

Herlev Gymnastik

BERETNING FOR SÆSON 2023/2024

Indledning

Sæson nr. 101 blev en sæson med flere nye tiltag, festlige arrangementer og endnu engang en fremgang i medlemmer. Faktisk blev vi noteret for en fremgang på 70 gymnaster, hvilket placerede os i top-3 i Herlev over foreninger med fremgang, i den statistik der trækkes pr. kalenderår for idrætsforeningerne i Herlev.

Sæson 23/24 havde et spændende program med 25 aktive hold på motionssiden og 7 aktive hold til TG, hvilket er samme antal som den forgangene sæson, og derudover var der 2 hold for passive medlemmer, samt et gå-hold, mere om det senere. Sæsonen havde et samlet medlemstal på 607 medlemmer, hvilke er 9 mere end i sæson 22/23.

På trænersiden måtte vi desværre sige farvel til de tre trænere på Puls og Styrke samt til vores træner på det meget populære 60+ fredagshold. Dette hold havde vi fået på programmet, men af personlige årsager måtte træneren trække sig inden sæsonen gik i gang. Bestyrelsen søgte vidt og bredt for at finde en erstatning, men uden succes. Vi mistede på den konto knap 40 gymnaster hvilke er super ærgerligt. Herudover stoppede to trænere på børnehold, så vi var kun 8 trænere over 18 år til at dække de 16 motionshold i alderen 1-18 år, samtidig med at vi igangsatte flere nye holdtyper. Heldigvis fik vi ansat en ny træner og tre nye hjælpetrænere, så det var skønt at vi kunne byde dem velkomne i vores træner-team. En stor tak skal lyde til alle vores trænere der med til at få kabalen til at gå op.

Allerede i januar 2023 startede vi op med planlægningen af sæson 23/24. Kort tid efter gentog vi successen med at afholde et trænermøde for de trænere der skulle være en del af sæson 2023/24. Her fik vi lagt den plan, der sikrede at alle vores hold kunne gennemføres. I juni måned, da vi have fået bekræftet vores lokalefordeling fra kommunen, mødtes vi igen, hvor alle formaliteter i forhold til den nye sæson blev klaret. Som konsekvens heraf kunne vi åbne op for sæson 23/24 allerede 1. juli. Vi må dog sande, at det ikke var smart at åbne på en lørdag, da der var en del tekniske udfordringer, som vi ikke kunne handle på før om mandagen, hvor mailboksen bugnede af mails fra kommende medlemmer med frustrationer.

I sæson 23/24 afholdte vi igen en eftermiddag med teambuilding for alle trænere og hjælpetrænere. Desværre var tilslutningen ikke så stor som sidste år, men vi vil stadig have det som en tilbagevendende tradition. Vi arrangerede også et førstehjælpskursus for alle interesserede trænere og hjælpetrænere, hvor 8 deltog.

Bestyrelsen var repræsenteret ved Herlev Bladets 75-års jubilæum den 1. december 2023. Det var en fin reception hvor vi gav en flot buket blomster i blå farver.

I marts måned samledes hele bestyrelsen til en sjov aften i Wallmans, hvor vi skålede for HI gymnastiks bestyrelsesarbejde. Vi takker foreningen for at tillade dette.

Den 25. maj 2024 var det tid til at fejre HI hovedbestyrelse, der også kunne fejre 75-års jubilæum. Repræsentanter fra bestyrelsen var med til den flotte reception i cafeen i Herlev Hallen, hvor blandt andet borgmesteren og formanden for HI holdt tale. Weekenden efter deltog

Herlev Gymnastik

fem fra bestyrelsen i HI Hovedbestyrelse Jubilæums fest i medborgerhuset. Det er en meget festlig aften med lækker 3-retters menu og dans til live band.

Nye tiltag i sæson 23/24

Ikke mindre end ni nye tiltag blev igangsat i denne sæson – alle med succes.

Efter flere års ønske om at oprette et drengehold, blev det nu muligt og holdet voksede hurtigt til 18 friske drenge i alderen 6-13 år.

Efter seks år uden et dansehold i foreningen, kunne vi atter åbne dørene til et dansehold. 20 danseglatte børn i alderen 7-12 år hyggede sig med tik tok danse og nye koreografier.

Som et alternativ til spring/rytme hold oprettede vi et spring og bold hold for 4-5 årige. Dette var tiltænkt som et trækplaster for drenge, som kan fortsætte på drengeholdet. Med succes endte holdet med 10 drenge og 19 piger.

På alle motions-børnehold havde vi i år afsat ressourcer til at sparre trænerne imellem. Det har være lærerigt både at give og modtage sparring. Som en bonus har denne sparring givet et bedre samarbejde mellem de trænere der har deltaget, samt bidraget med inspiration til nye træningsmåder.

For teenagerne startede vi et 13+ springhold. Holdet have 5 deltagere, der alle er hjælpetrænere i foreningen. Trods det lave antal på holdet, kørte vi holdet videre da det tjente til øget samarbejde og fællesskab mellem hjælpetrænerne.

For de voksne fik vi oprettet et nyt power fit hold. Det blev hurtigt en succes, og det er skønt nu at kunne tilbyde denne type træning tre aftener om ugen.

Som en helt ny målgruppe ønskede vi at tilbyde gymnastik til børn med ekstra behov. Dette blev muligt ved oprettelse af et kursus med sansemotrisk leg for 3-7 årige undervist af en instruktør med uddannelse i netop dette speciale. Holdet havde et maks. på 12 deltagere, hvoraf der kom otte tilmeldinger. Det betragter vi som en succes.

For de 8-15 årige med ekstra behov startede vi et solsikkehold med otte pladser. Holdet blev fyldt med syv piger og en dreng der alle havde udfordringer inden for f.eks. autismespektret. De to fast tilknyttede trænere har begge erfaring med springgymnastik og med at arbejde med børn med autisme. Det lykkedes vores dygtige kasserer at skaffe et tilskud på 12.000 kr. til opstart af dette hold, da udgifterne til dette hold blev lavere end forventet betalte vi 4500 kr. tilbage til kommunen. Vi takker Herlev kommune for opbakningen og tilskuddet.

Som det sidste nye tiltag kom Gå-holdet til i slutningen af sæsonen. Ideen opstod en mandag aften hvor Lindehøjsskolen skulle bruge den sal vi ellers skulle være i med Power Fit holdet. Tina valgte her at tage holdet med på en gåtur i stedet for at aflyse. Det var super hyggeligt. Det gratis gå-hold blev tilbudt alle medlemmer over 18 og der blev gået hver mandag og torsdag i 1,5 time hele sommeren.

Herlev Gymnastik

Herlev byfest 1. september 2023

Endnu engang deltog HI gymnastik ved Byfesten. Vi pyntede vores stand med banner og balloner, solgte popcorn og sluch-ice, delte slikkepinde ud til alle der afprøvede vores redskabsbane, og tilbød gratis ansigtsmaling til alle fremmødte, hvilket var en stor succes. Vi sluttedes dagen af med en opvisning fra vores dygtige opvisningshold og leg på airtracken, til stor glæde for både de helt små og de større børn. Det var en god dag, hvor alle hyggede sig med gymnastikken, og så kunne vi noterer nye medlemmer i de kommende dage. Så alt i alt endnu en vellykket dag!

Generalforsamling

Ved generalforsamlingen 2023 sagde vi pænt farvel og tak for god indsats til to medlemmer i bestyrelsen. I stedet kunne vi byde velkommen til 3 nye medlemmer og en suppleant. For anden år i træk forsøgte vi at invitere medlemmerne til at nominere deres trænere og holdkammerarter til året gymnast eller årets træner, men vi må sande at interessen ikke er der.

Kurser

Alle vores trænere og hjælpetrænere tilbydes løbende at dygtiggøre sig på kurser, dog har der ikke være mange afsted i sæson 23/24, da de fleste var meget kursusaktive i den forgangene sæson, samt at det nye tiltag med sparring har fungeret som minikurser for de deltagende trænere.

Opvisninger

Den 3. marts repræsenterede opvisningsholdet, HI gymnastik ved forårsopvisningen i DGI byen. Det var en fantastisk dag med mange glade børn. Allerede en uge efter den 10/3 tog de til Roskilde og deltog ved endnu en opvisning til stor fornøjelse for alle.

Den 7. april 2024 åbnede vi dørene til årets opvisning i Herlev hallen. Mere end 300 gymnaster og mere end 500 publikummer deltog i en festlig dag, hvor alle deltagende hold fik vist, hvad de havde lært.

TeamGym

Vores sæson begyndte med den traditionsrige Julecup, som blev afholdt i november. Her konkurrerede alle vores hold i Gladsaxehallerne, og spændingen var stor for alle, men det var dog kun vores micro 1 og mini hold, der havde muligheden for at kæmpe om medaljer. Micro 1 klarede sig flot og endte på en 4. plads, mens mini 1 og mini 3 imponerede alle ved at sikre sig guldmedaljer. Mini 2 sluttede tæt på toppen med en 5. plads.

Senere, den 27. januar, var det mini 1's tur til at konkurrere ved Sjællandsmesterskaberne, og deres indsats blev belønnet med en flot sølvmedalje. Sæsonen fortsatte med endnu flere præstationer, og i april vandt Micro 1 en velfortjent bronzemedalje i regionsrækken, tidligere kaldet talentrækken. Mini 2 kæmpede også hårdt i regionsrækken, og endte på en solid 4. plads.

April bød også på en konkurrence for alle vores aspiranthold, hvor både hold fra Nano-, Micro- og Mini deltog. Her markerede vores ene Nano hold sig med en flot guldmedalje, mens det

Herlev Gymnastik

andet Nano hold sikrede sig en 6. plads. Micro 3 sluttede med en stærk 5. plads, men det var Micro 2 og Mini 3, der stjal showet. Begge hold vandt guld i første division og blev dermed regionsmestre, hvilket betyder, at de er de bedste hold på Sjælland i aspirantrækken. Det blev naturligvis fejret med kage i hallen – en velfortjent fejring af en enestående præstation.

Maj måned markerede afslutningen på sæsonen for mini 1, som deltog i deres sidste konkurrence i Danmarksserien. Holdet leverede endnu en flot præstation og kunne tage hjem med en bronzemedalje.

Som noget nyt i år afholdt vi også en prøvekonkurrence i samarbejde med Vallensbæk Idrætsforening. Her fik alle vores aspiranthold mulighed for at afprøve hele konkurrencesetupet, så de var godt forberedte til den rigtige konkurrence. Dette initiativ blev taget godt imod og var en værdifuld erfaring for alle holdene.

Sæsonen blev rundet af med vores sommerafslutning, hvor alle gymnasterne deltog i en opvisning. Som en særlig gestus modtog hver gymnast en personlig årsmedalje, hvilket faldt i rigtig god jord og skabte stor glæde hos både gymnasterne og deres familier. Det har været en fantastisk sæson fyldt med store præstationer, sammenhold og ikke mindst en masse glæde og fælles sejre. Vi ser frem til endnu flere gode oplevelser i den kommende sæson!

Støtteudvalget

Til årets opvisning havde støtteudvalget det bedste salg i boden nogensinde! En stor del af succesen skyldtes, at vi fik sponsoreret slushice-maskiner af Nattefesten, hvilket tiltrak mange gæster. Derudover solgte vi i sæsonen også Bambusa-strømper, som børnene aktivt var en del af og bidrog til det med at være aktiv i foreningen.

Medlemstal pr. 30.06.2023 (30.6.2022):

Alder	Drenge/mænd	Piger/kvinder	I alt
0-12 år	78(61)	338 (319)	416 (380)
13-18 år	1 (3)	17 (13)	18 (16)
19-24 år	0 (0)	2 (3)	2(3)
25-59 år	1 (3)	44 (59)	45 (54)
60+	20 (27)	106 (116)	126 (143)
Total	100 (94)	507 (502)	607 (596)

Der er altså fortsat en lille fremgang i medlemstal. Vi håber vi kan holde fast i alle medlemmer.

Afslutning

Bestyrelsen vil gerne takke alle, der har været med til at forme Herlev Gymnastik igennem sæsonen – ingen nævnt, ingen glemt. Uden jer var der ikke nogen forening. I skal alle have en stor tak for jeres indsats.