



Stiftet 9. April 1908

Hornbæk Idrætsforening  
Gymnastikafdeling  
**Årsberetning 2009**  
Generalforsamling onsdag d. 22. februar 2010

Først beretning for året 2009 for klubben Gang & Løb – underafdeling af gymnastikafdelingen ved Hanne Gordon.

**Beretning for året 2009 for klubben Gang & Løb**

Det har været et godt år for klubben, idet stavgængerne er blevet så mange, ca. 30, og at det lykkedes at få gang i et hold med powerwalking, et hold på nu små 10 udøvere.

Heldigvis er der fortsat løbeholdet, som stadig er på 5, men 5 super gode og meget trofaste løbere. I passer helt jer selv – tak for jeres medlemskab.

Året 2009 blev også klubbens 10. år - og hvad gør man så med det. Det er da ret flot i en lille by som Hornbæk, at klubben overlevede 10 år, og nu håber Hanne, (som startede klubben) bare, at klubben også er sprællevende, når de næste 10 år er gået – altså i 2019!

Jubilæet blev fejret med dejlig middag med vine og bagefter kaffe, kage og en lille én til. Underholdningen klarede I selv og humøret var højt denne lørdag d. 5. april. Og så kunne det endda lade sig gøre med en egenbetaling på kr. 75,- pr. medlem. Stort set ALLE var mødt op, så der manglede ikke opbakning.

Så var tiden inde til at udnævnte et æresmedlem, hvis et sådant kunne findes, og det kunne der. Det måtte helt oplagt blive Hanne Kristensen, som i 1999 var den, som var nøgleperson for gangerne, og som samlede gangerne, mens Hanne Gordon helligede sig løberne. Et stort til lykke til Hanne Kristensen.

Der har igen været afholdt julekalas, hvor vi forsøgte at synge en lille sang til Karin Stumpe om "tak for alle bolcherne du gav os...". En nærmere forklaring kan ses i næste nummer af klubbladet.

Som altid – når en sådan kan findes blandt klubbens medlemmer – blev der udnævnt en ÅRETS MOTIONIST 2009, og det blev i år MIE NIELSEN, som troligt tropper op fra Ålsgårde for at stavre med ud i det blå, og som altid er så rar og meget opmærksom på, om alle nu kan følge med tempoet o.m.m. Mere til lykke MIE!

Der har været Lady Walk i København med meget stor tilslutning, det må gentages. Der har været Grill på Stranden og flere Kohaveture.

Der skal også ske noget nyt, så nu er det om at lægge hovederne i blød inden et klubmøde i april måned.

Sluttelig har Helle Andersen og Hanne Gordon været på kursus i Power Walking, men der har siden været så megen kritik af underviseren, at deltagerne er blevet tilbudt et nyt kursus uden beregning.

**Beretning for året 2009 for Hornbæk IF´s gymnastikafdeling**

Året 2009 har på mange måder været et spændende år med mange og alsidige opgaver, oplevelser og udfordringer for både bestyrelse, instruktører og medlemmer i gymnastikafdelingen. Der har været ro på i bestyrelsen, som forblev intakt efter generalforsamlingen. Det har givet overskud og plads til at arbejde med opgaverne.

Månederne fra nytår til sæsonafslutningen var, som de oftest er, præget af rutine af den positive art, mens de hold, der vælger at deltage i opvisninger trænede ihærdigt for at få spring og serier til at fungere.

Lørdag den 21. februar deltog Spring-Rytme pigerne, som er gymnastikafdel.s eneste konkurrencehold, i Sjællandsmesterskaberne for B-hold, der blev afholdt i Gadstrup ved Roskilde. Pigerne stillede med 3 hold - to Macro-pigehold, som sikrede sig en rigtig flot 3. og 4. plads i konkurrencen samt et Micro-pigehold, som sikrede sig den flottest tænkelige 2. plads ud af 23 hold i deres aldersgruppe.

I april var pigerne igen i konkurrence, og også hér klarede pigerne sig rigtig flot. Minipigerne fik en sølvmedalje i division 6 og juniorpigerne fik en bronzemedalje i division 7. Stort til lykke til jer, piger!

Lørdag d, 7. marts deltog Power Gym, Pigefræs, Tons for Tøser, Stjerne- holdet, Spring/rytme piger samt Gym-Funk ´erne i DGI ´s forårsopvisning i Frederiksborg Hallen. Ved denne opvisning blev Stjerneholdet, ledet af Jesper Appelrod og Brian Holm-Larsen samt Gym Funk holdet ,ledet af Marianne Skandov, udtaget til Gallaopvisning i Farum Arena fredag den 20. marts. Utrolig flot gået af begge hold. Ved hovedafdelingens generalforsamling d. 26. april, var Lise Skjold, sammen med Carsten Nielsen fra fodboldafdelingen og Christine Bogattke fra badmintonafdelingen, nomineret til at modtage Hornbæk Idrætsforenings Idræts- og Kulturpris. Prisen gik til Carsten Nielsen, men der skal herfra lyde et stort til lykke til Lise med nomineringen.

Gymnastikkens hjemmeopvisning, som blev afholdt lørdag d. 4. april, blev en flot afslutning på sæsonen. På denne flotte forårsdag, hvor vejret viste sig fra sin bedste side, var omkring 900 mennesker – gymnaster og publikummer - samlet for at opleve en smagsprøve på, hvad holdene har fået ud af deres træning henover vinteren. Det blev en superflot opvisning, som tydeligt bar præg af, at standarden på de enkelte hold er hævet ganske markant. Det, tror jeg, primært skyldes, at gymnastikafdelingen har en gruppe dybt seriøse instruktører, der år for år udvikler deres undervisning – hvilket tydeligt kunne opleves til opvisningen. Gymnasterne er blevet meget dygtige, og de leverede alle nogle meget flotte og underholdene programmer. 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. 5 og 10 år i træk. Der blev uddelt i alt 35 5 års medaljer og tre 10 års medaljer – et helt fantastisk stort antal, som punkterer myten om, at alle børn er "zapperbørn" og ikke vedholdende. Derudover må det også tilskrives vores ihærdige instruktører, som dygtig og motiverende formår at fastholde børnenes interesse for gymnastikken. Gymnastikafdelingens vandrepokal, gik i år til Stine Brauer, og endnu to gymnaster fik en anerkendelse, idet Amanda Rasmussen og Jeppe Steinfeldt-Jensen, begge dygtige og seriøse springere, hver fik overrakt 1.500,00 kroner fra Hornbæk Idrætsforenings Ungdomsfond. Pengene skulle de to unge mennesker hver især bruge på en gymnastiklejr med det formål at få en idrætsoplevelse med vægt på gymnastik i fællesskab med andre jævnaldrende. Vi ved nu, at både Amanda og Jeppe fik stor glæde af den flotte anerkendelse.

I juni måned deltog Power Gym, Spring Rytme pigerne og Gym Funk ´erne i DGI ´s "Stævne på toppen" i Gilleleje – en kold, men dejlig oplevelse for alle deltagere.

I starten af året ansøgte gymnastikafdelingen Danmarks Samfundet om en juniorfane, på opfordring fra nogle af vores juniorgymnaster. Vores ansøgning blev imødekommet, og vi fik overrakt fanen på Valdemarsdag d. 15. juni ved en meget stemningsfuld højtidelighed på Kronborg Slot. Tine Knak Jacobsen fik som juniorrepræsentant for gymnastikafdelingen overrakt fanen af Landsformanden for Danmarks-Samfundet Niels Ole Kajhøj.

Siden har vores junioropvisningshold hver valgt en fanebærer, som skal bære fanen ved stævner, konkurrencer og opvisninger. De unge mennesker har været – eller skal – på kursus i, hvordan man bærer og behandler en fane, og faktisk blev den for første gang taget i brug ved Spring Rytme pigernes konkurrence.

D. 2. juli drog 14 friske kvinder fra gymnastikafdelingen til Holbæk for at deltage i DGI ´s landsstævne på Nordsjællands regionshold med i alt 210 deltagere i alle aldre. Det blev en gymnastikoplevelse ud over det sædvanlige. Det kan jeg sige med

sikkerhed, for jeg deltog selv! Regionsholdet deltog i flere af de meget flotte opvisninger, som en del af det store og veltilrettelagte stævne – som mange i Hornbæk sikkert fulgte på landsdækkende TV. Fire dage med gymnastik, underholdning og fest i blændende sommervejr. Om fire år afholdes Landsstævnet i Esbjerg, og herfra skal lyde en stor opfordring til at deltage.

Årets havnefest, som blev afholdt d. 1. og 2. august, blev igen i år en succes – og vores æbleskiver rost til skyerne! Power Gym pigerne gav en meget flot opvisning både lørdag og søndag, og Spring Rytme Pigerne samt Gym Funk´erne fulgte efter om søndagen også med superflotte opvisninger.

Tak til alle, der bidrog med deres indsats ved årets havnefest. Og tak til alle, der med opvisninger m.m. var med til at repræsentere gymnastikafdelingen så flot.

#### Opskrivning og sæsonstart

Inden opskrivningen havde vi, i lighed med de sidste par år, prøvetræning for børn til springholdene, hvor alle fremmødte børn fik testet deres færdigheder og fik at vide, hvilket hold, de kunne tilmelde sig. En rigtig god måde for instruktørerne – og børnene – at sikre, at børnene kommer på det rigtige hold. Næsten 100 drenge og piger i alderen fra fire til femten år mødte glade og spændte op, og knoklede løs i et par timer for at vise deres bedste til prøvetræningen. Da vi slog dørene op til opskrivning d. 25. august, fik vi hurtig en fornemmelse af, at presset var noget mindre, end de foregående år. Der gik da heller ikke mere end en lille time før køerne ved opskrivningsbordene tyndede ud til ingen ventetid.

Vi undrede os. Var det virkelig finanskrisen, der viste sit grimme ansigt – eller var der helt andre årsager?

En analyse af efterspørgslen til de enkelte hold viser ingen endegyldig forklaring. Børneholdene fungerede fint sidste år – alle med meget stor tilslutning, så hvad årsagen til den manglende tilslutning til nogle af børneholdene er, kan vi kun gisne om. – Én forklaring kan være, at det er hér familien vælger at spare. En anden forklaring kan være børns hurtige skift af interesser samt at gruppepresset nok har en stor effekt.

Umiddelbart efter opskrivningen, måtte vi derfor erkende, at der ikke var tilslutning nok til at oprette flg. hold:

Power Gym 2 unge piger 15 -20 år, Hard Work 1 - drenge og piger 4.-6. kl. Hard Work 2 - for voksne, samt Krop og holdning. Lindance blev nedlagt umiddelbart efter jul.

Det giver jo stof til eftertanke. Selvom alle undersøgelser viser, at unge falder fra allerede fra 12 års alderen, havde vi jo håbet på, at vi havde fundet de vises sten med Hard Work holdet, men det havde vi altså ikke.

Da programmet blev offentliggjort, havde vi ikke fundet ny instruktør til Stepholdet, hvilket kan have været årsagen til den ringe tilslutning til holdet. Men lige inden sæsonstart meldte Elsebeth Seye sig på banen og fik holdet i gang. Det har været en sej start, men der er ingen tvivl om, at Elsebeth nok skal få gang i holdet, når det rygtes, hvor dygtig hun er.

Kort inde i sæsonen fik vi en forespørgsel fra to af vores unge forhenværende gymnaster, som foreslog sig selv som instruktører for et helt nyt hold for unge piger mellem 15 og 20 år. Det har siden vist sig, at Mie og Karoline har fat i det helt rigtige. De er på bølgelængde med pigerne, som ellers har en alder, hvor interessen for gymnastik er meget lille. Mie og Karoline er superdygtige til stilarter som hiphop, funk, showdance, salsa, house, street og jazz, og det er guf for pigerne på holdet. Vi glæder os meget til vores opvisning, hvor vi får en smagsprøve på, hvad pigerne kan.

Alt i alt må vi dog se i øjnene, at det har givet en nedgang i medlemstallet – og desværre viser det sig, at det er børnene, der svigter. Skræmmende!!!! Da disse kendsgerninger var slugt, var det bare om at tage fat, og det gjorde vi så.

Optimismen blev fundet frem – og har holdt sig siden.

Èt skår i denne kom dog som lynet fra en klar himmel. Lise Skjold, som altid har været fit for fight blev syg. Det værste – næsten – der kunne ske. Lise er en

institution i sig selv, og som jeg har nævnt mange gange før, kommer hendes gymnaster fra nær og fjern for at gå på hendes hold. Men Lise måtte strække våben og det viste sig siden, at det var for resten af sæsonen. Lise er nu meldt rask, men har en lang rekonvalcens foran sig. Hanne Knudsen sprang til og vikarierede de første uger. Siden kom Inge og Ole fra Ålsgårde til. Og de tre har fordelt timerne imellem sig. Det har vist sig som en rigtig god løsning, som alle har været tilfredse med - der har kun været positiv feedback fra gymnasterne - og Lise har med fred i sindet kunnet koncentrere sig om at blive rask.

Der skal herfra lyde en stor tak til Hanne, Ole og Inge, som sprang til og stillede sig til rådighed med så kort varsel.

I forhold til forrige sæson måtte vi sige farvel til følgende instruktører, som af forskellige grunde havde valgt at stoppe i gymnastikafdelingen: Lise Fritzboeger, Irma Kjeldsen og Jette Holm. For en gangs skyld var det ikke svært at få nye instruktører til holdene - bortset fra Stepholdet, som jeg har omtalt. Bolette Vynner Laursen overtog Voksen/barn-holdet alene, Anja Holm-Hansen vendte tilbage til Minilopperne og Lotte Von Elling, som selv havde gået på Linedanceholdet forrige sæson overtog tjansen efter Irma.

Af de 30 tilbudte hold, var der fem nye tiltag: Spring Rytme Mix, Småstjernerne, Babygym, Hard Work 2 - for voksne, samt Parkour. Spring Rytme Mix er et udtaget hold for øvede springere, drenge og piger, som vil lidt mere. Holdet har tilknyttet en instruktør, men forvalter selv deres træning. Småstjernerne blev oprettet ud fra et instruktørønske, idet der var alt for stor niveauforskel på gymnasternes kunnen på Stjerneholdet. Babygym har været et ønske fra nybagte mødre ligesom Hard Work 2 - for voksne, var et ønske fra Hard Work-børnenes forældre. De tre førstnævnte hold har fungeret til fuld tilfredshed - dog kunne vi godt ønske en større tilslutning til Babygym. Derimod kom Hard Work for voksne ikke i gang p.g.a. for ringe tilslutning. Derudover blev Anne Tvillings mandagshold Smidighed og Styrke til et Mix-hold, så også mænd kan få mulighed for at få strammet bækkenbunden - selvom de ikke tror/ved, at de har sådan én! Og Hanne Knudsens Bodymotion blev ændret til Motion med store bolde - begge tiltag blev modtaget meget positivt.

#### Efterårets aktiviteter

For tiende gang - altså en slags jubilæum - afholdt Hornbæk Idrætsforening arrangementet "Hornbæk Idrætsskole" i skolernes efterårsferie - i år med deltagelse af 108 børn. Idrætsskolen har stor opbakning fra gymnastikafdelingen idet langt størstedelen af frivillige ledere og instruktører kommer herfra. Tusinde tak til alle, både ledere, instruktører, sponsorer og forældre, der med deres indsats var med til at få arrangementet til at glide på skinner og gøre idrætsskolen til en kæmpeoplevelse for børnene.

19.940 saltoer, kraftspring og flikflak blev det til søndag den 22. november 2009 i Hornbæk Hallen, hvor 146 gymnaster i alderen 4 til 16 år fra Humlebæk, Søborg og Hornbæk gymnastikafdelinger, var mødt op til dette års "Springvaganza". En masse forældre bakkede op om arrangementet og sørgede for en sund og spændende forplejning. Vi siger tusinde tak til alle, der bakkede op om dette flotte initiativ og arrangement, som Jesper Appelrod & Co står i spidsen for, og vi håber, at der nu er lagt bund for arrangementet som en tradition.

Igen i år fik vi lov til at opstille vores tombola ved indgangen til Hornbæk Hallen, da Fodboldens Venner afholdt indendørs Kræmmermarked i weekenden 31. oktober/1. november. Rigtig mange forretnings- og erhvervsdrivende havde støttet gymnastikafdelingen med små og store sponsorgaver, hvilket betød et flot overskud på 12.500 kroner, som skal investeres i gymnastikredskaber. Vi takker alle sponsorer for deres bidrag til tombolaen, og tak til alle, der støttede os ved at købe lodder samt til alle, der hjalp med at indsamle gevinster, nummerere og stå i tombolaen.

Året afsluttedes med diverse juleafslutninger på holdene samt årets traditionelle juletræsfest for børn og deres voksne i Hornbæk Hallen lørdag d. 5. december, hvor 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.

#### Kommende aktiviteter

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

"Spring Rytme" pigerne skal i sæsonens første konkurrence i februar måned, faktisk i går, hvorfor jeg ikke kan give resultatet hér. Det betyder intensiv træning for dem, ligesom for holdene Pigefræs, Tons for Tøser, PowerGym, Stjerneholdet, Spring Rytme-piger og Gym Funk samt vores to nye hold Hornbæk MIX-Koncept og Allround, som alle deltager i diverse opvisninger inden vores egen hjemmeopvisning, som i år ligger lørdag d. 10. april.

Endnu et år er gået for gymnastikafdelingen – et år med mange opgaver, oplevelser og ikke mindst udfordringer.

Største udfordring i år har dog været den markante nedgang i medlemstallet.

Umiddelbart efter opskrivningen, da denne nedgang stod klart, skulle bestyrelsen – meget hurtigt – tage stilling til, hvilke konsekvenser det skulle have i.f.t. eventuel sammenlægning eller lukning af hold. Dette ville få – og fik jo også – betydning for både de, der havde indmeldt sig på de aktuelle hold samt for instruktører og hjælpeinstruktører på holdene. Vi valgte kun at lukke de hold, hvor tilgangen var så lille, at det gav sig selv, og har således kunne beholde alle instruktører og hjælpeinstruktører.

Men det har givet nogle udfordringer i.f.t. til budgettet, hvilket fremlægningen af dette senere vil vise.

Det har også givet bestyrelsen store overvejelser i.f.t. gymnastikafdelingens fremtid. I sidste års beretning omtalte jeg undersøgelser, som påviser en markant ændring i idrætssøgendes valg ikke kun af idrætsgrene men også i valg af måden idrætten dyrkes på. F.eks. viser undersøgelserne, at mange ønsker fleksibilitet. Det gælder for både træningstider, træningsmåder og måden man samtræner på. Hvis man specifikt ser på vores egen gymnastikafdeling ses dette fænomen ikke i aldersgruppen over 60 år. Måske fordi denne aldersgruppe er vokset op med, at idræt – og i dette tilfælde gymnastik – er lig med fællesskab og derfor er man, generelt, tro mod holdtanken og motionsgymnastikken som udgangspunkt. Kigger vi på aldersgruppen mellem 30 og 60 år ligger der et stort ønske om alternative motionsformer. Det kan vi også se af søgningen til de af vores hold, der tilbyder f.eks. Callanetic, Pilates, rodendo- og store gymnastikbolde og yoga. For aldersgruppen mellem 20 og 30 år har vi ingen fornemmelse, da vi har meget få medlemmer i den aldersklasse – og derfor specielt en udfordring for os. For første gang i mange år er aldersgruppen mellem 15 og 20 år pænt repræsenteret. Flere undersøgelser har vist, at vil man have de unge til at dyrke idræt, skal man give dem ansvar. Det har vi nu ikke gjort – de tog det selv! Og dette på en måde, så vi kun har stor respekt for og ros til de både de unge mennesker, som har taget initiativet, men også for den måde de unge mennesker på holdene er deres ansvar bevidst. Først kom der en forespørgsel fra nogle af vores unge springere, som havde et ønske om at lave et mixhold, hvor de selv skulle stå for træningen, og derefter fik vi en henvendelse fra to af vores hjælpeinstruktører, som efterhånden er blevet voksne – næsten – som havde et ønske om at lave et hold for unge piger med de nyeste trends indenfor gymnastikken. Vi håber, at interessen holder – og gerne, at den udvikler sig.

De yngste gymnaster er også flot repræsenteret. Men hér er det jo også forældrene, der afgør, om barnet skal gå til gymnastik.

Tilbage står aldersgruppen mellem 5 og 15 år. En aldersgruppe, som vi måske ikke kan regne med, gør som de plejer, eller som vi forventer. Det så vi et tydeligt eksempel på med Hard Work holdet, som i sidste sæson var en kanon succes, men som vi ikke kunne oprette i år p.g.a. for ringe tilslutning. Ligeledes har tilslutningen til de almindelige pigehold været noget mindre i denne sæson. Hvad grunden kan

være, kan vi kun gisne om. Dette er én af de udfordringer, vi må tage alvorligt. Denne udfordring – og mange andre – har vi faktisk allerede taget hul på i bestyrelsen. Vi har jo længe været klar på, at som tingene indenfor idrætsverdenen udvikler sig, bliver vi nødt til at følge med – og helst være lidt på forkant. Hele bestyrelsen har således deltaget i Forenings- og Fritidsudvalgets tilbud om fem inspirationsaftener, hvor fokus har været de frivillige lederes vilkår og arbejde i foreningerne samt de udfordringer foreningslivet står overfor nu og i fremtiden. Derudover har vi aftalt et samarbejde med DGI om udvikling af gymnastikafdelingen. Dette arbejde, som skal starte op her i foråret med et udviklingsseminar, forventer jeg mig meget af, og jeg håber at kunne fremlægge resultatet ved næste års beretning.

Jeg har nu aflagt min beretning som formand for Hornbæk Idrætsforenings gymnastikafdeling for året 2009. Det har været et år, hvor jeg før første gang i de ni år, jeg har været formand, ikke har oplevet en gymnastikafdeling i fremgang – og jeg skal hilse og sige, at det ikke er sjovt. Der gik et stykke tid inden jeg fandt mig tilrette i denne nye situation med en erkendelse af, at tingene ikke vokser ind i himlen. Som før nævnt blev optimismen fundet frem, og i den forbindelse vil jeg rose min bestyrelse for at bevare overblikket og den gode arbejdsånd. Tak for det fantastiske samarbejde til jer alle.

Også en stor tak skal lyde til Hanne Gordon Jensen, for den store indsats du yder som leder af "Gang og løb". Og et hjerteligt tillykke med 10 års jubilæet i "gang og Løb" skal også lyde herfra.

Tak til jer alle for godt teamwork. Jeg glæder mig til at skulle samarbejde og tage nye udfordringer op sammen med jer i den kommende sæson.

Ligeledes vil jeg fremhæve vores store instruktørflok, som selv med sne langt op over ørerne i de sidste par måneder, stiller op til træning uge efter uge og formår at fyre godt og grundigt op under alle vores medlemmer. Tusinde tak for Jeres indsats og engagement, for Jeres samarbejdsvilje og Jeres villighed til at stille op, når der er brug for Jeres hjælp - en tak som også gælder vores hjælpeinstruktører.

En stor tak skal lyde til Hovedafdelingen og Forretningsudvalget for godt samarbejde. Tak til hovedformand Peter Poulsen for dit store, utrættelige og meget synlige arbejde med at styre og styrke kommunens største idrætsforening samt for dit store engagement i HSU og i Fritids- og Foreningsudvalget, som alt i alt er en kæmpe – i parentes bemærket – frivillig indsats, som uden tvivl gavner Hornbæk Idrætsforening meget mere, end vi tror, og som vi bør værdsætte højt.

Tak til HSU for stadig at gøre større opmærksomhed på sig selv og give os mulighed for at få indsigt i og gøre brug af alle de muligheder og tilbud, som organisationen udvikler og tilbyder. Vi håber på et fortsat godt og udviklende samarbejde. Og endelig tak til DGI Nordsjælland for godt samarbejde.

Jeg sætter hermed min beretning til debat og forhåbentlig godkendelse.

Kirsten Grønlund  
Formand