FSG INFORMERAR I DECEMBER 2018

Nu har vi snart julen här, och det är dags att summera ihop året som gått och se fram mot år 2019. I detta brev hittar du information om:

- Datum för vinterns och vårens händelser
- Idrottspriser 2018
- Statens föreningsstöd (seuratuki)
- 500-klubben
- Kurser, läger
- Finlands Svenska Idrotts julkalendrar

Tidningen **Liv & Spänst**, Nordens äldsta gymnastiktidning, tar gärna emot nya prenumeranter. Några föreningar prenumererar på tidningen för alla sina gymnastikledare, ett fiffigt sätt att för endast 25 €/år sporra ledarna! Beställ gärna modellexemplar från kansliet. Du kan också via hemsidan göra en prenumeration, eller läsa om tidningen på Facebook.

Har du frågor gällande FSG och gymnastik, ta kontakt med kansliet!
Kansliet har julstängt 20.12.2018-6.1.2019.

Julhälsningar och önskan om ett Gott Nytt År 2019!

Baba Åkerberg, verksamhetsledare, 040-545 2260, baba@idrott.fi
Elin Blomqvist, kurskoordinator, elin@idrott.fi
Karolina Stenfors-Roiha, koordinator för redskapsgymnastik, karolina@idrott.fi
Lina Nyman, koordinator för estetisk truppgymnastik, lina@idrott.fi

FSG – EVENEMANG VÅREN 2019

KURSER, IDÉ- OCH INSPIRATIONSDAGAR

Inspirationsdag för ledare inom familje- och barngymnastiken	12.1.2019	Vasa
AG steg 1, redskapsgymnastik	18-20.1.2019	Vasa
Inspirationsdag barngymnastik	april 2019	Pargas
Inspirationsdag Strong Kids och Parkour	september 2019	Östra Nyland
Inspirationsdag barngymnastik	september 2019	Österbotten
Inspirationsdag barngymnastik	september 2019	Nyland

DOMARKURSER

Domarkurs redskap flickor, nivå 1	9.2.2019	Helsingfors
Domarkurs redskap flickor, nivå 2	10.2.2019	Helsingfors

GYMNASTIKLEDARENS STARTPAKET, GYMNASTIKSKOLA

Beställningskurser för föreningar, basgymnastik för barnledare (se www.voimistelu.fi)

LÄGER

Träningsläger redskapsgymnastik flickor och pojkar	11-13.1.2019	Kuortane
FSG-ringen estetisk truppgymnastik	2-3.2.2019	Norrvalla, Vörå
Top Team träningsläger redskap flickor	7-10.3.2019	Vierumäki
Sommarläger för redskapsgymnaster		
Top Team träningsläger redskap flickor	29.8-1.9.2019	Kuortane

FÖRBUNDSMÄSTERSKAP

FSGM redskap mångkamp och lagtävling	4-5.5.2019	Vasa
FSGM i estetisk truppgymnastik och jumpajippo	11.5.2019	Jakobstad

ALLMÄNNA MÖTEN

Vårmöte	30.3.2019	Närpes

Se närmare www.fsg.fi

FSG
Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358 40 545 2260
E: fsg@idrott.fi
W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57
FO-nummer: 0235627-0
A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland

FINLANDS SVENSKA IDROTT

IDROTTSPRISER 2018

Det har igen blivit dags att nominera era kandidater till årets idrottspriser 2018. Som tidigare år kan man nominera kandidater till samtliga kategorier; Årets skola i rörelse, Ungdomspriset, Årets tränare, Årets förening och naturligtvis den anrika bragdmedaljen. Nomineringstiden pågår mellan 19.11 och 10.12.2018. Läs mer om de olika priskategoriernas kriterier nedan och nominera din kandidat eller kandidater på adressen https://idrott.fi/idrott/idrottspriser-2018/

PRISKATEGORIER

Bragdmedaljen

Bragdmedaljen kan tilldelas en finlandssvensk idrottare, ledare, aktion, idrottshändelse eller idrottsgärning. Bragdmedaljen tilldelas inte endast beroende på eventuella medaljer och framgångar i nationella och/eller internationella tävlingar. En idrottsbragd kan vara ett starkt engagemang och en mångårig satsning som varit till stor förmån för idrott på svenska i Finland. Kan fås två gånger.

Ungdomspriset

Ungdomspriset kan tilldelas en idrottare som representerar någon av Finlands Svenska Idrotts medlemsförbund. Pristagaren skall vara mellan 15-20 år (det år man fyller 20 år). Idrottaren bör ha varit framgångsrik på nationell och/eller internationell nivå under året. Priset kan fås endast en gång.

Årets tränare

Tilldelas en finlandssvensk tränare med mångårig aktiv tränarverksamhet. En tränare som har engagemang på bred bas och som är en ambassadör för idrottsformen.

Årets förening

Tilldelas en finlandssvensk förening som ”lever i tiden”, med innovativ och en välskött verksamhet. Priset kan tilldelas en förening för ett bra gjort sektionsarbete med stor bredd och/eller juniorverksamhet.

Årets Skola i rörelse

Tilldelas en aktiv skola som på ett mångsidigt sätt involverar både lärare och elever i arbete med att öka den fysiska aktiviteten i skolvardagen.

FSG
Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358 40 545 2260
E: fsg@idrott.fi
W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57
FO-nummer: 0235627-0
A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland

Idrottsföreningar: Nu är det dags att ansöka om statens föreningsstöd (seuratuki)

Utvecklingsstödet för föreningsverksamhet är avsett för att ge barn och unga fler motions- och idrottshobbyer samt för att utveckla mångsidig organiserad idrott och motion. Lokala, registrerade föreningar som ordnar motion och/eller idrott kan nu ansöka om understöd. Ansökningstiden pågår mellan 12.11 och 14.12.2018. Mera om ansökningsförfarandet här: https://minedu.fi/sv/understoden/understod/-/asset_publisher/seuratoiminnan-kehittamistuki-seuratuki-

****

DOMARKURSER I REDSKAPSGYMNASTIK
Nivå 1 och 2 på svenska, 9-10.2.2018, Helsingfors

Finlands Gymnastikförbund ordnar i samarbete med FSG domarkurser i kvinnlig redskapsgymnastik nivå 1 och 2 på svenska i februari Helsingfors.

Dessa kurser är de sista kurserna som ordnas på svenska denna “domarcykel”. Kurserna ordnas om tillräckligt många deltagare anmäler sig. Det går att delta i båda kurserna på samma veckoslut. Kurserna hålls av Karolina Stenfors-Roiha. Kom ihåg att anmäla er senast 26.1.2019!

Anmälan till kurserna sker rakt till Finlands Gymnastikförbund (Voimisteluliitto) via Hoika anmälningsprogrammet (www.voimistelu.fi).

Domarkurs nivå 1 på svenska, Kvinnlig AG 9.2.2019, Helsingfors

Domarkurs nivå 2 på svenska, Kvinnlig AG, 10.2.2019, Helsingfors

FSG
Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358 40 545 2260
E: fsg@idrott.fi
W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57
FO-nummer: 0235627-0
A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland

TRÄNARKURS I REDSKAPSGYMNASTIK
AG 1, 19-20.1.2019, VASA

FSG ordnar i samarbete med Svenska Gymnastikförbundet en tränarkurs i redskapsgymnastik:
Kvinnlig Artistisk gymnastik steg 1 (AG steg 1)

Den mycket populära kursen som ordnades förra gången 2015 ordnas nu igen! AG Steg 1 kursen går igenom de baskunskaper som behövs för att träna upp tävlingsgymnaster till hög nivå inom redskapsgymnastik. Kursen innehåller bl.a. övningar för uppvärmning, styrketräning, flexibilitet, rörelseskolning och biomekanik. Kursen tar upp grunderna i teknik och metodik för övningar på de fyra olika tävlingsredskapen. Kursen följer ett material som bygger på systematisk progression för de olika övningarna. Det är tydligt uppbyggt med grund- och förövningar samt kontrollövningar, d.v.s. vad gymnasten bör kunna innan hon går vidare.

Kursen är passlig för alla, både ledare med mycket erfarenhet och med lite mindre. Det är dock önskvärt att deltagarna har gått någon baskurs inom (redskaps)gymnastik före kursen. Efter genomförd steg 1 kan man gå vidare till steg 2 och 3.

Ledare på kursen är **Niklas Heckscher** från Sverige. Niklas är en av få svenska tränare som genomgått FIG Academys högsta tränarutbildning – därtill som kursetta. Niklas har en lång erfarenhet som tränare och är expert på träningsmetodik och pedagogik. Han jobbar nu bl.a. i samarbete svenska landslaget. De senaste åren har han även utbildat sig till och arbetat som personlig tränare utanför gymnastikrörelsen.

Preliminär tidtabell:	lördag 19.1. kl. 9-18
	söndag 20.1. kl. 9-17
Plats:	Volttihalli, Runsorintie 1, 65380 Vaasa
Kurspris:	140 euro
	I priset ingår olycksfallsförsäkring, ej kost, logi eller sakförsäkring.
Anmälan:	Anmäl till karolina@idrott.fi senast 18.12.2018

Kursen har ett begränsat antal platser och anmälningarna tas emot i anmälningsordning, boka din plats i tid! Anmälan är bindande. Då du anmäler dej meddela ditt namn, din e-post, förening och faktureringsadress.

Detta är en unik chans att få ta del av en skolning på hög nivå på svenska! Alla med!

FSG
Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358 40 545 2260
E: fsg@idrott.fi
W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57
FO-nummer: 0235627-0
A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland

TRÄNINGSLÄGER FÖR REDSKAPSGYMNASTER
12-13 januari 2019 i Kuortane

FSG ordnar träningsläger för redskapsgymnaster veckoslutet 12-13 januari på Kuortane idrottsinstitut. Lägret är menat för aktiva tävlingsgymnaster, både flickor och pojkar födda 2010 och äldre. Lägret är för flickor som tävlar i klass B-E och för alla pojkklasser. Gymnasterna delas in i olika träningsgrupper på basen av ålder och nivå. Varje förening som deltar måste ha med minst en egen tränare som även fungerar som ansvarsperson för egna gymnaster. Som huvudtränare på lägret fungerar Karolina Stenfors-Roiha (flickor) och Wilhelm Lassenius (pojkar).

Lägret börjar på lördagen ca kl. 9.00 och slutar på söndagen ca kl 16.30. Man kan övernatta på Kuortane redan på fredagen. De som kommer på fredagen har möjlighet att göra ett träningspass på fredag kväll mellan kl. 17.00 och 21.00 med sina egna tränare. **Meddela detta isf i samband med anmälan.**

Lägrets pris: 149 euro för fredag-söndag
110 euro för lördag-söndag

I priset ingår träning, samt kost och logi på Kuortane. Tränare och andra vuxna betalar samma pris som gymnasterna. På fredagen får deltagarna kvällsmål på Kuortane (inte middag), på söndagen är sista måltiden middag. Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade.

Anmälningar tas emot per e-post av: karolina.stenfors@idrott.fi

Använd anmälningsblanketten som ni hittar på: http://www.fsg.fi/sv/startsidan/dokumentbank/ (Anmälningsblankett FSG-läger, veckoslut Kuortane)

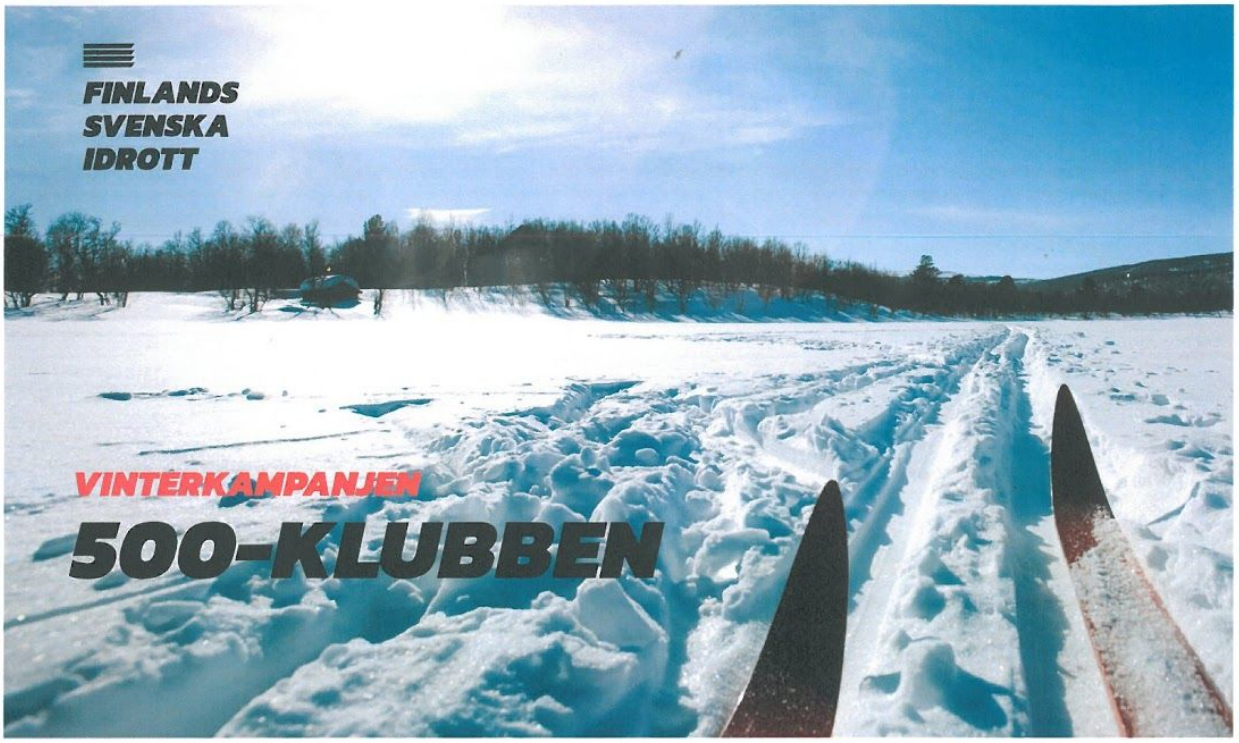
Anmälningarna tas emot föreningsvis. Anmälan går ut 14.12! Det finns ett begränsat antal platser. Anmälan är bindande, vid annullering efter 31.12. debiteras 1/2 kurspriset. Alla anmälda får mera information senast en vecka före lägrets början. Räkning på deltagaravgiften skickas per post efter lägret.

Om ni har frågor om lägret ta kontakt med Karolina Stenfors-Roiha.

FSG
Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358 40 545 2260
E: fsg@idrott.fi
W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57
FO-nummer: 0235627-0
A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland



NÄR?

1.11.2018-30.4.2019

VAR?

Där det finns snö och is och på kampanjer.idrott.fi

VEM?

för dig som tycker om att röra på dig och spendera tiden ute. För dig som kanske inte är en inbiten skidåkare eller skrinnare.

Att åka skidor och skridskor hör till våra klassiska vintersporter! Kom med i Finlands Svenska Idrotts och Finlands Svenska Skidförbunds 500-klubb och bokför dina kilometer.

Höj konditionen, förbättra din muskelstyrka, ämnesomsättning samt hjärtkapaciteten. Verkligt goda skäl för att hålla kroppen i trim. 500-klubben är en vintermotionskampanj på skidor och skridskor. Målet är att samla 500 km på skidor eller skidskor, det är lika långt som från Helsingfors till Karleby. Kampanjen börjar den 1 november 2018 och håller på till 30 april 2019.

Du bokför enkelt dina prestationer på vår kampanjsida **kampanjer.idrott.fi**

Hela Finlands skidar och skrinner, anta utmaningen och var en av dem som är med. Att åka skidor och skridskor är en härlig vintermotionsform och skonsam för hela kroppen. Vintervädret är varierande, och kommer att ge utmaningar på vägen. Åktempot och distanserna spelar ingen roll, bara att uppnå målet 500 km under 6 månader.

Bland alla som deltar lottar vi ut skidor och långfärdsskridskor, samt olika presentkort.

500-KLUBBEN

FSG
Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358 40 545 2260
E: fsg@idrott.fi
W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57
FO-nummer: 0235627-0
A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland

Finlands Svenska Idrott kommer att inleda ett nytt utvecklingsarbete under namnet “Professionell coaching som komplement till fysisk träning”. Där kommer vi i samarbete med Positive Solutions, ett professionellt coachingföretag, samla en tränargrupp på ca. 16 tränare över grengränserna. De som deltar gör det frivilligt och bör ha en stark vilja att utvecklas i sin roll, ett öppet sinne och stor nyfikenhet. Att delta i utbildningen är kostnadsfritt för tränaren och föreningen som kommer att bli valda.

Utbildningen startar med en heldag i januari 2019 och fortsätter med halva dagar/kvällar under våren 2019 och utbildningen beräknas vara klar innan midsommaren 2019. Närmare tidtabell presenteras senare.
I utbildningen får du som tränare

- lära dig om coachingens kärnkompetenser i praktiken (ICF).
- en TotalSDI kartläggning– vem är jag som tränare och vem är min adept? Hur jobbar vi på bästa möjliga sätt tillsammans?
- lära dig vilket språk din adept talar? Hur kan du som tränare kommunicera så effektivt som möjligt?
- lära dig ett coachande ledarskap i praktiken.
- lära dig hur man sätter upp ändamålsenliga mål och delmål samt hur man gör nulägesanalyser.
- möjlighet till individuell mentorcoaching med en professionell coach.
- nätverka med andra tränare och utbyte av erfarenheter.

Närstudietillfällena består av både teori och praktik. Deltagarna får göra praktiska övningar på varandra, men även hemma tillsammans med sin adept mellan närstudietillfällena.
Av dig som deltar förväntar vi oss att du har en adept att träna på. Att du har tid och en inre vilja att utvecklas som tränare. Ett engagemang och öppet sinne för vad det kan innebära i din personliga utveckling.
https://idrott.fi/idrott/utbildning-for-tranare/

FSG
Finlands Svenska Gymnastikförbund rf
T: +358 40 545 2260
E: fsg@idrott.fi
W: www.fsg.fi
B: FI72 2022 3800 0065 57
FO-nummer: 0235627-0
A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland

I år erbjuder Finlands Svenska Idrott hela tre stycken olika julkalendrar riktade till olika målgrupper; Julkul för barn och unga, Julstyrka för vuxna samt Sträck och böj för seniorer. Vi vill att ni skall ta vara på tiden inför jul genom att vara aktiva och hålla kroppen i gång.

Genom våra julkalendrar vill vi inspirera till rörelseglädje. Julkalendrarna finns på tre olika spellistor på YouTube och genom att prenumerera på julkalendern får du varje dag en länk till din e-post. Sedan är det bara att följa länken, titta på filmen, lyssna på instruktionerna och göra efter.

Beställ Finlands Svenska Idrotts julkalendrar på: www.idrott.fi/julkalendrar2018

FSG
Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358 40 545 2260
E: fsg@idrott.fi
W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57
FO-nummer: 0235627-0
A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland