Anläggningar för gymnastikträning

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik-förbundet

UTGÅVA 2026

62% av Gymnastikförbundets föreningar uppger att de med bättre tillgång till hallar och redskap skulle kunna öka antalet medlemmar.

Källa: Föreningsenkät genomförd av Gymnastikförbundet 2025.

Innan du börjar!

I denna broschyr vill vi visa Svensk Gymnastiks breda verksamhet och hur anläggningar och hallar där träningen bedrivs kan se ut. Redskap, ytor eller motsvarande i denna broschyr är inte exakta utan ska ses som exempel.

Broschyren är framtagen i samarbete med Unisport och ritningarna tillhör LEG. Grafisk design av X2 Design på uppdrag av Svenska Gymnastikförbundet.

Fotografer: Rebecca Billger, Albin Händig, Daniel Stenholm, Tim Malmborg, Filippo Tomasi, Julien Blanc, Mats Nydesjö, Jeanette Birkholm, Xinga Li.

Innehåll

Svensk Gymnastik växer 4

Allmänna anläggningskrav 5
- Takhöjd 5
- Golv för gymnastik 5
- Musik och ljudanläggningar 5
- Belysning 5
- Temperatur och luftkvalitet 5
- Förrådsutrymmen 5

Barngymnastik och grundmotorisk träning 8

Truppgymnastik 10

Artistisk gymnastik 14

Rytmisk gymnastik 18

Parkour och tricking 20

Trampolin och DMT 22

Gruppträning 24

Hopprep 26

Aerobic gymnastics 27

Drill 28

Kombinerade hallar 29

Landningsgropar 30

Svensk Gymnastik växer

Allt fler barn, unga och vuxna vänder sig till oss för att få träna gymnastik. En del vill tävla. Andra vill bara utmana sig själva och utvecklas och göra det i föreningsmiljö där det finns en tydlig gemenskap och ett stort engagemang.

Rörelse hela livet – det är Svensk Gymnastiks vision och vi skapar aktivitet genom en mångfald av olika tränings- och tävlingsformer. Alltifrån barngymnastiken som genom glädje och gemenskap lär barnen att använda sin kropp till att hoppa, rulla, krypa, klättra och springa, till de äldsta seniorerna som får behålla ett socialt nätverk och hålla kroppen i balans. Däremellan finns en stor mängd av tränings- och tävlingsformer.

Gymnaster är bland de mest allsidigt tränade idrottarna, särskilt inom områden som styrka, flexibilitet och koordinationsförmåga. Oavsett om man fortsätter med gymnastik upp i åldrarna eller inte, så ger gymnastiken en bra grund för andra idrotter och för möjligheten till ett aktivt liv. Att investera i gymnastiken är att också investera i svensk idrott och folkhälsa. Idag har Gymnastikförbundet närmare en kvarts miljon aktiva i cirka 900 föreningar. Gymnastiken är en tillgänglig idrott och finns i hela landet. Den är också tillgänglig genom att avgifterna är förhållandevis låga och att den aktiva själv inte behöver investera i dyr utrustning. Men gymnastiken skulle kunna vara ännu större!

Många föreningar vittnar om köer till sin verksamhet och att de skulle kunna växa om de hade fler halltider. I denna broschyr vill vi visa på och ge inspiration till hur olika typer av anläggningar för gymnastikträning kan se ut, för det behövs fler hallar i Sverige idag och de som finns behöver förrådsutrymmen och redskap. Anläggningar som Svensk Gymnastik kan fylla till brädden med tränande i alla åldrar!

Olika former av gymnastik kräver olika typer av anläggningar

Olika former av gymnastikverksamhet kräver olika typer av hallar och redskap. Denna broschyr innehåller förslag och rekommendationer på hur gymnastikanpassade hallar kan utrustas. I varje avsnitt som presenteras finns redskap för respektive inriktning eller disciplin inom gymnastiken, men det är också viktigt att standardredskap som ribbstolar, plintar, tjockmattor, o.s.v. är en del av grundutbudet i varje hall, detta för att möjliggöra träning anpassad för olika nivåer och åldrar.

Gymnastikhallar är till för alla och därför är det viktigt att i ett tidigt skede ha tillgängligheten i åtanke. Grundläggande är att ta hänsyn till de gemensamma anläggningskrav som finns för att möjliggöra tillgång till hallen för alla, även för de med en funktionsnedsättning. Det är mycket mer kostnadseffektivt att anpassa hallen i ett inledande skede än att senare behöva bygga om.

Gymnastikhallar kan även utrustas med hjälpmedel och speciella redskap för paragymnastik. Läs mer om hur man skapar tillgängliga miljöer i Parasport Sveriges manual.

Något som inte får glömmas i planeringen är förvaringsutrymmen och sociala ytor. Många gymnastikföreningar saknar möjlighet att förvara sina redskap i hallen, vilket påverkar föreningens kapacitet att ta emot nya medlemmar och bedriva träning. Att planera för generösa förvaringsytor hjälper föreningarna att växa, då redskapen ofta är en nyckelfaktor för möjligheten att träna gymnastik.

De sociala ytorna syftar till att öka gemenskapen inom idrotten och få de aktiva att fortsätta träna högre upp i åldrarna. Utrymmen anpassade för att äta mellanmål, göra sina läxor eller helt enkelt umgås med sina träningskompisar innan träningen börjar kan vara av avgörande betydelse.

Allmänna anläggningskrav

Takhöjd

Takhöjden är av stor betydelse, speciellt i disciplinerna trampolin och rytmisk gymnastik. För tävling och träning i dessa två discipliner är säkerhetshöjden minst 10 meter. Inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem eller liknande bör finnas. Den fria takhöjden för övriga tävlingsdiscipliner bör vara minst 8 meter. För gruppträning kan takhöjden 4–6 meter räcka.

Golv för gymnastik

Golv för gymnastik bör i första hand vara en kombination av ytelastiskt och punktelastiskt golv och i andra hand ytelastiskt. Enbart punktelastiskt golv, t.ex. beläggning direkt på betonggolv bör undvikas.

Musik och ljudanläggningar

Gymnastik utövas i stor utsträckning till musik varför musikanläggningar och högtalare är en förutsättning. Musikanläggningen ska vara lättillgänglig och förvaras lämpligtvis i låsbart AV-skåp.

Högtalarna placeras lämpligen mitt på lokalens långsidor. Ljudet ska kunna spridas på ett balanserat sätt.

Belysning

Belysningen bör vara riktad så den ej stör eller bländar de aktiva. Det är en fördel om ljusstyrkan går att reglera i lokalen.

Viktigt! I en gymnastikhall där akrobatik förekommer, får det aldrig bli helt mörkt vid exempelvis strömavbrott. Det kan innebära livsfara för exempelvis en trampolingymnast som befinner sig flera meter i luften under ett hopp.

Temperatur och luftkvalitet

Dragfri luftväxling med en temperatur på ca 20°C är önskvärd.

Vid träning och tävling i framförallt artistisk gymnastik används magnesium på händerna, i syfte att förbättra greppet. Magnesium ger upphov till dammpartiklar som bör ventileras bort.

Förrådsutrymmen

En nödvändig förutsättning för den flyttbara utrustningen som krävs i många av gymnastikens discipliner är tillräckligt stora redskapsrum gällande såväl både höjd, djup och bredd. Förvaringsutrymmen bör finnas i direkt anslutning till aktivitetsytorna.

Mängden och typen av redskap är beroende av antalet deltagare och verksamhetsinriktning. De flesta redskapen förvaras på vagnar. En stor fördel är om redskapen kan rullas rakt ut från redskapsförråden. Portarna till förråden bör som minst ha måtten 3x3 meter och djupet på förråden bör vara minst 4 meter. Man kan även förvara en del redskap, till exempel mattor och hoppbäddar på takmonterade förvaringshissar.

Det är fördelaktigt med en lastport in till hallen, denna bör vara minst 3x3 meter.

BARNGYMNASTIK & GRUNDMOTORISK TRÄNING

Att träna gymnastik behöver inte nödvändigtvis göras i en specialhall utan en stor del av den träning som bedrivs av föreningarna äger rum i vanliga skol- och idrottshallar. Inte minst barn- och familjegymnastik är helt beroende av dessa hallar.

Gymnastikförbundet har en önskan att befintliga hallar utrustas med gymnastikens standardredskap och att planering för detta alltid ska ingå när nya hallar projekteras. På så vis skapas träningsmöjligheter för fler föreningar, nyttjandegraden i hallarna ökar och fler kan genomföra grundläggande motorisk träning inom både andra idrotter och inom ramen för skolans verksamhet. Med väl utrustade skol- och idrottshallar avlastas också specialhallarna, så att de aktiva i störst behov av den typen av redskap kan få det utrymmet.

Hallrekommendation

Gymnastikträning ger en god grundläggande motorisk träning och inom barngymnastiken tränas de motoriska grundformerna åla, krypa, gå, springa, hoppa, balansera, stödja, klättra, hänga, kasta, fånga och rulla. Barngymnastiken ska vara allsidig, varierande, lekfull och utgå från barnets individuella förutsättningar. Av största betydelse är att lokaler för barngymnastik är rikt utrustade med redskap och material som stimulerar och ger möjlighet till varierad träning av motoriska grundformer.

Rekommenderat material för barngymnastik och grundmotorisk träning

Rockringar minst 20 styck
Lekband i tre olika färger
Ärtpåsar 30 styck
Hopprep 20 styck
Långhopprep
Koner eller gummiplattor
Kombikoner med käppar

Gymnastikens standardredskap

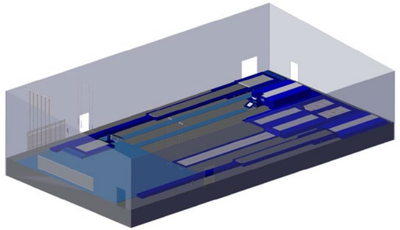
Redskap	Hallstorlek 300-400 m2	Hallstorlek 600-800 m2	Hallstorlek 1000-1400 m2
Ribbstol	6 st	10 st	12 st
Ridåvägg	-	-	1 st
Bomsystem med dubbelbom	2 st	4 st	4 st
Tjockmatta	4 st	4 st	8 st
Matthiss	2 st	2 st	4 st
Ringpar	4 st	8 st	8 st
Uppsättning linor	2 st	2 st	4 st
Satsbräda junior	2 st	2 st	4 st
Satsbräda senior	2 st	2 st	4 st
Trampett	2 st	2 st	4 st
Flipperdynor inkl. vagn	2 st	2 st	4 st
Bomsadlar inkl. vagn	4 st	4 st	8 st
Nedslagsmattor (3.5x1.8x0.3)	1 st	2 st	4 st
Räck	4 st	8 st	8 st
Bänk	8 st	12 st	12 st
Plint 7-del	3 st	4 st	6 st
Mjukplint 3-del	1 st	2 st	2 st
Pallplintar inkl. vagn	6 st	6 t	12 st
Små mjuka mattor inkl. vagn	8 st	16 st	16 st
Mattvåd 9-12 m inkl. vagn	1 st	2 st	4 st

TRUPPGYMNASTIK

Truppgymnastiken utvecklades i Sverige under 1980-talet och har idag växt till att bli den största tävlingsformen inom Svensk Gymnastik.

Truppgymnastik en lagsport med herr, dam- och mixade klasser. Tre grenar ingår i tävlingsmomentet - fristående, tumbling och trampett. Sverige tillhör världseliten inom truppgymnastik och tävlingarna lockar ofta en stor och entusiastisk publik. På den internationella arenan går sporten under namnet TeamGym och är på framfart i flera europeiska länder.

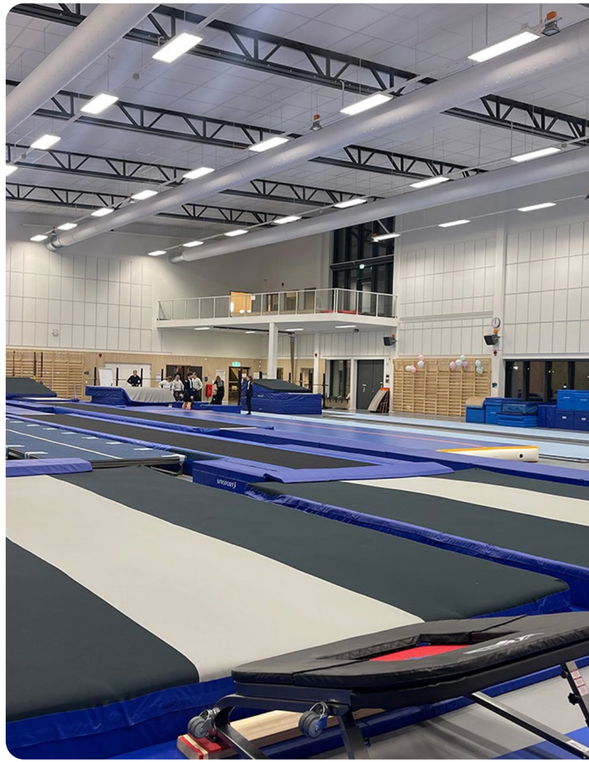
Disciplinen karaktäriseras av fart, styrka, akrobatik på hög nivå samt ett samarbete mellan individerna i laget. Även utanför tävlingsarenan är truppgymnastik en stor sport som barn, unga och vuxna tränar i förening.



Hallrekommendation

Utformningen av en hall för truppgymnastik anpassas utifrån den lokala föreningens behov och nivå. Grundläggande redskap som behöver finnas tillgängliga är ansatsmattor, trampetter, hoppbord, tumblinggolv och landningsmattor. I en hall anpassad för truppgymnastik ska det även finnas redskap som används vid grund- och tekniträning, exempelvis satsbrädor, flipperdynor, voltkudde, kil med mera.

Fristående, som är en av grenarna inom truppgymnastik, kräver en yta på 14x16 meter. Träningen på högre nivåer sker på mattvåder. Detta ställer krav på att förvaringsutrymmen behöver finnas i anslutning till hallen om mattvåderna inte är permanent utplacerade.



Hjördishallen.

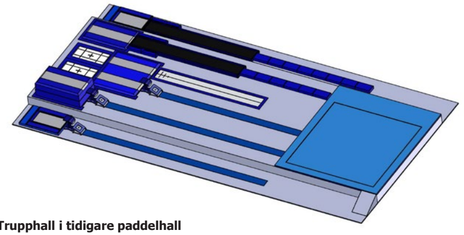
För en optimal träning inom truppgymnastik är en landningsgrop nödvändig. Landningsgropar finns som lösskum, fjäderupphängd, höj- och sänkbar. Djup och storlek på gropen beror på hur den ska användas.

För att underlätta utvecklingen av volter är trampoliner en integrerad del av truppgymnastikhallarna som byggs idag. Trampolinen är oftast nedsänkt och placerad intill en landningsgrop.

På grund av att redskapen är stora och tunga är det fördelaktigt att de är permanent utplacerade. Idag får många föreningar använda värdefull träningstid till att plocka fram och tillbaka redskapen. Det finns lösningar som möjliggör att det stora tumblinggolvet hissas upp mot taket. På så vis behöver detta inte plockas fram och bort till varje träning.

Podiehall

Det blir allt vanligare att hallar och utrymmen som använts för andra ändamål görs om till gymnastikhallar. Man kan genom att skapa podier göra hallen ändamålsenlig för exempelvis truppgymnastik. Glöm i dessa fall inte bort att tänka på tillgängligheten till podiet, och se till att det finns tillgång via exempelvis en ramp.



Trupphall i tidigare paddelhall

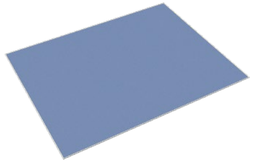
Plocklista för redskap

Tumblinguppställning

Ansats 16x1 m, tumblinggolv 15x2 m, landningsyta 7x4 m.

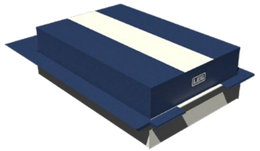
Trampettuppställning

Ansats 25 m, trampett 1.25x1.25 m, hoppbord, landningsyta 7x4 m.



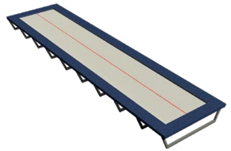
Fristående golv

Mattvåder för fristående golv 14x16 m.



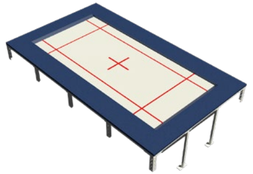
Gropmadrass

Gropmadrass. Fast eller höj/sänkbar.



Fasttrack

Fasttrack nedsänkt.



Trampolin

Nedsänkt trampolin.

Tänk på detta!

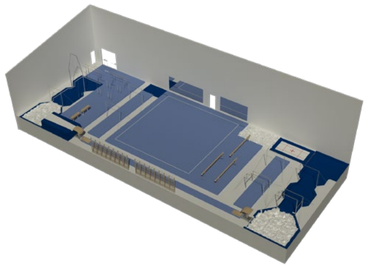
Det är viktigt att prioritera förvaringsutrymmen där flyttbara redskap kan förvaras. Det är även viktigt att dessa förvaringsutrymmen är lättillgängliga, då många av redskapen är tunga och stora.

ARTISTISK GYMNASTIK

Artistisk gymnastik är Svensk Gymnastiks näst största tävlingsdisciplin och har en lång tradition både internationellt och i Sverige.

Den artistiska gymnastiken är en individuell sport och utförs på redskap, fyra olika grenar för damer och sex olika grenar för herrar.

De olika redskapen ställer en mängd olika krav på gymnasten och träningen medför att gymnasten får en allsidig fysisk kapacitet. Den artistiska gymnastiken växer i Sverige. Ändringar i det nationella och internationella regelverket har medfört att gymnasternas medelålder har höjts under de senaste åren och allt fler tränar högre upp i åldrarna.



Hallrekommendation

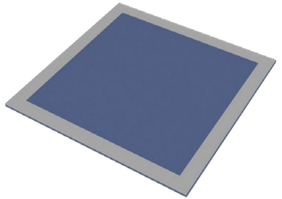
Utformningen av en hall för artistisk gymnastik anpassas utifrån den lokala föreningens behov och nivå. En anläggning anpassad för artistisk gymnastik ställer särskilda krav på ytorna då vissa av redskapen behöver kunna förankras i golvet. Flera av redskapen kräver en mer avancerad montering och bör hållas permanent uppställda ur ett säkerhetsperspektiv.

För en optimal träning inom artistisk gymnastik är en landningsgrop nödvändig. Landningsgropar finns som lösskum, fjäderupphängda, höj- och sänkbara. Djup och storlek på gropen beror på hur den ska användas.

För att underlätta utvecklingen av volter är trampoliner en integrerad och naturlig del av hallarna som byggs idag. Trampolinen är oftast nedsänkt och placerad intill en landningsgrop. I hallen måste också finnas utrymme för ansats och större golvyta för fristående.

Mälarhöjdens gymnastikhall.

Plocklista för redskap

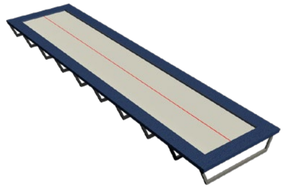


Fristående golv

Fristående golv. 14x14 m.

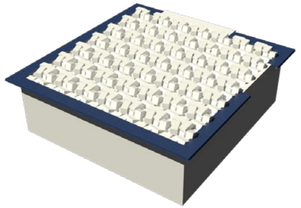
Hopp

Ansats 25x1 m, landningsyta 6x2.5 m, hoppbord/ satsbräda 3.2 m.



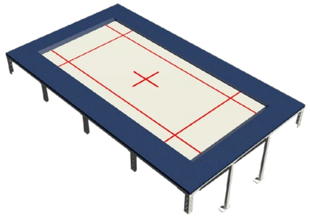
Fasttrack

Nedsänkt fasttrack.



Grop

Lösskumgrop.



Trampolin

Nedsänkt trampolin.

Landningsmatta

Anpassade nedslagsbäddar.

Specifika redskap för manlig artistisk gymnastik

Bygelhäst

Ringställning

Herrbarr

Räck

Specifika redskap för kvinnlig artistisk gymnastik

Bom

Dambarr

Tänk på detta!

Det är viktigt att prioritera förvaringsutrymmen där flyttbara redskap kan förvaras.

RYTMISK GYMNASTIK

I rytmisk gymnastik, som är en olympisk gren, utförs program till musik där gymnasten använder sig av olika handredskap.

De fem handredskapen är rep, tunnband, boll, käglor och band. Under alla program ska handredskapet vara i ständig rörelse samt i harmoni med det gymnastiska och musikaliska utförandet. Handredskapet ska hanteras så att det befinner sig i gymnastens händer, på kroppen, golvet eller i luften. Kasten är avancerade och når så högt som tio meter upp i luften.

I rytmisk gymnastik finns både individuella tävlingar och tävlingar i trupp. I Norden tävlas det även inom en relativt ny gren som kallas duo/trio/quattro där två till fyra gymnaster framför ett valfritt program.

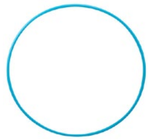
Hallrekommendation

Rytmisk gymnastik kräver en fri takhöjd om minst 10 meter, då gymnasten genomför höga kast sina handredskap. Inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem eller liknande bör finnas och belysningen i lokalen bör vara justerbar på grund av bländningsrisk. Tränings-och tävlingsytan för rytmisk gymnastik är 13x13 meter (minst 14x14 meter med en säkerhetszon runt hela ytan). Träningshallen bör utrustas med speglar, balettstång och ribbstolar.

Det är viktigt att tänka på förvaringsutrymmen för mattvåderna om dessa inte ska ligga permanent utplacerade på golvet.

Plocklista för redskap

Rep

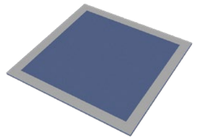


Tunnband

Boll

Käglor

Band



Fristående golv

Fristående golv 13x13 m samt 1 meter säkerhetszon.

PARKOUR & TRICKING

Parkour handlar om att ta sig från en plats till en annan på det snabbaste, smidigaste och effektivaste sättet. Många ser parkour som en livsstil, ett sätt att se på och bemöta vardagen. Andra nöjer sig med att träna parkour som en rolig fritidssysselsättning. Många ser även möjligheter för att bidra till parkourträningen genom andra träningsformer som klättring, akrobatik och allmän balansträning.

Tricking, även kallat martial art tricks, är en undergroundsport där man mixar element från kampsport, gymnastik, akrobatik och breakdance till en serie av rörelser. Varje utövare formar sin egen stil av flips, twists, kicks och combos och utrycker sig på ett kreativt och estetiskt sätt.

Parkour och tricking är relativt nya tävlingsformer inom Svensk Gymnastik. De första SM-tävlingarna hölls 2013 och är under ständig utveckling.

SM-banan i parkour Västerås 2024. Bana designad av X2 Architects.

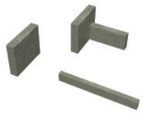
Hallrekommendation

I dagsläget finns inte några standardiserade redskap för parkour, vilket gör att många typer av anläggningar kan anpassas till att fungera för disciplinen. Båda parkour och tricking gynnas av tillgång till olika typer av redskap för att bygga banor och för att träna på specifika övningar. Det är viktigt att de föreningar som ska använda hallen är med och planerar vilka typer av fasta/lösa redskap de behöver, då behoven är olika beroende på hur verksamheten är uppbyggd. Det är inte ovanligt att föreningens medlemmar vill vara med och bygga och designa utseendet på hallen. Detta är en resurs som man bör uppmuntra i ett hallprojekt.

I de anläggningar där man använder trampolin ska takhöjden vara minst 8 meter.

Du kan läsa mer i en framtagen broschyr för parkour/freerunning och tricking. Den finns på **gymnastik.se**

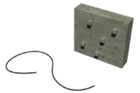
Plocklista för redskap



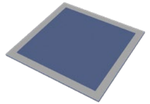
Walls

Blocks

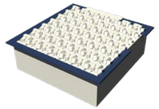
Rails



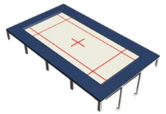
Fixtures



Fristående golv



Grop



Nedsänkt trampolin

TRAMPOLIN & DMT

Trampolinsporten består av tre olika grenar; individuell trampolin, synkron trampolin och dubbel mini trampolin (DMT).

I individuell trampolin genomför gymnasten en serie med tio övningar av olika svårighetsgrad. Gymnasterna, som på den högsta nivån kör trippla volter med eller utan skruvar, befinner sig på över åtta meters höjd. I synkron trampolin utför två gymnaster exakt samma övningar på varsin trampolin så samtidigt som möjligt. Under seriens gång är det omöjligt för en gymnast att se vad partnern gör. De får istället använda sin hörsel för att anpassa sina hopp till varandra.

I DMT springer gymnasten fram till redskapet och gör två hopp och landar sedan på en landningsmatta. Det vanligaste är att gymnasten gör en övning i luften på väg upp från DMT:n och därefter en till övning ned i landningsmattan.

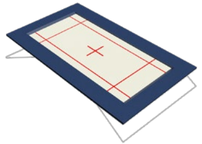
I alla tre grenar ska gymnasten utföra så stilrena, höga, kontrollerade och svåra övningar som möjligt. Detta ställer höga krav på styrka, smidighet och koordination. Den individuella trampolinen är med på OS-programmet.

Hallrekommendation

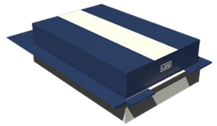
För att kunna träna trampolin behövs en anläggning med en takhöjd om minst 10 meter, då gymnasterna når höga höjder i övningarna. För träning av DMT behövs också plats för en ansats om minst 20 meter fram till redskapet.
Inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem eller liknande bör finnas och belysningen i lokalen bör vara justerbar pga. bländningsrisk. Det får aldrig bli helt mörkt, exempelvis vid strömavbrott, i en hall där man tränar trampolin. Det skulle kunna innebära livsfara för en trampolingymnast som befinner sig flera meter i luften under ett hopp.

För en optimal träning är landningsgropar intill trampolinerna nödvändiga. Landningsgropar finns som lösskum, fjäderupphängda, höj- och sänkbara. Djup och storlek på gropen beror på hur den ska användas.

Plocklista för redskap



Trampolin upphöjd eller nedsänkt.



Gropmadrass. Fast eller höj/sänkbar

Landningsmattor.

Ansatsmatta DMT.

DMT (dubbel mini trampolin).

GRUPPTRÄNING

Gruppträning är en stor del av Svensk Gymnastik, mer än hälften av våra föreningar bedriver gruppträning i någon form.

Här har vi många av våra vuxna och äldre medlemmar. Kännetecknande för verksamheten är inriktningen på motion, kondition, rörlighet, spänst/smidighet, balans och styrketräning i ledarledda grupper till musik. Träningen sker i många olika varierande former, anpassade till olika behov och förutsättningar på ett lättillgängligt sätt.

Hallrekommendation

Storleken på hallen för gruppträning är beroende av antal deltagare och inriktning på träningen som bedrivs. Inom gruppträning använder man sig ofta av olika typer av redskap, som exempelvis vikter, bollar, och mattor, och det är viktigt att planera för möjligheter till förvaring av dessa. En del gruppträning bedrivs även på stationära maskiner eller motionscyklar.

Viktigt för gruppträning är:

- Ett bra sportgolv, inte kampsportsgolv då de är för mjuka.
- I gruppträningsverksamheten är musiken central och musikanläggning samt högtalare bör hålla hög kvalitet och vara anpassade för lokalen. Högtalarna ska spridas i hallen på ett balanserat sätt. Headset, pitch och remote control bör finnas, samt att det ska gå att reglera bas och diskant.
- Kodlås till AV-skåp.
- Ljuset i hallen ska kunna regleras med en dimmer, samt släckas och tändas.
- En av väggarna i lokalen bör ha speglar, vilka även ska kunna täckas av ett draperi.
- Redskapsförråden, minst 20 kvm, bör ligga i direkt anslutning till träningslokalen med vagnar, hyllor och ställningar samt en bred låsbar port.

Plocklista för redskap

Gymnastikbänkar

Mattor

Hantlar

Stepbrädor

Pinnar

Gummiband

Skivstänger

Vikter

Kettlebells

Pilatesbollar

Mitsar

Boxhandskar

Hopprep

HOPPREP

I alla tider har barn gillat att hoppa hopprep. De två huvudsakliga tränings- och tävlingsformerna av hopprep är enkelrep (single rope) och dubbelrep (double dutch). Tävlingarna är spektakulära och mycket uppskattade bland publiken.

Enkelrep ger utövaren möjlighet att hoppa i sitt eget tempo, när och var som helst och ger hopparna möjligheter att skapa många nya trick och trickkombinationer oavsett nivå. Dubbelrep kräver gott samarbete mellan hoppare och slagare. Målet är att göra konster och trick inne i repet, omväxlande förflyttningar, kreativa byten mellan hoppare och slagare och även trick med repen. Timing och precision är viktiga begrepp. Hopprepen är vanligtvis av plast med roterande handtag. Längden varierar beroende på tävlingsgrenens art. I snabbhet används kortare rep, i freestyle längre. Dubbelrepen är ca 4,5 meter långa.

Hallrekommendation
Takhöjden ska vara minst 6 meter och ytan minst 18x18 meter. Sportgolvet ska vara i gott skick, utan skarvar och utan matta som suger tag i repen.

AEROBIC GYMNASTICS

Aerobic gymnastics är en disciplin där man utför komplexa stegkombinationer med hög intensitet till musik. Grundstegen kommer från traditionell motionsaerobic och sporten växte fram under åttiotalet. Programmet, som är cirka 1 minut och 20 sekunder långt, ska visa ständig rörelse, flexibilitet, styrka och utnyttjande av de sju grundstegen.

Hallrekommendation
Ett program inom aerobic gymnastics innehåller, förutom grundsteg, en del akrobatik och avancerade hopp. För att kunna öva på dessa behöver man tillgång till redskap som används vid grund- och teknikträning inom gymnastiken, exempelvis satsbrädor, flipperdynor, voltkudde, kil med mera.

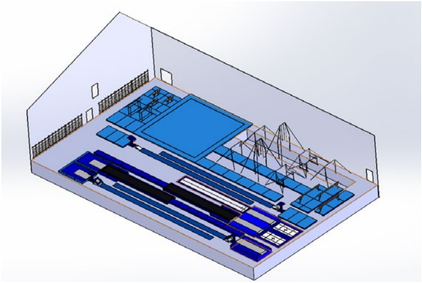
På högre nivåer utförs aerobic gymnastics på ett speciellt aerobic-golv med svikt, men även vanliga gymnastikhallsgolv fungerar utmärkt för träning av aerobic gymnastics. Beroende på ålder är ytan 7x7 meter alternativt 10x10 meter. Aerobic gymnastics utförs till musik, varför ett bra musiksystem är av yttersta vikt.

DRILL

Drillen har sitt ursprung i marschen och har under åren utvecklats i två olika riktningar, marschdrill och tävlingsdrill. I drillen görs konster med drillstav samtidigt som kroppen jobbar under staven i olika moment. Inom marsch marscherar man samtidigt som man drillar och i tävlingsdrill görs gymnastiska moment och drillar samtidigt. Båda dessa sporter är på stark frammarsch i Sverige och är väldigt stora utomlands.

Hallrekommendation
I drillen används ett handredskap som kallas drillstavar som kastas upp i luften, varför det är viktigt att ha takhöjden i beaktande. För drill på högre nivå krävs en takhöjd om minst 10 meter på tävling.

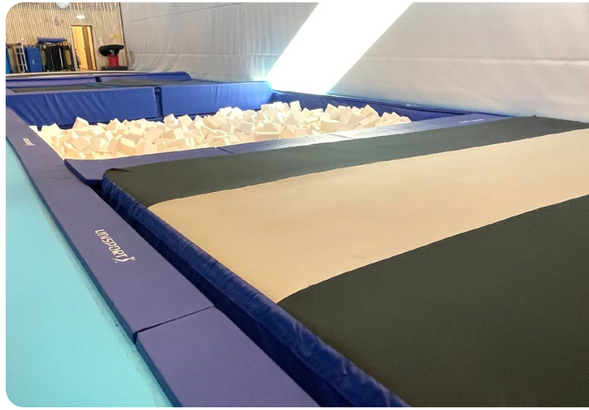
Kombinerade hallar

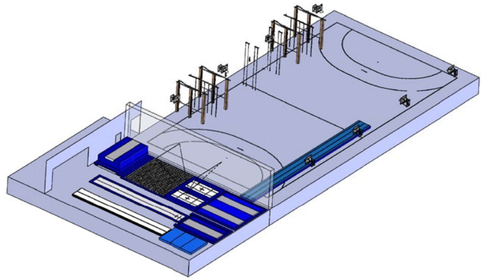


Det blir allt vanligare att skapa hallar som kombinerar olika typer av verksamheter, dels kan det handla om olika typer av gymnastikdiscipliner, men även hallar som ska fundera för olika idrotter.

En hall kan anpassas för flera discipliner. Hallen ovan är anpassad att för att träna både truppgymnastik och artistisk gymnastik.

Befintliga hallar kan omvandlas till hallar för truppgymnastik och trampolin genom tillbyggnationer. Genom att skapa en förlängning av hallen med trampoliner och gropar kan man skapa en hall som kan användas till flera olika idrotter.





Exempel på kombinationshall. Värnamo utbyggnad.

Landningsgropar

Landningsgropar kan vara utformade på flera olika sätt, de finns som lösskum, fjäderupphängda och höj- och sänkbara. Djup och storlek på gropen beror på hur den ska användas. Alla landningsgropar ska vara försedda med kantskydd.

Om man inte kan gjuta hål för landningsgrop är det möjligt att istället bygga podium. Det viktigaste är att landningsgropen är i höjd med golvet där gymnastiken tränas. Exempel på hur en podiehall kan se ut finns i avsnittet om Truppgymnastik.

Det är viktigt att armatur, fläktsystem, element, fönster, el till landningsgrop, säkerhetslucka med mera planeras i samråd med leverantör av gymnastikutrustningen innan byggstart.

Madrassgrop.

Mer information finns på

www.gymnastik.se

Anläggningar för gymnastikträning