

VERKSAMHETSBERÄTTELSE
HALMSTAD GYMNASTIKFÖRENING
2022



Styrelsen

Annelie Fager
Pia Agmyr
Mia Samskog
Nelly Gardewik
Patrik Elisson
Therese Siren Fredrikssen

Ordförande
Vice ordförande
Kassör
Sekreterare
Ledamot
Suppleant

Revisorer

Alexandra Andersson

Valberedning

Malin Hedenberg, Mia Samskog, Therese Siren
Fredrikssen

Utbildningsansvariga

Malin Hedenberg

Kanslist

Malin Hedenberg

Anställda Halmstad GF

Kanslist 100 %

Anställda tränare 3 st på ca 16 timmar var i veckan.

Föreningens administrativa verksamhet

Halmstad Gymnastikförening (nedan kallad föreningen) höll årsmöte den 27 februari 2022. Styrelsen har under året haft 8 sammanträden, samt flertalet arbetsmöten som ej protokollförts.

Föreningen gav alla sina ledare en julklapp, de fick en termosflaska & termosmugg.

Ledarna fick under höstterminen en varsin ledartröja/jacka.

Under vårterminen delade föreningen ut gratis årströja till alla sina medlemmar, årets tröja var röd.

Hallandsposten

Skrev ett reportage om våra planer i Busfabriken om en egen hall i september.



Föreningens verksamhet

Verksamheten har utövats av ca 1252 aktiva fördelat på ca 55 grupper.

Åldersfördelningen ser ut enligt följande:

Könsfördelning är fortfarande majoriteten tjejer.

Under 2022 har det varit 273 aktiva killar & 979 aktiva tjejer.

Föreningen växer fortfarande.

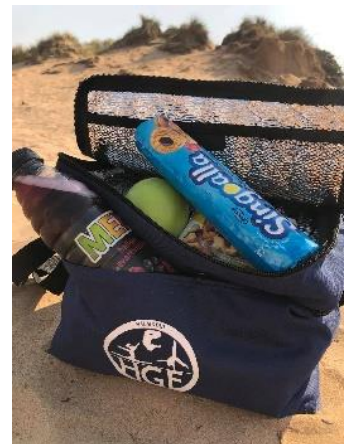
Under 2022 har vi haft 127 ledare.

Gruppass:

Under hösten startade vi upp ett nytt gruppass – Tabata som vi håller på Fyllingeskolan onsdagar.

Halmstad GFs kollektion

Föreningens webbshop hade vi i våras i samarbete med Media Warehouse. Beställning och betalning görs via hemsidan: www.halmstadgf.se sen följer man länken och skapar inlogg till webbshopen. Under hösten gick vi över till Sportringen i Halmstad och det sker på samma sätt. Vi har även sålt lite av det vi har på lager tex paraply, handdukar, mössor, kylväska via vår hemsida. Vi hade en julklappskväll den 6 december där alla våra medlemmar fick 25 % rabatt i butiken.



Försäljning Halmstad GF

Idrottsrabatter:

Varje termin säljer/köper alla våra medlemmar idrottsrabatter, under 2022 har vi sålt ca 2150 st

Uppesittarlotter/kalendrar/sverigelotter:

Alla i vår förening fick ett kuvert med 12 uppsittarlotter var och ett kuvert med 7 julkalendrar & 12 sverigelotter, det fanns inga krav på att sälja utan man gjorde så gott man kunde. Alla som sålde ett kuvert fick vara med på en utslagsfråga och hade chans att vinna ett presentkort i valfri butik på 500 kr. Vi hade 5 vinster på uppsittarkuvertet och 5 vinster på kuvertet med kalendrarna. Årets vinnare var:

Vi sålde totalt 3774 st kalendrar och de 5 som gissade närmast var:

- *Tilda Hammar
- *Elsa Lindulf
- *Millie Billström
- *Juno Johansson

* Kontaktad via mejl-ej bekäftat ok att publicera namn

Vi sålde totalt 6171 st uppesittarlotter (enkel) och ni 5 som gissade närmast var:

- * Millie Billström
- * Minna Skogh
- * Theodor Larnestav
- * Julia Hvit
- * Hillevi Larnestav

Vi sålde även 25 st dubbellotter & 7149 st sverigelotter

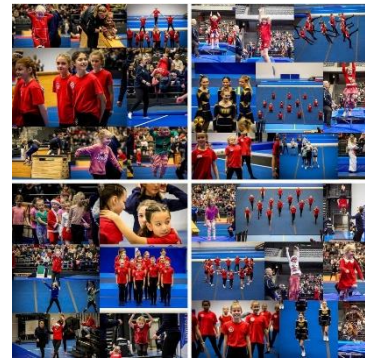
Folkspel

Vi hade tillsammans med folkspel en heldag med inspelning om föreningen, där vi fick visa upp alla våra grupper och berätta om hur vi jobbar och vad vi har för mål i vår förening. Den skulle folkspel använda och sprida på deras kanaler men tyvärr la de ner det projektet. Men vi har fått filmen och tagit del av materialet som vi planerar att dela under 2023.

Uppvisningar/Arrangemang

Under 2022 hade vi:

- Uppvisning med tema Schlagerfest den 14 maj i Halmstad Arena.
- Juluppvisning den 26 november i Halmstad Arena med Jultema.
- Gympa natt och dag den 19–21 augusti i Oskarström
- Haft inbokade studspass med möhippor, jobbarkompisar.
- Cheerleadingen hade en möhippa som fick lära sig ett program som de filmade. 29 oktober var vi på
- Hallarna och hade uppvisning med vår Cheerleading och sålde sportlotter.



Lovträning



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

Föreningsdräkter

Under 2022 har vi inte köpt in några nya dräkter.

Ledarkickoff

Inför höstterminen den 6 september hade vi en kickoff tillsammans med våra ledare. Vi hade en föreläsare om NPF, gruppaktiviteter och så åt vi mat tillsammans och spelade äventyrsgolf tillsammans på Gillbergs. Det var en rolig dag och roligt att få träffa många nya och även gamla ledare.



Föreläsning:

Halmstad GF bjöd till en gratis föreläsning - psykisk ohälsa - risk & friskfaktorer i idrotten. Ledare, föräldrar och aktiva var välkomna den 15 november på Halmstad Arena. Vi hade föreläsningen i samarbete med Sisü.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

Familjegymnastik:

Familjegymnastik vänder sig till de allra minsta, 1-3 år. I familjegymnastiken är mamma eller pappa med och gympar tillsammans med sitt barn. Allt görs tillsammans och det är därför viktigt att både barn och vuxna är träningsklädda. Barn och vuxna vägleds genom passet av en ansvarig ledare. Ledaren ser barnens olika behov och uppmuntrar till utveckling. Deltagarna får utvecklas i sin egen takt, aktiviteterna är enkla och barnanpassade där samverkan mellan barnen uppmuntras. Ledarens förklaringar hålls på en tydlig och enkel nivå.



Här tränas gymnastikens grundformer: krypa, gå, klättra, rulla, balansera, hoppa, springa, stödja, kasta, fånga, åla och hänga.

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.

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.

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.

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 två grupper under 2022 grupp röd & blå/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 jobbade mycket med grundrörelser, att i ett lugnt tempo lära ut grundläggande parkourrörelser och kombinationer utav dessa i en säker miljö.

Parkour blå/svart utvecklar vi grundrörelserna till mer avancerade kombinationer.

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

Halmstad GF Studs/tabata

På Landos träning och hälsa, på studsen så tränar vi både styrka och kondition. Vi har även startat upp tabata en gång i veckan på Fyllingeskolan.

Seniorgruppen/juniorgruppen.

Den här truppen är till för alla över 15 som vill hålla i gång lite med hjälp av gymnastik. Vi har allt från gamla gymnaster 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 Gul

Trupp Gul är en tävlingstrupp med barn födda 2015 som började sin första termin HT22. Gruppen tränar 1,5 timme en gång i veckan. Träningsupplägget är varierande baserat på gymnasternas individuella utveckling med fokus på grundövningar där gymnasterna får träna på övningarnas första och andra fas.

Trupp Guls filosofi är att alla ska få vara med och träna efter sina förutsättningar genom ett lekfullt och utmanande utefter de olika gymnastiska färdigheterna.

Under hösten har många barn i gruppen tagit stora kliv framåt både i sin gymnastiska mognad, men även utvecklat sociala förmågor då många i gruppen inte känner varandra sedan innan. Under hösten termin var fokus på att lära känna varandra och utveckla de gymnastiska förmågorna innan truppen anmäler sig på tävlingar. Truppen fick däremot visa upp sig på föreningen årliga uppvisning där gymnasterna fick visa sina övningar i ström men också de svåraste övningar det har lärt sig under en termin. Nästa termin är målet att delta i tävlingar och att utöka träningarna till två gånger i veckan för att ge gymnasterna större procentuell utvecklingsmöjlighet.

Trupp Röd

Trupp röd är en tävlingsgrupp med barn födda 2014. Gruppen tränar två dagar i veckan, fördelat på 1,5 h per träningstillfälle.

Träningsupplägget har mycket fokus på grundpositioner och förövningar. Övningarna varierar baserat på gymnasternas individuella utveckling, det ska vara utmanande för alla på träningarna oavsett gymnastiska färdigheter. Vårt fokus ligger på att det ska vara roligt att träna samtidigt som det är viktigt med teamkänslan och att alla känner sig sedda. Det är viktigt att barnen tycker det är roligt och motiverande att komma till träningarna för att vilja fortsätta utvecklas.

Vi startade upp gruppen hösten 2022 och har under hösten fokuserat på teamkänslan och samt att hitta rätt nivå på träningarna för att utmana och motivera. Alla barnen i gruppen har utvecklat sina gymnastiska färdigheter under vår första termin och vi såg stor skillnad mellan början av höstterminen och slutet. Höstterminen avslutades med en uppvisning för allmänheten där vi fick visa upp våra färdigheter vilket gruppen genomförde med bravur och tyckte det var både kul och spännande.

Under 2023 ska vi genomföra våra första tävlingar tillsammans med fokus på att det ska vara kul att tävla, och vi ser fram emot ett kommande år där vi tillsammans utvecklas inom de olika momenten för trupp gymnastik.

Trupp vit

Trupp Vit är en tävlingstrupp med barn födda 2013. Gruppen tränar två dagar i veckan onsdagar och söndagar 1,5h/gång.

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.

Trupp Vit har varit och tävlat i höstas i Varbergscupen med 2 lag.

Lagen tävlade i tumbling och trampett och fick poäng över snittet, superkul.

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

Vi hoppas på lika bra utveckling 2023 och välkomnar tävlingarna som ligger framför oss.



Trupp Turkos

Trupp Turkos är en tävlingstrupp med barn födda 2012. Gruppen tränar tre dagar i veckan sedan höstterminen 2022 då friståendet lades till schemat.

Träningsupplägget varierar baserat på gymnasternas individuella utveckling. Sedan gruppen startades har det varit mycket fokus på grundpositioner och förövningar som nu resulterar i att gruppen har en god grund inför ökade svårighetsgrader. Att se alla barn, 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 i utvecklingen av deras sociala förmågor. Trupp Turkos är en grupp där alla stöttar varandra, blir glada för varandras framsteg, relationer skapas och barnen får vänner utanför sitt eget närområde.



Trupp Turkos fick under 2022 vara demogymnaster i föreningens utbildningsdag för nya ledare.

Äntligen har Trupp Turkos också fått ett helt år med tävlingsmöjligheter utan att pandemin har satt stopp. Gruppen är stor med över 26 barn, vilket medför att det alltid anmäls två lag till varje tävling. Under våren 2022 deltog Turkos i tävlingen

Millitotten samt Varbergsklassen (nivå 7 och nivå 8) och under hösten deltog Turkos i Höstkampen (nivå 7) och Varbergsklassen (nivå 7). Gruppen "tävlings"-tränar för att bli trygga i tävlingsmomentet och efter 2022 känns gruppen redo att ta nästa kliv och tävla i nivå 6 under 2023.

Utöver tävlingarna avslutades varje termin med deltagande i de föreningsgemensamma uppvisningarna i maj och i december. I den sistnämnda fick gruppen för första gången visa upp sitt fristående.

Vi hoppas på lika bra utveckling 2023 med mål att under året lägga till friståndet till tävlingsgrenarna!



Trupp Blå

Trupp blå är en tävlingstrupp med gymnaster födda 2010-2012. De tränar tre gånger i veckan, två redskapsträningar och en friståndeträning.

Vi tränar för att tävla och lägger upp träningarna därefter. Under året som gått har vi varit iväg och tävlat och fått visa upp svårare varv än vi gjort tidigare, vilket var väldigt roligt och uppskattat. Vi tränare är supernöjda med instanserna och ser fram emot nästa års tävlingar där vi finslipat våra tävlingsvarv och kommer tävla på vårt nya uppdaterade fristående.

Trupp Rosa

Under året som gått var vi ca 16 gymnaster som tränade 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. Vi var med och tävlat i Västklassen, Varbergscupen samt Gympa natt och dag. Här tävlade vi både i tumbling, trampett och fristående. Det blev inga medaljer vid dessa tävlingar men det var roligt att få tävla. Under hösten valde ett flertal gymnaster att satsa på andra aktiviteter och slutade, därför valde vi att träna mer tillsammans med den äldsta truppen, trupp lila. Vi fortsatte utvecklas med nya övningar.



Trupp lila

Har under 2022 fortsatt med sin träning och tävla 1-2 gånger per termin. Det har blivit medalj på alla tävlingar vi har deltagit i. 17 maj Varbergssklassen medalj i alla grenar 3 brons. Lilarosa Varbersklassen 3 december första gången ihop brons i trampett.

Vi var på läger i Lingvallen 9-10 april.



CLOUDS

Vårt miniminor lag för barn födda 2010-2014 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. Vi avslutade höstterminen på Halmstad Arena med en fantastisk rutin och ser fram emot kommande vår med alla våra aktiva!

ICE

En liten men tight grupp för aktiva födda 2007-2011 med cheerleading erfarenhet som tränar för att tävla.

Vi hoppar x- och tuck med gymnastik såsom mjukis, hjulning och rondat. Vi bygger prep level och övar bland annat på kombinationer med inversion, lib och cradle.

Under hösten har vi satt ihop ett nytt program där vi dansar, hoppar och bygger på en level 1- tävlingsnivå. På uppvisningen fick vi vara med under båda showerna och visa upp vårt program, där levererade tjejerna mycket energi och utstrålning.

Våren 2023 ska vi vara med och tävla Tiggetävlingen i Malmö och detta ser vi verkligen fram emot!

THUNDER

Till säsongen 2022/2023 blev vi ett Senior lag. Vi tränar och tävlar i level 2 och övar mycket på level anpassade stunt såsom above prep level, two base bygg och nya inversions. Förutom stunt och pyramider övar vi också på gymnastik och avancerade hopp. Vi fokuserar mycket på att aktivera musklerna som man vanligtvis inte använder till vardags och våra hopp är nu super fina.

Våren 2022 fick vi förfrågan om att vara med på öppningsceremonin för Handbolls VM 2023, vi tackade ja till detta och åker till Stockholm i Januari. Där ska vi dansa, bygga 3 våningsbygg och kasta basket tosses med tricks!

