

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2017



Innehållsförteckning

1. Ordförande har ordet	sida 2
2. Kansliet har ordet	sida 3
3. Barnkommittén	sida 4
4. Ungdomskommittén	sida 5
5. Gruppträningskommittén	sida 6
6. Trupptävlingskommittén	sida 7
7. Hällevikslägret	sida 8-9
8. Utbildningsverksamhet	sida 10-11
9. Tävlingsverksamhet	sida 12
10. Läggerverksamhet	sida 12
11. Statistik	sida 13-14
12. Organisation	sida 15-16
13. Slutord	sida 17

1. Ordförande har ordet

Kära Sydost:are,

Ytterligare ett gymnastikår är till ända och det är dags att summera, lägga ihop och beräkna. Det är antal genomförda aktiviteter, utbildningstillfällen, kronor in och ut. Vi räknar och rapporterar. Vi tittar på utfall och jämför. Väger och mäter. Vi ser att det går bra för svensk gymnastik. Vi blir fler aktiva, fler som stannar kvar och fler hittar till oss. Vi bygger fler hallar speciellt anpassade efter våra behov och önskemål. Vi planerar och bygger för framtiden.

Men samtidigt så kan jag inte låta bli att sluta fundera på alla de där sakerna som inte går att räkna eller mäta. Som exempelvis hur många kullerbyttor görs det en torsdag i november? Hur många decibel är summan av alla skratt under ett prova-på pass i Afro? Hur många ärtpåsar finns det i världen? De där sakerna som antingen är fantasifullt stora eller som bara gör mig alldeles varm i hjärtat när jag tänker på dem. De där sakerna som är gymnastik för mig. Jag är övertygad om att du kan räkna upp ett antal saker som beskriver vad gymnastik är för dig. Kanske är det att få dansa med Oscar Jöback på Rörelse Hela Livet-helgen? Pimpa en plint under 24:an? Eller att få samlas med styrelsen och planera verksamheten för den kommande terminen?

Svensk gymnastik har många ansikten, rymmer många olika verksamheter och discipliner. Och genom denna bredd så kan vi alla samlas och uppleva samma sak: rörelseglädje. Vi hoppar, rullar, ålar och kryper. Visst är det underbart med Rörelse Hela Livet!

Ett stort tack till alla er som är med och adderar rörelse med glädje, subtraherar stillasittande och multiplicerar leenden med jämfotahopp!

Tack även till våra konsulenter på kansliet, styrelsens ledamöter, våra kommittéer, revisor och valberedning för året som gått.

Jag är oerhört stolt och glad över att få vara en del av rörelseglädjen i Sydost!

Linda Lindgren

Ordförande i Gymnastikförbundet Sydost



2. Kansliet har ordet

Det var minst sagt ett händelserikt 2017. Utöver utbildningarna som vi arrangerat har vi haft ett flertal inspirationsdagar, både för barn- och ungdomsledare och för gruppträning samt ett antal lägerdagar och andra event och arrangemang att jobba med. 2017 arrangerade vi totalt 63 ledarutbildningar i region Sydost. Merparten av utbildningar är för barn- och ungdomsverksamhet men även gruppträningsidan har haft många utbildningar att välja mellan under året.

Det vi minns tillbaka till under 2017 som utmärkte sig det lilla extra i våra dagliga sysslor på kansliet var arbetet med Rörelse hela livet i mars. Under de två dagarna i mars som RHL varade samlade vi ca 200 deltagare i Växjö som fick prova på praktiska pass så som Ninjabana, tabatapass och att dansa med Oscar Jöback. För teorin och inspirerade föreläsningar stod bland andra Carolina Klüft och Anna Iwarsson. Efter den utvärdering som vi fick in från arrangemanget så kan vi inte annat än säga att det blev ett väldigt lyckat konvent och vi ser redan fram emot att ses igen på RHL 2019.

I juni gästades vi av National Danish Performance Team (NDPT). Denna uppvisningsgrupp från Danmark bjöd på en magnifik show som var helt fantastisk! Vi var ca 500 deltagare inne i Fortnox Arena i Växjö som avnjöt uppvisningsgymnastik i absolut världsklass. Under hela dagen hade vi olika workshops som deltagarna fick välja på utifrån bakgrund och intresse. Några valde tex att förkovra sig mer i uppvisning och fick inspiration av bland annat koreograferna från NDPT samt från duktiga ledare i regionen med mycket kunskap i uppvisning. Andra valde trupp-gymnastikspåret och fick möjlighet att träna tillsammans med de duktiga gymnasterna från Danmark och lyssna på en föreläsning om nya motionsformer. Vi försöker i dagsläget få till ett tredje tillfälle att gästas av NDPT under deras kommande världsturné 2019. Vi håller tummarna för att de väljer att lägga en show hos oss igen!

Under hösten så samlades ca 50 organisationsledare från hela regionen under en tvådagars planeringskonferens i Växjö för styrelser. Vi fick ta del av såväl våra största som våra minsta föreningars dagliga verksamhet i dess framgångsfaktorer samt vardagliga dilemman. Just erfarenhetsutbytet föreningar emellan är något alltid uppskattas och efterfrågas. Tillsammans har vi ju ett helt otroligt bagage av erfarenheter och kunskap som vi kan stötta och hjälpa varandra genom! Utöver verksamhetsfrågor så hade deltagande föreningar möjlighet till att samlas och hålla sitt egna styrelsemöte på plats och för dem som var mongonpigga erbjöds härlig yoga på morgonkvisten.

Emma och Anna vill tacka alla för ett fint samarbete under det gångna året och vi hoppas att ni är lika laddade som vi är inför nya utmaningar, uppdrag, utbildningar, inspirationsdagar, läger, tävlingar och andra roliga uppsåt som tillkommer under året! Vi finns här för er så tveka inte att höra av er om ni undrar över något.

//Emma och Anna

3. Barnkommittén

Under året har vi haft väldigt bra med utbildningar inom barnverksamheten. Både Bamsekurserna och Baskurs för barn och ungdom har lockat många deltagare. Vi har även arrangerat en inspirationskväll för barnledare där man fick med sig nya tips och idéer på lekar och övningar för barn 4-7 år.

I samband med att National Danish Performance Team gästade oss i mars hade vi ett spår riktat till barnledare med inspiration för uppvisning. Deltagarna fick träffa koreograferna bakom den världsberömda showen Imani samt Sandra Ekman och Malin Rehnholm från Eksjö GS som både berättade om tankesättet bakom en uppvisning och hur man kan lära ut en uppvisning för både nybörjare och erfarna gymnaster på ett effektivt sätt. Dagen avslutades med NDPT och deras fantastiska show – Imani.

Under oktober anordnade vi en heldag, Fler i Rörelse, med fokus på nya verksamheter som man kan tillföra i sin förening. Bland annat fick man testa på olika övningar och redskapsbanor för Alla kan gympa.

Barnkommittén vill rikta ett tack till de föreningar som deltagit på våra aktiviteter under året.

Gympa Kidz[®]



4. Ungdomskommittén

Ungdomskommittén har jobbat utifrån fokusområdena; Förstärk tillgång till anläggningar och attrahera fler ledare samt fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken.

1. Förstärk tillgång till anläggningar och attrahera fler ledare

- Ungdomskommittén hade en kväll i Gymnastikens hus i Växjö för alla unga ledare som deltog på Rörelse hela livet 11 mars.

2. Fler stannar kvar, hittar till och kommer tillbaka till gymnastiken

- 24:an har sedan några år tillbaka anordnats för alla ungdomar från 13 år och upp. Lägret är upplagt som en julkalender och varje timme öppnas en ny lucka med en aktivitet. Lägret genomfördes för andra året i rad i Grimslöv och lockade ca 40 ungdomar.

- UK kryddade till Hällevikslägret med parkour, slackline och nycirkus när gruppledarna hade en ledig kväll. Det var svårt för oss att få barnen i säng på kvällen efter alla roliga aktiviteter 😊

- Inspirationsdag i parkour har efterfrågats från flera ledare som gått Parkourutbildningarna. UK tog in Oscar Örn, känd från Ninja Warrior på TV. Han kom till Kalmar och inspirerade en heldag i maj med nya träningsstationer, metoder och svarade på frågor om att leda en grupp i parkour.

Ungdomskommittén tackar för ett roligt år!



5. Gruppträningskommittén

Gruppträningskommittén har under verksamhetsåret träffats två gånger under våren (4/2 och 11/3) och en gång på hösten (24/9) i samband med Sydosts kommittéträff.

Kommittén har deltagit i:

- Rörelse hela livet 11-12 mars och på förbundets årsmöte som hölls samma dag
- Gymnastikforum i Stockholm 7-8 oktober

Kommittén har anordnat:

- Sommarkonvent i Växjö 10 juni
- TRX utbildning i Skillingaryd 19 november
- Inspirationsdag i Växjö 26 november – denna dag var Gymmix Karlskrona våra inspiratörer

Kommittén verkar och arbetar aktivt för att erbjuda fortlöpande inspiration till våra medlemsföreningar.

Vi strävar även efter att erbjuda nya träningsformer.

Vi har påbörjat vårt arbete med att utöka kommittén och inlett en kontakt med Sandra Örmander i Nationella kommittén.

Vårt mål är fortfarande att utöka kommittén med en eller två personer.

Tack för gott samarbete under det gångna året!

Gruppträningskommittén

gymmix



6. Trupptävlingskommittén (TTK)

Under verksamhetsåret har TTK haft fem sammanträden samt deltagit på RHL-helgen i mars och GF Sydosts kommittéträff i september.

Den planerade tävlingsverksamheten har genomförts med ett stort antal deltagare. Man har under året gått över till ett nivå-system (1-8) som kommer att implementeras i hela landet under 2018. I regionen genomför vi tävlingar på nivå 3-8. Antal deltagare på specifika tävlingar redovisas på särskild plats.

Flera av våra föreningar har under verksamhetsåret också tävlat nationellt på olika nivåer. Karlskrona GF och Dackegymnasterna har arrangerat nationella tävlingar under året; RT 2 respektive junior SM.

Tre trupplägerdagar har genomförts under året i Gymnastikens Hus i Växjö. Två med förkunskaper och ett utan förkunskaper. På en av lägerdagarna hade vi förmånen att ha danska professionella tränare på plats.

Två domarkurser steg 1 har genomförts och vi hoppas på att fler ska bli sugna på domaruppdraget under kommande år.

Tävlingskommittén vill framföra ett stort TACK till de föreningar och enskilda personer som har hjälpt oss att genomföra de planerade aktiviteterna under verksamhetsåret. Ett TACK också till domare och övriga funktionärer som har bidragit till ett framgångsrikt truppgymnastikår 2017!



7. Hällevikslägret

Hällevikskommittén har under 2017 haft tre sammanträden för att planera lägret och ett sammanträde för att gå igenom och sammanställa utvärderingarna av lägret 2017. Planeringen inför lägret har justerats utifrån föregående års utvärderingar.

Lägret hade i år 300 gymnaster från 23 föreningar i Småland och Blekinge, 250 flickor och 50 pojkar. Den nedre åldersgränsen höjdes till 10 år. Nytt för året var även ett uppdelat anmälningsförfarande, då erfarenheter sedan tidigare visat att belastningen på anmälningsystemet varit högt. Föregående års lägerdeltagare hade i år förtur till anmälan under en fastställd tidsperiod, vilket genererade ca 200 anmälningar. Därefter släpptes resterande platser som tidigare enligt "först-till-kvarn". Kommittén ser att detta avlastade kansliet i administrationen. Under lägerveckan arbetade 29 underledare samt 68 ledare och personal med att träna, laga och servera mat, städa toaletter, plåstra om, sälja godsaker, badvaka och ordna fritidsaktiviteter för gymnasterna.

Lägret inleddes som vanligt med föreberedelsedagar för underledare och personal. Årets fristående presenterades under lördagen och några av lägrets ledare ledde workshops för de övriga. Underledarna har i år haft en högre samlad kompetens (vilket efterfrågades i anmälan) och det utgjorde en god grund för att kunna utveckla teamarbete mellan ledare och underledare.

Under lägerveckan tränade 24 grupper 6 träningspass per dag. Kvällarna var fyllda med olika fritidsaktiviteter, allt från tipsrunda till lägerdeltagarnas eget uppträdde. Mitt i veckan fick alla lägerdeltagare prova på parkour och slackline, ett träningspass som ungdomskommittén Sydost ordnat instruktörer till. Veckan avslutades med en uppvisning för föräldrar och anhöriga på Strandvallen. Den höjda åldersgränsen tror kommittén var en bidragande orsak till att endast enstaka gymnaster lämnade lägret i förtid.

Under lägerveckan har hjälpledarutbildningen med Mimmi Alburg som instruktör haft 27 deltagare. Underledarna har också haft dagliga reflektionsträffar med Mimmi vilket gett mycket positiva utvärderingar. Prova-på-gympa anordnades för allmänheten vid ett tillfälle (två tillfällen planerades, varav ett ställdes in pga. regn), vilket i år lockade ett 20-tal barn. Lägrets egen blogg (gympaihallevik.bloggo.nu) där det dagligen berättades och visades bilder från dagens aktiviteter uppskattades av anhöriga, gamla Hällevikare och lägerdeltagarna.

Hällevikskommittén har under 2017 stärkts av fyra nya medlemmar; Elin Frick, Jessica Nilsson, Håkan Strandmark och Frida Svensson.

Visionen för lägret 2017 som kommittén använt sig av vid planeringen och genomförandet av lägret...

- *Vi ska vara bra på att behålla gymnaster i alla åldersgrupper.*
 - Workshops där ledare delger varandra tips och ideér.
 - Prova på parkour för alla gymnaster.
- *Vi ska bli bättre på att utnyttja lägret som mötesplats och informationsspridare.*
 - Blogg
 - Viss informationsspridning från andra kommittéer.

- Samarbete med ungdomskommittén
- *Vi ska vara bäst på att behålla alla eldsjälarna inom gymnastiken*
 - Hjälpedarutbildning
 - Underledarträffar
 - Se till att ledare och gymnaster från många olika föreningar möts och knyter kontakter under lägerveckan

I september samlades Hällevikskommittén för genomgång av alla utvärderingar från lägerdeltagare, ledare och övrig personal. Några punkter framkom som kommittén vill ägna extra fokus på under 2018:

- Anmälningförfarandet. Detta fungerade klart bättre än tidigare år, samma förfarande planeras till 2018.
- Information/kommunikation. Dels inför lägret, vad som förväntas av respektive personalkategori. Dels under lägret, kommunikation mellan ledare och underledare angående ansvarsfördelning mm. Fortsatt arbete med att öka teamkänslan.
- Fritidsaktiviteter/dusch. Många gymnaster önskar nya kvällsaktiviteter.
- Samarbete med personal på poolområdet. Ansvar från underledare vid pool/dusch behöver förbättras, utbildningsinsats planeras.

Verksamhetsplan Hällevikskommittén 2018

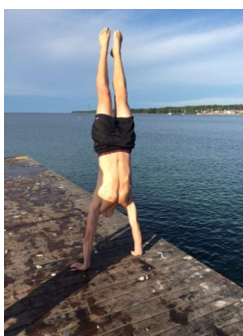
Februari	Sammanträde – budget 2018, inbjudan, ansvarsfördelning
Mars	Sammanträde – anmälningar gymnaster/personal, planering
Maj	Sammanträde – avstämning inför lägret
v.30	Läger
September	Utvärderingsmöte

Hällevikskommittén kommer inför lägret 2018 planera utifrån följande vision...

Vi ska vara bra på att behålla gymnaster i alla åldersgrupper

Vi ska bli bättre på att utnyttja lägret som mötesplats och informationsspridare

Vi ska vara bäst på att behålla alla eldsjälarna inom gymnastiken



8. Utbildningar och inspirationsdagar

Datum	Kurs	Ort	Antal deltagare
7/1	Domarutbildning steg 1	Karlskrona	18
15/1	Domarutbildning steg 1	Hultsfred	15
14-15/1	Tumbling Steg 1	Karlskrona	18
21-22/1	Yoga fortsättning steg 2	Växjö	13
21-22/1	Baskurs BoU	Jönköping	23
21/1	Matta och Airtrack	Eksjö	15
22/1	Bamsegymna	Hultsfred	13
4-5/2	Baskurs BoU	Ljungby	12
4-5/2	Baskurs BoU	Hultsfred	21
11-12/2	Baskurs BoU	Växjö	32
11-12/2	Teori Steg 1	Kalmar	11
11-12/2	Trampolin steg 1	Sölvesborg	8
18-19/2	Styrka och rörlighet	Karlshamn	11
18/2	Parkour Steg 1	Vetlanda	6
19/2	Inspirationsdag barnledare 2-5 år	Smålandsstenar	12
4/3	Truppgymnastik basic	Hovmantorp	14
4/3	Matta o airtrack	Skillingaryd	14
4-5/3	Fristående Steg 1	Växjö	10
5/3	Hopp o volt	Skillingaryd	11
11-12/3	Rörelse Hela livet	Växjö	192
19/3	Domarutbildning steg 1, Kvinnlig AG	Kalmar	12
25-26/3	Baskurs BoU	Sölvesborg	18
25-26/3	Yoga fortsättning steg 3	Växjö	10
31/3- 2/4	Trampett och Tumbling steg 1	Växjö	24
1-2/4	HIIT	Aneby	7
1-2/4	Baskurs gruppträning	Växjö	10
10-11/4	Baskurs BoU	Växjö	25
12/4	Trupp Basic	Växjö	29
22/4	Truppgymnastik basic	Strömsnäsbruk	10
22-23/4	Baskurs BoU	Jönköping	9
13/5	Inspirationsdag Parkour	Kalmar	13

10/6	Sommarkonvent Gruppträning	Växjö	44
11/6	NDPT workshop uppvisning	Växjö	21
11/6	NDPT workshop truppleddare	Växjö	17
26-27/8	Baskurs Barn och Ungdom	Karlskrona	11
2/9	Trupp basic	Huskvarna	16
2/9	GympaKidz Action	Eksjö	19
2/9	Bamsegymna	Sölvesborg	8
5/9	Inspiration barngympa	Växjö	19
9-10/9	Baskurs Barn och Ungdom	Växjö	21
10/9	Bamsegymna	Tranås	9
16/9	Hjälpledarutbildning	Grimslöv	18
16-17/9	Gruppträning- styrka och rörlighet	Tingsryd	17
15-17/9	Trampett/tumbling	Huskvarna	19
16-17/9	Baskurs Barn och Ungdom	Kalmar	22
17/9	Trupp basic	Hultsfred	10
30/9	Trupp basic	Hovmantorp	15
1/10	Kvinnlig AG Basic	Kalmar	17
7-8/10	Teori Steg 1	Växjö	18
14-15/10	Fristående steg 1	Växjö	10
14/10	Hopp och Volt	Tingsryd	10
15/10	Matta och airtrack	Tingsryd	11
21-22/10	Baskurs gruppträning	Aneby	15
21-22/10	Tumbling Steg 1	Växjö	11
21/10	Fler i rörelse, inspirationsdag med nya idrottsformer	Växjö	25
27-29/10	Yoga grund	Växjö	6
10-11/11	Planeringskonferens styrelser	Växjö	51
18/11	Gympakidz – show and dance	Växjö	8
18-19/11	Yoga fortsättning (steg 2)	Växjö	5
18-19/11	Trampett steg 2	Karlskrona	6
19/11	TRX inspiration	Skillingaryd	16
25/11	Trupp basic	Ljungby	11
26/11	Inspirationdag gruppträning	Växjö	39
Antal: 63 st			Totalt: 1181

9. Tävlingsverksamhet

Tävling	Plats	Datum	Antal lag
Redskapscupen	Hultsfred	2017-03-05	41 lag
Gottåsa cup	Grimslöv	2017-03-25	75 lag
Gympacupen	Skillingaryd	2017-04-08	13 lag
DM 1	Eksjö	2017-05-06	30 lag
DM 1	Markaryd	2017-05-07	15 lag
DM 2	Växjö	2017-05-20	42 lag
Regiontrampetten	Eksjö	2017-10-28	44 lag
Truppcupen 2	Växjö	2017-11-18	124 starter
Truppcupen 1	Holmsjö	2017-11-25	120 starter
Truppcupen 1	Huskvarna	2017-11-26	40 starter
Totalt: 10 stycken			Totalt: 544

10. Lägerverksamhet

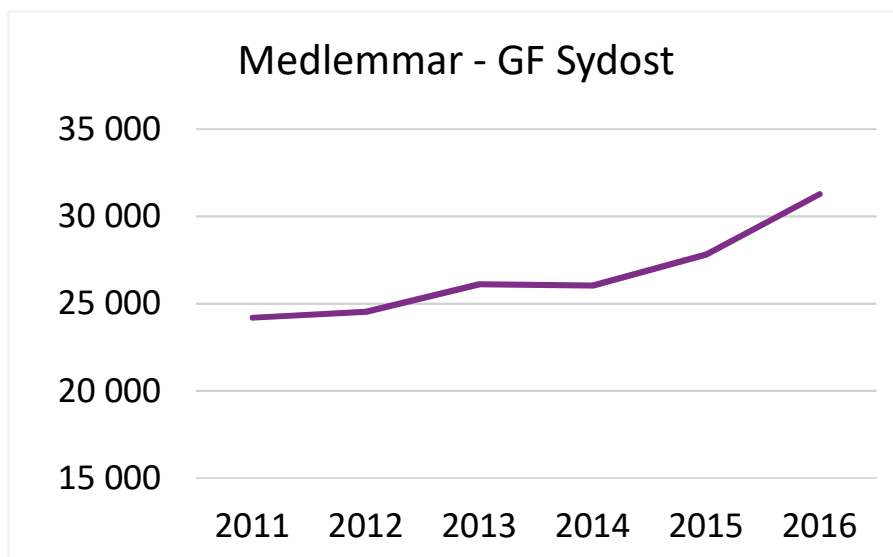
Läger	Plats	Datum	Antal deltagare
Truppläger med förkunskaper	Växjö	2017-02-11	47
Truppläger utan förkunskaper	Växjö	2017-06-03	78
Truppläger NDPT med danska ledare	Växjö	2017-06-11	83
Hällevikslägret	Hällevik	2017-07-23/29	401
24:an	Grimslöv	2017-12-04	38
Totalt: 5 stycken			Totalt: 647

11. Statistik

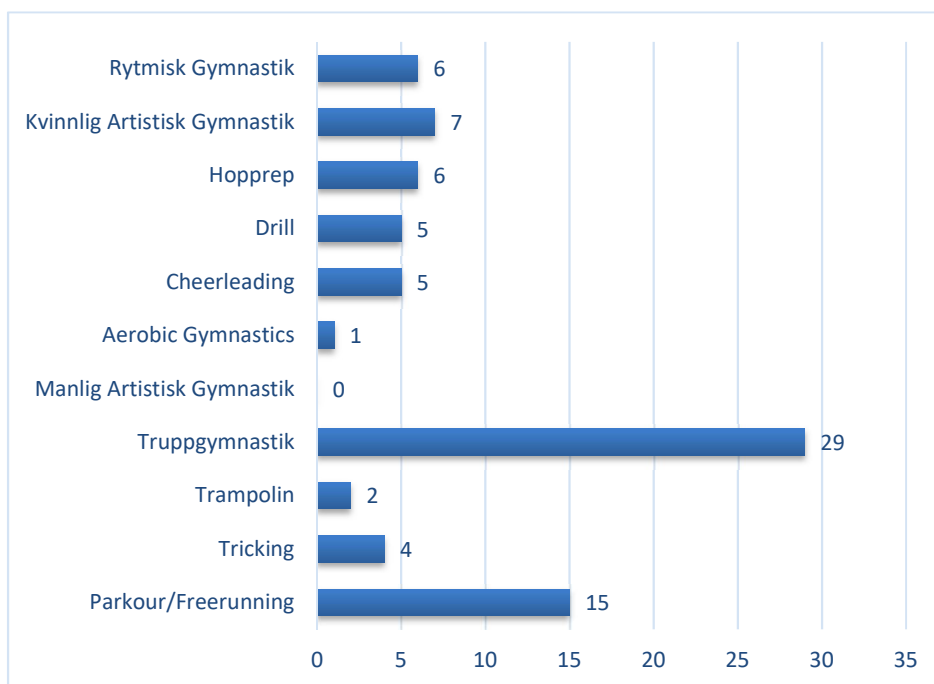
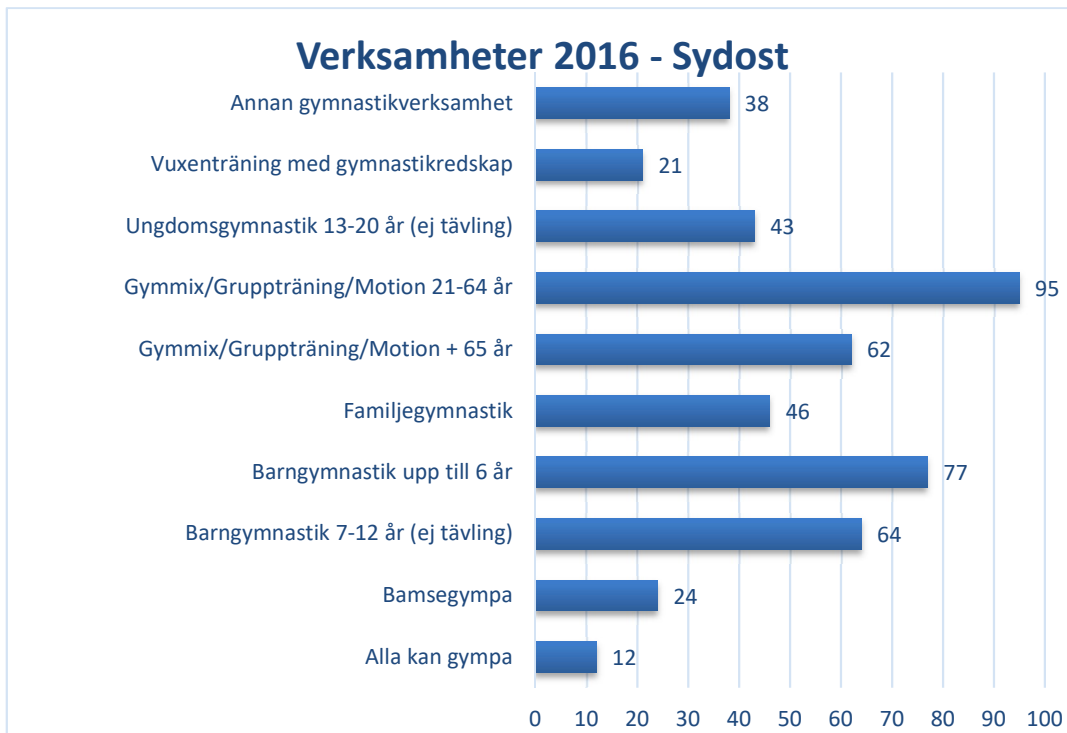
Antal föreningar	157		
Antal medlemmar	31 353		
Medlemmar pojkar 0-6 år	1642	Medlemmar flickor 0-6 år	2809
Medlemmar pojkar 7-12 år	1867	Medlemmar flickor 7-12 år	5278
Medlemmar pojkar 13-20 år	970	Medlemmar flickor 13-20 år	2920
Medlemmar män 21-40 år	2071	Medlemmar kvinnor 21-40 år	4805
Medlemmar män 41- år	1874	Medlemmar kvinnor 41- år	7040
Antal män	8424	Antal kvinnor	22 852

Medlemmar i Sydost över tid

Linjen visar antal medlemmar över tid i region Sydost.



Staplarna visar i hur många föreningar varje verksamhet förekommer



12. Organisation

STYRELSEN

Linda Lindgren, Tranås (ordförande)
Mats Nydesjö, Växjö (vice ordförande)
Annette Larsen, Strömsnäsbruk (sekreterare)
Åse Åkesson, Nättraby (ekonomiansvarig)
Louise Lockström, Hultsfred (ledamot)
Jack Lundqvist, Kalmar (ledamot)
Henrik Follin, Ljungby (ledamot)

REVISORER

Anette Lilja, Jönköping
Britt-Marie Svensson, Tranås (suppleant)

VALBEREDNING

Joakim Rosqvist, Emmaboda (sammankallande)
Anna Svensson, Växjö
Gun Ståhl, Hovmantorp
Elsie-Britt Benkarcik, Vetlanda (suppleant)

ANSTÄLLDA

Anna Jedhammar (konsulent)
Emma Ahlstrand (konsulent)

BARNKOMMITTÈN

Gudrun Rylow, Växjö
Jessica Nilsson, Växjö
Gun Elfvin, Kalmar
Margaretha Elfvin, Kalmar
Marie Westerlund, Vislanda

UNGDOMSKOMMITTÈN

Jack Lundqvist, Kalmar (sammankallande)
Frida Jonasson, Växjö
Linnea Häggblad, Moheda
Elin Bäcklund, Nättraby
Rebecca Karlsson, Växjö
Viktor Andersson, Sölvesborg

GRUPPTRÄNINGSKOMMITTÉN

Gunilla Sjödin, Växjö (sammankallande)
Solveig Albinsson-Spetz, Färjestaden
Anna Sjödin, Växjö
Camilla Andersson, Kalmar

TRUPPTÄVLINGSKOMMITTÉN

Ida Fridlund, Växjö (sammankallande)
Ewa Anemyr, Hultsfred
Bitte Björk, Västervik
Paul Karlsson, Malmö
Sanna Lindgren, Huskvarna
Elsie-Britt Benkarcik, Vetlanda
Evelina Klerborg, Växjö
Anna Davidsson, Västervik

PROJEKTGRUPP HÄLLEVIK

Peter Darwish, Malmö (sammankallande)
Bertil Samuelsson, Växjö
Kalle Nilsson, Linköping
Ellen Svensson, Växjö
Måns Ramström, Växjö
Linda Gustafsson, Klagshamn
Jessica Nilsson, Växjö
Elin Arvidsson Frick, Ingelstad
Håkan Strandmark, Växjö
Frida Svensson, Kalmar

13. Slutord

Ett stort tack till alla föreningar och dess fantastiska ledare som med stort engagemang arbetar för att GF Sydost kan erbjuda gymnastik för alla i regionen. Slutligen vill styrelsen och kansliet rikta ett varmt tack till kommittéerna, Smålandsidrotten, SISU Blekinge och Blekinge IF för ett gott samarbete. Vi hoppas att vi kan fortsätta utveckla detta samarbete för att tillsammans föra gymnastiken i Sydost framåt och mot Vision 2020.

Linda Lindgren

Mats Nydesjö

Åse Åkesson

Annette Larsen

Jack Lundqvist

Louise Lockström

Henrik Follin