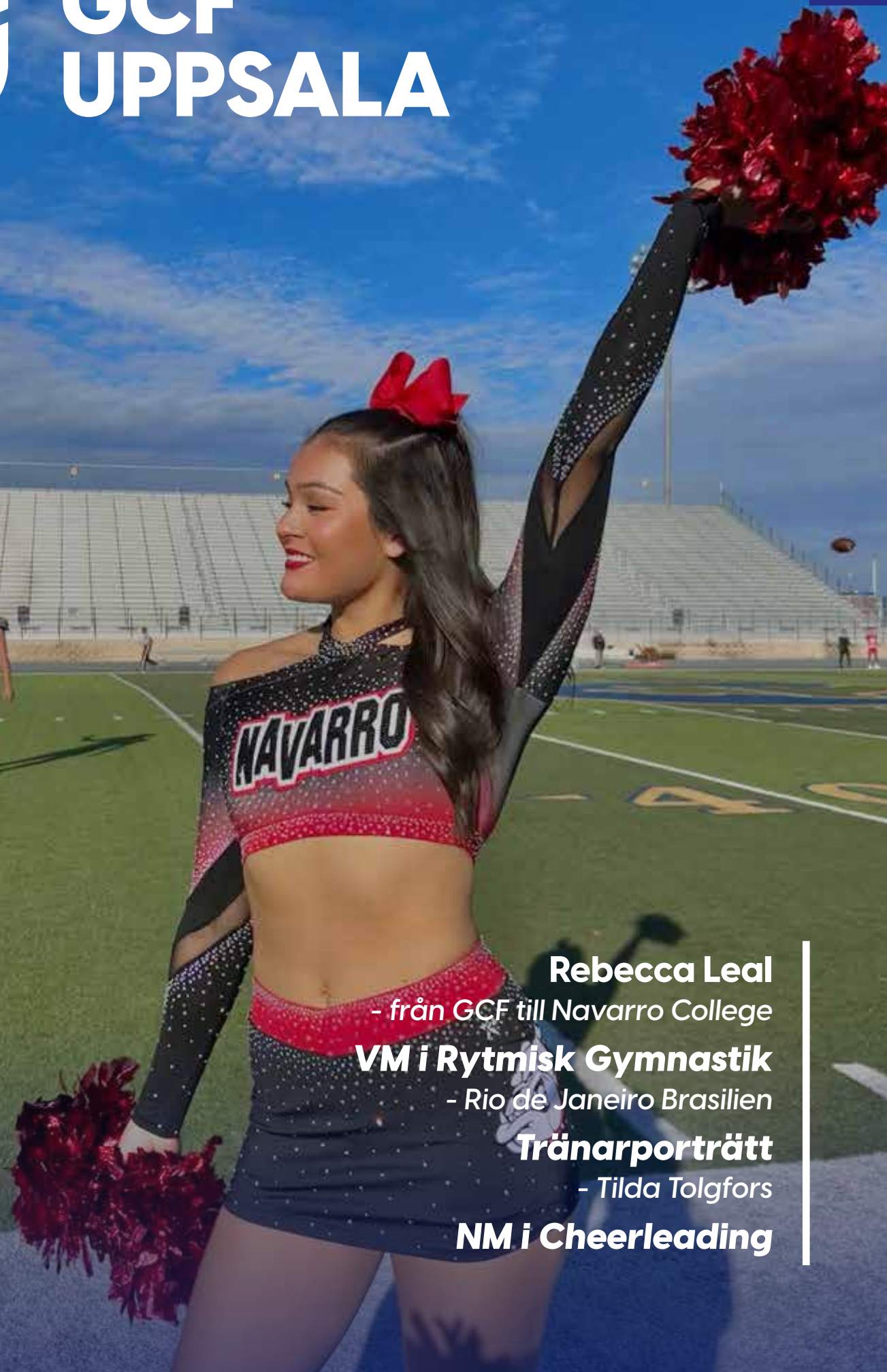


GCF UPPSALA



Rebecca Leal

- från GCF till Navarro College

VM i Rytmisk Gymnastik

- Rio de Janeiro Brasilien

Tränarporträtt

- Tilda Tolgfors

NM i Cheerleading



Vi stödjer
GCF UPPSALA

VÄSTANHEDE

Swedbank

mirva
IT-partner

brand
communication

Muskelcentrum
Naprati & idrottsmedicin

Tidtryck
www.tidtryck.com

KLUBB-
RABATTEN
FÖR SVENSK IDROTT

Vi söker TRÄNARE!

Är du intresserad av att bli **TRÄNARE** i Sveriges största gymnastikförening?

GCF Uppsala är Sveriges största gymnastikförening med en stor mängd grupper inom olika verksamheter.

Dina kunskaper i gymnastik behöver inte vara höga, men vi värdesätter ditt intresse för att leda barn och ungdomar. Vi kommer naturligtvis att hjälpa till med utbildning för dig som huvud- eller hjälptränare.

Vi har grupper på olika nivåer, allt från familjegymnastik, barngymnastik samt trupp gymnastik, cheerleading och rytmisk gymnastik från 7 år. Vi bedriver även tävlingsgrupper inom AG, cheerleading, RG och trupp.

Kontakta gärna kansliet om du är intresserad eller har frågor!

018 - 22 50 25 eller info@gcfuppsala.se



Styrelsen



Anders Bergqvist
Ordförande



Nadia Edström
Vice Ordförande



Mirja Törnlund
Ledamot



Ebba Hultgren
Ledamot



Linda Axebäck
Ledamot



Hannah Fichtel
Ledamot



Christina Nordlund
Ledamot

Kansliet



Christina Almskoug
Verksamhetschef



Linn Tunudd Ingwall
Föreningskonsulent



Lisa Sundlöf
Föreningskonsulent



Hannah Forsberg
Föreningskonsulent

Utmaningar i föreningslivet!

Inför höstterminen fick vi det glädjande beskedet att alla barn mellan 8-16 kunde söka bidrag till fritidsaktiviteter och GCF Uppsala anslöt sig snabbt till systemet.

Tyvärr kunde inte alla av våra medlemmar nyttja det på grund av att det saknas tekniska lösningar mellan eHälsomyndigheten och många föreningars fakturasystem. Men vi har förhoppningar att lösningar ska finnas på plats till höstterminen 2026.

Vi fortsätter att växa och fastän vi ökar antal grupper ute i skolorna ser vi att vi inte har tillräckligt med platser och framförallt saknas platser till de som vill utvecklas mera. Ett stort arbete genomförs i vår utvecklingsgrupp inom barn och ungdom för att se över våra möjligheter att skapa en tydligare trappa för att anmäla sig till rätt grupp och skapa fler utvecklingsmöjligheter ute i skolorna.

På kansliet har vi fått en förstärkning på 50%, Hannah Forsberg som vi varmt vill välkomna. Hannah har varit tränare i många år och har dessutom varit verksam i ett år under en mammaledighet så hon är väl insatt i vår förening och hennes huvudsakliga arbetsuppgift är att förstärka barn och ungdomssidan.

Jakten på fler lokaler fortsätter och vi har fått ett närmare samarbete med kommunen och som har fått en större förståelse för vårt behov. Vi kämpar vidare och vänder på varje sten och möjlighet som går.

Önskar er nu fina adventsfiranden och en härlig jul!

Verksamhetschef GCF Uppsala

Christina Almskoug

Kansli

Gymnastik och cheerleading
föreningen Uppsala
Idrottsgatan 2, 753 33 Uppsala
Telefon:
018 - 22 50 25
Telefontider:
Mån-tors 10.00-12.00

På Framsidan

Rebecca Leal,
Cheerleader från GCF som
tränar på Navarro Collage.

GCF-tidningen

Ansvarig utgivare:
Anders Bergqvist

Redaktör:
Linn Tunudd Ingwall

Layout & tryck:
Tidtryck AB i Uppsala
Upplaga: 2.800 ex.

Nästa nummer: april 2026
Manusstopp: 1 mars 2026

Material till GCF-tidningen
lämnas till kansliet eller mejlas till
info@gcfuppsala.se

GCF
UPPSALA

www.gcfuppsala.se

Din transportpartner



VÄSTANHEDE

bussbokning@vastanhede.se

Alla Kan Gympa 4-9 år

Hej från Alla kan gympa 4-9 år! Varje onsdag samlas ett glatt gäng för att röra sig till musik, leka och testa olika redskap på hinderbanor. Vi använder oss av bildstöd, tecken som stöd och andra anpassningar för att skapa tydlighet, förutsägbarhet och trygghet. Hos oss är rörelseglädjen i centrum och alla kan vara med utifrån sina egna förutsättningar - för alla kan gympa!



Våra äldsta fortsättningsgrupper

I många år har GCF Uppsala jobbat för att behålla gymnaster längre inom gymnastiken. Vi tror att nyckeln till att behålla gymnaster som kommer upp i tonåren är att de får träna flera gånger i veckan i en trupp där de känner tillhörighet, får tillgång till hallar och redskap som kan utveckla dem samt få testa på att tävla utanför Uppsala.

I nuläget har vi flertalet Fortsättningstrupper som är från 12 år uppåt som är våra äldsta trupper på Barn- och ungdomssidan och dessa trupper tränar flera gånger i veckan, tävlar på tävlingar runt om Uppsala och de och deras tränare verkligen ÄLSKAR gymnastiken! Här kommer en presentation av våra äldre Fortsättningstrupper i föreningen.

Ekeby Fortsättning från 13 år

Det är tidig morgon i gymnastikhallen på Fyrishovs. Lamporna tänds långsamt, musiken sätts på i högtalarna och luften är fylld av den där speciella doften som bara finns i en hall som nästan alltid är full av aktivitet. Gymnasterna i Trupp Ekeby 13+ samlas, småpratar och skrattar, men man ser också att de är redo – idag väntar nya utmaningar. Träningen börjar med enkla övningar, men snart är hallen fylld av kraftiga ansatser, explosiva övningar och fokus i varje rörelse (okej inte alltid, ibland en och annan face plant). Någon provar en volt för första gången, en annan kämpar för att sätta landningen lite stadigare än sist. Det blir missar, skratt och applåder när det lyckas.

Så kan ett pass i Trupp Ekeby 13+ se ut: en blandning av svett, mod och gemenskap. När någon vågar testa något nytt peppar det någon annan att också våga testa. När det blir en landning på knä istället för fötter, skrattar de och försöker igen, ibland blir de frustrerade och besvikna, men

det som är deras styrka är att de fortsätter försöka. På så sätt växer både tryggheten, gemenskapen och självförtroendet – inte bara i hallen, utan också utanför.

Sverker Fortsättning från 12 år

Det är måndag kväll och träning i Sverkerskolans gym-pahall. 25 tjejer i Sverker fortsättning har samlats för att ha fristående träning. Uppvärmningsdanser blandas med längor och fristående. Alla har gått olika länge på gymnastik. Några har gått något år och andra har gått många år i truppen.

Gänget har två träningar till i veckan. Då kör de redskap och det blir mycket flickisar, salto, handvolt och volt med skruvar. Tjejerna tävlar två gånger per termin. En gång i Uppsala och en gång utanför. Tjejerna älskar att tävla, men tycker om att träna också. Vi försöker utmana gymnasterna på deras egen nivå så att de ska vilja fortsätta med gymnastiken länge!

Knivsta Fortsättning från 13 år

Knivsta fortsättning 13 år + tränar på Hälsohuset i Knivsta två gånger i veckan. Vi tränar sammanlagt 3,5 timmar i veckan.

Vi vill erbjuda gymnasterna en grupp där de kan utvecklas, utmanas och få möjlighet att tävla både i föreningens regi och i regionen. Den här terminen satsar vi på Westra Aros cupen. Vi ska tävla på nivå 6 för första gången, det ska bli väldigt spännande!

Vi övar mycket på handvolter, rondat-flickis och volter olika positioner. De övningarna är grunden i våra tävlingsvarv. Som utmaning tränar vi mot handvolt-volt, rondat-flickis-salto och volter med skruv.



**Sverker Fortsättning
12 år och uppåt**



**Knivsta Fortsättning
13 år och uppåt**

På onsdagar tränar vi på vårt fristående som vi är väldigt stolta över. Tjejerna är duktiga och tycker att det är roligt att dansa! Vi tränar mycket på detaljer och uttryck. Det här terminen har vi anpassat friständet till nivå 6 med fler formationer än tidigare.

Några gånger per termin byter vi en fredagsträning mot att träna på Fyrishov. De tillfällena är väldigt roliga och ut-

vecklande, det är då vi har chansen att testa nya övningar.

Vi tränare är väldigt stolta över våra gymnaster! Det är roligt att se tonårstjejer som tränar med sådan glädje och som peppar och stöttar varandra. Vi längtar alltid till träningarna när vi får hänga med våra gymnaster. Då glömmar vi världen utanför och bara är i gympabubblan tillsammans!



**Ekeby Fortsättning
13 år och uppåt**

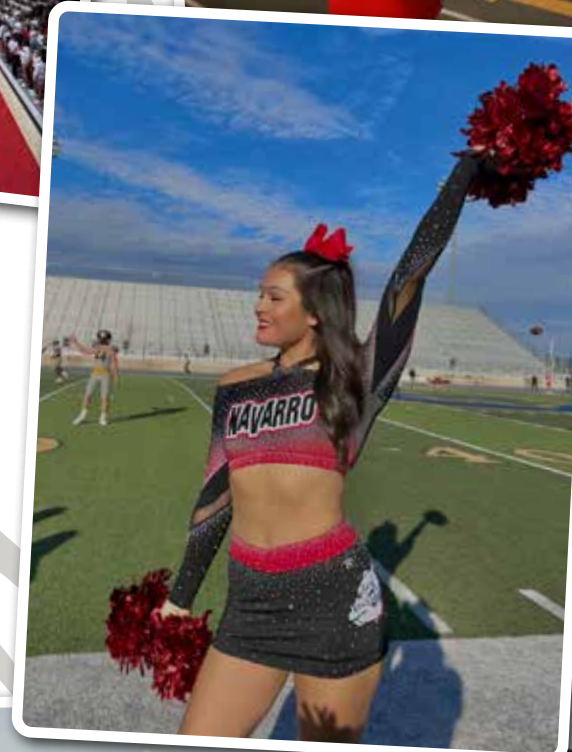
NAVARRO

N | NAVARRO
COLLEGE

En dag i Rebeccas liv på Navarro College

Hur ser vardagen ut för en cheerleader i ett av världens mest prestigefyllda lag? GCFs egen Rebecca Leal har tagit steget över Atlanten för att träna och tävla med legendariska Navarro College Cheer, kända från Netflix-serien Cheer. Mellan intensiva träningspass, studier och tävlingsförberedelser ger hon oss här inblick i livet som elitcheerleader i USA – där passion, träning och laganda genomsyrar varje dag.

Volleyboll match kl 16:30-18:30. Under hösten har andra sporter på skolan sina matcher/säsonger där vi cheerleaders kommer och hejar som stöttning.



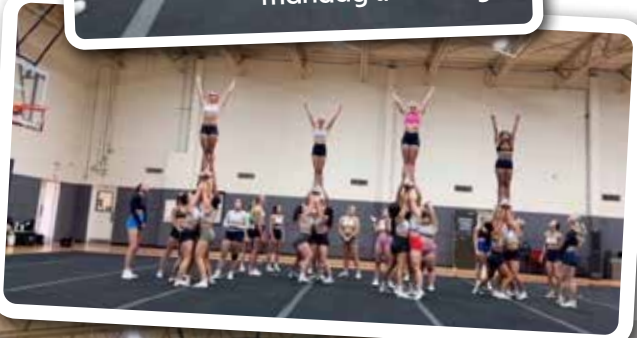
Kvällspromenad hem.



Kvällsträning kl 19-21
två gånger i veckan



Träning kl 12:45-15:30
måndag till fredag.



Frukost i matsalen
kl 8:30



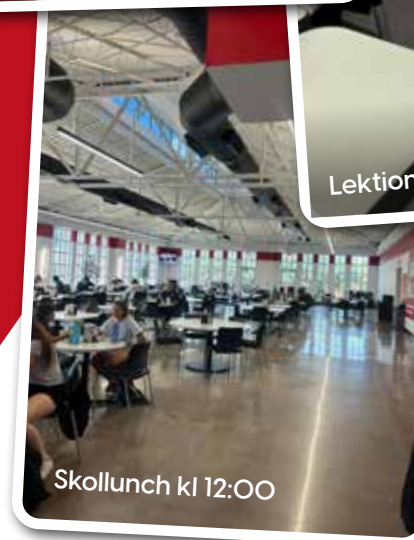
Vaknar kl 07:30 och
gör mig redo för skolan.



Study hall = studietimme
kl 9:30-10:30. Där vi får tid
att studera själva, göra läxor
eller läsa i lugn och ro under
uppsikt av vår coach.



Lektion i Business kl 11-12



Skollunch kl 12:00

VM i Rytmisk Gymnastik - Rio de Janeiro Brasilien

Efter en lång och intensiv vår med flera internationella kvaltävlingar, EM och Världscuptävlingar så stod det klart att GCFs svenska mästarinna Elina Sheremey hade kvalat till att få representera Sverige på VM i rytmisk gymnastik.

Detta år arrangerades detta stora mästerskap i augusti i Rio de Janeiro för första gången någonsin. Det var ett enormt arrangemang och visade sig bli det största VM någonsin med över 100 individuella seniorer.

Med på resan och i den svenska delegationen var även vår internationella domare Eliska Cupr samt tränare och förbundskapten Katarina J Söderberg. Vi hade även med oss Jouki Tikkanen från Finland som vi har ett nära samarbete med både i klubben samt landslaget.

VM-kvalet drog i gång under onsdagen och då var det tunnband och boll som stod på schemat. Elina startade i dagens första kvalgrupp och inledde sin tävling mycket bra i tunnband med ett fint program. Trots nervositet lyckades hon hålla nerverna i styr och fick en poäng som var en klar



höjning från EM som gick i början av juni. Efter det väntade boll som också såg fint ut. Trots lite försiktighet i programmet var vi över lag nöjda med den första tävlingsdagen.

Efter att den första kvalgruppen avslutat sin tävling väntade invigningsceremoni där Elina fick den stora äran att svära gymnasternas ed inför den enorma publiken.

På den andra tävlingsdagen fortsatte kvalet med band och kaglor. Elina visade upp ett stabilt bandprogram och gick sedan ut på mattan och avslutade med ett strålande program i kaglor. En mycket fin avslutning i VM-debuten.

Efter tävlingen kunde gymnastikförbundet glädjande konstatera att vi gjort vårt bästa VM på flera decennier. En fantastisk bedrift av Elina och hela det svenska teamet.

– Det har varit en fantastisk upplevelse att få vara här i Brasilien och tävla på VM, och jag är tacksam över att ha fått representera Sverige. Jag är nöjd med att jag trots nerver kunde hålla ihop fyra program utan större missar och det kändes extra skönt att få avsluta VM med ett starkt program i kaglor, kommenterar Elina dagarna i Brasilien.

Regionstävling i Uppsala – alla klasser samlade igen!

Den 18 oktober arrangerade GCF Uppsala höstens regions-tävling i rytmisk gymnastik – en dag fylld av energi, glädje och imponerande prestationer!

Från och med denna termin har vår tidigare stora region delats i två lite mindre, vilket för första gången på länge gjorde det möjligt att samla gymnaster i alla åldrar – från PVU (På väg upp) till seniorer – på samma tävling. Tidigare är har vi behövt dela upp deltagarna över flera helger, men nu kunde vi äntligen skapa den helhet vi har längtat efter. De yngsta fick chansen att se de äldre gymnasterna tävla, vilket inspirerar och skapar nya förebilder – något som verkligen märktes på stämningen i hallen!

Fria reglementet

I det fria reglementet deltog flera lag från GCF Uppsala. Trupperna från RG fortsättning visade upp sina nya tunnbandsprogram och fick med sig flera medaljer hem. I Duo/trio äldre tog Angela Enkbathaar och Julia Hedlund en fin andraplats.

Fina insatser bland yngre gymnaster

I ungdomsklasserna blev det flera pallplatser för Uppsala:

- Hedvig Ehnsmyr vann Ungdom 2014, följd av Daria Yeliseieva på 3:e plats. Saga Amcoff deltog också i klassen och gjorde även hon en fantastisk insats.
- Adeliia Dzhalai tog hem guld i Ungdom 2015 och Emma Khosroffian knep bronset.
- I Ungdom 2013 blev Beatrice Zhmud tvåa och Sigrid Hellberg tilldelades specialpriset för "Snabbhet". I samma klass deltog även Emma Zémann och Ella Lindstedt med fina prestationer.

I minior klassen deltog Alicia Strandqvist, Ece Arslan, Greta Lobodenko, Valentina Zavala Binda, Mathilda Ahlsén, Helena Yusein, Linda Zémann och Elisa Nogueria från Uppsala. Dessutom tilldelades Valentina Zavala Binda specialpriset "Mini Star" för sitt uttrycksfulla framträdande.

FIG-reglementet

Efter att fria klasserna hade tävlat var det dags att gå över till de gymnaster som valt att tävla enligt COP. Och här stod ett starkt gäng från Uppsala på startlinjen.

I klassen duo/trio junior tog Emilia Larsson och Linn Alezzi hem guld. För duo/trio pre-junior stod Juni Löf och Julia Thaning för den bästa prestationen och tog därmed guld. Från Uppsala tävlade även två juniortrupper som tog hem

guld respektive silver. Båda lagen förbereder sig för höstens JSM där siktet är inställt på medaljer.

Bland pre-juniörerna tog Liv Røjdeby hem guld med klubbkamraten Ida Røjdeby tätt efter på andra plats, följda av Ester Bäckman på tredje – en fantastisk trippel för GCF Uppsala!

I juniorklassen segrade Agnes Hammerström, följd av Beatrice Edward på andra plats och Christine Ajour på tredje. Christine fick dessutom specialpriset för "Bästa redskapsteknik". I samma klass deltog även Flora Eriksson, som imponerade med två stabila program – varav ett helt nytt bandprogram!

Hos seniorerna imponerade Josefine Engstrand stort och tog förstaplatsen med en stark total på 71,5 poäng, tätt följd av Anastasiia Nechytailo (2:a) och Linnea Magdeburg (3:a). I klassen för yngre seniorer segrade Alexandra Eisfeld, medan Nathalie Enderin knep bronset.

En dag fylld av glädje och inspiration

Det blev en lång men fantastisk tävlingsdag där både gymnaster, tränare och föräldrar bidrog till en varm och peppande stämning.

Extra roligt var att så många yngre fick se de äldre i aktion – det skapade en känsla av gemenskap och inspiration som vi hoppas ska följa med in i vinterns träningar.

Stort tack till alla funktionärer, tränare, domare och föräldrar som gjorde dagen möjlig – och grattis till alla gymnaster för fina insatser!



Pojktruppen

- en intensiv höst för pojktruppen

Hösten har varit intensivare än någonsin för killarna i Pojktruppen. Redan från start fylldes terminen med både träningsläger, tävlingar och nya samarbeten – allt med målet att utvecklas som gymnaster och som lag.

Terminen inleddes med en inspirerande träningsvecka i Danmark på gymnastikhögskolan i Ollerup. Under lägret fick killarna träna med instruktörer från hela tio olika länder, vilket gav både nya perspektiv och massor av motivation inför säsongen.

I september bar det vidare till Ängelholm för det uppskattade killägret, där pojk- och herrgymnaster från hela landet samlades. Under helgen tränade deltagarna i blandade grupper, samtidigt som föreningstränare från olika klubbar fick

möjlighet att utbyta erfarenheter och diskutera hur svensk killgymnastik kan stärkas genom samarbete. Killarna i Pojktruppen yngre tävlade Nacka höstcup i oktober.

November bjöd på höstens stor mål som var kvalet till Junior-Nordiska Mästerskapen (JNM). Efter många timmars förberedelser och hårt arbete fick killarna äntligen visa upp sitt fina fristående och redskapsvarv de tränat på sedan sommaren. Vi ställde upp med ett skadedrabbat lag som trots omständigheterna presterade mycket bra och stod på fötterna på alla varv och dansade fint. Nu håller vi tummarna att vi ska få representera föreningen och Sverige på ett kommande JNM.

Men säsongen är långt ifrån över. I november väntar Riks 2 i Göteborg, och terminen avslutas med Junior-SM för de äldsta killarna, tillsammans med föreningens Herrtrupp.

– Vi är otroligt tacksamma för all stöttning vi fått under terminen från flera håll inom GCF Uppsala. Ett extra tack går till Luis från Tullinge, Vendelsö (vår samarbetsförening) samt Julia från ABGS för ert engagemang och stöd.

Det har minst sagt varit en intensiv höst – men också en höst fylld av utveckling, gemenskap och glädje för hela Pojktruppen.



TILDA TOLGFORS

Trupptränare

Tilda Tolgfors är en av våra duktiga trupptränare som började hos oss 2024 då hon studerar i Uppsala. Innan detta har hon varit tränare på SM-nivå i föreningen GF Örebro. Denna termin blev Tilda utsedd till landslagstränare för damernas juniorlandslag till EM 2026 och GCF Uppsala är väldigt glada för Tildas skull att få detta ärofyllda uppdrag och önskar henne lycka till i alla de förberedelserna.

Här kommer en intervju med Tilda.

Hur kommer det sig att du började med gymnastik?

Mina föräldrar började anordna barngympa när jag var liten. Senare övergick det till truppgymnastik! Jag tränade själv tills jag var 17 ungefär. Jag blev tränare när jag var 12 år och älskade den rollen från första stund. Med tiden blev det fler och fler timmar som tränare och det var tillslut där jag valde att lägga mitt fokus.

Berätta lite om dig själv, flytt från Örebro till Uppsala och vad du tar med dig därifrån.

Jag var heltidsanställd tränare i GF Örebro med ansvar över i princip alla tävlingsgrupper. Det var allt från nybörjare till SM-laget. Innan min anställning i GF Örebro jobbade jag heltid som tränare på island i ett års tid. Jag tycker det är kul att ha fått insyn och perspektiv på hur man jobbar i olika föreningar! Jag har försökt att ta med mig "godbitarna" från tidigare sammanhang till min tränarroll i Uppsala.

Vad är det bästa med att vara tränare?

Jag gillar att få bidra till både individuell och en grupps utveckling! Att få skapa ett lag som jobbar mot ett gemensamt mål samtidigt som man får stötta individer mot deras personliga mål! Det är ett privilegium att få följa utvecklingen på så nära håll och se hur gymnasterna utmanar sig själva!

Vad är den största utmaningen med att vara tränare?

Att hitta balans mellan hur man ska tillgodose allas personliga behov samtidigt som man gör det som är bäst för gruppen i stort. Att kunna möta varje individ och skala anpassningar utan att det inkräktar på gruppens mål och samhörighet. Det kan vara utmanande men man får försöka finna den gyllene medelvägen.

Beskriv landslagsuppdraget och dina känslor kring det

Det känns väldigt ärofyllt och roligt! Jag är väldigt tacksam över förtroendet och ser väldigt mycket fram emot hela resan!

Vilka egenskaper kommer du ta med dig i din roll som landslagstränare på JEM?

Jag hoppas på att kunna bidra med den stöttning som gymnasterna behöver under hela vägen. Jag kommer fokusera på att skapa ett starkt lag och trygghet då det är grundförutsättningar för att alla ska få en bra upplevelse av satsningen. Det är ju unga tjejer som vi vill ska ha en lång gympakarriär så det känns viktigt att deras första EM blir en positiv erfarenhet!



GCF-regler

- för alla våra grupper

Under terminen har alla grupper i GCF Uppsala diskuterat och pratat om GCF:s regler. Våra regler är med utgångspunkt i vår värdegrund med våra värdeord, Glädje Utveckling, Stolthet och Trygghet och vi ber alla våra tränare att gå igenom dessa med sina grupper på olika sätt.

Här kommer en hälsning om hur det genomfördes från en av våra Försättningsgrupper.

Vi i trupp Brantan försättning från 10 år diskuterade reglerna genom att gymnasterna fick sitta i mindre grupper av 3 och tillsammans skriva sina svar på en post-it lapp till alla frågor vi ställde. Vi utgick från värdegrunds-orden; glädje, utveckling, stolthet och trygghet.

Frågorna vi ställde var följande:

- **Glädje:** vad betyder de att vara snäll, hur är man det?
- **Utveckling:** Alla är olika, har olika relationer till gymnastik och har gått olika länge på gymnastiken. Hur man kan stötta och hjälpa en kompis på träningen?
- **Stolthet:** Inom gymnastiken är jag stolt över....?
- **Trygghet:** Hur gör man för att sina kompisar ska känna sig trygga på träningen? Vad behöver du för att känna dig trygg på träningen?

Vi tränare i trupp Brantan försättning kunde inte varit stoltare över våra gymnaster!



AG-Senior

Bland gymnasterna i gruppen AG senior finns just nu två gymnaster som är internationella studenter. Både är från Tyskland. Helena började i gruppen 2021 när hon började läsa en master i kemi, och i år började Maren i gruppen. Hon studerar till en master i molekylär medicin vid Uppsala universitet. Båda tycker att det är väldigt roligt att kunna fortsätta träna gymnastik även efter att de har flyttat från sina hemmaföreningar.

Stämningen i gruppen är varm och öppen, och alla har olika mål och ambitionsnivå och utifrån den nivån kan man anpassa hur många timmar i veckan man tränar. Det gör att det funkar bra att kombinera träningen med universitetsstudier. Samtidigt är träningen ett bra sätt att koppla bort studierna och komma i kontakt med lokalinvånare i Uppsala. Maren som började träna i gruppen nu under hösten 2025 har börjat läsa svenska på universitetet, och gymnasterna i gruppen ger henne möjlighet att använda det hon lärt sig i praktiken. Helena lärde sig också svenska till stor del i gymnastikhallen, och hon uppskattar den positiva miljön som gjorde det enkelt att lära sig ett nytt språk på ett roligt sätt.

Tränarna i gruppen tycker att det är väldigt positivt att det blivit allt vanligare att äldre tjejer som pluggar på universitetet vill fortsätta träna och tävla i gymnastik. Det är extra roligt att välkomna gymnaster från andra länder och kulturer – något som verkligen berikar gruppen både socialt och sportsligt. Tillsammans försöker vi skapa en rolig och inspirerande miljö där alla får utvecklas i sin egen takt och samtidigt dela glädjen i gymnastiken.



Uppladdning inför NM i Cheerleading



Säsongen är igång och de senaste tre månaderna har Vipers och Excaliburs lagt stort fokus på att testa och öva på nya stunt, pyramider och volter som vi vill ha med i våra tävlingsprogram. Det har varit intensivt, utmanande men riktigt roligt och lagen har verkligen pushat sig själva för att utvecklas.

För ca två veckor sedan fick båda lagen sina program inför kommande mästerskap och nu börjar vi köra delar av programmet. Steg för steg lägger vi in fler moment, tränar timing och teknik och inom två till tre veckor hoppas vi kunna köra fullouts med hela programmet dvs lägga in alla stunt, pyramider och volter, från start till slut.

Vi är så taggade inför Nordiska mästerskapet 2026, men först ett välförtjänt höstlov!

GCF Uppsalas Sommarläger 2025!

Sommarens gymnastikläger var 5 veckor fullproppade med gymnastik och andra roliga inslag för våra drygt 300 deltagare

Här fick gymnaster från 7 år träna på övningar på de olika redskapen i vår Gymnastikhall på Fyrishov och många lärde sig helt nya övningar såsom volter och rondat-flickis. Varje vecka jobbade barnen stenhårt för att lära sig så mycket de bara kunde och detta blandades med kompidid där man fick prata om hur man är en bra kompis, vilka regler man bör ha på gymnastiken samt vad som kännetecknar en bra tränare. Dessutom hann de olika veckorna med att öva på danser, leka lekar, testa på cheerleading, olika turneringar m.m. En vecka la vi in en fotbollsturnering efter önskemål och det var väldigt roligt! De flesta veckorna genomfördes även en uppvisning av våra tränare som själva tävlar i trupp gymnastik på olika nivåer och det var väldigt uppskattat!

Vi tränare är otroligt imponerade av hur mycket alla barnen lärt sig men också otroligt glada över all gympaglädje som spreds varje vecka!

Tack för att ni medverkade på vårt sommarläger 2025, hoppas vi ses även nästa år!

Hälsningar

Tränarna genom Ansvarig tränare Emilia Törnberg



Muskelcentrum är Sveriges största naprapatverksamhet med specialinriktning inom idrottsmedicin och hjälper både kontorsarbetare, motionärer och elitidrottare.

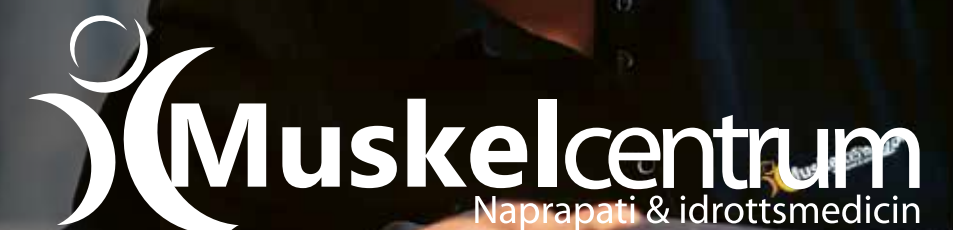
Muskelcentrum har funnits i Uppsala sedan 13 år och har två stycken kliniker i Uppsala. De finns även i Gävle, Sandviken, Västerås, Sigtuna och i Enköping.

Förutom klassisk Naprapati arbetar dem även med stötvågsbehandling, Dry Needling, Diagnostiskt ultraljud och rehabiliterings träning.

Om ni inte redan besökt Muskelcentrum så har ni en utmärkt möjlighet att göra det nu.

Du bokar enkelt tid på

www.muskelcentrum.se



LIU-Cheerleading

Vad är Cheerleading?

Cheerleading är en lagsport som innehåller byggsekvenser, volter, pyramid, koreografi och ramsa.

Som cheerleader krävs att du är stark, explosiv, fokuserad och har en god laganda.

Vad är LIU-Cheerleading?

Hösten 2025 startade Celsiusskolan, som den andra skolan i Sverige, LIU-Cheerleading – en lokal idrottsutbildning där du får möjlighet att kombinera din idrott med studier.

LIU står för Lokal Idrottsutbildning ett ämne som är ett komplement till ditt ordinarie gymnasieprogram på Celsiusskolan. Som LIU-elev i cheerleading tränar du två morgonpass i veckan på Fyrishov, med tillgång till mattvåder, gymnastikhall och gym. På måndagar ligger fokus på rörlighet, prehab, volter och fys. Vår förhoppning är att vi även att introducera stunt och pyramider under måndagsträningarna. På onsdagar fokuserar vi mer på grundteknik och voltutveckling, där vi genom olika förövningar finslipar våra nuvarande färdigheter. Vi utnyttjar också gymmet i gymnastikhallen, där vi bland annat tränar styrka med vikter för att komplettera vår volt- och teknikträning. LIU-Cheerleading ger dig chansen att ta din teknik och kunskap till nästa nivå, både individuellt och i grupp.

LIU-Cheerleading är till för dig som vill komplettera dina kvällsträningar och utvecklas både som individ och som lagidrottare. Tillsammans med coach Ebba Axeback får du möjlighet att utveckla dig inom cheerleadingens olika moment, finslipa teknik och jobba med delar du inte alltid hinner under ordinarie träningar.

Vad händer under hösten 2025?

Hösten präglas av uppstart, teknikträning och fördjupning i cheerleadingens olika delar. Vi fokuserar på att bygga en stark fysisk grund och finslipa tekniken. För att du som cheerleader ska känna dig starkare, tryggare och mer redo för tävlingar och uppvisningar. Under hösten 2025 har vi fem aktiva elever som valt att satsa på LIU-Cheerleading och kombinera sin skolgång med sin idrott. Under v.42 och v.43 har vi gjort ett utbyte med gymnaster på LIU-Gymnastik.

”Det här låter roligt! Hur ansöker jag?”

Om du går i årskurs 9 har du möjlighet att söka till Celsiusskolan som ditt gymnasium.

För att bli antagen till LIU-Cheerleading krävs:

- Att du har betygsmerit som räcker för att komma in på valt program på Celsiusskolan.

- Att du i nuläget tävlar inom cheerleading.

Sista ansökningsdag: 7 februari 2026.

Ansökan hittar du på:

www.celsiusskolan.uppsala.se → Våra idrotter → Cheerleading – LIU.

Om du redan går på Celsiusskolan och är aktiv cheerleader, men ännu inte deltar i LIU – hör gärna av dig till oss!

Onsdagen den 28/1 klockan 18-20 är det öppet hus på Celsiusskolan. Då får du träffa våra tränare och elever. En bra chans att ställa alla dina frågor om hur det är att gå LIU-Cheerleading. Det är även ett bra tillfälle att lyssna på generell info om skolan och programmen. Ta med dig en kompis eller förälder om du inte vill gå själv.

Kontaktuppgifter

Teamansvarig – Tilia Aronsson
tilia.aronsson@skola.uppsala.se
070-498 30 11

Instruktör – Ebba Axeback



KLUBBRABATTEN
FÖR SVENSK IDROTT



GCF UPPSALA

Samla pengar till tävlingskläder & läger.

Sälj Klubbrabatten



Välj vårt egna GCF häfte

Som huvudpartner till GCF Uppsala kan er grupp sälja vår specialupplaga av Klubbrabatten. Varje sålt häfte ger 125 kr direkt till er grupp – helt riskfritt. Det perfekta sättet att finansiera tävlingskläder och läger samtidigt som ni ger era supportrar tusentals rabatter i Uppsala och 20+ andra städer.

- ✓ 125 kr per häfte – helt riskfritt
- ✓ Över 200 föreningar har valt oss
- ✓ Perfekt för tävlingskläder, läger och resor
- ✓ Digitalt i mobilen, alltid med

- ✓ Tusentals rabatter i 20+ städer
- ✓ Köparen tjänar igen häftet på 1 köp
- ✓ Personlig support & fria returer
- ✓ Vi hanterar betalningsflödet åt er



BÖRJA SÄLJ IDAG!

Förtjänst 125 kr per häfte • Kontakta oss på 010-178 32 50 eller info@klubbrabatten.se

FÖRENINGSKOLLEKTION

Nu har vi massor av nyheter i föreningsshopen: dunjackor, träningsväskor, mjukisset och mycket mer! Besök www.gcfshop.se för att shoppa vår fullständiga kollektion!

