



VÅREN 2014

Torbjörn Dencker om gympa

Våruppvisning med Beatles

Reportage från Vikingahoppet

Hur är en bra ledare?

Truppeliten tävlar i Höganäs



MAMMA MIA,
VILKEN SHOW!



Jag är en stolt nybakad sekreterare

När jag fick frågan om att vara sekreterare i Höganäs gymnastikförening ska jag här och nu erkänna att jag skruvade på mig, så som vi kanske alla gör per automatik när det vankas nya uppgifter på nya marker. Ganska snart gick det dock upp för mig att det ju är en fantastisk chans och utmaning att få vara delaktig i en så framgångsrik förening – på alla plan!

Det är också ett uppdrag som ger möjlighet att påverka. Den drivkraften har jag alltid haft, inte minst i min roll som journalist under runt tjugo år på olika redaktioner som till exempel Sveriges Radio och Helsingborgs Dagblad.

Långt före min snart sexåriga dotters inträde i Höganäs gymnastikförening kände jag (så klart) till föreningens riksfattande framgångar. Som boende i Höganäs kommun behöver vi nog ibland lyfta blicken för att få perspektiv på vad vi håller på med. Alla ideella krafter, tillsammans med stödet från det lokala näringslivet förstås, har skapat något fantastiskt under en lång tid. Höganäs gymnastikförening är ett starkt varumärke för kommunen. Punkt.

I närtid har juniorlaget nyligen bärgat ett brons i JNM på Island. Dessförinnan kunde HGF räkna in silver i Ungdomscupen och en lika ädel medalj i JSM. Dessutom kan vi i det här numret av På G konstatera att de yngre trupperna (trupp 1-4) och mixen tagit många fina medaljer i Skåne.

I den här tidningen kan vi också läsa om Vikingahoppet – en hopprepstävling som ar-

rangerades i Höganäs i mars. Det är bara ett exempel på det fantastiska engagemang som finns i föreningen.

Sommaren närmar sig. Det fick vi ett bra kvitto på under påskhelgen. Dottern utnyttjade många av soltimmarna till att förkovra sig på studsmattan i trädgården (ja, vi har också en sån). Som final på påskhelgen visade Ebba upp ett eget nummer där resten av familjen agerade publik. Hon har numera lagt till fri-

volten på sin repertoar och det rev så klart av applåder både här och i grannträdgården.

Hur många är inte vi föräldrar som svurit över osämjan på studsmattan? Det krockas och det tjuvas i ledet. Själv konstaterar jag ändå att studsmattans inträde i våra trädgårdar mest är en god sak. Det är på något vis vår

tids svar på hur fotbollen dominerat på gården i tider tillbaka.

Nu ser vi fram emot en fortsatt varm vår och därefter spännande höjdpunkter som våruppvisningen den 17 maj, USM i juni och SM i juli.

Jag är en stolt nybakad sekreterare i HGF och jag hoppas att alla känner samma stolthet över att representera en av Sveriges bästa föreningar.

Kämpa HGF!

/Torbjörn Dencker, sekreterare HGF

På G ges ut av Höganäs gymnastikförening, Sporthallsvägen 15, 263 54 Lerberget, tfn 042-

33 32 43, www.hoganasgf.se.

Ansvarig utgivare: Rolf Atmer.

Omslagsfoto: Fredrik Rege, Studio

Rege. Foto: Fredrik Rege, Lena

Ståleker mfl. Text: Lena Ståleker,

Lydik Kommunikation.

Grafisk formgivning: Dag Ståleker.

Tryck: Tryckservice i Ängelholm.

April 2014.



KONTAKTA OSS

Vill du komma i kontakt med Höganäs gymnastikförening finns vår kanslist Veronika Weinitz på plats dagtid. Du kan också lämna meddelande på telefonsvararen eller mejla till info@hoganasgf.se.

Vill du prata med någon i styrelsen så prova kvällstid i hallen. En lista med de aktuella ledamöterna finns på hemsidan.

Kansliets öppettider under termin: Jämn vecka mån-fre kl 08.00-15.30 och sön kl 15.00-17.30.

Udda vecka mån-tor kl 08.00-15.30 och fre kl 08.00-17.30.

Kansliets tfn: 042-33 32 43

VÄLKOMMEN!



Våruppvisningen!

Den 17 maj bjuder vi in till den traditionella våruppvisningen, då alla föreningens grupper får visa för nära och kära vad de lärt sig under terminen. I år är temat Beatles, så hallen kommer att fyllas av härlig musik, glada gymnaster samt en och annan gul u-båt. Missa inte!

När? Lördagen den 17 maj kör vi tre föreställningar: kl 13.00, kl 14.30 och kl 16.00. Det är olika nummer i varje föreställning så kolla med den gymnast du vill se vilken akt hen är med i.

Var? Gymnastikhallen i Höganäs. Entré genom portarna i nordvästra hörnet av hallen.

Hur? Inträde: 40 kr för vuxen, 20 kr för barn (5-15 år). Vill man se alla tre akter är priset 100 kr för vuxen och 50 kr för barn. Café och lotteri finns i hallen.

Varför? För att uppleva en magisk gymnastisk show fylld med glädje, kärlek, dans och volter. Välkommen!

LÄMNA IN DINA KVITTON FRÅN CITY GROSS!

City Gross i Höganäs stödjer HGF genom att ge föreningen en procent av beloppet på alla kvitton från affären som föreningen lämnar in. 2013 fick vi 42000 kr i kassatillskott, pengar som går direkt till nya redskap och inventurer i hallen.

Så fortsätt att samla och lämna in dina kvitton från City Gross i Höganäs. Fråga gärna mormor och farfar om vi kan få deras kvitton också. Lägg dem i den låda som finns för ändamålet ovanför trappan på läktaren. Tack!



GRATTIS HANNA!

Vår duktiga ledare Hanna Meinl har fått Skånes idrottsledarstipendium.

- Det känns jätteroligt! Jag älskar gympa och det är kul att få ge något vidare till andra gymnaster och se dem utvecklas, säger Hanna som är ledare i USM-truppen, Trupp 2 och Föräldragympan.

Stipendiet delas ut av Sparbanksstiftelsen Skåne i samarbete med Skåneidrotten. Det är på 10000 kr, varav Hanna får 7000 kr och resten tillfaller föreningen i form av en utvecklingscheck.

Hanna vet precis vad hon ska använda sin del till:

- Jag och två kompisar från SM-truppen ska åka på träningscamp i USA i sommar, så nu är min resa säkrad.

Grattis och stort tack för ditt engagemang, Hanna!



Grymma på hopprep

ENKELREP OCH DUBBELREP. INDIVIDUELLT OCH I LAG.
MED SNABBA FÖTTER OCH TUNGAN RÄTT I MUN TÄVLADE ETT 50-TAL
REPHOPPARE OCH 12 LAG I VIKINGAHOPPET I HÖGANÄS.

För några år sedan drog Katrin Weinitz igång en hopprebsgrupp och idag har vi närmare 30 rephoppare i föreningen. I mars var Katrin tävlingsledare för Vikingahoppet – den första regionala hopprepstävling som HGF arrangerade på hemmaplan, i samarbete med Gymnastikförbundet Syd.

– Tävlingen är indelad i klasserna yngre och äldre, där gränsen går vid 11 år, och deltagarna kommer från hela södra Sverige, berättar Katrin när På G träffar henne i Sportcentret på tävlingsdagen.

HGF deltar med 2 lag och 14 individuella rephoppare i åldern 7-14 år.

Snabba fötter

I dubbelhopprepstävlingen kör man tre grenar: snabbhet, utmaningen och freestyle.

– I snabbhet räknar man hur många gånger högerfoten sätts i golvet på 2 x 45 sekunder.

Snabbhet ingår också i enkelhopprepstävlingen, de allra bästa ligger på 98, men här idag har de bästa runt 65, förklarar Katrin. Det ingår också uthållighet med springsteg på 2 minuter – ett ganska jobbigt och krävande moment med målet att nå över 200 högersteg.

Även freestyle finns med för både enkel- och dubbelrephoppare. Här gäller det att sätta ihop en serie med olika tricks som ska passa till musiken, dock måste fem obligatoriska övningar genomföras.

Jobbigt men kul

– Det är jobbigt, men kul att hoppa hopprep. Allra mest gillar jag att göra olika tricks, säger 10-åriga Ida Gatmon och fortsätter:

– Vikingahoppet är min första tävling, så det är både nervöst och roligt. Men mest roligt. Och så är det spännande att se vad de andra lagen kör.

Svante Bengtsson, 13 år såg ett hopprebsnummer i en julshow för ett par år sedan och tänkte att det också var något för honom. När han började var han enda killen, men nu har ytterligare fyra killar börjat i gruppen.

– Det är kul att tävla både i lag och individuellt, fast på olika sätt. I lag gäller det att samarbeta för att få ihop allas tankar och idéer till något bra. När man kör själv gäller det mest att fokusera och göra sitt bästa, säger Svante.

Thea tog guld

Hur gick det i Vikingahoppet då? Jo, alla våra rephoppare körde jättebra och var nöjda med dagen. Extra glad var Thea Weinitz, 12 år som vann i den äldre klassen.

Grattis Thea och stort tack till Katrin och alla funktionärer för ett fint arrangemang!

VIKINGA HOPPET



*I den äldre klassen hoppade
Thea Weinitz (till höger)
hem en finfin guldmedalj.
Grattis, bra jobbat Thea!*



Junior-NM



Skånska mästerskapen



Englacupen, trupp 4



Englacupen, trupp 2 och trupp 3

MEDALJREGN ÖVER HGF

**Sedan höstens nummer av På G
har våra trupper fortsatt att tävla och ta fina placeringar.**

GRATTIS OCH BRA KÄMPAT ALLIHOP!

Här är de medaljer HGF kammat hem sedan november:

SM-TRUPPEN Silver i Junior-SM och brons i Junior-NM.

USM-TRUPPEN Silver i Skånska mästerskapen.

TRUPP 2 Guld i Englacupen.

TRUPP 3 Två guld, ett silver och två brons i Englacupen.

TRUPP 4 Brons i Englacupen.

MIXTRUPPEN Brons i Englacupen.

HOPPREGSGRUPPEN Guld till Thea Weinitz i Vikingahoppet.

MAMMA MIA!

Julshowen 2014 var en fantastisk gymnastisk version av ABBA-musikalen Mamma Mia. Fyra utsålda föreställningar = dundersuccé! Här minns vi den härliga showen med Sophie, Donna, pappaerna och alla vännerna med en fotokavalkad. Missade du showen eller vill se den igen? Filmen finns att köpa på kansliet.

Foto: Fredrik Rege









HALLÅ DÄR...



**Anneli Eriksson,
ledaransvarig i HGF**

Hur många ledare har vi idag?

- Ungefär 70 aktiva ledare.

Vad krävs för att vara ledare i föreningen?

- Att man är ansvarsfull, det vill säga passar tider, har hög närvaro och är engagerad. Plus att man ska vara positiv och vilja lära ut. I de äldre grupperna bör man såklart kunna en del gympa, men man kan börja i de yngre grupperna som assistentledare. När man börjar ska man vara minst 11-12 år och då gäller det framförallt att man vill prova på att arbeta som ledare och lära sig.

Vad får man som ledare?

- En symbolisk summa i lön, baserad på ålder och kunskap, samt utbildning både internt och via gymnastikförbundet. Sedan får man mycket mer på köpet: man lär känna nya människor och lär sig saker som man har stor nytta av både i skolan och i livet, som att ta ansvar och samarbeta. Att vara idrottsledare är en väldigt bra referens när man till exempel ska söka sommarjobb.

Tre egenskaper som beskriver en bra ledare?

- Ansvarsfull, positiv och att man ser alla i gruppen.

Hur gör jag om jag vill bli ledare?

- Man pratar med mig eller skickar ett mejl till kansliet och anmäler sitt intresse.

Är du själv ledare?

- Ja, jag har varit ledare i de yngsta barngrupperna i många år och tycker fortfarande det är så kul. Jag jobbar i skolan och har haft stor nytta av det jag lärt mig på gympan i mitt arbete och vice versa.



HALLÅ DÄR...



Fatima Bayat, 12 år,
ledare i BoU 4-5 år
fredag och söndag
samt 6-7 år fredag
och 8-10 år B

Varför är du ledare?

- Det är kul att ha små barn, lära dem saker och hjälpa dem komma vidare inom gympan. Det känns bra när man ser barnen utvecklas och dessutom tjänar man egna pengar.

Hur är en bra ledare?

- Aktiv under träningarna och så är det viktigt att uppmuntra alla - inte bara dem som kör bäst, utan alla som försöker och gör sitt bästa.



Alexandra Johansson,
17 år, ledare i
Trupp 1 och 2

Varför är du ledare?

- Jag var själv gymnast, men blev skadad och då började jag som ledare istället för att ändå ha något av gymnastiken kvar. Jag har varit ledare i sex år nu, först i AG och nu i trupp, och tycker fortfarande det är lika roligt. Det är härligt att se tjejerna utvecklas och så tycker jag ju att volter är superkul.

Hur är en bra ledare?

- Engagerad och kunnig, glad och full av energi. När man är i hallen som ledare ska man ha fullt fokus på sin grupp och veta vad man gör.



Styrelsen 2014

Vid årsmötet den 9 mars valdes ledamöter till styrelsen och valberedningen som nu ser ut såhär:

- | | |
|--|---|
| 1. Rolf Atmer, ordförande | 7. Lotta Bengtsson, caféansvarig |
| 2. Anneli Eriksson, vice ordförande samt ledar- och BoU-ansvarig | 8. Cecilia Hjelm, tävlingsansvarig och webbmaster (suppleant) |
| 3. Ann Söderholm, kassör | • Sandra Lindgren (suppleant) |
| 4. Torbjörn Dencker, sekreterare | 9. Louise Krabbe (valberedning) |
| 5. Bende Larsson, konstnärlig ledare | 10. Susanna Ardemalm (valberedning) |
| • Linda Lavré, truppansvarig | 11. Ellen Prütz (valberedning) |
| 6. Lena Ståleker, marknad och PR | |

Linda och Sandra är ej med på bilden.

HUR SER EKONOMIN UT?

BOKSLUTET FÖR 2013 VISAR att HGF under året hade 607 medlemmar, varav 552 betalande. Vi har investerat mycket i ledarutbildning, närmare 80 000 kr, för att behålla och utveckla våra ledares kompetens. I fjor investerade vi också exceptionellt mycket i nya redskap och inventarier, drygt 300 000 kr, vilket var möjligt tack vare försäljning av AG-redskap, sponsring från City Gross och bidrag från Idrottslyftet.

Vår största utgift var lön och arvoden till ledare och övrig personal (kansli och städ). Vi fick dock bidrag från arbetsförmedlingen för några anställda.

Summa summarum ett litet överskott på 11 000 kr. Föreningen har alltså använt i princip alla pengar som kommit in - precis som det ska vara i en ideell idrottsförening.

INTÄKTER

Träning och tävlingar	1 213 000
Aktiviteter (show, café mm)	454 000
Bidrag	918 000
Medlemsavgifter	82 000
Övrigt	92 000
SUMMA	2 759 000

KOSTNADER

Tävlingar	-291 000
Aktiviteter	-259 000
Personal	-1 791 000
Övrigt (lokal mm)	-349 000
Avskrivningar	-58 000
SUMMA	-2 748 000

Truppeliten tävlar i Höganäs

Den 10-11 maj kommer den svenska truppeliten till Höganäs för att göra upp om medaljerna i Svenska cupen och Juniorcupen. Kom och heja på HGF!

HGF har för tredje året i rad fått Gymnastikförbundets förtroende att arrangera Svenska cupen och Juniorcupen. I år är Juniorcupen dessutom kval till EM för juniorer, det lag som vinner får representera Sverige i JEM på Island i höst.

I Svenska cupen den 10 maj tävlar seniorer (från 16 år) i klasserna damer, herrar och mixed. Damerna börjar kl 09.30 medan herrar och mixed startar kl 13.15. Vår SM-trupp deltar i tävlingen.

I Juniorcupen den 11 maj tävlar juniorer (13-17 år). Damerna

startar kl 10.15 och herrarna börjar kl 14.00. Ett lag från vår USM-trupp är med på förmiddagen.

Som vanligt behöver vi hjälp för att få ihop hela arrangemanget. Redskapsflytt, bemanning av café och entré m.m har fördelats på föräldrar i föreningens trupper. Har du inte hört något, men vill hjälpa till? Kontakta vårt kansli.

Kom och se alla duktiga trupp-gymnaster tävla!

Inträde: 1 dag vuxen 80 kr, barn (5-15 år) 60 kr, 2 dagar vuxen 140 kr, barn 100 kr.



SM-truppen tog guld 2013 och satsar på att göra en »favorit i repris« i år.

Lycka till i USM och SM!

Knappt är Juniorcupen och Svenska cupen över förrän USM-truppen och SM-truppen ska ladda om för nya utmaningar.

Den 7-8 juni åker USM-truppen till Ungdoms-SM i Vendelsö med två lag. I fjor ställde truppen upp med ett lag, som kom tia, och i år satsar de på att ta sig till final. Även SM-truppen var med förra året och de vann ju guld, men de tjejerna är för gamla för USM nu.

Vecka 27 arrangeras SM-veckan i Borås och den 5-6 juli hålls Trupp-SM, med kval på lördagen och final på söndagen. Även här blir det en tuff kamp mellan flera duktiga svenska klubbtag, men HGF är regerande SM-mästare och siktet är inställt på att ta hem guld igen.

Vi håller även tummarna för Mixtruppen som tävlar i RT Mix i Halmstad den 3-4 maj samt Trupp 1 och 2 som tävlar i RT 3 den 24-25 maj i Lund. Det är första rikstävlingen för dessa lag.

Lycka till alla gymnaster och ledare!

HALLÅ DÄR...



**Minna Ståleker
och Lisa Palmqvist, 13 år,
ledare i Förberedande
tävlingsgrupp**

Varför är du ledare?

- Jag tycker själv att gympa är det bästa som finns och vill att små barn också ska få gympa och känna hur kul det är, säger Minna.

- Det är roligt att lära ut och kul att se hur barnen lär sig nya övningar. Våra gymnaster är så gulliga, förutom när de inte lyssnar på oss, och ibland får vi fina teckningar av dem, säger Lisa.

Hur är en bra ledare?

- Glad och ger uppmuntrande kommentarer. Om en gymnast inte kör så bra är det viktigt att ändå säga något positivt, typ "bra ljushopp, men tänk på spänningen så blir det ännu bättre", säger Minna.

- Positiv och gör så att alla har roligt på träningarna, samtidigt som de lär sig saker, säger Lisa.

VILL DU SYNAS I EN SUND MILJÖ?

Vi hälsar föreningens nya sponsorer **Mediagården, Tunneberga Entreprenad** och **Hyresgästföreningen** varmt välkomna och tackar för stödet. Vill du också synas i en sund idrottsmiljö med ditt företag? För mer information om våra sponsorpaket se hemsidan eller kontakta föreningens sponsransvarige Lars Niwong på niwong@telia.com.

HJÄLP, HELP, HILFE, AIUTO!

Föreningens sponsorer är viktiga för att vi även fortsättningsvis ska kunna bedriva och utveckla verksamheten. Har du tid och lust att hjälpa till med kontakten med våra sponsorer?

Vår sponsorgrupp söker fler medlemmar, gärna med barn i de yngre trupperna eller BoU-grupperna. Anmäl ditt intresse till Veronika på kansliet eller mejla till info@hoganasgf.se.

Kom igen - du behövs!

VARMT TACK TILL VÅRA SPONSORER:

HUVUDSPONSOR

Cator
construction & services ab

GULDSPONSORER

kullaflyg.se



mediagarden.se

Höganäs

SILVERSPONSORER



schades



BRONSSPONSORER



Meinl
MASKINBRODERI AB



Handelsbanken

GRÄSKLIPPARSERVICE.se

HÖGANÄS SHIPPING AB



Hyresgästföreningen

TACK TILL



Goddag

