



Stiftet 9. April 1908

**Hornbæk Idrætsforening
Gymnastikafdeling
Årsberetning 2014**

Generalforsamling onsdag d. 25. februar 2015

Atter et år er gået for Hornbæk Idrætsforenings gymnastikafdeling. Året startede med arbejdsro og de sædvanlige opgaver for bestyrelsen i forhold til planlægning af og udførelse af opgaver i forbindelse med den daglige drift. På medlemssiden var der fuld aktivitet på alle hold styret af vores dygtige og motiverende instruktører. På holdene Gym Kidz, Tons for Tøser, Power Gym, All Round, Dance n` Beats, Hornbæk Cheerleaders, Stjerneholdene (både små og store, begyndere og øvede,) og Gym Funk blev der trænet ihærdigt op til DGI´s forårsopvisninger. Alle holdene leverede en fantastisk flotte programmer, hvilket for Dynamic Cheer, Power Gym, og All Round betød en udtagelse til DGI´s galla i Farum Arena. Til lykke til holdene – det er flot præsteret.

Som en udløber af deltagelse i DM for foreningsudvikling deltog vi lørdag d. 22. marts sammen med andre afdelinger fra HIF i et strategiseminar, som Hovedafdelingen tog initiativ til. To konsulenter fra DGI hjalp os igennem dagen, som bød på emner s.s. oplæg vedr. den nye skolereform og samarbejde med skolen, udvikling af klublivet, samarbejde mellem afdelingerne, rekruttering af nye frivillige m.m. Det blev en meget spændende og udbytterig dag, som gav alle deltagere en oplevelse af, at vi kan og vil udvikle og drive en sund og velfungerende Hornbæk Idrætsforening sammen. Men ting tager tid – det ved vi af erfaring. På dagen aftalte vi med Hornbæk Skoles leder Tanja Nøhr at mødes om udvikling af et samarbejde mellem Skolen og Idrætsforeningens underafdelinger, når skolen var klar. Det møde har vi netop afholdt d. 19. februar. I øvrigt et positivt møde, som udmundede i en aftale om at arbejde videre med en fælles beskrivelse af, hvad og hvordan og om hvilke aktiviteter afdelingerne og skolen kan samarbejde. Planen er, at samarbejdet kan starte op i det nye skoleår.

Lørdag d. 5. april afholdt gymnastikafdelingen sin årlige gymnastikopvisning. Godt 700 mennesker – store som små – var denne eftermiddag samlet for at opleve en smagsprøve på, hvad holdene har fået ud af deres træning henover vinteren. Og vi gjorde det igen! Det blev en superflot opvisning, med et touch af professionalisme – lyd og lys leveret af Kim Rasmussen & Co., som gav det hele et præg af show og løftede opvisningen til en rigtig flot oplevelse. Som et ekstra krydderi på opvisningen, havde vi inviteret DGI Nordsjællands Junioropvisningshold. Hensigten med sådan et opvisningshold er bl. a. at give

vores børnegymnaster lysten til at fortsætte og blive endnu dygtigere. Juniorholdet viste et flot, underholdende og kreativt program. Gymnastikafdelingens springhold var i øvrigt repræsenteret på holdet med to af vores dygtigste springere.

Traditionen tro blev der uddelt 5 og 10 års medaljer til de af vores børne- og ungdomsgymnaster, som har gået til gymnastik i afdelingen i hhv. fem og ti år i træk. Der blev uddelt i alt tolv 5-års medaljer og ni 10-års medaljer. En ganske flot præstation. Gymnastikafdelingens vandrepokal, som udpeges af instruktørerne, gik i år til Maice Haagen Høyer. Til lykke til jer alle.

I forbindelse med sæsonafslutningen måtte vi sige farvel til Kim Rasmussen (Dynamic Cheer) og Per Larsen (Stjernerne), som sammen valgte at lægge deres kræfter i en anden forening i en anden kommune. Ligeledes måtte vi sige farvel og tak til Thit og Daniel fra "Frøsnapperne", som valgte at holde en pause fra instruktørtjansen. Hanne Knudsen "Store bolde" samt Dinna Kafton "Styrketræning for mænd", valgte også at stoppe pga. nye arbejdsudfordringer. Tak til jer alle for jeres dygtige og motiverende undervisning og godt samarbejde.

Selv om sæsonen officielt slutter med vores hjemmeopvisning, fortsatte flere hold med sommergymnastik. Dynamic Cheer, Tons for tøser, Power Gym, Smidighed og Styrke fortsatte til maj med. Motionisterne og springerne fortsatte juni med. Disse hold blev begunstigede af det fantastiske vejr, vi oplevede hele den sommer. Motionisterne fordi de træner ude, når de dyrker sommergymnastik, når vejret tillader det og springerne, fordi de flere gange måtte se deres tider i gymnastiksalen aflyst af skolen og derfor fandt alternativ træningsmulighed i klitterne på Hornbæk strand ved Sun Spot. Og som ofte er der ikke noget, der er så skidt, at det ikke er godt for noget. Sandklitterne gav vores springere mulighed for en træning, som de aldrig ville kunne få i en træningshal. Det udnyttede de også i forbindelse med uge 31, hvor de inviterede til "Strandspring" for alle, som havde lyst til at forsøge sig i denne specielle udfordring. I øvrigt deltog alle springerne også i "Hornbæk hopper i havet" d. 26. juni - SÅ sejt gået!

Årets Havnefest blev igen en stor succes med omkring 12.000 besøgende over de tre dage som Havnefesten varede - 3.000 flere end sidste år! - og var atter i år velsignet af et fantastisk vejr. Omsætningen på Havnefesten blev på omkring 1,3 mill. kr. Det betød at overskuddet efter fordelingsnøglen blev knap 66.000 kr. til Hornbæk Idrætsforening. Pengene indgår i Hornbæk IF's Ungdomsfond, hvor alle underafdelingerne af idrætsforeningen kan søge midler til deres ungdomsarbejde.

I år deltog vi i Havnefesten med vores legendariske æbleskiver, men også med en kaffe- og ølbod i forbindelse med koncerten med Big Fat Snake fredag aften.

Tak til jer alle som hjalp i forbindelse med Havnefesten – uden jer, ingen Havnefest☺

Den nye sæson startede med "Prøvespring" d. 21. august for alle interesserede. Formålet er dels at give en lille forsmag på, hvad det vil sige at gå til spring for dem, der ikke har prøvet det før, og dels at fordele springgymnasterne til det hold, der egner sig bedst for den enkelte gymnast. 55 børn tumlede et par timer under kyndig vejledning af vores springinstruktører godt hjulpet af hjælpeinstruktører og føl. En rigtig god seneftermiddag med superenergi. Men 55 børn er ikke meget i forhold til forrige år, hvor der har været op til 100 børn til prøvespring, og i bestyrelsen var vi noget bekymrede i forhold til, om det var en indikation for interessen for tilmeldinger til den kommende sæson. Vi havde sammensat et program med et bredt udvalg af muligheder og tilbud til alle aldre lige fra de helt små til de aller ældste. De fleste hold var gengangere fra den forrige sæson – men der var også nye tilbud. Dels havde vi på flere opfordringer oprettet et Miniparkour-hold med dygtige Stine Rosenquist som instruktør. Mia og Emilie, som med stor succes har kørt vores dansehold for piger i et par år, gav sig selv en stor udfordring i et dansehold for kvinder +30. Et nyt hold for mænd så dagens lys – en ide, som vores dygtige instruktør Marianne Skandov længe har puslet med. Derudover havde vi fået en aftale i stand med Jørgen Jessen, som både er en dedikeret udøver, men også en er dygtig instruktør i Tai Chi. Et virkeligt fantastisk tilbud – syntes vi selv. Så alt i alt mente vi, at vi havde udbudt et fint program.

Men vores bekymringer holdt stik. Den store, brede interesse udeblev og tilmeldingerne på nettet gik meget langsomt.

Nogle få hold kunne dog hurtigt melde alt udsolgt – der var stor interesse for Birthe Lombergs Yoga og Anne Tvillings "Smidighed og Styrke", og " og på Gym Funk" var der fornyet stor interesse. På Motionsholdene gik tilmeldingen langsomt i starten men er kommet op på et fint antal. Men med de øvrige hold skrantede det. Helt galt gik det med Mia og Emilies "Allround", som sidste år udgjorde et fantastisk hold på 20 dygtige unge piger. Der var ingen tilmeldinger overhovedet !!!! At det ikke havde noget med instruktørerne at gøre, vidste alle – dygtigere og mere dedikerede findes ikke, så hvad var da årsagen? En lille rundspørge viste, at flere af pigerne var taget på efterskole, nogle havde ikke tid pga. gymnasiestart – og resten havde ikke lyst, når de andre ikke var der! Et godt eksempel på, hvad gruppen og fællesskabet betyder for den enkelte, og stof til eftertanke! Vores Cheerleader-hold måtte starte forfra, idet to af tre instruktører fra holdet af uransalige årsager valgte at gå til Gilleleje Gymnastikforening – og tage størstedelen af pigerne med sig. En handling, som i vores øjne er både usportslig og fej. Vi valgte ikke at gøre noget ved det for pigernes skyld, men nu er det sagt!

Holdet for piger i 0. til 2. klasse fik også meget få tilmeldinger, ligesom det gik meget trægt med tilmeldinger for både danseholdet "Dance 'n Beats", "Tons for tøser" og "Power Gym" - alle hold for piger. Instruktørerne gjorde selv en fin indsats for at skabe opmærksomhed og interesse for deres hold ved at tilbyde undervisning i gymnastiktimer på skolen. Det gav en del flere tilmeldinger, som gjorde, at holdene overlevede. Dog måtte vi lige efter jul lukke "Gym Kidz", som på det tidspunkt var nede på 6 medlemmer. En tung beslutning, men 6 deltagere er desværre ikke nok til at holde et hold i gang. Der var heller ikke interesse for Tai Chi, hvilket stadigvæk undrer os! Derimod er interessen for holdet "Gymnastik for mænd" vokset støt i takt med at rygget om Mariannes dygtige instruktion er spredt.

Men men men - alt i alt betyder det, at vi pr. 1. januar har et medlemstal på 377 tilmeldte. En bekymrende nedgang i forhold til de sidste års medlemstal. Ved gennemgang af de enkelte hold, kan vi se, at den største nedgang er på børne- og ungdomsholdene. Hvad det skyldes, kan vi ikke vide med sikkerhed, men nogle bud er dels at andre idrætsgrene - specielt fodbolden - har rigtig godt fat i hornbækbørnene - også pigerne. Et bud er også det lave børnetal i Hornbæk - og vi er flere, der har tilbud til de helt små. Nyt er Golfklubben, der har "Sandkassegolf" og Badminton, som har et spritnyt tilbud, som hedder "Miniton". Både Fodbold og Håndbold har tilbud til børn fra fem år. Så vi er mange om buddet - og der er altså ikke så mange børn i Hornbæk. Skolereformen har også gjort sit. Det forlyder, at mange børn er trætte efter en meget længere skoledag og at mange forældre har valgt, at deres børn skal gå til færre ting på en uge. Så vi har en udfordring i forhold til den kommende tid.

Bortset fra de nedslående medlemstal har sæsonen indtil nu været fyldt med dejlige gymnastikoplevelser - både store og små - både på holdene og udenfor. I efteråret aftalte vi på forespørgsel fra dagsinstitutionen Søstjernen et samarbejde med Badminton-, Håndbold-, Fodbold- og Tennisafdelingerne, som skulle indeholde nogle undervisningsseancer i Hornbæk Hallen med hver idrætsgren. Gymnastikafdelingen var repræsenteret af Lise Fritzboeger, som i januar i år gav børn og personale en kæmpeoplevelse i alt fire gange. Der var udelukkende positiv respons fra personalet, og umiddelbart efter mærkede vi da også en lille tilgang på Lises hold. En mulighed vi absolut vil benytte os af, når vi skal præsentere programmet for sæson 2015-2016.

Kulturnatten 2014 var beriget af et fantastisk vejr, og byen vrimlede med mennesker i alle aldre, der hyggede sig med diverse tilbud fra forretninger, foreninger m. fl. Gymnastikafdelingen deltog med workshops med Stjernerne og Dynamic Cheer og opvisning af Gym Funk-holdet. Vi holdt til - dels udendørs ved den store gymnastiksal på skolen - og dels i Puks skolegård/sal. Desværre var

der ikke så mange, der fandt vej til vores arrangementer – men det retter vi op på næste gang, hvor vi vil forsøge at komme over i Hovedgaden og på Torvet.

I weekenden d. 5.-6. oktober afholdt DGI Gymnastik og Fitness deres 19. kursusevent for foreningsledere, instruktører og hjælpeinstruktører i gymnastik & fitness. Et kæmpearrangement, som afholdes i Herning Messecenter, hvor landets bedste instruktører er hentet ind for at give den bedst mulige undervisning og inspiration, og vi deltog med 19 repræsentanter. Lørdag morgen d. 5. oktober drog 11 instruktører, 6 hjælpeinstruktører og 2 bestyrelsesmedlemmer fra Gymnastikafdelingen af sted. Noget trætte i øjnene – men klokken var også kun 6.00! Der er langt til Herning, og man skal tidligt op, hvis man skal være der kl. 10.00! Vi havde alle en fantastisk oplevelse i et kæmpe arrangement, der bare klappede 100 %. Sammen med 1600 andre deltagere var vi en del af et inferno af workshops med indhold af fitness, gymnastik og foreningsudvikling. I alt 61 forskellige moduler blev afviklet over weekenden – heraf kunne den enkelte deltager udvælge 6 moduler. Udover at blive inspireret af motiverede og dygtige undervisere, var sidegevinsten for os 19, der deltog en god fællesoplevelse med mulighed for at lære hinanden – endnu – bedre at kende. Personligt vil jeg gerne sige tak til alle jer, der havde lyst til at bruge en hel weekend på deltagelse i Event DGI Inspiration 2014. Det var en meget udbytterig tur på alle måder. Den sociale del var en dejlig sidegevinst. Det er lidt nemmere at kontakte/hjælpe hinanden/udvikle sammen, når man har været sammen på denne måde. Det bør også give lidt stof til eftertanke for vores "brugere" og andre gode mennesker, at vores instruktører/hjælpeinstruktører brænder SÅ meget for gymnastikken, at de frivilligt bruger en hel weekend på at lade sig inspirere og blive endnu dygtigere til at undervise. Tak til HSU og Ungdomsfonden i Hornbæk IF, som gjorde det økonomisk muligt for os at deltage.

I efteråret indgik vi en sponsoraftale med behandlerteamet "aTreatMeant4you" – en aftale, som udelukkende kommer vores medlemmer og deres familier til gode, og som gymnastikafdelingen ingen yderligere andel har i. Tilbuddet indeholder mulighed for alternative kropsbehandlinger til reduceret pris. Gymnastikafdelingen havde i den forbindelse onsdag d. 26. november besøg af behandler Kenny Bagge, som ved at inddrage deltagerne i foredraget som levende eksempler på metoder og resultater, leverer et både tankevækkende og interessant bud på behandlingsmetoder og ikke mindst – resultater. Man kan læse mere om "atreatment4you", sponsoratet og praktiske detaljer på gymnastikafdelingens hjemmeside www.hornbaekif.dk.

Man tager: 100 børn fra 10 forskellige foreninger, lækre T-shirts sponsoreret af Drachmann, en hal fyldt med redskaber, en lille flok hjælpere, og kager fra venlige forældre. Man ryster det hele godt sammen, og resultatet bliver en

fantastisk oplevelse på en fantastisk søndag med en hal fyldt af intens aktivitet og glade børn og voksne. Vupti var den 7. Springvaganza en realitet. Springvaganzaen blev i år gennemført i samarbejde med DGI. Tusinde tak til alle instruktører, hjælpere og sponsorer, der gør denne dag mulig – og ikke mindst tak til Jesper Appelrod, som går forrest på alle måder i dette arrangement. Samarbejdet med DGI har udviklet sig, idet vi efter aftalen om samarbejdet vedr. Springvaganzaen, indgik aftale om afholdelse af et kursus for Tabata-instruktører. Det var rygtedes i DGI, at vi kan håndtere disse kurser tilfredsstillende – og at vi har nogle fantastiske faciliteter, hvilket resulterede i flere aftaler – indtil nu om afholdelse af fem kurser i 2015. Vi stiller os til rådighed med kursusleder og faciliteter og får dækket omkostninger i forbindelse med kurserne. Vi har intet økonomisk udbytte, men udelukkende en tilfredsstillende ved at være med til at uddanne dygtige instruktører.

Mange af vores medlemmer holder til på skolen, fordi vi ikke kan få træningstider til dem i Hallen. De sidste år har de haft et meget stort ønske om at få bedre og tidsvarende træningsfaciliteter. Dels er det et stort ønske at komme op og blive en fysisk del af Idrætsforeningen og træne på idrætsanlægget ligesom alle de andre afdelinger i HIF og ikke mindst at få mulighed for at bruge klubfaciliteterne til vores børnemedlemmer, der alle træner på Hornbæk Skole. Som det er nu, har de ingen mulighed overhovedet for et klubliv, som vi alle ved er så vigtigt for udvikling og vedligeholdelse af venskaber og fællesskaber. Derfor har vi i nogle år været store fortalere for etablering af en træningshal i forbindelse med det nuværende anlæg. Det har nu resulteret i en ansøgning, som vi har udarbejdet og sendt til Helsingør Kommune i samarbejde med Hornbæk Tennis Klub og Fonden Hornbækhallen. Vi ansøger om etablering af en multihal, som primært skal benyttes til gymnastik og Tennis, men som også kan udnyttes til andre formål. Projektet er nu ved at blive indarbejdet i kommunens nye Idékatalog for fremtidens idræts- og fritidsfaciliteter som pt. er ved at blive politisk behandlet.

Året afsluttedes med diverse juleafslutninger på holdene, hvor det er mit indtryk, at der blev hygget igennem på alle måder – en dejlig måde at værne om fællesskabet på. Årets traditionelle juletræsfest for børn og deres familier blev afholdt i Hornbæk Hallen lørdag d. 7. december, hvor piger fra Dynamic Cheer gik et fint og stemningsfuldt Lucia-optog ledet af deres instruktør Conny Friis. Gymnastikafdelingen stod for den praktiske afvikling af salg af gløgg, æbleskiver m.m. Et arrangement, som vi ikke har økonomisk andel i, da det er et hovedafdelingsarrangement, men som er et godt eksempel på, hvordan flere afdelinger går sammen om et fællesarrangement.

Ved årets afslutning er godt halvdelen af sæsonen gået. Det betyder, at der stadig ligger masser af træningstimer forude for alle holdene. For nogle betyder

det træning til opvisninger. Lige nu træner Tons for Tøser, Power Gym, Dynamic Cheers, Gym Funk, "mandeholdet" samt Stjernerne meget intensivt op til deres deltagelse i DGI's store forårsopvisning d. 1. marts i Frederiksborg Hallen. Holdene blev tilmeldt og skal opvise på samme dag - søndag. Desværre har arrangørerne fået spredt dem over hele dagen, så det første hold går på tidligt formiddag og det sidste først ved 19-tiden. Rigtig ærgerligt, for naturligt nok vil det være svært for mange at tilbringe hele dagen i Frederiksborghallen for at bakke vennerne op. Bortset fra det er vi spændte på opvisningerne, for det giver jo et godt indtryk af, hvad der venter os til vores hjemmeopvisning d. 11. april.

Foran os ligger et nyt år med udfordringer. Den nye skolereform puster os i nakken. og det er bestemt en udfordring, hvordan vi som forening kan leve op til lovkravet om samarbejde med skolen, og vi skal arbejde videre på samarbejdet og ideerne fra Strategiseminariet med de øvrige afdelinger.

I en sund forening skal det organisatoriske bestyrelsesarbejde indeholde maksimum 50 % drift og minimum 50 % udvikling. Hvor end vi gerne ville kunne sige, at det er sådan, må vi erkende, at det er det ikke. I bestyrelsen erkender vi, at vi **er** Tordenskjolds soldater, og vi har brug for nye kræfter, som ser gymnastikafdelingen fra andre vinkler og kan være med til at puste nyt liv i måden, vi gør tingene på. Vi erkender også, at nye frivillige ikke kommer dumpende ned fra himlen. Men endnu har vi ikke formået at finde dem, vi skal spørge. **DET** er den store udfordring i det nye år, for vi bliver nødt til at have friske øjne til, sammen med os, at tage udfordringen med at få vendt tendensen med et faldende medlemstal.

Tak til min bestyrelse for samarbejdet i det forgangne år. Det har ikke altid været lige sjovt – specielt ikke når medlemstallet viser røde tal, når vi pludselig mangler en instruktør, eller når vi må lukke et hold. Men det er jo også i sådanne sammenhæng en bestyrelse skal vise sit værd. Og det gør I. Smøger ærmerne op, tager fat, bevarer overblikket og det gode humør. Jeg ser frem til et godt år i bestyrelsen med spændende opgaver og forhåbentlig lidt nyt blod. Tak til de øvrige afdelinger for godt samarbejde henover året. Et samarbejde som viste sit værd og blev styrket via strategiseminariet sidste forår, hvor vi sammen arbejdede med udvikling af Hornbæk Idrætsforening. Vi er en forening som gang på gang viser, hvad det vil sige at stå sammen i et fællesskab. Den måde vi sammen bruger og passer på idrætsanlægget er unik. Timefordelingen – hvor vi sammen forhandler om og fordeler mulighederne for træningstider på anlægget, og den måde vi hjælper hinanden med fællesarrangementer og opbakning. Det er ikke noget man måske tænker så meget over i hverdagen – men det er en tanke værd og noget vi bør være bevidste om!

Jeg vil også takke Pia Fritzboeger for det kæmpearbejde hun lægger i arbejdet med driften af klubhuset, som giver os mulighed for klubliv og for at afholde

diverse møder og arrangementer med forplejning. Tak til Stig, Joe og Marianne for altid at stå parat med dåd og råd.

Tak til hovedformand Peter Poulsen for dit store og utrættelige arbejde med at styre og styrke kommunens største idrætsforening og din indsats i byrådet, hvor du lige så utrætteligt arbejder for at udvikle idrættens vilkår for både Hornbæk – men også for resten af kommunen. Stor respekt for din måde at håndtere de to kasketter på.

Tak til DGI Nordsjælland for det gode samarbejde og for jeres altid kompetente og imødekommende måde at være på og tak til og alle vores øvrige samarbejdspartnere for godt samarbejde.

Jeg sætter hermed min beretning til debat og forhåbentlig godkendelse.

Kirsten Grønlund - Formand