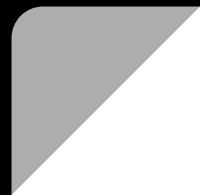




# Sofia Gymnastikförenings föräldrainformation

HT 2022



# Agenda



- Föreningen Sofia GF
- Bakgrund
- Styrelse och anställda
- Hur vår förening ser ut
- Förväntningar på förening och på gymnaster och föräldrar
- Skillnad mellan träning och tävling
- Årliga arrangemang

# Föreningsbakgrund



Sofiaflickorna bildades 1936 av Maja Carlqvist, idrottslärare i Sofia Skola

Gruppen bildades för att visa Svensk gymnastik på OS i Berlin och vi var unika genom att bryta av mot den mer militäriska Ling-gymnastiken. Sofiaflickorna skulle röra sig mer rytmiskt och mjukt och musik fick inte användas.

Sofiaflickorna var en uppvisningsförening som turnerade runt världen med sin gymnastik.

På 80-talet började föreningen tävla trots att det var emot Maja Carlqvists grundfilosofi.

1995 tog föreningen sitt första SM guld

På senare år har föreningen deltagit på flertalet arrangemang och tävlingar både inom Sverige och utomlands.

2018 bytte föreningen namn till Sofia Gymnastikförening för att öka möjligheten till inkludering



# Styrelse och anställda



# Sofia Gymnastikförening



Sofia GF har HT-22 ca 900 gymnaster och 200 ledare i föreningen.

Våra träningar bedrivs i Mälarhöjdshallen, Engelbrektshallen, Sofia skola, Årstaskolan, Eriksdalsskolan, Enskedefältetsskola och Enskedehallen.

Vår verksamhet är uppdelad i en träningssektion och en tävlingssektion.

Från och med Mini-nivå får varje gymnast själv välja om man vill tillhöra träning eller tävling inför varje läsårsstart.

# Sofia Gymnastikförening



Knatte: ålder 5-6 år

Mini: ålder 7-8 år

Minior: 9-11 år

Ungdom: 12-14 år

Junior: 14- år

Vuxengruppen: 18+ år

Styrkan: 18+ år



# SEKTIONSUPPDELNING HÖSTTERMINEN 2022



## TRÄNINGSEKTIONEN

KNATTE 11	ALLA KAN GYMPA	
KNATTE 10	MINI 12	STYRKAN
KNATTE 9	MINI 11	VUXENGRUPPEN
KNATTE 8	MINI 10	UNGDOM 6
KNATTE 7	MINI 9	UNGDOM 5
KNATTE 6	MINI 8	MINIOR 13
KNATTE 5	MINI 7	MINIOR 12
KNATTE 4	MINI 6	MINIOR 11
KNATTE 3	MINI 5	MINIOR 10
KNATTE 2	MINI 4	MINIOR 9
KNATTE 1	MINI 3	MINIOR 8

## TÄVLINGSSEKTIONEN

	TÄ2	TÄ3
		JUNIOR 1
UNGDOM 4		JUNIOR 2
MINIOR 7		UNGDOM 3
MINIOR 6		UNGDOM 2
MINIOR 5		UNGDOM 1
MINIOR 4		MINIOR 3
MINI 2		MINIOR 2
MINI 1		MINIOR 1

# Sofia Gymnastikförening



## Förväntningar på föreningen:

- Trygga och säkra träningar som följer de regler som Riksidrottsförbundet och Gymnastikförbundet satt upp.
- God kommunikation vad gäller schema, eventuella ändringar och andra aktiviteter i föreningen.
- Träning anpassad efter barnens och ungdomarnas ålder, ambition och nivå.
- Träningar som hålls av engagerade och utbildade ledare som strävar efter att ha roliga träningar.
- En styrelse som strävar efter att ständigt utveckla föreningen och verksamheten till det bättre med barnen i fokus.



# Sofia Gymnastikförening



## Förväntningar på vårdnadshavare:

- Du bemöter ledare på ett vänligt sätt och förmedlar eventuella synpunkter på ett konstruktivt sätt. Detta bör göras utanför träningstid för att inte störa pågående aktivitet.
- Du har förståelse för att våra ledare gör detta på sin lediga tid och visar extra hänsyn gentemot våra unga ledare.
- Vid några tillfällen hjälper du till vid föreningens aktiviteter. Det kan handla om att rodde med kafé vid uppvisningar eller tävlingar som föreningen arrangerar, eller att följa med som extra vuxen på tävling eller läger.

# Sofia Gymnastikförening



## Förväntningar på vårdnadshavare:

- Gymnastik är en prestationsinriktad sport men vi vill att våra gymnaster ska känna glädje i sporten utöver deras prestationer. Du hjälper oss med detta genom att uppmärksamma annat än just prestationerna när ni talar om gympan utanför hallen. Exempelvis genom att ställa frågor som “hade du kul på gympan idag?”, “hur kändes det att testa på den nya övningen?”.

# Sofia Gymnastikförening



## Coachande föräldraskap

Under pandemin har barn och unga berättat att miljön runt idrottsarenorna har blivit lugnare när vårdnadshavare inte fått vara där. Så vill barn och unga fortsätta ha det även nu när de vuxna får komma tillbaka till arenorna.

Du som vårdnadshavare har en viktig roll att fylla när det gäller ditt eget och andra barns motivation samt utveckling och upplevelse av idrotten. Du är också en viktig resurs i föreningens arbete med att skapa en idrottsmiljö för så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

Under kvällen kommer Ni som vårdnadshavare få ta del av forskning, statistik och en och annan sanning om vad vi som vuxna behöver förändra för att våra barn ska vilja ha oss med sig på sina idrottsaktiviteter.

### Målgrupp

Vårdnadshavare

### Kostnad

Utbildningen är kostnadsfri

## Information

### Digital utbildning

### Kurstillfällen

2022-10-26 18:00 - 21:00

### Kursplats

Park Inn

### Kursledare

Kim Rehnfeldt

### Bokningsgrad



✓ Anmäl dig här

[www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)

# Skillnad mellan träning och tävling



Inom gymnastiken kan man börja tävla från 7 års ålder

Tävlingarna är anpassade efter gymnasternas nivå

Vid 7-9 års ålder delas inga poäng ut, lagen rangordnas ej och alla som deltar får likadana diplom/medalj

Vid 10-12 års ålder meddelas poäng under tävlingen, inga fullständiga resultatlistor publiceras, 1, 2, 3:e placering meddelas på tävling övriga lag delar på fjärdeplatsen. Alla som deltar får likadana diplom/medalj.

# Skillnad mellan träning och tävling



I Sofia GF väljer varje gymnast själv om man vill träna i en tävlingsgrupp eller träningsgrupp och hur många gånger i veckan man vill träna. Grupperna sätts samman utefter dessa val inför höstterminens start.

I tävlingsgrupperna är det högre krav på närvaro än i träningsgrupperna. I Knatte och Mini har alla grupper samma mallplanering att utgå ifrån oavsett träning- eller tävlingsgrupp. I minior, ungdom och junior är det olika träningsupplägg i grupperna.

# Årliga arrangemang



## Höst och Vinter:

Sofiacupen, intern tävling

Årsmöte

Juluppvisning



## Vår och Sommar:

Externa tävlingar

Sofiamästerskapet

Sommarläger för våra yngre gymnaster (Lillsved)

Sommarläger för våra äldre gymnaster (Lingvallen)

Vi erbjuder också  
dagläger alla höst-, jul-,  
påsk- och sportlov



## Rörelseglädje och gemenskap

Vi fortsätter erbjuda gymnastik i Maja Carlqvist anda anpassad till dagens samhälle och krav.

Vi är en förening med en stark historia av inkludering som inte varit rädda att testa nya träningskoncept och som alltid värnat om att alla ska kunna hitta en grupp och ett sammanhang att känna sig trygga i.