

# Årsberetning 2023 - Gymnastik

22. marts 2024

Gymnastikudvalget har i 2023 bestået af Sisse Resen (formand), Rikke Hougaard (kasserer), Louise Owen (sekretær), Jacob Bach Jensen, Else Marie Andersen Vind og Annelouise Lindgaard Jensen.

Det har været endnu en rigtig god sæson i gymnastikafdelingen præget af stort engagement og tilslutning til holdene. Vi har i 2023 fortsat arbejdet med at skabe store instruktørteams (8-10 instruktører) omkring de enkelte børnehold. For første gang er det lykket at få store instruktørteams på alle børnehold! Gymnastikafdelingen er primært drevet af forældre, der løfter opgaven som instruktører utrolig flot, og det er afgørende, at forældrene oplever, at det er sjovt og overkommeligt at være gymnastikinstruktør – ellers brænder kræfterne og overskuddet til instruktørjobbet hurtigt ud.

I de kommende år vil gymnastikafdelingen fortsat have fokus på at skabe store instruktørteams omkring børneholdene. Det vil vi bl.a. gøre ved at formidle budskabet om, at alle forældre kan bidrage med noget til et instruktørteam – også selv om man ikke er tidligere gymnast.

De tiltag vi i øvrigt - i fællesskab med instruktørerne - har arbejdet med i den forløbne sæson, er:

## Gymnastik til alle

I sæsonen 2023-24 har vi haft 10 forskellige hold med tilbud om gymnastik til alle aldersgrupper fra 2 år til seniorer. I alt har gymnastikholdene haft ca. 250 deltagere fordelt på de 10 hold. Der har været 42 instruktører og 5 ungehjælpere.

## Gl. Rye Mini-Junior

Vi har i år fået et nyt springhold for de ældste gymnaster i 4.-7. klasse: Gl. Rye Mini-Junior. Instruktørteamet bag holdet har gjort en kæmpe indsats for at fastholde de ældste gymnaster i foreningen bl.a. ved at søge fonde og indkøbe nye redskaber, som gør det muligt at træne endnu flere fede spring. Holdet har haft 26 drenge og piger, som sammen har udviklet deres færdigheder på trampolin og airtrack – og haft det supersjovt! Vi håber meget, at holdet fortsætter i den ny sæson!

## **De unge der er blevet ældre**

Vi har også i år kunnet tilbyde haltid i dagtimerne til ”De unge der er blevet ældre” i samarbejde med Gl. Rye Skole. Skolen har prioriteret at give ”De unge der er blevet ældre” mulighed for at få sved på panden og et smil på læben. Susanne Bohøj har fået stor succes med holdet, som i sæsonen haft 29 deltagere – og der er kommet flere mænd med på holdet. Det er supergodt gået!

## **Gl. Rye Indoor træning**

Cirkeltræning har udviklet sig og hedder nu Gl. Rye Indoor træning. Det er Gl. Rye Outddor træning, som rykker indendørs i hallen, når regn og mørke bider sig fat. Gl. Rye Indoor træning er helkropstræning for voksne mænd og kvinder med et minimum af rekvisitter. Holdet har fået nye instruktører i denne sæson – stort velkommen til Helle Smedegaard og Katrine Worre Jensen.

## **Afro Beat**

I sæsonen har vi startet et nyt voksenhold op – Afro Beat – på foranledning af Michelle Elmhøj Pedersen. Inspireret af afrikanske dansemoves har deltagerne fået pulsen op samt smidiggjort og styrket kroppen. Det har været nogle sjove og svedige timer i skolens musiklokale.

## **Gymnastikopvisning**

Opvisningen blev afviklet lørdag d. 16. marts 2024 i Gl. Rye Hallen – og sikke en festdag det var! Gymnastikudvalget og instruktørerne havde lagt en kæmpe indsats i at skabe en festlig ramme og nogle flotte opvisninger fra alle hold.

Igen i år stod Birgitte Nicolaisen og Signe Osbar for at lave en festlig fællesserie, som instruktører og gymnaster på skoleholdene optrådte med og skabte god fællesskabsstemning helt ud til de bagerste tilskuerrækker.

Gymnastikopvisningen sluttede med en forrygende, tempofyldt opvisning fra gæsteholdet Balle Musik- og Idrætsefterskole. Det føltes som om, at taget på Gl. Rye Hallen skulle lette, da 190 gymnaster gik på gulvet samtidigt! Balle Musik- og Idrætsefterskole havde en tidligere Gl. Rye-gymnast på holdet: Marie Rundell, som følte sig helt hjemme i den gamle hal.

Mange forskellige personer i Gl. Rye hjalp til på opvisningsdagen og gjorde det muligt for gymnastikudvalget og instruktører at skabe en skøn eftermiddag for både små og store gymnaster. Mange tak for det!

## **Kursus for alle instruktører og ungehjælpere i Gl. Rye Hallen**

Gymnastikudvalget afholdt i september 2023 et kursus for alle instruktører og ungehjælpere i Gl. Rye Hallen. Kurset blev afviklet i samarbejde med ”Bevægelse for livet” og havde fokus på tilrettelæggelse af gymnastiktræning for børn i forskellige aldersgrupper. Instruktørerne fik inspiration til masser af lege og til, hvordan man kan træne gymnastikkens færdigheder med børn i alle aldre.

## **Ture i gymnastik**

I november 2023 arrangerede instruktører på Gl. Rye Mini-Junior og MaxiMix Spring 1.-3. klasse en tur med overnatning til Bjergsnæs Efterskole for gymnasterne. Det var en superfed tur, som bød på masser af gymnastik, spring og leg – samt pizza og kage i store mængder!

I februar 2024 inviterede gymnastikudvalget alle gymnaster fra 6 år og opefter på tur til BGI Akademiet, hvor vi havde booket både spring- og parkoursal. Der deltog ca. 60 børn på turen, som havde en fed dag med masser af spring og skumgrave. BGI's instruktører introducerede os til nye lege og springopstillinger, som vi kunne tage med os hjem.

I april 2024 arrangerer gymnastikudvalget en tur til DGI Verdensholdets KATA Tour for alle instruktører, ungehjælpere og de ældste gymnaster på Gl. Rye Mini-Junior og Show Dance. Vi glæder os til et forrygende show, som forhåbentlig giver gymnasterne blod på tanden i forhold til endnu mere gymnastik!

## **Opgradering af redskabsparken**

I sæsonen har gymnastikudvalget i samarbejde med instruktører opgraderet på redskabsparken i gymnastikafdelingen. Vi har søgt forskellige fonde og fået midler til at indkøbe flere ting. Blandt de største indkøb er en stortrampolin, en stor blød faldmåtte, og en Nemo trampolin. Tanken bag indkøbene er at kunne fastholde de ældste gymnaster i den lokale gymnastikforening længere tid gennem redskaber, som udfordrer også store og dygtige gymnaster. Dette spiller i høj grad sammen med oprettelsen af et nyt hold for de ældste gymnaster i Gl. Rye; nemlig Gl. Rye Mini-Junior.

## Økonomi

Økonomien i gymnastikafdelingen er sund. Der er i 2023 indkøbt en del redskaber jf. afsnittet ovenfor og det omtalte instruktørkursus. Vores primære udgifter i øvrigt er ture ud af huset, instruktørbluser til instruktører og ungehjælpere, t-shirts til børnegymnaster samt honorarer/gaver.

Gymnastikafdelingen er fuld af energi og tiltag fra udvalg, instruktører og forældre, hvor både opgaver og problemer løses i en god og positiv ånd. Den ånd og energi vil vi føre med ind i den kommende sæson, og vi glæder os allerede til at byde nye kræfter velkommen og til at kunne tilbyde endnu mere gymnastik.

Tak til alle jer der har været med og støttet op om gymnastikken i Gl. Rye i 2023-24!

*Med venlig hilsen  
Sisse Resen*