

Rumänsk version:

Gymnastics Åland este o organizatie pentru copii,tineri si adulti pe Åland. Noi vrem ca toti sa aiba posibilitatea de a beneficia de energia si bucuria adusa de gimnastica. De asemeni,Gymnastics Åland este singura organizatie de gimnastica pe Åland si sala noastra de antrenamente este situata la Bollhalla. Noi avem si cursuri suplimentare in Idrottsgarden,Ytternäs skola si Ålands Idrottscenter in Godby.

In prezent avem multe grupuri si lucram constant pentru a dezvolta organizatia noastra pentru ca toti sa isi gaseasca locul in organizatie indiferent de varsta, sex, ambitie, nivel sau alti factori.

Descriere grupuri disponibile:

La gimnastica de familie (**familjegymnastiken**) un parinte este prezent la antrenament .Prin joc, invatam miscarile si notiunile de baza in gimnastica. Varsta copiilor intre 2-5 ani.

Prichindeii (**Knattesprattel**) este pentru copii cu virsta cuprinsa intre 4-6 ani. Continuum sa exersam miscarile de baza si prin joc activam abilitatile motrice de baza. Prichindeii este un grup cu instructor si fara parinte implicat in antrenamentul propriu-zis.

Grupele de baza (**Basgrupperna**) sunt pentru copii de varsta scolara, iar copii sunt impartiti dupa varsta. Grupele de baza sunt recunoscute si impartite prin culori,si toate disciplinele gimnasticii sunt prezente in antrenament. Ne folosim de toate aparatele care sunt disponibile in sala. Grupele incepatoare au antrenamentul de o ora pe saptamana iar cind au avansat in pregatire, antrenamentul dureaza o ora si jumătate.

Grupele de **freegym** sunt conduse de curiozitatea copilului si focusul este pe bucuria de a se misca.In practica ,inseamna ca acesti copii vor invata sa se catere, sa sara, sa se joace, sa alerge, sa balanseze si mult mai mult cu un antrenor prezent, care mai mult va supraveghea si asista jocul.

Pentru tineri avem grupele de **Superteens**. Aici tinerii se antreneaza in diferite discipli ale gimnasticii. Focusul se pune pe dezvoltarea fortei si agilitatii, impreuna cu tehnicile de baza pentru fiecare disciplina. Antrenamentele sunt croite in mare masura dupa fiecare grup si dupa dorinta tinerilor.

Grupele **Funkis** sunt pentru copii cu nevoi speciale. Grupele sunt mici si alte grupe nu sunt prezente simultan in sala. Antrenorii folosesc suport vizual pentru a se face

inteleși de către copii. Grupele sunt pentru copii care au un diagnostic sau nu, dar care se simt mult mai bine într-un grup mic și au nevoie de un mediu mai liniștit.

Avem grupe care sunt axate doar pe trambulina (**trampolin**). Acestea sunt împartite după vârstă și nivel de pregătire. Ne dorim ca înainte să vă alăturați grupului de trambulina, să fiți fost înainte într-un grup de bază.

În gimnastica de trupă (**trupp gymnastik**), gimnasticii se antrenează la trambulina, sărituri și gimnastica liberă. Competițiile se desfășoară în grup. Pentru a intra în trupă, trebuie să ai la bază câteva trimestre în grupele de bază.

Grupele noastre de competiții se antrenează în gimnastica artistică (**artistisk gymnastik**-sărituri, bară, paralele și individual). Grupele sunt împartite după vârstă și nivel de pregătire. Grupele se numesc bronz, argint, aur, smarald și diamant. Pentru a performa într-un grup de gimnastica artistică trebuie să fii pasionat de a te antrena mai intens și a competiționa.

Pentru adulți (**vuxna**) avem antrenamente la trambulina și Freegym Senior conduse de un instructor, drop-in și flexibile în sală.

Dacă ești interesat să te înscrii personal sau să-ți înscrii copilul în organizația noastră, trimite un mail la info@gymnastik.ax pentru informații suplimentare. Scrie în limba în care tu te descurci cel mai bine, și noi vom rezolva cu traducerea. Instrucții pentru înscriere le găsești în suedeză, aici pe pagina noastră sub rubrica „**anmälan**”.

Bun venit la Gymnastics Åland- Noi punem Åland-ul în mișcare!