





Vilka är vi?

Birgitta & Jessica Green

Mor & Dotter

Alla Kan Gympa

Matilda



- Född 2000
- Misstanke om något år 2000
- Bengt Hagberg 2004
- Hjärnstamsundersökning 2010
- Diagnos Rett syndrom

Träning – Träning - Träning



- Om man inte kan rulla
- Om man inte kan krypa
- Om man inte kan sitta
- Om man inte kan stå eller gå
- Om man inte har handmotorik

Allt ska tränas --- pust!



Från tvång till Rörelseglädje



Träning ska vara rolig!

Gärna tillsammans med fler

Och det ska vara den inre drivkraften som styr

Träna när det är roligt



Tur vi inte lyssnade på alla som sa att det inte skulle gå!



Vad är syftet med Alla kan gympa?

- Ge alla möjlighet att uppleva glädje och gemenskap genom gymnastiken.
- Underlätta deltagarnas utveckling med utgångspunkt från utvecklingsnivå, förutsättning och motivation.
- Respektera allas lika värde.

Kroppsuppfattning och Självkänsla



- Att få känna kroppens möjligheter i säkra miljöer gör att man utvecklar sin kroppsuppfattning.
- Ökad självkänsla och ett ökat självförtroende.

Rörelseglädje



- grunden för att utvecklas
- känsla av glädje och tillfredsställelse när man rör på kroppen
- utvecklar motoriken med styrka kondition och balans men också rums- och kroppsuppfattning, språk, kommunikation och samspel

Rörelseglädje





Är det skillnad mellan en gympagrupp där gymnasterna har funktionsnedsättning jämfört med en gympagrupp där ingen deltagare har funktionsnedsättning?

Det finns både likheter och olikheter...



Gemensamt är att alla deltagare har samma behov och känslor

Skillnaden är att alla har olika förutsättningar.

Det handlar om att kunna anpassa och bemöta.



Alla Kan Gympas Grundtanke



”Alla ska få uppleva glädjen att röra på sig, få rörelseförståelse, efter sin egen förmåga och att man ska se möjligheter och inte hinder.

En funktionsnedsättning ska aldrig få vara ett hinder utan en möjlighet i gymnastiken”

Trampolin



Trampolin



Trampolin



Filmer



Palle

<https://www.facebook.com/AllaKanGympa/videos/681139528619481/>

Matilda

<https://www.facebook.com/AllaKanGympa/videos/971565876243510/>

Alla kan gympa



För våra gymnaster kan både grundformer och redskapsuppställningar utövas på annorlunda sätt än vad vi är vana vid.

Alla kan inte springa men man kan känna fart.

Alla kan inte hoppa men alla kan ha en känsla av att hoppa.

Alla tycker inte om att ha socialt samspel eller fysisk kontakt men kan ändå uppleva glädjen att vara delaktig i en grupp

Det viktiga är inte hur man rör sig utan att man rör sig och att man hittar glädjen i att få röra sig.

Grundformer



GÅ



SPRINGA



HOPPA



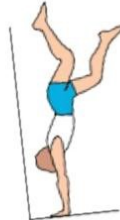
RULLA



BALANSERA



KLÄTTRA



STÖDJA



KASTA



HÄNGA



FÅNGA



ÅLA



KRYPA

Rulla



Rulla





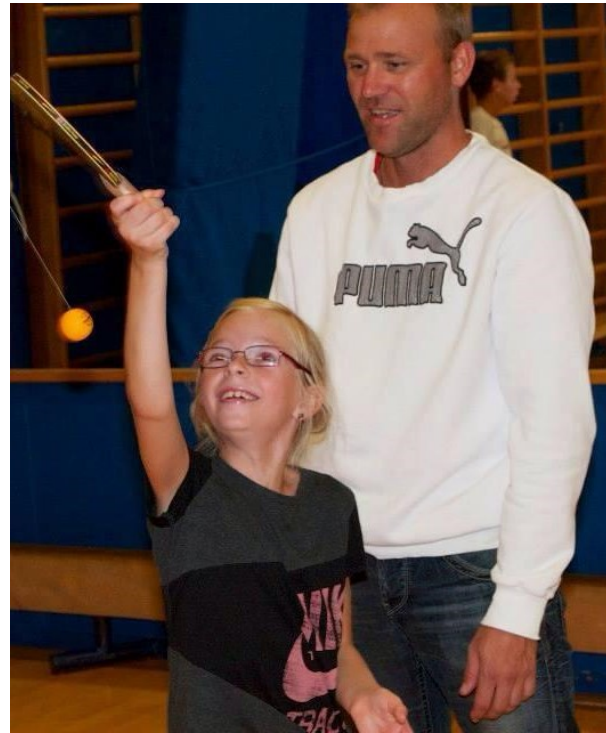
Kasta och Fånga



Kasta och Fånga



Kasta och Fånga Swing Ping Pong



Hoppa





Gunga



Det sociala.. Minst lika viktigt!



Gemenskap - Kompisar



Föräldrar



- Naturlig mötesplats
- Byta erfarenheter
- Känna sig "vanlig"

Syskon

Gemensamt
intresse/aktivitet

Dela glädje – skapa minnen
→ tightare relation

Få vara delaktig i utveckling

Träffa andra syskon



Assistenter



Mötesplats

Motiveras, inspireras
och lär känna andra
assistenter

Träffa "kollegor" och
Skapa nätverk
→ En aktiv fritid



Vad har Alla Kan Gympa betytt för oss?



På gång



- Nationell kommitté
- Ny utbildning - 20 tim
- Nya grupper
- Läger på Lingvallen med ca 150 deltagare
- Inspirationsdagar



Här Kan Du Träna Alla Kan Gympa

[http://www.gymnastik.se/
traning/Allakangympa/
harkandutrana/](http://www.gymnastik.se/traning/Allakangympa/harkandutrana/)





**Gilla oss gärna på
Facebook**

[http://www.facebook.com/
allakangympa](http://www.facebook.com/allakangympa)



TACK!

