



ÅRSMÖTE 2025

Verksamhetsberättelse

Verksamhetsåret 24/25



Verksamhetsberättelse

Här följer en sammanställning av föreningen Håbogymnasternas verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2024-2025.

Målsättning

Föreningen Håbogymnasterna bedriver gymnastik, parkour- och cheerleadingverksamhet för barn och ungdom, med tävlingsverksamhet inom trupp gymnastik och cheerleading.

Träningsverksamheten bedrivs från 2 år och uppåt.

Målsättningen är att från miniorverksamhet skapa en bas för att kunna nå deltagande på nationell ungdomsnivå, där deltagande i breddtävlingar är ett delmål.

Gymnastik, parkour och cheerleading ska vara roligt, skapa gemenskap och ledas av välutbildade ledare.

Föreningen skall i sin verksamhet aktivt verka för en doping- och mobbningsfri idrott som skapar trygghet för barn och ungdomar i vår förening i enlighet med Svenska Gymnastikförbundet, Svenska Cheerleadingförbundet och Riksidrottsförbundet.



Verksamhetsåret i sammandrag

Här summeras viktiga aktiviteter som genomförts under det gångna verksamhetsåret

Augusti

- Terminsstart.
- Ny lilleskuttgrupp, de gamla lilleskuttgrupperna klev upp till Bamse nivå.
- Parkour byter namn till nivå och vi startar ytterligare en grupp.
- Uppvisning av föreningen samt parkour & Cheerleading på Håbo festdag.
- Uppstartsmöte ledare och styrelse.
- Start av Cheerleadingverksamhet.
- Workshop för gymnaster och föräldrar i trupp Röd om spelregler.

September

- Årsmöte.
- Intervju Hurricanes Cheerleading med Ena Håbo.
- Deltog på Cheerforum.
- Start projekt trygghetsråd.

Oktober

- Fristående träning för flera trupper.
- Tävlingar genomfördes för flera trupper.
- Höstlovsläger genomfördes.
- Ombyggnation av säkerhetställningen runt trampolinen.
- Deltog på "Rörelse hela livet" i Gävle med Gymnastikförbundet Uppsvenska.

November

- Julshowsplanering.
- Tävlingar genomfördes för flera trupper.
- Workshop gymnaster i trupp röd.
- Kick-off för styrelsen.
- Ordförandeträff SCF.

December

- Julshow i Fridegårdsaulan med "Yrken" som tema.
- Julavslutningar för våra trupper, grupper och lag.
- Medlemmar i föreningen skänkte julklappar som styrelsen delade ut till ekonomiskt utsatta barn.
- Föreningsdialog med kommunen.



Januari

- Terminsstart.
- Upptaktmöte ledare med teambuilding.
- Ett till Cheerleadinglag startar, High Lights.
- Parkour kidz startar för att minska kötiderna till parkour.
- Ny adj. styrelsemedlem med kommunikation & marknadsansvar.
- Marknad & kommunikationsansvarig ledamot avgår.
- Vård för utbildning i parkour A med GF uppsvenska 18/1.
- Vård för utbildning i trupp A med GF uppsvenska A 25-26/1.
- Projekt "ny hall" startades.

Februari

- Möte med fastighetsägare i projektet för ny hall.
- Vårdar för "Ledare som lyssnar" föreläsning med RF-SISU Uppland.

Mars

- Flera trupper tävlade.
- Startade ny webshop med Stadium.
- Extra fristående träning för flera grupper inför tävling.
- Föreningsdialog med kommunen.
- Testade nya digitala verktyg i föreningen.

April

- Ny adj. Kassör tillsätts.
- Ny trupp startade, Trupp Lila med födda 2014 - uppåt.
- Sekreterare avgick.
- Styrelsen påbörjar utbildning tillsammans med RF-SISU Uppland.
- Ny adj. sekreterare tillsätts.
- Påsklovläger genomfördes.
- Ny adj. ledamot tillsätts (barn & ungdomsansvarig gymnastik).
- Ny adj. ledamot tillsätts (cheeransvarig).
- Projekt ""Alla dagar" genomfördes med RF sisu för trupp gul, lila, orange & rosa (mensskola).

Maj

- Utdelning av SK Velias stipendie Uppsala.
- Hemmatävling för alla gymnaster, cheerleaders och parkourare.
- Fortsatt arbete med RF sisu uppland i arbetsfördelning.
- Pris delades ut av Gymnastikförbundet uppsvenska till vinsten av ""Årets förening 2024".

Juni

- Terminsavslutningar i grupperna.
- Utbildning lägerledare RF-SISU.
- Ordförandeträff SCF
- Fortsatt arbete med RF-SISU Uppland i arbetsfördelning.
- Sommarläger med blandade åldrar, ett dag- och kvällsläger.
- Verksamhetsplanering för styrelsen.

Styrelsens arbete

Under verksamhetsåret har styrelsen haft totalt åtta protokollförda styrelsemöten. Årsmötet 2024 hölls den 19 september, som också är brytpunkten för den nya styrelsen. Antalet ordinarie styrelsemedlemmar uppgick under verksamhetsåret till fem personer, utöver detta fanns tre suppleanter. Styrelsen har också jobbat i mindre projektgrupper utanför styrelsemötena för att driva olika projekt framåt.

Ordförande Louise Alders

Ledamot, Vice ordförande, Tf kassör. Cornelia Riegerbauer

Sekreterare Lisa Kraft

Ledamot Ellinor Fransson

Ledamot Sandra Gustafsson

Ledamot Alona Skabeike

Suppleant Maria Karman

Suppleant Madeleine Kedebring

Suppleant Linda Käll

Föreningens valberedning har under året varit Maria Karman och Madeleine Kedebring. Föreningens revisor har under året varit Ray Konsulting (extern revisor) men kunde inte genomföra sitt uppdrag på grund av sjukdom, varav styrelsen tog hjälp av Erica Wärmé Ekblom (Evolve Redovisning AB). Föreningen har under året anlitat Aglaia redovisning för bokföringsarbete och bokslut (externt företag).



GLÄDJE • GEMENSKAP • UTVECKLING

Föreningens medlemmar

Totalt har föreningen cirka **465** unika medlemmar. I september 2025 har vi cirka **143** intresseanmälningar för att bli medlemmar i föreningen. Föreningen domineras av flickor (69%), men vi har ökat antalet pojkar då vi har startat upp flertalet parkourgrupper genom åren.

Vi ser ett fortsatt stort intresse att börja med gymnastik, parkour och cheerleading redan i unga år.

Höstterminen-24	Sektioner	Vårterminen- 25
Lilleskutt, Bamse 1 & 2	Familjegymnastik	Lilleskutt, Bamse 1 & 2
Bas 1 & 2, Grön	Barngymnastik	Bas 1-3 & Grön
Orange, Rosa, Turkos, Gul & Röd	Truppgymnastik	Blå, Turkos, Orange, Rosa, Lila, Gul & Röd
Parkour nivå 1-4	Parkour	Parkour 1-4 & Parkour kidz
High flyers	Cheerleading	High flyers & High Lights

Policyer

En viktig basplatta i föreningen är tre policyer som till varje pris ska följas vilket gäller Håbogymnasternas **Drogpolicy**, **Föräldrapolicy**, **Trygghetspolicy** och **Mobbningspolicy**. Utdrag ur belastningsregistret begärs in av samtliga ledare och vi jobbar kontinuerligt med vår värdegrund för att skapa en trygg föreningsverksamhet.

Föreningens verksamhet

Glädje

Vi i Håbogymnasterna vill att alla aktiva ska få möjlighet att uppleva glädje i en trygg och utvecklande miljö. Det ska vara kul, lustfyllt och inspirerande att vara ledare, förälder, styrelsemedlem och som aktiv i Håbogymnasterna.

Gemenskap

Vi i Håbogymnasterna väljer att vara goda förebilder genom att vara inlyssnande, respektfulla och inkluderande. Vi strävar efter samma mål och gläds åt våra egna och andras välgång. Gemenskap är en nyckelfaktor för att glädjas för gymnastiken en lång tid framöver.

Utveckling

Vi i Håbogymnasterna vill kunna främja fysisk, psykisk och social utveckling baserat på den aktives individuella förutsättningar och ambition. På ett nyfiket sätt ska denna kunna vara delaktig i sin egen utveckling och prestation, i sin egen takt.



Sektioner

Truppgymnastik tävlas i tre delmoment matta, hopp och fristående.

Matta kan ske på matta eller speciellt sviktande tumblinggolv. Serier består av kullerbyttor, hjulning, handstående, handvolt, rondat, flickflack eller frivolt. Dessa övningar komponeras ihop till olika varv vid tävlingarna. Varven anpassas efter gruppens kunnande. När det gäller hopp utför gymnasterna plinthopp med satsbräda och hopp på trampet, med eller utan Pegasus ("Pelle"). Exempel på trampetthopp är ljushopp, krysshopp, grupperad volt, sträckt volt och överslag. I fristående utför truppen ett program med golvrörelser där balans- och hoppmoment samt formationsförflyttning ingår till musik. Gymnasterna måste också bilda minst sex olika formationer. Friståendeprogrammet ska vara mellan 1 ½ - 3 ½ minuter långt. Friståendet ska bland annat bestå av gymnastiska övningar såsom piruetter, balanser, vågrörelser, hopp och akrobatiska moment.

Parkour är att ta sig från punkt A till punkt B på snabbast, smidigast och effektivast sätt möjligt. Varje hinder ses som en möjlighet att utveckla sin fysiska och psykiska kapacitet genom träning, för att överkomma allt svårare hinder. Parkour utövas såväl inom- som utomhus.

Cheerleading Cheerleading kan beskådas som "hejarklacksledning" vid matcher i de flesta lagsporter och även vid speciella cheerleadinguppvisningar eller tävlingar. Ett tävlingsprogram är två och en halv minuter långt och utförs på en speciell cheerleadingmatta framför domare. Varje lag har en egen specialgjord tävlingsmusik som ofta är en mix av olika låtar i högt tempo. För att utföra ett komplett program krävs samarbete inom laget, koordination, fysisk styrka och teknisk färdighet. Traditionell cheerleading - det som kallas cheer i tävlingssammanhang - är en blandning av bygg (stunts) och mänskliga pyramider, samt volter, hopp, dans och ramsor.

Ledarutveckling

Ledarna är vår viktigaste resurs i föreningen för att verksamheten ska fungera. Vi har i dagsläget två stycken ledaransvariga inom sektionerna gymnastik och cheerleading. Totalt har vi i föreningen ca 60 ledare, hjälpledare, ungdomsledare och hjälpföräldrar.

Vi har under året satsat mycket på utbildning i föreningen. Vi utbildar nyblivna ledare, befintliga ledare samt äldre gymnaster för att de kunna ta sig an en ledarroll eller utveckla sitt ledarskap. Vårt mål är att alla ledare ska ha en adekvat utbildning inom sin sektion och nivå. Vi förespråkar även vidareutbildning, utveckling och vill även motivera och inspirera våra ledare i både ledarskap, pedagogik, skador samt träningslära. Styrelsens fokus ligger i att våra ledare på olika sätt ska trivas i föreningen genom olika aktiviteter, stöd och kommunikation så de vill stanna länge.

Under detta verksamhetsår har 2 av våra ungdomsledare mottagit stipendium från Lions & Håbo kommun för "årets ungdomsledare".

Föräldraengagemang

Vikten av involverade föräldrar.

Föräldrakontakt har skett genom mejl från våra grupper, styrelsen, medlemsbrev samt möten och på träningarna. Föräldrar har under verksamhetsåret bidragit till att hjälpa barnen att komma till sina träningar och tävlingar och städat lokalerna. Föräldrar har även hjälpt till vid större arrangemang såsom årets julshow, Håbo festdag, lägerverksamhet, utbildningar mm.



Övriga aktiviteter.

Årets förening

Föreningen Håbogymnasterna blev utsända till årets förening (2024) i region uppsvenska från Svenska Gymnastikförbundet. Blommor och diplom delades ut på vår hemmatävling i maj framför våra medlemmar.

Lokal

Vi som gymnastikförening är förunnat att ha vår egen hall där vi bedriver träningar, läger, möten och andra aktiviteter. Vår hall är en stor del av föreningens gemenskap och familjära känsla. Det är vi själva som ansvarar för städningen av lokalen, vilket rutinmässigt sker av vårdnadshavare till våra aktiva barn. Styrelsen har under året med egen handlingskraft arbetat för att rusta upp lokalen med små medel såsom att måla om omklädningsrum, entréhall och toaletter. Styrelsen har rensat bland gamla och trasiga redskap och sålt de redskap som ej använts. Vi har tömt förråd och duschutrymmen på skräp så att medlemmarna kan bruka lokalerna till fullo. Vi har under året samarbetat och hyrt ut våra lokaler till andra idrottsföreningar i kommunen och enstaka företag för mammaträning.

Lägerverksamhet

Vi har under året ökat vår lägerverksamhet och haft mixade höst- och påsklovs läger. Vi har haft ett dubbelt sommarläger för de yngre barnen (7-10år dagtid) och 11år och äldre på kvällarna. Trupperna har åkt på olika individuella läger i våra egna lokaler, externa lokaler samt i kommunens lokaler. Detta för att öka sammanhållningen, gemenskapen, träna koreografi till fristående. Vi värnar vi om individerna och att alla ska känna sig delaktiga, trygga och ha roligt.

Tävlingar

Det viktigaste för föreningen är inte att tävla. Tävlingarna är ändå en naturlig del av vår verksamhet eftersom vi här får direkt respons på vad gymnasterna lärt sig och vad våra ledare har lyckats lära ut. Vi har under det här verksamhetsåret haft flera av våra trupper iväg på flera nationella tävlingar.

Kurser/utbildningar

Vi värdesätter utbildningar högt och det är viktigt att utbilda nya ledare och vidareutveckla de ledare som har varit aktiva en längre period så alla är trygga med det de utför. Utbildade tränare ger även en flexibilitet när träningstider och träningsprogram ska planeras inför kommande verksamhetsår.

Under året har vi infört att alla nya ledare, oavsett nivå, ska ha en adekvat utbildning i sin nivå som ledare. Det innebär att flera ledare har varit iväg på utbildningar och fått högre licenser. Vi har utbildat fler domare i vår förening. Utbildningar som ger ledarna licens är obligatoriska kunskaper för att kunna passa på olika rotationer.

Ekonomiskt utfall

Vårt ekonomiska utfall visar på en förening med stabil ekonomi i en tillväxtfas där vi har varit försiktiga med inköp av redskap och inte köpt in nya kläder. På grund av byte av kassör tog styrelsen ett beslut att ta in Aglaia redovisning för löpande bokföring samt beslut att hyra in en kanslist.

Föreningen har valt att investera i ledarna genom utbildning, utveckling och inspiration samt nya redskap för att kunna nå nya nivåer eller

Sponsring

Vi har erhållit sponsring från ICA Maxi Bålsta och Sparbanken i Enköping till att utveckla vår verksamhet. Vi har erhållit bidrag för att fokusera på utveckling under verksamhetsåret och arbeta med en trygg verksamhet. Vi har också erhållit sponsring från Hägglunds rör för nya ledartröjor.

Aktiviteter

Aktiviteter under året för att inbringa medel till föreningen i syfte att fortsätta kunna göra satsningar i värdegrundsordets anda "Utveckling" så som försäljning av t-shirts, vattenflaskor, lägerverksamhet, julshow och uthyrning av hallen. Medel har lagts på utbildningar, föreläsningar för att skaffa trygga ledare, teambuilding, Hedersmiddag för ledare, nya träningsjackor och uppstart av cheerleading. Vi har även tävlat (internt och externt).

Nedan är aktiviteter är inkomstprövande av vår förening och vi har under året köpt in nya redskap som ledarna fått rösta fram samt byggt en säkrare ställning runt trampolinen.

Bidrag och stiftelser

Föreningen söker kontinuerligt efter nya inkomstmöjligheter, såsom samarbeten, sponsorer och stipendier. Vi har under verksamhetsåret arbetat med att söka olika stöd såsom bidrag till utbildning, ledarstöd, nya verksamheter, trygg förening, lägerverksamhet och ungdomsverksamhet inom cheerleading. Föreningen har även mottagit stiftelseutdelning från SK Velias minnesfond för lägerverksamhet och från GV90-års fonden till utbildning för våra ledare som även ska brukar under första perioden av nästa verksamhetsår.

Viktiga samarbeten lokalt

Under verksamhetsåret har vi arbetat aktivt med att skapa engagemang och intresse från företag att samarbeta med oss. Håbogymnasterna är en förening som drivs helt ideellt för att engagera barn och ungdomar i gymnastik, barn- och truppgymnastik. Vi är väldigt glada att kunna presentera följande sponsorer som samarbetar med oss under 2024/2025:

- **ICA Maxi Stormarknad i Bålsta**
- **Sparbanken i Enköping med kontor i Bålsta**
- **Stadium**
- **Viksököket**
- **Gräsroten**

Vi kommer framöver att vidareutveckla våra samarbeten med befintliga sponsorer och även fortsätta skapa engagemang och intresse med nya sponsorer.

Kommande verksamhetsår

Håbogymnasterna vill fortsätta förbättra och utveckla vår verksamhet. Vi kommer under kommande verksamhetsår att arbeta med styrelsestruktur inom föreningen, sponsring, utbildning och utmana våra gymnaster att nå nya och högre nivåer. Vi kommer att fokusera på vår hall, men också jobba mot en ny hall.

Avslutning

Vi vill skicka ett varmt tack till alla fantastiska barn, ledare, föräldrar, sponsorer och andra samarbetspartners för det gångna året. Vi vill också tacka föreningens domare som ställer upp på egna tävlingar och som följer med gymnasterna på tävlingar runt om i Sverige.

Styrelsen vill också rikta ett stort tack till er som under det gångna året har kontaktat oss i styrelsen med synpunkter och tips på vad som kan förändras och förbättras. Vi har enormt mycket idéer och tankar och ser fram emot ett nytt händelserikt verksamhetsår, där vi gemensamt fortsätter att utveckla föreningens verksamhet i en positiv anda.

Bålsta den 7 September 2025

Styrelsen för Håbogymnasterna

