

Гимнастический клуб Оланда - это спортивная организация для детей, подростков и взрослых на Оланде. Наша цель - чтобы у всех была возможность почувствовать энергию и радость, которую вам может подарить гимнастика.

Гимнастический клуб Оланда - единственная гимнастическая организация на Оланде и наш спортзал находится в Боллхалле (Bollhalla). У нас также есть некоторые мероприятия в Idrottsgården, школе Ytternäs и Ålands Idrottscenter Godby.

В нашем гимнастическом клубе много разных групп, и мы постоянно работаем над развитием нашей организации для того, чтобы все могли найти своё место в клубе, вне зависимости от возраста, пола, амбиций, уровня подготовки и других факторов.

Коротко о наших группах:

Familjegymnastiken: семейная гимнастика. Один из родителей ребёнка участвует вместе с ним в тренировке, которая основана на играх, а также базовых лёгких гимнастических упражнениях. Дети возраста 2-5 лет.

Knattesprattel: для детей 4-6 лет. Продолжаются игры и базовые упражнения, благодаря которым у ребёнка развивается моторика. Кнаттеспраттель проходит под руководством тренера и без родителей.

Basgrupperna - базовые группы. Начиная со школьного возраста и старше, делятся по возрастам. У каждой базовой группы есть свой цвет и занятия на всех гимнастических снарядах входят в тренировки. Начальные группы занимаются 1 час в неделю, для более опытных - тренировки по полтора часа.

Freegym - свободная гимнастика. В основе лежит детская любознательность, энергия и подвижность. Дети бегают, прыгают, играют, висят, балансируют и многое-многое другое. В зале находится тренер, но он больше присматривает за детьми, чем указывает им, что нужно делать.

Для подростков есть группа **Superteens** - Супер-тинейджеры, где они тренируют разные гимнастические дисциплины. Основной упор идёт на базовые упражнения, ловкость, силу и подвижность во всех дисциплинах. Тренировки часто подстраиваются под пожелания участников.

Funkis - Функис-группа для детей, которым необходимо дополнительное внимание. Количество участников небольшое и группа - единственная в зале во время занятий. Тренеры используют дополнительные вспомогательные пособия, например, карточки. Группа - для детей с или без диагноза, которым больше подходит маленькая группа и более спокойные условия для занятий.

Trampolin - Трамплин-группы - разделены по возрасту и уровню подготовки. Желательно сначала позаниматься в базовых группах, прежде чем переходить в трамплин-группы.

Truppgymnastik - Групповая гимнастика – прыжковые тренировки на трамплине, вольные упражнения и тамплинг ("трамплиновая дорожка"). Соревнования проводятся в команде. Чтобы начать в групповой гимнастике необходимо позаниматься хотя бы пару семестров в базовых группах.

Tävlingsgrupper i artistisk gymnastik - соревновательные группы занимаются художественной гимнастикой (прыжки, брусья, конь и вольные упражнения). Группы

поделены по уровню и возрасту. Группы называются бронза (brons), серебро (silver), золото (guld), смарагд (smaragd) и бриллиант (diamant). Те, кто хочет перейти в соревновательные группы, заинтересованы в большем количестве тренировок, а также соревнованиях.

Для **взрослых** есть тренировки на трамплине под присмотром тренера, а также свободные занятия в зале в удобное время, **Freegym Senior**.

Если вы хотите записаться сами или записать своего ребёнка на гимнастику, то нужно написать e-майл с пожеланием о регистрации в **info@gymnastik.ax** для получения дальнейших инструкций. Если вы не владеете шведским, то пишите на том языке, на каком можете и мы постараемся найти, кому перевести. Инструкцию на шведском, как написать пожелание о регистрации, можно найти на нашей странице в интернете **www.gymnastik.ax** под рубрикой "Anmälan" (Регистрация).

Добро пожаловать в Гимнастический клуб Оланда!