

Gymnastics Åland on spordiklubi kõigile, alates väikelastest kuni täiskasvanuteni.

Võimlemine ja füüsilised tegevused annavad energiat ning me soovime, et kõik saaksid seda kogeda. GymÅ on Ahvenamaa ainus võimlemisklubi ja meie treeningusaal asub hetkel

Bollhallas. Mõned tunnid toimuvad ka Ytterlös-i koolis, Idrottsgården-is ning Ålands Idrottscenter-is Godby-s.

Meil on palju erinevaid gruppe ja me püüame pidevalt oma tegevust arendada, et rahuldada võimalikult paljusid inimesi, olenemata vanusest, soost, ambitsioonidest või muudest teguritest tulenevalt.

Meie gruppide kohta lühidalt:

Familjegymnastik : Perevõimlemises on lapsed vanuses 2 kuni 5 aastat. Lapsevanem või mõni muu täiskasvanu osaleb koos lapsega. Mängu kaudu harjutame võimlemise ja füüsilise treeningu põhitõdesid.

Knattesprattel : on mõeldud lastele vanuses 4-6 aastat. Harjutame jätkuvalt põhitõdesid ning läbi mängu töötame mootorsete põhioskuste kallal. Knattesprattel toimub treeneri eestvedamisel ja ilma lapsevanemata.

Basgrupperna : (põhigrupid) on mõeldud alates kooli alustamisest ja ülespoole ning jagunevad vanuse järgi. Põhigruppe eristab kindel värv ning treeningusse on kaasatud kõik võimlemisalad. Kasutame kõiki saalis olevaid treeningvahendeid. Algajate grupid treenivad üks tund nädalas ning kui olete jõudnud veidi kaugemale, on treening poolteist tundi.

Freegym : grupe juhivad laste uudishimu ja keskendutakse liikumisrõõmule. Praktikas tähendab see, et lapsed saavad ronida, hüpata, mängida, rippuda, joosta, harjutada tasakaalu ja palju muud koos kohapeal oleva juhendajaga, kes küll treeningut ei kontrolli, kuid jälgib ja abistab.

Superteens : noortele mõeldud grupp. Siin treenivad noored võimlemist kõikidel erinevatel aladel. Fookuses on põhilised tugevus- ja väleduselemendid ning erinevate alade põhitehnikad. Koolitus on suures osas kohandatud grupi ja noorte soovidega.

Funkis : grupp on mõeldud lastele, kes vajavad erilist tähelepanu. Grupid on väikesed ja teisi saalis pole. Juhid kasutavad pildituge ja muid visuaalseid abivahendeid. Rühm on mõeldud neile lastele, kellel on kindel diagnoos või kes arenevad paremini väikeses rühmas ja vajavad rahulikumat keskkonda.

Trampolin : rühmad, mis keskenduvad ainult batuudile. Rühmad on jagatud vanuse ja taseme järgi. Soovime, et oleksite enne batuudil alustamist läbinud põhigrupi.

Truppgymnastik : Rühmakrobaatikas treenivad võimlejad batuudil, matil ja vabastiilis. Võistlus toimub võistkondlikult. Grupiga liitumiseks peab olema eelnevalt treeninud paar semestrit põhigrupis.

Artistisk gymnastik : Iluvõimlemine (AG = hüpped, rööbaspuu, poom ja vabastiil). Grupid on jaotatud taseme ja vanuse järgi. Gruppide nimetused vastavalt tasemele: pronks, hõbe,

kuld, smaragd ja teemant. AG grupiga liitumiseks peaksite olema huvitatud natukene rohkem treenimisest ja võistlemisest.

Vuxna : Täiskasvanutele on meil treeneri eestvedamisel batuuditreening ja Freegym Senior – vaba treening kogu saalis.

Kui olete huvitatud enda või lapse registreerimisest meie ühingusse, võtke meiega ühendust.

Täiendavate juhiste saamiseks või kui saame aidata millegi muuga, saatke meil aadressile

info@gymnastik.ax. Kirjutage keeles, milles tunnete end mugavalt, vajadusel tõlgime selle.

Juhised registreerimise kohta leiате sellelt veebisaidilt rootsi keeles "anmälan".

Tere tulemast Gymnastics Åland-sse - Me paneme Ahvenamaa liikuma!