



Verksamhetsberättelse

sektionen Rytmisk Gymnastik 2022

Vårterminen 2022

RG Förberedande; 15 gymnaster, födda 2013-2014

RG Ungdom; 19 gymnaster, födda 2009-2013

RG Junior; 8 gymnaster, födda 2007-2009

RG Senior; 6 gymnaster, födda 2001-2005

Totalt 48 gymnaster

Inledande träning vårterminen 2021 handlade mycket om att träna program inför tävlingen RG Stjärnan. Denna gång tävlade gymnaster från RG Senior, RG Junior och även från RG Ungdom. Östersundsgymnasterna hade 25 deltagande gymnaster, totalt tävlade 170 gymnaster i denna digitala tävling.



Veckorna efter tävlingen övergick vi till några veckor med teknikträning, nya övningar och program samt mer styrkefokus.

Sedan var det dags för uppvisningsträning! Denna gång fick våra yngre ledare ta på sig att arrangera uppvisningen med allt vad det innebär; gymnaster ska anmäla sig, programmet planeras, musiklista skapas, information till gymnaster och föräldrar ska skickas ut och själva uppvisningsdagen planeras och uppgifter fördelas.

Uppvisningen gick av stapeln den 15 maj i Fyrvallahallen – denna gång med publik!



Föräldramöten våren 2022

Föräldramöte för RG Förberedande genomfördes 4 april.

⇒ Informationsmöte

Föräldramöte för RG Ungdom, RG Junior och RG Senior genomfördes 13 april.

⇒ Fokus på hur vi i Östersundsgymnasterna arbetar med våra grupper. Hur vi försöker säkerställa att vi lever efter förbundets uppförandekod, föreningens värdegrund och omsätter utbildningar i praktiken.

Minst två ledare i hallen

- Utifall någon skadar sig
- Undvika att någon kan göra avsteg från uppförandekoden
- Så långt det är möjligt!

Delaktighet i alla grupper

- Fylla i frågeformulär i början eller mitten av terminen
- Önska redskap, önska ind/duo/trio/trupp
- Välja övningar att fokusera på att utveckla

Flera ledare i alla grupper

- Olika ledare visar/förklarar/instruerar på olika sätt – variation hjälper gymnasterna
- Ökar chansen att alla gymnaster har någon ledare de känner större förtroende för
- Undvika att någon kan göra avsteg från uppförandekoden

Värdegrunden

- Prata värdegrund på gymnasternas nivå på samlingar och träning
- Smyga in värdegrundsarbete på t ex träningsdagar (rita, tipsrunda osv)

Vad gör vi då?

Ledarmöten

- Går igenom förbundets dokument på ledarmöten
- Diskuterar hur vi ska leda
- Reflekterar och pratar om utbildningar och annat vi lärt oss och stött på

Utbildning

- Följer förbundets utbildningsplan
- Erbjuder alla ledare utbildning, siktar på en jämn ledarstyrka

Kommunikation

- Kommunikation i ledarteamet
- Kommunikation med gymnaster och föräldrar

Prova-på för föräldrar

Under pandemiåren har föräldrarna stängts ute från vår verksamhet på ett sätt som inte är önskvärt. De har inte tillåtit att följa med in i hallarna, titta på träningar eller vara publik på uppvisningar/tävlingar. Nu när verksamheten återgått lite mer till det normala ville vi bjuda in alla föräldrar för att själva delta på en RG-träning. Sista träningsveckorna körde vi "Prova-på" i tre omgångar, med RG Förberedande, RG Ungdom och RG Junior/Senior. Härliga träningar tillsammans med ledare, gymnaster och föräldrar!





Sommar 2022

De senaste åren har vi valt att inte köra några träningar sista skolveckan. Ledare, gymnaster och föräldrar har ofta fullt upp med aktiviteter kring skolavslutningen.

I år körde vi "sommarträning" de fyra första veckorna på sommarlovet, v 25-28, i Fyrvallahallen. Syftet med sommarträningen är att ge de gymnaster som är hemma något roligt att göra och möjlighet att hålla igång gymnastiken. Vi slår också ihop grupperna så att det sker ett utbyte och gymnasterna lär känna varandra i sektionen.

Höstterminen 2022

Höstterminen 2022 fick vi halltider i Blomstergården, en tillfällig hall.

- Det positiva var att vi fick de halltider vi behövde, inte blev avbokade var och varannan vecka och kunde ta emot alla gymnaster som ville träna rytmisk gymnastik.
- Det negativa är att hallen har mycket dålig akustik och ingen ljuddämpning, att vi saknar ribbstolar/speglar/baletstänger samt musikanläggning, vi saknar förråd och kan inte låna ut redskap till alla som behöver. Flytten av vårt tävlingsgolv tog väldigt lång tid. Dessutom visade det sig att hallen är väldigt, väldigt kall vintertid. Veckan innan juluppehållet visade termometern på +14 grader vilket är på tok för kallt att träna gymnastik i. Vi flyttade några av våra träningar till gymnastikhallen i Östersund Arena för att inte tvingas sluta terminen tidigare än planerat.

RG VIT;	15 gymnaster, födda 2014-2016	
RG LILA;	10 gymnaster, födda 2012-2014	
RG GRÖN;	7 gymnaster, födda 2011-2013	
RG BLÅ;	8 gymnaster, födda 2012-2014	
RG GUL;	10 gymnaster, födda 2012-2009	
RG ORANGE;	8 gymnaster, födda 2007-2009	
RG RÖD;	6 gymnaster, födda 2001-2005	Totalt 64 gymnaster

Höstterminen inleddes med grundträning, prehabstyrka och stretch för att sedan övergå i teknikövningar, styrka/stretch och programträning.

Under novemberlovet – v 44 – erbjöd vi gymnaster som var hemma att träna i blandade grupper.

18 november - Tävling i Örnsköldsvik

Fyra av gymnasterna i RG Orange åkte tillsammans med tre ledare till Örnsköldsvik och föreningen ÖGK som vi tidigare samarbetat med. Första bortatävlingen för tjejerna, tanken var att vi skulle åka vårterminen 2020 men den planen sprack på grund av pandemin.





4 december – Klubb tävling

Så var det äntligen dags för klubb tävling i Rytmisk gymnastik! Ledare samlades i arla morgonstund för att ställa i ordning hallen – dammsuga mattan, fixa domarbord och prisbord samt pynta med ballonger.



Denna gång körde vi tävlingen nästan utan publik – det var första tävlingen för många av gymnasterna. Vi bjöd in RG Grön som publik för att de skulle få se hur en RG-tävling går till. För våra domare var det första gången de dömde en live-tävling på fria reglementet.

28 gymnaster tävlade i individuella program med boll eller tunnband, Duo boll, Trio Boll, Duo Band och Trupp Rep. I de yngre klasserna tilldelades alla gymnaster guldmedalj, diplom och en blomma. I de individuella klasserna +10 år tilldelades ettan guldmedalj, tvåan silvermedalj och övriga deltagare en bronsmedalj – och såklart diplom och blomma!



Avslutningsveckorna

Under vecka 49-51 var det dags att avsluta höstterminen. Några av grupperna körde uppvisning för föräldrar, några med inslag av prova-på för föräldrar och några grupper hade gemensamt julfika.



Ledare 2022



Under vårterminen 2022 fortsatte utbildningsinsatsen med Svenska Gymnastikförbundets nya utbildningar i träningslära och ledarskap.

I september deltog sju ledare på domarutbildning på Fria Reglementet.

Av våra åtta ansvariga ledare har sex stycken deltagit på de digitala träffarna förbundet arrangerat kring de nya Riktlinjerna för Barn- och Ungdomsgymnastiken under september/oktober.

I oktober deltog sju ledare på Svenska gymnastikförbundets utvecklingshelg för ledare inom Rytmsk Gymnastik i Stockholm. Helgen innehöll bland annat utbildningen Gymnastikens ledarskap, föreläsning kring relativ energibrist och ätstörningsproblematik, föreläsning kring stretchning samt information från Svenska gymnastikförbundet. Helgen innebar att samtliga sju ledare nu har fått konvertera gamla utbildningar till det nya systemet och är behöriga för Rytmsk Gymnastik B.

I november deltog två ledare på utbildningen Idrottspsykologi.

Ledarmöten 2022

Förutom all tid våra ledare lägger på planering, utbildning, träningar, tävlingar och uppvisningar har vi kontinuerligt ledarmöten i sektionen. Vi försöker ha minst ett gemensamt möte per termin där vi diskuterar övergripande ämnen, som t ex Gymnastikförbundets Nya riktlinjer för Barn- och Ungdomsgymnastiken, nya rutiner inom föreningen eller sektionsövergripande frågor. Utöver detta har vi ledarmöten gruppvis för att utveckla verksamheten i den egna gruppen. Under vårterminen hade RG Sektionen 4 stycken ledarmöten och under höstterminen 5 stycken.



Föreningsgemensamt

Under vårterminen satt Jessica som sektionsledare i föreningens sektionsledargrupp men valde inför höstterminen att kliva av detta uppdrag. Ingen ny sektionsledare för RG Sektionen har utsetts.

Ledarna i RG Sektionen har under året ställt upp på både föreningens sommarskola, några andra läger och hållit i träning för vuxengruppen vid ett tillfälle.

Planeringsarbete inför 2023

December innebär alltid ett stort planeringsarbete inför kommande termin för alla ledare. Gymnasterna ska få möjlighet att byta grupper om de vill träna mer/mindre eller om de vill byta träningsdag/tid. Vi försöker tillgodose alla önskemål så långt det bara är möjligt. Vi planerar också för att ta emot nya gymnaster i sektionen.

Inför vårterminen 2023 har vi också planerat för att starta upp en nybörjargrupp i Rytmask Gymnastik +16 år. Det är ett för oss nytt koncept och kräver därför lite extra planeringsinsatser.

Arbetet med lokal hösten 2023 är påbörjat, diskussioner med Östersunds kommun pågår och fortsätter under januari 2023. Arbetet drivs av ledare från sektionen Rytmask gymnastik.

Planering av RG Stjärnan – en digital, nationell tävling på Fria Reglementet – som arrangeras av Östersundsgymnasterna januari/februari 2023. Planering, anmälan, tävlingspooler och domarfördelning har Sara arbetat intensivt med under november och december.

Sist men inte minst har vi påbörjat planeringen av ett nationellt läger i Östersund 18-21/5 2023. Lägret kommer att arrangeras i samarbete med Svenska Gymnastikförbundet.