



Verksamhetsberättelse gymnastiksektionen 2023

Fakta om året som gått

Antal betalande medlemmar vid årets slut: ca 170 betalande

Sektionsavgift Barngymnastik: 360 kr HT/VT

Sektionsavgift Gruppträning: Årskort 1.200:-, terminskort 650:-, klippkort 450:-, 1 gång 50:-

Styrelse:

Ordförande Mikael Bredberg

Kassör Maria Kihlberg

Sekreterare / Mikael Bredberg

Ledamot Agnes Levin, Danny Castillo & Susanna Nilsson

Vuxenträning Maria Kihlberg, Jennie Nylund & Susanna Nilsson

Sektionsstyrelse kontakt Jennie Nylund

Antal protokollförda styrelsesammanträden: 7 st.

Styrelsens berättelse

2023 års styrelse har bestått av två återvalda styrelsemedlemmar från 2022, samt att två styrelsemedlemmar har tillkommit. Vi är i dagsläget sex i gymnastikstyrelsen.

Sektionen har 170 aktiva barn inom gymnastiken. Barnen är födda från år 2012 till år 2020. I varje grupp finns tre till tio ledare, ca 35 ledare har funnits med. Under året har sju styrelsemöten ägt rum.

Intresset för barngymnastik i Hovsta IF har ökat under året.



Våra barngrupper

Vi har haft 5 barngrupper i åldershomogena grupper.

Följande barngrupper har haft barn gymnastik en gång i veckan under året.

Födda 2020 tisdagar

Födda 2019 tisdagar

Födda 2012 – 2016 tisdagar

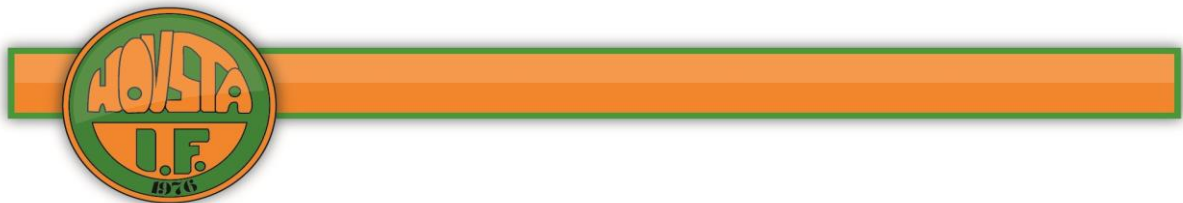
Födda 2018 torsdagar

Födda 2017 torsdagar

I varje barngrupp har det varierat mellan 30 - 40 barn. Barnen har deltagit aktivt i de olika momenten.

Varje gymnastikpass har följt samma mönster:

Samling: Vi har haft upprop och berättat vad vi ska göra under gympapasset. Uppvärmning: Vi har gjort lekar och andra uppvärmningsövningar för att barnen ska bli varma. Redskapsbanor: Vi har gjort redskapsbanor och upplägg inspirerade av bland annat Bamsegymna. Vi har gjort en och samma bana vid två till tre tillfällen för att sedan byta bana och få in nya moment. Momenten i banorna har bland annat varit balans, krypa, hoppa, klättra, åla, kasta, koordination, styrka, samarbetsövningar för att nämna några. Vi har gjort samma bana flera gånger för att barnen ska få möjlighet att utveckla sig på de olika momenten.





Gruppträning

Inom Gymnastiksektionen bedrivs gruppträning som riktar sig till vuxna och ungdomar. Under vår- och höstterminen bedrivs gruppträningen med tre pass/vecka. Under sommaren erbjöds gratis utomhusträning två tillfällen/veckan, när vädret inte satte käppar i hjulet. Fokus har varit styrke- och konditionsträning. Elin Seiz och Ulrika Björk har hållit i pass en gång varannan vecka. Övriga pass har Maria Kihlberg varit ledare 2 pass i veckan.

Under året har ett 60-tal personer deltagit i passen. Det har varierat i antal mellan 13-40 personer/pass. De sena onsdagspassen har varit minst attraktiva, då många tycker att starttiden 20.30 blir alldeles för sent.

Under året har sektionens materialförråd utökats något med 10 tunna yogamattor, åtta pilatesringar och också kompletterat minibandsutbudet.

Gruppträningen har under året marknadsfört sig via föreningens hemsida och Gymnastiksektionens facebook-sida.

Inför detta träningsår blev det möjligt att lösa årskort.

Sammanställd av Gymnastikstyrelsen Hovsta IF

