

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE
HALMSTAD GYMNASTIKFÖRENING
2019**



Styrelsen

Annelie Fager	Ordförande	
Pia Agmyr		Vice ordförande
Lisa Hansson	Sekreterare	
Therese Siren Fredrikssen	Kassör	
Sasha Karlsson	Ledamot	
Dan Carlén		Ledamot
Mia Samskog	Ledamot	
Diana Larsson	Suppleant	

Revisorer

Nellie Gardewik
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 5 mars 2019 på Arenan i Halmstad. Styrelsen har under året haft 8 sammanträden.

Föreningen gav alla sina ledare en julklapp i samband med årets juluppvisning. På påsken fick alla ledare ett påskägg. Alla ledarna har fått en föreningsjacka från nya kollektionen.

Föreningen har deltagit i följande externa möten. Möte med kommunen och anordnande föreningar för gymna natt & dag. Möten med kommunen om framtida gymnastikhall.

Föreningens gymnastiska verksamhet

Verksamheten har utövats av ca 836 aktiva fördelat på ca 35 grupper.

Åldersfördelningen ser ut enligt följande:

barn födda 2018-2013 = 253 personer (vår/höst)

födda 2006-2012 = 449 personer (vår/höst)

födda 2005-1949= 134 personer (vår/höst)

Könsfördelning är fortfarande majoriteten tjejer.

Under 2019 har det varit 215 aktiva killar & 621 aktiva tjejer.

Föreningen växer fortfarande.

Vi har ca 80 ledare varje termin.

Vi har 4 st parkourgrupper och under 2019 och vi har fortsatt med HGF Studs. Vi har haft ett flertal studspass för föreningar mm som bokat in sig på ett gruppass.

Vi har även startat upp vattengymnastik.

Under årets gång har föreningen anordnat två uppvisningar. Uppvisningen skedde terminsvis, en under vårterminen och en under höstterminen.

Vi anordnade en tävling. Tävlingen ägde rum i Oskarström i slutet av augusti och arrangerades tillsammans med Oskarströmsgymnasterna & Nissaflickorna.

Vi har flyttat vårt kansli till Bero träningscenter.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2019

Grupp: 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.

Uppvisningen: Under uppvisningen visade vi upp det vi hade lärt oss, tyckte att det gick bra, barnen gjorde sitt allra bästa och var jätteduktiga.

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.

Uppvisningen: Uppvisningen tyckte vi att det gick bra, barnen gjorde sitt allra bästa och man såg att de hade roligt.

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, kullerbyttor, 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.

Vi har även deltagit i föreningens årliga Julshow och visat upp gymnasternas nyvunna kunskaper för föräldrar och vänner vilket är väldigt uppskattat från alla.

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.

Försteggruppen har tränat grundträning och genomgång av grundrörelserna inom parkour.

Steg 1 jobbade mycket med grundrörelser, att i ett lugnt tempo lära ut grundläggande parkourrörelser och kombinationer utav dessa i en säker miljö.

På steg 2 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. Har även kört en del pass för tex möhippa, handbollslag mm.

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.

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.

Trupp Turkos

Höstterminen 2019 startades Trupp Turkos, den yngsta tävlingstruppen med barn födda 2012. Gruppen tränade en dag i veckan, 1,5 h varje gång.

Varje träning inleddes med samling där ett par återkommande grundregler för att minimera skador och skapa ett bra träningsklimat upprepats: att lyssna på ledarna, respektera varandra och lära känna varandra. Vi har även haft dialog med föräldrar avseende kläder/smycken/upsatt hår och även bett om löpande feedback på oss ledare under terminen. Huvudledare har tillsammans med hjälpledare efter varje träning utvärderat vad som varit bra/mindre bra och utifrån detta planerat nästa veckas träning.

Då vi har haft barn med blandade kunskaper i gymnastik har utmaningen varit att hitta övningar som vi kan variera beroende på barnet. Vi behöver förenkla för de nya samtidigt som vi behövt utmana de redan kunniga för att de fortsatt ska tycka gymnastik är roligt. Fokus har varit att se alla barn, träna grundförutsättningar och försöka utmana.

Höstens träningspass har varit uppdelat i olika faser:

1. Uppvärmning: enklare lekar för att få upp värmen, alternerat med övningar från sida till sida i hallen för att fortsätta träna på att stödja, förbättra balans, diverse hopp (ex. chasse) osv.
2. Stretching: för att ge barnen en god grund för framtiden har vi lagt fokus på ordentlig stretching efter varje uppvärmning.
3. Stationsövningar: här arbetar vi med grundförutsättningar (förövningar) för många övningar, stå på händer, hjula, rondat, kullerbytta, handvolt, flickis osv.
4. Övningar på trampett och luftgolv

5. Samling med styrketräning och avslutade stretching: summera träningen och prata med barnen. Avslutande "hej-då"-ramsa

Under hösten har många barn i gruppen tagit stora kliv framåt både i sin gymnastiska mognad, men även utvecklat sociala förmågor då gruppens sammansättning var helt ny. Höstterminen avslutades med en juluppvisning med hög närvaro från vår grupp. Trampett och tumbling stod på schemat och barnen hade roligt och var väldigt duktiga.

Vi hoppas på lika bra utveckling 2020 då barnen även ska få prova på att tävla för första gången.

Trupp RM – Trupp Blå

Trupp Blå är föreningens näst yngsta tävlingsgrupp med gymnaster i åldern 8-10 år. Truppen har börjat tävla men har det senaste halvåret lagt tid till att komma vidare med svårare övningar. Vilket har gett resultat i samtliga grenar. Gymnasterna har också påbörjat ett nytt fristående som vi har som mål att tävla med till hösten. Vi bytte under året namn från trupp RM till trupp Blå.

Trupp Grön

År 2019 har varit något tuffare för trupp Grön. Vi har gått ner till hälften av träningstiden för att hålla kvar så många gymnaster som möjligt. Vi hade många som slutade, vilket är tråkigt då dem gått i gruppen väldigt länge. Dem som tappert var kvar har kämpat på och nya har haft större chans att utvecklas. Vi har jobbat mycket med samarbeten med olika lag och tränat med ABGS, Halmstad Frigymnaster samt Varberg. Vi har tävlat 1-2 ggr/termin och det har gått riktigt bra trots att vi varit så få i antal. Vi har satsat mycket på lagkvällar och roliga aktiviteter för att få ihop gruppen mera.

Trupp Rosa

Vi tränar tisdagar på fyllinge skolan och söndagar i gymnastikens hus. Under året som gått har vi tränat på grundövningar i vår uppvärmning. Detta året har vi fokuserat mycket på svårare övningar som bakåttvarven Rondat flickis, Rondat salto, Rondat flickis salto och framåttvarven Handvolt, handvolt samt volt öppning. På trampett har vi övat på olika former av frivolt och även volt med halvskruv. Vi arbetar hela tiden med att få mer explosivitet i våra rörelser både på trampett och tumbling. Under året som gått har vi varit med i tävlingarna Grencupen 4 Maj i Falkenberg. Den 24-25 Augusti tävlade vi på gympan natt och dag som gick i Oskarström.

Trupp Lila

Trupp Lila har under året som gått tävlat bland annat Gympan Natt och Dag och Englacupen, med fina prestationer. Trupp Lilla har tränat på bland annat salto, skruvar, dubbelvolter och många andra övningar med mål att klara svårare övningar. Vi lägger fokus på tekniken och förfinar de övningar som vi redan kan. Vi har lagt stort fokus på vårt fristående. Under våren kommer vi även tävla vår första rikstävling.

Alla kan gympan

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. Nytt för i år är även att vi har köpt in redskap till gruppen med ett bidrag vi fått från socialnämnden. Vi har köpt in 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. Gruppen var ett väldigt populärt inslag på Halmstad Arena där vi hade juluppvisningen och tyckte mycket om att visa upp för publiken vad de lärt sig.