



Verksamhetsberättelse sektionen Rytmisk Gymnastik 2023

Vårterminen 2023

RG VIT;	14 gymnaster, födda 2014-2016	
RG LILA;	11 gymnaster, födda 2012-2014	
RG GRÖN;	8 gymnaster, födda 2011-2013	
RG BLÅ;	9 gymnaster, födda 2012-2014	
RG GUL;	8 gymnaster, födda 2012-2009	
RG ORANGE;	8 gymnaster, födda 2007-2009	
RG RÖD;	6 gymnaster, födda 2001-2005	Totalt 63 gymnaster

Under vårterminen fick vi fortsätta träna i den tillfälliga lokalen Blomstergården. Skönt att ha mycket halltider trots lokalens brister. Vi fick ställa in ett par tillfällen på grund av kyla.

Efter några uppstartsveckor med grundteknik och förebyggande styrka/rörlighet startade vi upp programträningen inför tävlingen RG Stjärnan som filmades och bedömdes kring månadsskiftet januari/februari. Fyra föreningar deltog med totalt 110 gymnaster, varav 36 st tävlade för Östersundsgymnasterna. Femton domare dömde gymnasterna utifrån Fria Reglementet.



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

Programträning

Vi införde ett nytt koncept inför tävlingar – programtränings tillfällen. Vi avsatte ett träningstillfälle där vi enbart körde uppvärmning och program till musik i nära anslutning till en tävling. Vi tränade extra på vad man gör om man tappar sitt redskap eller tappar bort sig i programmet för att skapa trygghet för olika situationer som en gymnast kan hamna i på en tävling. Gymnasterna hann också köra sitt program flera gånger än på ett vanligt träningstillfälle.

Riksserien 1, Södertälje 1 april 2023

Fyra av gymnasterna i RG Orange reste tillsammans med två ledare till föreningens första Rikstävling på väldigt, väldigt många år. Noomi, Sally, Elvira och Sofia tävlade i boll och tunnband.



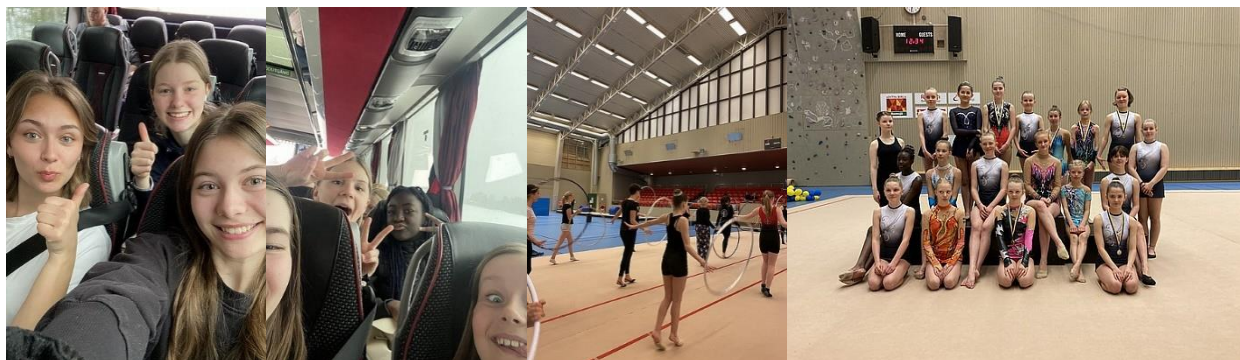
Främst var syftet med tävlingen att se och lära hur det fungerar på en Rikstävling, både för våra gymnaster och våra ledare. Embla och Elicia fanns på plats med tjejerna.



Vi fick se riktigt fina prestationer i Södertälje av våra gymnaster.

Klubbtävling, Örnsköldsvik 29 april 2023

Tidig på morgonen fredag 28 april satte sig våra ledare Sofia, Elicia och Tove på bussen till Örnsköldsvik tillsammans med elva gymnaster från RG Gul och RG Orange. På eftermiddagen tränade de tillsammans med ÖGK och på lördagen var det dags för tävling – för de flesta den allra första tävlingen "live". Tjejerna körde fina program och det blev några medaljer till och med. Föräldrar från Östersund åkte ner till tävlingen för att titta och för att köra våra gymnaster och ledare hem igen. Efter tävlingen fick faktiskt föräldrarna beröm från ÖGK för att de varit så trevliga och hjälpsamma 😊



Främsta syftet med en sådan här tävlingsresa är att gymnasterna skapar en fin gemenskap när de får resa, äta och bo tillsammans.

Föreningsuppvisning, 7 maj 2023

Efter några års paus var det äntligen dags för en gemensam föreningsuppvisning igen! Fantastiskt roligt att denna genomfördes och föreningen får visa den bredd som finns – barn gymnastik, träningsgymnastik och tävlingsgymnastik; kvinnlig artistisk gymnastik, manlig artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik och truppgymnastik för alla åldrar! Tre föreställningar fick genomföras för att alla skulle kunna delta och publiken få plats.





Klubbävling, 10 maj 2023

För våra grupper RG Grön, RG Blå, RG Lila och RG Gul arrangerade vi en klubbävling onsdag 10 maj i Blomstergården – denna gång med publik. Det var både extra nervöst och samtidigt roligt att få visa upp sina program. Alla gymnaster tävlade på Fria Reglementet. RG Gul tävlade individuellt i boll och tunnband, övriga grupper i duo/trio i band och boll. Våra ledare Elicia, Tove, Sally och Embla var domare och Nell och Rebecca hjälpte gymnasterna på golvet.



Nationellt läger, 19-21 maj 2023

I Sverige har ett arbete pågått under flera år för att uppmuntra föreningar och gymnaster till en större bredd inom rytmisk gymnastik. Alla vill inte satsa stenhårt på sin idrott men vill kunna delta i tävlingar och läger - och det vill vi i RG-sektionen i Östersundsgymnasterna också arbeta aktivt för.

Planeringen av lägret påbörjades redan under hösten 2022. Under en långhelg i maj stod vi till sist värd för ett nationellt läger med gymnaster och ledare från andra föreningar som bedriver rytmisk gymnastik. Totalt deltog ca 60 gymnaster och 10 ledare.

Förutom klassisk RG-träning testade gymnasterna kvinnlig artistisk gymnastik, trampolin, showdansen, yoga och det fanns utrymme att pyssla för de som inte orkade med fysisk aktivitet hela dagarna. Vi avslutade lägret med en liten uppvisning för varandra, där gymnasterna fick dansa och showa. En utbildning för domare på Fria Reglementet anordnades i samband med lägret.

Lägret flöt på fantastiskt bra med insatser från både sektionens ledare och föräldrar. Vi fick mycket beröm från våra tillresta gäster för arrangemanget, informationen och gästfriheten. Stort tack till alla föräldrar som gjorde detta möjligt för alla gymnaster!





Rödingssons final, 29 maj 2023

RG Röd har under 2022/2023 bestått av 6 gymnaster i åldrarna 17-24 år. Här har sektionens ursprungsgång tränat tillsammans, de som nu är kvar har tränat tillsammans i 10 år. Vårterminen 2023 blev för gruppen ett slags avslut då flera av tjejerna tog studenten, värnplikt väntade och några planerade att flytta för att studera. Vi körde en rejäl uppvisning med gruppen och bjöd in deras föräldrar, syskon och släktingar till en sista avslutande – och känslösam – show.



Halltider

Under våren 2023 intensifierades arbetet med att hitta ny lokal för RG-sektionen då Blomstergården skulle rivas. Jessica har haft möten med kommunens representanter vid ett flertal tillfällen. En halvbra lösning nåddes inför hösten 2023 men vi från RG-sektionen har återigen lyft till styrelsen att halltider, insyn i regelverket hos Östersundskommun och dialogen med politiken och enhetscheferna på Kultur- och fritidsförvaltningen måste ligga på en strategisk nivå och ett långsiktigt, övergripande arbete måste drivas av styrelsen.

Sommarträningar 2023

Under sommaren erbjöds de gymnaster som var hemma att träna rytmisk gymnastik tillsammans. Grupperna tränade då gemensamt. Vi tycker det är viktigt att alla gymnaster och ledare i sektionen lär känna varandra och har roligt tillsammans – under sommarträningarna har vi möjlighet att blanda våra grupper på ett naturligt sätt.

Höstterminen 2023

RG INDIGO;	13 gymnaster, födda 2014-2017	
RG BLÅ;	8 gymnaster, födda 2012-2015	
RG GRÖN;	16 gymnaster, födda 2011-2015	
RG GUL:	6 gymnaster, födda 2012-2010	
RG ORANGE:	8 gymnaster, födda 2007-2009	Totalt 51 gymnaster

Lokaler

Inför höstterminen 2023 minskade vi antalet grupper och gymnaster utifrån de halltider vi fick. Vi kunde heller inte erbjuda alla som ville träna rytmisk gymnastik en plats hos oss – för första gången på de tio år sedan nystarten av RG i Östersundsgymnasterna.



För att få ut sin träningstid varje vecka tränar grupperna i olika hallar; Sporthallen B, Gymnastikhallen och Fyrvallahallen. Den enda hall som egentligen är lämplig för rytmisk gymnastik av dessa är Fyrvallahallen, av alla hallar Östersunds kommun hyr ut är det bara A-hallen i Sporthallen och Fyrvallahallen som har tillräckligt hög fri takhöjd, och då är Fyrvallahallen i nedre gräns för vad som krävs.

I Fyrvallahallen fick vi inför höststarten äntligen ett litet förråd, otroligt tacksamma för det. Det har på många sätt underlättat då vi kan ha vårt material – redskap, träningsprogram, styrketräningsmaterial och akutväska – där. Dock är det ett problem att vi endast får träna i den hallen två ggr/vecka och är hänvisade till andra lokaler övriga kvällar.

Golvet för rytmisk gymnastik finns nu i Fyrvallahallen. Vi blev även lovade att mattrollarna skulle byggas in under v 34–36 för att skydda dem och lådor för förvaring är nu på plats, två rullar är dock svåra att få ut på grund av lådornas placering.

Musik är en viktig ingrediens i rytmisk gymnastik – alla program körs till musik. Tyvärr har musikanläggningen i Fyrvallahallen varit ur funktion större delen av höstterminen. Våra ledare har löst detta med att ta med egna högtalare.

Träningsplaneringen har i samband med de halltider vi fick blivit mycket mer omfattande och svårare för vårt ledarteam. Vi har svårt att fylla på med nya, yngre hjälpledare från våra grupper då samtliga grupper måste träna samtidigt på söndagarna. Det känns tråkigt att vi inte kan fortsätta med vår långsiktiga plan för sektionen. För att rytmisk gymnastik ska kunna fortsätta att utvecklas i Östersund behöver lokalfrågan lösas mer långsiktigt och på en strategisk nivå.

Riksserien 3 Jönköping 30/9-1/10

Terminens första tävling låg tidigt och fem av gymnasterna i gruppen RG Orange reste tillsammans med två ledare, Sofia och Elicia, till Jönköping för att tävla Riksserien i band och kägla. Första stora tävlingen för några av gymnasterna och de presterade alla bra.



RG-stjärnan, oktober 2023

Digitala RG-stjärnan gick av stapeln i oktober. Gymnaster från RG Blå, RG Grön, RG Gul och RG Orange deltog. De tävlande på Fria reglementet med Duo/Trio/Trupp-program. De digitala tävlingarna ger alla gymnaster möjlighet att delta då tävlingen sker på hemmaplan – ingen översovning, resa, höga kostnader. Men de får ändå prova på spänningen i tävlingsmomentet och får diplom och medalj.



Regionstävling Uppsala 28 oktober 2023

Uppsala arrangerade en Regionstävling med många klasser, bland annat Fria Klassen. RG Gul reste dit för att delta med sina Boll Trio-program. Sofia och Elicia åkte med som ledare och Embla – som numera studerar i Uppsala – ställde upp som domare. Tjejerna gjorde mycket bra ifrån sig och hade framförallt väldigt roligt.



Uppvisning

RG Indigo – våra yngsta gymnaster - avslutade höstterminen med en liten uppvisning för föräldrar.

Klubbtävling 17 december 2023

Övriga grupper avslutade höstterminen med en klubbävling där tjejerna i RG Grön, RG Blå och RG Gul tävlade. Förutom ordinarie ledarteam deltog gymnasterna i RG Orange som ledare, domare och tävlingsarrangörer. Klubbävlingar är ett bra tillfälle att få prova nya saker – både att tävla, döma, agera ledare eller fixa med något annat som tillhör tävlingen – i en lugn och trygg miljö. Ett viktigt inslag för att stärka gemenskapen i hela sektionen.





Ledarteam

Under vårterminen 2023 hade RG-sektionen kvar samma ledarteam som tidigare; Jessica, Sara, Embla, Sofia, Nell, Tove, Mai, Elicia, Sally och Sanna. Vi fick också förstärkning av Rebecca som flyttat till Östersund för studier.

Inför höstterminen 2023 fanns Sara, Sofia, Elicia, Rebecca, Sally och Sanna tillgängliga. Våra gymnaster Noomi, Sofia L och Celine startade upp som hjälpledare, Ulrika och Masako kom in som hjälpledarföräldrar på söndagarna då vi har två grupper i hallen samtidigt.

Utbildningar

Under året har flera ledare utbildat sig – vilket är nödvändigt för att verksamheten ska kunna bedrivas. Sofia och Elicia har deltagit i en fortbildning för säker rörlighetsträning, Sanna och Sally har gått RG A, Noomi, Sofia L och Rebecca har gått Gymnastikens baskurs. Utöver det har flera av våra ledare deltagit på Svenska gymnastikförbundets digitala kurser inom Träninglära och Ledarskap samt säkerhetsutbildning i gymnastikhallen, Östersund Arena.

På domarsidan har vi lyckats utöka med fler domare på Fria Reglementet som deltagit i utbildning.