**Gympa**

**Syfte och mål**

Dans och gymnastik är utmärkta komplement till varandra. Ett roligt sätt att bygga upp styrka, balans och mod!

Syftet med aktiviteten är att man ska känna rörelseglädje och utveckla sin kroppsmedvetenhet genom att träna på de grundläggande gymnastikövningarna. Genom att fokusera på olika rörelser, med och utan gymnastikredskap, ska träningen bidra till en utveckling av både fysisk och psykisk styrka, kondition, koordination och balans.

**Delmoment inom ramen för aktiviteten är:**

* Dansgympa
* Barngympa
* Vattengympa

Dansgympa kan utföras både inne och ute, Barngympa som uppdrag från förskolor för förskolebarn, Vattengympa i det mån det går att samordna och ordna tillgång till en bassäng.

Vattengympa bedrivs som gruppaktivitet i syfte att skapa gemenskap och lär sig att inte vara rädd för vatten. Att träna i vattnet är bra för hela kroppen. Man tränar balans, styrka och vattnets rörelser gör att man känner sig tyngdlös. Mycket skonsamt för hela kroppen samtidigt som man tränar upp flåset.

Den största fördelen med vattengymnastik är att det är roligt och det skvätter lite grand samtidigt som man tränar effektivt. Man får sällan träningsvärk och man brukar ofta bli lite behagligt trött efter ett pass i vattnet.

Efter passet är det fri simning innan man slutar för dagen.

**Ledord och arbetsmetod**

*Motivation och inspiration!*

Dialog DV stödjer och coachar individen mot att identifiera och hitta inspiration som grund för motivation. Dialog DV arbetshandleder motiverad deltagare mot resan från idé till uppnådda mål med aktiviteten.

Aktiviteten utförs i grupp i Dialog DV:s lokaler och ute i det fria.