

Gymnastics Åland ir Ålandu ir organizācija, kas paredzēta Ålandu salu bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem - turklāt vienīgā vingrošanas organizācija Ålandu salās. Mēs vēlamies, lai ikvienam būtu iespēja gūt vingrošanas sniegto enerģiju un prieku. Pašreiz mūsu sporta zāle atrodas Bollhalla telpās. Daļa aktivitāšu notiek arī Idrottsgården telpās, Ytternäs skolā, kā arī Ålands Idrottscenter sporta centrā, kas atrodas Godby.

Organizācijā darbojas daudzas dažādas grupas, un mēs pastāvīgi attīstām savu darbību, lai nodrošinātu pieejamību ikvienam, neatkarīgi no vecuma, dzimuma, mērķiem, līmeņa vai citiem faktoriem.

Īsumā par mūsu grupām

Familjegymnastiken ir grupa visai ģimenei. Šīs grupas nodarbībās vienmēr piedalās kāds no vecākiem, un mēs ar rotaļu palīdzību apgūstam pamata vingrojumu. Grupa paredzēta bērniem vecumā no 2-5 gadiem.

Knattesprattel grupiņa ir paredzēta 4 - 6-gadniekiem. Arī šajā grupā mēs ar rotaļu palīdzību tupinām apgūt vingrošanas pamatus un strādājam pie motoriskajām pamatprasmēm. Šīs grupas treniņus vada pedagogs/treneris, un vecāki nodarbībās nepiedalās.

Pamatgrupas (basgrupperna) ir paredzētas skolas gaitas uzsākušiem bērniem un tiek tālāk iedalītas grupās pēc vecuma, kur katra grupa tiek attiecīgi apzīmēta ar kādu krāsu. Treniņos tiek apgūtas visas vingrošanas disciplīnas. Mēs izmantojam visus pieejamos palīg līdzekļus un piederumus. Iesācēju grupas trenējas vienu stundu nedēļā. Vēlāk treniņi tiek pagarināti un ilgst pusotru stundu.

Brīvajās grupās (**freegym**) nodarbību laikā galvenais noteicējs ir bērnu izrādītā interese un kustību prieks. Tas nozīmē, ka bērni drīkst rāpties, lēkāt, karāties, skriet, lekt un balansēt, un daudz ko citu trenera klātbūtnē. Šis treneris nevada nodarbību, bet gan uzrauga un vajadzības gadījumā sniedz palīdzību.

Superteens ir speciāli jauniešiem izveidota grupa. Jaunieši treniņos apgūst visas vingrošanas disciplīnas. Uzsvars tiek likts uz spēka un lokanības pamata vingrinājumiem un visu disciplīnu pamattehniku. Nodarbības tiek īpaši pielāgotas katrai grupai un jauniešu vēlmēm.

Funkis grupas ir paredzētas bērniem ar īpašām vajadzībām. Grupiņas ir nelielas un nodarbību laikā zālē neviens cits neatrodas. Nodarbību vadītāji kā palīg līdzekļus izmanto bildes un citus vizuālus materiālus. Šo grupu nodarbības ir pielāgotas bērniem, kuri jūtas drošāk nelielā grupā un kuriem nepieciešama mierīgāka vide: tie var būt bērni ar diagnozi, bet arī bērni, kuriem tādas nav.

Mēs esam izveidojuši arī speciālas batuta grupas (**trampolin**). Šīs grupas tiek tālāk iedalītas pēc vecuma un līmeņa. Mēs rekomendējam vispirms trenēties kādā no pamatgrupām pirms uzsākt nodarbības uz batuta.

Grupu vingrošanas nodarbībās (**trupp gymnastik**) vingrotāji trenējas atbalsta lēcienā, uz airtrack vingrošanas matrača un brīvajās kustībās. Vēlāk audzēkņi piedalās grupu vingrojumu sacensībās, kas noris komandu starpā. Lai uzsāktu nodarbības grupu vingrošanā, vispirms pāris sezonas jātrenējas pamatgrupā.

Mūsu grupu vingrošanas komandas, kas piedalās sacensībās, trenējas arī mākslas vingrošanā (lēciens, līdztekas, vingrošanas līdzsvara baļķis, brīvās kustības). Šīs grupas tiek tālāk iedalītas pēc līmeņa un vecuma šādās grupās: bronzas, sudraba, zelta, smaragda un dimanta grupa. Lai iekļūtu kādā no mākslas vingrošanas grupām, jābūt interesei un vēlmei trenēties biežāk un piedalīties sacensībās.

Pieaugušajiem notiek treniņi uz batuta ar nodarbību vadītāju, kā arī Freegym Senior nodarbības zālē, kuras var apmeklēt, iepriekš nepiesakoties uz katru individuālo nodarbību.

Ja Tev ir interese pieteikties nodarbībām vai pieteikt savu bērnu, nosūti e-pastu uz info@gymnastik.ax, lai saņemtu papildinformāciju un turpmākus norādījumus. Pat ja nepārzini angļu vai zviedru valodu, raksti droši, mēs vajadzības gadījumā noorganizēsīm tulkojumu. Pieteikšanās norādījumi ir pieejami zviedru valodā mūsu mājas lapas sadaļā "anmälan".

Laipni lūdzam Gymnastics Åland - mēs iekustinām Ålandu salas!