



Stiftet 9. April 1908

**Hornbæk Idrætsforening
Gymnastikafdeling
Årsberetning 2010**

Generalforsamling tirsdag d. 8. marts 2011

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

Beretning for året 2010 for klubben Gang & Løb

Det går fortsat fremad for Stavgangsgruppen, der hele tiden får nye medlemmer. Hos gangerne er vi nu oppe på 31 medlemmer, og flere og flere finder ud af, at den motion faktisk også er uundværlig om vinteren, hvor vi ellers ikke kommer så meget ud.

For Power Walking har der ikke været nogen videre udvikling, men vi har været på kursus og er i dette forår parat til at gøre et nyt fremstød, for at der hér kommer flere medlemmer.

Løb – vores gode gamle løbeafd. – består fortsat af de supergode 4 løbere, som var med os fra starten for 12 år siden - godt gået! Her kan der måske netop komme en fremgang, hvis vi får nogle forældre fra børne- og ungeløbere med, for lige nu sker der noget nyt, idet vi har fået en henvendelse fra Morten Mouritsson, som er far til 2 drenge, om vi var interesseret i, at han gav løbeinstruktion- og træning til børn og unge. Og også gerne for deres voksne.

Vi synes, det er et fantastisk initiativ, og sagde straks ja tak, og Morten er nu i fuld gang og har været det fra den 24. 1. 2011. Der trænes foreløbig hver mandag og torsdag kl. 16.30 med mødested foran Hallen. Foreløbig svinger deltagerantallet mellem 7 og 10 samt hist og pist en forælder eller 2. Vi følger initiativet med største interesse i håb om, at dette initiativ får virkelig fat i børnene og de unge.

Af indmeldte medlemmer er vi p.t. 40 i alt.

Der har været stor aktivitet i klubben i det forløbne år, hvor vi har været på rundvisning med guide på både Fredensborg slot samt på Christianshavn, til medlemmernes store tilfredshed. Derudover har der også været de sædvanlige smukke kohaveture, grill på stranden og julekalas og et klubmøde planlægges inden for nærmeste fremtid.

Vi har også udnævnt årets motionist, som velfortjent blev Carsten Skøtt Andersen, som stædigt har brugt stavgangen til at komme op at "stå" igen efter sin hjerneblødning.

Ellers er det bare at komme frem med ris, ros og masser af forslag til andre aktiviteter. Bare det at være sammen, evt. også med en veninde eller partner i vores regi, kan da kun gøre det hyggeligere.

Beretning for året 2010 for Hornbæk IF's gymnastikafdeling

Året, der er gået siden sidste generalforsamling, har været et rigtig godt år for gymnastikafdelingen. Det har været et spændende, men også arbejdsomt år for bestyrelsen. Vi var fra årets start indstillet på, at året stod i udviklingens tegn. En af de udfordringer, jeg nævnte i sidste års beretning var, hvordan vi imødegår nedgangen i antallet af børnemedlemmer på de "almindelige" børnehold. Den nød har vi stadig ikke helt knækket – men vi arbejder på det. Derudover var et samarbejde med DGI om udvikling af gymnastikafdelingen planlagt via et udviklings- og visionsseminar, som blev afviklet på LO-skolen. Mere om det senere.

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 – og var - gymnastikafdelingens eneste konkurrencehold, i Sjællandsmesterskaberne i B-rækken, der blev afholdt i Gadstrup ved Roskilde. Pigerne stillede med 2 hold - Macro 1, som sikrede sig en rigtig flot 2. plads i konkurrencen samt Macro 2, som sikrede sig en fin 4. plads. Det var den sidste konkurrence holdet stillede op i, da holdet ikke blev genetableret som konkurrencehold i den efterfølgende sæson til stor fortvivlelse for pigerne, som dog er kommet over det nu, og for fleres vedkommende er fortsat på det nyetablerede "Hornbæk 'Rytmespring", som er for både drenge og piger.

Lørdag d. 7. marts repræsenterede Pigefræs, Power Gym, Tons for Tøser, "Stjerneholdet", "Spring/Rytme piger", "GymFunk & Styrke" samt vores to nye hold "Allround" og "Spring-rytme Mix" på flotteste vis gymnastikafdelingen ved DGI's forårsopvisning i Frederiksborg Hallen. Året inden blev Stjerneholdet og Gym Funk'erne i den anledning udtaget til DGI's Gallaopvisning i Farum Arena. En meget flot præstation. Derfor er det ekstra bemærkelsesværdigt, at både "SpringRytme"-pigerne og "All Round" blev udtaget til DGI's Gallaopvisning i 2010. En flot præstation, som fortjener opmærksomhed og stor ros.

Lørdag d. 10. april afholdt gymnastikafdelingen sin årlige gymnastikopvisning med tæt på 800 deltagere og publikummer. Det blev en superflot opvisning, med et touch af professionalisme – lyd og lys giver det hele et præg af show og løfter til en rigtig god oplevelse. Standarden på de enkelte hold er hævet ganske markant. Vi har i gymnastikafdelingen en gruppe dybt seriøse instruktører, der år for år udvikler deres undervisning – hvilket tydeligt sås til opvisningen. Gymnasterne bliver stadig dygtigere, og de leverede alle nogle meget flotte og underholdene programmer. Der blev overrakt 19 5-årsmedaljer og 6 10-årsmedaljer og derudover en sjældenhed, idet Trine Knak Jacobsen fik erkendtlighed for at have gået til gymnastik i 15 år i træk. Årets vandrepokal gik til Mathilde Puch Holm-Larsen. Vi ønsker endnu engang til lykke til alle.

Det kunne godt føles, som at vi havde overvurderet kræfterne, da vi i starten af året aftalte at afholde det planlagte udviklings- og visionsseminar allerede d. 17. april - weekenden efter opvisningen. Alligevel havde tyve personer – bestyrelsesmedlemmer, instruktører, hjælpeinstruktører og forældre med tilknytning til gymnastikafdelingen sagt "ja tak" til en invitation om at deltage denne dag. DGI's to projektkonsulenter Bettina Güleryüz og Svend Ove Pedersen guidede os dygtigt gennem dagen med udfordringer, der resulterede i, at vi alle gik hjem superinspirerede, fyldt op med gode

ideer og ikke mindst med en afklaring på, hvilke udfordringer, der umiddelbart ligger for, og – meget vigtigt – med mange konkrete forslag til handleplaner. Noget af det har vi fået bearbejdet, andet ligger og venter på, at vi får organiseret og prioriteret. Det kan stadig virke uoverskueligt, men vi skal nok få styr på det! Selvom resultaterne nok ikke ses lige med det samme. Ting ta ´r tid! Men de kommer!

Sommergymnastikken er én af de ting, der stille og roligt udvikler sig. Noget tyder på, at mange – både børn og voksne - ønsker at sæsonen ikke stopper med hjemmeopvisningen. I 2010 havde vi således 6 hold, der fortsatte, og det er en tendens, der ser ud til at forsætte i indeværende sæson.

Samtidig så et nyt hold dagens lys. En flok unge gymnaster – både rytme og springere – dannede på eget initiativ et "selvkørende" opvisningshold med plads til både inspirerende, seriøs træning, fællesskab/venskaber, sjov og hygge. Holdet har allerede deltaget i flere opvisninger.

Årets Havnefest blev atter en succes og vores æbleskiver blev – atter – rost til skyerne af alle. Overskuddet fra Havnefesten, som bliver fordelt mellem de arrangerende foreninger efter en aftalt fordelingsnøgle, gav Hornbæk IF kr. 37.000 Dette beløb skal anvendes til foreningens ungdomsarbejde og er således et af de steder, vi søger økonomiske midler til vores aktiviteter. Igen i år bidrog gymnastikafdelingen med underholdning. Og i år var der nyt initiativ, idet de to nyeste hold i afdelingen "All Round" og "Relax" leverede to flotte opvisningsprogrammer. Tak til alle, der bidrog med deres indsats ved årets havnefest. Og tak til alle jer, der med opvisninger m.m. er med til at præsentere gymnastikafdelingen så flot.

I løbet af sommeren måtte vores kasserer Helle Boldsen afgive kassererposten p.g.a. større arbejdspress i sit job. Gode råd var dyre! Kasserere er ikke sådan lige at grave op – og slet ikke dygtige kasserere. Men vi har igen været heldige, for vores revisor Ann-Birthe Rasmussen har indvilget i at klare økonomien i gymnastikafdelingen indtil vi finder en, der vil overtage permanent. Ann-Birthe overtog et superflot udført arbejde fra Helle Boldsen, og vi skylder Helle en stor tak for det store og flotte arbejde hun udførte som kasserer. Der skal også lyde en stor tak til Ann-Birthe for at overtage arbejdet med at holde styr på økonomien.

Som indledning på sæson 2010-2011 afholdt springholdenes instruktører springtest den 24. august, hvor formålet er at fordele springgymnasterne til de hold, der egner sig bedst for den enkelte gymnast. En rigtig god måde for instruktørerne – og børnene at sikre sig, at de kommer på det rigtige hold. Ca. 80 drenge og piger i alderen fra seks til 15 år mødte glade og spændte op, og knoklede løs 1½ time for at vise deres bedste til springtesten!

D. 29. august afviklede vi for første gang en workshop, hvor der var mulighed for at få en smagsprøve på, hvad nogle af vores voksenhold kan tilbyde. Workshoppen var af de ideer, der kom ud af vores udviklingsseminar. Der mødte ca. 50 morgenfriske gymnaster op for at prøve vores tilbud. Mies zumba-hold trak nok flest, men der var også rigtig pænt fremmøde på de øvrige hold, som var "Smidighed og Styrke" v./ Anne Tvilling Jensen, "Motion med store bolde" v./ Hanne Overgård Knudsen, "Stepbænke" v./ Elsebeth Seye og "Gym Funk" v./ Marianne Skandov. Mange af de fremmødte gav udtryk for, at det var en rigtig god ide, og at det gav dem mulighed for at prøve mulighederne inden tilmeldingen. Der er ingen tvivl om at vi gentager workshoppen inden næste sæsons opskrivning, og vi håber, at vi kan udvide den til at

indeholde alle voksenhold. Der er også tanker om at lave en workshop for børneholdene.

Vi havde i foråret annonceret, at opskrivning til sæson 2010-2011 ville foregå via internettet. Så vi fik lidt barske ord med på vejen, da vi afholdt vores opskrivning. d. 31.8. og d. 1.9. til den nye gymnastiksæson på "gammeldags manér".

"Mon ikke, de er klar over, at Internettet er etableret i Hornbæk" blev der hvisket i krogene blandt nogle fædre, som var sat i venteposition, mens mor klarede tilmelding af poderne – og sig selv. Sjovt nok ikke farmand! Han er desværre – og synd for ham – ikke klar over, at mænd faktisk kan få rigtig meget ud af at "gå til gymnastik". Det kan de jo bare spørge Connys seje mænd om! Og jo! Bestyrelsen er klar over at Internettet er kommet til Hornbæk, og vi havde jo også regnet med, at vi kunne lade tilmeldingen foregå online. Men vi nåede ikke at sætte os så godt ind i det nye administrationssystem, vi har købt adgang til, at vi mente det var forsvarligt. Der blev oprettet to nye hold: Zumba og som tidligere omtalt Relax. Zumba er efterfølgende blevet et stort tilløbsstykke, og vi er mange, der er fulde af beundring over Mies instruktion. Mie er med sine blot 19 år en fantastisk dygtig og inspirerende instruktør.

Derudover blev to hold ændret. "Springfrøene" med Conny Friis som instruktør fik navneforandring til Rytmespring for begyndere og blev rent pigehold og som tidligere nævnt blev vores konkurrencehold "SpringRytme-piger" nedlagt. Marianne Skandov var dog klar med et nyt tilbud til øvede springere – både drenge og piger - og holdet fik navnet "Hornbæk Rytme-spring".

Desværre kunne vi ikke få "Piraterne" (drenge 5 år-bh.kl.) i gang, da der ikke var fundet en instruktør til holdet.

Og det viste sig desværre også, at Kid-Fitt/Hard Work - drenge og piger 11-15 år ikke fik tilslutning nok og at "Stepholdet" heller ikke kunne etableres, da der heller ikke hér var tilmeldinger nok. Det sidste må nok tilskrives den store interesse for Zumbaen. Det betød desværre, at vi måtte af med vores dygtige instruktør Elsebeth Seye, som dermed kun nåede at være hos os en enkelt sæson.

Tak til alle vores instruktører og hjælpeinstruktører, som brugte to aftener på at "vise ansigt", hjælpe til med opskrivningen og give gode råd og vejledning til alle de spørgelystne, som dermed blev sikret, at de kom på det "rigtige" hold.

Tak til alle instruktører, der var med til at vejlede alle vores springere ved Springtesten d. 24. august, så de kom på de rigtige hold. Og tak til alle vores "Vokseninstruktører", som afholdt workshop d. 29.9. og gav alle interesserede en forsmag på indholdet af de forskellige tilbud gymnastikafdelingen har på programmet.

Vi er nu 570 medlemmer i gymnastikafdelingen. Noget mere end sidste år. Zumbaen har tiltrukket mange, mens der har været en mindre nedgang på vores M/K-hold onsdag og fredag formiddage, hvilket nok skyldes den triste meddelelse, at Lise Skjold ikke - som håbet - var kommet ovenpå efter sit lange sygdomsforløb og derfor ikke kunne starte holdene. Det betød, at vi meget hurtigt måtte forsøge at finde en instruktør, der kunne træde i stedet. Vi var superheldige, idet Helle Andersen, der er instruktør for de store piger, tilbød sig med Lise Fritzboeger som supplement. D. 1. november overtog Dinna Kafton holdene – noget af en omvæltning for mange af vores motionister, som dog siden er blevet mere end begejstrede for Dinnas instruktion. Til tvivlere siger vi bare "prøv det og bliv omvendt"!

Småstjernerne med Jesper & Co. som instruktører er et hit – mere end 50 børn ned til fire år tonser hver tirsdag eftermiddag rundt og bliver dygtigere og dygtigere. Hornbæk Rytmespring, som blev Marianne Skandovs alternativ til konkurrenceholdet har også vist sig som et godt initiativ. 25 unge mennesker træner intenst på koreografier hvor spring indgår i den rytmiske gymnastik. "Springfrøene", som blev nedlagt sidste år og genopstod som Rytmespring- begyndere med Conny Friis som instruktør, genopstod som et rent pigehold. Også et godt initiativ idet 30 piger valgte den mulighed. Derudover valgte Jesper Appelrod at give de dygtigste springere mulighed for ekstra træning og udfordring og oprettede ekstra træning på lørdage for unge springere, som kan og vil mere.

Alle øvrige hold kører stabilt med stor tilfredshed hos både instruktører og medlemmer.

Gymnastikafdelingen deltog i "Kulturnatten" d.24. september, som i år også blev afholdt lokalt. Hornbæk Rytmespring lavede opvisning i den gamle gymnastiksal ved Ungdomsskolen. Det gik rigtig godt for holdet, på trods af, at de kun havde nået at træne tre gange ! Mie Skandov afholdt ZUMBA-workshop, som også havde stor succes med mange deltagere. I alt et godt initiativ, som giver fin reklame for Idrætsforeningen og gymnastikafdelingen.

Årets Springvaganza blev afholdt søndag d. 21. november. Ca. 150 springglade børn mødte op i Hornbæk hallen for at deltage i springvaganzaen, som blev afholdt for 3. gang med kæmpe succes. Der deltog gymnaster fra hhv. Hornbæk IF., Søborg IF., Helsingør Kronborggymnasterne, Espergærde IF., Humlebæk IF., St.Lyngby IF. Stor ros og tak til Jesper Appelrod, som er initiativtager og processtyrer på dette store arrangement, ligesom der skal lyde en stor tak til de mange fantastiske og engagerede instruktører og hjælpende forældre.

Ved dette arrangement oplevede gymnastikafdelingen en gavmildhed uden lige. Vi havde søgt flere fonde og firmaer, og til vores store overraskelse og glæde reflekterede TUBORGS GRØNNE FOND med en check på kr. 15.000, NORDEA fonden med én check på kr. 20.000 og firmaet "HØJBJERG VVS" gav os kr. 5.000. Derudover havde vi søgt økonomisk tilskud i Hornbæk IF's Hovedafdeling, som helt uventet bevilgede os kr. 15.000. Alle beløb blev overrakt ved Springvaganzaen og herfra skal lyde en KÆMPESTOR og velment tak til **Tuborgs Grønne Fond, Nordea Fonden, Højbjerg VVS samt Hornbæk IF's Hovedafdeling** for deres bidrag, som har gjort det muligt for os at indkøbe en Airtrack Pro - som i øvrigt blev indviet denne dag - samt to nedspringsmåtter. Der er ingen tvivl om, at disse redskaber giver vores springgymnaster mulighed for at udvikle sig og blive endnu dygtigere og især få det sjovere i træningen. Endnu engang tusinde tak fra gymnastikafdelingen og en stor flok meget glade springere.

Året afsluttedes med diverse juleafslutninger på holdene samt årets traditionelle og hyggelige juletræsfest for børn og deres voksne i Hornbæk Hallen lørdag d. 5. december, hvor Helles piger fra holdet "Tons for Tøser" gik et meget stemningsfuldt Luciaoptog. Gymnastikafdelingen stod i øvrigt for den praktiske afvikling af salg af gløgg, æbleskiver m.m. Et arrangement, som vi ikke har økonomisk andel i, da det er et hovedafdelings-arrangement, men som igen i år var en stor succes og i øvrigt endnu et godt eksempel på, hvordan flere afdelinger i idrætsforeningen kan samarbejde om at afvikle arrangementer i fællesskab.

Ved årets afslutning er halvdelen af sæsonen gået. Det betyder, at der stadig ligger masser af træningstimer forude for alle holdene. For nogle betyder det træning til opvisninger. Således skal Gym Kidz, Tons for Tøser, Power Gym, Relax, Stjerneholdet, Rytme-spring piger begyndere, Hornbæk Rytmespring, Spring Rytme MIX og Gym Funk alle deltage i DGI's store forårsopvisning d. 6. marts i Frederiksborg Hallen. Det er i øvrigt første gang, vi er repræsenteret med så mange hold. Meget meget flot. D. 9. april afholder vi vores egen opvisning, hvor langt de flest af gymnastikafdelingens hold er repræsenteret. Vi håber på endnu en flot opvisning med mange tilskuere.

Den største udfordring for bestyrelsen i 2011 vil være at få gang i vores nye administrations- og registreringssystem. Vi havde jo nærmest lovet, at opskrivningen til denne sæson kunne foregå over nettet, men vi måtte se i øjnene, at både tid – eller mangel på samme – samt det faktum, at ingen i bestyrelsen er IT-nørder – gjorde, at vi måtte ty til den "gamle" opskrivningsfacon, som i øvrigt er fantastisk effektiv. Men 2011 **skal** være året, hvor vi går online. I den forbindelse vil vi opfordre IT-interesserede til at gøre opmærksomme på sig selv, hvis nogen kunne tænke sig, at hjælpe bestyrelsen i den sammenhæng.

Derudover skal vi arbejde videre med resultaterne fra vores udviklings- og visionsseminar, som vi afholdt i foråret 2010. Der ligger rigtig mange gode ideer og forslag og venter på at blive taget op og forsøgt afprøvet eller sat i værk. Aktiviteter og planer, som skal være med til at gymnastikafdelingen stadig kan udvikle sig og være attraktiv for vores medlemmer og et vigtigt aktiv for Hornbæk.

Jeg har nu aflagt min beretning som formand for Hornbæk Idrætsforenings gymnastikafdeling for året 2010. Det har været et år, med mange spændende udfordringer - største var uden tvivl vores seminar, som fik en meget større opbakning, end jeg turde håbe. Det er en fantastisk mulighed, og en opfordring om at gøre det samme i Hovedbestyrelsen er hermed givet. En anden stor oplevelse var den opbakning gymnastikafdelingen – i denne sammenhæng vores springafdeling – fik, da vi oplevede at blive begavet med 55.000 kroner til springredskaber. Jeg opfatter det som et stort skulderklap til det frivillige foreningsarbejde, her repræsenteret ved en flok dygtige og entusiastiske instruktører. Endnu engang tak for de mange penge.

Til "min" bestyrelse vil jeg udtrykke en stor tak. Det er altafgørende, at jeg har en bestyrelse i ryggen, som jeg kan stole på, som giver mig opbakning, mod- og medspil og som har lyst til at yde det stykke arbejde, som får en bestyrelse på frivillig basis til at fungere. Tak for Jeres engagement og opbakning, positive og inspirerende samarbejde. Også en stor tak skal lyde til Hanne Gordon Jensen, for den store indsats du yder som leder af "Gang og løb". Og en stor tak skal lyde til Morten Mauritson, som har taget initiativ til oprettelse af løbetræning for børn og unge ud fra et koncept, som vi forventer os meget af. Følg med på hjemmesiden og i Klubbladet med udviklingen. Stor tak og ros skal lyde til alle vores instruktører, som gør et formidabelt stykke arbejde. Jeres entusiasme og dygtighed – og viljen til at blive endnu dygtigere - er én af de altafgørende grunde til, at afdelingen udvikler sig, som den gør og tilbyder en høj standard. Også en tak til alle vores hjælpetrænere og "føl" for Jeres indsats og engagement. Det er dejligt at opleve, hvordan I alle brænder for gymnastikken og I skal vide, at vi holder øje med jer. Det er jo jer, der skal bære gymnastikafdelingen videre, når I engang føler jer klar til at overtage ansvaret.

Tak 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. Vi skal, efter min mening, være glade for, at der er nogle mennesker – heriblandt vores hovedformand – som tør lægge sig ud med "autoriteterne" – i denne sammenhæng politikere i Helsingør Kommunes byråd – give dem udfordring og modspil.

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.

Formand

Kirsten Grønlund

