



Foto: Caroline Dokken Wendelborg/ NIF



Foto: Caroline Dokken Wendelborg/



Foto: Karl Filip Singdahlsen

"GYM OG TURN FOR ALLE"



NORGES GYMNASTIKK- OG TURNFORBUND

I Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF) er det registrert over 200 aktive utøvere innen paraidrett fordelt på 38 klubber over hele landet (per 01.01.2017). NGTF ønsker at alle skal ha tilgang på og muligheten til å begynne med gym og turn. Vi har derfor laget denne brosjyren som en guide til klubber som ønsker å bli bedre på integrering av personer med funksjonsnedsettelse i treningshverdagen.

Ved å trene innen Gymnastikk- og turnmiljøet:

- Får du bedre koordinasjon
- Styrker kroppens muskler
- Utvikler smidighet og bevegelighet
- Får bedre hukommelse

I turnmiljøet finnes det et tilbud for alle, enten du ønsker å starte en konkurransegruppe for paraidrett eller om du ønsker å starte en gruppe basert på idrettsglede og lek. Vi har tips og råd til dere som ønsker å inkludere ALLE!

Norges Gymnastikk -og Turnforbund.



“NGTF jobber for å ivareta alle mennesker med nedsatt funksjonsevne og utviklingshemming som ønsker å drive med gym og turn.”

(NGTF langtidsplan 2017-2028)



Foto: Eirin Martina Bonnevier



Foto: Caroline Dokken Wendelborg/ NIF

PARAIDRETT

PARAIDRETT er betegnelsen på all idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse og betegnelsen brukes av Norges Idrettsforbund. NGTF bruker derfor betegnelsen PARA- i forkant av hvilket som helst begrep som assosieres med aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelse – alt fra opplæring til mosjon, trening og konkurranser.

Paraidrett gir en mer positiv assosiasjon til idretten – og det er selve aktiviteten som er i fokus og ikke funksjonsnedsettelsen.

Para brukes i betydningen parallell – ved siden av – likeverdig.

VÅRT MÅL ER "Å VÆRE EN ÅPEN OG INKLUDERENDE IDRETT FOR ALLE."

KONKURRANSETILBUD

Det finnes flere tilbud innen konkurranser og oppvisninger som er tilpasset for unge med spesielle behov, hvor alle kan delta og utfordre sine ferdigheter på det nivået de selv er på.

- [SALTO](#)
- [Eurogym](#)
- [Gym For Life](#)
- [Special Olympics World Summer Games](#)

Det arrangeres også en årlig nasjonal lavterskelkonkurranse hvor alle kan delta.

TRENINGSTILBUD

Det er ønskelig at alle klubber tilbyr trening for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse. Det er opp til hver enkelt klubb hvordan man organiserer dette. Man kan integrere parautøvere i det ordinære tilbudet eller man kan opprette egne partier. Alt avhenger av gymnastens ferdighetsnivå samt klubbens ressurser.

NGTF har utarbeidet flere moduler som fint kan tilpasses trening innen paraidrett. Er du usikker på hvor du skal begynne, kan du gå til våre konsepter for å innhente inspirasjon, eller ta en titt på Special Olympics reglement.

Vi tilbyr i tillegg til våre konsepter, hjelpetrener kurs, kurs for organisering av GymLek og trener 1 kurs. Nettbaserte kurs finner du på minidrett. Det arrangeres også trener/dommer kurs innen paraidrett.

- [Gymlek](#)
- [Idrettens grunnstige](#)
- [SALTO](#)
- [Special Olympics reglement](#)
- [Trenerutdanning NGTF](#)
- [Minidrett.no](#)



Foto: Karl Filip Singdahlsen

GLEDE I HVERDAGEN

For barn og ungdom med funksjonsnedsettelse kan det være vanskelig å delta på ulike aktiviteter. Å skape et tilbud for alle gir disse barna en fantastisk mulighet til sosialisering med andre og kan være til stor glede både for dem og for deg. Å trene barn med spesielle behov er like spennende og givende som å trene alle andre partier. Dette kan skape vennskap for livet og kan bidra til en utrolig idretts glede i hallen!



*"There are no disabilities,
there are only different
abilities"*

- Cindy Bickman



Foto: Caroline Dokken Wendelborg/ NIF

GYMNASTIKK FOR ALLE

Gym og turn skal være for alle og vi ønsker at alle skal kunne starte opp treningspartier. Alt du trenger er et lokale, for eksempel en gymsal, og litt vilje!

Det skal være enkelt å starte en turngruppe, enten det dreier seg om små eller store barn. Fokuser på individuell mestring hos hver enkelt. Planlegg passende øvelser og tilrettelegg treningen med utgangspunkt i utøverens individuelle forutsetning og nivå.

Individuell tilpasning vil gi en økt mestringsfølelse hos hver gymnast!



Foto: Caroline Dokken Wendelborg/

ØKONOMISK STØTTE

Har du lyst til å starte en gruppe for barn og unge med spesielle behov? Hos oss kan du søke om oppstartsmidler.

I tillegg kan man søke om økonomisk støtte til deltagelse i nasjonale eller internasjonale konkurranser.

For mer informasjon om forskjellige støtteordninger gå inn på [NIF](#) eller ta kontakt med din [idrettskrets](#).



Foto: Eirin Martina Bonnveier Berg



Interessert?

På vår hjemmeside kan du melde deg på [mailingsliste](#) for å holde deg oppdatert på hva som skjer i turnmiljøet.

Kontakt oss

Har du lyst til å starte en paragruppe?
Ta kontakt for informasjon om hjelp og nyttig veiledning.

Konsulent for Barn, ungdom og paraidrett
irina.solem@gymogturn.no

Norges Gymnastikk - og Turnforbund

Besøksadresse: Sognsveien 73
Sentralbord: + 47 21 02 90 00
gymogturn.no

Norges idrettsforbund
<https://nif.no>

