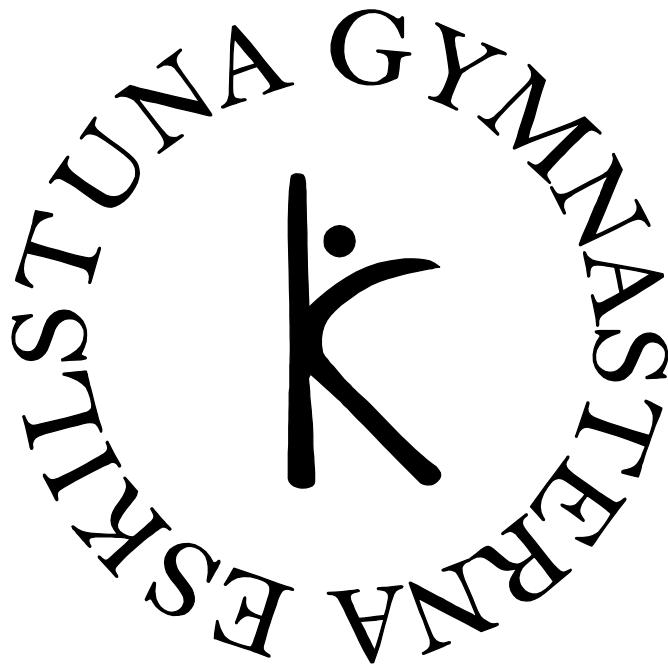


Bilaga

# Verksamhetsberättelse för Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna (IKEG)

2022





## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Ordförande har ordet**

När jag ser tillbaka på det gångna året är jag stolt över de framsteg och framgångar vi har gjort. Medan de senaste åren har varit utmanande med pandemin, har det också varit ett bevis på styrkan och motståndskraften i vår gymnastikförening.

Under 2022 kom äntligen ett år utan restriktioner och tillbaka till vardagen med tävlingar, uppvisningar och läger. Vi har under året bland annat arrangerat två stora rikstävlingar, en träningsresa till Italien och flera lag har deltagit på regionala och nationella tävlingar.

Årets höjdpunkt har varit att få se våra gymnasters glädje och driv på uppvisningar och tävlingar och det är kul att se hur hårt alla arbetar för att förbättra sina färdigheter. Jag vill också tacka alla medlemmar, ledare och anhöriga som hjälpt till och gjort dessa arrangemang möjliga. När jag blickar framåt är jag spänd på vad framtiden har att ge för föreningen.

Avslutningsvis vill jag tacka för min tid i styrelsen och för ert förtroende att få vara med och leda föreningen framåt. Jag ser fram emot att få se föreningen fortsätta växa och utvecklas och kan med gott hjärta lämna över ansvaret till den nya styrelsen.

**Vänlig hälsning  
Elias Sporrang  
Ordförande**





## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Styrelsens sammansättning under 2022**

#### **Ordförande 1 år**

Elias Sporrong

#### **Ledamot 1 år**

Robert Malmström (sekreterare)

Helena Lindstedt

Mikael Monnier

#### **Ledamot 2 år**

Daniel Weglin (vice ordförande)

Ulrika Larsson (del av året)

Angelica Gerbert Ulander

#### **Ersättare**

1:a Susanna Isaksson

2:a Vakant

#### **Valberedning**

Philip Liedal – sammankallande

Isabella Primell

Johan Johansson

#### **Revisor**

Veronica Conrade

Ersättare: Alicia Haglund

#### **Till styrelsen har även adjungerats**

Charlotte "Lotta" Nilsson (konsulent/kassör)



## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Föreningen**

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

### **Medlemmar**

Medlemsantalet uppgick under 2022 till 718 (665) medlemmar varav 498 (462) var kommunalt bidragsberättigade, 2021 års siffror inom parentes. Reglerna för statligt LOK-stöd ger bidrag för medlemmar som är 7 till 25 år. Under året har föreningen haft 157 (160) 0-6 åringar, 339 (301) 7-12 åringar, 159 (161) 13-20 åringar, och 62 (35) 21 år och uppåt. Könsfördelningen bland föreningens medlemmar är 423 (423) tjejer samt 295 (242). 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% hela året. Jimmy Ekstedt var anställd som truppchef på 60% den 1 januari tills vidare. Hilma Nyström var anställd på 30% som tränare i fristående till och med den 5 januari och Linnea Persson var anställd på 22 timmar per vecka den 17 januari till och med den 14 augusti.

### **Ledaraktiviteter**

Den 15 maj efter Skjulstadagen var alla ledare inbjudna till en kväll med grillning och Archer Tag vid Skjulstahallen. Grillmästare var Daniel från styrelsen och han hade ett tufft jobb att mätta alla.



*Lisa, Linnea och Pontus i högform*

Alla ledare fick en tackjacka från Craft med föreningslogga på i julklapp.



## Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

### Möten

- Årsmötet hölls i lokal Filippa på Munktellarenan den 29 mars.  
De som fick få utmärkelser var:  
**3 år:** Alva Malmberg, Anton Bandeus, Eddie Krantz, Karin Rehnholm, Mathilda Forsell  
**5 år:** Albin Karlsson, Ebba Södergren, Philip Liedal och Saga Thomsen Leijon
- Styrelsen har haft 11 protokollförda möten under året och dessutom några träffar vid sidan om med olika teman.
- Två ledarmöten genomfördes under året uppdelade på flera dagar vid båda tillfällen för att så många som möjligt skulle kunna medverka.
- William deltog på en nätverksträff på Kungsörstorp i två dagar. Den träffen arrangerades av Gymnastikförbundet Mellansvenska
- Lotta deltog på nätverksträffar med Gymnastikförbundet Mellansvenska
- Lotta var med i Nationella kommittén för Alla kan gympa och har varit på flera digitala möten.
- Föreningen har deltagit på möten med Eskilstuna Idrottsföreningars Samorganisation och var även värd för en ordförandeträff inför höstens val.

### Utbildningar

Under året har följande ledare i föreningen gått på utbildning:

- **Baskurs träning och tävling:** Alice Jällestål, Mikael Monnier, Agnes Jacobsson, Elin Lindblom, Emilia Lacourt, Kevin Sköldin, Lea Morell, Meja Blomstrand, Ronja Östangård, Samuel Lehtola-Olsson och Tyra Vapper
- **Parkour/Freerunning steg 1:** Mikael Monnier
- **Parkour/Freerunning steg 1:** Pontus Karlsson
- **Truppgymnastik A:** Agnes Jacobsson, Allis Palmer, Elin Utberg, Emilia Lacourt, Isabella Hoshi, Lea Morell, Mikael Monnier, Saga Thomsen Leijon och Tyra Vapper
- **Truppgymnastik B redskap:** Alva Malmberg, Eddie Krantz, Frank Eriksson, Isabella Primell, Mathilda Forsell, Sandra Modén och William Stålnert
- **Truppgymnastik C redskap:** Ebba Övrum, Elias Sporrang, Linnea Persson och William Stålnert
- **Styrka, rörlighet och fysiologi:** Alva Malmberg och Frank Eriksson
- **Gymnastikens ledarskap:** Frank Eriksson
- **Biomekanik:** Linnea Persson och William Stålnert
- **Åldersanpassad träning för barn och unga:** Malin Andrén, Saga Thomsen Leijon och Sophia Alun Rosvall
- **Förbundsdomarutbildning trupp:** Angelica Gerbert Ulander och Cornelia Björn

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

Vi var värdförening för följande utbildningar: Baskurs träning och tävling, Truppgymnastik A, Truppgymnastik redskap B, Truppgymnastik redskap C, Parkour/freerunning steg 1 och PKTR steg 2.

Några av utbildningarna var digitala



## **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.

### **Hällbyskolan 4-5 år**

Gruppen bestod under året av 9-18 barn.

Vi har gjort många olika redskapsbanor och att hänga i ringarna är populärt.

Lekar vi gör ofta är häxgrytan, lådorna och morotslandet. Som avslutning brukar vi blåsa några ballonger och göra hejdå-ramsan.

*Ledare under året har varit: Emma Lindblom, Sara Rehnholm och Tyra Isho Olofsson*

### **Hällbyskolan 6-9 år**

Under året har det varit 17-23 barn i gruppen.

Varje träning har vi många olika stationer och övar mycket på grundövningar som kullerbyttor framåt och bakåt. I den här gruppen börjar vi också träna på att hoppa trampett och en del testar på volter.

Populära lekar är "under hökens vingar kom", "skepp, hav och land" och morotslandet.

*Ledare under året: Sara Rehnholm, Emma Lindblom, Tyra Isho Olofsson och Sofie Gadd*

### **Lundbyskolan**

Vi har en grupp med glada och energiska 2-5 åringar, både killar och tjejer som tränar en timme i veckan, torsdagar i Lundbyskolan. Det har varit 13-15 barn i gruppen. Vi brukar göra kullerbyttor, både framåt och bakåt, ljushopp på satsbräda, balansgångar, svinga i ringar, rulla stock och börjat öva mot handstående och hjulningar. Vi kör förövningar till handstående såsom bygga hus mot en vägg och stå på huvudet mot vägg. Barnens favoritövningar är hopp från plint ner på tjockmatta, framåtkullerbyttor och svinga i ringar. Barnens favoritlekar att köra på uppvärmningen är dansstop eller spegelkull. Gruppen har varit med på Skjulstadagen och juluppvisningen i Skjulstahallen.

*Ledare under våren var Elin Lindblom, Ronja Östangård och Victoria Djupström*

*Höstens ledare var Elin Lindblom, Ronja Östangård och Mimmi Andersson*

### **Slagstaskolan**

Under vårterminen bestod gruppen av 18 barn i åldrarna 3-6 år och under höstterminen var vi 10 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. Barnens favoritlek har varit Morotslandet, Lådorna och Skalbaggekull. Favorit övningarna 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 våren var Ebba Södergren, Saga Thomsen Leijon och Alice Jälmestål*

*Ledare under hösten var Ebba Södergren, Alice Jälmestål och Anna Olsson*



## Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

### Föräldra-barngymnastik i Skjulsta

#### Lille Skutt (pojkar och flickor 2-5 år)

Vi har en grupp med föräldra-barngymnastik. Det innebär att barnen har haft med sig en förälder/vuxen som stöd under varje träningstimme. Denna träningsform har varit till för våra allra minsta deltagare, både flickor och pojkar som är mellan 2,5-5 år. Övningarna under träningarna har genomförts av både barn och föräldrar tillsammans.

Lille Skutt har varit en grypgrupp med ca 15 barn i åldrarna 2-5 år. Detta har varit mycket uppskattad grupp av både barn och vuxna, som fått en fin stund tillsammans. Under träningarna har målet varit att ha roligt och att öva grundformer som att springa, rulla, kasta, fånga mm vilket har övats på genom olika hinderbanor. Vi har även lekt mycket bl.a. "Kom alla mina grypabarn", "Hav, skepp & land" och "Dansstopp". Favoriter under året har varit att hoppa trampolin, klättra och hoppa på olika redskap runt om i hallen.

Under träningstimmen har det bjudits på gympa, bus och mycket glädje, både med gymnaster och föräldrar.

*Ledare under våren har varit Angelica Gerbert Ulander och till hösten var det Ronja Ferm och Lotta Nilsson*



Gymnastik en söndag i oktober



## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Barngymnastik i Skjulsta**

#### **Smurfarna (pojkar och flickor 5-6 år)**

Under året 2022 bestod gruppen smurfarna av mellan 9-12 glada barn i åldrarna 4 till 6 år. Vi började alltid våra träningar med att köra någon lek oftast någon av favoriterna så vi blev lite varma och kunde fortsätta med en hinderbana där vi lärde oss kullerbyttor både framåt och bakåt, vi började också öva på att stå på händer. Efter lite hinderbana brukade vi hoppa lite på trampolinen vilken var en stor favorit hos de flesta i gruppen. Varje träning rundade vi av med lite lek. Det sista vi gjorde varje träning var att sjunga avslutningsramsan ibland tyst som myror och ibland så högt att alla skulle höra.

*Ledarna för gruppen Smurfarna våren 2022 var Mathilda Forsell och Linnea Persson och i slutet av terminen var även Ida Conrade och Myra Berton ledare. Under hösten var Amanda Malmström, Emmy Andersson och Nellie Weglin ledare och till sin hjälp hade de också någon av sina föräldrar som turades om att hjälpa till i gruppen.*

#### **Teletubbies (pojkar och flickor 5-6 år)**

I Teletubbies har det varit ca 10 glada aktiva barn som har hoppat, studsat och tränat gymnastik. Det har varit många lekar och olika banor där grundmotoriken har tränats men det har även varit en del hopp på trampolinerna vilket varit uppskattat.

*Ledare under året har varit Linnea Persson (VT22), Maximilian Sergelius (HT22) Molly Sjölin Holmberg och Isabella Hoshi (hela året).*



## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Breddgymnastik i Skjulstahallen**

#### **Pojkar 13-16 Orange**

Pojkar 14-16 Orange 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 bland annat kullerbyttor, både framåt och bakåt, hjulningar, rondater och volter samt en hel del styrka i armar och ben. Vi ledare har sett stor utveckling och många framsteg. Framförallt såg vi lyckan i att lära sig något nytt.

*Våra ledare har varit Linnea Persson (VT22), Ester Alhällen (HT22) Alwa Liimatainen (HT22) Felix Isaksson och Mikael Monnier (hela året).*

#### **Pojkar 09-14 Azur**

Gruppen azur är en killgrupp på 12 killar som är födda mellan 2009 och 2014. De tränar 1,5 timme två dagar i veckan. Under vår och höstterminen 2022 har vi övat på grunder inom trupp gymnastiken, så som handvolt, hjulning, frivolt, rondat och handstående. Detta har vi övat på genom mycket stationer men vi har även kört fritt på redskapen. Vår grupp var även med på föreningens senaste juluppvisning.

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

#### **Flickor 09-10 Turkos/Rosa**

Vårterminen 2022 har vi kört mycket grunder med samtliga gymnaster samtidigt som vi lyckats få in en del svårare moment för de som kommit längre. Många framsteg hos alla gymnaster, nya som gamla. Vi ökade vår träningstid till fyra timmar/veckan.

*Ledare under våren var Sara Rehnholm och Johan Johansson (flickor 10 rosa) samt Karin Rehnholm och Linnea Persson (flickor 09 turkos).*

Under höstterminen 2022 slog vi ihop grupperna rosa/turkos helt och blev flickor 09-10 turkos. Under denna termin fick vi in mycket träning på handstående, handvolter, frivolt, rondater och flickflack. På juluppvisningen hade vi temat "förskolebarn" och utövade vårt framträdande på airfloor samt trampett iklädda varselvästar. Terminens träning gav riktigt bra resultat under juluppvisningen hos alla våra gymnaster, och flera av dem gav sig på rondat/flickflack samt rondat/flickflack/salto.

*Ledare under hösten var Sara Rehnholm, Karin Rehnholm och Johan Johansson.*

#### **Flickor 11 Grön**

Under vårterminen övade flickor 11 grön på rondater, flickis, handvolter, ljushopp, frivolt (grupperad och pik) och överslag på bord. Vi övade även på förövningar till rondat-flickis/salto, handvolt-volt och öppning. Några gymnaster klarade rondat-flickis/salto och handvolt-volt som hel övning. Det blev en lyckad uppvisning mot slutet av terminen.

*Ledare under våren var Alva Malmberg och Felix Isaksson*

#### **Flickor 12 Gul**

Vårterminen tränade flickor 12 Gul två gånger i veckan. Vi fick några nya i gruppen vilket gjorde att det blev mycket träning och fokus på olika grunder, men många av gymnasterna som har gått under en längre period har även lyckats testa på nya volter och utvecklats massor. Vi har fortsatt träna på taktkänsla och dansat mycket som uppvärmning vilket många tycker är roligt! Till hösten slogs gruppen ihop med Flickor 11 Grön

*Ledare i gruppen var Elin Utberg och Filippa Åberg*



## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Flickor 11/12 Gul/Grön**

Flickor 11 grön och flickor 12 gul slogs till hösten ihop och bildade tillsammans gruppen flickor 11-12 grön/gul. Under höstterminen övade gruppen på rondater, flickis, handvolter, ljushopp, frivolt (grupperad och pik) och överslag på bord samt mattberg. Den 5 november deltog gruppen på en nivå-9 tävling i Eskilstuna. Innan och under tävlingen körde gymnasterna olika kombinationer av kullerbyttor och hjulningar, kullerbyttor på mattberg och överslag på mattberg. 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 övade även på förövningar till rondat-flickis/salto, handvolt-volt, öppning och halvskruv. Några gymnaster körde rondat-flickis/salto, handvolt-volt och halvskruv. Vid slutet av terminen röstade gymnasterna om gruppens framtida namn och kom fram till flickor 11-12 Magenta.

*Ledare i gruppen var Alva Malmberg med hjälp av Karin Rehnholm*

### **Flickor 13 Lila**

Vårterminen 2022 tränades massor av grunder och även svårare övningar för att de som verkligen ville skulle kunna lära sig riktigt mycket för att till hösten kunna börja i en tävlingstrupp som skulle startas. Terminen avslutades med en extra lång träning med olika aktiviteter och avtackning av Mathilda som skulle flytta.

Höstterminen 2022 fick grupp lila tre nya ledare. Under höstterminen övade vi mycket på grunder samt att gymnasterna utmanat sig själva och testat på nya volter och moment som ex. pikerad volt och flickis. Mot slutet av terminen fokuserade vi på att träna inför tävlingen som tog plats i Eskilstuna den 5 november. Terminen avslutades med lite fika och juluppvisning i Skjulstahallen.

*Ledare för höstterminen: Saga Thomsen Leijon, Lea Morell, Ebba Svensson*

*Ledarna för Flickor 13 lila vårterminen var Mathilda Forsell och Melissa Heinonen.*

### **Flickor 14 Violett**

Under 2022 har flickor 14 Violett tränat mycket på hjulningar och kullerbyttor. Vi har kommit igång med att köra mycket volter i olika utföranden. Vi har även tränat mycket på handstående med fall på olika stationer och dessutom kommit vidare till handvolt. Vi har även provat på att köra flickis. Under hösten så har utvecklingen verkligen skjutit i höjden. Vilket vi tränare och gymnaster tycker är jättekul. Så vi hoppas på en fortsatt bra utveckling även under året 2023. Vi har 20 energifulla tjejer som alltid är glada och kämpar på varje träning.

*Ledarna för Flickor 14 violett våren var Mathilda Forsell, Linnea Persson, Emilia Lacourt och Tyra Vapper, till hösten slutade Mathilda och Linnea och ny kom Sandra Modén och Nova Håkansson*

### **Flickor 15 Lavendel**

Vårterminen var det 18 tjejer som tränade i gruppen Lavendel och *ledare under våren var Isabella Hoshi, Molly Holmberg och Sandra Karlsson*. Höstterminen 2022 bestod Flickor 15 Lavendel av 19 gymnaster födda 2015. Gymnasterna har tränat 3 h i veckan där de övade mycket på grundövningar såsom kullerbytta, handstående, hjulning på matta och kullerbytta till stå och överslag till rygg på hopp. Gruppen var med på Regionsnian i november där det var 11 deltagande i grenarna hopp och matta. Gruppen var även med på föreningens juluppvisning i december där de hade temat Tjuv och polis. *Ledare i gruppen under höstterminen var Allis Palmér, Meja Blomstrand, Molly Holmberg, Sandra Karlsson, Jenny Ngo Persson samt Isabella Hoshi.*



## Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

### Flickor 16 Rosa

Till höstterminen 2022 startades gruppen flickor 16 rosa upp. Gruppen består av 13 gymnaster födda 2016 som tränar 1,5 timme i veckan. Under höstterminen har gymnasterna tränat på grundövningar som kullerbytta, handstående, hjulning på matta och kullerbytta och överslag till rygg på hopp. Gruppen var med på föreningens juluppvisning i december där de hade temat tjuv och polis. *Ledare i gruppen under höstterminen var Agnes Jacobsson, Hanna Edlund, Julia Ceesay och Sophia Alun Rosvall.*



En träning i Flickor 16 Rosa



## Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

### Alla kan gympa (AKG)

Vi är nu inne på vårt åttonde år med Alla Kan Gympa i föreningen.

Alla Kan Gympa är en gymnastikgrupp för barn och ungdomar med olika funktionsvariationer, både killar och tjejer i åldern 6 år – 18 år. Under vårterminen 2022 så var vi 12 gymnaster och under höstterminen var vi 11 gymnaster. Alla Kan Gympa var även med på föreningens sommarläger och höstlovs läger.

På gymnastiken så börjar vi med en uppvärmningsdans och sedan kör vi en motorikbana som vi ledare byggt upp. Efter det så är gymnasterna på lite olika redskap och tränar på olika övningar. Sedan samlar vi ihop gymnasterna och har någon lek tillsammans. Vi avslutar vår gympatimme med en samling och pratar om vår gymnastik och gymnasterna får berätta vad som var bäst och vad de skulle vilja göra nästa gång, sedan avslutar vi med en gemensam gymnastikramsa.

Under hösten/vintern var även Alla Kan Gympa med på en träningstävling som föreningen anordnade, det var första gången Alla Kan Gympa var med i paraklassen i en vanlig träningstävling. Alla Kan Gympa gymnasterna som var med i tävlingen tyckte det var nervöst men väldigt roligt. Det var alldeles underbart att höra deras glädje när de fick sin medalj och ropade ut att de skulle visa den i skolan.

Det viktigaste i Alla Kan Gympa är glädje, gemenskap och rörelseglädje. Det är också väldigt viktigt att se varje individs förutsättningar i gruppen. Så att Alla känner att de kan och tycker det är roligt.

Vi brukar även avsluta vårterminen med att vi åker ut till Sundbyholms travskola. Gymnasterna får borsta och förbereda hästarna för att sedan få köra häst och vagn. Alla brukar ha med egen fikakorg och vi brukar även grilla korv. Det är en väldigt uppskattad utflykt.

Har även under året sökt pengar till redskap och en handikapphiss till gymnastikhallen. Har lyckats få 20 000 kr till redskap av Eugenias stiftelsen och 40 000 till redskap från parasporten som vi är hjärtligt tacksamma för. Vi ska fortsätta söka pengar till handikapphissen under 2023.

*I gruppen har vi varit fyra ledare: Simone Sköldin, Matilda Sköldin, Kevin Sköldin och Linnea Persson.*



*Bilder från några av AKGs träningar*



## Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

### Tävlingsgrupper

Våra trupper har fortsatt att utvecklas och träna på nya övningar. Nya volter har snurrats och mer fristående har dansats. Äntligen har grupperna fått komma ut och tävla igen!

#### **Flickor 12-13 Aprikos**

Hösten 2022 startade vi en helt ny blivande tävlingstrupp för tjejer födda 2012 och 2013. De som känner att de älskar gymnastik och verkligen vill träna fick börja i gruppen. Tjejerna tränar två gånger i veckan, 1,5 timmar per gång. Många av tjejerna i gruppen har utvecklats väldigt mycket och gått upp i svårighet på övningarna många steg. Andra är nog inte lika intresserade av gymnastiken utan är kanske där för att hänga med kompisar. Vi kämpar på och försöker få alla tjejer att utvecklas och nästa termin ska vi tävla för första gången.

*Ledare i gruppen har varit Melissa Heinonen och Sandra Modén*

#### **Flickor 10-11 Vit**

Trupp Flickor Vit är en tävlingsgrupp för tjejer födda 2010-2011.

Under 2022 har tjejerna haft roligt tillsammans och lärt sig nya övningar. På tumbling har de tränat på rondat-flickis, flickis-salto, handvolt och handvolt-frivolt i olika positioner både med och utan skruvar. På trampett har tjejerna förbättrat sina sträckta volter och lagt på fler skruvar. De har även tränat på dubbla volter på trampolin. I fristående har de allihop utvecklats mycket både vad gäller koreografi och svårigheter, såsom piruetter och saxhopp.

Under vårterminen deltog laget på två tävlingar på nivå 6. Tjejerna hade roligt tillsammans och lyckades kamma hem ett guld i tumbling. Under höstterminen tävlade laget nivå 6 på Mellansvenska Mästerskapen i Örebro. Tjejerna och vi ledare var stolta över prestationerna på redskap och i fristående. Därefter tävlade laget i Haninge och för första gången på nivå 5. Det var spännande att tävla mot nya lag och extra roligt att vi lyckades kamma hem ett guld i trampett!

*Ledare för vårterminen: Alicia Haglund, Malin Andrén och Linnea Persson. Ledare för höstterminen: Alicia Haglund, Malin Andrén, Gustav Lovén, Vendela Öberg och Diana Rahimi.*

#### **Mix 06-08 Indigo**

Vt 2022

Ledare under terminen har varit Alicia, Angelica, Eddie och Philip. Vi övade vidare på redskap, där gymnasterna fick sätta upp sina egna mål i samråd med oss ledare. Vi var med och tävlade på Värmdö Trupp Cup samt mellansvenska mästerskapen i Örebro. I Örebro lyckades vi åstadkomma en delad bronsplats – gud så kul! Vi avslutade terminen med ett läger i Strängnäs, där de flesta gymnasterna deltog. Vi var även inbjudna att delta på sommarlägret i Italien, tillsammans med föreningen där vi hade med oss 19 gymnaster.

Ht 2022

Ledare under terminen har varit Alicia, Angelica, Eddie och Philip. Vi fortsatte öva på fristående och redskap utifrån gymnasternas nya mål för terminen. Vi var med och tävlade i Huddinge där vi ställde upp med 17 deltagare i fristående, vilket var en stor utmaning. Utöver fristående deltog vi även på redskap med många fina varv. Terminen avslutades med uppvisning och "avtackning" av Alicia.



## Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

### Mix 00-07 Blå

Under vårterminen 2022 var blå en tävlingsgrupp med omkring 20 gymnaster. Under terminen hann vi med mycket. Bland annat så tävlade gymnasterna Mellansvenska Mästerskapen i Örebro den 28/5, vilket resulterade i en delad tredjeplats i trampett. Efter tävlingsperiod fick gymnasterna snurra på och känna på nya volter.

I slutet på sommaren hade föreningen samlat ihop pengar för att åka till Italien på en träningsresa. Under en veckas tid snurrades massa nya volter, men också mycket sol & bad.

Under höstterminen blev blå en mycket mindre grupp än väntat. På grund av detta hade vi inte möjligheten att tävla då vi var för få gymnaster. Istället valde vi att fokusera på mycket grunder och möjligheten att få testa på nya volter.

*Tränare VT22 - Linnea Persson, Sophia Alun Rosvall & Elias Sporrang.*

*Tränare HT22 - Linnea Persson, Isabella Primell & Elias Sporrang*

### ELSA

ELSA är en tävlingsgrupp som har fokus på elitsatsning. Gruppens målsättning är att bli sitt bästa gymnastiska lag. År 2022 startades med att den tidigare gruppen Flickor Svart slogs ihop med ELSA och laget bestod därmed under 2022 av cirka 21 tjejer och killar födda från 2009 och uppåt. Även några gymnaster från andra grupper i föreningen började i ELSA under året.

Efter två år av pandemi var verksamheten äntligen tillbaka till det normala och tävlingarna hade dragit igång som vanligt igen. Detta betydde otroligt mycket för laget som året innan inte fått träna i hallen som vanligt, blivit uppdelade inom laget på grund av ålder, inte kunnat tävlat och mycket mer.

Under våren ställde laget upp på Rikstreaan Öppen klass 13 år och äldre som gick på hemmaplan. Detta var den första fysiska tävlingen på väldigt länge och dessutom var de ett nytt lag som stod på tävlingsgolvet. Det var många nya övningar som kördes för första gången på tävling och vi var väldigt nöjda med lagets prestation. De tävlade även för första gången på deras nya fristående som de började lära sig under 2021.

Under sommaren var det läger i Italien som stod på schemat. Under den veckan var det inte bara massor av volter som snurrades utan även en hel del social aktivitet som sammansvetsade laget till den fina sammanhållning de har idag.

Under hösten klev laget upp en nivå och tävlade på Rikstväan Öppen klass 13 år och äldre. Det var första gången som Gymnastikförbundet anordnade Öppen klass på Rikstvä-nivå. Av den anledningen var det endast fyra lag som tävlade, men ELSA gjorde fina prestationer som belönades med en silvermedalj. Utöver detta gav denna tävling laget bra tävlingserfarenheter och ett bevis på att detta är helt rätt nivå för dem.

Under hösten hjälpte laget även till som funktionärer när föreningen arrangerade JSM & Rikstväan Dam 13–16 år. Här gjorde laget en hjälteinsats från fredag eftermiddag till sen söndag kväll. Det var allt ifrån redskapsnissar, nattvakter på skola, hjälpredor till domarna och medaljutdelare. Här visade varenda en vad ett lag kan göra tillsammans och vilken fin grupp ELSA är.

*Ledare under året var Jimmy Ekstedt, Ebba Övrum, Gustav Lovén, Lisa Lindberg, Linnea Skillhammar och Elias Sporrang.*



## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Freerunning/parkour/tricking**

Hos Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna(IKEG) tror vi på rörelseglädje och inkludering. Vi lär ut parkour från 8 år och uppåt och tror inte på någon övre åldersgräns för Parkour! Vi har mellan 120-150 medlemmar per termin utspritt på 7st parkourgrupper, varav 4st är nybörjargrupper.

William Stålnert har det övergripande ansvaret för alla grupperna inom PKTR (parkour/tricking)

### **Side**

I grupp Side har vi under vår och höst 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.

*Ledare under våren var Mikael Monnier, Sebastian Hoikkaniemi och William Stålnert och under höstterminen har det varit Felix Isaksson, Mikael Monnier och William Stålnert.*

### **Kong**

Gruppen Kong startade vårterminen 2022 för att få in fler av de barn som stod på väntelista. Träningstiden är en timme per vecka och övningarna de samma som i Side.

*Ledare under våren var Sebastian Hoikkaniemi och William Stålnert och under höstterminen har det varit Felix Isaksson, Niklas Neubauer och William Stålnert.*

### **Front och Back**

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.

*Ledare under vårterminen var Boris Svyatjkin, Mattias Holmberg och William Stålnert*

### **Cork**

Vår fortsättningsgrupp Cork 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.

*Ledare under våren var Albin Karlsson, Pontus Karlsson och William Stålnert, under höstterminen var Pontus och William ledare*



## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Tornado**

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.

*Ledare under vårterminen Linus Andersen, Mattias Holmberg och William Stålnert, till höstterminen byttes Mattias ut av Samuel Lehtola-Olsson eftersom Mattias flyttat från stan.*

### **Granaterna**

Granaterna 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 är på plats som ansvarig vuxen, samt att han tillhandahåller de licenser som gruppen kräver på grund av svårighetsnivån.

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

*Ansvarig ledare i gruppen är William Stålnert*

**IK EskilstunaGymnasternas parkourverksamhet tror på rörelseglädje!**



## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Tävlingsverksamhet**

Under året har vi arrangerat flera tävlingar

**Rikstreaan Öppen klass 13 år och äldre, Rikssexan Herr 11 år och äldre, Riksfyran Herr 11 år och äldre** i Stiga Sports Arena helgen den 4-5 juni. Elias Sporrang och Philip Liedal var ansvariga för tävlingen.

**Regionnial** den 5 november i Skjulstahallens A-hall ansvariga var Sophia Alun Rosvall och Ebba Malm. I den tävlingen fanns det för första gången även en paraklass där våra deltagare i Alla kan gympa var med till publikens jubel! På regionnial hade vi också flera av våra lag som var med och de flesta tävlade på att tävla för allra första gången.

**Junior SM** i Stiga Sports Arena. Tävlingsansvariga var Ebba Övrum och Jimmy Ekstedt. 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 ganska konstant och lågt.

#### **Grillska skolan**

Har varit i Skjulstahallen och har haft idrottslektion tillsammans med Jimmy

#### **Rekarneskolan**

Har ett samarbete med föreningen så elever får träna gymnastik på skoltid (LIU) Under året har Jimmy varit ansvarig för träningen. Det varit ca 4 elever som tränat.

#### **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**

#### **Skjulstadagen**

Skjulstadagen genomfördes med massor av publik och glada barn som kollade gymnastik, fikade och kollade in profilshopen

#### **Juluppvisning**

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



## Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

### Påsklovläger

Påsklovlägret för gymnastik var två hela dagar och det var 32 barn och fem ledare som såg till att barnen lärde sig nya övningar och hade roligt.

Vi hade dessutom Open Jam påsk en dag för några av våra parkourgrupper. Där hade vi 17 deltagare och Wils var ledare och han hade lite assistans för allt runt omkring.



*Några av deltagarna på vårt påsklovläger*

### Höstlovläger

I år hade vi höstlovlägret uppdelat på endagsläger för olika åldersgrupper. De allra yngsta hade en halvdag fram till lunch övriga hade heldagar. Det var totalt 64 barn och 12 ledare med. Alla läger avslutades med en "spökvandring" med ficklampa under podiet. En deltagare blev så glad över att få vara där under att vi knappt fick ut hen för att äta, det var galet roligt att vara där under med alla regler och dammråttor. Några av barnen tyckte att det var läskigt och ville inte krypa under och några av ledarna fick träningsvärk av att gå dubbelvikta där under. Men roliga dagar med nya övningar och fika blev det.

### Läger i Italien

Under vecka 32 åkte 60 personer, gymnaster, ledare och några föräldrar till Italien för en veckas träning och äventyr. Det blev en fantastisk vecka som både utvecklade gymnastikkunskaper och sammanhållningen i föreningen. De grupper som blev erbjudna att åka med var ELSA, Blå och Indigo. Hemresan blev extra spännande med inställda flyg och några som fick åka till Köpenhamn och sen buss hem därifrån och andra som kom hem flera timmar senare än det var tränkt. Men alla kom som tur är hem välbehållna.



## **Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna**

### **Övrigt**

#### **Eskilstuna-El**

Vi har under 2022 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

### 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 2022 med arbete vid träningar, tävlingar och allt annat som hänt under året och hälsa alla välkomna till nya utmaningar och glädjeämnen under 2023 med Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna.



---

Elias Sporrang, ordförande

---

Daniel Weglin, vice ordförande

---

Robert Malmström, sekreterare

---

Angelica Gerbert Ulander, ledamot

---

Helena Lindstedt, ledamot

---

Susanna Isaksson, ledamot

---

Mikael Monnier, ledamot