

Det fanns under några år två gymnastikföreningar i Sala. IF Norden som senare kom att heta föreningen Salagymnasterna slogs ihop med Sala Gymnastikförening i mitten av 1980-talet och den första gemensamma uppvisningen genomfördes 1989.

Vid första medlemsmötet 1932 deltog 125 medlemmar. Redan efter ett år hade föreningen 173 medlemmar, 69 kvinnor, 78 män, 22 juniorer och 4 passiva.

På den tiden var man tvungen att anhölla om medlemskap och godkännas av styrelsen innan man blev medlem.

Rektor Hans Halén var föreningens första ordförande och styrelsen hade två kvinnliga ledamöter vilket var mycket ovanligt.

Föreningen hade höga ideal för i § 1 i de första stadgarna står:

"Föreningen har till ändamål att med Lingska systemet som grund uppehålla och utveckla medlemmars hälsa, kraft och spänstighet samt verka för ett gott kamratskap."

Man ville också verka för medlemmarnas "goda uppförande". Visade man inte ett sådant riskerade man få en reprimand och det skrevet svart på vitt.

1933 hade man första uppvisningen. 5 nummer stod på programmet,

- 1 Musik
- 2 Motionsavd.
- 3 Arbetsavd.
- 4 Kvinnlig avd.
- 5 Musik

1974 hade föreningen ca 350 medlemmar.

2002 ca 400 medlemmar

2007 ca 500 medlemmar.

2010 gjordes en stor satsning på gruppträningsidan då föreningen blev en Gymmixförening (Svenska gymnastikförbundets samlingsnamn för gruppträning) och 2012 kan vi stoltsera med ca 700 medlemmar som på olika sätt är aktiva på barn- ungdoms- eller gruppträningsidan/Gymmix. Ca 100 deltagare/ kväll är aktiva med någon form av gruppträning och alla dessa bidrar till att föreningen kan erbjuda Salas barn och ungdomar en meningsfull och aktiv fritid.



Allmän historik om gymnastik och Sala gymnastikförening

Sala Gymnastikförening bildades 1932, 19 oktober.

(Egentligen bildades föreningen första gången 1882 men efter en tid dog föreningen ut. Den lades aldrig ned men vi räknar dock 1932 som start.)

Från början är ordet gymnastik en sammanfattande benämning på kroppsövningar. Ordet kommer från den grekiska idrottskulturen där gymnos betyder naken. De grekiska kämparna tävlade utan kläder i de gymniska grenarna, där de bara använde kroppen. Det var äran som stod på spel. Segern var det stoltaste ögonblicket i en ung mans liv, segern skänkte ära åt hans familj, åt hans släkt och hans hemstad.

För att klara sig bra i livet krävdes kroppslig styrka, skönhet, god hållning och uthållighet.

Vid skiftet mellan 1700- och 1800-talet när samhället förändrades blev också synen på idrott annorlunda. Fler människor ur olika samhällsklasser ägnade sig åt idrott. Prestationerna blev viktigare och idrotten började organisera sig. Gymnastiken gick då sin väg likt andra idrotter sin.

Gymnastikens alldeles egna väg börjar i Tyskland med filantroperna, människovänliga pedagoger som funderade i nya banor i slutet av 1700-talet.



Smälänningen, Per-Henrik Ling (1776-1839), kom till Lunds universitet vid 1700-talets slut. Ling var en orolig ande och studierna gick inget vidare. I historieböckerna står Ling som den svenska gymnastikens fader, men han ville egentligen vara dramatiker och fosterländsk poet. Hans rörliga tillvaro ordnade upp sig först när han fick anställning som fäktmästare vid Lunds universitet. Här började han utveckla sin egen form av gymnastik.

Lings idé var att träna varje kroppsdel för sig, och detta utfördes bara av män till en början. Modellen var militär exercis och man tänjde muskeln till ytterläget för att därefter upprepa övningen, gärna med gungningar. Ingen del av kroppen fick försummas, man skulle vara stark, sund och lydig. Det var Per-Henriks son Hjalmar som började utveckla den kvinnliga gymnastiken i Sverige.

Finländskan Elli Björkstén väckte stort uppseende i spetsen för sin trupp ur Gymnastikföreningen för fruntimmer, vid olympiska spelen i Stockholm 1912.

Elli strävade efter förflyttning, lätthet i rörelserna, mer koordination och mindre styrka. Rytmen skulle styra musklerna, inte tvärtom och detta blev upptakten till dagens Rytmisk Sport Gymnastik, RSG.

Anton Svantesson verkade under 1850-1920 och hans syn var att balansövningar var det som bäst motsvarade kvinnors behov av rörelse. Dessa övningar skulle visa på finkänslighet, harmoni och beräkning.



Efter andra världskriget utvecklade Hilma Jalkanen dessa inriktningar med bollar, käglor och band, Idlaflickorna med sina bollar är ett välkänt fenomen. Gymnastiken växte till en bred folkrörelse. Att gymnastisera blev modernt, närapå revolutionärt. Promenera till arbetet, andas frisk luft, äta sund mat, gå i mjuk träningsoverall och sova med öppet fönster blev inne.

Redskap fick användas av både kvinnor och män i skolgymnastiken men i tävlingssammanhang diskuterades detta livligt. Första mästerskapet i Sverige var 1944. Sverige var ledande inom gymnastik 1940-1950.

Husmorsgymnastiken startade 1942 i samarbete med Kooperativa Förbundet.

På 1950-talet kom särskild pensionärsgymnastik och småbarnsgymnastik.

Alltmer insåg svenskarna att tjänstemän och arbetare med stillasittande jobb och ensidiga sysslor behövde stärka kroppen. Motionsvägen rullade in över oss och joggingen slog igenom.

I dag är motion en industri.

Svenska gymnastikförbundet har stark konkurrens av företag på en internationell träningsmarknad. Kläder, sport skor, sportdrycker och redskap är en miljardindustri.

Men Sala gymnastikförening fortsätter sin strävan att erbjuda träning för alla, där överskottet går till att erbjuda barn och ungdomar bra träning med bra ledare och bra redskap för en aktiv och meningsfull fritid.

Fram till 1967 var det motionsgymnastik som var huvudaktiviteten. Då satsade föreningen på att utveckla barn och ungdomsverksamhet i form av dans, med och utan redskap, tex boll och band.

Senare startades individuell gymnastik, eller AG= artistisk gymnastik som det heter idag. Gymnasterna utförde momenten individuellt på bom, barr, hopp och fristående. 1977 gick föreningen över till trupp gymnastik där man idag använder redskap som tumblinggolv, trampett, brädhopp och fristående och alla moment utförs av flera gymnaster samtidigt.