

Verksamhetsberättelse för 2017

Älvkarleby Gymnastikförening



## **1. Allmänt**

Föreningens ändamål, att öka rörelseglädjen och kunskapen om olika aktiviteter och motionens positiva inverkan på människor i alla åldrar, har uppfyllts. Genom det fortsatta stora intresset för gymnastik har målsättningen med den idrottsliga verksamheten uppnåtts. Ledare har funnits till befintliga grupper genom att vi har rekryterat nya. En fortsatt satsning har också skett på unga ledare.

## **2. Styrelsens verksamhet**

Styrelsen har haft sex protokollförda möten utöver årsmötet + konstituerande mötet samt sex ledarmöten. Kontinuerlig kontakt erhålls dessutom genom mail, sms, telefon, Facebook samt direkt i samband med träningar. Styrelsen har i stort sett varit fulltalig vid alla möten. Sammansättningen inom styrelsen är god. Gemensam föreningsmail har tagits fram.

## **3. Medlemsantal**

Styrelsen: Totalt åtta stycken ledamöter, sex kvinnor varav två ungdomsledamöter och tre män. Två personer i Valberedningen.  
Medlemmar: 318 stycken varav 239 är under 20 år.

## **4. Gymnastik**

Intresset för gymnastik har bibehållits i Älvkarleby. Träningsstiderna har varit 3,0 timmar måndagar och onsdagar samt söndagar 5,0 timmar under våren och 4 timmar under hösten. Träningarna har varit välbesökta. Föreningen har börjat arbeta mer aktivt med föräldrasamverkan, föräldrar har erbjudits att prova på som hjälpledare och att på så sätt skapa delaktighet för "Rörelse hela livet".

*Se verksamhetsberättelse för respektive grupp längst ner i dokumentet*

## **5. Redskap/ mtrl/ lokaler.**

Vi har fått ett förråd i Sörgärdets sporthall. Diskussion angående ev försäljning av trampolinen påbörjades, den används för lite. Ledarna uttryckte önskemål om inköp av nya redskap.

Uppvisningar kan inte längre hållas på Sörgärdet pga brandregler.

## 6. Ledare

Antal ledare har under året varit 11 vuxna, 3 ungdomsledare samt 10 hjälpledare.

**Vuxna ledare:** Tette Lindberg, Sofia Wenngren, Tomas Magnusson, Karin Persson, Jenny Steen, Sofia Andersson, Madeleine Avermo, Anette Häggblom, Angelica Jansson, Patrik Löfqvist, Amanda Avermo och Jannicka Odby.

**Ungdomsledare:** Isabelle Avermo, Olivia Granström och Wilma Granström

**Hjälpledare:** Matilda Steen, Ebba Lindberg, Maja-Stina Sundin, Signe Hammarson, Juline Lameus Jansson, Petra Holmberg, Nell Lameus Jansson, Nelly Lindell, och Olivia Östlund

## 7. Utbildning

**Baskurs:** Angelica Jansson, Jannika Odby, Wilma Granström och Olivia Granström.

**Parkour:** Patrik Löfqvist

**Passning & redskap för föräldrar (Aktiva föräldrar):** ca 10-15 st deltog.

## 8. Läger/ motsvarande

- 5-6/6 ordnades ett miniläger för de äldsta barngrupperna med lekar, gymna och övernattnig i Marma Folkets Hus. Tette, Sofia W och Jenny var huvudansvariga.
- 25/11 dagläger i Gymnastikens Hus i Gävle.
- Kick-Out/teambuilding för styrelse och ledare hölls 6/6 på Älvkarleby Fiskecamp.
- Planering/ utvecklingsdag + julbord för styrelse och ledare 8/12 på Turisthotellet.

## 9. Tävling

Uppsalajakten i mars.

Gävleborgsjakten Hudiksvall i november.

Järnknuten Alunda i april och december.

## 10. Uppvisningar

Vårterminen avslutades i maj med en uppvisning med tävlingstema

Höstterminen avslutades i december, även den med en uppvisning men denna gång i Rotskärs Sporthall med musiktema. Bamsegymna, 5-

årsgymna och Familjegymna har haft egna avslutningar. Samtliga uppvisningar har varit mycket välbesökta.  
Bamsegymnan deltog på Fallens Dag.

## **11. Kroppsskador**

Ingen skada av allvarigare art. Ingen skada anmäld till Pensum.

## **12. IdrottOnline Klubb**

Föreningens hemsida heter [www7.idrottonline.alvkarlebygf.se](http://www7.idrottonline.alvkarlebygf.se), och är en del av Idrottonline. Det finns en app som fungerar att närvarorapportera i samt SMS-grupper som kopplas till deltagare i respektive grupp. Det har varit en del tekniska problem. Support har kontaktats flera gånger angående tekniska svårigheter. Innehållet på föreningens hemsida blir allt bättre och information sprids i första hand genom de SMS-grupper som finns kopplade till gruppen. Föreningen har en IT-ansvarig.

## **13. Försäkringar**

Alla som hoppar trampett och gör volt är försäkrade genom Pensum Sport & Event som Sv. GF har avtal med. Föreningen har betalat försäkringen/licensen för dessa. I övrigt gäller RF-grundförsäkring för ledare och funktionärer. Provpå-försäkringar tecknas vid behov.

## **14. Ekonomi**

Det ekonomiska resultatet är tillfredsställande. De största intäkterna, för 2017, är medlems- och träningsavgifterna vilka uppgick till 96.885 kr. De kommunala och statliga bidragen, uppgick till 49.407 kr. Ett litet bidrag från svenska spel och också bidragit till kassan. Några andra intäkter har inte inkommit under året. De största löpande kostnaderna har varit försäkringar, utbildning av ledare, tävlingsavgifter, ledararvoden och lokalhyror. Det var budgeterat inköp av kläder och idrottsmaterial men de blev inte utfört under året. Föreningens intentioner är att inköpen istället ska göras under 2018. Föreningen har under en tid haft överskott i kassan varför det under 2017 var budgeterat med ett underskott på ca 45.000 kr. Underskottet blev bara drygt 5.000 kr före avskrivningar.

## **15. Sponsring**

Inga.

## **16. Övrigt**

- Erbjud sportlovsaktivitet.

- Erbjud alla aktiva gymnaster att delta på Ninja Warror bana under höstlovet.
- Två integrationsprojekt har genomförts – bamsegympa i Marma och Rörelseglädje för kvinnor.
- Brandutbildning har genomförts
- Ett föräldramöte.
- Ett årshjul för ledarna har tagits fram, se bilaga.

### Sammanfattning

2017 års uppställda mål har uppnåtts. Detta tack vare alla goda insatser av ledare, gymnaster, förtroendevalda samt alla övriga som på något sätt medverkat i vår verksamhet.

### **Styrelsen**

Ordförande Sofia Andersson

Kassör Jonas Hammarson

Sekreterare Linn Andersson

# Verksamhetsberättelser

## **Integration Marma: Bamsegympa**

Åldrar: 3-12

Antal: 15

Ledare: Olivia och Wilma Granström

Tid per vecka: 1 h, söndagar 16-17 Ledarutbildningar: bamse utbildning och baskurs Antal tillfällen: 13

## **Familjegymnastik**

Har varit bra intresse/engagemang från barn och föräldrar.

Har varit 10 barn varje gång.

Lekt med rörelser och gymnastik

## **Barngympa 5år födda -12**

Har varit lite intensiv ibland med tanke på två barn som varit lite väl rörliga, inte lyssnat riktigt på mig eller vad man ska säga.

Annars har jag haft ca 11st där av 15 st hela terminen.

## **Bamse födda-13**

Denna grupp har varit lugn istället men ändå bra. Här har vi varit också ca 11 st av 15st hela terminen.

Har funkat bra med båda hjälpledarna.

## **Verksamhetsberättelse 2017 Grupp 1**

Grupp(inriktning): Grupp 1 ht-17 (nybörjargrupp)

Gymnasternas ålder: flickor och pojkar födda -05 till -08.

Antal aktiva: ca 12 st

Ledare: 2st huvudledare - Madeleine Avermo och Jenny Steen

Träningstid per vecka: 1 x 60 min i början till mitten av termin, sedan utökade vi till 2 x 60 min under slutet av ht-17.

Tävlingar, uppvisningar etc: Juluppvisning 10/12-17

Framtida mål: Att skapa grundkunskaperna i kullerbytta, hjula och hopp.

Motoriska kunskaper både till och utan musik. Att skapa gemenskap, att

våga vara tillsammans och att få röra sig och utveckla sig själv. För att

sedan kunna gå över till antingen Trupp 1 eller grupp 2.

Ledarutbildningar: Inga utbildningar under hösten.

Övrigt som är värt att minnas: Stora händelsen 2017 var att få ha vår juluppvisning på Rotskärsskolan med en läktare som tog en hel del publik. Att vi vågade visa våra kunskaper efter bara en termin.

2017:

Vårt fokus ha varit att få grundformerna så som kullerbyttor, hjulningar och hopp. Varje tränings tillfälle – se varje deltagare, uppvärmning, olika aktivitet för att uppnå kunskaperna i de olika övningarna/rörelserna och avsluta med stretch tillsammans med ledare med en kort avstämning från träningen. Gruppen deltog med stor nervositet och spänning på juluppvisningen med hela gymnastiksalen full av publik av nära släktingar/vänner och okända människor. Men vi fixade det galant.

### ***Verksamhetsberättelse höstterminen 2017 Trupp 1***

Grupp(inriktning): Trupp 1 (tävlingsgrupp i trupp gymnastik)

Gymnasternas ålder: 9-14 år (födda 2003-2007)

Antal aktiva: 19 gymnaster

Ledare: Terese Lindberg, Karin

Persson och Amanda Avermo.

Tränings tid per vecka: 3 timmar/vecka

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Vidareutbildning internt av hjälpledarna, Terese Lindberg höll i utbildningen, 30/10.
- Höstlovsaktivitet: Ninja warrior-bana 1/11.
- Gävleborgsjakten i Hudiksvall 18/11: Domartävling, MT-äldre. Alla fick medalj, inget resultat meddelades officiellt, enligt resultatet man fick hämta ut hade vi dock varit sammanlagd tvåa (högst poäng av alla på trampett).
- Dagläger på Gymnastikens hus i Gävle 25/11: Läger på MT-nivå. Massor av förövningar och tävlingsträning. Alla gymnaster i gruppen deltog. Roligt att köra på bord och tumbling.
- Järnknuten bas i Alunda 2/12: tyckartävling. Brons i matta, silver i hopp och guld i fristående blev resultatet.
- Uppvisning på Rotskär 10/12: Uppvisning med Musiktema, tema disco för Trupp 1.

Framtida mål: Att fortsätta utmana gymnasterna på deras individuella nivå, lyfta allas styrkor. Ha minst 8 gymnaster som klarar ett bakåt-varv (flickis). Behålla gymnasterna på träningarna. Önskar tävla på RT-nivå, men

behöver då en del redskap, framför allt ett hoppbord (även kil till trampett).

Ledarutbildningar:

Övrigt som är värt att minnas:

## **Verksamhetsberättelse Grupp 2 VT-2017 Älvkarleby Gymnastikförening**

Grupp (inriktning):

Grupp 2. Truppgymnastik med inriktning träna på att träna, samt träna på att tävla.

Gymnasternas ålder:

2005 1 st

2007 4st

2008 9 st

2009 1 st

15 st Fördelat mellan 4 pojkar och 11 flickor.

Ledare:

Sofia Wenngren och Tomas Magnusson samt hjälptränarna Jannica Odby och Patrik Löfqvist.

Träningstid per vecka:

Måndag 17–18.30 onsdag 18-19 2,5h/v

Tävlingar uppvisningar etc:

Tävlingen uppsalajakten i mars samt Älvkarleby gymnastikförenings stora våruppvisning med tema tävling i maj.

Framtida mål:

Vi ska arbeta mera med att låta gymnasterna med hjälp av oss ledare ska kunna styra sin träning mera själv, träna på att ta eget ansvar, utveckla varje gymnast mera enskilt samt ge dem verktyg till att lita på sin egen förmåga.

Tävla mera

Ledarutbildningar:

-



Övrigt som är värt att minnas:

# Vi har i grupp två haft en stor variabel av åldrar samt storlek på gymnasterna eftersom vi nu provat att dela in gymnasterna era efter kunskapsnivå och detta har visat sig fungera mycket bra.

# Det har under våren vid vissa tillfällen samtränats med trupp 1 och gymnasterna samt vi ledare i grupp 2 har uppskattad det mycket. Inspirerande och lärorikt.

# Det märks att gymnasterna blivit ett år äldre då de blir allt mera medvetna och har mer självinsikt i sitt gymnastiserande och i sin utveckling, det leder till att vi ledare mycket lättare kunnat hjälpa gymnasterna vidare i sin utveckling och lärande.

# Tävla är kul. Barnen vill tävla och vi ser att de växer i ansvar och som individer när vi åker iväg.

# Vi har varit på vårt första läger och det tillsammans med trupp1. Massor med kompisar och en gemenskap mellan grupperna och rolig övernattnig

Vid tangentbordet: *Sofia Wenngren*

**Verksamhetsberättelse Grupp 2 HT-2017 Älvkarleby Gymnastikförening**

Grupp (inriktning):

Grupp 2. Truppgymnastik med inriktning träna på att träna, samt träna på att tävla.

Gymnasternas ålder:

2005 1 st

2007 3st

2008 8 st

2009 1 st

13 st Fördelat mellan 3 pojkar och 10 flickor.

Ledare:

Ansvarig ledare Sofia Wenngren som har hjälp av Jannica Odby och Patrik Löfqvist och ungdomsledaren Ebba Lindberg.

Tränings tid per vecka:

Måndag 18–19.30 onsdag 17–18.30 3h/v

Tävlingar uppvisningar etc:

Tävlingen järnknuten i oktober samt Älvkarleby gymnastikförenings stora Juluppvisning med tema Musik (rock) i december.

Vi fick byta lokal till Rotskärsskolan och det var mycket rymligare och lättare att rymma all publik och gymnaster.

Framtida mål:

Ta hjälp av vårdnadshavarna i olika situationer.

Vi ska arbeta mera med att låta gymnasterna med hjälp av oss ledare ska kunna styra sin träning mera själv, träna på att ta eget ansvar, utveckla varje gymnast mera enskilt samt ge dem verktyg till att lita på sin egen förmåga.

Tävla mera

Ha en utbildad föreningsdomare

Få/köpa ett nytt fristående alt utveckla det fristående vi har (Star Wars) så det kan användas på MT-nivå.

Gå någon inspirationsutbildning för att finna nya annorlunda sätt att lägga upp träningen på.

Ledarutbildningar:

=

Övrigt som är värt att minnas:

# En härlig termin med alltmer " mogna " gymnaster som börjat reflektera kring sin träning. Varför tränar jag? Vad leder den här övningen till i kunskap? Samt att de alltmer lärt känna sig själv och vet vad de kan och vad de behöver öva mera på. Lita på sin förmåga och hitta trygghet och tillit hos oss ledare.

# Tomas har under denna termin knapphändigt funnits på plats men Jannica och Patrik har tagit alltmera ansvar och kört vissa träningar själva utan mig (Sofia Wenngren) och är trygga i ledarrollen.

# i oktober var vi på läger i Gävle tillsammans med Gefle

Gymnastikförening, Sandvikens Gymnastikförening, Enköpings

Gymnastikförening och från oss i Älvkarleby gymnastikförening var det vi (Grupp2) och Trupp1. Kunskapsnivån på gymnasterna är tävlingsnivå MT.

Det var en lång, lärorik och rolig dag för både gymnasterna och oss ledare. Detta vill vi göra flera gånger.

Att se våra modiga gymnaster som vill och vågar mera än oss ledare i vissa fall, fick oss som ledare att öppna ögonen och utmana gymnasterna alltmer. Efter "bara" en dag i en specialanpassad hall kunde vi se stora resultat i träningen på vissa av gymnasterna, innan lägret stod två gymnaster i volten och efter lägret står 5. Alla vågade även prova bord.

Vid tangentbordet: *Sofia Wenngren*

### **Verksamhetsberättelse 2017 Grupp 4/3**

Grupp(inriktning): Grupp 4 vt-17 och grupp 3 ht-17

Gymnasternas ålder: flickor och pojkar födda -09 och -10.

Antal aktiva: ca 20 st

Ledare: 2st huvudledare - Madeleine Avermo och Anette Häggblom 2 st hjälptränare – Juline Lameus Jansson och Petra Holmgren

Träningstid per vecka: 2 x 60 min under vt-17 och 1 x 90 min + 1 x 60 min under ht-17

Tävlingar, uppvisningar etc: Sommaruppvisningen i maj-17, Järnknuten dec-17 och Juluppvisning 10/12-17

Framtida mål: Att skapa grundkunskaperna i kullerbytta, hjula och hopp. Motoriska kunskaper både till och utan musik. Att bibehålla glädjen av att vara tillsammans och att få röra sig och utveckla sig själv.

Ledarutbildningar: Inga utbildningar under hösten.

Övrigt som är värt att minnas: Stora händelsen 2017 var att få ha vår juluppvisning på Rotskärsskolan med en läktare som tog en hel del publik. Äkta känsla av "tävling"!!!

2017:

Rörelseglädjen står fortfarande i centrum och fokus ligger på grundformerna så som kullerbyttor, hjulningar och hopp. Att varje tränings tillfälle ha upprop – se varje deltagare, uppvärmning – vad händer med min kropp? Vad behöver jag göra för att vara varm? Olika aktivitet för att uppnå kunskaperna i de olika övningarna/rörelserna och avsluta med en lek och gemenskap och få säga hej då till sin ledare med en kort avstämning från träningen. Gruppen deltog med glädje, nervositet och spänning på juluppvisningen med hela gymnastiksalen full av publik av nära släktingar/vänner och okända människor.

### ***Verksamhetsberättelse höstterminen 2017 Grupp 4***

Grupp(inriktning): Grupp 4 (grundläggande barngymnastik med drag av truppgymnastik)

Gymnasternas ålder: 5-6 år (födda 2011)

Antal aktiva: 13 gymnaster

Ledare: Terese Lindberg och Jannicka Odby. 1 hjälpledare: Signe Hammarson.

Träningstid per vecka: 1 timme/vecka

Tävlingar, uppvisningar etc: Var med på föreningens stora uppvisning 10/12 på Rotskär, med musiktema, tema Frost för Grupp 4.

Framtida mål: Behålla glädje och entusiasm samt utmana vidare på individuell nivå. Fortsätta med rörelseglädje till musik. Att alla ska kunna grunderna till bra hopp på trampett och plint.

Ledarutbildningar:

Övrigt som är värt att minnas: Alla skratt till våra tokiga danser. Den stora uppslutningen på varje träning. Många föräldrar från Grupp 4 deltog på vår aktivitet "Aktiva föräldrar" för att få fler föräldrar delaktiga i vår verksamhet.

### ***Verksamhetsberättelse VT 17 Parkour Svart***

Grupp(inriktning): Parkour Svart

Gymnasternas ålder: 8-11

Antal aktiva: 10

Ledare: Jenny Steen och Patrik Löfqvist

Träningstid per vecka: 1 timme och 15 minuter

Tävlingar, uppvisningar etc: Deltagit på föreningens stora uppvisning

Framtida mål: Att bedriva utvecklande och inspirerande träning för främst pojkar.

Ledarutbildningar: Patrik - baskurs

Övrigt som är värt att minnas:

### ***Verksamhetsberättelse höstterminen 2017 Vuxengruppen***

Grupp(inriktning): Vuxengrupp (styrka, smidighet samt gymnastiska moment)

Gymnasternas ålder: blandat

Antal aktiva: 7 deltagare i gruppen samt diverse yngre under höstens gång

Ledare: Tomas Magnusson och Terese Lindberg

Träningstid per vecka: 1 ½ timme/vecka

Tävlingar, uppvisningar etc:

Framtida mål: Locka fler deltagare genom att marknadsföra oss bättre. Se Vuxengruppen som ett sätt att rekrytera nya ledare till föreningen.

Ledarutbildningar:

Övrigt som är värt att minnas: Skratt, utveckling och utmaningar, synd att vi inte varit ännu fler deltagare. Det har varit svårt att aktivera Grupp 1 som kommit en halvtimme in på Vuxengruppens träning, en tanke om de ska fortsätta vara med är att de startar samtidigt som övriga.

### ***Verksamhetsberättelse "Rörelseglädje, Skratt & Gemenskap" Integrationsprojekt VT & HT -17***

Grupp(inriktning): Integration flickor och kvinnor.

Gymnasternas ålder: Från 12 år.

Antal aktiva: ca 3 -10 per gång.

Ledare: Jenny Steen och Sofia Andersson

Träningstid per vecka: Torsdagar kl.19:00-20:00

Tävlingar, uppvisningar etc: Avslutning maj-17 med pick-nick utomhus.

Framtida mål: Vi fortsätter inte med projektet pga av för dålig uppslutning.

Ledarutbildningar: Kommunens träffar om Integration i samarbete med SISU

Övrigt som är värt att minnas: Vi hade fokus på rörelseglädje och det stämde verkligen, vi som var där hade alltid roligt tillsammans. Vi varvade vanlig träning med dans och olika sorters musik.