



# GYMNASTIK

KLUBHUSET · PARKVEJ 78 · 2630 TAASTRUP



Medlem af  
Dansk  
Gymnastik Forbund

## Beretning til generalforsamlingen i TIK Gymnastik 2024

### Hvad er TIK Gymnastik

TIK Gymnastik er en stor forening, som ser sig som en aktiv del af TIK fællesskabet. Vi er en erfaren forening fra 1906 med overskud til andre og derfor byder vi os til som et aktiv for lokalsamfundet. Vores mål er at have tilbud til så mange som muligt - uanset alder og køn, motion eller konkurrence.

Vi har fem kerneværdier, som vi arbejder efter:

- Gymnastik for alle
- Kvalitet
- Udvikling
- Samarbejde
- Glæde

TIK Gymnastik arbejder for disse værdier, fordi vi tror på et stærkt frivilligt bevægelsesfællesskab og fordi vi - de frivillige i TIK Gymnastik - elsker at være frivillige og selv får meget ud af det personligt.

I TIK Gymnastik skal det være let at være frivillig i vores stærke fællesskab – og vi værdsætter hinanden. Derfor bliver de frivillige og medlemmerne gode ambassadører for foreningen. Vi profilerer os på sociale medier for at vise vores ansigt udadtil, så flere kan komme med i fællesskabet.

Dette er vores kernefortælling, som vi i bestyrelsen har arbejdet på. Den fortæller, hvad vi står for. Kernefortællingen har også tidligere været præsenteret på et instruktørmøde, hvor alle kunne give input.

Sådan en fortælling forpligtiger til engagement. Og det må man sige, at der er i TIK Gymnastik. Vi tager vare på fællesskabet både i klubben og i lokalsamfundet.

Rigtig mange fra TIK Gymnastik er aktive i TIK sammenhænge som 'Gå det nye år ind' og Funday. Vi har rekord mange deltagere i Pokalfesten – og får mange pokaler! Vi har også repræsentanter med i TIC's bestyrelse og i Idrættens Samråd.



# GYMNASTIK

KLUBHUSET · PARKVEJ 78 · 2630 TAASTRUP



Medlem af  
Dansk  
Gymnastik Forbund

Blandt instruktørerne i TIK Gymnastik er der et rigtig godt sammenhold. Man hjælper hinanden og har det godt sammen socialt. Bestyrelsen støtter op om det ved blandt at støtte at der holdes julefrokost, sommerfest og en gang imellem en tur til La Santa.

Det er vigtigt for sammenholdet, at vores hold kører så samlet som muligt. At instruktørerne møder hinanden før, under og efter træningen. Derfor er det meget vigtigt for os, at vi er samlet på så få destinationer som muligt. Det er desværre udfordret i forhold til Parkskolen i den kommende sæson, da Ungdomsskolen er blevet flyttet til Parkskolen, og derfor ønsker at samle deres aktiviteter der. Vi forsøger naturligvis at argumentere for, at vi skal kunne bevare alle hold på Parkskolen, men hvorvidt vi kommer igennem med det, ved vi ikke endnu.

## **Indledning med medlemstal m.v.**

Vi har i 2023 haft 841 medlemmer, mod 794 i 2022. Altså en flot stigning på 47 medlemmer. Tallet dækker over en del svingninger hen over aldersgrupper. For de 0-12 årige er stigningen på 24, mens vi er faldet med fem for de 13-18 årige. For de voksne er vi steget med 63 i gruppen 19-59 år. I gruppen over 60 år er vi faldet med 35. En del af disse er vores vandgymnaster, som vi ikke har mere.

Hvis vi ser på gymnastikarter, så er vi steget på alt undtagen på spring, hvor vi oplever et fald på 25 medlemmer. Dette skyldes, at vi har skåret fra to træningsdage til en, samt at vi har svært ved at skaffe instruktører.

Til at varetage undervisning af denne flok medlemmer har vi lidt over 50 instruktører og hjælpeinstruktører. Så det er et stort 'firma', vi arbejder med.

Instruktørerne har ikke været på helt så mange kurser i den forgangne sæson, som de plejer, nemlig omkring 30 kurser, hvor det i 2022 var omkring 40. Det kan skyldes tilfældigheder, men vi er meget interesserede i at instruktørerne uddanner sig, så sig til, hvis du som instruktør gerne vil på kurser.

DGI tilbød et digitalt tjek og derfor prioriterede bestyrelsen at lade tre bestyrelsesrepræsentanter bruge en aften på et møde, hvor vi fik hjælp til at gennemgå vores digitale værktøjer og administrations- og driftsopgaver, som vi bør have styr på. Det havde vi heldigvis også, og



# GYMNASTIK

KLUBHUSET · PARKVEJ 78 · 2630 TAASTRUP



Medlem af  
Dansk  
Gymnastik Forbund

samtidig fik vi tips og tricks til at være en moderne digital forening. Det giver mindre personafhængighed og gør arbejdet nemmere.

Da vi er en eliteklub, er vi af kommunen forpligtede til at gennemgå og opfriske et klubudviklingsforløb. Det indebærer, at vi har en udviklingsplan, som beskriver TIK Gymnastiks overordnede strategi. Hvert 4. år laver vi en ny plan, og det har vi brugt efteråret 2023 på. Udviklingsplanen er vores kompas, som sætter retningen for vores arbejde i 2024-2027. Vores nye indsatser er i overskrifter: Faciliteter, frivillighed, fremtidens tilbud og organisation. Vi har fastholdt vores vision, som er 'TIK Gymnastik - en ambitiøs forening med en stærk kultur'.

## **Voksenholdene**

Vi har 14 voksenhold på programmet. Så godt som alle pladser er fyldt op, og flere hold har åbnet for ekstra pladser i løbet af sæsonen. De nye hold er kommet godt fra start. Det betyder, at vi har omkring 300 voksne til træning hver eneste uge. Det er en fornøjelse at opleve, at instruktørerne har et godt sammenhold og hjælper hinanden med stort og småt.

Nytårs-træningen var igen i år en succes med et flot sammensat program og mange fremmødte.

## **Børnehold**

Det er dejligt at se bevægelsesglæden og de glade børn og voksne på de forskellige hold.

I denne sæson har vi haft 15 børnehold fra et til 13 år. Førrige sæson havde vi ni børnehold. I denne sæson startede vi med 13 hold, men da der var større efterspørgsel på børnehold, valgte vores fantastiske instruktører Emma & Maren og Britta & Sandra at udvide med et hold mere hver, så der nu er 15 hold. Så endnu flere børn fik muligheden for at gå til gymnastik.

Udover dette har vi også i denne sæson haft stor succes med holdet Motorikheltene, hvor instruktørerne Dorthe og Nadia også har været på kursus for at udvikle deres kompetencer endnu mere.



# GYMNASTIK

KLUBHUSET · PARKVEJ 78 · 2630 TAASTRUP



Medlem af  
Dansk  
Gymnastik Forbund

Vi har også i denne sæson forsøgt at ramme den lidt sværere målgruppe tween/teen-gruppen. Tine har taget udfordringen op, og vi glæder os til at samle erfaringerne efter sæsonafslutning.

Til sidst er Familiefræs blevet en ting i TIK Gymnastik, og Mari Louise, Tine og Leah står klar hver den første lørdag i måneden på Parkskolen til at tage imod børnefamilier, som har brug for krudte af en times tid.

## **Springafdelingen**

I springafdelingen har vi 86 gymnaster fordelt på fem hold. 23 drenge og 63 piger i alderen 6-16 år, der alle træner i Springcentret i Nærheden hver onsdag.

Vi har et instruktørteam på seks instruktører, fem unge hjælpeinstruktører og en voksen hjælpeinstruktør.

Vi vil gerne have plads til flere gymnaster, især drenge, men også flere instruktører. Så tøv ikke, hvis I kender nogen, men send dem vores vej.

Det er blevet en tradition, at Mixholdet 9-11 år og Junior laver opvisning til Roskilde Dagene den første weekend i marts, og det gjorde de også i 2023. De lavede en fantastisk opvisning - vi har super dygtige gymnaster, som vi jo også så til vores egen opvisning i april 2023.

En anden tradition er den årlige weekend på Stevns Idrætsefterskole i november. Mixholdet, Juniorholdet, alle instruktører plus lidt hjælpere drog i bus til Stevns og sprang hele weekenden. Det er en weekend, der giver en masse springmæssigt for gymnasterne, men som også giver rigtig meget socialt på tværs af holdene – og så er det bare mega hyggeligt.

Vi har som et nyt tiltag, der er udsprunget af et kursus i rekruttering af frivillige, startet projektet Forældrehelte. Vi har samlet en gruppe forældre primært fra holdene 6-8 år og 9-11 år, som gerne vil hjælpe, når vi mangler hænder, fx på Stevns weekenden, i undervisningen ved fravær og til vores opvisning. Det er et ongoing projekt, som vi kommer til at arbejde videre med de kommende år.



# GYMNASTIK

KLUBHUSET · PARKVEJ 78 · 2630 TAASTRUP



Medlem af  
Dansk  
Gymnastik Forbund

Når vi siger springgruppen må vi også sige Jette Spring. Vi savner hende og vil prøve at udfylde de 'store sko', hun har efterladt. Det bliver svært, for ikke at sige umuligt, men Springgrupper står stærkt, og vi gør det sammen.

## **Floorball**

Stemningen er i top til floorball om mandagen på Borgerskolen. Her er der både plads til hygge og til at give den gas. Mens mange har gået på holdet i flere sæsoner, kommer der hele tiden nye til. Dog måtte vi desværre lukke Familiefloorball, da der ikke var deltagere nok.

## **Konkurrenceafdelingen**

I konkurrenceafdelingen har det været endnu et medaljerigt år. Ved de nationale konkurrencer blev det til masser af medaljer. Ved Sjællandsmesterskaberne blev det til fem guld-, to sølv- og en bronzemedalje.

Ved Danmarksmesterskaberne blev det til ti guldmedaljer og to sølvmedaljer.

Derudover deltog flere af de ældste konkurrencegymnaster ved internationale konkurrencer.

I foråret gik turen først til Holland, hvor en hel delegation af forældre og 'gamle' forældre og gymnaster tog med for at støtte pigerne og gøre det til en hyggelig tur. Med sig hjem tog de en guld-, to sølv- og tre bronzemedaljer. Sådant en tur er med til at styrke fællesskabet, både blandt gymnaster og forældre.

Den næste internationale konkurrence foregik efteråret i Sverige hvor pigerne kom hjem med to sølvmedaljer. I november deltog de ved en international konkurrence på dansk jord, RG Friends masters. Her vandt pigerne både guld i senior og junior 1 divisionsrækken. Derudover fik vi to bronzemedaljer.

Året sluttede med en tur til Asker Cup i Norge, hvor pigerne igen tog både en guldmedalje og to sølvmedaljer med hjem. Alt i alt meget flotte resultater.



# GYMNASTIK

KLUBHUSET · PARKVEJ 78 · 2630 TAASTRUP



Medlem af  
Dansk  
Gymnastik Forbund

Særligt må nævnes, at Alma Sofie Pedersen præsterede at vinde samtlige guldmedaljer ved DM i den bedste række for andet år I træk. Hun blev udnævnt som årets sportsnavn I Høje-Taastrup i City 2 i november og havde æren af at deltage på live TV under Sport 2023 i Herning i januar i år.

Vores konkurrenceafdeling har i år igen haft fokus på det sociale på holdene. Der har været afholdt hyggedage af forskellig karakter. Både i hallen fx fastelavn og æggejagt samt minigolf og fælles spisning i City 2 på tværs af holdene.

Vi har igen i den forgangne sæson afholdt flere konkurrencer og endnu engang med hjælp fra en helt fantastisk hjælpergruppe. Det skal her nævnes, at vi stadig har 'gamle' forældre og gymnaster som en del af denne gruppe. Det er vi meget taknemmelige for. Uden dem ingen konkurrencer for vores gymnaster.

Vores opvisningshold har været ude og optræde ved diverse opvisninger igen i år. De har en fest og hygger sig med at være sammen om at lave gymnastik, selvom det ikke er konkurrence mere. De får stor ros og anerkendelse, når de er ude.

TIK Gymnastik har fortsat et godt samarbejde med RG Friends, hvilket vi er meget glade for. De hjælper, når vi har brug for det, i form af hjælpere ved vores konkurrencer. Derudover har vi sammen arrangeret både camp og konkurrence. En helt fantastisk gruppe af frivillige, som er uundværlige.

Konkurrenceafdelingen mødes fortsat med Henning fra Sportshouse en gang årligt. Det er en rigtig god mulighed for os at få set ind i vores handleplaner og strategier og giver hver gang mulighed for nogle gode og konstruktive snakke.

## **Kommunikation**

Vi er imponerende godt med i vores kommunikationsarbejde. Vi får utrolig mange historier om vores aktiviteter ud på diverse kanaler og med en stor rækkevidde. Det er god reklame for de få ledige pladser på holdene og en måde at invitere nye med i fællesskabet. Samtidigt viser vi mangfoldigheden og frivilligheden i foreningen. Og så bliver vi selv glade af at læse de mange gode historier om, hvad der sker rundt om i foreningen.



# GYMNASTIK

KLUBHUSET · PARKVEJ 78 · 2630 TAASTRUP



*Medlem af  
Dansk  
Gymnastik Forbund*

## **Tak til jer alle**

En forening er kendetegnet ved de mennesker, der indgår i den; medlemmer, instruktører og ledere. Og her er vi heldige. Vi har de bedste af slagsen. Tusind tak til jer alle for jeres engagement. Det er det, der gør TIK Gymnastik til den dejlige forening den er.