



Hösten 2011

Veronika sköter
kansliet
..... sid 3

Porträttet:
Anneli Eriksson
..... sid 4-5

Elittruppens
triumf i SM!
..... sid 6-7

Gymnasten:
Judith Ahlström
..... sid 8

Det roligaste
med gympan
..... sid 9

Snart dags för
ju(l)ileumsshow
..... sid 12



Ordföranden har ordet

Sedan våra duktiga trupptjejer vann SM i maj har Höganäs Gymnastikförening fått mycket uppmärksamhet. SM-truppen avtackades av kommunen med pompa och Per i Viken-korv utanför biblioteket. De fick årets ungdoms-stipendium. Tidningarna uppmärksammade dem, och i höst har samma tjejer fått heders-titeln som 2011 års Kullakvinnor.

Inom föreningen är vi glada och vansinnigt stolta.

Så klart.

Låt mig också framför allas vårt varma tack till tränarna som ligger bakom de tre SM-titlarna (USM, JSM och SM, om nu någon missat det). Den prestationen har ingen annan förening lyckats med under en och samma säsong. Sackarias ambition att föra trupp gymnastiken till en ny nivå infriades nästan enligt honom själv. Jag hoppas innerligt att det inspirerar fler gymnaster till att fortsätta med gymnastiken.

Men eftersom så mycket av allt som sägs och skrivs om oss handlat om våra elitsatsningar tycker jag nu att det blivit dags att påminna om basen i vår verksamhet. Och då pratar jag om utvecklingen av våra barngrupper och av våra duktiga ledare. Det som ytterst driver oss är nämligen glädjen i att se små och stora barn hitta sin rörelseglädje och en, förhoppningsvis långvarig, kärlek till gymnastiken.

På ungefär femton år har vi gått från cirka femton barn i våra fyra–femårsgrupper till ett sextiototal barn den här hösten. Det tycker jag tyder på att höganäsarna hittat både till rackethallen och, på ett mer metafysiskt plan, till gymnastiken.

Kansliets öppettider

Vill du få kontakt med Höganäs Gymnastikförening så finns vår kanslist Veronika Weinitz på plats dagtid. Du kan även lämna meddelande på telefonsvararen, skicka mail till info@hoganasgf.se eller prova på kvällstid, då det ofta finns någon från styrelsen i hallen. Kansli och café har öppet för försäljning av fika, föreningsartiklar med mera enligt nedan. På sommaren är det bäst att ringa och kontrollera om någon är på plats, eller avtala en tid. Välkomna!

Kansliets öppettider

(under vår- och hösttermin):

Vardagar 8.00–15.30

Tis, ons, fre udda veckor 11.00–19.00

Udda söndagar 15.00–18.00

Telefon: 042-33 32 43



Utan våra fantastiska ledare skulle det inte bli mycket gymnastik i hallen. Våra grupper leds av ett sjuttiototal härliga entusiaster. Många av dem går fortfarande i skolan. Hos oss får de möjlighet att vidareutveckla sitt eget gymnastikintresse till att leda och utveckla andra. De får ledarskapsutbildningar, ansvar, ett socialt sammanhang och massor med kompisar. Samt förstås ett viktigt vitsord att lägga till sitt CV den dag det behövs.

Nu är det inte min avsikt att stå här på sidan 2 och ta äran åt mig. Äras den som äras bör: ansvarig både för barngrupperna och för ledarna är föreningens vice ordförande Anneli

I korthet

Fotografer i hallen

I början av nästa år kommer HD:s första vinteridrottsbilaga med bilder på ungdomslag i bland annat gymnastik. Det kommer därför att finnas fotografer i hallen någon gång under oktober och november månad. Vi kommer efter publiceringen att få möjlighet att lägga upp foton på vår egen hemsida. Den som är intresserad kommer även att kunna köpa bilderna direkt via HD:s utsända.

HGF – nu på Facebook

Höganäs Gymnastikförening finns nu på Facebook.

– Tanken är att alla ska kunna gå med och dela bilder, tips och ha som forum, ge ris och ros och så vidare, säger Madeleine Hök som administrerar sidan tillsammans med David Cederblad och Emma Hult.

Eriksson. Mer om henne på sidorna 4 och 5. Jag hoppas hon passar på att berätta om sina framgångsrika satsningar på ”Barnens Dag på gympan”, ”Prova på” istället för inskrivning och samarbetet med Riksidrottsförbundets ”Knatetskutt”. Jag har då aldrig sett så många nya barn i hallen som vill gympa!

När jag skriver det här håller löven på att bli gula utanför fönstret. Och höst på HGF betyder julshowsplanering. I höst kommer vi att bli mer upptagna än någonsin tidigare: vår julshow firar nämligen tjugoförsta jubileum. Och det ska vi fira med en stor best of-föreställning. Dessutom flyttar showen ut ur vår egen hall och snett över skateboardbanan till den större nya sporthallen. Föreningens grand old lady, Bende Larsson (för övrigt fjolårets Kullakvinna!) och Lotta Rhodin håller som bäst på att väga årens godbitar mot varandra för att se vad som platsar i jubileumsshowen.

Behöver jag säga mer?

Jo, förresten. Två saker.

Tack alla föreningens sponsorer, utan er hade vi aldrig orkat så här långt. Vi hade nog bara förblivit en av många gymnastikföreningar som hemskt gärna skulle vilja.

Vi behöver massor med hjälp, både i den löpande verksamheten och till julshowen. Anmäl ditt intresse hos Veronika på kansliet.

Rolf Atmer

Ordförande Höganäs Gymnastikförening

Höganäs Gymnastikförening

Sporthallsvägen

263 34 Höganäs

Telefon: 042-33 32 43

Styrelse

Ordförande: Rolf Atmer (sponsorer)

Vice ordförande: Anneli Eriksson

(ledaransvarig barn och ungdom)

Sekreterare: Katrin Weinitz

Ledamöter:

Bende Larsson (konstnärlig ledare)

Linda Lavré (truppansvarig)

Lena Lydik Ståleker (AG-ansvarig)

Evastina Törnqvist Holmberg (marknad)

Suppleanter

Cecilia Hjelm

Madeleine Hök

Ledamöternas kontaktrapporter finns på hemsidan, www.hoganasgf.se. Det går också bra att mejla till info@hoganasgf.se

I korthet

Med HGF som arbetsplats: Veronika är vår nya kanslist

Veronika Weinitz är föreningens nya kanslist med ansvar för fakturering, löpande bokföring, caféet och tusen andra saker.

– Tur att ledarna är så hjälpsamma, säger Veronika, för trots att hon börjar känna igen de flesta ansikten har hon fortfarande svårt att sätta namn på dem.

Den 1 augusti avlöste Veronika föreningens mångåriga kanslist Ann-Marie Lundkvist, som gick i pension.

– För mig passade det utmärkt, säger Veronika som har sonen Måns, som är döv och därför åker taxi till och från skola på annan ort.

– Det betyder i klartext att jag behöver vara lite flexibel och har svårt att stämpla in och ut varenda dag.

Lösningen på det blev de nya kanslistiderna: vardagar 8–15.30 men tisdagar, onsdagar och fredagar udda veckor 11–19 samt udda söndagar 15–18.

– De tidiga morgnarna jämna veckor passar mig perfekt, för då kan jag smita in och simma innan jag börjar arbeta.

Och närheten till simhallen är ingen dålig löneförmån, konstaterar Veronika: minus tjugocentimeter midja på två månader är betydligt gynnsammare än den förra arbetsplatsens förmiddagsfrallor med köttbullar.



FOTO: LAURA HOLMBERG

De kvällar hon arbetar till 19 brukar hon få tid över att titta på verksamheten uppifrån läktaren.

– Det är väl tur att gymnastik är så rolig att se på, säger Veronika, som själv har ett förflutet som gymnast i Jonstorps Gymnastikförening. Det var ett tag sedan, men vissa saker sitter i – hjula kan hon till exempel fortfarande.

Fast numera är det mest vattensporter som gäller för Veronika Weinitz: de tidiga simturerna på morgnarna, pilates i bassängen ibland och så vuxencrawl någon kväll i veckan.

Skriva mejl, hålla rätt på alla grupper, sköta beställningar av föreningsstall ... Veronika har många järn i elden.

– Sedan finns det alltid någon som tittar in, så det känns som ett aktivt jobb, trots att jag egentligen jobbar ensam, säger hon.

Laura vann Gymnastikförbundets filmtävling

Laura Holmberg har vunnit första pris – en iPad – i Gymnastikförbundets tävling Filmtajm med sin egenproducerade film om Elittruppen.

Tävlingsbidragen skulle ha temat gymnastikglädje och vara max tre minuter långa. Laura filmade Elits träningar under en period och satte sig sedan ner, klippte, mixade och valde musik. Bidraget lyckades hon få iväg till Gymnastikens hus i Stockholm på morgonen den 15 augusti.

– De ställde rätt tuffa krav på format, så det var på håret, säger Laura.

Filmtajm pågick 1 april – 15 augusti och hade fyra kategorier: barn, ungdom, gruppträning och tävling. Laura vann kategorin tävling.

Vinnarfilmerna publiceras i GymnastikTV/Iphone-app och i förbundets övriga officiella kanaler. Den officiella prisutdelningen skedde under GymnastikForum 22 – 23 oktober.

Knatteskutt i hallen

Knatteskutt är ett projekt där barn får prova på olika idrotter på en termin. I Höganäs besökte 85 barn HGF-hallen i vecka 39 under fyra olika träningstillfällen.

– Några av dem hade så roligt att de har börjat här hos oss. Det tycker vi är jätteroligt, säger Anneli Eriksson, HGF:s vice ordförande.

Full fart på prova-på

Sextio glada barn kom för att testa gympa under vår prova på-dag den 3 september. Fokus låg på jazzdans, hoppprep och barngymnastik.

– Prova på-dagen blev lika lyckad som den i våras, säger Anneli Eriksson, ansvarig för barn- och ungdomsgymnastiken.

Hon konstaterar att HGF har fått in nya gymnaster i föreningen och att planerna på en tredje prova på-dag så att säga är PåG.



FOTO: LAURA HOLMBERG

Många äventyr väntade i gympaballen. Som bommarna: en meter höga och bara en decimeter breda. Bara den som har provat på vet hur vinglig man kan känna sig däruppe.

Porträttet:

Anneli Eriksson

Fritidspedagog, trebarnsmamma, vice ordförande i Höganäs Gymnastikförening, ansvarig för föreningens barn- och ungdomsverksamhet och för alla tränarna. Samt simlärare för både barn och vuxna. Anneli Eriksson har nog inga problem att få tiden att gå.

Anneli är Norrtäljetjejen som flyttade till Stockholm, Israel, Spanien och som skulle fortsatt till Australien men i stället bosatte sig i Höganäs.

– Mina föräldrar hade flyttat hit och när jag kom tillbaka till Sverige hade jag inte kvar lägenheten, så jag följde efter ner till Skåne. Jag minns när jag satt på bussen hit. Milda makter, tänkte jag. Vart är jag på väg? Fast nu trivs jag.

Höganäs är fint, säger hon, svarar i mobiltelefonen, pratar med två tränare som sticker in huvudet och berättar att hon sjunger på jobbet och om några olika projekt som simlärare.

– Men jag är jättebra på att slappa. Ligga på soffan hela dagen. 'Ska du inte stiga upp?' säger Julia. Typ, men det är det väl ingen som tror på.



Anneli med fredagarnas fyra-femårsgrupp.



FOTO: LAURA HOLMBERG

– Det är jätteviktigt att vara trevlig, för det smittar av sig, säger Anneli.

Nja, det är kanske inte det första som slår den som sett viceordföranden igång i rackethallen, ofta så till den grad att hon verkar befinna sig på golvet och uppe i fiket samtidigt. Fast det fordras om man ska se till att sjuttio

tränare, de flesta i skollådern, kommer när de ska, gör vad de ska och skaffar ersättare när de inte kan komma.

– Och det gör de, bedyrar Anneli. De allra flesta är jätteduktiga. Punktliga och ansvarsfulla. Titta bara på mina hjälptränare på fredagar. 99:or. Kanon. Jätteduktiga. Det är hög wow-faktor på de tjejerna.

Det är nämligen kriterierna för en bra ledare – ansvarsfull, punktlig och så en sak till: glad.

– Det är jätteviktigt, för är man glad smittar det av sig.

Anneli började som så många andra vuxna aktiva: med att det egna barnet började i fyra-femårsgruppen.

– Det var när min äldsta dotter Sandra (i dag fristående tränare till trupptjejerna) började gympa. Jag kunde ingenting om gymnastik. Sedan började hon träna AG och höll på med det tills hon var tolv. AG är en bra träning för föräldrar – man lär sig verkligen vad allting heter.

Efter det började Sandra i den tidens elittrupp. Då var Anneli redan aktiv tränare inom föreningen och lillasyster Julia (i dag tränare för AG2) började träna AG.

Och på den vägen är det. Numera har Annelis barn slutat träna gympa själva, men hon har fått ett eget gymnastikintresse.

– Jag gillar både trupp- och AG och går på tävlingar. Det roligaste? Det är volterna. Så är det. Jag tycker det är grymt häftigt att se tjejerna göra voldtångor.

– Men det viktigaste är att alla barn ska få ha en idrott, oavsett hur mycket man kan. Det är det som är så kul med barngymnastiken.

Anneli har sett en utveckling under de senaste femton åren:

– Barnen, eller ungdomarna, vilket man nu ska säga, har blivit duktigare. I dag idrottar många på en hög nivå. Vad det beror på? Ja, vad vet jag. Jo, förresten, jag tycker att barn har blivit mer målinriktade. På gott och ont.

– **Ibland har jag funderat** på att sluta här. Det är klart att jag har. Men jag tycker ju att det är så himla roligt, det här med att få den dagliga verksamheten att gå runt, se till så att allting funkar och att alla har det bra.

– Jag är så himla stolt över våra duktiga och ansvarsfulla ledare. Ibland skäller jag. Det tror jag att alla har hört. Men för det mesta blir jag bara glad av dem. Det handlar ju om att ge människor chanser. Och det får de.

Men när man blir tränare är det första urvalet redan gjort. Ingen blir tränare som inte Anneli tror på.

– Sedan gäller det att lirka. Alla blir inte lika bra. Av sjuttio ledare har vi kanske två



Det viktigaste är att alla barn ska få ha en idrott, oavsett hur långt man har kommit och hur många svårigheter man klarar av.

– Det är det som är så kul med barngymnastik, säger Anneli.

som är superledartalanger. Men de flesta blir bra. Och de lär sig något under tiden. Det är en utveckling att lära sig att ta ansvar. Vi har ledarträffar. Utbildningar. Till sist blir det en bra merit att ta med sig ut i livet. Och det är ju inte fel att ha med i ett CV.

En viktig uppgift framöver är att utveckla samarbetet mellan HGF och skolorna

runt om i kommunen.

– Hallen är ju rätt full på kvällstid, men på dagarna är här ofta tomt. Där finns mycket kvar att göra. I dag samarbetar vi med PeterSven-skolan, Tornlyckeskolan, Vikens Montessoriskola och ett utedagis i Helsingborg som kommer hit en dag i veckan. Men det finns plats för fler. Det tycker jag är en viktig uppgift.

Uppfräschning av caféet

HGF har tillsatt en ny cafégrupp för att utveckla läktaren.

Gruppens ordförande är Madeleine Hök:

– Vi vill skapa en mysig träffpunkt för föräldrar, barn och gymnaster uppe i caféet. Här ska ni kunna fika, mysa vid TV:n, rita och slappna av i trevligt sällskap.

Nytt för i höst är ett öppet trådlöst nätverk som gör det möjligt att surfa och jobba medan man väntar. Fråga efter lösenord i caféet!

Området på läktaren är i behov av uppfräschning. Med lite nya möbler och färg blir det trevligare att koppla av och titta på verksamheten. Och snälla – sitt inte på borden och ställ inte kaffekoppen på räcket! Borden är inte alltför stabila, och gymnasterna behöver inte hett kaffe i huvudet medan de tränar ...

Och för allas trevnad: blöjbyten bör ske på toaletten eller i omklädningsrum.

Har du något att sponsra med? Kanske du har en fräsch soffa, barbord, barstolar eller något annat att skänka? Kontakta då cafégruppen.

Gruppen söker dessutom fler medlemmar.

Några av dagens medlemmar har varit med länge. Så nu är det dags att ta in några nya som kan vara med och organisera och planera under t.ex. julshowen. Cafégruppen är ett trevligt gäng som träffas några gånger per termin. Maila ditt intresse, eller rekommendera någon till info@hoganasgf.se



Här vinner vi SM!

Ända sedan vi var små har vi velat bli bäst och köra de ballaste volterna. Vi har tränat, tränat och tränat och aldrig gett upp. För varje år blev vi bättre och började vara med och slåss om medaljerna på U- och J- nivå. En dag befinner man sig helt plötsligt på elitnivå och nu är gymnastiken något man måste satsa på och leva. Leva gymnastik för att bli allra bäst.

Höganäs har alltid haft flera talanger men varför vi blivit så duktiga är för att vi har tränare som vill något med gymnastiken, som brinner för den och vet hur de ska få oss till toppen, de är helt enkelt bäst. Vi har enormt bra förutsättningar, även en bra hall, inte konstigt att gymnaster från föreningar i närheten vill dela de förutsättningarna. .

Egentligen skulle vi inte tävla SM 2011 utan satsade på 2012. Men eftersom många av oss då inte skulle få tävla 2011 (för gamla för J) och eftersom vi fick förstärkning av några gymnaster från Ling tyckte våra tränare att det skulle vara en rolig utmaning.

Vi fick alla frågan av våra tränare: "Vill ni satsa på gymnastik"? Brinner ni så mycket för sporten att ni kan LEVA gymnastik. Ska ni satsa? Alla var vi överens om att det ville vi. Vi ville ta gymnastiken till en ny nivå. Vi är ett grymt team och fick utmaningen att tävla SM redan 2011.

En enorm satsning inleddes, vi levde gymnastik, vi andades gymnastik, vi drömde

gymnastik. Vi kom till träningarna enormt laddade, kul hade vi tillsammans och det är ett måste för en lyckad träning. Träningarna flöt på av sig själva. Nu i efterhand säger våra tränare att vi skötte oss själva, de behövde aldrig säga något, vi kom dit gjorde vad vi skulle och hade så roligt tillsammans. Vår vilja var och är stark och det är bäst vi vill bli! Vi ville visa gympa-Sverige att även små föreningar kan vara att räkna med.

Ont hade vi alla men det var inget som fick stoppa oss. Efter två veckors träning på hård landning börjar kroppen säga ifrån. Men vi var duktiga på att hålla glöden uppe. Många gånger kom man hem hes för att vi skrikte på varandra. Vi var taggade som aldrig förr. SM skulle vi vinna, och det tillsammans. Därför är det viktigt att man sätter laget före en själv. Veckorna före SM var vi en egen familj. Vi umgicks på kvällarna, sov över, kollade film, grillade, ja vi levde helt enkelt tillsammans i vår egen gymnastikbubbla. Det pratas ofta om denna "bubbla" men man förstår kanske inte

känslan förrän man befinner sig i den. Helt plötsligt finns inget annat än lagkamraterna och volterna i huvudet. Sista veckan gick det inte att koncentrera sig på något annat.

Vårt mål före SM var att ta oss till final. Vi visste att vi hade potential till mer och våra tränare sa att vi kör de "kiffaste" volterna. Men vi visste också att konkurrensen var hård och marginalerna små. Inför genrepet var alla taggade till tusen. Ingen kunde stå still, alla ville visa vad vi kunde. Pepp och skratt gav oss ett lyckat genrep. Vi var alla lugna och jag tror alla hade kommit till den punkten då vi även var lugna i varandra, litade på varandra.

När vi åkte upp på fredag eftermiddag inför förträningen var alla nervösa och förväntansfulla. Vi ville alla in och kötta! Känslan när vi gick in på golvet med en jättehejklack är obeskrivlig. Man kan nästan känna hur adrenalinet sprutar ut i musklerna. Det är vid det tillfället man kommer att tänka på varför man älskar gymnastiken. En efter en ställde vi ner våra volter. När man ser sina tränare göra high-five med varandra känner man sig otroligt nöjd och det var magiskt! När vi börjat med en nästan felfri trampett var vi ännu mer taggade. Vi visste att nu hade vi chansen att visa vad vi kunde och att vi var bäst. Under hela tävlingen fick vi inte reda på några poäng men vi visste att vi hade gjort en grym tävling. Både gymnaster, tränare och domare kom fram och sa att de tyckte det var helt otroligt och att de hade tappat hakan. Man kan inget annat än njuta när man får så mycket beröm. Självförtroendet stärktes hos oss ännu en aning.

**Text:
Hanna Meinel**

**Foto:
Catharina
Andersson**

Finaldagen var vi lika taggade. Vi ville bara in och visa att vi kunde göra det lika bra och ännu bättre. När vi klev in på golvet för att köra vårt första redskap tumbling var det som taket lyfte. Nu var det inte bara höganäsare som hejade på oss, det var nästan hela läktaren. Ett otroligt tryck var det och när vi stod på ansatsmattan och musiken satte igång fanns det en känsla som inte går att beskriva. Även denna gång gjorde vi en bra tumbling. Kanske inte lika bra som kvalet men man var lite sliten. Men vi var fortfarande på topp. Det var en lång väntan mellan redskapen vilket var otroligt jobbigt. När det var dags för trampett var vi en aning skakiga. Vi utsattes för det värsta som kan hända under en tävling, en blev skadad så svårt att hon inte kunde fortsätta. Efter det var det som om luften hade gått ur oss. Jag tror alla vet vad jag pratar om som varit med om samma sak. Även fast alla försöker finna glöden så är den inte lika stark. Våra tränare ryckte in och berättade för oss att vi fortfarande ledde och att vi kunde ta hem detta. Lågan tändes på nytt. Nu skulle vi klara det. På några minuter var det ändringar i fristående och en hel del panik. Men vi bestämde att köra för vår skadade kompis och vi klarade det. Vi försökte bevara lugnet. Vi hade inte kämpat så här mycket för att ge upp vid mållinjen. Det är vår insats här som gör oss till ett av de bästa lagen i Sverige. Att kunna vända från långt nere i botten till att gå in och "kötta" ett fristående med samma glöd är inte lätt. Det är en insats som kräver en enorm vilja.

Nervöst är en underdrift om man ska beskriva väntan på poängen. Vår tränare sa: får ni över 14.7 så tar ni det. Ingen kunde stå still. Pulsen har aldrig varit så hög som den var. Vi stod och höll fast i varandra krampaktigt. När speakern ropade ut första

siffran femton var det klart och alla vrålade. SM-guld sjöngs det tills vi var hesa. Vi skrek, skrattade och tårarna sprutade, dansade och sprang runt. Till sist var vi helt slut. När vi

stod tillsammans och nationalsången spelades fanns det samma tanke i våra huvuden, vi är nu BÄST i Sverige och bättre kan vi bli. Vi tog SM-GULD!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Sofie Håwi i fristående.

Gymnast i Höganäs:

Judith Ahlström

Judith ägnar sjutton och en halv timme i veckan åt sin gymnastik. Det betyder att hon tränar fem dagar i veckan, i genomsnitt tre och en halv timme varje pass. Hur orkar hon? Det är lätt – eftersom det är så roligt, särskilt när hon lär sig nya saker. I år har det till exempel varit brygga – flickis på bom och jätte halv med pass i barr. Nu ser hon fram emot att kvalificera sig till nästa kliv uppåt – till steg åtta på den krävande AG-stegen.

Namn: Judith Ahlström

Ålder: Jag är elva år. Fyller tolv i november.

Hur många timmar i veckan tränar du? Jag

FOTO: LAURA HOLMBERG



Judith under ett barrpass i hallen. Ovan med tränaren David Cederblad.

tränar sjutton och en halv timme i veckan.

Varför håller du på med gymnastik? För att det är roligt och man håller igång hela tiden. Det är extra roligt när man lär sig nya saker.

Vilken är din styrka respektive svaghet i gymnastiken? Min styrka är fristående. Det är roligt! Min svaghet är att jag inte är så stark i mina axlar.

Vilket är ditt roligaste gympass? Det var på tåget för rätt länge sedan, när vi klädde ut Camillas resväska till en gubbe som kunde prata i telefon och så där.

Och vilket är ditt bästa tävlingsresultat? Alla gånger jag vann steg sex.

Vad har du för målsättning under den kommande tävlingssäsongen? Att vinna steg sju och hoppa upp till steg åtta.

Vilka är dina framtidsmål? Att tävla SM.

Förutom AG, finns det någon annan sport du kan tänka dig att träna? Tennis eller friidrott.

Vad gör du när du inte tränar? Jag spelar saxofon och umgås med kompisar.

Hur gammal var du när du började träna AG? Jag var sex år.

Vilken är den bästa film du har sett? Det är "Rosa Pantern".

Och vad har du för favoritmat? Lasagne och fläskpannkaka.

Vilka är dina bästa kompisar på gympan? Julia och Ebba.



Vad är det som är så roligt med gymnastik?

FOTO: MADELINE HÖK

Trupp 1 är en tävlingsgrupp med arton tjejer i åldern tio–tolv år. På toppen "flyger" Majken Hellebro, Lisa Palmqvist, Tilda Göthe Larsson Hannah Bergknut, Daga Persson, Julia Seglö, Emmy Rosvall, Leia Onsmark, Therese Persson, Anna Löfgren Nora Persson, Emilia Hök, Majken Lilja, Tea Vedin, Yuan Schmidt Hellsten, Sara Ekvall, Laura Majewska. Frånvarande: Rebecka Krabbe.

Det är tisdagskväll. I hallen kämpar Trupp 1 med styrketräningen. Tjejerna har tränat intensivt i nästan tre timmar och är ganska trötta. Men de vet att när man gympar på tävlingsnivå krävs det både styrka och smidighet och det får man bara genom träning.

Trupp 1 leds av Sofie Andersson, Emma Lindblom, Matea Teskera, Hanna Meinl, Julia Arheden och Rakel Holm.

– Våra mål med Trupp 1 är att de ska ha kunskaper för att ställa upp på RM till våren, vilket vi tror starkt på. Tjejerna kommer glada och motiverade till varje träning och vill lära sig nya saker, säger Sofie Andersson. Förutom att öva in svårare volter satsar de även på att köra mycket grunder för att träna upp sin spänst ytterligare.

Madeleine Hök, mamma till Emilia, träffar några av tjejerna i Trupp 1 utanför hallen och passar på att fråga.

1. Hur länge har du tränat gympa?
2. Vad är roligast med gympan?
3. Vad har du för mål med din träning?
4. Har du uppnått några av dina mål och hur känns det?

Julia Seglö, 12 år, är en stark tjej som älskar gympan. Hon är duktig på att vara bas när det är fråga om akrobatiska lyft:

1. – Jag var bara två år när jag började i Eberbachs Turn i Tyskland. När jag var 6 började jag i HGF.
2. – Det är kul att träna, träffa kompisar och vi har bra tränare!

3. – Vet inte riktigt, men att lära mig svårare saker.
4. – Ja. Jag gillar hopp bäst, känns kul att bli ännu bättre.

Emilia Hök, 11 år, stabil i rampljuset och gillar julshowerna.

1. – Jag började i Vigör när jag var två år, men har tränat gympa i HGF i åtta år och när jag var tre var jag "Klöver sju" i min första julshow, Las Vegas.
2. – Det är nog känslan när man klarar något som man velat kunna länge! Och att ha kul på gympan.
3. – Att sätta delmål och sedan klara av dem efter hand. Nu är det att lära mig svårare saker på tumbling och trampett. Fila på handvolten. Sen flickis och salto som ska sitta!
4. – Jadå, många. Har fått plinga i klockan någon gång, men det gör vi inte alltid. Det är lite synd.

Lisa Palmqvist, 10 år, tränat i 8 år och var tidigare med i AG

1. – Jag har gympat sen jag var två år. När jag var fyra och ett halvt började jag i AG men slutade efter sommaren i år. Nu går jag i Trupp 1."
2. – Det roligaste är att få träna och lära sig nya saker."

3. – Mina mål är att komma vidare och klara nya saker."
4. – När jag gick i AG hade jag många mål och när jag nådde dem skaffade jag nya. Mitt mål i trupp är att klara svåra saker på trampett och tumbling."

Majken Lilja, 10 år, drömmer om elittruppen:

1. – Sex år.
2. – Att man lär sig nya grejer hela tiden
3. – Komma till Elittruppen
4. – Rondat/flickis/salto och att jag kan skruva på trampetten. Det roligaste med träningen är att man blir bättre hela tiden

Tea Vedin, 11 år, gillar att göra volter och har SM som målsättning:

1. – Jag har tränat gympa i ungefär ett halvår men jag tränade när jag var sex–sju år också.
2. – Det roligaste med gympa är att man får göra så mycket volter.
3. – Mitt mål med gympa är att vara med i SM (svenska mästerskapet i gympa)
4. – Inte direkt. I alla fall inte så stora mål men jag har ju haft små mål som till exempel att klara rondat flickis på tumbling.

Text: Madeleine Hök



Laget och David Cederblad i guldhattar. Péter Kovács skymtar i bakgrunden.

Kommunen hyllar SM-laget – årets "Kullakvinnor"

Den 20 maj radade HGF:s SM-lag upp sig på bibliotekstorget i Höganäs för att ta emot kommunens hyllningar. Kommunstyrelsens ordförande Péter Kovács höll tal och tilldelade gymnasterna 2011 års ungdomsstipendium.

Johanna Nilsson skadade knäet under SM-tävlingen i Halmstad men tog sig till avtackningen i Höganäs. T.b. den mycket glade huvudtränaren David Cederblad.



Tjejerna i Elittruppen har dessutom gemensamt tilldelats utmärkelsen "Årets kullakvinna" 2011. Den årliga utmärkelsen tilldelas "flickor som på ett positivt och engagerat sätt verkar för och i Kullabygden".

Vinnaren utses efter en omröstning bland allmänheten i samarbete med en jury där såväl representanter från kommunen som från näringslivet i Höganäs kommun ingår.



Ett av våra 461 huvudkontor ligger på Storgatan i Höganäs. Välkommen till en riktig bank

Höganäs, 042-38 64 40
Storgatan 65B
www.handelsbanken.se/hoganas

Handelsbanken

Våra sponsorer

HGF riktar ett varmt tack till föreningens huvudsponsor:



Och varmt tack till alla våra andra sponsorer:

BRONSSPONSORER



Handelsbanken



Cederhags
Elinstallation med tradition

ADVOKATFIRMAN
SCHUMACHER & CO
Advokater i Sverige och i utlandet

HÖGANÄS SHIPPING AB

HÄLSKRAFT

BI-Reklam
HELSINGBORG
— gör så företag syns —

BRONSSPONSORER



Advokaterna
Nordquist & Ståhlhake

Swedbank

Meinl
MASKINBRODERI AB

schades
...all over Europe

TAPET & FÄRGLAGRET

PRENAD

MP Bygg

GULDSPONSORER

allergon

Höganäs
kullaflyg.se

SILVERSPONSORER



ÖRESUNDS KRAFT

SPARBANKEN ÖRESUND



FREMLAB
LJUD, LJUS & AV-TEKNIK

BRONSSPONSORER

Leksakshuset
Storgatan 19 Höganäs
Timmermansgatan 45 Landskrona

HNA Storkökservice
Älskade hustru



HÖGANÄS KOMMUN

PoseidonTravel

braflyt

i'm lovin' it
Angedon



FOTO: KATRIN WEINITZ

Hoppregsgruppen tog medaljer i sin debuttävling

Glada hoppreggymnaster. Fr.v: Li Ivarsson, Fanny Olsson, Svante Bengtsson, Louise Lindner, Clara Ossborn och Anna Lindner.

Li Ivarsson, Fanny Olsson, Svante Bengtsson, Louise Lindner, Clara Ossborn och Anna Lindner gjorde lördagen den 8 september tävlingsdebut med hoppreg i Vikingahoppet i Kämpinge.

I tävlingen ingår 30 sekunder snabbhet (flest springsteg), 20 sekunder dubbelhopp (hoppregpet ska gå runt två varv på varje hopp), 2 minuter uthållighet (flest springsteg) och till sist en egen freestyle med olika trick till musik på 75 sekunder där svårighet och kreativitet

bedöms. Allt räknas ihop till ett slutresultat.

– Jag tror att vi är lika stolta och glada allihop, säger tränaren Katrin Weinitz.

Fanny tog brons i den äldre klassen och Svante tog silver i pojkklassen. Övriga fyra fick hedrande deltagarmedaljer. Grattis!

Årets julshow – det bästa ur det bästa

I januari firar HGF:s jul- och nyårs-show tjugo år med en sprakande best of-föreställning. Bende Larsson och Lotta Rhodin sitter just nu och plockar russin ur kakan – och det finns mycket att välja bland.

– Vi måste hitta nummer både till de yngsta gymnasterna och till de mer avancerade, säger Bende Larsson och nämner några av sina favoritnummer genom tiderna:

- Bilnumret ur Grease.
- David Cederblad sjunger Goldfinger och AG-gymnasterna medverkar som guldstatyer.
- Hattmakarens tejudning ur fjolårets julshow, Alice i Underlandet.
- Numret med ljuskronan över ett bord ur Hair.
- Askungens vals ur Disneyshowen.
- Lejondomptören ur Annie Get Your Gun.
- Annie på barnhemmet.

Det finns många bra nummer att välja bland och det enda som är riktigt säkert är att det blir

i stort sett något från samtliga shower. Exakt vad får vi se i januari 2012.

Showen kommer att sättas upp i nya sporthallen, i stället för i rackethallen.

– När föreningen en gång i tiden började arrangera sina julshower hölls de i den gamla sporthallen, så det känns extra roligt att kunna fira tjugoförårsjubileet i nya sporthallen, säger HGF:s ordförande Rolf Atmer.

Föreställningarna äger rum 5 januari klockan 18:00, 6 januari klockan 14:00 samt 7 januari klockan 14:00.

CITY GROSS

Där maten gör skillnad