

Uppdaterad 2026-04-10



# Kom igång med Paradans

# Innehåll

Vad är paradans?.....	2
Ledord inom paraverksamhet.....	2
<b>Steg 1: Första steget .....</b>	<b>3</b>
Syfte och målsättning .....	3
Besluta om Typ av verksamhet.....	3
Rullstolsdans:.....	4
Stående paradans: .....	5
Ledare.....	6
Träningsanläggning .....	7
Kontinuitet.....	7
Tillgängliga lokaler.....	7
Ekonomi.....	7
<b>Steg 2: Rekrytera paradansare .....</b>	<b>8</b>
Prova-på-tillfällen .....	8
Rekrytering .....	8
Information:.....	8
<b>Steg 3: Börja dansa .....</b>	<b>9</b>
Checklista för att starta Paradans.....	10

## Vad är paradans?

Paradans är Svenska Danssportförbundet samlingsnamn på dans för personer med funktionsnedsättning oavsett typ av funktionsnedsättning det gäller. I paradans ges var och en en möjlighet att röra sig till musik utifrån sina förutsättningar.

Ni som förening kan erbjuda dans i en eller flera former utifrån era möjligheter och er verksamhet. Rullstolsdans riktar sig till personer med rörelsenedsättning. Medan stående paradans finns för personer med rörelsenedsättning (som kan gå), intellektuell funktionsnedsättning, synnedsättning eller hörselnedsättning. Dessa olika målgrupper behöver olika typer av stöd, ibland på och utanför dansen. Genom paradans får deltagarna möjlighet att uttrycka sig genom dans och vara del av en gemenskap.

Denna broschyr riktar sig till dig som är intresserad av att starta upp paraverksamhet i en förening. Detta blir som en guide för att du ska kunna gå från intresse till verklighet.



### Ledord inom paraverksamhet

Tre ledord är extra viktiga när ni ska starta och planera verksamhet för personer med funktionsnedsättning: **Framförhållning** – **Tydlighet** – **Kontinuitet**.

- **Framförhållning** är avgörande för en smidig och effektiv verksamhet. Säkerställ långsiktig förberedelse för både förväntade och oväntade utmaningar. Ha resurser och anpassningar för en effektiv och inkluderande paraverksamhet. Prioritera marknadsföring för att nå ut till personer med funktionsnedsättning eftersom det är en mindre målgrupp att nå ut till.
- **Tydlighet** innebär att ni behöver vara detaljerade i vad som gäller och hur det fungerar att dansa hos er. Genom att vara detaljerad i all information om verksamheten, inklusive hur dansen fungerar, tillgängliga anpassningar och vad deltagarna kan förvänta sig. Klargör tider, platser och utrustning för att skapa trygghet och förtroende, samt för att undvika missförstånd.
- **Kontinuitet** betyder att ni bör planera för att verksamheten ska kunna fortsätta med stabila förutsättningar även framöver. Skapa en pålitlig struktur och rutiner för att bygga en stark gemenskap och främja deltagarnas engagemang och utveckling.



# Steg 1: Första steget

## Syfte och målsättning

Innan ni starta upp paradans är det viktigt att klargöra syftet med verksamheten och de målsättningar ni har samt att förankra till övriga föreningen.

Här är några punkter som ni bör utgå ifrån:

- **Definiera varför ni vill starta paradans:** Vad är målet med att erbjuda dansen?
- **Sätt långsiktiga mål:** Hur ser ni på paradans om några år och hur ska det bli en del av er förening?
- **Förankra engagemanget:** Se till att det finns stöd från hela styrelsen och att paradans är en stående punkt på styrelsemötet.

## Besluta om Typ av verksamhet

- Vilken målgrupp önskar ni starta dans för?
- Vilken dansstil ska ni erbjuda?

Rullstolsdans för personer med rörelsenedsättning eller stående paradans för personer med rörelsenedsättning (som inte använder rullstol), intellektuell funktionsnedsättning, synnedsättning eller hörselnedsättning? Eller ni kanske vill starta för alla målgrupper. Tänk på att en dansare kan ha flera funktionsnedsättningar.

Beroende på vilken eller vilka dansformer ni redan erbjuder i er förening, kan ni välja inriktning på er paradans som passar er bäst. Ni kan exempelvis ha dans inom bara en dansstil, ni kan också kombinera flera dansstilar eller erbjuda danslek/dansmix. Det viktiga är att ni är tydliga med vilken form av dans som ni erbjuder och att ni är öppna för olika behov, förutsättningar och ambitionsnivåer.





### **Rullstolsdans:**

Inom rullstolsdans finns det många olika dansstilar och sätt att dansa på.

- **Singel** är en sittande dansare i rullstol som dansar.
- **Duo** är det två sittande dansare i rullstol.
- **Combi** är det en sittande dansare och en stående dansare.

I stilarna bugg, freestyle, standard och latin finns det också tävlingsmöjligheter inom rullstolsdans. För att få tävla behöver dansaren klassificeras. Det är en process som säkerställer att tävlingarna blir rättvisa genom att dela in dansare i olika klasser baserat på graden av funktionsnedsättning. Det finns två funktionsklasser: Funktionsklass 1: större rörelsenedsättningar och Funktionsklass 2: mer rörelsefrihet.

Många deltagare med rörelsenedsättningar har olika typer av rörelsenedsättning, så det är viktigt att vara lyhörd och anpassa efter varje individ. Vissa kan behöva specialanpassad utrustning för att underlätta dansen. Tänk på att er träningslokal bör vara tillgänglig och anpassad för rullstol.

### **Stående paradans:**

Riktat sig till personer med rörelsenedsättning som inte använder rullstol, intellektuell funktionsnedsättning, synnedsättning eller hörselnedsättning. Denna typ av dans påminner om dans för personer utan funktionsnedsättning och kan utföras solo, i par eller i grupp. För närvarande finns ingen tävling i Sverige för denna målgrupp.

För att möjliggöra deltagande för alla är det viktigt att anpassa dansverksamheten efter individens behov. Nedan följer specifika rekommendationer för olika typer av funktionsnedsättningar:

#### **Personer med rörelsenedsättning:**

Personen som har en rörelsenedsättning men kan gå kan också hålla på med stående paradans. Det kan vara viktigt att lokalen är tillgänglig och att vissa kan behöva hjälpmedel för bästa förutsättning.

#### **Personer med intellektuell funktionsnedsättning:**

Kan behöva tydliga instruktioner och upprepad träning för att känna sig trygga och kunna utvecklas i sin dans. Att använda bildstöd som bilder eller symboler kan hjälpa att förstå instruktioner bättre.

#### **Personer med synnedsättning:**

Använd tydliga och verbala instruktioner. Taktill vägledning och fysisk guidning kan också vara nödvändigt. Lokalen bör vara anpassad för säker navigering och dans.

#### **Personer med hörselnedsättning:**

Kan behöva visuella signaler, teckenspråkstolkning och att dansinstruktörerna är medvetna om att kommunicera på ett sätt som är tillgängligt för alla.





## **Ledare**

- Har ni ledare?
- Har ledarna kompetens?

Det är viktigt att säkerställa att det finns ledare med relevant kompetens, gärna någon ledare som är kunnig inom dansen som ska utföras och sedan en ledare som kan målgruppen bra. Antalet ledare beror på gruppens storlek och behov. Tänk på att ni som ledare inte behöver kunna allt från början, mycket lär man sig tillsammans med deltagarna.

Ledare inom paradans behöver genomgå utbildningar inom två områden. Först en utbildning hos Svenska Parasportförbundet, kallad "Parasportens grunder," som ger grundkunskap i parasport, länk: [Svenska Parasportförbundet](#). Sedan behövs också en utbildning inom den grenspecifika dansen från Svenska Danssportförbundet, länk: [Utbildning \(danssport.se\)](#).

## **Träningsanläggning**

### **Kontinuitet**

Att ha fasta och regelbundna träningstider i samma hall kan vara avgörande för utövarnas trygghet och planering. För många skapar rutiner trygghet och kontinuitet, vilket också underlättar planeringen av transport till och från anläggningen. Försök därför att placera er dans på tider och dagar där ni vet att den kan ligga kvar över tid. Gruppen kanske kan dansa lite tidigare på eftermiddagen, för många kan det vara skönt när det är lite lugnare i lokalen.

### **Tillgängliga lokaler**

Anläggningen bör vara lättillgänglig med kollektivtrafik, cykel eller bil. Det är viktigt att lokalen också är tillgänglighetsanpassad för målgruppen. Finns det hiss eller breda dörrar? Finns det tydliga skyltar men bilder och punktskrift? Hinder i miljön är en vanlig orsak till att personer med funktionsnedsättning inte kan delta i fritidsaktiviteter, så fundera på hur ni kan anpassa tillgängligheten hos just er.

**Tips:** Kontakta RF-SISU-distrikten för rådgivning och stöd i frågor om tillgänglighet och anpassningar. Arvsfonden kan ge bidrag för anpassningar och fastighetsägare kan ibland hjälpa till. I kommunägda lokaler har aktiviteter för personer med en funktionsnedsättning ofta företräde och kan dessutom vara avgiftsfria, kanske kan ni få tag på en tillgänglig lokal utan kostnad?

### **Ekonomi**

Ekonomi är viktigt för paradansverksamheten. Hur kan föreningen hjälpa till med kostnader som hallhyra och träningsavgifter? Håll medlems- och träningsavgifter låga. Undersök bidrag från kommuner, fonder, stiftelser eller myndigheter. Sponsring och samarbeten kan också hjälpa.

Vad kan föreningen bidra med och vad behöver träningsgruppen själva stå för?  
Kan föreningen köpa in rullstolar eller annat material?



## Steg 2: Rekrytera paradansare

För att det ska bli någon dansverksamhet behövs det såklart dansare. Detta kan vara bra att göra upp en rekryteringsplan hur ni ska gå tillväg för att hitta nya dansare.

### **Prova-på-tillfällen**

För att starta upp verksamheten kan det vara bra att ha prova-på-tillfällen. Detta är en bra start för att komma i gång och rekommenderas att vara vid några tillfällen där flera får chansen att prova innan man binder upp sig. Det kan också vara bra att prova-på-tillfällena sker i samma lokal som träningarna är tänkta att vara.

### **Rekrytering**

Målgruppen personer med funktionsnedsättning är betydligt mindre än personer utan funktionsnedsättning. Ha därför inte för höga förhoppningar på att det ska komma massor av nya dansare. Se i stället till att fortsätta marknadsföra verksamheten på föreningens hemsida, sociala medier och affischering. Ge inte upp, utan fortsatt att vara uthållig och tro på att fler dansare kommer att hitta till er verksamhet.

För att rekrytera nya dansare kan ni vända er till flera olika kommunala, privata och/eller regionala verksamheter för hjälp, exempel på dessa kan vara:

- Anpassad grund- och gymnasieskola
- Integrerad grund- och gymnasieskola
- Parasportförbundet
- Habiliteringsmottagning
- Dagligverksamhet
- Rehabiliteringscenter
- Syncentral
- Olika intresseorganisationer (RBU, FUB, SRF, HRF)
- LSS
- Assistansbolag
- Andra idrotter i närområdet som har annan paraidrott

### **Information:**

Tänk på att informationen är enkel, kortfattad och tydlig samt att bilder är med för att göra det extra tydligt vilken idrott som det handlar om

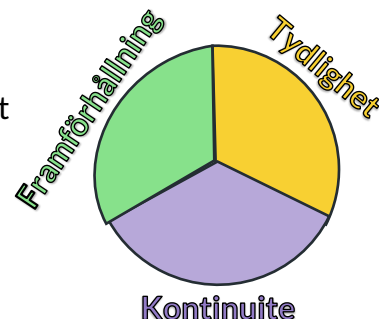
## Steg 3: Börja dansa

Nu är steg 1 (första steget) och steg 2 (rekrytering) genomförda och det är äntligen dags att börja starta i gång paraverksamheten i ordinarie verksamhet där regelbundna träningar startas.

Tänk på att det är en långsiktig satsning och kommer därför kräva tid att etablera fullt ut. Därför är det avgörande att investera resurser i marknadsföring och att upprätthålla kontinuerlighet för att skapa en trygghet i gruppen. En stabil och positiv ryktesspridning kommer att gynna verksamheten på lång sikt.

För att underlätta processen har vi inkluderat en checklista i denna guide (se sidan 10). Checklisten "Checklista för att starta Paradans" hjälper er att systematiskt gå igenom alla nödvändiga steg och säkerställa att inget viktigt förbi ses. Den täcker allt från initial planering och rekrytering till praktiska aspekter som tränings-anläggningar och ekonomi. Genom att följa checklistan kan ni skapa en strukturerad och effektiv arbetsgång som bidrar till en framgångsrik och hållbar paradansverksamhet. Vi önskar er alla lycka med er paradansverksamhet och ser framemot att följa er resa. Om ni har några frågor eller behöver ytterligare stöd, tveka inte att kontakta oss på [kansli@danssport.se](mailto:kansli@danssport.se). Tillsammans kan vi göra skillnad och skapa en dansvärld där alla är välkomna.

Det är viktigt att komma ihåg de 3 ledorden:



## **Checklista för att starta Paradans**

- Beslut att starta Paradans är förankrat i styrelsen
- Det finns ett tydligt syfte med att starta verksamheten
- Besluta vilken typ av dans ni ska erbjuda (målgrupp, dansstil)
- Ledare finns och tillhandahåller utbildning vid behov
- Att träningslokalen är tillgänglighetsanpassad både inne och ute för målgruppen
- Se till att nödvändigt material finns på plats
- Har en plan hur och var ni når målgruppen
- Planera prova-på-tillfällen och uppstartsdatum
- Marknadsför verksamheten med förebilder från målgruppen - om ni behöver bilder kontakt [kansli@danssport.se](mailto:kansli@danssport.se)
- Registrera verksamheten på ParaMe.se
- Ansök om LOK-stöd i idrottsarenan, ingen åldersgräns finns för personer med funktionsnedsättning.

