

Bilaga

Verksamhetsberättelse för Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna (IKEG)

2021





Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Ordförande har ordet

Året 2021 har varit lärorikt på många sätt, föreningen var tvungen att anpassa verksamheten efter pandemin med permitteringar, ändrade träningstider och inställda event. Som tur var kom ett ljus i slutet av året med lättare restriktioner och minskande smittspridning. Styrelsen har under hela pandemin, haft som utgångspunkt och arbetet för, att verksamheten ska kunna fortsätta så långt det varit möjligt. Vi tror att träningen och föreningens verksamhet har varit viktigt för våra medlemmars välmående, speciellt under ett år som detta. Det har inte varit ett lätt år, under 2020–2021 minskade föreningen med ca 20% i antal medlemmar och ledare, till stor del på grund av Corona. Samtidigt gjorde föreningen bättre ekonomiskt resultat än budgeterat, vilket vi har våra medlemmar, ledare och anställda att tacka för, som ställt upp och hjälpt till när det behövts. Styrelsen har under året haft fokus på att förbättra föreningens struktur genom att tydliggöra den organisatoriska ledningen och de anställdas arbetsuppgifter. I november var några från styrelsen på konferens i Nyköping där vi arbetade med föreningens vision, verksamhetsplan, och policydokument. Arbetet har fortsatt på hemmaplan och är en del av utvecklingen av verksamheten. Styrelsen har stora planer för föreningen och jag ser personligen fram emot ett år utan restriktioner där vi kan växa och förbättra verksamheten. I maj startade föreningen 50/50-fonden som medlemmarna kan söka med avseende att hjälpa familjer som har det svårt ekonomiskt, genom att halvera träningskostnaden. I oktober fick föreningen 40 000 kr till fonden från Rekarnestiftelsen, vilket gjorde att vi kunde börja använda den redan i januari 2022. Jag, tillsammans med styrelsen, vill tacka alla som hjälpt till under året! Tack alla ledare som kämpar med grupperna på träningarna, alla föräldrar som hjälpt till att flytta redskap eller stått i kiosken under tävlingen och alla medlemmar som bidragit på sitt sätt. Tillsammans har vi tagit oss igenom en pandemi och blivit starkare på vägen. Nu blickar vi framåt, tillsammans kan vi hjälpas åt att bli bättre och våga utmana oss själva, för att nå dit vi aldrig varit. Tillsammans är vi Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna.

Vänlig hälsning
Elias Sporrang
Ordförande





Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Styrelsens sammansättning under 2021

Ordförande 1 år

Elias Sporrang

Ledamot 2 år

Robert Malmström (sekreterare)

Ebba Övrum

Vakant

Ledamot 1 år

Daniel Weglin (vice ordförande)

Victoria Djupström

Ulrika Larsson

Ersättare

1:a Helena Lindstedt

2:a Magnus Malmström

Valberedning

Philip Liedal – sammankallande

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 2021 till 665 (800) medlemmar varav 462 (518) var kommunalt bidragsberättigade, 2020 års siffror inom parentes. Reglerna för statligt LOK-stöd ger bidrag för medlemmar som är 7 till 25 år. Under året har föreningen haft 160 (232) 0-6 åringar, 301 (334) 7-12 åringar, 161 (184) 13-20 åringar, och 35 (49) 21 år och uppåt. Könsfördelningen bland föreningens medlemmar är 423 (504) tjejer samt 242 (296) killar. Föreningen har under året haft 79 (104) 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 50% den 1 januari till och med den 1 augusti, därefter 80 % till och med den 1 september och därefter 90% tills vidare. Ebba Övrum var anställd på 50% som tränare den 1 januari till och med den 8 augusti, framförallt när det gäller fristående. Hilma Nyström var anställd på 26% som tränare i fristående den 1 augusti till och med den 1 september och därefter 30% tills vidare och Linnea Persson var anställd på 20 timmar per vecka den 26 oktober till och med den 12 december.

Permittering

Lotta var permitterad på 60% tiden 1/1-31/1 och 40% från 1/2 till 30/6 och William var permitterad på 60% perioden 1/1 till 31/1 med permitteringsstöd från Tillväxtverket.

Ledaraktiviteter

I augusti var alla ledare var inbjudna till en kväll med grillning och femkamp vid Skjultstahallen. Grillmästare var Robert från styrelsen och han hade ett tufft jobb att mätta alla.



Lisa och Jimmy i varsin säck



Robert i högform



Elias med fler

Alla ledare fick en julklapp i form av en ryggsäck med föreningslogga på.

Vi uppvaktade de ledare som tog studenten.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Möten

- Årsmötet hölls digitalt den 16 mars.
De som skulle få utmärkelser var:
3 år: Melissa Heinonen och Nora Heggblad
5 år: Alicia Haglund, Greta Wennerberg, Felix Isaksson, Hulda Brådd, Isabella Primell, Linnea Persson, Linus Andersen, Lova Willix, Matilda Sköldin, Simone Sköldin, Sophia Alun Rosvall, Felicia Malmström. Eftersom vi inte kunde träffas så delas utmärkelserna ut 2022 istället.
- Styrelsen har haft 11 protokollförda möten under året och dessutom några träffar vid sidan om med olika teman. Exempelvis en heldag i januari med inriktning på trygga idrottsmiljöer
- Fyra styrelseledamöter var med på "Styrelsen på träningsläger" tillsammans med RF SISU Sörmland i Nyköping.
- Elias deltog på regionförbundsmötet som var digitalt den här gången.
- Två ledarmöten genomfördes under året.
- Lotta, William, Jimmy och Hilma deltog på nätverksträff med anställda inom Sörmlandsidrotten.
- 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.

Utbildningar

Under året har följande ledare i föreningen gått på utbildning:

- **Baskurs träning och tävling:** Ebba Svensson, Elin Utberg, Isabella Hoshi, Isabelle Bandeus, Malin Andrén, Pontus Karlsson, Ronja Holm, Sebastian Hoikkaniemi och Selma Sandkvist.
- **Parkour/Freerunning steg 1:** Alvin Vold, Pontus Karlsson och Sebastian Hoikkaniemi
- **Trampett steg 3:** Ebba Övrum
- **Tumbling steg 1:** Eddie Krantz, Johan Johansson och Karin Rehnholm
- **Truppgymnastik A:** Alva Malmberg, Ebba Svensson, Elin Utberg, Frank Eriksson, Mathilda Forsell
- **Truppgymnastik B redskap:** Johan Johansson, Karin Rehnholm, Linnea Persson och Melissa Heinonen.
- **Truppgymnastik C redskap:** Alicia Haglund och Philip Liedal.
- **Styrka, rörlighet och fysiologi:** Ebba Malm, Eddie Krantz, Johan Johansson, Karin Rehnholm, Mathilda Forsell och Melissa Heinonen
- **Gymnastikens ledarskap:** Alva Malmberg, Anton Bandeus, Eddie Krantz, Johan Johansson, Karin Rehnholm, Mathilda Forsell och Melissa Heinonen.
- **Biomekanik:** Ebba Övrum, Linnea Skillhammar
- **Åldersanpassad träning för barn och unga:** Alicia Haglund, Alva Malmberg, Anton Bandeus, Cornelia Björn, Dante Fredriksson, Ebba Svensson, Ebba Övrum, Eddie Krantz, Elin Utberg, Felix Isaksson, Frank Eriksson, Johan Johansson, Julia Ceesay, Karin Rehnholm, Linnea Persson, Linnea Skillhammar, Lisa Lindberg, Mathilda Forsell, Matilda Sköldin, Melissa Heinonen, Philip Liedal, Sara Rehnholm, Simone Sköldin, William Stålnert

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



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Vi var värdforening för följande utbildningar: Truppgymnastik B, Truppgymnastik C och PKTR steg 1.

Många av årets utbildningar var digitala därför har vi inte haft så många utbildningar på hemmaplan.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Barn- och breddgymnastik i skolorna

Vi har haft barngrupper för 4-6 åringar i Hällby, Slagsta, Mesta 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 14-17 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 våren: Sara Rehnholm, Rose-Marie Stjernfelt, Mina Mustafa, Hannah Vigo och Sofie Gadd.

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

Hällbyskolan 6-9 år

Under året har det varit 16-19 barn i gruppen.

Varje träning har vi många olika stationer och övar mycket på grundövningar som kullerbyttor framåt och bakåt.

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

Ledare under våren: Sara Rehnholm, Rose-Marie Stjernfelt, Mina Mustafa och Hannah Vigo.

Ledare under hösten: Sara Rehnholm, Emma Lindblom och Tyra Isho Olofsson

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. 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. Vi har inte varit med på någon uppvisning i år.

Ledare var Isabelle Bandeus, Alma Ragnarsson och Adela Larsson.

Mesta skola

I barngymnastiken i Mesta skola har vi varit ca 10 barn. På gympan har barnen kämpat och tränat på både gympaövningar och olika lekar. Allt från att klättra, öva kullerbyttor framåt och bakåt, hoppa plint och öva inför hjulningar har uppskattats väldigt mycket. Barnen har tyvärr inte deltagit på någon uppvisning pga. Coronapandemin. Efter sommaren lades gruppen ner på grund av ledarbrist

Ledare under våren har varit Sonja Mejborn och Rose-Marie Stjernfelt



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Slagtaskolan

Tanken med gruppen är att alla barn ska känna glädjen i att få röra sig och känna att man lyckas. Grundformerna har tränats på olika sätt med lekar och olika banor. Slagstagsgruppen har liksom tidigare år varit mycket populär med kö till gruppen. Gruppen bestod av barn i åldrarna 3-6 år. Barnens favoritlek har varit morotslandet, under hökens vingar och skalbaggekuall.

Ledare i gruppen har varit Ebba Södergren och Saga Thomsen Leijon, under våren var även Lana Jafar med och till hösten tillkom Alice Jälmestål.

Föräldra-barn gymnastik i Skjulsta

Vi har under hösten haft en grupp med föräldra-barn gymnastik. Detta menas att barnen har haft med sig en förälder som stöd under varje träningsstimme. Denna träningsform har varit till för våra allra minsta deltagare, både flickor och pojkar som är mellan 3-4 år. Övningarna under träningarna har genomförts av både barn och föräldrar tillsammans. Gruppen är mycket uppskattad av både barn, ledare och föräldrar. Under vårterminen 2021 fick vi inte ha några vuxna i hallen på grund av Covid därför blev det inte någon grupp under vårterminen

Lille Skutt (pojkar och flickor 2-5 år)

Lille Skutt har varit en gympagrupp med ca 15 barn i åldrarna 2-5 år som har med en förälder under varje gympapass. Detta har varit mycket uppskattat 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. "Under hökens vingar kom", "Hav, is land" och "Dansstopp". Favoriter under terminen har varit att hoppa trampolin, klättra upp för och åka rutschkana ner för mattberg och krypa i tunnlar.

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

Under vårterminen kunde vi inte ha någon grupp på grund av restriktionerna under pandemin. *Ledare under hösten har varit Angelica Gerbert Ulander och som vikarie Lotta Nilsson*



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Barngymnastik i Skjulsta

Smurfarna (pojkar och flickor 5-6 år)

Under året 2021 bestod gruppen smurfarna av 16 glada barn mellan åldrarna 4 och 6 år gamla. Under årets gång har vi lär oss massa nya lekar men också hittat våra favoriter som b.la är kull, under hökens vingar kom, bilarna och vad är klockan farbror lejon. 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 oftast körde vi alla som eller kom alla mina små gympabarn. 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 året 2021 var Mathilda Forsell, Linnea Persson och Melissa Heinonen.*

Teletubbies (pojkar och flickor 5-6 år)

I Teletubbies har det varit ca 15 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 Tuva Hallberg (VT21), Selma Sandkvist (VT21), Latifah Magyar (HT21) Linnea Persson (HT21) och Isabella Hoshi (hela året).



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Breddgymnastik i Skjulstahallen

Pojkar 13-15 Orange

Pojkar 13-15 Orange är en grupp av energiska killar. Vi har tränat två dagar i veckan i Skjulstahallen. Under året har vi tränat på bland annat kullerbyttor, både framåt och bakåt, hjulningar och hel del stödjande på händer. Vi har också övat på framåt- och bakåtvoltar på olika redskap. Vi ledare såg att gymnasterna utvecklades under året, vilket är kul. Pojkar Orange deltog inte i någon tävling eller uppvisning under 2021.

Våra ledare har varit Edvin Karlsson, Anton Bandeus, Alvin Vold, Dante Fredriksson, Linnea Persson och Mikael Monnier.

Flickor 05-08 Aprikos

Flickor Aprikos är en grupp har tränat flitigt sedan start. Vi har under vårterminen haft träningar i Skjulstahallen två gånger i veckan. Vi har satsat på att utveckla våra gymnastiska kunskaper och därav haft tuff och jobbig styrka och försökt lära oss nya övningar samt tränat grunder. Vi har under terminen haft ett bra fokus trots alla motgångar och på så sätt utvecklats väldigt fort.

Till höstterminen 2021 slogs gruppen ihop med Indigo och Mix blå så gymnasterna fick välja vilken grupp de ville gå till.

Ledare under våren har varit Eddie Krantz, Elisa Sporrang och Philip Liedal.

Mix 06-11 Korall

I mix 06-11 Korall har det tränat både tjejer och killar två timmar, två gånger i veckan.

I början av året satte alla gymnaster upp mål för sig själva.

Vi som grupp har blivit mindre men vi har en bra gemenskap i gruppen då vi är så få och kommit varandra närmare under året. Vi har under året övat mycket på nya volter och kombinationer av volter för att utvecklas ännu mer längre fram. Gruppen har utvecklats som både individ och som grupp under året och vi ser fram emot att utvecklas mer tillsammans.

Ledare under året var Greta Wennerberg, Ella Lakela, Linnea Persson, Felix Isaksson och Diza Janeling.

Pojkar 06-11 Azur

I gruppen Azur har det varit runt 10 glada och spralliga killar. Gymnasterna har tränat mycket på grunder och förövningar för volter på både tumbling och trampett. Under årets gång kunde fler och svårare volter provas på. Gruppen har under året utvecklats mycket, både som grupp men även individuellt.

Ledare i gruppen har under året varit Felix Isaksson, Frank Eriksson och Leopold Arleheim.

Flickor 09-10 Turkos/Rosa

Rosa/Turkos har varit en grupp full med glada och positiva tjejer.

Vi har under året tränat två dagar i veckan, 1,5 timme per träning.

Under året har det varit väldigt mycket utveckling hos gymnasterna. Vi har tränat mycket grunder, mycket nya volter och en massa styrka under året för att orka mer och lära oss en massa nya saker.

Vi i gruppen har blivit som en liten familj, vi har kommit varandra väldigt nära under året. Gruppen har utvecklats både som individ och som grupp under året. Vi ser fram emot att utvecklas mer tillsammans med gymnasterna.

Ledare i gruppen har varit Johan Johansson, Karin Rehnholm, Linnea Persson och Sara Rehnholm.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Flickor 11 Grön

Under vårterminen övade gruppen på rondater, handvolter, ljushopp, klapphopp och frivolt. Mot slutet av terminen tillkom även flickis, salto och frivolt (förövningar till öppning) samt överslag på bord. Emma slutade som ledare i februari och därefter hjälpte Sara, Melissa och Julia till. Det blev en bra termin trots ledarproblem.

Under höstterminen övade vi på rondater, flickis, handvolter, ljushopp, klapphopp, frivolt (grupperad och pik) och överslag på bord. Mot slutet övade vi även på förövningar till rondat-flickis/salto, handvolt-volt och öppning. Felix blev även ledare för gruppen samma termin. Det blev ingen uppvisning men gruppen utvecklades mycket.
Ledare var Alva Malmborg, Julia Ceesay och Felix Isaksson

Flickor 12 Gul

I flickor 12 Gul är vi en grupp med 8-9 åriga tjejer som tränar 2 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 testat på nya volter och utvecklats massor. Vi har fortsatt träna på taktkänsla och dansat mycket som uppvärmning vilket många tycker är roligt!
Ledare i gruppen var Ebba Svensson, Elin Utberg och Matilda Sköldin.

Flickor 13 Lila

I gruppen 13 lila var det 22 glada, energifyllda och målinriktade tjejer med på träningarna. Under årets gång gjorde alla i gruppen en stor utveckling och lärde sig nya saker. Det vi främst fokuserade på under träningarna var att öva mycket på grunder inför alla övningar som skulle komma med tidens gång. Under året lärde vi oss volter på trampolinen och började smått att öva på volt på trampetten. Vi körde mycket grunder inom redskapet tumbling bl.a. stå på händer, hjula, rondat. Vi påbörjade även lite flickisar. En favorit bland de flesta av tjejerna var styrkan som vi körde i slutet varje träning, favoriten hos dem var dansstyrkan, men också olika styrkelekar.
Ledarna för Flickor 13 lila året 2021 var Mathilda Forsell, Linnea Persson och Melissa Heinonen.

Flickor 14 Violet

Under 2021 har vi i gruppen flickor 14 Violet övat mycket på volter och hjulningar. Vi har gjort mycket grunder till volter så som kullerbyttor upp till olika höjder samt ner från höjder. Vi har även övat på hjulningar, att stå på händer, hur vi ska spänna armarna i till exempel en hjulning. Under året 2021 har gruppen gjort en stor utveckling från tidigare år samt början av detta år. Gruppen bestod av cirka 20 glada och energifyllda tjejer som kämpat på genom alla årets träningar. Under 2021 började vi med att avsluta varje träning med styrka vilket till en början bara var tråkigt men som växte fram till någon roligt med hjälp av olika styrkelekar så som tärningsstyrka, styrkekull mm. En stor favorit bland hela gruppen var de träningarna när de fick hoppa trampett samt trampolin.
Ledarna för Flickor 14 violet året 2021 var Mathilda Forsell, Linnea Persson och Melissa Heinonen.

Flickor 15 Lavendel

Till höstterminen startades en ny grupp för flickor som är födda 2015. I gruppen tränas massor av grunder för både hopp och tumbling. Oftast tränar vi genom att träna på olika banor. Vi har även tränat på frivolter och handvolter. Vi har också haft lekar både för sammanhållning och styrka.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Ledare för Flickor 15 Lavendel har under hösten varit Isabella Hoshi, Latifah Magyar, Linnea Persson och Jenny Ngo Persson

Alla kan gympa

Alla Kan Gympa är en paragymnastikgrupp i föreningen IK EskilstunaGymnasterna för barn och ungdomar (4 år – 18 år) med olika funktionsvariationer. I gruppen är det både tjejer och killar, vi har nio gymnaster i Alla Kan Gympa.

Det viktigaste i vår gymnastikgrupp att vi individanpassar för varje gymnast utifrån gymnastens förutsättningar. Vi har en alldeles underbar sammanhållning och har mycket glädje och gemenskap. Under vår gympa brukar vi ha en gympadans och sedan har vi motorikbana. Efter det så tränar gymnasterna på trampolin, fasttrack och de andra redskapen som finns i hallen, mot slutet av gymnastiken leker vi någon lek tillsammans och avslutar med en gymnastikramsa.

Vi håller på att söka pengar för att bygga en handikapp hiss så att gymnastikhallen blir tillgänglig för alla.

Simone Sköldin som tilldelades stipendiet som Årets Parasportledare 2021. Simone har ett starkt engagemang för barn och ungdomar inom paragymnastiken. Hon var med och startade gruppen **Alla kan gympa** hos IKEG 2015 och är en engagerad och uppskattad ledare av alla. För Simone handlar ledarskapet inom parasporten om att vara lyhörd och se varje individs möjligheter istället för hinder.

I gruppen är vi fyra ledare: Simone Sköldin, Matilda Sköldin, Kevin Sköldin och Linnea Persson.





Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Tävlingsgrupper

Våra trupper har fortsatt att utvecklas och träna på nya övningar. Nya volter har snurrats och mer fristående har dansats. I och med pandemin kunde tyvärr inte våra tävlingstrupper komma iväg på så många fysiska tävlingar, men många andra roliga aktiviteter har de hittat på istället.

Flickor 10-11 Vit

Flickor 10-11 Vit består av 17 tjejer födda 2010-2011. Vi tränar två gånger i veckan. Under vårterminen deltog vi på mellansvenskas digitala tävling. Då tävlade vi bland annat på bord utan uppbyggnad för första gången. Vi avslutade terminen med lekar och pizza för pengarna vi samlat ihop till lagkassan.

Under höstterminen tävlade vi återigen digitalt, men vi fick också möjlighet att tävla fysiskt. Som vi längtat! För ett gäng var det deras första fysiska tävling. Under denna termin hade gymnasterna utvecklats så pass mycket att vi kunde tävla på en högre nivå. Därtill tävlade vi för första gången i fristående! Utöver tävlingarna har vi tränat mot handvolt, rondat-flickis, flickis-salto och fler skruvar. Vi avslutade terminen i bowlinghallen för pengarna som samlats in till lagkassan under terminen.

Ledare under vårterminen var Alicia Haglund och Malin Andrén.

Ledare under höstterminen var Alicia Haglund, Malin Andrén och Hilma Nyström.

Flickor 07-09 Svart

Flickor svart är en tävlingsgrupp och under 2021 bestod laget av 11–14 tjejer födda mellan 2007–2009. I och med pandemin startade året med en del utomhus- och digitala träningar. Som tur var drabbades inte detta lag av de hårdaste restriktionerna, i och med deras ålder, och kunde därmed komma in och träna i hallen hyfsat snabbt. När verksamheten fick komma igång mer normalt hade Flickor Svart ett nära samarbete med gruppen ELSA.

Under våren ställde Flickor Svart upp på Rikstreaan Dam 13–16 år samt Mellansvenska Mästerskapen, som båda genomfördes digitalt i och med pandemin. Flickor Svart ställde även upp tillsammans med ELSA på USM, som även den genomfördes digitalt. På USM deltog laget i Mix-klassen och de placerade sig på en välförtjänt fjärde plats, som är den bästa placeringen föreningen någonsin haft på ett Ungdomsmästerskap.

Under hösten fortsatte samarbetet tillsammans med ELSA. De två lagen ställde tillsammans upp på Rikstváan Dam 13 år och äldre samt Huddinge Adventscup. Laget gjorde fina prestationer och fick framförallt med sig enorma tävlingserfarenheter.

Flickor Svart var även på läger i Växjö under hösten 2021 tillsammans med ELSA och Blå. Under lägret var det mycket fokus på fristående för de som skulle tävla men självklart hittades det på annat skoj också.

Ledare har under året varit Linnea Skillhammar, Lisa Lindberg, Jimmy Ekstedt och Ebba Övrum.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Mix 06-08 Indigo

Under vårterminen tränade vi emot skruvar, dubblar och handvolt-frivolt. Vi ställde upp med ett helt lag på nivå 6 i regionens digitala tävling, det blev ingen medalj men de kämpade på bra och hade väldigt fina varv. Vi avslutade terminen med ett heldagsläger i Skjulstahallen. Många nya volter snurrades, däribland tsukahara och dubbelvolt. Vi hann också bada och äta pizza tillsammans, vilket var uppskattat.

Ledare under vårterminen har varit Alicia Haglund, Angelica Gerbert Ulander och Julia Cessay.

Till hösten slogs vi ihop med *Flickor 05–08 Aprikos* och ett gäng från *Mix Korall*. Detta resulterade i att vi blev en stor grupp med plats för två tävlingslag. Vi tränade även här emot skruvar, dubblar och handvolt-frivolt. Vi har under terminen deltagit i en digital tävling och en fysisk tävling. Den digitala tävlingen var många gymnasters första tävlingstillfälle.

Därefter deltog vi i Huddinge Advents Trupp cup där vi kom hem med ett guld i trampett, väldigt roligt.

Ledare under höstterminen har varit Alicia Haglund, Angelica Gerbert Ulander, Eddie Krantz, Philip Liedal, Elias Sporrang, Hilma Nyström och Linnea Persson.

Mix 00-07 Blå

Mix blå är en tävlingstrupp för tjejer och killar som är födda 2003-2007. Truppen började året med att åka pulka tillsammans i Vilstabacken.

I början av terminen fanns restriktioner kvar som drabbade främst de äldsta gymnasterna i truppen. Detta gjorde att endast de gymnaster som är födda 2005-2007 fick starta terminen som vanligt i hallen medan gymnasterna födda 2004-2003 fick börja terminen med hemmaträning och träning på HopNPop tillsammans med ELSA. När alla gymnaster äntligen fick börja träna som vanligt tränade vi mycket på ett nytt fristående. Vi började även träna inför vårterminens tävling vilket var mellansvenskas digitala tävling.

Under höstterminen fick vi äntligen tävla på en fysisk tävling igen. I oktober ställde vi upp i Katrineholmocupen. Det var första gången laget tävlade i fristående och lyckades få silvermedalj i alla tre grenar.

I november åkte några av gymnasterna i laget på ett läger i Växjö tillsammans med tävlingstrupperna ELSA och flickor svart.

Under vårterminen var Amanda Norrman, Ebba Malm, Ebba Övrum, Rebecca Norrman och Sophia Alun Rosvall ledare i truppen. Under höstterminen var Hilma Nyström, Jimmy Ekstedt, Julia Cessay och Sophia Alun Rosvall ledare i truppen.

ELSA

ELSA är en tävlingsgrupp som har fokus på elitsatsning. Gruppens målsättning är att bli sitt bästa gymnastiska lag. Under 2021 bestod laget av 13–18 tjejer och killar födda från 2006 och uppåt. I och med pandemin startade året med en del utomhus- och digitala träningar. När restriktionerna släpptes en del fick delar av laget starta sin träning inomhus på grund av deras ålder. Då fick vi dela upp gruppen där några kunde träna inomhus medan några tyvärr drabbades mer och fick fortsätta träna utomhus och digitalt hemifrån. När verksamheten fick komma igång mer normalt hade ELSA ett nära samarbete med Flickor Svart.

I och med att stora delar av laget fick träna utomhus/digitalt under en lång period, fick fokuset på tävling läggas åt sidan under vårterminen. De gymnaster som var födda mellan 2005–2006, som även fick komma igång med inomhusträning tidigare, hade däremot ett samarbete med Flickor Svart och ställde upp på USM. Denna tävling genomfördes digitalt. På USM deltog



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

laget i Mix-klassen och de placerade sig på en välförtjänt fjärde plats, som är den bästa placeringen föreningen någonsin haft på ett Ungdomsmästerskap.

För att avsluta vårterminen med något positivt och roligt, efter en tuff termin för laget, anordnades ELSA-Mästerskapen. Detta var en intern tävling inom gruppen där de tävlade i mindre lag om tre och tre. Dagen avslutades med grillning, bad och andra aktiviteter vid Skjulstabadet.

Under hösten fortsatte samarbetet tillsammans med Flickor Svart. De två lagen ställde tillsammans upp på Rikstvåan Dam 13 år och äldre samt Huddinge Adventscup. Laget gjorde fina prestationer och fick framförallt med sig enorma tävlingserfarenheter.

ELSA var även på läger i Växjö under hösten 2021 tillsammans med Flickor Svart och Blå. Under lägret var det mycket fokus på fristående för de som skulle tävla men självklart hittades det på annat skoj också.

Ledare var Isabella Primell, Jimmy Ekstedt, Ebba Övrum, Julia Ceesay och Elias Sporrang (som även varit gymnast i gruppen).



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Freerunning/parkour/tricking

Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna är idag en av Sveriges största föreningar med verksamhet inom Parkour/Freerunning och Tricking. Utspritt på våra sex grupper har vi haft cirka 100 aktiva utövare.

Coronapandemin har inte gått någon obehindrad förbi, inte heller parkouren har blivit skonad. Men trots det har vi lyckats ha igång verksamheten för de barn och ungdomar som hållit sig friska!

Side

I grupp Side har vi under vår och höst tränat på de mest basala parkourövningarna. I den här gruppen är vi mellan 6-9år gamla. Vi tränar en timma i veckan tillsammans med *Sebbe, Alvin och Wils som ledare*. 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

I Front och Back tränar vi som är 10 år upp till 15 år på basicövningar. Vi har tillsammans med *Boris, Matte och Wils* fått lära 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 uppepå trampolinen.

Cork

Vår fortsättningsgrupp Cork har med sig de basala parkourövningarna. Så vi har tillsammans med *ledarna Albin, Pontus och Wils* 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

Detta är vår högsta fortsättningsgrupp. De här deltagarna är dels på en mycket avancerad nivå, dels att de verkligen brinner för sin egen träning. Tillsammans med *Wils och Linus* har vi 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, tripplar med skruvar om 2-3 och 4 varv. Vi har lärt oss kontrollövningar uppepå trampolinen och gjort roliga saker ut i groppen!

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

Året man fyller 15 år får man börja träna i Granaterna. Vi är en grupp där Wils har huvudansvaret för både säkerhet och det administrativa men själva träningen är upp till var och en att se till att den blir av. I den här gruppen har vi allt från trickare, till parkourare och rena trampolinare! Det har tränats på många volter och skruvar uppe på trampolinerna. Samt att det har tävlats i mindre former under träningarna i parkourparken samt på plyot. På plyot och på trampolinen har det tävlats i "Game of Flip". Allt detta har varvats med rejäla styrkepass och ett kul umgänge.

Ansvarig ledare i gruppen är William Stålnert

IK EskilstunaGymnasternas parkourverksamhet tror på rörelseglädje!

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 startat upp ett samarbete med föreningen så elever får träna gymnastik på skoltid. Under höstterminen har Jimmy varit ansvarig för träningen. Under hösten har det varit 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. Höjdpunkten var Styrelsen på träningsläger i Nyköping. Detta är ett samarbete som kommer att fortsätta.

Arrangemang

Skjulstadagen

På grund av pandemin blev Skjulstadagen inställd.

Juluppvisning

Juluppvisningen som skulle ha varit i Stiga Sports Arena blev inställd på grund av pandemin.



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Sommarläger

Årets sommarläger blev uppdelat för att vi inte skulle vara för många i taget i hallen. Vi hade totalt 75 deltagare som tränade två dagar. Det blev många nya kunskaper och mycket glädje för både deltagare och ledare. Dessutom gick det åt mycket mat som åts med god aptit.



Några av deltagarna på ett av våra sommarläger samlade inför två dagar med träning

Höstlovsläger

Årets höstlovsläger vände sig bara till truppgymnastik och samlade 17 deltagare i två dagar. Det tränades och snurrades och blev två riktigt roliga och svettiga dagar.



Deltagare på höstlovsläger i truppgymnastik



Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna

Övrigt

Eskilstuna-El

Vi har under 2021 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 tecknat ett treårigt avtal gällande sponsring med Eskilstuna kommunföretag.

Stadium och Craft

I samband med den nya föreningskollektionen har vi ett samarbete med Craft och Stadium.



Några från styrelsen vid arbetsdag



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 fortsätta 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 2021 med arbete vid tävling, inställda träningar på grund av pandemin och allt annat som hänt under året och hälsa alla välkomna till nya utmaningar och glädjeämnen under 2022 med Idrottsklubben EskilstunaGymnasterna.



Elias Sporrang, ordförande

Daniel Weglin, vice ordförande

Robert Malmström, sekreterare

Ulrika Larsson, ledamot

Ebba Övrum, ledamot

Victoria Djupström, ledamot

Helena Lindstedt, ersättare

Magnus Malmström, ersättare

