



# Verksamhetsberättelse 2019

## Upplands Väsby Gymnastikklubb

---

Verksamhetsåret 2019-01-01 - 2019-12-31

### Styrelsen

---

Styrelsen har bestått av:

Ordförande	Heinz-Peter Adlung
Vice Ordförande:	Claes Nyberg
Kassör:	Therese Nordfors
Sekreterare:	Jeanette Winberg
Ledamöter:	Biggi Tollkühn Emilie Segerström Leif Nordfors Susanne Bonde Sofie Hellsing (tom 190630) Niklas Golve (tom 191130) Patricia Ghodsian, (from 190901)
Suppleanter:	Madeleine Davidsson Åsa Grundstedt (tom 190831)

Styrelsen hade 11 sammanträden under året. Vi har dessutom haft två workshops i samarbete med Sisu Idrottsutbildarna.

### Övriga förtroendeposter

---

Valberedningen:	Madeleine Davidsson, Leif Nordfors
Revisor:	Revisor Carina Sjöberg



## Ordförande har ordet

---

Nytt år, ny ordförande! Vid årsmötet i mars 2019 fick jag förtroendet att ta över stafettpinnen som ordförande för föreningen. Vi har fortsatt det arbete som Robert påbörjade, att få arbetet med att styrelsen är mera styrande i de stora frågorna och inte fokusera på små detaljer. Detta har varit ett tydligt arbetssätt och är nu något som känns självklart. Under hösten genomgick styrelsen i samarbete med Sisu Idrottsutbildarna två workshops med fokus på styrelsearbete. Där utkristalliserade sig den förändring som vi efter årsmötet 2020 kommer att göra i styrelsens sammansättning och kommittéernas, som vi ändrar namn till sektioner, arbetssätt.

Dialogen med kommunen om halltider, utveckling av idrottshallar och Vilundaparken har varit pågående under året. Vi känner att vi har nått en samsyn med kommunen och att dialogen fortsätter framöver.

Truppsektionen har fortsatt utvecklats och många barn och ungdomar står i kö. Vi har under året arbetat för att de olika trupperna ska utvecklas, delta i tävlingar och att vi ska vara självförsörjande med domare. Vill bredda vår verksamhet och samtidigt behålla gymnaster så alla väljer att vara kvar i föreningen istället för att byta till andra föreningar. Detta arbete kommer fortsätta framöver.

Trampolinverksamheten fortsätter att locka till sig många barn som vill börja hos oss, tyvärr kan vi inte heller här erbjuda dessa barn plats i vår verksamhet. Sommarlägret har lockat många barn både inom och utanför klubben att delta i denna verksamhet.

2019 var också året då vi fyllde ”jämt”, eller i alla fall stort! Föreningen startades 1944 och därför firade vi vårt 75 års jubileum stort med uppvisning av nästan alla gymnaster, från barn gymnastik till gymmix. Vi hade specialinbjudna gäster, allt ifrån tidigare medlemmar till representanter från kommunen och förbundet.

Vårt aldrig sinande arbete för att någon gång i framtiden få vår ”egen” hall, en hall för gymnastik och rörelse, har fortsatt i samma takt som tidigare. Kommunen har året presenterat olika idéer och haft kommunens Anläggningsstrategi ute för remiss där vi var en remissinstans. Vi kommer fortsätta detta arbete och inte ge oss förens vi är i mål.

Det glädje mig att se att engagemanget är fortsatt stort från föräldrar, inte minst när vi är ute på tävlingar eller engagerar olika evenemang. Det är tillsammans vi gör UVGK till den fantastiska förening vi är!!!

Jag ser mycket fram emot att fortsätta vårt arbete att utveckla föreningens struktur och styrning och genom det fortsätta utvecklas, växa och vara en av Stockholms bästa gymnastikföreningar!

*Heinz-Peter Adlung*  
*Ordförande*



## Trupp

---

Trupp sektionen har under året haft mellan 60-80 aktiva barn och ungdomar samt ca 20 ledare och hjälpledare.

Vi har ca 170 barn i kö till våra olika grupper och vi skulle behöva få in fler ledare för att kunna erbjuda fler barn att börja på gymnastik. Vi försöker att se över kön och se om vi kan erbjuda några att provträna, svårast är det att få in barn till Flickis, där det krävs att man kan en hel del svårare övningar men även till de andra grupperna då det kan vara ett kunskapsglapp som försvårar samansättningen i gruppen då det behövs lite mer resurser att träna dem samt vid tävling kan det vara svårt att få ihop tävlingsvarv och få helheten att fungera.

Truppsektionen har under 2019 haft fyra grupper:

**Flickis-** Tjejer födda 05/06/07

**Splitt-** Tjejer födda 07/08/09

**Volt-** Tjejer och killar födda 08/09/10

**Rondat-** Tjejer och Killar födda 11/12

Under våren introducerade vi ett samarbete mellan grupperna där Flickis bjöd in alla trupp grupper till samträning 2 söndagar, där de ville inspirera barn och ledare och samtidigt ge träningstips och förslag på uppställningar, coacha ledarna i passteknik och felsökning, för att främja utvecklingen. Det var mycket uppskattat. Samarbetet fortsatte sedan under höstterminen, Splitt samtränade varannan torsdag med Flickis och varannan söndag med Volt.

Vår trupp Flickis har tävlat en gång på våren i Täby Pokalen, som var deras första Regionstävling, nivå sexan. De tävlade bara i 2 av 3 grenar och tog sig därför inte till final men de presterade bra och tävlingsvarven gav dem fina poäng.

Flickis tävlade även under hösten, först i Trupp torsdag, anordnad av SMGK. Det är en grentävling uppdelad på tre tävlingar under tre torsdagar och en gren per gång. Flickis deltog då endast i fristående där de då för första gången skulle tävla med det- där de tog hem guld!

I tävlingen BG-Bucklan i december tävlade Flickis i alla tre disciplinerna: tumbling, hopp och fristående. Med väl utförda övningar och en hög kvalitet kammade de hem guld i Hopp och fristående och totalsegern i nivå sexan!

Volt tävlade också under hösten BG-Bucklan, första gången utanför hemmaplan och då på nivå-åttan. De tävlade i hopp och tumbling, där tog de hem silver i hopp!

Som avslutning på höstterminen och året så hade vi en stor juluppvisning där alla våra trupp grupper var med, stora som små. Där kombinerades jultema med volter och kullerbyttor och som avslutning en gemensam dans i sann julanda!

*Madeleine Davidsson*  
*Sektionsledare Trupp*



## Barn gymnastik

---

Barn gymnastiken är populär och det tillkommer hela tiden nya barn i kön. Till varje termin tar vi in nya barn i de grupper där det finns plats. Tyvärr har vi för få ledare för att kunna starta upp fler grupper vilket är något vi aktivt arbetar på att lösa.

Vi har under vårterminen 2019 haft 60 aktiva barn i och elva ledare i följande grupper:

- 3 barngrupper
- 1 Stor & liten grupp
- 2 Bamsegymna grupper.

Under höstterminen 2019 har vi haft 50 aktiva barn och elva ledare i följande grupper:

- 3 barngrupper
- 1 Stor & liten grupp
- 2 Bamsegymna grupp.

Våra grupper gympar i Fresta, Vilunda och Bredden på olika veckodagar.

*Patricia Ghodsian och Jennie Skelander*  
*Sektionsledare Barn*

## GYMMIX

---

Vi har under verksamhetsåret haft 2 pass i veckan, ett medelgympapass på måndagar i Bollstanässkola och ett herrgympapass på torsdagar i Bollstanässkola.

Det har varit samma gympaledare i år som under många år innan, som har lett våra gympapass. De verksamheter vi har är välbesökta, men det finns fortfarande plats för nya gymnaster. Det är lika många herrar som damer som deltar i vårt medel gympapass. Det kommer varje termin till någon ny ”gymnast” som tycker om att röra på sig.

*Biggi Tollkühn*  
*Sektionsledare Gymmix*

## TRAMPOLIN OCH DMT

---

Vi har under vårterminen haft en stor tränings och tävlingsgrupp med ett flertal tränare och träningstider, vi har kallat gruppen Riksgruppen. Vi har haft grundgrupper, regionsgrupper samt en barngrupp. Till höstterminen gjorde vi om grupperna och har där haft en träningsgrupp och en tävlingsgrupp nästan varje dag så totalt har vi haft 4 träningsgrupper och 5 tävlingsgrupper samt en barngrupp. Vi har gjort så för att få in fler hoppare, korta kötiden och kunna utöka vår verksamhet med gymnaster som inte vill tävla utan bara hoppa för att det är kul.



Vi har under året haft 22 ledare igång, vi har även detta år satsat på utbildning av ledare. Vi har skickat 2 ledare på trampolin steg 1, 2 ledare på trampolin steg 2, 2 ledare på trampolin steg 3 och 4 stycken nya ledare på trampolin steg 4. Vi har också fått 2 nya ledare som gått baskursen.

Vi har hyrt ut redskap/hall till landslagsläger och till kurser för trampolinledare

Vi har arrangerat UVGK Cup som var den 1:a Svenska Cupen tävlingen för året och Regionstävlingarna Elefanhoppet och Vilundahallen. Vi har som vanligt arrangerat Sommarläger i Trampolin som varit mycket uppskattat.

Jonas Nordfors, Måns Åberg, Hanna Rydén, Niklas Lindkvist och Mira Wassberger (Mira endast under vårterminen) har varit uttagna till trampolinlandslaget. Jonas och Måns har representerat Sverige på European Games i Minsk och vid VM i Tokyo.

Vid SM i Malmö hade vi flera deltagare. Jonas blev Svensk Mästare i Trampolin, DMT och synkron tillsammans med Måns. Måns blev 2:a i trampolin. Linn Bohlinder blev 3:a i DMT. JSM/USM i Levo där klubben hade 5 deltagare blev Mira synkronmästarinna tillsammans med Thea Liljeroth från Gefle och Linn 2:a tillsammans med Tuva Stjärnberg från Klippan. I DMT blev Linn 2:a i tjejklassen och Simon 2:a i killklassen.

Klubben har varit representerade med hoppare vid Svenska Cupen, Frivolten Cup m fl, där vi tagit flera fina medaljer och placeringar vid årets tävlingar.

Medlemsantalet för trampolinhoppare under året var 175 st. Vi har 227 st i kö till våra grupper.

*Thérèse Nordfors*  
*Sektionsledare Trampolin*

..... Ordförande	..... Kassör	..... Sekreterare
..... Ledamot	..... Ledamot	..... Ledamot
..... Ledamot	..... Ledamot	..... Ledamot