

Verksamhetsberättelse för 2018

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 för familjegympan har saknats under hösten 2018 men för de övriga grupperna har ledare funnits. Fler ledare nya ledare har rekryterats. En satsning har skett på att utveckla unga ledare.

2. Styrelsens verksamhet

Styrelsen har haft åtta protokollförda möten utöver årsmötet + konstituerande mötet samt sju 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.

3. Medlemsantal

Styrelsen: Totalt åtta stycken ledamöter, sex kvinnor varav två ungdomsledamöter och tre män. Två personer i Valberedningen.
Medlemmar: 182 stycken varav 140 är under 20 år.

4. Gymnastik

Intresset för gymnastik har bibehållits i Älvkarleby. Träningsstiderna har varit till belåtenhet. 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.

Trampolinen har sålts. Nya redskap har införskaffats. Uppvisningar har genomförts på Rotskär 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, Valeria Nyström, Mickaela Jahnsson, Camilla Sättragård, Sara Karlsson, Mattias Englin, Amanda Avermo och Jannicka Odby.

Ungdomsledare: Matilda Steen och Ebba Lindberg

Hjälpledare: Signe Hammarson, Juline Lameus Jansson, Petra Holmberg, Nelly Lindell och Olivia Östlund

7. Utbildning

Baskurs: Mattias Englin och Valeria Nyström

Bamse: Matilda Steen och Ebba Lindberg

Domar utbildning steg 1: Camilla Hammarson, Amanda Avermo och Anette Häggblom

Domar utbildning steg 2: Camilla Hammarson

Passning & redskap för föräldrar vid 2 tillfällen (Aktiva föräldrar): ca 10-15 st deltog.

8. Läger/ motsvarande

- 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

Gävleborgsjakten Sandviken i mars.

Järnknuten Alunda i april och november.

10. Uppvisningar

Vårterminen avslutades i maj med en uppvisning med tema vänskap och kärleks i Rotskärs Sporthall.

Höstterminen avslutades i december, även den med en uppvisning i Rotskärs Sporthall med tema länder. Bamsegymna, 5-årsgymna och Familjegymna har haft egna avslutningar. Samtliga uppvisningar har varit mycket välbesökta.

11. Kroppsskador

Ingen skada av allvarligare art.

12. IdrottOnline Klubb

Föreningens hemsida heter 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 2018, är medlems- och träningsavgifterna vilka uppgick till 98.330 kr. De kommunala och statliga bidragen, uppgick till 54.226 kr. Ett litet bidrag från svenska spel och också bidrag till kassan. Utöver avgifter och bidrag har föreningens intäkter varit i samband med uppvisningar så som entré, fika- och lottförsäljning. Föreningen har också sålt trampolinen för 25.000 kr.

De största löpande kostnaderna har varit försäkringar, utbildning av ledare, tävlingsavgifter, ledararvoden och lokalhyror. En stor post för i utgiftskontot har varit inköp av idrottsmateriel vilket uppgått till 72.953 kr. Föreningen har under en tid haft överskott i kassan men under 2018 har det budgeterats för ett underskott på drygt 73.00 kr men resultatet före avskrivningar blev drygt -21.000 kr.

15. Sponsring

Frivillig sponsring av privata aktörer.

16. Övrigt

- Erbjud sportlovsaktivitet.
- Erbjud alla aktiva gymnaster att delta på Ninja Warrior bana under höstlovet.
- Arbetsgrupp för GDPR
- Ett stort föräldramöte i augusti.
- Föräldramöte har genomförts i varje grupp
- Deltagit på föreningskvällar som anordnats av kommunen
- Vi sålde Älvkarlebykalendern, en kalender per gymnast. Föreningen var en av 12 föreningar som representerades i kalendern.
- Filminspelning onsdag 15 augusti, vi fick vara med när man spelade in en reklamfilm för Älvkarleby kommun.

Sammanfattning

2018 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 Mari Persson

Verksamhetsberättelse VT2018

TRUPP 1

Grupp(inriktning): Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 11-15 år (födda 2003-2007)

Antal aktiva: 22 gymnaster

Ledare: Tette Lindberg, Amanda Avermo och Karin Persson

Hjälpledare:

Träningsstid per vecka: 3 timmar, måndagar och onsdagar 18.30-20.00

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Måndag 22 januari Föräldramöte
- Öppen träning vecka 5
- Hjälpledarutbildning/aktiva föräldrar måndag 26 februari
- Sportlovsaktivitet onsdag 28 februari
- 17 mars Uppsvenska mästerskapen i Sandviken. Vi provade på att köra lite svårare övningar, men resultatet blev lite sådär.
- 21 april Järnknuten i Alunda. 2 silvermedaljer.
- 5 maj föreningens stora våruppvisning med tema kärlek

Framtida mål:

Ledarutbildningar:

Övrigt som är värt att minnas:

Extraträningar med Vuxengruppen (3 tillfällen per gymnast).

Nya egendesignade tävlingsdräkter fick vi i slutet av terminen.

Trupp 1 stod för bakningen till föreningens våruppvisning

Verksamhetsberättelse HT2018 TRUPP 1

Grupp(inriktning): Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 10-15 år (födda 2003-2008)

Antal aktiva: 18 gymnaster

Ledare: Tette Lindberg, Amanda Avermo och Karin Persson

Hjälpledare:

Träningsstid per vecka: 3 timmar, måndagar och onsdagar 18.30-20.00

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Filminspelning onsdag 15 augusti, vi fick vara med när man spelade in en reklamfilm för Älvkarleby kommun.
- Föräldramöte i Församlingshemmet, Älvkarleby onsdag 29 augusti.
- Hjälpleदारutbildning/aktiva föräldrar söndag 2 september
- Öppen träning vecka 38
- Onsdag 31 oktober Höstlovsaktivitet, Ninja warrior bana.
- 17 november Järnknuten i Alunda. Brons i fristående.
- 8 december föreningens julavslutning på Rotskär med tema länder, Trupp 1 hade Grekland.

Framtida mål: Att försöka få fler föräldrar att vara engagerade i föräldramöten, öppna träningar o.s.v. Att alla gymnaster ska kunna köra grupperad volt, handvolt och flickis.

Ledarutbildningar: Amanda Avermo gick Domarutbildning steg 1.

Övrigt som är värt att minnas:

Träningar med Vuxengruppen för de gymnaster som ville.

Vi sålde Älvkarlebykalendern, en kalender per gymnast. Föreningen var en av 12 föreningar som representerades i kalendern.

Verksamhetsberättelse Grupp 2 Vt2018

En truppförberedande grupp som tränar på att tävla.

3h träning i veckan fördelat på måndagar och onsdagar

15 st aktiva gymnaster med en spridning på åldern mellan 9-12år både pojkar och flickor.

Det är en bra kontinuitet av närvaro på träningarna och efter en utvärdering från gymnaster så har gymnasterna i det stora hela koll på både sin egen förmåga samt vad de gärna vill träna mera på/ utveckla.

1 tävling i Sandviken med bedömning genom omdöme.

Vi har arbetat med gruppstärkande övningar för att få ihop gruppen och att alla ska lära känna varandra.

Mycket grunder nöts för att de ska sitta ordentligt.

1 tävling

3 ledare

Uppvisning tema musik (hårdrock)

/ ledare

Sofia Wenngren

Patrik Löfqvist

Jannicka Odby

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Trupp 2 Ht-2018

En truppförberedande grupp som tränar på att tävla.

3h träning i veckan fördelat på måndagar och onsdagar

12 aktiva gymnaster men med några avhopp från gymnaster som vi tydligt vet varför. Bland annat kompisar samt förflyttning till trupp1.

Både pojkar och flickor i åldrarna 9-11år

Vi har under senhösten köpt ett nytt fristående ink träning. Det uppskattades enormt från gymnasterna.

Att en annan ledare (Gävle) kommer till oss eller vi till dem gör enormt mycket både för oss ledare och speciellt för barnen.

En stor inspiration för att se olika sätt att leda samt se hur man kan få det "bästa" ur gymnasterna både för oss ledare och gymnaster.

Efter 6-7h träning tävlade vi det nya friståndet i Alunda, och det och med resultatet att gymnasterna enl omdöme tävlar fristående på för låg nivå.

3 ledare även denna termin

1 tävling i Alunda, Gymnasterna vill tävla mera men ett stort hinder är att få tag på domare.

Uppvisning tema länder (Sverige)

Vi ansvarar för fiket på denna uppvisning.

Vi har även sålt kalendrar med positiv respons från vår grupp.

/ ledare: Sofia Wenngren och

Patrik Löfgren, Jannicka Odby

Verksamhetsberättelse 2018 Grupp 3

Grupp: Grupp 3

Gymnasternas ålder: flickor och pojkar födda -07 och -10

Antal aktiva: ca 15 st, varav tre nya gymnaster ht-18

Ledare: 2st huvudledare - Madeleine Avermo och Anette Häggblom 2 st hjälptränare – Juline Lameus Jansson och Petra Holmgren och ökade ledarskapet med en vårdnadshavare som hjälpledare under slutet av hösten Michaela Jahnsson.

Träningsstid per vecka: 1 x 90 min (måndagar) och 1 x 60 min (onsdagar)

Tävlingar, uppvisningar: Sommaruppvisningen 5/5 -18 på Rotskär, Järnknuten 17/11-18 i Alunda och Juluppvisning 8/12-18 på Rotskär.

Framtida mål: Att skapa gemenskap och kunskaper i våra grunder som kullerbytta, hjula och hopp. Att utvecklas i friståendeprogrammet, få de motoriska kunskaperna både till och utan musik. Att bibehålla glädjen av att vara tillsammans och att få röra sig och utveckla sig själv och som grupp.

Ledarutbildningar: Inga under 2018

Övrigt som är värt att minnas: Att vi känner stor glädje varje gång vi ses och att vi hela tiden erbjuder nya och "gamla" gymnaster att komma till vår grupp – gemenskap och rörelseglädje för alla 😊

2018:

Rörelseglädjen står fortfarande i centrum och vårt fokus måste fortsätta att ligga på att utföra grundformerna så att vi alla känner oss trygga med dem och vidareutvecklas. Kullerbyttor, hjulningar, hopp och det fristående ska vara glädjefyllt. Vid varje träningstillfälle se varje deltagare genom - upprop, uppvärmning, den genomförande aktiva träningen och vid avslut/lek/stretch. Diskutera med varandra vad som händer med min kropp när jag värmer upp, utövar aktiviteten och vid nedvarvning.

Verksamhetsberättelse VT2018

GRUPP 4

Grupp(inriktning): Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 6-8 år (födda 2010-2012)

Antal aktiva: 13 gymnaster.

Ledare: Tette Lindberg och Jannicka Odby

Hjälpledare: Signe Hammarson

Träningsstid per vecka: 1 timme, måndagar 17.00-18.00.

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Föräldramöte för Grupp 4 måndag 22 januari. Bra uppslutning av föräldrar.
 - Föräldra-/barnaktivitet måndag 26 februari (sportlovet)
 - Sportlovsaktivitet onsdag 28 februari. Flera i gruppen var med och körde.
 - 21 april Järnknuten i Alunda. Allra första tävlingen, pirrigt och nervöst, men gruppen gjorde det jättebra, charmigast och minst av alla.
- Framtida mål: Att behålla den enorma rörelseglädje som finns i gruppen. Vi är fina vänner som har massor av skoj tillsammans. Börja våga göra svårare övningar.

Ledarutbildningar:

Övrigt som är värt att minnas:

Aktiva föräldrar, föräldrarna blev tilldelade ett varsitt pass att vara med på våra träningar, mycket uppskattat och vi tror föräldrarna lärde sig massor.

Enkät till barnen om våra träningar visar att barnen är mycket nöjda med gymnastiken.

Verksamhetsberättelse HT2018

GRUPP 4

Grupp(inriktning): Truppgymnastik

Gymnasternas ålder: 6-8 år (födda 2010-2012)

Antal aktiva: 10 gymnaster.

Ledare: Tette Lindberg och Jannicka Odby

Hjälpledare: Signe Hammarson

Träningsstid per vecka: 1 ½ timme, måndagar 17.00-18.30

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Filminspelning onsdag 15 augusti, reklamfilm om Älvkarleby kommun som vi fick möjlighet att vara med i.
- Föräldramöte i Församlingshemmet, Älvkarleby onsdag 29 augusti, tyvärr inte så många föräldrar som deltog.
- Hjälpleदारutbildning söndag 2 september
- Höstlovsaktivitet onsdag 31 oktober, Ninja warrior bana, spännande att träna tillsammans med de äldre gymnasterna.
- 17 november Järnknoten i Alunda. Många blev sjuka och endast 4 tappra gymnaster och en maskot kom till tävling. De genomförde tävlingen med bravur.
- Juluppvisning lördag 8 december med temat Länder, Grupp 4 ställde upp med Spanien.

Framtida mål: Fortsätta med vår gemenskap och glädje. Utmana vidare med nya trampetthopp.

Ledarutbildningar:

Övrigt som är värt att minnas:

Att vi börjat köra överslag till mattberg, oj så roligt det är och så mycket armstyrka man behöver.

Aktiva föräldrar, föräldrarna blev tilldelade ett varsitt pass att vara med på våra träningar, mycket uppskattat och vi tror föräldrarna lärde sig massor.

Alla gymnaster i gruppen sålde ett varsitt exemplar av Älvkarlebykalendern för att ge ett bidrag till föreningen. Älvkarleby GF var med som en av 12 föreningar i kalendern.

Verksamhetsberättelse "HT 2018"

"GRUPP 5"

Grupp(inriktning): Grupp 5 (grundläggande barngymnastik med drag av trupp gymnastik)

Gymnasternas ålder: 5-6 år (2012)

Antal aktiva: 14

Ledare: Valeria Nyström

Hjälpledare: Olivia Östlund (ungdom) Therese Öbrink (förälder)

Tränings tid per vecka: 60 min

Tävlingar, uppvisningar etc: Avslutningsuppvisning på rotskärskolan i december 2018

Framtida mål: Behålla glädje och entusiasm samt utmana vidare på individuell nivå. Fortsätta med rörelseglädje till musik. Att alla ska kunna grunderna till kullerbyttor, hjulningar mm men även lära sig kroppskänedom.

Ledarutbildningar: intern utb samt Bas/grundutbildning 2 dagar i uppsala

Övrigt som är värt att minnas:

Verksamhetsberättelse ht 2018

Parkour.

Gymnasternas ålder: Parkour röd och Parkour Svart.

Antal aktiva: ca 17 totalt har varit inskriven i gruppen. Några kom som helt nybörjare vid terminsstart och andra har varit aktiva under en längre tid.

Ledare: Jenny Steen, Patrik Löfqvist och Mattias Englin

Träningstid per vecka: 1.15 timmar/ grupp

Tävlingar, uppvisningar etc: Båda grupperna bjöds in att delta i höstens uppvisning på Rotskär, dock var deltagandet relativt låg.

Vi tränar på rolls, volter både framåt och bakåt, olika hopp samt hur man kan ta sig över hinder på olika sätt.

Framtida mål: Fortsätta att utmana och skapa rörelseglädje. Vi har tankar på att under våren jobba mer med att dela gruppen och träna styrka/kondition mer kontinuerligt.

Ledarutbildningar: Mattias har gått Baskurs nov 2018

Övrigt som är värt att minnas: Ett gäng, främst pojkar, med outtröttlig energi är en utmaning i kombination med att vi ledare befinner oss i olika stadier av vår förmåga att leda, inspirera och utmana. Vi växer tillsammans!

Verksamhetsberättelse HT 2018

Bamsegympa fortsättning

Grupp: Bamsegympa fortsättning 5 år

Gymnasternas ålder: barn födda 2013, alltså 5 år under 2018

Antal aktiva: 15 barn

Ledare: Matilda Steen och Ebba Lindberg, ansvarig ledare,

Tränings tid per vecka: 45 min på söndagar

Tävlingar, uppvisningar etc: Första gången denna Bamsegrupp deltog i vår stora Rotskärsuppvisning.

Vi har under terminen jobbat med Bamsegympa-konceptet. Uppvärmning – hinderbana – lek och avslutning. Vi har jobbat med samarbete med fallskärm, leker olika lekar och vi har tränat på avslappning. Vi har arbetat med att hoppa satsbräda till tjockmatta.

Vi har samtränat några gånger med Bamsegympa 4 år

Framtida mål: Träna på kullerbyttor och hjulningar, och kanske börja hoppa trampet.

Ledarutbildningar: Ebba och Matilda gick Bamseutbildning i september.

Övrigt som är värt att minnas: Mysig grupp med massor av potential.

Verksamhetsberättelse HT 2018

Bamsegympa 4 år

Grupp: Bamsegympa 4 år

Gymnasternas ålder: barn födda 2014, alltså 4 under 2018

Antal aktiva: 14-15 barn

Ledare: Jenny Steen, ansvarig ledare, Sara Karlsson och Camilla Sättragård (hjälpledare).

Tränings tid per vecka: 45 min på söndagar

Tävlingar, uppvisningar etc: Första gången denna Bamsegrupp deltog i vår stora Rotskärsuppvisning.

Vi har under terminen jobbat med Bamsegympa-konceptet. Uppvärmning – hinderbana – lek och avslutning. Det är främst kullebyttor som är svårt och det tränar vi på varje gång. God aktivitet från föräldrar som kommer in och hjälper till att bygga banan.

Vi har samtränat några gånger med Bamsegympa fortsättning.

Framtida mål: Fortsätta utmana våra härliga 4 (5)-åringar.

Ledarutbildningar: Inga under ht 18

Övrigt som är värt att minnas: En härlig grupp som ser ut att vara trygg med oss i gympan!

Verksamhetsberättelse 2018 Gruppträning

Grupp(inriktning): Gruppträning

Gymnasternas ålder: Från 13år till 80år

Antal aktiva: ca 15 st

Ledare: 1st huvudledare - Madeleine Avermo, Hjälptränare vid behov Sofia Andersson

Träningstid per vecka: 2 x 60 min

Tävlingar, uppvisningar etc: Inga!

Framtida mål: Rörelse hela livet - det förverkligar vi i vår förening genom vår gruppträning. Att vi kan fortsätta erbjuda våra ungdomar och andra ungdomar som vill träna men inte gymnastik eller trupp tillsammans med oss vuxna i gruppträning. Att fortsätta att röra/aktivera sig på ett lustfyllt och glädjande sätt. Att skapa gemenskap, vara tillsammans och utveckla sin egen motoriska rörlighet, kondition och styrka. Gruppträning ska vara och är kul, och det krävs inga förkunskaper – Alla kan vara med!

Vi har tränar core, styrka och kondition både med och utan musik!

Ledarutbildningar: Inga utbildningar under 2018.

Övrigt som är värt att minnas: Att vi fortsätter att träffas på onsdagar och söndagar även när gruppträningen inomhus har uppehåll under sommaren och jul/nyår med Power walk. Att vi förlänger och bibehåller vår rörelseförmåga, styrka, kondition och gemenskap under hela året.

Verksamhetsberättelse VT2018 VUXENGRUPPEN

Grupp(inriktning): Gymnastik och styrketräning för vuxna

Gymnasternas ålder: 22-46 år

Antal aktiva: 7 gymnaster

Ledare: Tomas Magnusson och Tette Lindberg

Hjälpledare:

Träningsstid per vecka: 2 timmar, söndagar 17.00-19.00

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Hjälpledarutbildning/aktiva föräldrar måndag 26 februari
- Sportlovsaktivitet onsdag 28 februari
- Föreningens våruppvisning lördag 5 maj med tema kärlek

Framtida mål: Blir fler aktiva som tränar i gruppen.

Ledarutbildningar:

Övrigt som är värt att minnas: Vi fortsätter att ha roligt tillsammans, skratt, styrka, kondition och gemenskap i en salig blandning.

Verksamhetsberättelse HT2018 VUXENGRUPPEN

Grupp(inriktning): Gymnastik och styrketräning för vuxna

Gymnasternas ålder: 22-46 år

Antal aktiva: 6 gymnaster

Ledare: Tomas Magnusson, Tette Lindberg och Amanda Avermo

Hjälpledare:

Träningsstid per vecka: 1 ½ timme, söndagar 17.30-19.00

Tävlingar, uppvisningar etc:

- Hjälpledarutbildning/aktiva föräldrar söndag 2 september
- Deltog på föreningens stora julavslutning på Rotskär med temat länder, Vuxengruppen hade Korea och hade ett bejublat framträdande trots få deltagare.

Framtida mål: Att bli fler som aktivt tränar i Vuxengruppen, vi måste alla hjälpas åt att rekrytera fler medlemmar.

Ledarutbildningar:

Övrigt som är värt att minnas: Ytterligare en medlem i gruppen har lärt sig "den grillade kycklingen". Vi har ju i alla fall roligt....