



Verksamhetsberättelse 2020

Upplands Väsby Gymnastikklubb

Verksamhetsåret 2020-01-01 - 2020-12-31

Styrelsen har bestått av:

Ordförande:	Heinz-Peter Adlung
Vice Ordförande:	Jeanette Winberg (t.o.m 17/12-2020)
Kassör:	Therese Nordfors
Sekreterare:	Jeanette Winberg (t.o.m 17/12-2020) Susanne Bonde (fr.o.m 21/12-2020)
Ledamöter:	Biggi Tollkühn Leif Nordfors
Suppleanter:	Susanne Bonde Jennie Skelander

Styrelsen hade sju styrelsemöten under året. Utöver styrelsemöten har styrelsen haft fyra arbetsmöten angående Covid-19 samt en styrelsedag.

Övriga förtroendeposter:

Valberedning:	Madeleine Davidsson Leif Nordfors
Revisor:	Carina Sjöberg



Ordförande har ordet

Nu har jag varit ordförande för Upplands Väsby Gymnastikklubb i två år och ställer upp för omval för två år till.

2020 har varit ett år som ingen kommer att kunna glömma i första taget, med en pandemi som har lamslagit hela världen och inte minst UVGK. All planering för 2020 slogs i spillror, inga tävlingar, inga uppvisningar, inget sommarläger, inga utbildningar. Träningar har ställts in med kort varsel och ovissheten var förtvivlande, hur och när kommer vi kunna gå tillbaka till dom normala rutinerna? Inget har varit som det brukar och i UVGK fick vi också ställa om efter de förutsättningar vi har haft.

Vi fick lära oss att ha digitala styrelsemöten istället för möten där vi satt runt ett bord och kunde diskutera högt och lågt, så detta år blev inte som det brukar vara. Vi var ju inte riktigt vana vid det här men vi lärde oss ganska snabbt och kunde genomföra våra styrelsemöten med bravur. Tyvärr så blev det inga utbildningar i år, men det tar vi igen så fort vi får träffas igen.

Det har ju hänt en del positiva saker också under året. Vi fick ett nytt golv i Vilundahallen där vi har byggt ett ordentligt förråd. Tack till er alla som ställde upp med att hämta material samt hjälpte till att snickra och bära virke! Vi höll på i två helger för att färdigställa allt, och bra blev det. Utan er hade det inte blivit något förråd till våra redskap och gymnaster. Vi kunde till och med flytta vårt kansli till hallen, och det blev plats för ungdomarna att kunna plugga läxor i en lugn miljö (nästan som en egen hall). Dialogen med kommunen angående en egen hall har fortgått, och nu ser det väldigt positivt ut, fast det är en bit kvar.

Om det här låter som ett normalt år? Det vet jag inte, men vi har lärt oss en massa, och vi har fått lösa en massa saker som vi inte har kunnat förutse eller kunnat påverka.

Så varför lägger vi ner så mycket tid?

Varför ger vi oss aldrig?

Vad är det som driver oss, att alltid lösa allt?

Jo, vi älskar UVGK och vi gör det här för barnen, ungdomarna, pensionärerna, våra tränare och ledare. Vi vill göra en skillnad och kunna ge alla er ett sundare och roligare liv med en gemenskap och kamratskap som ni kan bära med er hela livet.

Vi har gymnaster från små barngrupper till äldre vuxengrupper och här finns glädjen och inspirationen för oss och det är detta som driver oss framåt.

Är du intresserad att vara med? Som tränare eller ledare? Eller varför inte i styrelsen? Ta kontakt med oss så vi kan glädja fler.

Heinz-Peter Adlung
Ordförande



Barn gymnastik

Barnsektionen har under året 2020 haft 90–100 aktiva barn och 22 ledare, fördelat på 5-6 grupper. Våra grupper är uppdelade på Bredden och Odenskolan. Alla barngrupper tränar en timme per vecka.

Vi har konstant ca 200–250 barn i kö till barn gymnastik. Som vanligt behövs nya ledare, även om vi till 2020 fått in ett helt gäng med engagerade föräldrar som nya ledare.

Våren 2020 hade vi 5 grupper enligt nedan:

Diamanterna barn födda 15/16 – 12 barn med 4 ledare

Opalerna barn födda 13/14 – 20 barn med 4 ledare

Pärlorna barn födda 15/16 – 16 barn med 2 ledare

Safirerna barn födda 11/12 – 21 barn med 6 ledare

Smaragderna barn födda 13/14 – 21 barn med 5 ledare

Hösten 2020 hade vi 6 grupper enligt nedan:

Diamanterna barn födda 15/16 – 17 barn med 4 ledare

Korallerna barn födda 17/18 – 16 barn (+ förälder) med 2 ledare

Opalerna barn födda 13/14 – 17 barn med 4 ledare

Pärlorna barn födda 15/16 – 17 barn med 4 ledare

Safirerna barn födda 11/12 – 14 barn med 4 ledare

Smaragderna barn födda 13/14 – 20 barn med 5 ledare

Våren började precis som vanligt full av förväntan!

Sen kom pandemin, dock lagom till våren, som tvingade alla barngrupper att fortsätta sin gymnastik utomhus. Alla grupper löste det på ett superfint sätt, även om det försvårar en del då vi inte kan ta med redskapen utomhus. Och eftersom det är ganska små barn vi har i våra grupper är det svårt att hålla motivationen uppe hos både barn och deras föräldrar.

Till hösten körde vi igång igen, dock med alla försiktighetsåtgärder som krävdes: handtvätt på alla deltagare innan ingång i hallen, inga föräldrar i lokalerna och spritning av redskap.

Vi hade lyxen att starta upp en helt ny stor & liten grupp som var väldigt efterlängtd. Alex, den ena ledaren, tror jag kan bli en stor tillgång till UVGK då han har en gedigen idrottsutbildning och själv varit aktiv inom kampsport hela sitt liv. Dock stoppades denna grupp sista veckan i oktober p.g.a. nya restriktioner, vilket alla berörda parter tyckte var tråkigt såklart.

Patricia Ghodsian och Jennie Skelander
Sektionsledare Barn

Trampolin och DMT

I början av vårterminen hade vi en stor prova-på-dag där vi bjöd in alla på väntelistan och delade upp dom på två tider. 15 av ledarna var där och så fick alla barn prova på hur en vanlig trampolinträning går till. Efter det fick dom bestämma om dom ville stå kvar på väntelistan och där om dom ville tävla eller bara hoppa för att det är kul, eller om dom inte ville stå kvar på väntelistan. Vi har ökat på antalet gymnaster i grupperna och även antalet ledare och även ökat antalet grupper så att vi nu har 2 barntrampolingrouper. 4 träningsgrupper och 5 tävlingsgrupper. Vi har minskat kölistan radikalt. Många tackade nej efter att ha varit och provat, dom tror ofta att det är samma sak som att hoppa på trädgårdstrampoliner och att man får göra häftiga volter och skruvar. När dom då upptäcker att det inte alls är samma sak så är det inte lika kul längre.

Sedan kom Covid-19 och ställde till det ordentligt för oss alla. Vi har kört våra grupper hela vårterminen. Vi startade upp höstterminen men fick avsluta allt den 16 november då vi stängde ner verksamheten p.g.a. Corona. Vi kände att det var svårt för oss att bedriva verksamheten när det bara skulle vara max 1–2 tränare och sedan bara gymnaster födda 2005 och senare. Med våra tunga redskap som måste plockas fram och sedan bort under varje träningspass så gick det helt enkelt inte att fortsätta.

Vi har under året haft 22 ledare igång, vi har även detta år satsat på utbildning av ledare. Vi har skickat 2 ledare på trampolin steg 1 och 4 ledare har gått teori steg 1. Vi har också fått 2 nya ledare som gått baskursen. Några kurser har blivit inställda bl.a. steg 4 som vi har 4 ledare som behöver genomföra.

Vi har inte hyrt ut några redskap eller haft något sommarläger, allt har blivit inställt.

Vi har heller inte arrangerat några tävlingar.

Jonas Nordfors, Måns Åberg, Hanna Rydén, Niklas Lindkvist har varit uttagna till trampolinlandslaget. Även här tappar man med inställda träningsläger och tävlingar. Det enda dom gjort är att vara med i Musikkampen på SVT och där drog dom ihop ca 15.000 kr, Bra jobbat!

Den enda tävlingen som blev av var Borås Cupen första helgen i mars sedan har allt annat blivit inställt, Frivolten Cup inställt, SM inställt, NM inställd.

Vi har minskat medlemsantalet under hösten men det är många som inte kommer nu när det fortfarande är restriktioner och jag tror och hoppas att dom kommer tillbaka när allt blir lite mer som vanligt igen. När nu det händer.

Golvet i Vilundahallen byttes i somras och det blev jättefint, dom målade också nästan alla väggar gråa. Vi har också byggt om vårt förråd i hallen så nu får vi plats ordentligt.

Medlemsantalet för trampolinhoppare under året var 150 st.
Vi har 72 stycken i kö till våra grupper.

Thérèse Nordfors
Sektionsledare Trampolin



Trupp

Truppsektionen har under våren 2020 haft 4 grupper med 53 aktiva gymnaster och 23 ledare.

Våra truppgrupper heter:

- Flickis - Tjejer födda 05/06/07
- Splitt - Tjejer födda 07/08/09
- Volt - Mixed trupp barn födda 08/09/10
- Rondat - Mixed trupp födda 11/12

Under våren började vi att samträna mer och Volt och Rondat utökade sina träningstider, man hjälptes åt att hitta bra träningsupplägg för att kunna utvecklas mer.

Vi hade planerat att tävla med Flickis och Volt men p.g.a. den rådande pandemin så hindrades dem från att delta.

När det blev hårdare restriktioner valde vi att träna utomhus hela våren för att minska smittspridningen.

Vi delade med oss av våra olika träningsupplägg och övade mycket styrka och kondition följt av friståendesvårigheter.

Truppsektionen skulle även ha haft en sommaruppvisning men även den fick vi ställa in.

Höstterminen 2020

Under hösten hade vi 37 aktiva gymnaster samt 15 ledare.

Grupperna för Höstterminen var:

- Splitt - Tjejer födda 07/08/09
- Volt - Mixed trupp barn födda 08/09/10
- Rondat - tjejer födda 11/12

Under höstterminen och den rådande pandemin var det svårt att bedriva verksamheten fullt ut och samtidigt hålla avstånd och då man inte fick passa gymnasterna fick vi tänka om.

Då några gymnaster i Flickis drabbats av skador och inte kunde träna fullt ut fick de ta det mycket svåra beslutet att avsluta gruppen, då man inte fick ihop ett fullt lag för att tävla såg framtiden inte så ljus ut. Då man lägger ner otroligt mycket tid på träning och planering inför träning och tävling fick det beslutet vara det bästa för dem.

Några gymnaster bytte till annan förening för att kunna fortsätta träna.

Samträning mellan Splitt och Volt fortsatte samt att Rondat fortsatt fick vägledning och ta del av samträning men i olika delar av hallen i Vilunda.

Det blev ett ledarbyte och Madde som tränat Flickis valde att istället gå över som ledare i Splitt, för att fortsätta som tränare inom truppen.

Det var en tuff höst, även då med pandemirestriktioner som gjorde att man fick planera och bygga stationer ännu mer anpassade för att vi skulle hålla avstånd och minska smittspridning. Truppen skulle även ha anordnat en stor föreningsuppvisning som julavslutning men den har vi även fått skjuta på framtiden.

Madeleine Davidsson
Sektionsledare Trupp



Gymmix

Vi hade planerat och började verksamhetsåret som planerat med 2 grupper. Ett medelgympapass på måndagar och ett herrgympapass på torsdagar båda i Bollstanäs skolans gymnastiksal. Sedan startade vi upp en ny grupp med innebandy för herrar i Odenskolan.

Men så kom pandemin och vi stängde ner alla tre grupperna i april. Även under höstterminen har dessa grupper varit vilande på grund av pandemin.

Biggi Tollkühn
Sektionsledare Gymmix