

Suomeksi

Gymnastics Åland on Ahvenanmaalainen liikuntayhdistys lapsille, nuorille ja aikuisille. Gymnastics Åland on myös Ahvenanmaan ainoa voimisteluyhdistys. Me yhdistyksessämme haluamme, että kaikilla olisi mahdollisuus olla osana voimistelun energiaa ja iloa. Voimisteluhallimme sijaitsee Bolhalla-rakennuksessa. Lisäksi joitain toimintojamme on idrottsgårdenissa, Ytternäsin koulussa, sekä Ålands idrottscenterissä Godbyssä.

Meillä on monia erilaisia harrasteryhmiä ja pyrimme jatkuvasti kehittämään toimintaamme siten, että jokainen halukas löytäisi paikkansa liikuntayhdistyksessämme ikää, sukupuolta, tasoa, kunnianhimoa ja muita tekijöitä katsomatta.

Lyhyesti harrasteryhmistämme:

Familjegymnastiken/perhevoimistelussa vanhempi on lapsen mukana harjoituksissa. Opettelemme voimistelun perusharjoituksia leikin kautta. Lapsille 2-5 vuotta.

Knattesprattel on tarkoitettu 4-6-vuotiaille lapsille. Tässä ryhmässä harjoittelemme voimistelun perusharjoituksia, sekä kehitämme lapsen perusmotorisia taitoja leikin kautta. Knattesprattel-ryhmässä on ryhmänohjaaja ja lapsi on ilman vanhempaa harjoittelun ajan.

Basgrupperna/Perusryhmät ovat kouluikäisille lapsille ja ryhmät on jaettu ikäluokittain. Perusryhmille on ominaista omat värit, sekä harjoitteluun kuuluu kaikki voimistelun eri lajit. Käytämme harjoitteluissamme hallissa olevia välineitä. Aloittelijaryhmät harjoittelevat tunnin viikossa ja pidemmälle edenneet voimistelijat harjoittelevat 1,5 tuntia viikossa.

Freegym/vapaavoimistelussa tuetaan lapsen kiinnostusta voimistelua kohtaan ja keskitytään liikkumisen iloon. Vapaassa voimistelussa lapsi saa vapaasti kiipeillä, hyppiä, leikkiä, roikkua, pomppia, juosta ja tasapainoilla oman kiinnostuksen mukaan. Ohjaaja on paikalla, mutta ei ohjaa harjoitusta vaan toimii valvojana, sekä auttaa lapsia tarvittaessa.

Superteens-ryhmä on osoitettu nuorille. Täällä nuoret harjoittelevat voimistelun eri tyylejä. Harjoittelun painopiste on kaikkien tyylien kokonaisvaltaisessa voima-, ketteryyso-, ja perustekniikoissa. Harjoittelut muovautuvat pitkälti ryhmän ja nuorten omien toiveiden mukaisesti.

Funkis-ryhmät ovat tarkoitettu lapsille, jotka tarvitsevat erityistä tukea harjoitteluissa. Ryhmät ovat pieniä ja harjoittelun aikana salissa ei ole muita ryhmiä samanaikaisesti. Ryhmänohjaajat käyttävät harjoittelussa apuna kuvia ja muita visuaalisia apuvälineitä. Ryhmä on tarkoitettu niille lapsille, joilla on tai ei ole selvää diagnoosia ja heille, jotka viihtyvät paremmin pienessä ryhmässä, sekä tarvitsevat rauhallisen ympäristön harjoitteluun.

Meillä löytyy myös ryhmiä, jotka keskittyvät **trampoliini**harjoitteluun. Nämä ryhmät on jaettu iän ja tason mukaisesti. Toivomme, että olet käynyt perusryhmän ennen trampoliiniharjoittelun aloittamista.

TeamGym/Truppgymnastik: voimistelijat harjoittelevat trampetilla, tumbling-matolla (puhallettava ilmarata) sekä permannolla. Kilpailuissa käydään joukkueena. Jotta voit aloittaa joukkuevoimistelun tulee käydä muutama kausi perusryhmässä.

Telinevoimistelu (AG= hyppy, nojapuut, puomi ja permanto) Ryhmät ovat jaettu iän ja tason mukaan. Ryhmien nimet ovat brons, silver, guld, smaragd ja diamant. Mikäli haluaa liittyä AG-ryhmään, tulee sinun olla kiinnostunut harjoittelemaan hieman enemmän, sekä kiinnostus kilpailemisesta.

Aikuisille tarjoamme ohjattua trampoliiniharjoittelua, sekä Freegym Senior, jossa aikuinen saa vapaasti harjoitella voimistelusalissa.

Mikäli olet kiinnostunut ilmoittamaan sinut tai lapsesi toimintaamme, suosittelemme kiinnostusilmoituksen tekemistä. Ota yhteyttä meihin sähköpostilla osoitteeseen info@gymnastik.ax saadaksesi lisätietoa tai jos sinulla on kysymyksiä harjoituksiin, ryhmiin tai yhdistykseen liittyen. Voit kirjoittaa sillä kielellä, jonka koet itsellesi helpoimmaksi. Kääntäminen hoituu tarvittaessa. Ohjeet kiinnostusilmoituksen (intresseanmälan) tekemiseen löytyy kotisivuiltamme kohdasta "intresseanmälan"

Tervetuloa Gymnastics Ålandiin- Me laitamme Ahvenanmaan liikkeelle!