Alla ska känna sig "hemma".

Vi erbjuder ständigt nya träningsformer i en förening som är i konstant utveckling framåt.

Vi vill att våra aktiva skall känna delaktighet och en familjär gemenskap i föreningen.

Med varierande pass där det ges alternativa övningar får deltagarna möjlighet till att träna helt efter den egna förmågan.

Vårt motto är att alla ska vara välkomna till oss och känna träningsglädje på alla pass.

Verksamhetsidé – Barn & Ungdoms Gympa

Familjegympa 2-3 år

Familjegympa är ett 30 min långt pass där barnet och föräldern gympar tillsammans. En härlig start i föreningslivet tillsammans. Vi fokuserar på att lära barnen enklare saker- spring från punkt A till punkt B, rulla, krypa, åla och att föräldern hela tiden är med och hjälper barnet. Ibland kanske föräldern själv måste åla med barnen, ibland räcker det att visa och förklara. Men syftet är att föräldern är med och stöttar barnen i sitt lärande.

Bamsegympa för barn 3-4 år / 4-5 år

Bamsegympa är rolig, allsidig motorisk träning där barnen får prova på olika sätt att röra sig och använda kropp och knopp! Att ha kul, i lek och rörelse tillsammans med kompisar, att krypa, åla, rulla och kanske uppleva lyckan i att göra sin första kullerbytta - det är Bamsegympa.

Barngympa 6-7 år

Genom ett lekfullt sätt träna den grundläggande grovmotoriken genom att åla, krypa, klättra, hoppa, rulla, balansera och koordinera med hjälp av enkla handredskap, diverse gymnastikredskap samt med den egna



kroppen. Arbetar mycket med redskapsbanor – många olika redskap framme samtidigt, samt med grundläggande trampetthopp och plinthopp. Grundläggande mattövningar som kullerbyttor fram och baklänges, hjulningar.

Gympa 8-10 år

Här är målsättningen att träna och utveckla den grundläggande grovmotoriken och självkännedom om den egna kroppen. Detta sker genom träning av koordination, styrka, vighet och kondition.

Vi arbetar med olika gymnastik- och handredskap och den egna kroppen för att prova på olika moment i hopp, matta och balans av olika svårighetsgrad. Vi använder bl a matta, tjockmatta långmatta, plint, trampett, balansbom, rockringar, hopprep, bollar m m. För konditionsträningen används bl a olika redskapsbanor

Gympa 11 år -

Utvecklar grovmotoriken, självkännedom och självkänslan för sin egen kropp genom träning med koordination, styrka, smidighet, vighet och kondition samt att våga prova på olika moment i hopp och matta, även "svårare".

Mycket redskapsträning med plinthopp, trampetthopp, långmattor, tjockmattor, balansträning samt träning med olika handredskap som bollar, rep och ringar. Tränar även olika stegkombinationer utan redskap men till musik.

Vår barngympa är varierande och många olika förmågor tränas på ett lekfullt sätt. Den utgår från barnens/ungdomarnas individuella förutsättningar och är helt fri från tävlingsmoment och elitänkande. Det vi vill förmedla till barnen är rörelseglädje!

För att alla barn ska känna sig trygga och sedda har vi som mål att alltid vara minst 2 ledare på våra barn & Ungdomspass. Barnen tillhör samma grupp under hela terminen, där både pojkar och flickor blandas.

Våra huvudledare inom Barn & Ungdom är alla utbildade i Svenska Gymnastikförbundets regi och följer förbundets policy för Barn & Ungdom.

Verksamhetsplan 20/21

Bjuvs Gymnastikförening är precis som resten av världen mitt i en pandemi och vi vet inte riktigt hur nuvarande verksamhetsår kommer att fortlöpa. Vi följer förbundets och folkhälsomyndighetens riktlinjer och styrelsen och alla ledare gör sitt yttersta för att kunna bedriva verksamhet under rådande omständigheter. Vi vill att verksamheten ska flyta på friktionsfritt för medlemmar, ledare och styrelse – detta genom regelbundna styrelsemöten, aktivt arbete av alla ledamöter för att kunna uppfylla alla mål för verksamhetsåret. Utsedda roller i styrelsen för att fördela arbetet, samt att alla våra inriktningar rapporterar på varje möte (Barn/ungdom, Vuxen Träning, Spinning). Vi kommer också fortsätta vårt arbete med att bli mer digitala. Styrelsen har under föregående verksamhetsår börjat arbeta mer i google drive där vi lägger alla dagordningar, protokoll, budgetförslag, policybeslut etc. på så sätt har hela styrelsen tillgång till allt i realtid. Vi kommer under detta verksamhetsår fortsätta i samma spår samt påbörja vår digitala resa för ledare och medlemmar. Google drive för ledare där dom hittar inbetalningskort, kallelse till träffar, kontaktlista till styrelse och ledare, årshjul etc. För våra medlemmar har den stora förändringen redan skett i form av online bokning av våra pass. En ren konsekvens av covid -19 men det har fört mycket gott med sig. Nu vet ledaren redan innan passet hur många deltagare som kommer och närvaro rapporteringen finns nu digitalt för enkel hantering. Föreningen ska synas och höras i lokala & sociala medier. Våra ledare är fenomenala på att synas och höras på vår facebook sida och vi har nu över 1100 som följer vår sida. Vi kommer att delta i de lokala arrangemang vilka kommunen anordnar, såsom julslytning, Nationaldagsfirande mm. Vi har som mål att synas mer i skolorna, såsom Brogårdadagen, för att få fler barn att vara med i vår förening, för att hitta glädjen i gymnastiken och i kamratskapet föreningslivet ger, samt att få fler killar att hitta till oss.

Vi kommer fortsatt ta emot barn inom Fri Idrott för att alla barn oavsett ekonomisk situation ska kunna gympa hos oss.

Eventuella Avslutningsuppvisningar i våra barngrupper planeras och genomförs av respektive ledare där det detta året är framförallt folkhälsomyndighetens rekommendationer som kommer styra hur detta görs.

Eventuella Inspirationsdagar, workshops och Spinning events kommer att anordnas under våren beroende på hur riktlinjerna kring covid - 19 ser ut då.

Vi vill öka medvetenheten om att vi tar emot FAR-förskrivningar, samt utbilda fler representanter från vår förening.

Vi har det senaste åren velat öppna upp mer för seniorer då vi ser ett stort behov av detta. Tyvärr kommer detta året skilja sig markant från tidigare år då vår vision om fler seniorer i föreningen inte går i linje med det rekommendationer som finns för 70+.

Föreningen kommer att påbörja arbetet i linje med Gymnastikförbundets vision 2028 som klubbades igenom på förbundsmötet i september. Vilket för oss innebär Öppna och innovativa föreningsmiljöer. En inkluderande och framgångsrik gymnastikrörelse och en positiv och pådrivande kraft i samhället.



Ledare

Alla ledare ska genomgå baskurs som motsvarar behovet för det eller de pass som det ansvarar för, för att bibehålla vår kvalitetssäkring, vilket en Gymmix Licensiering *kräver*. Fortlöpande utbildning av ledare, samt vid behov ledarrekrutering. Utbildning för ledare, styrelse och värdar i Hjärt-och Lungräddning ska även genomgåas med jämna mellanrum.

Utbud

Förutom nuvarande utbud, försöker vi att anamma nya trender och ta hänsyn till medlemmarnas önskemål om nya inriktningar.

Investeringar

Redskap och övrigt material ska förnyas och kompletteras fortlöpande. Ansökan efter inventering görs av respektive ledare, vilket går igenom vid styrelsens budgetmöte. Med detta som grund sammanställer styrelsen sitt förslag till budgeten som beslutas vid årsstämman. Avstämning av befintligt material ska ske vid varje verksamhets års inledning och avslutning.

Inför detta verksamhetsåret önskas

Skrivare/kopiator A3, Headset Spinningen, Högtalare utomhus till Sporthallen, Löpstege, Bollnät, Bars, Gummiband, Airtrack