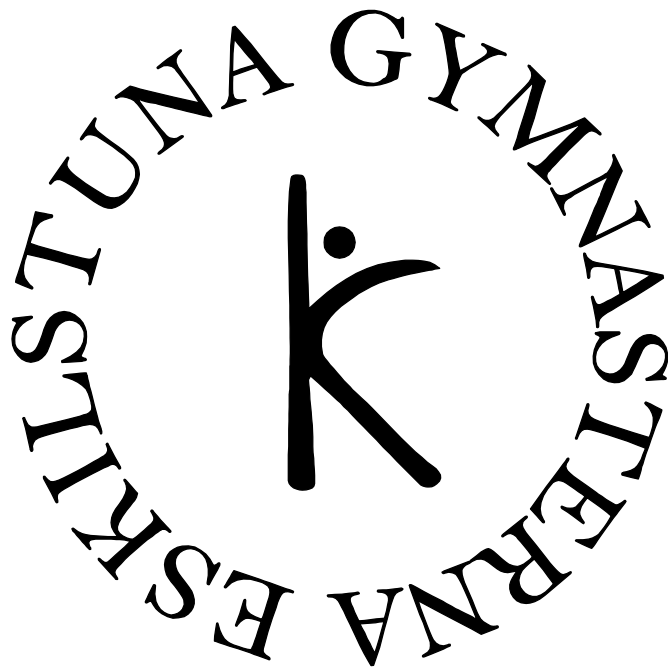


Bilaga

Verksamhetsberättelse för Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna (IKEG)

2023





Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Ordförande har ordet

Då var 2023 till ända och det är dags att summera året.

När jag blickar tillbaka gör jag det med mycket glädje och stolthet men även lite oro. Vi har under året utvecklat nästan alla delar av föreningen, barngrupperna i Skjulsta har fått ett nytt upplägg, vi har flera grupper som tränar på att tävla och flera som tävlar. Tyvärr har vi tappat lite medlemmar men hoppas att 2024 ska bli året då föreningen växer i storlek igen.

Under 2023 har vi haft våra traditionella avslutningar, Skjulstadagen och julavslutningen, som har besökts av många anhängare, som fått se våra underbara utövare hoppa, studsa och snurra volter för fullt.

Vi har också arrangerat både 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.

Flera grupper har varit på olika läger både friståendeläger och träningsläger, JA som ni förstår har det varit full fart i och utanför hallen hela året.

Det bästa under året har varit att få se våra gymnasters glädje, gemenskap och engagemang på träningar, uppvisningar och tävlingar och det är kul att se hur hårt alla arbetar för att förbättra sina färdigheter, jag har stor respekt för alla vår otroligt duktiga utövare i hallen.

Jag vill också tacka alla medlemmar, ledare och anhängare som hjälpt till och gjort dessa arrangemang möjliga och ett extra stort tack till personalen som jobbat med våra utövare dagligen.

2023 var ett händelserikt år och jag ser fram emot 2024 med spänning.

Tack för ordet!

**Vänlig hälsning
Daniel Weglin
Ordförande IKEG**





Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Styrelsens sammansättning under 2023

Ordförande 1 år

Daniel Weglin

Ledamot 2 år

Isabella Primell (vice ordförande)

Robert Malmström (sekreterare)

Mikael Monnier (till extra årsmötet i juni)

Ledamot 1 år

Susanna Isaksson (kassör från extra årsmötet i juni)

Julia Ceesay

Angelica Gerbert Ulander (till extra årsmötet i juni)

Ersättare

1:a Philip Liedal

2:a Vakant

Valberedning

Johan Johansson – sammankallande

Elias Sporrang

En vakant

Revisor

Veronica Conrade

Ersättare: Eddie Krantz

Till styrelsen har även adjungerats

Charlotte "Lotta" Nilsson (konsulent)



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Föreningen

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

Medlemmar

Medlemsantalet uppgick under 2023 till 627 (718) medlemmar varav 456 (498) var kommunalt bidragsberättigade, 2022 års siffror inom parentes. Reglerna för statligt LOK-stöd ger bidrag för medlemmar som är 7 till 25 år. Under året har föreningen haft 129 (157) 0-6 åringar, 325 (339) 7-12 åringar, 131 (159) 13-20 åringar, och 42 (62) 21 år och uppåt. Könsfördelningen bland föreningens medlemmar är 409 (423) tjejer samt 218 (295) 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, William ”Wils” Stålnert var anställd på 75% i stort sett hela året. Jimmy Ekstedt var anställd som truppchef på 60% den 1 januari till 31 maj, därefter på 75% tills vidare, Sophia Alun Rosvall var anställd på 15 h/vecka som ansvarig för barn och unga den 1 januari till och med den 15 augusti, Ebba Aldentorp var anställd som verksamhetsansvarig på 100% från och med den 15 augusti och året ut.

Ledaraktiviteter

I maj efter Skjulstadagen var alla ledare var inbjudna till grillning. Grillmästare var Daniel och Robert från styrelsen och de hade ett tufft jobb att mätta alla.

Alla ledare fick ett par badtofflor med föreningslogga på i julklapp.

Möten

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

3 år: Ebba Svensson, Frank Eriksson, Johan Johansson, Julia Ceesay och Sebastian Hoikkaniemi

5 år: Melissa Heinonen

- Extra årsmöte var den 27 juni där det bland annat beslutades om att vi skulle söka medlemskap i Parasportförbundet och vi valde också ny kassör.
- Styrelsen har haft 10 protokollförda möten under året och dessutom några träffar vid sidan om med olika teman.
- Ett ledarmöte genomfördes i september.
- William och 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. Bland annat ett som var i Skjulstahallen där vi erbjöd övriga föreningar att prova på gymnastik. De flesta var lite fega men det var ändå uppskattat.
- Jimmy, Ebba Julia och Lotta var på Gymnastikforum den 7-8 oktober med Svenska Gymnastikförbundet



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Utbildningar

Under året har följande ledare i föreningen gått på utbildning:

- **Baskurs träning och tävling:** Molly Sjölin Holmberg, Maximilian Sergelius, Nellie Weglin, Emmy Andersson, Amanda Malmström, Tyra Isho Olofsson, Nova Håkansson, Emma Lindblom, Niklas Neubauer, Anna Olsson, Diana Rahimi, Vendela Öberg, Leopold Arleheim och Ulrika Palmér
- **Parkour/Freerunning steg 1:** Niklas Neubauer
- **Truppgymnastik A:** Meja Blomstrand, Molly Sjölin Holmberg, Nellie Weglin, Emmy Andersson, Amanda Malmström och Anna Olsson
- **Truppgymnastik redskap B:** Sara Rehnholm, Agnes Jacobsson, Allis Palmér, Emilia Lacourt, Lea Morell, Meja Blomstrand, Mikael Monnier, Saga Thomsen Leijon, Tyra Vapper, Ebba Svensson och William Löving.
- **Fristående B:** Isabella Primell
- **Truppgymnastik redskap C:** Isabella Primell, Sophia Alun Rosvall och Sandra Modén
- **Fristående C:** Isabella Primell
- **Truppgymnastik D:** Ebba Aldentorp
- **Styrka, rörlighet och fysiologi:** Sara Rehnholm, Agnes Jacobsson, Allis Palmér, Emilia Lacourt, Lea Morell, Meja Blomstrand, Saga Thomsen Leijon, Tyra Vapper, Ebba Svensson, William Löving
- **Gymnastikens ledarskap:** Sara Rehnholm, Agnes Jacobsson, Allis Palmér, Emilia Lacourt, Lea Morell, Meja Blomstrand, Saga Thomsen Leijon, Tyra Vapper, Ebba Svensson, Mikael Monnier, William Löving
- **Biomekanik:** Sandra Modén, Mikael Monnier
- **Åldersanpassad träning för barn och unga:** Meja Blomstrand, Alice Jälmestål, Molly Sjölin Holmberg, Nellie Weglin, Emmy Andersson, Amanda Malmström, Nova Håkansson, Anna Olsson och Amanda Eriksson
- **Trampolin som hjälpredskap:** Ebba Svensson, Saga Thomsen Leijon, Lea Morell och Pontus Karlsson
- **Idrottspsykologi:** Isabella Primell
- **Tränarforum:** Sophia Alun Rosvall, Meja Blomstrand och Sandra Modén

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

Några av utbildningarna var digitala

Vi var värdförening för följande utbildningar: Baskurs träning och tävling, Truppgymnastik A, Truppgymnastik redskap B, Truppgymnastik redskap C, Parkour/freerunning steg 1



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Barn- och breddgymnastik i skolorna

Vi har haft barngrupper för 4-6 åringar i Hällby, Slagsta 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.

Hällby 4-5 år/ Grön Hällby 4-6 år

Under våren var det 13 barn i gruppen och till hösten var det 19 barn.

Vi har tränat mycket på att hoppa, springa, rulla och hänga. Ringarna är väldigt populära. Det finns massor av rörelseglädje i den här gruppen.

Lekar vi gör ofta är lådorna, morotslandet och anka anka gås. Enligt vår tradition brukar vi blåsa ballonger och göra hejdå-ramsan som avslutning.

Vi var med på Skjulstadagen i maj och juluppvisningen i december

När höstterminen startade fick alla grupper nya färger och gruppen blev Grön Hällby 4-6 år

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

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

Hällby 6-8 år/ Blå Hällby 7-9 år

Vi har under året tränat på hjulningar och börjat med rondater.

Favoritlekar är "Under hökens vingar kom", "Skepp, hav och land" och "Morotslandet".

Gruppen medverkade vid Skjulstadagen som avslutning på vårterminen. Juluppvisningen i december hade temat Jul och alla letade fram gröna eller röda kläder samt en och annan tomteluva.

Vårterminen gick det 20 barn i gruppen och till hösten var det 10 barn.

Till hösten gjordes gruppsystemet om och gruppen blev Blå Hällby 7-9 år

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

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

Lundbyskolan

Vi har en grupp med 18 glada barn i åldrarna 3-6 år. Vi tränar en timme i veckan. Under den senaste terminen 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 framåt kullerbytta.

Då har alla stationer under den hinderbanan något med en framåt kullerbytta 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.

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

Slagstaskolan

Under vårterminen bestod gruppen av 10 barn i åldrarna 3-6 år och under höstterminen var vi 6 barn i åldrarna 3-6 år.

Vi har haft träning en timme i veckan på måndagar i Slagstaskolan. Grundformerna har tränats på olika sätt med lekar och olika banor. Favoritövningarna när vi kört banan har varit att hänga i ringar och repen, kullerbytta, klättra i ribbstolarna och harskutt. I år deltog vi på både Skjulstadagen och juluppvisningen.

Ledare under året var Ebba Södergren, Alice Jälmestål, Tilda Lernestål och Anna Olsson



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Föräldra-barngymnastik i Skjulsta

Grön 1 & 2, tidigare Lille Skutt är en föräldra-barngrupp för barn födda 2019-2021. Under våren hade gruppen träning 1 timme i veckan och det var ca 20 barn med föräldrar/vuxna som var med. Under höstterminen bestod gruppen av cirka 20 gymnaster som tränade lekfullt 45 minuter i veckan. De övade mycket på gymnastikens 12 grundformer, däribland att krypa, hoppa, kasta och rulla i olika hinderbanor och lekar. De provade även på gymnastiska övningar såsom framåtkullerbytta, bakåtkullerbytta och ljushopp. *Ledare under våren har varit Lotta Nilsson, Ida Manner och Hilda Käll under höstterminen var Amanda Malmström, Emmy Andersson och Nellie Weglin ledare i gruppen.*



Gymnastik en söndag i oktober

Barngymnastik i Skjulsta

Grön 3, tidigare Smurfarna är en barngrupp som riktar sig till barn födda 2018. Under höstterminen bestod gruppen av cirka 20 gymnaster som tränade lekfullt 1 timme i veckan. De övade mycket på gymnastikens 12 grundformer, däribland att krypa, hoppa, kasta och rulla i olika hinderbanor och lekar. Detta varvades med en hel del gymnastiska övningar såsom handstående, hjulning, kullerbyttor och ljushopp. *Under året var Amanda Malmström, Emmy Andersson, Nellie Weglin och Petra Rönnemark ledare i gruppen.*

Grön 4, tidigare Teletubbies är en barngrupp som riktar sig till barn födda 2017. Under höstterminen bestod gruppen av cirka 15 gymnaster som tränade lekfullt 1 timme i veckan. De övade mycket på gymnastikens 12 grundformer, däribland att krypa, hoppa, kasta och rulla i olika hinderbanor och lekar. Detta varvades med en hel del gymnastiska övningar såsom handstående, hjulning, kullerbyttor och ljushopp. *Under året var Amanda Malmström, Emmy Andersson och Nellie Weglin ledare i gruppen.*



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Breddgymnastik i Skjulstahallen

Pojkar Blå Pojkar 13-16 Orange

Pojkar Blå är en liten grupp med killar men med ett desto större energiförråd. Vi har tränat två dagar i veckan. (onsdagar & söndagar) i Skjulstahallen. Under året har vi tränat på grunderna med bland annat kullerbyttor, både framåt och bakåt, hjulningar, rondater och volter samt en hel del styrka i armar och ben. Under året har våra deltagare i vissa fall lärt sig att kombinera volt och skruv. *Våra ledare har varit Alwa Liimatainen och Mikael Monnier, under våren även Ester Alhällen*

Flickor 13 lila Under vårterminen fokuserade vi mycket på grunder men testade även på nya övningar och volter. I maj deltog vi i en tävling och för några av gymnasterna var det deras första tävling, därav blev det mycket tävlingsfokus i slutet av vårterminen för att förbereda gymnasterna så mycket som möjligt. Terminen avslutades med en uppvisning i Skjulstahallen. *Ledare under VT23 Saga Thomsen Leijon, Lea Morell, Ebba Svensson*

Gruppen Gul 2 pojkar 06-13/ Azur är en breddgrupp som består av 7 killar. De tränar 2 timmar två gånger i veckan. Under vår- och höstterminen 2023 har vi övat mest på grunder inom gymnastiken så som hjulningar, rondater, handvolter och frivolt. 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 även vart med på uppvisningarna.

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

Flickor 09-10 Turkos och Flickor 11-12 Magenta

Under vårterminen tränade flickor 09-10 Turkos och Flickor 11-12 Magenta tillsammans. Under terminen tränade gruppen mycket grundövningar så som hjulningar, handstående-fall och in hopp. Vi övade även på rondater, flickis, handvolter, ljushopp, frivolt (grupperad och pik) och överslag på bord. Några av gymnasterna körde rondat-flickis/salto och handvolt-volt som hel övning. Den 14 maj tävlade grupperna tillsammans på en nivå 8 tävling i Skjulstahallens A-hall. Under terminen övade gymnasterna även på att hitta takten i musik och att träna friståendesvårigheter som t.ex. piruetter, jämfotahopp och stående balans inför friståendeträning. Vi började även lära oss ett fristående. Under Skjulstadagen den 21 maj visade gymnasterna upp lite av det vi övat på under terminen.

Ledare under terminen var Alva Malmberg, Felix Isaksson, Johan Johansson, Karin Rehnholm och Sara Rehnholm

Gul 1 Till hösten bildades nya grupper och Turkos och Magenta blev Gul 1 - flickor födda 2013 och äldre. Gul 1 är en träningsgrupp som inte ska tävla. Några tjejer valde att byta till Röd 2, som är en tävlingsgrupp. Under terminen fortsatte vi att öva på grundövningar som bland annat hjulningar, handstående-fall och in hopp. Vi övade även på rondater, flickis, handvolter, ljushopp, frivolt (grupperad och pik) och överslag på bord samt till mattberg. Gruppen övade även inför friståendeträning genom att hitta takten i olika låtar och på olika friståendesvårigheter som t.ex. jämfotahopp, vippsitt och stående balans inför friståendeträning. Under juluppvisning den 16 december visade gymnasterna upp lite av det vi övat på under terminen. På tumbling strömmade gymnasterna kullerbytta kullerbytta hjulning, handvolt och rondat. Vissa gymnaster gjorde en flickis efter rondaten. På trampett började vi med överslag, därefter ljushopp eller grupperad volt och sedan klapphopp, grupperad volt eller pikerad volt.

Ledare under terminen var Alva Malmberg, Felix Isaksson, Johan Johansson och Sara Rehnholm



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Blå 3/Flickor 14 Violett

VT 2023

Under våren så har vi tränat mycket på att lära oss volter på trampolin och trampett.

Vi har även tränat på mycket med handvolter och rondat flickis.

Vi tävlade i föreningens tävling på hemmaplan, på nivå 8. Det har haft en superrolig termin.

Mycket skatt och glada gymnaster.

HT 2023

Under hösten har vi fortsatt att träna på med handvolter och volter. Vi har börjat köra en del bord, där har vi kört en del överslag och rondat över.

Vi tävlade i Stockholm, Trollbäckens trupp cup. Där vi tävlade nivå 8.

Vi var med på vår årliga juluppvisning som vi har i Skjulstahallen.

Ledare, våren: Sandra, Tyra, Emilia och Nova.

Ledare, hösten: Sandra, Tyra, Emilia, Anna och Nova.

Blå 2, tidigare Flickor 15 Lavendel

Blå 2 hade under 2023 ett mycket roligt och utvecklande gympaår. Antalet gymnaster ökade och bestod av 22 respektive 27 gymnaster, födda 2015. Under våren och hösten tränade gruppen 1,5h två gånger i veckan. Blå 2 deltog på sin andra tävling under vårterminen, på hemmaplan. I december var gruppen på ytterligare en tävling, den här gången i Stockholm. Förutom att tävla har gruppen under året deltagit på föreningens uppvisningar och tränat mycket på fristående samt gymnastikens grunder. Vi har hjulat, voltat, stått på händer och gjort otroliga mängder med kullerbyttor. Vi har också börjat träna på lite svårare övningar som rondater, flickisar och volter.

Ledare för gruppen var Meja Blomstrand, Allis Palmer, Molly Holmberg, Jenny Ngo Persson under våren och till hösten även Alice Jälmestål

Blå 1, tidigare Flickor 16 Rosa

Blå 1 hade under 2023 ett mycket fartfyllt, utvecklande och roligt gympaår. Antalet gymnaster ökade med nästintill 100% från föregående år och bestod året av 22 respektive 28 gymnaster, majoriteten födda 2016. Under våren tränade gruppen 1,5h en gång i veckan men ökade till 1,5h två gånger i veckan under hösten. Blå 1 deltog på sin första tävling någonsin under vårterminen, då på hemmaplan. I december var gruppen på ytterligare en tävling, den här gången i Stockholm. Förutom att tävla har gruppen under året deltagit på föreningens uppvisningar och tränat mycket på fristående samt gymnastikens grunder. Vi har hjulat, stått på händer och gjort otroliga mängder med kullerbyttor. Vi har också börjat träna på lite svårare övningar som volter, rondater och flickisar.

Ledare för gruppen var Sophia Alun Rosvall, Agnes Jacobsson, Julia Ceesay, Hanna Edlund (VT23) och Linn Lindbäck (HT23).



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Alla kan gympa (AKG)

Alla Kan Gympa är en grupp för barn och ungdomar med olika funktionsnedsättningar. Åldern för våra gymnaster har varit 5–18 år. Under vårterminen 2023 var vi 15 gymnaster och 4 ledare och under höstterminen var vi 16 gymnaster och 3 ledare.

Det vi fokuserar på i vår grupp är möjligheter och att Alla Kan Gympa utifrån sina förutsättningar. Våra tre ledare i Alla Kan Gympa är glädje, gemenskap och rörelseglädje. Vi har även hunnit med att vara med i två träningstävlingar som föreningen anordnade. Våra gymnaster var så lyckliga att få vara med och tävla, den lycka som gymnasterna utropade när de fick sina medaljer gjorde oss ledare nästan tårögda.

Alla våra gymnaster har gjort stora framsteg, konsten att vara i en stor hall tillsammans och det otroliga samarbetet tillsammans. Kunna få vara sig själv och vara stolt över alla otroliga framsteg varje gymnast gör och gjort. Våra gymnaster är verkligen våra stjärnor vi ledare är så stolta.

En av ledarna (Simone) har även varit inspiratör på Aerogym 2023 och förhoppningsvis så blev några inspirerade att själva starta en Alla Kan Gympa grupp. Vi ledare i Alla Kan Gympa var också med på Parasportveckan och representerade paragymnastiken. Det var alla möjliga parasporter som barn, ungdomar och vuxna fick komma och prova på. Simone var även med i en digital panelinformation på Parasportveckan där Simone representerade paragymnastik. Det var även flera sporter representerade. Vi fick presentera vår sport sedan fick de fråga oss om våra olika sporter. Det är viktigt att vi syns och hörs.

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





Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Tävlingsgrupper

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

Aprikos

Våren 2023

Vi har en grupp tjejer som är födda 2011-2013. Det är ett glatt gäng som tränar 2 gånger i veckan. Vi har tränat mycket på grunder och inhopptill trampetten. Sen har vi tränat mycket på att komma igång med skruvar och dubblar på trampett/trampolin.

På Tumbling har vi kämpat på med våra handvolter och fin slipat våra flickisar.

Vi deltog på en tävling i Stockholm på nivå 6, tjejer gjorde ett fantastiskt jobb på tävlingen, det var mycket med nervositet och mycket med glädje. För många var det första gången dom tävla, vilken var super roligt och utvecklande.

Tränare: Sandra Modén och Melissa Heinonen

Röd 1 flickor & pojkar 2012-2013

Under höstterminen 2023 bildades en ny struktur i föreningen, där gymnaster från olika lag gick ihop och bildade tävlingsgruppen Röd 1. I början av terminen lades fokus på grunder som sedan utvecklades till svårare övningar. Laget fick även ett nytt fristående som det har övats flitigt på under terminen. I oktober hade vi även ett friståendeläger som avslutades med pizza och lek. I december deltog vi i en tävling i Tyresö på nivå 7 där gymnasterna körde många nya varv. Höstterminen avslutades med en uppvisning i Skjulstahallen med jultema. Ledare under HT23 Saga Thomsen Leijon, Lea Morell, Ebba Svensson

Röd 2

Höstterminen 2023 splittrades gruppen magenta/turkos och de som ville tävla bytte namn till röd 2. Vi var 17 gymnaster i gruppen och vi fokuserade mycket på grunder och kroppspositioner. och de tjejer som kommit lite längre utmanade vi till att testa nya svårigheter i form av skruvar. Vi kom tyvärr inte iväg på någon tävling men vi deltog i föreningens julshow som vi tyckte var superskoj.

Ledare under hösten var Karin Rehnholm, William Löving och Johan Johansson

Mix Röd/Röd 3

VT 2023

Under våren var vi en stabil grupp som övade på fristående och redskap. Vi tävlade i två grupper för att alla skulle få möjlighet att tävla. I maj tävlade i Mellansvenska på hemmaplan och helgen efter uppvisning på Skjulstadagen. Vi avslutade terminen med grillning och lekar. HT 2023

Under hösten krympte gruppen och färre dök upp på träningarna. Vi tävlade med ett lag i Huddinge i november. Den årliga juluppvisningen deltog vi i tillsammans med vit. Terminen avslutades med pepparkakshustävling och lite ovisshet kring våren.

Ledare: våren; Angelica, Bella, Linnea, Philip, Eddie

Hösten; Angelica, Bella, Linnea, Sandra, Philip

Trupp Vit/Röd 4

bestod 2023 av 17 gymnaster födda 2010-2012. Under året har vi fortsatt träna teknik i tumbling och trampett samt varit noggranna med styrketräningen. Det har resulterat i många nya varv! I fristående har vi även fått fina utförandepoänger, och alla svårigheter godkända!



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Vi har också hunnit med tre dagläger, ett i Katrineholm och två i Strängnäs. På vårterminen deltog vi på Huddinge Truppcup och regionfemman i Eskilstuna. Vi lyckades kamma hem ett brons i tumbling! Under höstterminen tävlade vi för första gången på nivå 4. Alla gymnaster tävlade på något nytt varv eller en ny friståendesvårighet och vi är så nöjda över våra prestationer.

Ledare för VT23 var Alicia Haglund, Diana Rahimi, Gustav Lovén, Malin Andrén och Vendela Öberg. Ledare för HT23 var Alicia Haglund, Ebba Aldentorp, Erika Nilsson, Gustav Lovén, Lisa Lindberg och Malin Andrén.

ELSA

VT23

Under vårterminen kämpade vi på med grunder samt som många nya volter snurrades. Detta var en lugnare termin med endast en tävling inplanerad. Vi tävlade rikstvåan öppen i Järfälla, med fin prestation och kontroll i volterna hamnade vi på en femte placering.

När tävlingsperioden väl var över och terminen började lida mot sitt slut så passade vi på att åka på ett längre övernattningsläger i Strängnäs. Många roliga volter snurrades till gropp och det blev ett glatt läger med mycket skratt och skoj.

HT23

Höstterminen drog igång och vi började tidigt med vår tävlingsperiod, med tre tävlingar inbokade för terminen. Redan i oktober var de första tävlingarna.

Hela laget tävlade rikstvåan öppen - Det blev en tävlingshelg i Västerås, det gick inte hela vägen men laget presterade utmärkt.

För första gången någonsin i föreningens historia ställde även några av våra tjejer födda 06-08 upp på ett JNM-kval, otroligt stort för laget men också för föreningen.

Under terminens gång drog vi även ihop en JSM satsning tillsammans med Stockholm Top Gymnastics. Med många träningar tillsammans både i Eskilstuna och i Stockholm åkte 6 av våra tjejer ner för att tävla JSM i Ängelholm. Namnet på laget var Eskilstuna Top Gymnastics.

Det har varit ett fantastiskt år och vi ledare är otroligt stolta över alla gymnasters prestation. Vi ser fram emot flera terminer tillsammans med er.

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



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 60 medlemmar per termin under vårterminen var det fem grupper och till hösten blev det två stora parkourgrupper. En nybörjargrupp och en fortsättningsgrupp

Ledarna inom Parkour under 2023 har varit Linus Andersen, Mikael Monnier, Niklas Neubauer William Stålnert, Claudio Rubio, Felix Isaksson och Sebastian Hoikkaniemi

Side och Kong vårterminen

I grupperna Side och Kong har vi under våren tränat på de mest basala parkourövningarna. I den här gruppen är vi mellan 7-9år gamla. Vi tränar en timme i veckan. Parkourrullningen, att hoppa ned och att klättra upp för saker är några av de basicövningar som vi har tränat på. Vi har även hoppat på trampolinen och lärt att göra olika typer av volter, som till exempel Front, Back och Sideflip.

Front och Back vårterminen

I Front och Back tränar vi som är 10 år upp till 15 år på basicövningar. Vi har lärt oss hur man gör Front, Back och Side. Att ta sig över plintar och andra hinder på ett bra, säkert och effektivt sätt. Vi har fått träna på olika kroppskontrollövningar uppe på trampolinen.

Cork vårterminen

Vår fortsättningsgrupp Cork tränade under vårterminen och har med sig de basala parkourövningarna. Så vi har lärt oss att bygga på mer avancerade variationer. På trampolin har vi fått lära oss att skruva samt dubbla våra volter. Vi har fått lära oss massa olika parkourövningar som att vända på väggar, swinga till väggar och hoppa o klättra mellan väggar, plattformar och annat roligt i parkourparken! Vi har fått träna på våra Front, Back och Sides på plan yta för att lära oss att få ännu mer kontroll. Samt att vi har börjat glida in mer på individuell träning. I Cork förbereder vi deltagarna på att lära sig att ta ansvar för sin egen träning, att lära sig se övningar och att lära sig gå igenom processen från tanke till handling med övningar.

Tornado vårterminen

Detta är vår högsta fortsättningsgrupp. De här deltagarna är dels på en mycket avancerad nivå, dels att de verkligen brinner för sin egen träning. Vi har tränat på olika saker inom tricking såsom Cart full, Scoot full. Olika typer av kicks (sparkar) samt en massa olika volter med både skruv och dubblar. Vi har skuttat omkring i parkourparken och gjort massa NBD-övningar (Never Been Done), alltså först i hallen med en övning i parken till exempel. På trampolin har det snurrats, snurrats och åter snurrats. Vi har kombinerat dubblar med skruvar om 2-3 och 4 varv. Vi har lärt oss kontrollövningar uppe på trampolinen och gjort roliga saker ut i gropan!

Framför groparna bygger vi ibland torn, alltså en plattform. Plattformen är allt mellan 2.5-4 meter hög. Detta gör vi för att lära oss övningar som pimpflip, castaway och till exempel gateflip. Här får man även chans att lära sig dubbla och/eller skruva från stillastående start.

Deltagarna i grupp Tornado får ständigt lära sig att ta eget ansvar för sin träning, de får tips och idéer om inspiration och övningar.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Granaterna vårterminen

Granaterna tränade under vårterminen och är en "open jam" grupp. Det betyder att man har en egen träningsplanering med egna mål som man själv ser till att följa upp!

Deltagarna i den här gruppen har övat på Front Back Side, olika typer av lines. De här lärt sig göra cast aways och gateflips. Vi tränar på de mesta av redskapen i hallen, men plyot och parkourparken är ju favoriterna!

Wils var på plats som ansvarig vuxen.

Vi är ett blandat gäng där majoriteten av åldrarna är 16-19år.

Front höstterminen

I grupp Front har vi under hösten tränat med fokus i grunder för de olika parkourövningarna. I den här gruppen är vi mellan 9-12 år gamla. Vi tränar tre timmar i veckan och tränar på att ett tryggt och säkert sätt hantera landningar som exempelvis kan vara Parkourrullningen, att hoppa ned och att klättra upp för saker är några av de övningar som vi har tränat på. Vi har även hoppat på trampolinen och lärt att göra olika typer av volter, som till exempel Front, Back och Sideflip.

Tornado höstterminen

Vår fortsättningsgrupp Tornado har med sig grunderna från Front där vi sedan har lärt oss att bygga på mer avancerade variationer samt att tänka flera steg framåt för att ta oss fram både enligt plan och när något oväntat inträffar. På trampolin har vi fått lära oss att skruva samt dubbla våra volter. Vi har fått träna på våra Front, Back och Sides på plan yta för att lära oss att få ännu mer kontroll. Samt att vi har börjat glida in mer på individuell träning. I Tornado förbereder vi deltagarna på att lära sig att ta ansvar för sin egen träning, att lära sig se övningar och att lära sig gå igenom processen från tanke till handling med övningar.

IK EskilstunaGymnasternas parkourverksamhet tror på rörelseglädje!

Tävlingsarrangemang

Under året har vi arrangerat flera tävlingar

Regiontävling den 13-14 maj i Skjultahallens A-hall ansvarig var Isabella Primell På regionnian hade vi också flera av våra lag som var med och de flesta tävlade på att tävla för allra första gången. Extra roligt var att vi hade en paraklass där våra gymnaster i Alla kan gympa deltog.

Riksfyran Herr 11 år och äldre samt Riksfyran Öppen klass 13 år och äldre den 10-12 november i Stiga Sports Arena. Tävlingsansvariga var Isabella Primell och Eddie Krantz. Ett mycket bra arrangemang som vi fått många positiva återkopplingar för efter tävlingen.

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 konstant och lågt.

Unga Örnar

En lördag i juni hade vi ett samarbete med Unga Örnar som fick komma hit och ha en träning i trupp gymnastikhallen



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Grillska skolan

Har varit i Skjulstahallen och har haft idrottslektion tillsammans med Jimmy och Ebba

Rekarneskolan

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

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.

Arrangemang

Grabbkväll

Den 25 mars bjöd vi in alla killar i föreningen till en grabbkväll med pizza och trupp gymnastik. Det var en mycket uppskattad kväll med 28 taggade killar i åldern 7-12 år som tränade, umgicks och åt pizza. Det var också en kväll då killarna som tränar parkour hade chansen att prova på trupp gymnastik.

Skjulstadagen

Skjulstadagen genomfördes i maj med massor av publik och glada barn som kollade gymnastik, fikade och trivdes.

Juluppvisning

Juluppvisningen genomfördes med tema JUL, det var massor av glädje i Skjulstahallen. Barnen hoppade, snurrade och voltade och föräldrarna var stolta.



AKG på juluppvisningen

Jullovsläger

I januari arrangerade GF Mellansvenska ett läger i Skjulstahallen där flera av våra ledare var delaktiga

Sportlovsläger

25 februari arrangerade GF Mellansvenska ett parkourläger i Skjulsahallen. Det var mycket uppskattat och blev många nya övningar för de deltagare som var med från vår förening.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Påskläger

På Påsklovslägret för gymnastik var det totalt 43 barn och nio ledare som såg till att barnen lärde sig nya övningar och hade roligt. AKG hade en dag och övriga hade två dagars träning.

Sommarläger

I år hade vi två olika sommarläger, ett 19-21 juni och ett 7-9 augusti. Dessa läger var uppdelade på en två eller tre dagar beroende på ålder.

Parkourläger

Den 12-13 augusti hade parkouren sitt sommarläger i Skjulstahallen. Det var drygt 20 killar som tränade stenhårt. Det var också lite farväl till Wils som slutade som ledare efter lägret.

Höstlovsläger

Höstlovslägret genomfördes uppdelat på åldersgrupper, de yngsta och Alla kan gympa hade en dag var, de något äldre hade två dagars läger. Det var totalt ca 40 barn och åtta ledare.

Prova-på-gymnastik på höstlovsläger

På höstlovet hade vi aktiviteter för de som ville komma och prova på gymnastik. Det var två eftermiddagar som vi öppnade upp för alla som ville komma och prova på gymnastik. Det var totalt ca 20 barn som tog chansen.

Övrigt

Vi har under året reviderat ledarhandboken för att ytterligare påvisa vikten av att följa barnkonventionen och diskrimineringslagen. Därtill har en omorganisation av föreningens grupper skett 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 ökat under 2023 vilket visar att fonden verkligen behövs och fyller ett stort värde.

Registerutdrag

Alla ledare är skyldiga att lämna in utdrag ur polisregistret

Eskilstuna-El

Vi har under 2023 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 treårigt 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 snabbat på för alla att få sina kläder



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Städdag med container

Den 7 juni hade vi en riktig utrensning i hallen. En stor container var inhyrd och den fylldes med alla möjliga saker som inte längre behövs.

Eskilstuna Marknad

Den 12-13 augusti deltog vi på Eskilstuna Marknad. Vi var på Strömsholmen och byggde upp banor för barnen för att de skulle prova på gymnastik. På söndagen var också airfloor framme vilket uppskattades mycket av de lite äldre barnen också. 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.

Idrottens Dag

Den 30 september var det Idrottens dag i Stadsparken. Det är ett arrangemang som RF SISU jobbar med. Även den här gången var vi på plats med många redskap som lockade till rörelse för väldigt många barn. Vi hade även med oss "Långa farbror" som hjälpte till att dela ut lappar till barnen och drog väldigt många blickar till sig. Långa farbror och våra fantastiska ledare delade också ut ballonger till barnen till mångas lycka.





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 2023 med arbete vid träningar, tävlingar och allt annat som hänt under året och hälsa alla välkomna till nya utmaningar och glädjeämnen under 2024 med Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna.



Daniel Weglin, ordförande

Isabella Primell, vice ordförande

Robert Malmström, sekreterare

Susanna Isaksson, kassör

Julia Ceesay, ledamot

Philip Liedal, ersättare