

# GYMNASTIKFÖRBUNDET SYDOST VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Ordförande har ordet	3
Kansliet har ordet	4-5
Barnkommittén	6
Gruppträningskommittén	7
Trupptävlingskommittén	8
Hällevikslägret	9-11
Rörelse Hela Livet 9-10 mars	12
World Gymnaestrada 7-13 juli	13
Utbildning	14
Tävling	15
Läger	16
Statistik	17-18
Organisation	19-20
Slutord	21

# ORDFÖRANDE HAR ORDET

Har du verkligen åkt 1 500 km för att vara en sten?!, frågade min schweiziske väninna något skeptisk när jag berättade om min roll i Sydosts Gymnaestrada trupp. Jag hade ju inte riktigt sett det på det viset, när jag låg där ihoprullad på golvet, för att likna en nordisk gråsten. Med fjärilar i magen framför en fullsatt läktare där besökare från alla världens hörn applåderade och tjoade och väntade på att vi skulle börja vår 15 minuter långa show "Nordiska myter och väsen". Då spelade det ingen roll om jag var sten, träd, vatten eller älva; jag var en del av något större, något som vi gjorde tillsammans! Tillsammans! Åh vilken kraft det finns i saker när man gör det tillsammans!

"Come together" var temat för årets Wold Gymnaestrada i Dornbirn, Österrike, och det är nog just det här med "together" - tillsammans som gör Gymnaestrada så storslagen. Att under en vecka få uppleva gymnastik i bokstavligen alla dess former tillsammans med nästan 20 000 människor från drygt 60 länder, det är helt enkelt fantastiskt. Gymnaestrada-teamet, vi gjorde det tillsammans! Ni finns för alltid i mitt hjärta!

Men man behöver rakt inte åka 1 500 km för att få ta del av det här fantastiska som kommer till liv när man gör något tillsammans. Det sker ju varje dag, året om, i våra föreningar. Det sker på träning, tävling och uppvisning. Det sker i gympahallar, i teorilokaler och på väg, till och från aktiviteterna. Tillsammans gör vi inte bara oss själva, utan även andra, starkare, piggare och gladare.

Ett stort tack till alla er som tillsammans med Svensk Gymnastik bygger en fantastisk verksamhet!

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 och Gymnaestrada-sten

# KANSLIET HAR ORDET

Utöver allt som kommittéerna har summerat från det gångna året lite längre fram i denna verksamhetsberättelse vill vi, Emma och Anna, på kansliet sätta ord på lite av det som vi har fått erfara och vara delaktiga i som anställda på Sydost under 2019.

## Rörelse hela livet- RHL

Det blev återigen en succé, får vi säga så 😊? Nästan 200 deltagare från hela regionen gjorde dessa två dagar i mars 2019 till en oförglömlig helg! 38 unika pass fanns det att välja mellan, allt ifrån barntabata till seniorpass, uppvisning, cirkus, danspass och ChiBall. Vi kör RHL på nytt 2021, så inom kort ser vi fram emot att påbörja den planeringen.

## Ny omgång av Framgångsrik förening

Under 2019 öppnade vi upp för nya föreningar i regionen att delta i projektet "Framgångsrik Förening", ett projekt i samarbete mellan GF Sydost, Smålandsidrotten och Blekingeidrotten som lanserades under 2018. Projektet syfte är att hjälpa gymnastikföreningar att jobba med Svensk Gymnastik Vill på hemmaplan. Fyra föreningar anmälde sig till projektet och fick under året stöttning och processledning av Gymnastikförbundets konsulenter tillsammans med sin SISU-konsulent i arbetet med Gymnastiken Vill.

## Planeringskonferens för styrelser

Likt föregående år så samlades ett flertal gymnastikföreningar under en tvådagarskonferens i Växjö för styrelser. Stort fokus lades på erfarenhetsutbyte, diskussioner och tips och trix föreningar emellan. Vi gästades även av Jim Thuresson som bjöd på höga skratt och inspiration under sin mycket uppskattade föreläsning om ledarskap. Efter avslutad gemensam konferens på lördagseftermiddagen fick deltagande föreningar möjlighet att hålla sitt eget styrelsemöte på plats. Under denna träff avslutade vi även projekt Framgångsrik förening.

# KANSLIET HAR ORDET

## Kvällsläger med jultema

Arrangerades den 7 december i Växjö och Gymnastikens Hus med 92 deltagare (fullt!) från 10 år och uppåt. Lägre innehöll träning på trampolin, fasttrack, tumbling, trampett, akrobatik, löpskolning och roliga överraskningar. Det blev en väldigt lyckad eftermiddag och kväll för gymnasterna på plats. 😊

## Förbundsmötet 2020, den 25-26 april i Växjö

Under hösten drog planeringen igång för fullt och vi är både stolta och glada över att för första gången i historien få vara delaktiga i utformningen av detta viktiga möte för framtidens Gymnastikförbund. Mötet kommer att ha en inramning och en prägel som speglar både Småland och Blekinge!

## En skåning ersätts av en annan skåning

Under mars månad kommer Emma på Sydosts kansli att gå hem på lite föräldraledighet och ersättas av en annan skåning, som för enkelhetens skull också heter Anna, Anna Sundström. Välkommen till Sydost Anna S!

Tack för ett bra sista år på det förra decenniet, nu ser vi fram emot ett nytt decennium, präglad av den strategi som ska spikas under Förbundsmötet i Växjö - strategi 2028. Hoppas att vi ses där!

Vi finns här för er så tveka inte att höra av dig om det är något vi kan hjälpa till med!

// Emma och Anna

# BARNKOMMITTÉN

Under året har vi haft väldigt bra med utbildningar inom barnverksamheten. Både Bamsekurserna, hjälpledarkurserna och Baskurs för barn och ungdom har lockat många deltagare. En ny baskurs "Gymnastikens baskurs träning och tävling" har implementerats under slutet av 2019 och ersatt Baskurs barn och ungdom med nytt och fräscht innehåll. Vi har även arrangerat två inspirationskvällar för barnledare samt inspirationsdagen "Från Bamse till Volt". Här har man fått med sig nya tips och idéer på lekar, danser och övningar för barn 3-12 år.

I oktober genomförde vi för första gången inspirationsdagen "Från Bamse till Volt" på universitetet i Växjö. 58 deltagare fick under dagen möjlighet att prova fantasifulla lekar, redskapsbanor, danser, bamsegympa, handredskap, nytt gymmaterial, fristående, förövningar, gymnastiska grundövningar och parkour.

I september deltog barnkommittén på GF Sydosts planeringskonferens på Asa Herrgård.

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



# GRUPPTRÄNINGSKOMMITTÉN

Gruppträningskommittén har under verksamhetsåret träffats två gånger, 19 januari i Växjö och 19 oktober i Kalmar.

Kommittén har deltagit i:

- RHL i mars i Växjö
- Årsmötet i mars i Växjö
- Planeringskonferensen i september i Asa, där kommittén också träffade Sydosts styrelse
- Gymnastikforum i oktober i Upplands Väsby

Kommittén har anordnat:

- Sommarkonvent i juni i Växjö med 22 deltagare
- Träningsdag med Jose Nunez från Moveoo - En av Sveriges främsta inspiratörer inom gruppträning, Jose Nunez, lockade 30 deltagare att under lättsamma former testa på massor med inspirerande och utmanande övningar på Linnéuniversitetet i Växjö.

Kommittén verkar och arbetar aktivt för att erbjuda fortlöpande inspiration till våra medlemsföreningar. Vi strävar efter och är lyhörda för att erbjuda nya träningsformer. Vi har fått bra respons från deltagarna på våra inspirationsdagar.

Vårt utbud på inspirationsdagarna har varit varierande och vårt fokus är medelgympan som grund.

Vi har varit lyhörda för deltagarnas önskemål och tagit till oss utvärderingarna.

Vi känner också ett stort stöd och ett bra samarbete med kansliet då vi planerar inspirationsdagar och konvent – tack för det!

Tack för gott samarbete under det gångna året!

//Gruppträningskommittén



# TRUPPTÄVLINGSKOMMITTÉN

Under verksamhetsåret har TTK haft två sammanträden.

Tävlingsverksamheten har genomförts som den ska med goda resultat.

I regionen genomför vi tävlingar på nivå 3-9. Antal deltagare på specifika tävlingar redovisas på särskild plats.

Flera av våra föreningar har under verksamhetsåret också tävlat nationellt på olika nivåer. GF Sydost har haft ett mixat lag från olika föreningar som har deltagit på SM under året.

En trupplägerdag har genomförts i maj i Gymnastikens Hus i Växjö. Det var en lägerdag för gymnaster från 8 år, utan förkunskapskrav.

Tre domarkurser steg 1 och en steg 2 har genomförts och vi hoppas på att fler ska bli sugna på domaruppdraget under kommande år. Vi kommer att jobba hårdare för att få fler domare och att implementera domarkravet inför nästa år.

Stefan Gustafsson, från @legendariskagrupp69, var ett av dragplåstren redan under RHL i mars. Han efterfrågades att komma tillbaka för att på så sätt få mer tid att lära ut och inspirera i sitt tänk kring nya och roliga övningar samt sin kunskap om skadeförebyggande träning och biomekanik. Över 60 ledare anmälde sig till Stefans inspirationsdag i Växjö i september.



Trupptävlingskommittén 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 gjort att vi kunnat genomföra alla tävlingar.



# HÄLLEVIKSLÄGRET 1/3

Under 2019 har Hällevikskommittén haft tre sammanträden under januari – maj för att planera lägret samt ett sammanträde i september för att gå igenom och sammanställa utvärderingarna av lägret 2019. Mellan de fysiska träffarna har kommittén kommunicerat via mail och telefon.

Planeringen inför lägret har justerats utifrån föregående års utvärderingar. Kommittén har under förberedelserna fokuserat på att strukturera och fördela arbetsuppgifter så att rollfördelningarna inom kommittén blev tydliga och arbetsbelastningen jämnt fördelad. Lägerchefen Matti Arvidsson tog ett övergripande samordningsansvar för de mindre arbetsgrupperna som bildades. Håkan Strandmark blev ansvarig för fältaktiviteterna och redskapen, Elin Frick och Jessica Nilsson hade ett fortsatt ansvar för kök och numera även kiosk, och Linda Gustafsson ansvarade för det mesta av administrationen och kommunikationen med GF Sydosts kansli. Till dessa grupper anslöts lägerpersonal och ledare, vissa var med i förberedelserna och vissa anslöt sig på plats beroende på uppdrag. En hel del information skickades ut till lägerpersonalen redan innan lägret startade, för att alla skulle ha en god chans till förberedelse. Överlag upplevdes detta som en bra struktur och något att hålla vid till nästa års planering av lägret.

Följande personer avslutar nu sitt arbete i Hällevikskommittén: Håkan Strandmark, Calle Nilsson, Måns Ramström och Ellen Petersson. Vi tackar för deras engagemang under åren! Följande personer har tillkommit i kommittén till 2020: Anna Bring, Johan Bring och Rebecca Karlsson. Kvar sedan tidigare är Bertil Samuelsson, Linda Gustafsson, Matti Arvidsson, Frida Svensson, Elin Frick och Jessica Nilsson.

# HÄLLEVIKSLÄGRET 2/3

Lägret inleddes som vanligt med föreberedelsedagar för underledare och personal. Årets fristående presenterades under lördagen. Underledarna har även i år haft en hög samlad kompetens (vilket efterfrågades i anmälan) och det utgjorde en god grund för att kunna utveckla teamarbete mellan ledare och underledare. Ledare och underledare planerade tillsammans veckans redskapspass. Efter önskemål från föregående års utvärderingar hade vi en kortare teori/diskussion om uppvärmning, preparation och akut omhändertagande av skada. Det blev också ett pass på stranden, där Johannes Gustafsson och Johanna Yman höll livräddningskurs vid vattnet. Detta föll mycket väl ut i utvärderingen precis som tidigare år. Trots att det blev repetition är det en önskvärd punkt att behålla.

Lägret hade i år 300 gymnaster från 24 föreningar i Sydost samt från fyra föreningar i annan region. Fördelningen var ungefär 270 flickor och 30 pojkar. Den nedre åldersgränsen var som förra året 10 år. Föregående års lägerdeltagare hade i år förtur till anmälan under en fastställd tidsperiod, vilket genererade ca 150 anmälningar. Därefter släpptes resterande platser som tidigare enligt "först-till-kvarn". Under lägerveckan arbetade 34 underledare samt 64 ledare och personal med att träna, laga och servera mat, städa toaletter, plåstra om, sälja godsaker, badvakta och ordna fritidsaktiviteter för gymnasterna.

Gymnasterna fördelades i 23 grupper som tränade 6 träningspass per dag. Kvällarna var fyllda med olika fritidsaktiviteter, allt från tipsrunda till lägerdeltagarnas eget uppträde. Aktiviteterna var frivilla enligt önskemål från föregående år. Det var en hög energinivå på gymnasterna hela veckan! Lägret avslutades som vanligt med en uppvisning för föräldrar och anhöriga på Strandvallen.

# HÄLLEVIKSLÄGRET 3/3

Under lägerveckan har hjälpledarutbildningen med Mimmi Alburg som instruktör haft 29 deltagare. Underledarna har också haft dagliga reflektionsträffar med Mimmi vilket gett mycket positiva utvärderingar.

Lägrets egen blogg ([gympaihallevik.bloggo.nu](http://gympaihallevik.bloggo.nu)) där det dagligen berättades och visades bilder från dagens aktiviteter uppskattades av anhöriga, gamla Hällevikare och lägerdeltagarna.

## **Visionen för lägret 2019 som kommittén använt sig av vid planeringen och genomförandet av lägret...**

*Vi ska vara bra på att behålla gymnaster i alla åldersgrupper.*

Forum där ledare och underledare delger varandra tips och ideér för att utmana gymnaster i alla nivåer. Stötta gymnasterna i självkänsla och självförtroende genom att berömma deras insatser, både i och utanför träning.

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

Blogg

Viss informationsspridning från andra kommittéer

*Vi ska vara bäst på att behålla alla eldsjälarna inom gymnastiken*

Hjälpledarutbildning

Underledarträffar

Se till att ledare och gymnaster från många olika föreningar möts och knyter kontakter under lägerveckan

# RÖRELSE HELA LIVET

VÄXJÖ 9-10 MARS 2019

För tredje gången i ordningen bjöd vi in till Rörelse Hela Livet, eller RHL som vi säger. Under två dagar hade vi 192 deltagare som inspirerades, svettades och skrattade på våra 38 olika valbara pass.

I samband med RHL genomförde vi även vårt årsmöte med 33 deltagare.



Foto: Mats Nydesjö

Gul och blå är våran flagga, kom igen nu börja tagga!

# WORLD GYMNAESTRADA

## DORNBIRN ÖSTERRIKE 7-13 JULI 2019

Med uppvisningsprogrammet "Swedish myths and folklore" reste Team Sydost sommaren 2019 till World Gymnaestrada i Dornbirn, Österrike. Truppen på 52 deltagare bestod främst av ungdomar från regionen och kom från 10 olika föreningar. Under den intensiva veckan nere i Dornbirn visade Team Sydost upp sitt program vid tre olika tillfällen.

Detta var tredje gången som GF Sydost hade en uppvisningstrupp med på en Gymnaestrada. Vi ser nu fram emot World Gymnaestrada 2023 i Amsterdam.

Hela uppvisningsprogrammet finns att se på Youtube, sök på Team Sydost. Fler foton och filmer finns att se på Gymnastikförbundet Sydosts konton på Facebook och Instagram.



Foto: Mats Nydesjö

# UTBILDNING

Under året har Gymnastikförbundet Sydost arrangerat



**56** utbildningar och inspirationsdagar

för totalt

**1 292** deltagare.

Förteckning över utbildningar och inspirationsdagar finns i Bilaga 1.

Vi eftersträvar en regional spridning av utbildningsort och utgår från föreningarnas behov och önskemål.

# TÄVLINGAR

Tävling	Ort	Datum	Antal lag
Redskapscupen nivå 3-6	Vetlanda	2019-03-16	47
Redskapscupen /Gottåsa cup nivå 7-8	Braås	2019-03-23	70
Sydostmästerskapen nivå 3-6	Växjö	2019-04-06	35
Sydostmästerskapen nivå 7-8	Karlskrona	2019-05-12	29
Sydosttrampetten	Vetlanda	2019-10-19	38
Sydostmästerskapen nivå 3-6	Växjö	2019-11-16	37
Sydostmästerskapen nivå 7-8	Karlskrona	2019-11-23	36
Sydostmästerskapen nivå 9	Skillingaryd	2019-12-07	23

**8** tävlingar

**315** lag

# LÄGER

Läger	Ort	Datum	Antal deltagare
Lägerdag	Växjö	2019-05-25	74
Hällevikslägret	Hällevik	2019-07-21 – 2019-07-27	287
Kvällsläger med jultema	Växjö	2019-12-07	92

**3** läger

**453** deltagare



# STATISTIK 1/2

## Medlemmar och föreningar

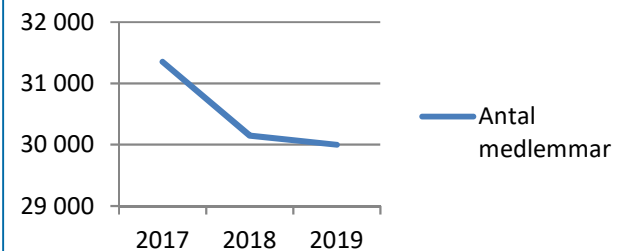
	Man	Kvinna
0 - 6 år	1 884	3 336
7 - 12 år	1 858	6 115
13 - 20 år	791	2 954
21 - 40 år	878	3 431
41 - år	1 830	6 923
Totalt	7 241	22 759



**152** föreningar

**30 000** medlemmar

### Antal medlemmar



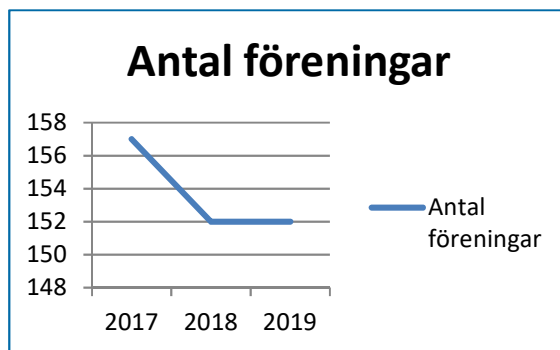
# STATISTIK 2/2

## Föreningar och medlemmar

Antal medlemmar	Antal föreningar
1 000 -	4
500 - 999	12
100 - 499	60
- 99	76

**4** föreningar har fler än 1 000 medlemmar.

**76** föreningar har färre än 100 medlemmar.



# ORGANISATION

## Styrelsen

Linda Lindgren, Tranås (ordförande)  
Mats Nydesjö, Växjö (vice ordförande)  
Åse Åkesson, Nättraby (ekonomiansvarig)  
Louise Lockström, Hultsfred (sekreterare)  
Emilia Hildingsson, Grimslöv (ledamot)  
Henrik Follin, Ljungby (ledamot)  
Jerry Karlsson, Skillingaryd (ledamot)

## Anställda

Anna Jedhammar (konsulent)  
Emma Ahlstrand (konsulent)

## Valberedning

Joakim Rosqvist, Emmaboda (sammankallande)  
Anna Svensson, Växjö  
Emma Karlsson, Grimslöv

## Valberedningssamordnare

Helena Olsson, Emmaboda

## Revisorer

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

# ORGANISATION

## Barnkommittén

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

## Gruppträningskommittén

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

## Trupptävlingskommittén

Ida Fridlund, Växjö (sammankallande)  
Anna Davidsson, Västervik  
Elsie-Britt Benkarcik, Vetlanda  
Evelina Klerborg, Växjö  
Ewa Anemyr, Hulfsfred  
Sanna Lindgren, Huskvarna

## Projektgrupp Hällevik

Matti Arvidsson, Växjö (sammankallande)  
Anna Bring, Växjö  
Bertil Samuelsson, Växjö  
Elin Arvidsson Frick, Växjö  
Frida Svensson, Kalmar  
Jessica Nilsson, Växjö  
Johan Bring, Växjö  
Linda Gustafsson, Klagshamn  
Rebecka Karlsson, Växjö

# 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, RF-SISU Småland, 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!

Växjö, februari 2020

Emilia Hildingsson

Jerry Karlsson

Henrik Follin

Linda Lindgren

Louise Lockström

Mats Nydesjö

Åse Åkesson

