



Tranås gymnastiksällskap

Verksamhetsberättelse 2023

Vilket år det har varit för Tranås Gymnastiksällskap. Vi var under 2023 totalt 668 medlemmar, vilket är en ökning med 170 medlemmar jämfört med 2022. Vi hade 63 ledare fördelat på 16 barn- och familjegrupper, tre hopprebsgrupper, en parkour-grupp, sex trupp-grupper och 18 gymmix-pass i veckan. Dessutom har vi hyrt ut hallen till en LSS-grupp på måndagar och fredagar, och också till flera barnkalas under året.

Vårterminen startade med att alla våra grupper nu är samlade i Wigénshuset (förutom familjegymnastiken i Gripenberg, som vi valt att ha kvar). Flytten har inneburit att de små barnen får möjlighet att inspireras av de större, och de vuxna en chans att ta del av hela föreningens utbud. Alla medlemmar får ta del av gemenskapen som vi skapat tillsammans.

För att inviga vårt nya Motorikrum anordnades ett Barnkalas, söndagen de 12 mars. Där fick allmänheten komma och kika på våra lokaler, hoppa hopprep och testa barngymnastik och även träffa Räven Ralf och Kajsa Kanin. Det var ett otroligt uppskattat evenemang som vi hoppas kunna hålla fler gånger.

Föreningen firade 110 år med en stor uppvisning i Idrottshuset den 6 maj. Vi visade upp alla våra grenar; barn och familjegymnastik, hopprep, trupp och delar av gymmix. Det blev ett välbesökt event med upp emot 200 personer i publiken.

Under höstterminen anordnade vi vårt första disco! Åldersgruppen var klass 1-3 och de bokningsbara platserna tog slut snabbt. Vi fick hjälp av barnledare och föräldrar och delar av styrelsen, det anordnades kiosk och tävlingar och barnen (och de vuxna) hade en rolig kväll tillsammans.

	2022	2023
Män		
0-6	51	93
7-12	26	28
13-20	1	1
21-40	6	4
41-64	13	17
65+	4	4
TOT	101	147
Kvinnor		
0-6	77	116
7-12	99	112
13-20	20	25
21-40	72	117
41-64	110	123
65+	19	28
TOT	397	521
Totalt antal	498	668



Barn och familjegymnastik

Från och med vårterminen 2023 kunde vi starta i gång med fler barngrupper i våra nya lokaler i Wigénshuset. När terminen väl startat med 11 grupper var efterfrågan för fler grupper så stor så ytterligare två nya, fulla grupper kunde starta. Vår grupp i Gripenberg har vi valt att ha kvar där det fortsatt är ett stort intresse.

Gruppen "Alla kan gympa" startade där vi vänder oss till barn som av olika anledningar inte kan vara med i en av våra andra barn- och familjegrupper. Gruppen är begränsad till fem barn tillsammans med förälder.

Under höstterminen kunde vi utöka med ytterligare en grupp för barn födda 2021.

I början av året diskuterades ledarupplägget. Förslag var att involvera föräldrarna mer enligt ett schema utifrån inspiration från utbildningen i Växjö 2022. Men till slut landade vi i att ha två ledare tillgängliga vilket har genererat att vi haft ytterst få inställda gympatillfällen under året som har gått.

Under året har föreningen bjudit in till utbildningen "alla kan gympa" men tyvärr ställdes den in på grund av för få anmälda deltagare. I övrigt har vi försökt ha egenutbildning med barngympaledarna för att byta kunskaper och erfarenheter.

Hopprep

Så vad har hopprepet gjort 2023. Vi börjar med att hopprepet var med på barnkalaset i Tranås gymnastikförenings lokaler som föreningen höll i. Där fick barnen testa på att hoppa enkelrep, långrep och dubbelrep.

I mars 2023 tävlade 4 hoppare ifrån Tranås gymnastiksällskap individuellt i Borås, 1 hoppare i vikingahoppet yngre och 3 hoppare i vikingahoppet äldre. I vikingahoppet äldre lyckades en av hopparna, Hera Udenäs ta en tredje plats, de andra hopparna kom därifrån med mycket bra resultat. Sedan var det bara att ladda om för uppvisning i maj. På uppvisningen körde grundgruppen och fortsättning 1, de yngre tävlingshopparna en serie där dubbelrep var fokuset på olika sätt. Fortsättning 2 med hjälp av ledare körde en kortade enkelrepsserie med fokus på att det ska se snyggt ut. Under vårterminen var vi 4 ledare och ca 20 hoppare.

Även detta år hade vi sommarkul, 1 grupp, ca 14 hoppare. Under veckan som vi höll på fick hopparna testa på allt som hade med hopprep att göra, från dubbelrep till enkelrep och långrep och lite gymnastik. Veckan avslutades såklart med glass.

När väl höstterminen började, hade vi flyttat upp flera hoppare till våra tävlingsgrupper för att få tävla om de vill. I början av terminen åkte en av ledarna, Ella Lindgren upp till Stockholm för att utbilda sig som domare i hopprep, detta gjordes under en intensiv helg. Under hösten var vi på idrott för alla-dagen uppe på Bredstorp, detta var väldigt uppskattat. Under dagen var det många som kom och testade, vi fick även några som



valde att börja i vår grundgrupp efter att de hade testat. I oktober hade vi än en gång idrottsskolan på besök där barnen under 2 tillfällen fick testa på hopprep, detta var väldigt roligt och uppskattat.

Under höstlovet tog grundgruppen lov men fortsättningsgrupperna körde fast med lite andra aktiviteter, lite mer lek. På onsdagen fick alla som ville sminka sig och/eller klä ut sig om de ville och vi körde äppelgumman och massa andra lekar, vi avslutade med fika. Några veckor efter detta hade hopprepet sitt första läger efter pandemin. Lägre var fullproppat med lekar, aktiviteter, mat, skattjakt och gemenskap. Detta var väldigt roligt och lärorikt. Terminen avslutades med en uppvisning för föräldrarna. Där hopparna fick visa sina serier, temat för denna uppvisning var film. Under höstterminen har vi varit 6 ledare och ca 22 hoppare.

Trupp

Under 2023 hade vi sex trupp-grupper, allt från grund till tävling. Vi har haft cirka 110 glada gymnaster och 15 engagerade ledare. Ålder på gymnasterna 5–15 år.

Vårterminen tränade alla på flitigt och övade inför den stora uppvisningen i Idrottshuset, som blev väldigt uppskattat. Som avslutning i en av grupperna, så bjöds föräldrar och syskon in till att få testa på gymnastik. Kul grej!

Vi startar upp hösten med många nya förväntansfulla barn, och vi har i samtliga trupper sett en härlig utveckling.

För trupp 2012–2013 var det dags att ge sig i väg på första tävlingen. I Vetlanda tävlade de i trampett och tumbling, med fina prestationer trots mycket nervositet.

Tävlingstruppen har även varit i väg på Tävling i Karlskrona och Vetlanda, med mycket fin prestation med snudd på pallplats.

Trupp har under hösten deltagit i Idrottsskolan, tillsammans med hopprep.

Parkour

Under året 2023 har parkour-verksamheten fortsatt med omkring 20 barn/ungdomar i åldern 7–14 år. Under hösten slogs de två grupperna ihop till en grupp med blandade åldrar, träningarna har ändrats till att vara friare för att passa gruppens deltagare, barnen är med och bygger banor och utvecklar sig själva och varandra genom att testa sig fram med stöd av ledarna som ger tips till var och en utifrån respektive deltagares förmåga och önskan. Någon form av grundövningar görs på varje träning, men även något som är lite mer utmanande gällande svårighetsgrad. Det har under våren varit ett ledarteam bestående av 5 ledare, och under hösten 4 ledare.



Gymmix

Året startades med att vi välkomnade tre nya ledare in i föreningen. Jenny Leion-Welin och Josefin Ström till spinning-gänget och Annelie Honkanen Lundquist som fortsätter med Zumban. Ett helt nytt pass startades också: mammagympa med Jessika och Julia, där vi tränar tillsammans med våra bebisar/barn på deras villkor. Under hösten tog Zandra Lago över efter Julia och förhoppningen är att rekrytera nya föräldralediga allt eftersom.

Årets vasaloppsspinning hölls den 5 mars och lockade många deltagare. Det bjöds på blåbärssoppa och spurtpriser inför varje kontroll, och vasaloppet visades såklart på storbild under hela förmiddagen.

Under maj månad flyttade vi ut delar av gymmixpassen och Cirkelfysen och Fredagsfysen körde sina pass på Ängaryds Idrottsplats. Vi höll traditionsenligt i uppvärmningen på Tranås Energis Energikicken, där vi fick i gång alla deltagare med rörelse till musik innan de sprang det fem kilometer långa loppet genom Tranås.

Under sommaren fortsatte vi att sprida rörelseglädje vilket är en av fördelarna med att vi har våra egna lokaler. När hösten kom försvann några av våra pass, bland annat yoga och medelgympa. Tillkom gjorde Tabata/Spinning med Josefin och senare ytterligare ett styrkepass med Helen och Anna och även Core med Jenny.

Under året höll Magnus Jonebring i försäsongsträning med Tranås BoIS A-lag, både dam och herr, vilket var otroligt uppskattat.

Terminen avslutades med julvecka där vi bjöd på bland annat pepparkakor och julmust. Och under julveckorna anordnades både Jul-yoga, nyårsspinning och nyårszumba.