

Enkeljympa på Friskis och Svettis

- Inspiration till rörelse
- Vänder sig framför allt till personer med intellektuellt funktionshinder
- Finns på schemat i bl.a. Järfälla, Haninge, Lidingö, Tyresö och Täby

Målgruppen

- Framför allt intellektuellt funktionshinder
- Bred målgrupp
- Deltar utifrån individuella förutsättningar
- Ibland fysiska och/eller motoriska svårigheter:
 - *korsrörelser/diagonaler
 - *bårotation
 - *koordination
 - *kroppsuppfattning
 - *rörelser som inte har ett "slut"
 - **"timing"
 - *avväga kraft
 - *övervikt
 - *instabila leder

Jympapasset

I passet tränar vi:

- kondition
- styrka
- rörlighet
- koordination
- balans
- kroppsuppfattning
- spänning/avspänning

Upplägg

- Utgå från grundfunktioner
- Rörelserna är ofta uppdelade för över och underkropp
- Taktila övningar
- Långa sekvenser
- Korta låtar
- Utrymme för individanpassning
- Enkelt

Enkeljympagruppen i Huddinge

- 17 stycken
- 13 – 49 år
- Nio tjejer och åtta killar
- Stor tolerans och flexibilitet
- Passet:
 - Uppvärmning: väcka kroppen, taktilt, kroppsutfattning
 - Rörlighet/balans/hållning: rörlighet för överkroppen
 - På golvet/styrka: grundfunktioner blandas med traditionella styrkeövningar
 - Upppe/kondition
 - Ihopsamling/varva ner
 - Avspänning/Vila
 - Stretch