



Formandens beretning 2016

Det er både med stolthed og lidt vemod, at jeg nu vil aflægge beretning for sæson 2015-2016. Stolthed fordi der er en fantastisk forening, hvor rigtig mange fantastiske personer bidrager på den ene eller anden måde. Det med vemod kan vi komme tilbage til senere.

Her kan du bl.a. læse om:

Indhold

Historie	2
Samarbejde	2
Lokaler og redskaber	2
Instruktører og hjælpere	3
Gymnastik	3
Arrangementer	4
Konkurrencehold og konkurrencer	5
GP – Grand Prix gymnastik	5
KIG – Kvindelig Idrætsgymnastik	6
RSG – Rytmisk SportsGymnastik	7
Ropeskipping	8
TG – Team Gym	9
Hjemmeside og Facebook	10
Bestyrelse	10
Fremtiden	11

Historie

Indledningen i år minder formentlig om tidligere års beretninger, men det er stadig med stolthed at jeg kan fortælle, at Farum Gymnastikforening i marts kunne fejre 47 års fødselsdag. I 1969 blev foreningen nemlig selvstændig, da de foreninger, der havde været en del af "Farum Gymnastik- og Skytteforening" siden 1883 gik hver til sit.

Sæson 2015-16 har haft godt. 700 aktive medlemmer en fremgang på godt 50 medlemmer ift. sæson 2014-15.

Samarbejde

I sæsonen har vi igen haft samarbejde med flere aktører. Samarbejde som vi sætter pris på og er glade for.

Det har f.eks. været:

- samarbejdet omkring opvisningen med Gymnastikefterskolen Stevns og Gymnastikhøjskolen i Ollerup,
- opvisninger arrangeret af DGI Nordsjælland,
- kurser med DGI Nordsjælland,
- DGI Verdensholds opvisninger i Farum Arena,
- Furesø Sommer Workout,
- GymDanmark i forbindelse med Grand Prix's julestævne og Team Gyms netop afholdte 1. Runde af Forbundsmesterskaberne i micro TeamGym
- Furesø Kommune og Sommerferieaktiviteter og
- Furesø Sommerlege

Vores indsats har været lige fra billetkontrollører, vejvisere, planlægge, cafe og koordinere hele begivenheden.

Lokaler og redskaber

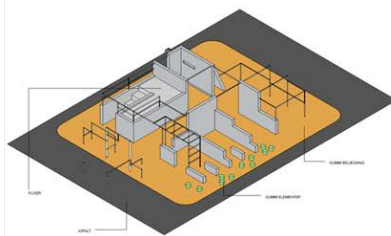
I denne sæson har der været store udfordringer med at få de lokaler, som vi har behov for. Ikke kun i antal og tider, men i høj grad også størrelsesmæssigt. Her tænker jeg både på vores holds størrelser, og at konkurrencehold stiller krav til såvel gulvstørrelse som loftshøjde.

Vi er glade for de lokaler, vi har mulighed for at udnytte her i Furesø, men vi glæder os over, at det nu ikke kun er besluttet, at der skal bygges en bevægelseshal mere i kommunen, men også, at den er tæt på at være færdig. Som jeg nævnte sidste år, har vi – i form af Peter Fogh Andersen – været rigtig meget med i halprocessen, og vi glæder os til, at hallen står klar til den nye sæson (ca. 1.9.) med en stor rytmesal, et mindre bevægelses-



lokale og en springhal med to trampoliner og to springgrave.

Det er også en fornøjelse, at der i efteråret 2015 endelig blev indviet et fint parkouranlæg her ud for Stavnsholtskolen og Farum Arena. i Farum. Jeg glæder mig til den bliver taget rigtig i brug her i foråret.



Imidlertid har vi også et hold – der til trods for det tidligere nævnte – stadig har udfordringer ift. træningsfaciliteter. Det er vores idrætsgymnaster, som må låne/leje sig ind i andre foreninger på Sjælland, men det kommer jeg til senere.

Instruktører og hjælpere

52 engagerede og energiske instruktører, hjælpeinstruktører og minihjælpere er med til at give vores medlemmer nogle gode timer i diverse gymnastiksale og haller.

Uanset om instruktørerne har været med i foreningen i mange år eller er kommet til i indeværende sæson er de alle motiverende personligheder. Det er også en glæde, at instruktørerne stadig har fokus på at blive bedre og opleve at I får ny viden og inspiration med hjem, når I har været på kurser.



Det kan være – som når vi igen i denne sæson har fået fornyet vores certificering af "Kvalitet i børnegymnastikken", som sker via GymDanmark.

Til jer instruktører og hjælpere skal lyde en stor tak for jeres indsats, for jeres måde at være på og for jeres loyalitet overfor foreningen.

Gymnastik

Foreningen forsøger at have tilbud til alle fra 2-99 år. Og det lykkes stort set. Vi prøver hele tiden at forny os. Nogen gange med større succes end andre.

Vi har hold, hvor en "forældre" kan have en god oplevelse med deres barn, og vi har hold med den mere rolige (men effektfulde) træning, og vi har hold, der kræver noget mere kondition.



Som noget nyt i denne sæson har vi udbudt poweryoga og DGI Sundhedstræning med fokus på ryg. For yogaholdet har det været en lidt hård start, men vi håber, at rygtet kan nå ud til mange, at det faktisk er en effektiv træningsform. Derimod har vores ryghold haft en ganske god start. Ingen reel annoncering og med en snæver målgruppe er holdet alligevel fyldt med 10 ud af 15 pladser.

Vi har også forsøgt os med "skolehold".

Vi startede ud med at udbyde to skolehold. Pga. kommunikationsfejl og en fratrådt medarbejder på Stavnsholtskolen, blev det kun holdet fra Marie Kruse Skole, der blev oprettet.

Skoleholdet blev en succes med 24 gymnaster tilmeldt. 2 Venskabsvenner fra Marie Kruse sørgede for at bringe gymnaster frem og tilbage. Dog begyndte gymnasterne at melde fra i løbet af vinteren. Der er blevet lavet en feedback undersøgelse og tilbagemeldingen er, at gymnasterne er glade for undervisningen, men at det kan være svært, når børnene kommer direkte fra skole og ikke har haft en pause forinden. Samtidig er afstanden mellem Marie Kruse lidt stor, når vejret ikke er med os.

Vores rytmeprinsesser og dansehold havde en kaotisk sæsonstart og måtte skifte lokaler. Derudover har der været udfordringer med en instruktør, der kom ind sent i sæsonen og som også stoppede igen pga. studie. Det var bl.a. årsag til, at vi for første gang i min tid i foreningen har været nødt til at lukke et hold – der var kommet mindre godt i gang i denne sæson og som nu stod uden hovedtræner. Det andet hold, der blev berørt, er fortsat og den unge tilbageblevne instruktør har kæmpet og er kommet godt igen. Tak for indsatsen.

Blandt vores hold er der også en del konkurrencehold, men dem kommer jeg ind på senere.

Det bliver en fornøjelse at se et stort udpluk af vores hold til forårsopvisningen den 17. april kl. 12.00 i Farum Arena.

Arrangementer

hører simpelthen med i foreningslivet, og jeg har allerede været lidt inde på nogen af dem tidligere.

Furesø Sommer Workout arrangerede vi for fjerde gang i 2015.

Begyndte i 2011 efter Helle Lehrmann (tidligere instruktør i FGF) og jeg selv var blevet inspireret i Gentofte kommune. Vi søgte det første år hos Furesø Kommune. Fik tilskud, og efter årets tilbagemelding, blev de så begejstrede, så vores ansøgning automatisk gik videre og vi blev bevilget tilskud til og med sommeren 2016. Så er det spændende om vi kan håbe på yderligere år.



Furesø Sommer Workout koordineres af os, men er med til at forene andre udbydere af gymnastik/danse/motion i kommunen. Underviserne kommer fra f.eks. FGF, Swingtime, Jens Werner Dans og Værløse Gym og hvem vi vurderer kan være en gevinst for arrangementet og deltagerne.

Men udover gode undervisere kræver det også nogle gode kræfter til at opstil-

le og nedtage scene og musikanlæg. Der har vi været super heldige at have fat i et par gode, aktive og hjælpsomme "drenge". Tak til jer Marco og Patrick.

Allerede nu er planlægningen for sommeren 2016 i gang for tirsdagene i ugerne 26-32 kl. 19-20.

Sommerferie holder vi ikke helt i FGF. Sommeren 2015 blev præget af en fælles DGF grand-prix/teamgym-skole, Furesø Sommerferieaktiviteter og DGI Nordsjællands Sommerskole. Alle populære sommerferieaktiviteter.

Det er efterhånden også en tradition

- At arrangere opvisning sammen med Gymnastikhøjskolen Ollerup og Gymnastikefterskolen Stevns i november måned er efterhånden en tradition. Også en tradition der er planlagt i 2017.
- DGI Nordsjælland arrangerer opvisninger 4 weekender i marts. En af disse opvisninger og "Gymnastik Kavalkade 2016" foregår i Farum Arena med os som medhjælpere.
- DGI's Verdenshold har igen været på besøg i Arenaen og også her har vi stillet op med hjælpere.
- Furesø Sommerlege
- Og flere andre



Konkurrencehold og konkurrencer

Ud af vores 700 medlemmer er 124 deltagere på et konkurrencehold.

I Farum gør vi meget ud af den social dimension både for gymnaster og forældre. Det skal være sjovt at gå til gymnastik, men det skal også udfordre den enkelte i hendes/hans gymnastiske udvikling. Gymnasterne stiller op som hold og derfor har instruktørerne meget fokus på sammenhold, holdånd og at alle er en del af fællesskabet.

GP – Grand Prix gymnastik

Er en af vores ældre konkurrencediscipliner i foreningen. I år er vi så heldige at have hold i tre rækker. Mini 8-10 år, pige 12-14 år og senior 14-17 år.

Grandprix hold har en tradition for at have holdnavne, så det er Team Enya, Team Octavia og Team Sora.



Alle hold har i indeværende sæson kvalificeret sig til 1. division ved Danmarks mesterskaberne, og ved Sjællands mesterskaberne vandt Team Enya sølv og både Team Octavia og Team Sora vandt bronze.

Udover at stille op i grandprixgymnastik stiller holdene også op i den internationale disciplin "Æstetisk gymnastik". Der var konkurrence i Greve i påsken, hvor de placerede sig rigtig flot.



Gymnasternes kvalitet både smidighed- og styrkemæssigt er forbedret betydeligt, og de har fået god indsigt i konkurrencesporten. Socialt fungerer holdene rigtig godt både til træning og til sociale arrangementer. Instruktørerne har arbejdet meget på at arrangere sociale arrangementer, såsom "Danmark har talent"-aften, fødselsdage og tage sammen ud og se gymnastikopvisninger, hvilket er med til at styrke holdet.

KIG – Kvindelig Idrætsgymnastik

Er også en af vores ældre konkurrencediscipliner i foreningen.

Idrætsgymnastik er delt op i to systemer. Et level-system som er bygget op fra level 1 til level 9, med point der skal bestås for, at rykke til næste level. Og derefter et elitespor som bliver bedømt efter internationalt reglement. Idrætsgymnasterne i Farum træner på level 3 til level 9. Det er ca. 45 gymnaster der træner fast i Farum. Og den udvikling, der begyndte, da Aleksandr i 2011 kom til foreningen fortsætter.

Elitegymnasterne bestående af 8 piger og kræver faciliteter som ikke findes i Farum lige nu, så for at holde niveauet og være med blandt de bedste i Danmark, træner de i Nivå, Greve, KG 66 og Grøndalscenteret.

I sommeren 2015 var elitegymnasterne på en spændende – og hård – 14 dages træningstur i Italien.

Vi har 3 juniorlandsholdsgymnaster, 2 seniorlandsholdsgymnaster og 1 landsholdsgymnast på talentniveau. 2 piger deltager på landsholds-regionale-samlings.



Resultater i år:

- Senior Hold DM blev holdet nr. 4 ud af 12 hold.
- Level 9 Hold DM blev holdet nr. 2
- Sjællandsmester for piger over 12 år vundet af Amalie.
- Jysk open for seniorer blev vundet af Freja, med Clara på 3. Pladsen
- Jysk open for juniorer blev vundet af Amalie med Liza på 2. Pladsen.
- Level 6 blev ud af 45 gymnaster vundet sølv af Hannah og guld på 3 discipliner.

Individuelt har vi flere sjællandsmester og danmarksmester både for juniorer og seniorer.

- 2014 havde Farum en pige med til EM
- 2015 havde Farum 2 piger udtaget til NM
- 2016 er der udtagelse til NM og EM hvor 5 piger har mulighed for udtagelse.

Aleksandr har en træneruddannelse, som er international certificeret. Han bestod level 2 i Oslo i sommeren 2015. Næste og sidste niveau kan nås når hans gymnaster har internationale resultater. Han er den højest uddannede træner i Danmark.

Udover Aleksandr har holdet en kinesisk træner tilknyttet. Mr. Wang er tidligere landsholdstræner i Danmark, og eneste træner der har fået en dansk gymnast kvalificeret til OL.

Holdets behandler Erling Andersen – også benyttet af håndboldlandsholdet – sørger for holdets piger er i balance og uden skader. Fsva. kost og ernæring er Mia Damhus den, der bliver konsulteret, og coach Preben Leonhardt er tilgængelig for trænere og gymnaster.

Derudover har vi haft timer med Natalia Okali, tidligere OL (2008) rytmisk sportsgymnast fra Tjekiet.



Sølvmedalje i Sverige

Eliteholdet

RSG – Rytmisk SportsGymnastik

RSG i FGF startede i sæsonen 2014/2015, hvilket betyder det er vores nyeste gren – kun 2 sæsoner gammel. Det er en yndefuld og svær gymnastikgren, der kræver både styrke, smidighed, udstråling og yderst god redskabshåndtering.

Der konkurreres med serier med forskellige håndredskaber; bold, tøndebånd, køller, vimpel og tov, hvorfor det kræver en del øvelse, når man både skal mestre krop og redskab. Og så på samme tid, i takt til musikken og følge resten af holdet. Ligeledes kræver det også en del øvelse og overblik med alle samarbejder og kast mellem pigerne i serien.

RSG kan både udøves individuelt og i grupper på 2, 3 eller 5. I FGF har vi valgt at fokusere på grupperne, da vi holder fast i vores holdånd. På trods af dette har holdet allerede nu opnået flotte resultater.

Holdet består i år af 7 piger i alderen 12-14 år. Nogle af pigerne har før dyrket andre gymnastikformer – nogle er helt nye. Vi har to grupper – en duo med to piger og en gruppe med fem piger.

Pigerne træner i denne sæson to gange om ugen i mindst 2,5 time ad gangen, derudover træner pigerne smidighed og redskabsteknik derhjemme flere gange om ugen, ligesom der en gang imellem sniger sig en ekstratræning ind. Derudover hygger holdet sig også sammen ved nogle sociale arrangementer, når der skal syes ekstra pynt på dragterne, m.m.



Begge sæsoner har pigerne opnået fine resultater. I denne sæson har duoen vundet guld til TIK pokalen og en flot 5. plads til sjællandsmesterskabet. Fem-mandsgruppen har opnået sølv til både TIK pokalen og sjællandsmesterskabet.

Begge grupper skal til DM i starten af maj, og vi håber at blive udtaget til "landskampen" Skåne-Danmark i Juni.

Ropeskipping

Ropeskipping har vi haft på konkurrenceprogrammet i flere omgange, men med Emilie som instruktør er det nyt. Emilie og 10 hårdtarbejdende og sjippeglade piger, der har været fordelt på tre konkurrencehold, to med tre på hver og et med fire, træner 1 ½ time hver tirsdag og 2 timer hver anden søndag. Op til konkurrencer har de dog trænet lidt ekstra. De har deltaget i åbne jyske mesterskaber, sjællandsmesterskaberne og danmarksmesterskaberne.

De åbne jyske mesterskaber var ikke bare årets første konkurrence, men også deres første konkurrence nogensinde. Det hele var derfor lidt nyt og overvældende, men selvfølgelig også spændende. Det blev til en flot 6. 7. og 8. plads.

Sjællandsmesterskaberne var den næste konkurrence. Og også den med flotte resultater.

- For Farum 3 blev det til en flot 6. plads ud af 15 hold, med en 2. plads i deres Single Rope Pair Freestyle.
- For Farum 1 blev det til en flot 9. plads ud af 15 hold, med en flot 5. plads i deres Double Dutch Single Freestyle.
- Farum 2 havde desværre et afbud i sidste øjeblik, da en af pigerne fra holdet blev syg. De kunne derfor ikke stille op i fuld konkurrence, men klarede sig super fint i de discipliner, de kunne være med i.



Næste konkurrence er danmarksmesterskaberne her den 16. april.

Holdet har i år været så heldige at få sponsorat på 10.000 kr til overtræksdragter, konkurrence T-shirt og en taske. Sponsoren var Fedders og Lermark AS.

Emilie fortæller mig, at hun som instruktør har fået rigtig mange kommentarer på, hvor gode pigerne er, og hvor gode de er blevet på så kort tid. – hvilket hun som instruktør selvfølgelig er helt enig i! ☺

TG – Team Gym

Har nu været en del af FGF i 6 sæsoner. Der er nu 8 hold med i alt 62 piger og drenge i alderen 6-15 år. De træner 2-3 gange om ugen af i alt 11 instruktører og hjælpere.

TeamGym er en holdsport, hvor et hold består af 6-12 gymnaster og landets mest populære gymnastik konkurrenceform. TeamGym består af 3 discipliner 1) en rytmeserie med alle holdets gymnaster på gulvet, 2) 3 runder banespring såsom araber flik med 6 gymnaster 3) 3 runder trampolin, hvor en runde er over hest med 6 gymnaster.



TeamGym har haft gang i meget i sæson 2015-16. De har været på træningstur med overnatning, til GymBattle i Roskilde (for første gang en individuel konkurrence, hvor man stiller op i 3 ryttemomenter, bane og trampet opdelt i alder), juleopvisning, Nytårscup i Gladsaxe – her blev de nye dragter og træningsdragter luftet for første gang.



Fra Gladsaxe om Junior 1 piger hjem med sølv i 2. division bl.a. for de fik over 16 point på rytme. Næste gang de skal i konkurrence er i starten af maj, når der er Åbent Jysk i Århus

Den 18.-19. marts var TeamGym og Farum Gymnastikforening værter af en Micro kvalifikation 1. runde af Forbundsmesterskaberne. Her var over 700 gymnaster og 1.200 tilskuere i de to dage. Et stort og flot arrangement med overnatning og det hele. Der var ros til arrangementet fra GymDanmark, og på den baggrund har vi med stor sandsynlig skal TeamGyms Sjællandsmesterskaber holdes i Farum i påske 2017. Det er et arrangement, der løber over 4 dage.

6 hold skal til SM, 1. og 2. runde af Forbundsmesterskaberne, som ligger fra slutningen af april til midten af maj. De sidste to hold skal med til Begynder SM i april.

Hjemmeside og Facebook

Lige inden sæsonstarten 2015-16 gik vi i gang med at opdatere og modernisere vores hjemmeside med bl.a. integrering af ny Facebooksiden. Synes vi kom rigtig godt fra det og er stolt af resultatet – selvom der altid vil være plads til fornyelse og forbedring. Tak til især Jesper for det store arbejde.



The screenshot shows the website of Farum Gymnastikforening. The header features the club's logo and name. Below the header is a navigation menu with links: FORSIDE, NYHEDER, HOLD, TILMELDING, SHOP, EVENT, SCRAPBOG, INFO/KONTAKT, KALENDER, MARKED, and BRUGERMENU. The main content area displays a large photo of children performing a gymnastic routine with colorful ribbons. Below the photo is a yellow sticky note with the text "HUSK! Generalforsamling". To the right of the note is a text block announcing the general assembly on April 7, 2016, at 19:30 in the cafe at Farum Arena. Below the website screenshot is a screenshot of the club's Facebook page, showing a post about the general assembly and a photo of children receiving medals.

HUSK!
Generalforsamling

FGF Generalforsamling afholdes torsdag den 7. april 2016 kl. 19.30 i cafeen ved hal 3, Farum Arena. Du kan udover at høre årets beretning – bruge din stemmeret og være med til at vælge ny formand og 1-3 bestyrelsesmedlemmer. Der er kandidater til posterne, men har du lyst til at bidrage til, hvad der skal ske og sker i FGF, er du også meget velkommen. Se dagsorden og læs mere her.

FGF glæder sig til ny hal
23.03.2016
Farum Gymnastikforening glæder sig til ny Multihal

Sjællandsmester over 12 år
20.03.2016
Medaljer til Liza og Amalie ved KIG SM lørdag 19. marts. Amalie blev samlet sjællandsmester over 12 år.

Medaljer til qymnastiktalent

Farum Gymnastikforening
237 Synes godt om

Du og 19 andre synes synes godt om dette

Farum Gymnastikforening
2 fotos

På generalforsamlingen i aften - kl. 19.30 i Håndboldcaféen i Farum Arena - taler jeg af som formand efter 10 år, og jeg glæder mig til at byde den.

Bestyrelse

Bestyrelsen har i sæson 2015-16 bestået af:

- Lisbeth Blom – næstformand
- Karin Nygaard – kasserer
- Maria Esberg
- Lisbeth Hoffmann
- Mette Wind Laursen
- Jesper Raaberg
- Peter Fogh-Andersen
- Sara Agersborg og
- Mig selv – Dorthe Østergaard – formand.

Vi har også været så heldige at have to suppleanter:

Suppleanter:

- Lone Friis – der også har stået for mødeindkaldelser og referater
- Poul Christensen

Til alle jer vil jeg sige en stor tak for jeres indsats og vores samarbejde. Nogen gange går det ret livligt til på vores møder, men da vi alle har samme mål med at gøre Farum Gymnastikforening ekstra attraktiv, er vi vist også ret tilfredse.

Såvel til jer som til alle vores instruktører og hjælpere samt hjælpende forældre og søskende vil jeg sige KÆMPE tak, for uden alle jer var foreningen ikke der, hvor den er i dag.

Fremtiden

Søndag den 16. april kl. 12.00 har vi årets opvisning og dermed er sæsonen stort set slut.

Og så alligevel ikke. Der vil stadig være aktiviteter i foreningen lige indtil sommerferien. Konkurrenceholdene fortsætter, der bliver oprettet forårshold, Furesø Sommer Workout og gymnastik i sommerferien vil også være muligheder.

I den kommende sæson ser vi frem til nye hold, nye holdtyper, nye instruktører, gensyn med kendte holdtyper og instruktører, men også til at lidt mere træningsplads, når den nye bevægelseshal i Værløse kan tages i brug ved sæsonstart 2016-17.

Vi ser også frem til stadig at kunne tiltrække opvisninger, events og konkurrencer til Farum.

-----ooOoo-----

Og som altid, når jeg slutter min beretning vil jeg takke alle, der har været med til at gøre Farum Gymnastikforening til det, foreningen er i dag.

Farum, den 7. april 2016

Dorthe Østergaard, formand