



# Tyresögymnastikens Ledarhandbok

## Inledning

Tyresögymnastikens ledarhandbok ska underlätta för våra ledare genom att tydliggöra föreningens förväntningar och ge praktisk handledning i ledarrollen.

Truppkommittén ansvarar för ledarhandboken och tar gärna emot synpunkter på innehållet.

## Innehåll

<b>Inledning</b>	<b>1</b>
<b>Tyresögymnastikens verksamhet</b>	<b>2</b>
Tyresögymnastikens verksamhetsidé	2
Organisation	3
<b>Att vara ledare i Tyresögymnastiken</b>	<b>4</b>
Tyresögymnastikens klubbstil	4
Som ledare och anställd	4
Svenska gymnastikens värdegrund	5
Svenska gymnastikens uppförandekod	5
<b>Trygg och säker idrott</b>	<b>6</b>
<b>Våra ledarroller</b>	<b>6</b>
Förväntningar på alla ledare	6
Gruppansvariga	7
Blockansvariga	7
<b>Nycklar/blippar till träningshallar</b>	<b>8</b>
<b>Skador, sjukvårdsmateriel och försäkringar</b>	<b>8</b>
<b>Utbildningar</b>	<b>9</b>
Truppgymnastik	9
Parkour	10
Cheerleading	10
<b>Träningsplanering</b>	<b>11</b>



## **Tyresögymnastikens verksamhet**

Tyresögymnastiken är en av de större idrottsföreningarna i Tyresö. Föreningen grundades 1975. Föreningen har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med verksamhetsidén och med grund i Riksidrottsförbundet verksamhetsidé, vision och värdegrund för idrottsrörelsen, (1 kap Riksidrottsförbundets stadgar)\*.

Tyresögymnastiken vill ge barn och ungdomar möjlighet till träning och tävling i trupp gymnastik, cheerleading och parkour.

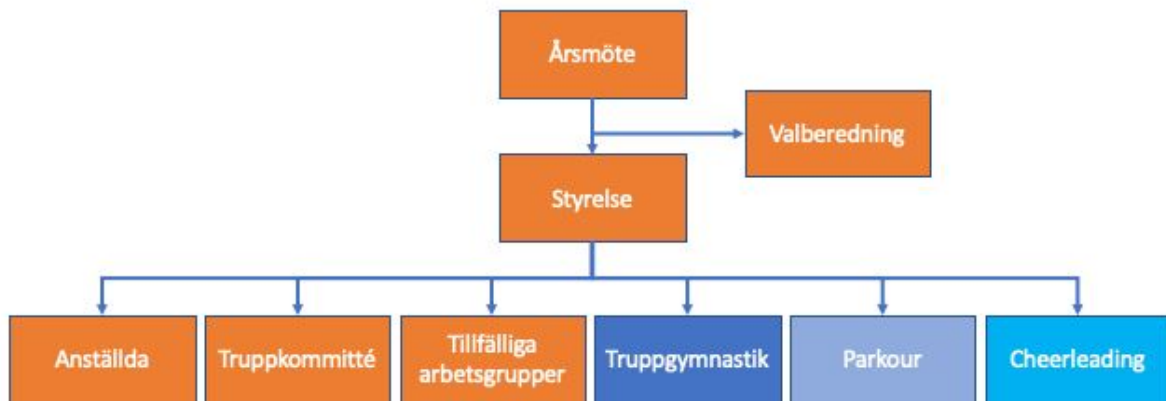
## **Tyresögymnastikens verksamhetsidé**

Tyresögymnastikens verksamhetsidé är att ge barn och ungdomar möjlighet till träning och tävling i trupp gymnastik, cheerleading och parkour. Föreningens mål för verksamheten är att genom organiserad fysisk aktivitet med träning och möjlighet till tävling ge barn och ungdomar i Tyresö och dess omgivande områden möjlighet att ha roligt, må bra och utvecklas. Föreningen har också som mål att positivt främja utbildning och träning i ledarskap för de ungdomar och vuxna som är ledare inom föreningen. Genom att föreningen aktiverar och engagerar många barn och ungdomar, kan föreningen bidra till att göra Tyresö till en attraktiv kommun.



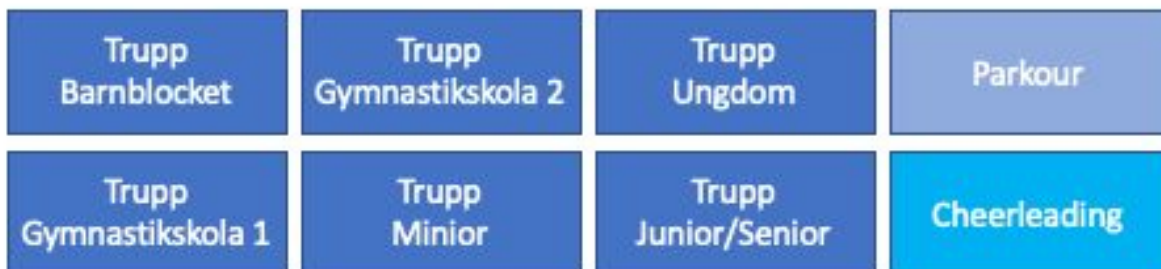
## Organisation

Tyresögymnastiken är medlem i Svenska Gymnastikförbundet och Svenska Cheerledningförbundet som båda ingår i Riksidrottsförbundet. Föreningen styrs enligt stadgarna och det högsta beslutande organet är årsmötet som vanligen hålls i mars varje år. På årsmötet väljs en valberedning som har uppdraget att ta fram ett förslag på kandidater till styrelsen inför nästa årsmöte. Mellan årsmötena är styrelsen föreningens högsta organ med ansvar att styra föreningen enligt stadgar och beslut på årsmötet t.ex. fastställt verksamhetsplan och budget. Styrelsen utser föreningens övriga funktionärer/arbetsgrupper och leder dem och våra anställda.



## Blockindelning

Idrottsverksamheten är indelad i block för att vara lättare att leda och administrera. Varje block har ett antal träningsgrupper och leds vanligen av två Blockansvariga.





## Att vara ledare i Tyresögymnastiken

### Att vara ledare - Ditt ansvar och ditt bidrag

Som ledare i Tyresögymnastiken representerar du oss som förening. Vi hoppas att din roll kommer att ge dig mycket glädje, energi samt utveckling. Med ledarrollen kommer ett ansvar för att skapa en trygg, inspirerande och rolig miljö för de aktiva men också för övriga i föreningen.

Detta dokument är skapat för att underlätta för dig i ditt agerande. Tyresögymnastiken har en uttalad klubbstil och önskade beteenden för ledare men vi arbetar även utifrån gymnastikförbundets riktlinjer.

*Våga agera och säg ifrån om någon går emot våra gemensamma värderingar!*

## Tyresögymnastikens klubbstil

### Trygghet

- Vi har ett tillåtande klimat som gör att man vågar misslyckas
- Vi är ärliga och visar varandra tillit
- Våra ledare är engagerade, välutbildade och sätter säkerheten främst
- Vi använder ändamålsenlig utrustning

### Gemenskap

- Alla ska känna sig delaktiga
- Laganda, vi ser varandra och ger beröm
- Vi har roligt och utvecklas tillsammans
- Vi gör trevliga aktiviteter tillsammans

### Respekt

- Alla är lika mycket värda
- Vi lyssnar på varandra, ger och tar feedback
- Allas bidrag till föreningen värdesätts

## Som ledare och anställd

- bygger jag förtroende hos övriga genom professionellt och ärligt agerande
- är jag flexibel och prestigelös i alla situationer
- är jag nyfiken och vill alltid lära mig hur jag kan utveckla mig och övriga i föreningen
- ser jag feedback som något positivt och utvecklande
- tar jag ansvar för att kontinuerligt ge feedback på ett konstruktivt sätt, både positiv och mer utvecklande
- tar jag ansvar för stämningen i Tyresögymnastiken genom att:
  - vara lyhörd inför ledare, medlemmar samt eventuella kollegor inom Tyresögymnastiken
- behandlar alla medlemmar på samma sätt



- föregår med gott exempel och alltid först ta upp avvikande åsikter eller negativ kritik med den det berör. Vi pratar aldrig om någon utan till någon.

## **Svenska gymnastikens värdegrund**

### **Personligt engagemang hela livet**

- Vi ser och tar tillvara alla individers möjligheter att vara med

### **Nyfikenhet och öppenhet**

- Vi är lyhörda för den enskilde individens behov och visar förståelse för varandras verksamheter och bjuder på oss själva

### **Glädje och utveckling**

- Vi utvecklas och gläds tillsammans och vi lär för livet

## **Svenska gymnastikens uppförandekod**

Uppförandekoden beskriver hur vi är mot varandra inom Svensk Gymnastik.

För enkelhets skull talar vi om ”utövaren”, men koden gäller givetvis alla inom Svensk Gymnastik: utövare, tränare/ledare, domare, organisationsledare, föräldrar, förtroendevalda, uppdragstagare, förening och förbund.

- Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken
- Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå
- Vi är goda förebilder
- Vi respekterar allas lika värde
- Vi respekterar utövarnas personliga integritet
- Vi bidrar till utövarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling, samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar
- Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet
- Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet



## Trygg och säker idrott

**Tyresögymnastiken ska erbjuda trygga idrottsmiljöer för aktiva, ledare och föräldrar.**

Som ledare ansvarar du för att skapa en rolig, trygg och säker verksamhet för våra deltagare. Prata med deltagarna om hur man är en bra kamrat och att alla får vara med. Var observant på hur alla i gruppen mår och trivs. Prata regelbundet med ledarkamrater och deltagare om värderingar och ledarskap. Alla ledare ska visa upp registerutdrag ur polisens belastningsregister en gång per år.

Som ledare behöver du ta ett ledarskap över föräldrarna så att de stöttar sina och andras barn utan att ställa prestationskrav, se vår [föräldrapolicy](#)

Prata med gruppansvarig, blockansvarig eller någon i styrelsen om något inte är bra. Om du inte vill eller vågar berätta för någon i föreningen kan du kontakta [Riksidrottsförbundets visselblåstjänst](#). Läs mer om trygg och säker idrott på hemsidan [Trygg och säker idrott](#)

## Våra ledarroller

Att vara ledare i Tyresögymnastiken innebär att du som tränare tar ansvar för att planera och genomföra träningar av god kvalitet. Du som tränare ska även se till att varje enskild gymnast får möjlighet att utvecklas efter sin förmåga.

### Vi har följande ledarroller i vår förening

- Styrelsemedlem
- Anställd
- Blockansvarig
- Gruppansvarig
- Truppgymnastik - Barntränare
- Truppgymnastik - Redskapstränare
- Truppgymnastik - Fristående tränare
- Parkourtränare
- Cheerleadingtränare

## Förväntningar på alla ledare

Föreningen har följande förväntningar på dig:

- Vara en god förebild när du representerar Tyresögymnastiken
- Vara uppdaterad på de regler/licenser som gäller vid träning
- Delta vid internutbildningar och föreningsevenemang som ledarmöten och kick-offer
- Känna till TGs styrande dokument och att de finns på hemsidan
- Närvara och vara aktiv under träningar
- Kom i tid och vara ombytt
- Vara klädd i Tyresögymnastikens profilkädder under träning
- Ta av alla smycken inför träning
- Telefonen är undanstoppad, den används bara i nödfall eller vid filmning av övningar
- Inget tuggummi eller godis vid träningar
- Se till att alla aktiva blir hämtade/kommer hem



## Gruppsvariga

Föreningen har följande förväntningar på dig:

Alla grupper har en gruppsvarig, utöver ovanstående ansvarar de för:

- Du samarbetar med blockansvarig gällande målsättning och utformning av träningen
- Att ta fram en terminsplanering med träningsmål, gruppaktiviteter och tävlingar
- Du involverar tränarna vid målsättning/planering så att alla känner sig delaktiga och vet vad gruppen strävar mot
- Du meddelar blockansvarig vilka aktiviteter ni ska göra under terminen/året.
- Du ansvarar för kvaliteten på träningen samt att den möter föreningens målsättning.
- Du ska få tränarna att känna sig delaktiga i träningarna och utvecklas som tränare.
- Du ansvarar för att alla uppgifter om varje aktiv stämmer i Sportadmin. Alla aktiva ska bekräftas och efter det ska även gruppen bekräftas i Sportadmin.
- Du ser till att information som terminsstart, terminsslut, tävlingar, gruppaktiviteter m.m når ut till deltagare och föräldrar.
- Du ska i början av varje träning/aktivitet fylla i närvaro i SportAdmin. Det är viktigt att ha en ifylld närvarolista att pricka av emot vid en eventuell utrymning.
- Se till att ha rätt kontaktuppgifter till gymnast och vårdnadshavare, samt uppdatera dessa uppgifter i sportadmin.
- Du är ansvarig för att för att meddela din blockansvarig när någon slutar så att de kan fylla på gruppen vid behov.
- Du ska veta vilka regler som gäller för passning och licenser och vad ni har för licenser bland tränarna i gruppen.
- Gruppens tränarteam planerar terminens tävlingar efter avstämning med blockansvarig. Som gruppsvarig ansvarar man för att anmäla till tävlingar.
- Gruppsvarig kan välja att fördela ovanstående uppgifter i sitt tränarteam men är ytterst ansvarig att uppgifterna utförs
- mer info för gruppsvariga i Trupp gymnastik kapitel Träningsplanering

## Blockansvariga

Det är vanligen två blockansvariga per block som samarbetar och delar på arbetsuppgifterna.

Föreningen har följande förväntningar på dig:

- Har ett övergripande ansvar för blocket
- Fördela tränare i blockets grupper
- Ansvara för gruppernas sammansättning och storlek
- Ansvara för att grupperna är bekräftade och uppdaterade i Sportadmin
- Se till att samtliga ledare i blocket finns med i ledarlistan på Sportadmin
- Ha avstämning med gruppsvariga minst 1 gång/termin
- Fungera som bollplank och stöd till gruppsvarig, tränare och föräldrar vid behov
- Förmedlar till gruppsvariga när terminens träningar startar/slutar
- Sätter tillsammans med gruppsvariga mål för grupper, likvärdiga grupper bör ha likvärdiga mål
- Göra prioritering av utbildningar för alla ledare och äska utbildningsbudget
- Ansvara för blockets tilldelade utbildningsbudget
- Äska pengar för blockets tävlingar
- Anmäla blockets tränare till utbildningar
- Minst en blockansvarig ska närvara på blockmöten (möten med alla blockansvariga)
- Skriva verksamhetsberättelse för sitt block varje termin



## Nycklar/blippar till träningshallar

Kommunen delar ut ett visst antal nycklar/blippar till föreningen till de idrottshallar/skolsalar vi tränar i. Inom Tyresögymnastiken ansvarar Kanslist för att dela ut nycklar. Varje nyckel ska kvitteras av den ledare som ansvarar för nyckeln.

När du kvitterar ut en nyckel är du personligt ansvarig för den. Kommunen debiterar en avgift på 500 kr för varje borttappad nyckel. Nycklarna ska återkvitteras en gång om året för att kommunen önskar göra kontroll och avstämning av alla nycklar.

Vid behov av nyckel, ta kontakt med [kansli@tyresogymnastiken.se](mailto:kansli@tyresogymnastiken.se)

## Skador, sjukvårdsmateriel och försäkringar

### Försäkring

Alla ledare, funktionärer och gymnaster i Tyresögymnastiken är basförsäkrade.

Gymnaster som inte är registrerade i Sportadmin är inte försäkrade och får inte delta på träningar. Vill du läsa mer om försäkringarna och dess villkor, gå in på:

<https://pensum.se/forsakringsformidling/sport/gymnastik/>

<https://pensum.se/forsakringsformidling/sport/cheerleading/>

[https://www.gymnastik.se/globalassets/svenska-gymnastikforbundet-for-foreningar/dokument/forsakringar-och-licenser/produktblad-gymnastikforbundet\\_licensforsakring\\_2019\\_-1.pdf](https://www.gymnastik.se/globalassets/svenska-gymnastikforbundet-for-foreningar/dokument/forsakringar-och-licenser/produktblad-gymnastikforbundet_licensforsakring_2019_-1.pdf)

Ledarförsäkring täcker inte när ledare utövar sporten dvs som t.ex. hjular eller hoppar själva när ni tränar gymnaster. Maila [kansli@tyresogymnastiken.se](mailto:kansli@tyresogymnastiken.se) om träningsförsäkring för ledare som själva gör övningar/demonstrationer på träning.

### Sjukvårdsväska

Sjukvårdsväska ska finnas i alla grupper som tränar i skolsal. I Dalhallen finns sjukvårdsmateriel i respektive blocks skåp i hallen. För påfyllning av sjukvårdsmateriel i Dalhallen kontakta de anställda på [kansli@tyresogymnastiken.se](mailto:kansli@tyresogymnastiken.se)

Gruppens ledare ansvarar själva för att fylla på sjukvårdsväska som tas med ut i skolsalar.

Skicka kvittot till [ekonomi@tyresogymnastiken.se](mailto:ekonomi@tyresogymnastiken.se).

### Skador

Vid skada ska vårdnadshavarna kontaktas direkt. Vid allvarliga skador, kontakta även kansliet och styrelsen omgående. Föräldrarna ska fylla i en skadeanmälan som sedan skickas till Svedea.

[Skadeanmälan för truppergymnastik och parkour](#)

[Skadeanmälan för cheerleading](#)





## Utbildningar

Vill du gå utbildning, prata med din gruppansvariga. Gruppansvarig tar kontakt med blockansvarig som äskar pengar för utbildning. Blockansvarig anmäler till utbildningen.

## Truppgymnastik

Svenska gymnastikförbundet anordnar ett stort antal utbildningar inom truppgymnastik. Vår egen Helen Kvarnmalm är en av gymnastikförbundets utbildare.

### - **Intro Svensk Gymnastik**

Det är en digital distanskurs som måste ske innan all annan extern utbildning hos gymnastikförbundet. Denna tar de 2 timmar att genomföra.

### - **Baskurs Barn och Ungdom**

Minimiålder är det år du fyller 15 år. Ger ledare en helhetssyn på den aktive och ge en förståelse för hur gymnastiken anpassas till barn och ungdomars förutsättningar.

### - **Truppgymnastik Basic**

Baskunskap och grundövningar för truppgymnastikens tre grenar: fristående, trampett och tumbling.

De fortsatta utbildningarna består av separata praktiska kurser tävlingsdisciplinerna i Trampett, Tumbling och Fristående i fyra steg. Dessutom finns Teoriutbildningar som är gemensamma för alla tävlingsdiscipliner som kompletterar de praktiska utbildningarna. Teorikurserna avser ledarskap inklusive pedagogik, anatomi, biomekanik, träningslära, idrottsskador och kost. Minimiålder för teoriutbildningen är det år du fyller 16.

- Praktisk kurs Steg 1: Separata kurser för Tumbling, Trampett och Fristående
- Teori Steg 1
- Praktisk kurs Steg 2: Separata kurser för Tumbling, Trampett och Fristående
- Teori Steg 2
- Praktisk kurs Steg 3: Separata kurser för Tumbling, Trampett och Fristående
- Teori Steg 3
- Praktisk kurs Steg 4: Separata kurser för Tumbling, Trampett och Fristående

I fristående gäller att trupper som tävlar på riksplanet eller motsvarande regional nivå bör ha minst en utbildad tränare med utbildning enligt följande:

Tävlingsnivå 5-6 =>	Fristående Steg 1
Tävlingsnivå 3-4 =>	Fristående Steg 2
USM, JSM SM =>	Fristående Steg 3



## Parkour

Parkour är en gren inom Svenska gymnastikförbundet som arrangerar utbildningar för parkourledare.

Intro Svensk Gymnastik: Det är en digital distanskurs som måste ske innan all annan extern utbildning hos gymnastikförbundet. Denna tar ca 2 timmar att genomföra.

Parkour 1

Parkour 2

Tricking

## Cheerleading

Svenska Cheerleadingförbundet anordnar utbildningar för cheer. Läs om alla utbildningar [här](#)

- **Ledarutbildning (14 år)**  
I ledarutbildningen lär du dig grunderna i ledarkunskap samt hur man är en ledare i en verksamhet.
- **Tränarutbildning (14 år)**  
I tränarutbildningen lär du dig grunderna i att lära ut cheerleading, ihopsättning av träning samt säkerhet och förebyggande arbete för sporten. Efter tränarutbildningen får man vara tävlingstränare i ett level 1 lag.
- **Tävlingstränare (15 år)**  
I tävlingstränarutbildningen lär du dig det som krävs för att kunna vara tränare för ett tävlingslag i level 2-4. Utbildningen krävs för minst 1 av tävlingslagets tränare.
- **Voltutbildning (15 år)**  
I voltutbildningen lär du dig passningstekniker på allt från kullerbytta till sträckt volt, förövningar och tekniker i utförande. Efter voltutbildningen får du vara tränare för ett tävlingslag i level 2-4. Utbildningen krävs för minst 1 av tävlingslagets tränare.
- **Tävlingstränare Utveckling (16 år)**  
I utvecklingsutbildningen för tävlingstränare lär du dig mer avancerad kunskap inom tekniker, inspiration samt mentalträning och elitsatsning. Utbildningen krävs för dig som vill vara tränare för Elite och Premier.
- **Spotterutbildning (18 år)**  
Efter avklarad spotterutbildning får du vara spotter på SCF's mästerskapstävlingar.
- **Regeldomarutbildning**  
I regeldomarutbildningen lär du dig allt om tävlingsregler och tävlingsbestämmelser, rankingsystem och domarprotokoll samt vad det innebär praktiskt och etiskt att vara domare.



## Träningsplanering

På gymnastikförbundet hemsida återfinns många ideér och övningar om träningsupplägg.

### Rörelsebanken

Rörelsebanken är ett inspirationsmaterial med motorisk träning för barn mellan 7 och 12 år. Träningen fungerar på alla nivåer både individuellt och i grupp. Materialet utgår från sex rörelsemönster som utmanar både kropp och tanke och ger dig kunskap och förslag på övningar och lekar inom motorisk träning. Filmade övningar blandas med färdiga träningsprogram.

- [Rörelsebanken](#)
- [Rörelsemönster](#)
- [Stationära positioner](#)
- [Hopp](#)
- [Landningar](#)
- [Repetitiva](#)
- [Rotationer](#)
- [Svingar](#)
- [Träningspass](#)

### Gymnastikförbundet basprogram 2018

BAS-programmet har 15 grundläggande övningar som stärker balans, koordination, kontroll och styrka. Varje övning ökar i svårighet och belastning, när man klarar grundövningen A går man vidare till B, C osv.

BAS-programmet hjälper tränare att testa sina gymnasters kontroll-, styrke- och rörlighetsförmåga för att träna eventuella svagheter. BAS-programmet är utformat baserat på GF medicinska resurser för att förebygga skador vid akrobatiska övningar. Alla gymnaster bör klara av dessa grundövningar korrekt innan man utför tekniskt svåra övningar på den akrobatiska sidan i respektive disciplin.

Övningarna finns i filmat material på Gymnastikförbundets YouTubekanal och målet är att det ska kunna användas av alla.

[BAS-programmet PDF i utskriftsvänligt format](#)

BAS-programmet på gymnastikförbundets hemsida med länkar till Youtube-filmer:

<https://www.gymnastik.se/forforeningar/medicinsktstod/BAS-programmet/>

### Fristående

I TG dropbox finns friståendemusik, filmer med friståenden och bilder på fristående svårigheter.