

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE
HALMSTAD GYMNASTIKFÖRENING
2020**



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

Revisor

Alexandra Andersson

Revisorsuppleant

Siv Nilsson

Valberedning

Malin Hedenberg

Utbildningsansvariga

Malin Hedenberg

Kanslist

Malin Hedenberg

Föreningens administrativa verksamhet

Halmstad Gymnastikförening (nedan kallad föreningen) höll årsmöte den 4 mars 2020 i Söndrumshallen . Styrelsen har under året haft 7 sammanträden.

Föreningen gav alla sina ledare en julklapp, de fick ett paraply och en kylväska.

Föreningens verksamhet

Verksamheten har utövats av ca 1045 aktiva fördelat på ca 43 grupper.

Åldersfördelningen ser ut enligt följande:

barn födda 2019-2013 = 474 personer (vår/höst)

födda 2006-2012 = 429 personer (vår/höst)

födda 2005-1949= 142 personer (vår/höst)

Könsfördelning är fortfarande majoriteten tjejer.

Under 2020 har det varit 254 aktiva killar & 792 aktiva tjejer.

Föreningen växer fortfarande.

Vi har ca 95 ledare varje termin.

Vi har 2 parkourgrupper och under 2020 och vi har fortsatt med HGF Studs.

Under 2020 startade vi även upp cheerleading i Halmstad GF där vi har 3 grupper varav ett tävlingslag

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 Gympa natt och dag.

Vi planerade att ha en tävling tillsammans med GFN & Oskarströmsgymnasterna, enligt restriktionerna med corona men fick vi tyvärr med ställa in då restriktionerna ändrades inför tävlingen.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020

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 två grupper under 2020 grupp 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 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.

Studs

På bero-träningscentrum

På studsens så tränar vi både styrka och kondition. Fick tyvärr ha ett uppehåll i slutet av terminen pga covid19.

Seniorgruppen

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.

Vi hade som plan att åka iväg på en tävling/samträning med en annan förening men blev tyvärr inställt pga covid19. Målet med denna gruppen är att tillgodose ett alternativ till att gå och gymma och istället kunna använda gymnastik för att hålla sig i form. Vi fick tyvärr avsluta terminen tidigare pga covid19.

Trupp Turkos

Trupp Turkos är den yngsta tävlingstruppen med barn födda 2012. Gruppen tränar två dagar i veckan, fördelat på 1,5 h respektive 2 h. Under 2020 har gruppen utökats med ytterligare gymnaster vid varje terminsstart.

Då gruppens gymnaster har kommit olika långt i sin utveckling har utmaningen varit att hitta övningar som kan varieras baserat på individuella kunskaper. Fokus har varit att träna grundkunskaper för de nya i gruppen och samtidigt utmana de gymnaster som kommit längre i sin utveckling för att de fortsatt ska tycka gymnastik är roligt. 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 Turkos deltog med två lag i sin första tävling i mars 2020, Militotten. Bägge lagen presterade fantastiskt och ett av dem lyckades vinna i tumbling.

Efter mars slog Covid-19 till och påverkade resterande del av träningsåret då uppvisningar och inplanerade tävlingar blev inställda under sen vår och höst. Gruppen har dock tränat på som vanligt och avslutade terminen med en digital uppvisning för föräldrar och vänner där de intränade tävlingsvarven visades upp.

Vi hoppas på lika bra utveckling 2021 och att vi äntligen får tävla igen!

Trupp Blå

Trupp Blå är en tävlingstrupp som tränar två dagar i veckan. Vi tränar för att tävla och lägger upp träningarna därefter. Under året som gått har vi fokuserat mycket på förövningar till både handvolt, flickis, salto och skruvar, vilket har lett till att vi sett stora framsteg i hela truppen. Förhoppningen är att kunna tävla med dessa övningar under kommande år. Vi har även fokuserat mycket på gruppsammanhållningen under året.

Trupp Grön

Vi startade terminen i januari och där ledarna, tillsammans med tre andra föreningar ordnade ett killläger på Lingvallen. Vi var totalt ca 50 gymnaster i åldrarna 10-16 år, bara killar! Det

blev en stor inspiration om att de finns många fler killar som tränar gymnastik. Vi började redan här planera samträningar med varandra, men Corona satte stopp för det rätt snabbt.

Precis innan tuffare restriktioner kom han vi vara med på Englacupen, där vi tog oss vidare i Tumbling. Mycket roligt!

Några veckor efter detta gick vi från en killgrupp till ett mixlag! Vi har tagit upp friståendet igen, och lagt stort fokus på handvolter under våren.

Höstterminen startade i augusti med ett läger på Lingvallen, till stor del för att få ihop den nya gruppen. Det blev väldigt lyckat med många nya varv och massa skratt! Vissa badade även, trots blåst och kallt i vattnet.

Det planerades för en online-tävling under hösten, som dessvärre behövdes ställas in. Vi har kämpat på under hösten med handvolt, tsuka och 540 skruvar.

Vi längtar att få tävla den första tävlingen som en mixtrupp!

Trupp Rosa

Vi tränar tisdagar på fyllingeskolan och onsdagar och söndagar i gymnastikens hus.

Under året som gått har vi lärt oss föreningens fristående och har som mål att kunna tävla på detta när pandemin har blivit bättre och tävlingarna kommer igång igen.

Vi stävar varje år efter att alla gymnaster ska nå sina personliga mål som de sätter upp själva. Detta år har vi fokuserat på smidighet och svårigheter på både tumbling och trampett. Vi har fokuserat på att göra säkrare varv och högre volter. Pandemin har begränsat oss i att vi inte kunnat köra nya övningar så som vi velat men vi har genom att inte gå in och passa våra gymnaster kunnat fortsätta träna under den mesta av pandemin.

Trupp Lila

Ett annorlunda träningsår, där vi har fått prova på både distansträning via skype men även träning i hall med olika restriktioner. Under året som gått har Trupp Lila tränat och bemästrat mer avancerade övningar. Vi tränar på bland annat dubbelvolter både framåt och bakåt samt tsuka. Målet är att höja vårt svårighetsvärde inför rikstävlingar.

Vi har fortsatt lägga stort fokus på vårt fristående.

Under året har vi även anmält oss till olika tävlingar, där bland annat riks trean som är vårt stora mål just nu, men tyvärr har ingen av tävlingarna blivit av.

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. Tyvärr fick vi avsluta höstterminen tidigare pga covid19.

Cheerleading

Clouds

Vårt miniminor lag för aktiva födda 2010-2012 startades våren 2020 med 10 aktiva och idag är vi 23 stycken. En stor grupp med mycket energi och gemenskap! Vi tränar 1 gång i veckan med fokus på cheerleadingens grunder. 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 vårterminen fick föräldrarna vara med och träna vilket var väldigt uppskattat av både föräldrar och aktiva.

Ice

Startades hösten 2020 som ett träningslag för juniorer födda 2002-2009. Då laget fortfarande är relativt nytt så jobbar vi med cheerleadingens grunder. Fokus har varit att lära känna varandra och under dessa tider vilket har varit både tufft men också extremt roligt. Vi är en liten men tight grupp. De aktiva kombinerar ljus- x- och tuck hopp med gymnastik såsom flickis, mjukis och handvolt. Vi bygger prep level och övar då på 180, double base, cradle och lib men framförallt teknik i alla stunt.

Thunder

Vårt junior level 2 lag tränar 2 gånger i veckan för aktiva födda 2005-2009. Fokuserar på på grunder och teknik för att vara stabila på tävlingsmattan. Har jobbat mycket med att utveckla gymnastikdelen och att bli starkare. Tyvärr satte corona stopp för bygga med "roliga" med pyramider mm. Vi hoppas på att kunna tävla nästa år.