



Sollentunagymnasternas värdeord ur **gymnastperspektiv**

Gymnaster i vår förening står i centrum för all verksamhet. Det är viktigt att du som gymnast känner till vad föreningen står för och vad som förväntas av dig. Kamratskap är det viktigaste för att ens göra det möjligt att uppnå vår värdegrund.

Sollentunagymnasternas 3 V:

Vision

En ledande gymnastikförening som förenar bredd och elit med fokus på glädje och kvalitet.

Verksamhetsidé

Vi ska erbjuda gymnastikverksamhet för alla barn och ungdomar i Sollentuna och dess närområde. Vi vill skapa en rolig, meningsfull och hälsosam fritid samt möjliggöra för talangutveckling. Vi ger också en god grund för utövning av andra idrotter.

Värdegrund

Glädjen till gymnastiken där jag får utvecklas/se mina barn utvecklas/se gymnasterna utvecklas tillsammans med andra där vi respekterar varandra utifrån allas lika värde, där kvalitet kommer från rörelseglädje och en egen inre drivkraft på precis den nivå och omfattning som passar just mig. Jag får vara med andra där jag är sedd, lyssnad till och mår bra i vår förening, Sollentunagymnasterna.



Glädje, Kvalitet, Utveckling, Respekt, Samarbete



Glädje, Kvalitet, Utveckling, Respekt, Samarbete

All vår verksamhet och alla våra medlemmar förväntas förhålla sig till dessa värdeord i föreningen.

Glädje

- Glädje är den härliga känslan av att lyckas med en övning, få hjälp av ledarna, mötas av glada minner i hallen och få vara med dina kompisar.
- Du kan hjälpa andra att bli gladare genom att låta alla vara med, uppmuntra andra, visa känslor och möta andra med ett stort leende – vilket är extra viktigt om du känner att din kompis kanske är ledsen.

Kvalitet

- För att kunna hålla god kvalitet på träningarna så är det viktigt att du kommer i tid, har sovit ordentligt och har ätit så att energin räcker hela träningen.
- Gör ditt bästa och var noggrann med alla moment i träningen.
- Var lika noga med att öva på det du redan lärt dig som att lära dig nya saker.

Utveckling

- Alla utvecklas olika. Jämför dig inte med andra, jämför dig med dig själv.
- Prata med din tränare om du har frågor om just dig och din träning.
- För att kunna utvecklas är det viktigt att du tränar och koncentrerar dig lika mycket på förövningar som på hela övningar.

Respekt

- Visa respekt genom att lyssna på och ha förståelse för andra gymnaster, ledare och dig själv.
- Visa respekt så alla mår så bra som möjligt.
- Låt alla få vara med – speciellt viktigt när det är gemensamma aktiviteter mellan grupperna.
- Var en god förebild för andra i föreningen och för andra föreningar.

Samarbete

- Det är viktigt att alla jobbar tillsammans – alla gymnaster, alla ledare och alla föräldrar. Tillsammans blir vi mycket starkare och har dessutom roligare.

