

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE
HALMSTAD GYMNASTIKFÖRENING
2021**



Styrelsen

Annelie Fager
Pia Agmyr
Mia Samskog
Therese Siren Fredrikssen
Alexandra Jämtestam
Nelly Gardewik
Johanna Karlsson
Diana Larsson

Ordförande
Vice ordförande
Sekreterare
Kassör
Ledamot
Ledamot
Suppleant
Suppleant

Revisorer

Alexandra Andersson

Revisorsuppleant

Siv Nilsson

Valberedning

Malin Hedenberg

Utbildningsansvariga

Malin Hedenberg

Kanslist

Malin Hedenberg

Anställda Halmstad GF

Kanslist 100 %

Anställda tränare 3 st på ca 16 timmar var

Föreningens administrativa verksamhet

Halmstad Gymnastikförening (nedan kallad föreningen) höll digitalt årsmöte den 4 mars 2021. Styrelsen har under året haft 7 sammanträden.

Föreningen gav alla sina ledare en julklapp, de fick ett presentset från Rituals.

Ledarna fick under höstterminen en varsin ledartröja/jacka.

Under höstterminen delade föreningen ut gratis årströja till alla sina medlemmar, årets tröja var grön.

Hallandsposten

Föreningen var med i ett reportage tillsammans med Nissafllickorna där vi berättade om hur vi vill jobba för gymnastik på lika villkor i Halmstad.



Föreningens verksamhet

Verksamheten har utövats av ca 1138 aktiva fördelat på ca 57 grupper.

Åldersfördelningen ser ut enligt följande:

barn födda 2020-2014 = 592 personer (vår/höst)

födda 2006-2013 = 422 personer (vår/höst)

födda 2005-1949 = 124 personer (vår/höst)

Könsfördelning är fortfarande majoriteten tjejer.

Under 2021 har det varit 258 aktiva killar & 880 aktiva tjejer.

Föreningen växer fortfarande.

Under 2021 har vi haft 110 ledare.

Killgrupper

Vi har under 2021 startat upp två killgrupper en för barn och en för trupp träning. Vi ser att i många grupper är det endast enstaka killar och det har funnits en efterfrågan på killgrupper. De tränar på Furlundsskolan på torsdagar.

Halmstad GFs kollektion

Föreningens webbshop sker i samarbete med Media Warehouse.

Beställning och betalning görs via hemsidan: www.halmstadgf.se

sen följer man länken och skapar inlogg till webbshoppen. Alla kläder som beställs hämtas där. Vi har även sålt lite av det vi har på lager tex paraply, handdukar, mössor, kylväska via vår hemsida.



Försäljning Halmstad GF

Idrottsrabatter:

Varje termin säljer/köper alla våra medlemmar idrottsrabatter, under 2021 har vi sålt 1758 st

Uppesittarlotter:

Alla i våra tävlingsgrupper fick ett kuvert med 20 uppesittarlotter var, det fanns inga krav på att sälja utan man gjorde så gott man kunde. Övriga i föreningen fick också sälja ett kuvert eller lösa lotter. Vi sålde totalt 2599 st. Alla som sålde ett kuvert fick vara med på en utslagsfråga och hade chans att vinna ett presentkort i valfri butik på 1000 kr. Årets vinnare var:

Liam Grönström, Minna Svärd, Linn Levin, Ebba Kristiansson, Agnes Nordborg

Vi sålde även 60 st dubbellotter.

Julkalendrar:

Alla i vår förening fick ett kuvert med 5 kalendrar var, det fanns inga krav på att sälja utan man gjorde så gott man kunde. Tävlingsgrupperna fick 2 kuvert. Vi sålde totalt 3700 st. Det

var vi bäst i Sverige på ! Alla som sålde ett kuvert fick vara med på en utslagsfråga och hade chans att vinna ett presentkort i valfri butik på 500 kr. Årets vinnare var: Viking Åsen, Maja Gullberg, Elma Gunnarsson, Nicolina Wiman & Tyra Liljeqvist.

Chips

Under våren testade vi även att sälja chips, vi sålde ca 2050 påsar.

Uppvisningar/Arrangemang

Tyvärr har vi inte kunnat ha våra uppvisningar eller tävlingar under året pga covid19. Vi brukar i vanliga fall ha en våruppvisning, juluppvisning och även vara med och anordna Gymna natt och dag.

Lovträning

Vi hade sportlovsläger & påskolovsläger under 3 dagar i Sannarpsgymnasiet för de som ville träna extra som var väldigt uppskattat.

Föreningsdräkter

Vi har under året köpt in nya dräkter till våra tävlingsgrupper

Till de äldsta grupperna köpte vi in heldräkter



Till våra yngre grupper köpte vi in gymnastikdräkter



Till Cheerleadingen köpte vi dräkt och kjol & rosetter



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021

Grupp: MINI & BARN

Vad har vi tränat på under året: vi har tränat på grunderna inom gymnastik, kullerbyttor, rulla, hoppa, stå på händer osv. Men vi har också tränat på att lyssna, lyssna på oss ledare och följa instruktioner, hur man samarbetar med andra personer.

Under höstterminen har vi jobbat mycket med koordination och samarbete för att barnen ska lära känna varandra. Vi börjar alltid passet med samling där vi tar närvaro och pratar lite med

barnen om dagens planer. Efter samlingen startar vi med uppvärmning och stretch, tar fram redskap successivt till dagens hinderbana. Varje pass försöker vi att få med alla grundformer - hoppa, rulla, klättra, hänga, fånga osv. Ibland mer och ibland mindre beroende på vad vi ska fokusera på

Detta har vi lärt oss under terminen: kullerbyttor blev alla bra på och för varje träning såg man hur barnen lärde sig och hur de tog in informationen som vi gav ut. Övningarna för grunderna blev även där bättre och bättre, till exempel "bygga hus", hopp på satsbräda eller balans. Barnen vågade göra mer och tog mer plats, vilket visar att de blev mer bekväma med övriga barn och oss ledare.

Tyvärr blev det ingen uppvisning i år pga Covid19.

Grupp: BAS

Vad har vi tränat på under året: Vi har tränat mycket på att grunderna i gymnastik och att övningarna ska vara helt felfria, (så gott som det går.) Kullerbyttor, hjula, handsående-nedrullning (med pass), trampet med enkla hopp, enkla styrkeövningar och berättade om varför man måste ha spänning och styrka i gymnastik för att kunna klara av vissa övningar.

Stretchen är en stor del av gympan tycker vi så därför brukar vi köra det både innan hinderbana och efter för att varva ner lite. Detta har vi lärt oss under terminen: övningarna blev bättre och bättre och man kunde se en utveckling från första träningen till den sista.

Tyvärr blev det ingen uppvisning i år pga Covid19.

Trupp Träning

Vi tränar trupp gymnastik en gång i veckan. Då vi har haft barn med blandade kunskaper i gymnastik, vissa har aldrig tränat och vissa har tränat hela livet, har utmaningen varit att hitta övningar som vi kan variera beroende på barnet. Vi behöver kunna förenkla för de nya samtidigt som vi behövt utmana de redan kunniga för att de fortfarande ska tycka gymnastik är roligt. Fokus har varit att se alla barn och försöka utmana dem på deras nivå.

Varje träning inleds med samling där ett par återkommande grundregler för att minimera skador och skapa ett bra träningsklimat.

Under året har vi tränat på grunder så som hjulning, kullerbytta, rondat, handvolt, ljushopp, x-hopp och volt. Några har börjat lära sig volt, handvolt och rondat riktigt bra nu. Vi tränar på allt, från väldigt lätta basövningar upp till medel avancerade tävlings övningar både på trampet och tumbling helt beroende på vilken kunskapsnivå gymnasten ligger på.

Tyvärr blev det ingen uppvisning i år pga Covid19.

Parkour

Parkour är för barn och ungdomar där vi tränar på att på ett smidigt och roligt sätt ta sig förbi hinder i olika former. Träningen riktar sig till både killar och tjejer.

Vi har haft tre grupper under 2021 grupp röd, blå och svart.

Vi har fortsatt många i kö intresset är stort framför allt för killar.

Vi har tränat grundträning och genomgång av grundrörelserna inom parkour.

Parkour röd & blå jobbade mycket med grundrörelser, att i ett lugnt tempo lära ut grundläggande parkourrörelser och kombinationer utav dessa i en säker miljö.

Parkour svart utvecklar vi grundrörelserna till mer avancerade kombinationer.

Vi tränar även här på de grundläggande volterna som används inom parkour/freerunning.

Halmstad GF Studs

På bero-träningscentrum

På studsens så tränar vi både styrka och kondition. Under rådande omständigheter så fick vi stänga ner studsens men vi hade då studspass på distans där de aktiva kunde hyra studsmattor så vi körde passen digitalt, under hösten kunde vi köra den på plats men då med lite mindre platser.

Seniorgruppen/juniorgruppen.

Den här truppen är till för alla över 15 som vill hålla igång lite med hjälp av gymnastik. Vi har allt från gamla gymnaster som vill hålla igång lite men även nybörjare som vill prova på lite gymnastik.

Vi fokuserar på att försöka lägga verksamheten på en ganska låg nivå för att nybörjarna ska kunna uppskatta det utan att tycka att det är för svårt medan vi gärna låter de som har sysslat med gymnastik förut köra lite mer på deras "egen" svårighetsnivå. På en träning kan man ibland se en person som försöker lära sig komma upp i hand stående medan en annan kör ett avancerat tävlings varv, detta är lite knepigt men vi tycker ändå att vi klarar av att balansera det ganska bra. Vi försöker lägga in lite styrka och stretch varvat med lite roliga övningar inom gymnastik.

Alla kan gympa

Gruppen har tränat och provar gärna nya saker. Balansövningar på bommen, hoppar satsbräda, hänger i ringarna och gungar.

De gör olika övningar på tjockmatta tex, hoppar från plint eller rullar stock över nivå.

Fortsätter även träna med våra nya redskap vi köpte in under förra året, en rutschkana, tunnel, rullbrädor mm vilket har varit väldigt uppskattat.

Vi använder oss även av luftgolvet. Där finns många bra övningar för balansen och där jättebra att göra kullerbyttor mm. Studsen är populär och man kan öva upp sin kondition. Vi kastar även både ärtpåsar och bollar, på vår nya målmatta. Många är riktigt skickliga.

Trupp vit

Trupp vit startade höstterminen 2021, de är föreningens yngsta tävlingsgrupp. Under terminen har vi övat på många olika grundövningar och många sidostationer för att bygga en stark grund. Vi har efterhand som terminen gått testat svårare övningar. Vi jobbar mycket med volt och rondat-flickis. Vi har kört överslag till liggande. Vi har även förberett oss inför tävlingar och jobbar med lagkänslan.

Trupp Turkos

Trupp Turkos är en tävlingstrupp med barn födda 2012. Gruppen tränar två dagar i veckan, fördelat på 1,5 h respektive 2 h.

Träningsupplägget varierar baserat på gymnasternas individuella utveckling, med mycket fokus på grundpositioner och förövningar. Det ska vara roligt och utmanande för alla oavsett gymnastiska färdigheter. Att se alla barn, träna grundförutsättningar, utmana och ha kul är våra ledord.

Under året har många barn i gruppen tagit stora kliv framåt både i sin gymnastiska mognad, men även



utvecklat sociala förmågor då gruppens sammansättning fortfarande förändras inför varje termin.



Under större delen av året har det varit fokus på träning då pandemin har satt stopp för samtliga tävlingar. I december 2021 fick gruppen äntligen chansen att tävla för andra gången i sitt liv då Trupp Turkos deltog i Varbergscupen med två lag, ett lag i klass 7 och ett lag i klass 8. Lagen tävlade i tumbling och

trampett och fick poäng över snittet i respektive klass.

Höstterminen avslutades med en uppvisning för föräldrar och syskon där tävlingsvarven på nytt visades upp.

Vi hoppas på lika bra utveckling 202 och ser fram emot ett mer frekvent tävlande!



Trupp Blå

Trupp Blå är en tävlingstrupp som tränar tre dagar i veckan, två redskapsträningar och en friståendeträning.

Vi tränar för att tävla och lägger upp träningarna därefter. Under året som gått har vi äntligen varit i väg på en tävling där vi för första gången fick tävla på lite svårare varv än vad vi gjort tidigare.

Nytt för tävlingen var handvolt, volt öppning-hjulning/handvolt, rondat-flickis och rondat-flickis-salto på tumbling samt överslag och halvskruvar på trampett. Vi tränare är riktigt nöjda med insatsen.



Gymnasterna har även blivit introducerade för föreningens fristående som de kämpat på riktigt bra med. Förhoppningen är att kunna fortsätta utvecklas och tävla både på svårare varv och med vårt fristående kommande å

Trupp Rosa

Under året som gått har vi varit ca 18 gymnaster som tränat tre gånger i veckan. En av träningarna har fokuserats på friståendeträning. Vi har fortsatt träna tumbling och trampett. Utvecklingen har gått framåt för gymnasterna och många nya övningar har utförts. Under hösten kunde vi äntligen tävla igen. Vi var med på Upphoppet i Kungsbacka och Varbergscupen. Här tävlade vi både i



tumbling, trampett och fristående. Detta var första gången vi tävlade i fristående. Det blev inga medaljer vid dessa tävlingar men det var roligt att få tävla igen. Då vi har haft ett år med pandemin har träningarna mest gått ut på göra övningarna säkrare och att bygga på dem.

Trupp lila

Vi började året med att träna hemma på distans. Tillsammans körde vi styrka tillsammans. Vi var med på Risktrean digitalt och trots att vi inte var så många i gruppen så gjorde vi en mycket bra tävlingen. Vi avslutade vårterminen med att åka minibuss ihop till ett dagläger i Varberg- tresteget. Inför höstterminen tog föreningen ett beslut att vi skulle slås ihop med trupp grön då både vi och de var få i sina grupper.

Junior tävling

Alla i trupp lila fortsatte i junior tävling och även två killar från trupp grön. Vi var med i vår första tävling tillsammans i Kungsbacka där vi tog guld i tumbling. Två veckor efter var i och tävlade i Varbergscupen där vi tog brons i trampett.



CLOUDS

Vårt miniminor lag för aktiva födda 2010-2012 med 21 aktiva tränar 1 gång i veckan. Vi bidrar med mycket energi och gemenskap i gruppen och fokuserar på cheerleadingens grunder för de minsta. Grundgymnastik såsom hjulning, handstående, kullerbytta fram/bak och mjukis övar vi på både hårt golv och luftgolv. Vi hoppar ljus- och X hopp och bygger below prep level.

Under höstterminen hade vi en intern uppvisning där föräldrar och syskon var välkomna på vår träning för att se vad vi lärt oss under terminen. Vi vet att kommande termin blir minst lika kul som föregående och hälsar samtliga aktiva välkomna!

ICE

En liten men tight grupp för aktiva födda 2002-2009 med grundkunskaper inom cheerleading. De aktiva hoppar ljus- x- och tuck med gymnastik såsom flickis, mjukis, hjulning och rondat. Vi bygger prep level och övar då bland annat på kombinationer med 180, double base, cradle och lib.

Under hösten har vi lärt oss en dans som vi i vår ska kombinera med stunt och hopp, resultatet av detta blir ett typiskt cheerleading program. Vi tränar för att få vara med och delta i tiggetävlingar till nästa säsong.

THUNDER

Vårt junior level 2 lag tränar 2 gånger i veckan för aktiva födda 2005-2009 med cheerleading bakgrund. Vi övar mycket på level anpassade stunt såsom above prep level, lib utan koppling samt basket tosses. Förutom stunt och pyramider över vi också på gymnastik och dansar en hel del. Under hösten hade vi genrep inför vår första tävling i Göteborg, Nordic All Level Championship. Vi hade otroligt roligt och ser fram emot Distriktmästerskapen och JAMFEST! som hålls i vår.

