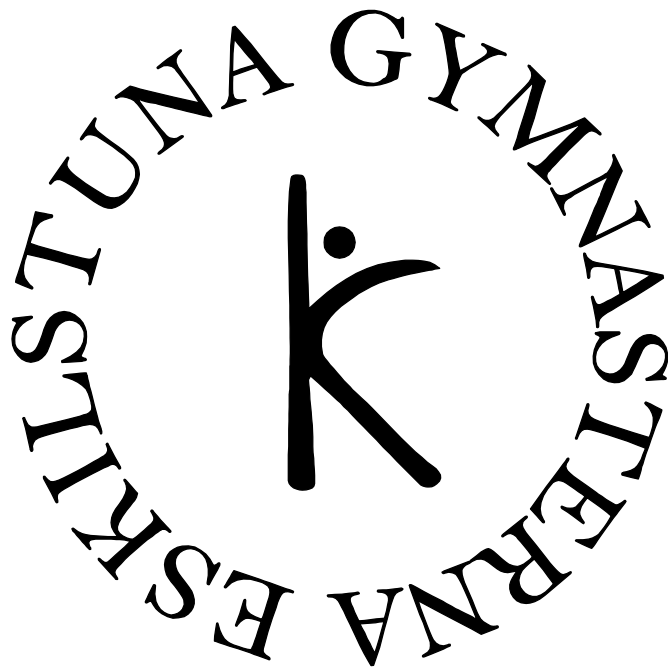


Bilaga

Verksamhetsberättelse för Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna (IKEG)

2024





Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Ordförande har ordet

Ännu ett år att lägga till handlingarna då 2024 är avslutat och vi blickar framåt mot 2025. 2024 har precis som 2023 innehåll toppar och dalar, vi har arrangerat tävlingar och deltagit på tävlingar. Men vi har också tappat medlemmar, vilket oroar oss i styrelsen.

Vi gjorde en stor utveckling förra året gällande strukturen med barngrupperna och tävlingsgrupperna och 2025 hoppas vi kunna flytta till en ny hall med skumgrop, det kommer bli ett lyft för föreningen.

2024 hade vi inte vår julavslutning som vanligt utan vi arrangerade ett KM, vi blickar tillbaka med stolthet och är nöjda med arrangemanget och TACKAR alla som kom och tittade på våra underbara gymnaster.

Vi har arrangerat både förenings- region- och rikstävling men vi har också haft lag som varit iväg och tävlat i allt från nivå 9 till nivå 2 och JNM kval.

Precis som förra året kan jag konstatera att höjdpunkten är att se våra gymnasters glädje, gemenskap och engagemang på träningar, uppvisningar och tävlingar. Att se gymnasterna stå i led och hoppandes vänta på sin tur gör mig extra glad.

Jag vill också tacka alla medlemmar, ledare och anhöriga som hjälpt till och gjort dessa arrangemang möjliga och ett extra stort tack till personalen som jobbat med våra utövare dagligen, ni gör ett grymt jobb varje dag.

Extra roligt är det att se Alla kan gympa och de framsteg de gör, under året tilldelades de Jerringpriset vilket vi såklart är otroligt stolta över.

Nu blickar vi framåt mot 2025 med spänning och hoppas ni tar med er en kompis till föreningen som börjar hos oss.

Tack för ordet!

**Vänlig hälsning
Daniel Weglin
Ordförande IKEG**





Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Styrelsens sammansättning under 2024

Ordförande 1 år

Daniel Weglin

Ledamot 1 år

Isabella Primell (vice ordförande)

Robert Malmström (sekreterare)

Ledamot 2 år

Julia Ceesay (kassör)

Sophia Alun Rosvall

Ersättare

1:a Philip Liedal

2:a Anna Horai

Valberedning

Johan Johansson – sammankallande

Revisor

Veronica Conrade

Ersättare: Vakant

Till styrelsen har även adjungerats

Agnes Jacobsson (ungdomsrepresentant)

Charlotte "Lotta" Nilsson (konsulent)

Jimmy Ekstedt (verksamhetschef)



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Föreningen

Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna (IKEG) är en del av Svenska Gymnastikförbundet via Gymnastikförbundet Mellansvenska.

Medlemmar

Medlemsantalet uppgick under 2024 till 578 (627) medlemmar varav 404 (456) var kommunalt bidragsberättigade, 2023 års siffror inom parentes. Reglerna för statligt LOK-stöd ger bidrag för medlemmar som är 7 till 25 år. Under året har föreningen haft 134 (129) 0-6 åringar, 289 (325) 7-12 åringar, 115 (131) 13-20 åringar, och 38 (42) 21 år och uppåt. Könsfördelningen bland föreningens medlemmar är 428 (409) tjejer samt 150 (218) killar. Föreningen har under året haft 79 (79) aktiva ledare och instruktörer.

Anställda

Charlotte "Lotta" Nilsson var anställd som konsulent på 100% under hela året, Jimmy Ekstedt var anställd som verksamhetschef på 100% hela året, Ebba Aldentorp var anställd som verksamhetsansvarig på 100% hela året.

Ledaraktiviteter

Ledaraktiviteten till jul blev inställd på grund av för lågt intresse

Möten

- Årsmötet hölls i lokal Filippa på Munktellarenan den 26 mars. De som fick utmärkelser var:

3 år: Leopold Arleheim, Malin Andrén och Pontus Karlsson

5 år: Karin Rehnholm

- Styrelsen har haft 11 protokollförda möten under året och dessutom några träffar vid sidan om med olika teman.
- Ett ledarmöte genomfördes i september i samverkan med RF SISU Sörmland.
- Lotta deltog på en nätverksträff på Kungsörstorp i två dagar i maj. Den träffen arrangerades av Gymnastikförbundet Mellansvenska tillsammans med RF SISU Sörmland
- Lotta deltog på nätverksträffar med Gymnastikförbundet Mellansvenska
- Lotta var med i Nationella kommittén för Alla kan gympa och har varit på flera digitala och fysiska möten.
- Föreningen har deltagit på flera möten med Eskilstuna Idrottsföreningars Samorganisation. Möten både för anställda och ordföranden
- Jimmy var på Svenska Gymnastikförbundets förbundsmöte i Umeå i april



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Utbildningar

Under året har föreningen varit återhållsamma med utbildningar men följande ledare i föreningen gått utbildning:

- **Baskurs träning och tävling:** Alwa Liimatainen, Filippa Eklöf, Ida Manner, Tilda Lernestål och Wilma Astbring
- **Truppgymnastik redskap B:** Alice Jälmestål, Amanda Malmström, Anna Olsson och Felix Isaksson.
- **Truppgymnastik redskap C1:** Lea Morell och Saga Thomsen Leijon
- **Truppgymnastik redskap C:** Ebba Svensson
- **Gymnastikens ledarskap:** Alice Jälmestål, Amanda Malmström, Anna Olsson och Felix Isaksson,
- **Biomekanik:** Ebba Svensson, Lea Morell och Saga Thomsen Leijon
- **Åldersanpassad träning för barn och unga:** Jack Thompson, Linus Andersen, Niklas Neubauer och Tilda Lernestål
- **Trampolin som hjälpredskap:** Jack Thompson

Föreningen fick ett visst bidrag från kommunen för de flesta av utbildningarna som våra ledare gick under året och även ett bidrag från Svenska Gymnastikförbundet.

Några av utbildningarna var digitala

Vi var värdförening för följande utbildningar: Baskurs träning och tävling, Leka och Lära, Truppgymnastik Redskap B, Truppgymnastik Redskap C1 och Truppgymnastik Redskap C2.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Barn- och breddgymnastik i skolorna

Vi har haft barngrupper för 4-6 åringar i Hällby och Lundby. I barngrupperna tränar vi mycket grundformer och satsar mycket på leken. Vi har även haft en grupp för 6-9 år i Hällby där de gymnastiska grunderna framkommer mer under träningarna.

Grön Hällby 4-6 år

Under året har det varit 20-25 barn i gruppen.

Vi har tränat mycket på grundformerna och provat många nya stationer.

Gruppen var med på Skjulstadagen som den här gången var redan i mars. Tyvärr var det få barn som valde att vara med när det var så tidigt på terminen.

De sista gångerna på hösten fick vi flytta till Lundbyskolan pga renovering av Hällbys gymnastiksal.

Ledare under våren var Sara Rehnholm, Emma Lindblom, Tyra Isho Olofsson och Ida Manner

Ledare under hösten var Sara Rehnholm, Ida Manner och Ebba Manner

Blå Hällby 7-9 år

Vi har under året tränat mycket på trampett och kullerbytta/volt till mattberg.

Gruppen medverkade vid Skjulstadagen i mars och deltog på trupptävlingen 5 maj i Skjulstahallen, där vi tävlade på nivå 9. För många var det den första tävlingen.

Höstterminen avslutades med klubbmästerskapet i Skjulstahallen och vi valde återigen övningar på nivå 9. Vi fick fina omdömen av domarna men även några tips på förbättringar. Alla fick medalj!

Det har varit ca 20 barn i gruppen under båda terminerna.

De sista gångerna på hösten fick vi flytta till Lundbyskolan pga renovering av Hällbys gymnastiksal, eftersom det inte finns trampett i Lundby blev det även några träningar i Skjulstahallen.

Ledare under våren var Sara Rehnholm, Emma Lindblom, Tyra Isho Olofsson och Ida Manner

Ledare under hösten var Sara Rehnholm, Ida Manner och Ebba Manner



Blå Hällby på KM



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Lundbyskolan

Vi har en grupp med 19 glada barn i åldrarna 3-6 år under vårterminen. Vi tränar en timme i veckan. Under vårterminen har vi jobbat mycket med musik, att i tidig ålder få klappa i takt och dansa och röra sig till musik. Barnen älskar att följa våra danser. Vi leker alltid något under träningarna, antingen någon form av kull eller en större lek som kinesiska muren. Vi har också alltid en hinderbana som vi försöker ha ett fokus inom, till exempel framåtkullerbytta. Då har alla stationer under den hinderbanan något med en framåtkullerbytta att göra. Hinderbanan är det som uppskattas mest under träningarna. Det mest spännande är att hoppa och göra höga kullerbyttor från satsbräda. Sedan hjälps vi alltid åt att plocka undan och barnen får samarbeta för att lyfta och flytta saker till sin rätta plats igen. Vi avslutar träningarna med en liten lek som anka, anka gås eller lådorna. Vårt mål som ledare är att få barnen att ha kul medan de rör på sig, vilket vi anser att vi lyckats med.

Till höstterminen blev vi tyvärr tvingade att lägga ner gruppen då vi inte kunde få med någon vuxen som ledare.

Vårens ledare var Elin Lindblom, Filippa Eklöf, Ronja Östangård och Wilma Astbring

Föräldra-barngymnastik i Skjulsta

Grön 1

Grön 1 är en föräldra- och barngrupp för barn födda 2021 (2020 under VT). Under vårterminen bestod gruppen av 10 gymnaster och under höstterminen 15 gymnaster som tränade 45 minuter i veckan. Gruppen utvecklade under året sin kroppskontroll, detta dels genom gymnastikens 12 grundformer, däribland att hoppa, krypa, balansera och klättra. Dels genom lekfull styrke- och motorikträning. Detta gjordes i olika hinderbanor och lekar. Gruppen har även övat på framåtkullerbytta, bakåtkullerbytta, ljushopp och hjulning. Detta fick gruppen visa upp för familj och vänner på föreningens uppvisningar både på våren och hösten.

Ledare under året var Agnes Jacobsson, Amanda Malmström och Emmy Andersson (VT) samt hjälpledare Inez Garcia de la Cueva (HT) och Lilly Lekander (HT).

Grön 2

Grön 2 är en föräldra- och barngrupp för barn födda 2020 (2019 under VT). Under vårterminen bestod gruppen av 8 gymnaster och under höstterminen 10 gymnaster som tränade 45 minuter i veckan. Gruppen utvecklade under året sin kroppskontroll, detta dels genom gymnastikens 12 grundformer, däribland att hoppa, krypa, balansera och klättra. Dels genom lekfull styrke- och motorikträning. Detta gjordes i olika hinderbanor och lekar. Gruppen har även övat på framåtkullerbytta, bakåtkullerbytta, ljushopp och hjulning. Detta fick gruppen visa upp för familj och vänner på föreningens uppvisningar både på våren och hösten.

Ledare under året var Agnes Jacobsson, Amanda Malmström och Emmy Andersson (VT) samt hjälpledare Ester Larsson (HT) och Nellie Lödesjö (HT).

Barngymnastik i Skjultahallen

Grön 3

Grön 3 är en barngrupp för barn födda 2019 (2018 under VT). Under vårterminen bestod gruppen av 14 gymnaster och under höstterminen 18 gymnaster som tränade en timme i veckan. Under året tränade gruppen mycket på framåtkullerbytta, bakåtkullerbytta, ljushopp, handstående och hjulning. De övade också på övningar såsom rondat, handstående-fall och överslag. Detta varvat med övningar som förbättrar kroppskontrollen och kroppens styrka. Detta gjordes i olika hinderbanor och lekar. Både under vårterminen och höstterminen deltog gruppen på föreningens uppvisningar.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Ledare under året var Agnes Jacobsson, Amanda Malmström och Emmy Andersson samt hjälpledare Samina Tolonen (HT) och Tilde Eriksson (HT).

Grön 4

Grön 4 är en barngrupp för barn födda 2018 (2017 under VT). Under vårterminen bestod gruppen av 15 gymnaster och under höstterminen 13 gymnaster som tränade en timme i veckan. Under året tränade gruppen mycket på framåtkullerbytta, bakåtkullerbytta, ljushopp, handstående och hjulning. De övade också på övningar såsom rondat, handstående-fall och överslag. Detta varvat med övningar som förbättrar kroppskontrollen och kroppens styrka. Detta gjordes i olika hinderbanor och lekar. Under vårterminen deltog gruppen på föreningens uppvisning och under höstterminen deltog gruppen på IKEG:s KM. Då fick gymnasterna prova på att tävla för första gången och gjorde det på nivå 9.

Ledare under året var Agnes Jacobsson, Amanda Malmström och Emmy Andersson samt hjälpledare Lillie Wand Mellberg (HT) och Tyra Larsson (HT).

Breddgymnastik i Skjulstahallen

Blå Pojkar 2014-2016

2024 har varit en mycket givande period för Pojkar Blå. Barnen har visat stor utveckling och engagemang, både individuellt och som grupp. Trots den "extra energi" som ibland förekommer på träningarna, vilket är naturligt för åldern, har det alltid funnits en stark vilja att lära och ha roligt.

- Gruppen har under terminen arbetat med en mängd olika gymnastikövningar, inklusive rondat, hjulning, kullerbytta, handstående, handvolt, volt och skruv. Barnen har visat prov på snabb inlärning och anpassningsförmåga.

Utmaningar och möjligheter

- Energinivåer: Den höga energinivån hos barnen har ibland varit en utmaning, men samtidigt också en källa till glädje och engagemang.
- Barnens utveckling: Barnen har visat stor potential och utveckling i sina gymnastikkunskaper. Det finns goda möjligheter att fortsätta bygga vidare på detta under kommande terminer.

Resultat och uppföljning

- Mångsidiga färdigheter: Gruppen har uppnått en god nivå av mångsidiga färdigheter inom gymnastik.
- Planering för kommande terminer: Inför nästa termin planeras att fokusera mer på bord, kombinationen rondat och flickis, samt fortsätta utveckla volterna.

Ett stort tack till alla föräldrar för att ni delar era fantastiska barn med oss!

Vi ser fram emot en fortsatt spännande och utvecklande framtid för Pojkar Blå.

Våra ledare har varit Alwa Liimatainen, Stina Siim och Mikael Monnier, ibland även Mariann Khamo

Gruppen Gul 2 pojkar 2006-2013 är en breddgrupp som består av 8 killar. De tränar 2 timmar två gånger i veckan. Under våren har vi övat mest på grunder inom gymnastiken så som hjulningar, rondater, handvolter och frivolter. Detta har vi gjort på stationer. Men vi har även börjat skruva i volterna mer och mer och kör även mycket fritt på trampetten. Vår grupp har varit med på Skjulstadagen. Då Frank och Leopold tyvärr inte kunde fortsätta att vara ledare till hösten lades gruppen ner och killarna fick börja i andra grupper.

Ledare i gruppen har under våren varit Leopold Arleheim och Frank Eriksson



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Gul 1

Gul 1 är för flickor födda 2014 och tidigare. Det är en träningsgrupp som inte ska tävla. Vi har tränat mycket på grundövningar och börjat med ett fristående.

Gruppen ville inte vara med vid Skjulstadagen, som hölls i mars, utan vi hade en egen uppvisning för föräldrar längre fram på terminen.

Ledare under våren var Felix Isaksson, Alva Malmberg och Sara Rehnholm

Hösten fortsatte med mycket grundövningar och fortsatte till frivolter, handvolter och flikflak. Deltagarna i gruppen ville inte vara med på klubbmästerskapet utan vi hade en egen avslutning med jultema i stället.

Ledare under hösten var Felix Isaksson, Sara Rehnholm och Alice Jälmestål

Blå 1 flickor 2017 startades hösten 2024 och bestod av 20 gymnaster och 3 ledare. Gruppen tränade 3h i veckan på onsdagar och söndagar. Under terminen har vi övat massor på bland annat kullerbyttor, hjulningar, handståendefall, ljushopp och överslag. Vi tävlade dessutom vår första tävling på föreningens KM den 15:e December. *Ledare under terminen var Emmy Andersson, Ida Manner och Meja Blomstrand.*

Blå 2 (Blå 1 under VT)

har under 2024 haft ett utvecklande och roligt gympaår. Blå 2 är en basgrupp för tjejer födda 2016 och antalet gymnaster under vårterminen var 28 gymnaster samt 24 gymnaster under höstterminen. Under året har gruppen tränat måndagar och fredagar, totalt 3 timmar i veckan. På vårterminen tävlade Blå 2 på IKEG:s föreningstävling på nivå 8. Under höstterminen har gymnasterna haft två friståendeläger för att lära sig sitt nya fristående som de sedan fick visa upp på tävlingen under terminen. Under höstterminen tävlade gruppen BG-bucklan i Stockholm på nivå 8 och 7 samt IKEG:s KM. Förutom att tävla har gruppen övat mycket på fristående, hjulningar, handstående, rondater och frivolter. Gymnasterna har också fått prova på nya och mer komplexa övningar som flickis, handvolt och överslag på bord.

Ledare för gruppen var Agnes Jacobsson, Amanda Malmström och Tilda Lernerstål, Julia Ceesay (VT) och Linda Bergström (VT) samt hjälpledare Olivia Andrén (HT) och Miranda Alentun (HT)



Blå 2 på BG-bucklan på höstterminen



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Blå 2:2 Flickor 2016 är en nystartad grupp som startade höstterminen 2024. I gruppen är vi två ledare med 10 gymnaster. När beslutet kom att vi skulle starta gruppen fanns det olika känslor, som vi nu ser är ren glädje. Vi vill ge en chans till var och en att utvecklas, sätta mål samt glädjas både för sig själv och för lagkompisarna. På en termin har vi skapat trygghet och ett glädjesprudlande lag som utvecklas konstant, även de små stegen är stora. Att både se barnens utveckling men viktigaste av allt att de har kul, gör våra ledarhjärtan varma. Under höstterminen 2024 har gymnasterna fått ta del av två friståendeläger där de fått lära sig hela friståendet men även fått chansen att skaffa nya vänner och träffa de andra tränarna i grupperna blå 2 och blå 3. Vi är tre blå grupper som har samma upplägg under träning som samarbetar med varandra. Gymnasterna i blå 2.2 deltog även i sin första tävling i denna grupp. Vi tävlade KM (klubbmästerskap) som föreningen höll i. Det gick över förväntan väldigt bra och gymnasterna hade väldigt roligt! Att få se gymnasterna stolta över sin presentation värmer våra ledarhjärtan till det fullaste.

Vi ser fram emot en glädjefylld och härlig termin våren 2025!

Ledare för gruppen var Filippa Eklöf och Wilma Astbring

Blå 3 Flickor 2014 VT 2024

Under vårterminen har vi på trampett börjat träna på skruvar och dess tekniker där vi sett stor utveckling under terminen. Vi har också tränat på att få upp höjden på volterna. Vi har tränat mycket på tekniker i handvolterna som axeltryck, in hopp osv. Rondat flickis har varit mycket fokus på att gymnasterna ska få in fötterna i rondaten och våga göra flickisar på både mjukt och hårt underlag. Vi tävlade på föreningens hemmatävling på nivå 8. Till hösten blev gruppen Röd 1 *Ledare: Anna Olsson, Tyra Gustafsson, Emilia Lacourt, Sandra Modeen*

Blå 3 Flickor 2015 HT 2024 (Blå 2 VT) hade under 2024 ett väldigt roligt och utvecklande gympaår. Gruppen bestod av 27 gymnaster och tre ledare. Blå 3 tränade 3h i veckan på måndagar och fredagar. Under höstterminen deltog gymnasterna på två friståendeläger för att kunna lära sig ett nytt fristående. Blå 3 har tävlat tre tävlingar under året, IKEGs föreningstävling (vt24), BG-Bucklan (ht24) och IKEGs KM (ht24). Vi har hjulat, stått på händer, och övat otroligt mycket på grupperad volt. Vi har också börjat träna på lite svårare övningar som handvolter, flickisar och överslag på bordet.

Ledare under året var Allis Palmér, Meja Blomstrand och Molly Holmberg.



Blå 3 på BG-bucklan på höstterminen



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Alla kan gympa (AKG)

Nu är vi inne på vårt tionde år med Alla Kan Gympa i vår förening. Alla Kan Gympa hör till Paragymnastiken. Det har varit ett händelserikt år för vår grupp. Alla Kan Gympa är för barn och ungdomar med olika funktionsnedsättningar.

Alla Kan Gympa gruppen växte under vårterminens från 18 gymnaster till 27 gymnaster. Då tog vi beslutet att göra två grupper när höstterminen startade. Det är Alla Kan Gympa Bubblan som riktar sig mot yngre gymnaster/barn som vi under hösten var 14 gymnaster i. Alla Kan Gympa Pärlan som riktar sig för det lite äldre gymnasterna barn/ungdomarna som vi var 13 gymnaster i. Vi har barn och ungdomar från 3 år –19 år. Det är ju svårt att sätta ålder i vilken grupp man hör, så man är i den grupp man känner att man passar bäst i. Vi har även blivit fler ledare under 2024, vi är nu 5 ledare.

Vi fokuserar på de olika grundformerna i vår grupp, vi tränar mycket grundmotorik. Vi har Alla Kan Gympa på lördagar kl: 9.00-10.00 Alla Kan Gympa Bubblan och Alla Kan Gympa Pärlan kl: 10.00 – 11.00. Vi börjar gympan med en samling och välkomnar alla och tar närvaro. Sedan har vi en uppvärmningsdans och efter det har vi en motorikbana. Därefter tränar gymnasterna olika redskap utifrån sina förutsättningar allt från balans, hoppa, göra kullerbyttor, springa och göra volter och halvskruv. Sedan samlas vi och leker tillsammans och avslutar med en samling och pratar om hur gymnastiken varit och vad de vill göra nästa gång. Vi avslutar sedan med en gymnastikramsa. Det viktigaste i Alla Kan Gympa är rörelseglädje, gemenskap och att vi har roligt tillsammans. Vi som ledare är noga med att peppa och uppmuntra gymnasterna. När de har Alla Kan Gympa ska de få vara sig själva och det uppskattar föräldrarna, det har de sagt till oss.

I mars 2024 så blir vi kontaktade av SVT Sörmland som kommer till Alla Kan Gympa och intervjuar både ledare och gymnaster och filmar lite under vår gymnastik. Det sändes på SVT Sörmland och det var även en artikel och film på SVT Sörmlands sida på nätet.

IK EskilstunaGymnasterna fick Jerringfondens Parasportpris för vår grupp Alla Kan Gympa. En ledare och två gymnaster och föräldrar från Alla Kan Gympa fick åka ner till Göteborg och ta mot priset på Parasportgalan. Gymnasterna som var nominerade som var med fick 5000 kr var och föreningen fick 40 000 kr. När vi kom hem så blev vi kontaktade av Marie Svensson från Kultur och fritidsnämnden i Eskilstuna. De kom och gav oss ett diplom och bjöd våra gymnaster och ledare på tårta. Det var mycket uppskattat. Vi blev också kontaktade av Sörmlandsradion och blev intervjuade tack vare Jerringfondens Parasportpris. Det är så roligt att vi har fått så positiv respons för vår grupp Alla Kan Gympa. Våra gymnaster är alldeles underbara.

Under våren så var föreningen IK EskilstunaGymnasterna med i Springpride och vi var flera gymnaster, ledare och föräldrar från vår grupp Alla Kan Gympa som var med.

Vi avslutade vårterminen på Sundbyholms travskola där gymnasterna får rykta och ta hand om hästarna. Sedan får de köra häst och vagn. Alla har med egen fikakorg och vi grillar korv tillsammans. En uppskattad aktivitet.

Alla Kan Gympa var även med prova-på dagen på Parasportveckan. Många av våra gymnaster kom och provade olika sporter och många kom och provade gymnastik hos oss.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Vår förening hade KM (Klubbmästerskap) i december där några gymnaster från Alla Kan Gympa var med. Våra gymnaster var så peppa och tyckte de var jätteroligt att tävla och var jättegglada för sina medaljer. Vi har en härlig gemenskap.

Ledare har under året varit Gunnel Andersson, Simone Sköldin, Sofia Andersson, Ulrika Palmér och Kevin Sköldin



Deltagare på Parasportgalan



Nöjda deltagare på KM



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Tävlingsgrupper

Våra trupper har fortsatt att utvecklas och träna på nya övningar. Nya volter har snurrats och mer fristående har dansats.

Röd 1 VT 2024 Under vårterminen 2024 hade laget som mål att lära sig sitt första hela fristående. Den 5 maj tävlade tjejerna för första gången på det friståndet. Vi besökte även hopnpop under en träning där tjejerna körde valfria övningar och fick träna i en annan miljö. Vi avslutade terminen vid Skjulstabadet med lite bad och samarbetsövningar, detta var väldigt uppskattat av tjejerna. Till höstterminen blev gruppen Röd 2 *Ledare under vårterminen: Saga Thomsen Leijon, Lea Morell, Ebba Svensson*

Röd 1 HT 2024

Under höstterminen har vi börjat med fristående träningar tillsammans med Röd 2. Under höstterminen lärde de sig ett helt fristående med formationer. Vi har också tränat mycket på svårigheter, speciellt piruetter och helhopp. På trampett och trampolin har vi fortsatt öva på skruvar och dess tekniker samt höjden på volterna. Vi har också fått till riktigt bra överslag denna termin. På tumbling har vi tränat på att köra handvolt utan klossar och att hålla ihop armarna i handvolten. Vi har fortsatt träna på rondat flickis och vissa har fått till flickis uppe på tumbling, flickis flickis och flickis salto. Vi har under höstterminen haft mycket fokus på styrka, vi har haft upptrappning av styrka och gjort styrkan till lekar som gymnasterna tyckt varit roligt. Under höstterminen tävlade vi vår första "riktiga" tävling, BG bucklan, på nivå 7 vilket gymnasterna tyckte var roligt och spännande. Vi var också med på KM på hemmaplan där vi fick med många bra och nya volter. *Ledare: Anna Olsson, Tyra Gustafsson, Emilia Lacourt, Sandra Modeen och Filippa Starck*



Röd 1 på BG-bucklan på höstterminen

Röd 2 VT 2024

Under vårterminen hette gruppen Röd 2 men gymnasterna och ledare bytte under höstterminen till Röd 3.

Vi började under våren träna på friständesvärigheter. Vi var iväg på ett roligt läger i Västerås tillsammans med Röd 3. Vi var också med på föreningstävlingen i maj och tävlade då på nivå 7.

Tränare under våren var Karin Rehnholm och William Löving



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Röd 2 HT 2024

Under höstterminen 2024 fick vi en extra friståndeträning och även en friståndetränare tillsammans med Röd 1. Terminen startade med ett föräldramöte där vi gick igenom mål och upplägg för terminen. Under träningarna körde vi mycket fokus på tävlingsträning inför BG bucklan den 30 november där tjejerna vann silver i trampett, de blev väldigt nöjda. Terminen avslutades med ett klubbmästerskap tillsammans med hela föreningen. *Ledare under höstterminen: Lea Morell, Johan Johansson, Ebba Svensson och Filippa Starck*



Röd 2 på BG-bucklan på höstterminen

Röd 3 HT 2024

Under höstterminen fokuserade vi mycket på grunder men hade också perioder där gymnasterna fick chans att snurra på och testa nya volter. Vi började denna termin även nöta fristående.

Under terminen deltog vi i BG-bucklan i Stockholm och i föreningens egna Klubbmästerskap.

Tränare under året var Karin Rehnholm och William Löving



Röd 3 på BG-bucklan på höstterminen



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Lila 1

Lila 1 är en tävlingsgrupp med 21 tjejer födda 2009-2012.

Under vårterminen 2024 deltog vi på två tävlingar. Först tävlade vi på hemmaplan när Regiontrean Mellansvenska gick av stapeln. Vi kammade hem ett guld i tumbling och en andraplats i mångkampen. Därefter var det dags för oss att tävla vårt första USM i Järfälla. Det var spännande, nervöst och roligt. Vi var nöjda med vår prestation och åkte hem med många nya erfarenheter.

I slutet av juli hade vi ett tredagarsläger i Katrineholm där huvudfokus låg på att utveckla volterna och gemenskap. Vi lyckades bra med båda delarna.

Under höstterminen utökades laget med fler lagkompisar. I november åkte vi till Göteborg för att ställa upp på Rikstrea 13-16 år. Vi levererade fina och kontrollerade varv och fristående vilket vi var väldigt nöjda med. Det ledde dessutom till en fjärdeplats. Därefter deltog vi även på Regionmästerskapen Öst där vi återigen gjorde en stabil insats.

Det har varit ett händelserikt år där vi tagit oss an flera nya utmaningar och lärt oss mycket på vägen. Vi ledare är stolta och ser fram emot vad kommande terminer kan bjuda på. *Ledare VT24 var Alicia Haglund, Ebba Aldentorp, Erika Nilsson, Gustav Lovén, Jimmy Ekstedt, Lisa Lindberg och Malin Andrén. Ledare för HT24 var Alicia Haglund, Ebba Aldentorp, Erika Nilsson, Jimmy Ekstedt och Lisa Lindberg.*



Lila 1 på Regiontrean och USM



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

ELSA/Lila 2

ELSA eller Lila 2 är en av två grupper i den lila sektionen, föreningens elitsatsningssektion. Laget består av 19st gymnaster mellan 16-23 år.

VT24 deltog ELSA på rikstvåan öppen klass på hemmaplan. Gymnasterna hjälpte först till med arbetsuppgifter som tillhör när man arrangerar en rikstävling för att sedan byta ut jobbkläderna till tävlingsdräkt. I och med tävlingens EM-upplägg fanns det möjlighet till både kval och final, något som inte brukar finnas på rikstvåan öppen klass. Efter fina prestationer på kvalet och debut med det nya friståendet fick laget känna på hur det är att tävla två dagar efter varandra, då vi gick till final. Väl på finaldagen slutade vi på en stark fjärdeplats, vilket vi är så nöjda med.

Efter avslutad vårtermin åkte ELSA i juni iväg på träningsläger i Italien. Utöver träningsmöjligheterna i deras faciliteter jobbade vi mycket på gemenskap och lagsammanhållning. Efter en fullspäckad vecka med träning, sol, bad och skratt åkte vi hem för att ta ett kortare sommaruppehåll.

Under HT24 valde ytterligare några gymnaster i laget att börja på NIU, vilket ger dem ännu större chans till utveckling inom gymnastiken. Även denna termin ställde laget upp på rikstvåan öppen klass. Två veckor senare bar det av till Karlskrona och JSM. Något väldigt stort för laget och föreningen då det var första gången som IK EskilstunaGymnasterna representerade på denna nivå helt på egen hand.

Ett händelserikt år med både med- och motgångar som utvecklat oss mycket! Det glada gänget fortsätter att kämpa alla veckor om året och håller ihop i vått och torrt.

Ledare under året var Jimmy Ekstedt, Ebba Aldentorp, Gustav Lovén och Isabella Primell



Lila 2/ELSA



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Freerunning/parkour/tricking

Hos Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna (IKEG) tror vi på rörelseglädje och inkludering. Vi lär ut parkour från 10 år och uppåt och tror inte på någon övre åldersgräns för Parkour! Vi har ca 50 medlemmar per termin uppdelat på två grupper.

Ledarna inom Parkour under 2024 har varit Linus Andersen, Mikael Monnier, Niklas Neubauer Jack Thompson och Melker Netz

I april hade grupperna en extra spännande dag när de fick besök av regerande världsmästaren i parkour, Miranda Tibbling. Deltagarna fick träna med Miranda och dessutom ställa frågor till henne.



FRONT

2024 har varit en mycket framgångsrik för parkourgruppen FRONT. Trots utmaningar med tränarresurser har gruppen visat stor utveckling och engagemang. Fokus har legat på att bygga en stark grund i parkour, vilket gett deltagarna de verktyg de behöver för att fortsätta utvecklas.

Verksamhetsområden

- **Parkour:** Gruppen har under terminen arbetat med grunderna i parkour, vilket innefattar att på ett säkert och effektivt sätt ta sig från punkt A till punkt B. Barnen har visat prov på snabb inläring och anpassningsförmåga.
- **Ledarskap:** Under terminen har en elev från parkourgruppen Tornado fått möjlighet att prova på ledarskap, vilket varit en värdefull erfarenhet både för eleven och för gruppen.

Utmaningar och möjligheter

- **Tränarresurser:** Inledningsvis var begränsningen av tränarresurserna problematiska vilket tidvis påverkade möjligheten att ge varje barn individuell uppmärksamhet jag ville ge dem. Detta löstes till viss del genom att en elev från Tornado engagerades som hjälptränare men jag vill samtidigt passa på att tacka för det stöd jag ändå känt från föräldrarna under terminen
- **Barnens utveckling:** Barnen har visat stor potential och utveckling i sina parkourkunskaper. Det finns goda möjligheter att fortsätta bygga vidare på detta under kommande terminer.

Resultat och uppföljning

- **Grundläggande färdigheter:** Gruppen har uppnått en god nivå av grundläggande färdigheter i parkour. Den varierar fortfarande en del då alla inte började på samma



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

nivå när Kong/Side slogs ihop med Front/Back och blev FRONT men tack vare stort engagemang från deltagarna och uppmuntran från föräldrarna är vi nu på en nivå där vi kan utmana färdigheterna och bygga vidare.

- **Planering för kommande terminer:** Inför nästa termin planeras att introducera ett än mer strukturerat tankesätt och att få in en ännu större trygghet. Lite fokus kommer även att handla om mer avancerade kombinationer av rörelser, fokusera på säkra landningar och utforska olika typer av volter.

Ett stort tack till alla föräldrar för ert tålamod och stöd under terminen. Tack även till Melker för hans engagemang och värdefulla bidrag.

Avslutning

Vi ser fram emot en fortsatt spännande och utvecklande framtid för parkourgruppen FRONT!



TORNADO

Vårterminen

Gruppen Tornado bestod under våren av ca 25 killar i 12-15 års ålder och vi tränar parkour / freerunning. Vi har under våren satt som mål att alla i Tornado ska kunna minst en volt på plyo-golvet, vilket nästan alla har uppnått. Vi har även tränat på att utveckla våra grundläggande rörelser.

Höstterminen

Under höstterminen 2024 har vi i Tornado haft temaveckor. Veckorna såg ut ungefär så här: "frontvecka" där vi bara får göra olika varianter av framåtvolt. Front skruvar, front pressar, från höjd osv. Vårt mål för terminen var att alla utövare skulle våga göra front, back, side på plyot. Samtliga klarade det förutom vissa som var väldigt nya i gruppen.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Tävlingsarrangemang

Under året har vi arrangerat flera tävlingar

Regiontävling på nivå 3-5 lördag den 4 maj i Skjulstahallens A-hall ansvarig var NIU-eleverna tillsammans med Sophia. För att följa upp den tävlingen hade vi en egen föreningstävling på nivå 7-9 på söndagen den 5 maj, även den arrangerad av NIU-eleverna i samverkan med Sophia.

Rikstvåan Dam/Herr/Öppen/Mixed 13 år och äldre den 1-2 juni Volvo CE Arena. Tävlingsansvarig var Isabella Primell. Ett mycket bra arrangemang som vi fått många positiva återkopplingar för efter tävlingen. Login var den här gången i Munktellskolan vilket uppskattades mycket för att den är så nära tävlingsarenan. Maten beställdes från Vilsta Sporthotell och serverades på övervåningen i A-hallen i arenan.

Flera av våra lag har varit på tävlingar också men det står på respektive trupp.

Samarbete med andra föreningar och skolor

Hemmavinsten

Hemmavinsten som administreras av Eskilstuna Idrottsföreningars Samorganisation fortsätter sin verksamhet. I vår förening är antalet lotter lågt men konstant. Föreningen har lyckats få en högvinst i år

Skogsängsskolan

Ett gäng från Fritids på Skogsängsskolan har varit och haft en träning i Skjulstahallen tillsammans med Frank. En mycket lyckad och uppskattad träning som bland annat bekostades av pengar från Eskilstuna kommuns lovstöd.

Jensen gymnasiet

Har varit i Skjulstahallen i september och har haft idrottslektion tillsammans med Frank

Rekarneskolan

Har ett samarbete med föreningen så elever får träna gymnastik på skoltid (NIU) med nationell intagning. Under året har Jimmy och Ebba varit ansvariga för träningen.

Spiken

IK EskilstunaGymnasterna blev kontaktad av en anpassad skola för autism, Spiken. Så en ledare från Alla Kan Gympa har haft gymnastik med dem två gånger i veckan under slutet av vårterminen 2024. På höstterminen drog kommunen ner det till en gång så de turas om med klasserna från skolan Spiken. De kommer varje måndag på förmiddagen. Ledaren har samma koncept som i Alla Kan Gympa och flera av eleverna går även i Alla Kan Gympa på lördagarna. Det är jätteroligt.

Andra föreningar

Vi har haft samarbete i Skjulstahallen med många föreningar. Några av de vi samarbetat med under året är Sollentunagymnasterna, Sandvikens GF, GCF Uppsala och Surahammars GF.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Springpride

Det var ett tappert gäng som höll vår fana högt under paraden på Springpride i Eskilstuna. De flesta från oss var ett underbart gäng från Alla kan gympa.



RF-SISU Sörmland

Studiecirklar

Vi har haft ett flertal studiecirklar för både verksamhetsledare och organisationsledare i samarbete med SISU Idrottsutbildarna. Dessa har gett oss både erfarenhetsutbyte och mer kunskaper om föreningen och dess verksamhet.

I samarbete med RF SISU Sörmland hade vi en uppstartsdag den 24 augusti inför höstterminen med en föreläsning av Richard Lindberg på förmiddagen. Eftermiddagen ägnades åt planering för hela höstterminen.

Arrangemang

Skjulstadagen

Skjulstadagen genomfördes redan den 23 mars med massor av publik och glada barn som kollade gymnastik, fikade och trivdes.

KM

Istället för juluppvisning genomfördes ett klubbmästerskap (KM) som vi inte har haft i föreningen på väldigt många år. Alla deltagande lag fick ett omdöme och alla gymnaster fick medalj. Det var "festligt och fullsatt" med många stolta föräldrar och andra anhöriga på läktaren.

Sportlovsläger

Ett tredagars läger genomfördes på sportlovet med 33 deltagare och fem ledare.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Påskläger

På Påsklovslägret för gymnastik var det totalt 21 barn och sex ledare som såg till att barnen lärde sig nya övningar och hade roligt under totalt tre dagar.

Sommarläger

I år hade vi flera olika sommarläger, ett trupp gymnastikläger den 24-28 juni med 13 deltagare och tre ledare och ett 5-7 augusti med 17 deltagare och tre ledare. Det var ett läger för Alla kan gympa den 5-6 augusti med fyra deltagare och en ledare.

Den 10-11 augusti hade parkouren sitt sommarläger i Skjulstahallen. Det var 11 killar som tränade stenhårt. Wils, Niklas och Jack var ledare

Höstlovsläger

Höstlovslägret genomfördes med 31 barn som delades upp i grupper. uppdelat på åldersgrupper. Barnen togs om hand av 5 ledare. Lägre var tre dagar men Alla kan gympa hade två dagar med de tre anmälda deltagarna från den gruppen.

Prova-på-gymnastik på sommarlovet

I juni direkt i anslutning till sommarlägret hade vi prova-på gymnastik för de som var intresserade. Vi fick 16 anmälningar och hade tre ledare till gruppen. Till prova-på tillfället i augusti kom det 18 barn som blev vägleda av tre ledare. Några av de som var och provade på blev sedan medlemmar till hösten.

Idrottsklivet

Föreningen är med i Idrottsklivet och där är tanken att vi ska satsa på Alla Kan Gympa. Det är Simone Sköldin och Ebba Aldentorp som är ansvariga för det från föreningen. Vi har varit på möten med RF SISU och Svenska Gymnastikförbundet. Vi har haft lite svårt att få tag i ledare men vi ska vara i Ärstas idrottshall och ha gratis gymnastik för målgruppen i Alla Kan Gympa. Sedan är det meningen att vi ska få dem att komma till vår förening. Idrottsklivet vänder sig till utsatta/prioriterade områden i Eskilstuna. Många idrottsföreningar är med och det är meningen att vi ska få fler barn och ungdomar att idrotta. Förhoppningen är att starta en grupp under våren 2025.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Övrigt

Vi har under året fortsatt att revidera ledarhandboken för att ytterligare påvisa vikten av att följa barnkonventionen och diskrimineringslagen. Vi har fortsatt titta på föreningens grupper för att säkerställa att vi i respektive grupp arbetar efter Gymnastikförbundets uppförandekod, anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik samt Svensk Gymnastiks utvecklingsmodell med tillhörande stadier och nyckelfaktorer.

50/50-fonden

Vi är tacksamma att vi har startat 50/50-fonden där medlemmar kan söka stöd för halva terminsavgiften. Ansökningarna har ytterligare ökat under 2024 vilket visar att fonden verkligen behövs och fyller ett stort värde.

Registerutdrag

Alla ledare är skyldiga att lämna in utdrag ur polisregistret minst vartannat år

Eskilstuna-El

Vi har under 2024 fått in pengar via Eskilstuna-El det har givit flera tusenlappar till föreningen och vi hoppas att ännu fler ansluter sig till Eskilstuna-El och kopplar sig till föreningen kommande år.

Eskilstuna kommunföretag

Vi har ett nytt treårigt förmånligt avtal gällande sponsring med Eskilstuna kommunföretag.

Stadium och Craft

I samband med föreningskollektionen har vi ett samarbete med Craft och Stadium. Medlemmarna beställer sina kläder via Stadium Teamsales vilket gör att alla får sina kläder snabbt.

Eskilstuna Marknad

Den 3-4 augusti deltog vi på Eskilstuna Marknad. Vi var på Strömsholmen och byggde upp banor för barnen för att de skulle få prova på gymnastik. Det var mycket folk i rörelse och många som var och pratade med föreningens representanter. Vi delade ut ballonger med föreningens logga på och de syntes överallt på Strömsholmen. Vädret var inte med oss under söndagen tyvärr. Vi lyckades tack vare deltagandet få några nya medlemmar.

Prova-på parasport

Den 14 september var det prova-på parasport i Volvo CE Arena. Flera av våra ledare i Alla kan gympa var där och många barn var och provade på gymnastik

Synskadades idrottshelg

En helg i oktober var Simone från Alla kan gympa och bjöd upp till prova-på gymnastik för synskadade. Det är andra året i rad som vi är med på den helgen.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Sammanfattning

Sammanfattningsvis har det varit ännu ett händelserikt år för föreningen där glädjen med träning står i fokus. Vi hoppas att verksamheten kommer att växa och engagera ännu fler, både ledare, medlemmar och föräldrar under kommande år. Vi hoppas också få arrangera både tävlingar, uppvisningar och utbildningar för att utveckla verksamheten.

Styrelsen vill på detta sätt tacka så mycket för det outtröttliga arbetet alla i föreningen lagt ner under 2024 med arbete vid träningar, tävlingar och allt annat som hänt under året och hälsa alla välkomna till nya utmaningar och glädjeämnen under 2025 med Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna.



Daniel Weglin, ordförande

Isabella Primell, vice ordförande

Robert Malmström, sekreterare

Julia Ceesay, kassör

Sophia Alun Rosvall, ledamot

Philip Liedal, ersättare

Anna Horai, ersättare