



# VERKSAMHETSBERÄTTELSE gymnastiksektionen 2016

## Fakta om året som gått

Antal betalande medlemmar vid årets slut: ca 175 betalande

Sektionsavgift: 360 kr helår, 180 kr termin

Antal kommunalt bidragsberättigade sammankomster: 26 st.

|           |                 |                   |
|-----------|-----------------|-------------------|
| Styrelse: | Ordförande      | Sofia Dahlerus    |
|           | Sekreterare     | Robin Ohlsson     |
|           | Kassör          | Ewa-Lena Therus   |
|           | Ledamot         | Anna Westerlund   |
|           | Medlemsansvarig | Rebecca Dahlqvist |
|           | Valberedare     | Therese Björnell  |

Antal protokollförda styrelsesammanträden: 4 st.

## Styrelsens berättelse

Sektionen har ca 175 aktiva barn inom gymnastiken. Barnen är födda från år 2007 till år 2013. I varje grupp finns tre till fem ledare, ca 30 ledare har funnits med. Under året har fyra styrelsemöten ägt rum samt två sektionmöten där samtliga ledare har kallats. Sektionsmötet i mars inleddes med möte och lunch. Därefter deltog vi i den träningseftermiddag som gruppträningen anordnade. I september hölls det andra sektionmötet då ledarna även fick möjlighet att planera gymnastiken för höstterminen.

Intresset är fortsatt stort, vilket glädjer oss. Vi har fått tacka nej till barn som söker sig mot de yngsta grupperna. En fortsättningsgrupp har fortsatt under året där ungefär 30 barn finns inskrivna.

Vårterminen avslutades med traditionsenlig gymnastikavslutning för samtliga grupper. Ungefär 250 vuxna och barn tittade på när gymnastikgrupperna visade upp vad de lärt sig under året. Därefter bjöds och erbjöds kaffe/festis och bulle samt tipspromenad.

Under sista delen av terminen fick barnen besök av tomten. Varje enskild grupp hade sin avslutning där vårdnadshavare deltog under passet. Efter att fått clementiner och skumtomtar sponsrade av ICA MAXI Eurostop blev julavslutningen lyckad med mycket glädje!



## Våra barngrupper

Vi har haft sju barngrupper i åldershomogena grupper samt en grupp för äldre barn. Följande barngrupper har haft barngymnastik en gång i veckan under året.

Grupp för barn födda 2007-2009 torsdagar

Grupp för barn födda 2010 tisdagar

Grupp för barn födda 2011 tisdagar

Grupp för barn födda 2011 torsdagar

Grupp för barn födda 2012 tisdagar

Grupp för barn födda 2012 torsdagar

Grupp för barn födda 2013 torsdagar (krav med ombytt vuxen)

I varje barngrupp har det varierat mellan 15-25 st. 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.

## Barndans

Under året har ingen barndans bedrivits. Vi gör ett nytt försök att starta upp en grupp med max 20 barn under inledningen av 2017.

## Gruppträning

Inom Gymnastiksektionen bedrivs gruppträning som riktar sig till vuxna och ungdomar. Två ungdomslag har under året deltagit periodvis i träningen som en del av deras fysträning. Under 2016 bedrevs gruppträningen med två pass/vecka. Träningen följde inte terminerna utan fortgick även under sommaren. Fokus har varit styrke- och konditionsträning med framför allt kroppen som redskap.

Under våren hade vi också en träningslördag, innehållande ett längre fyspass och ett pass med inhyrd instruktör som visade grunderna i foamrollerträning.



Maria Kihlberg har varit ledare under hela året och hon har fortbildat sig genom att gå en tredagarskurs med inriktning högintensiv träning och genom att delta i Camp019s träningskonvent.

Under året har sektionens materialförråd utökats. Eftersom deltagarantalet ökat, har också kravet på mer utrustning ökat. Det har bl.a. inhandlats hantlar och stepbrädor. En omfattande röjning och uppfräschning av materialförrådet har också gjorts.

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

#### **Gruppträningens mål för 2017:**

- Erbjudna varierad träning som passar tränad som otränad, utan högre krav på koordinationsförmåga. Målet är ökad styrka och kondition.
- Anordna löparskola i två omgångar i samarbete med Camp019.
- Anordna någon övrig aktivitet under hösten.
- Samarbeta med motionskommittén för att utveckla gruppträningen utomhus.

**Sammanställd av Robin Ohlsson, sekreterare i gymnastiksektionens styrelse**

**18 februari 2017**