

# Gymnastics ALAND



**Verksamhetsplan 2024**

## FÖRENINGENS ÖVERGRIPANDE VERKSAMHET

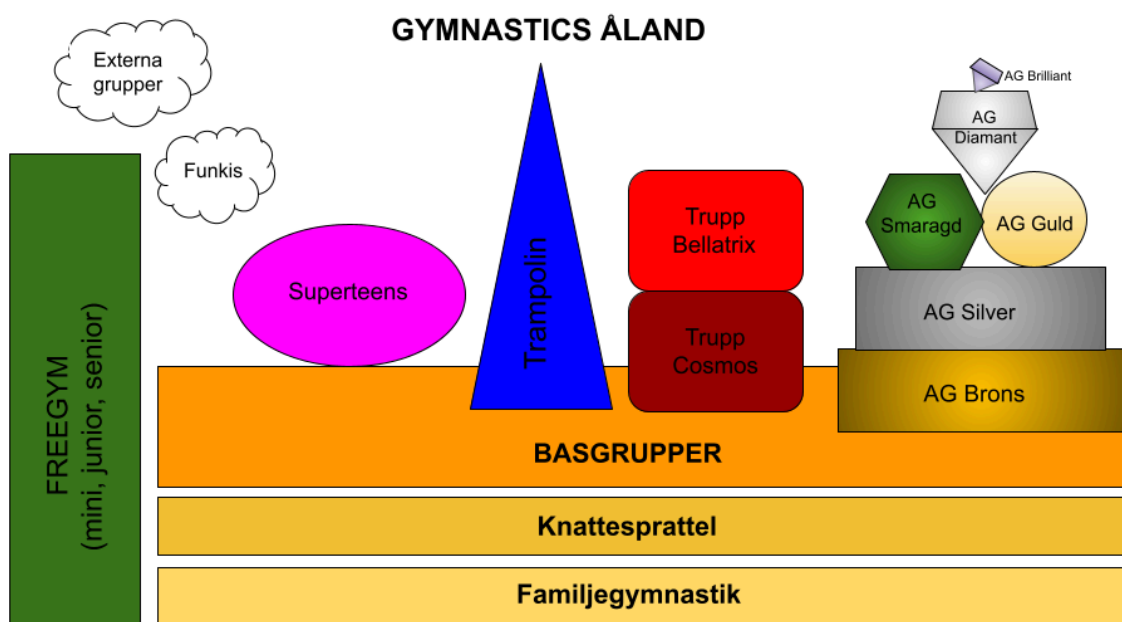
Gymnastik är en form av idrott som alla har nytta av att hålla på med. Gymnastiken ger en god kroppskontroll, är utvecklande av motoriken samt dynamisk och mångfacetterad. I vår förening vill vi visa att man kan vara gymnast vare sig man vill nå toppen, ha gymnastik som ett komplement till annan idrott eller hålla på bara för att man tycker att det är kul att slå kullerbyttor och hänga i barren.

Vårt mål är att barn och ungdomar ska få en positiv bild av gymnastik och idrott, där gymnastiken ger en bra grund för fortsatt utveckling. Alla barn och ungdomar ska bli sedda och känna sig betydelsefulla. Vi vill stimulera barn och ungdomar att fortsätta inom gymnastiken och skapa ett livslångt intresse för idrott. Samtidigt vill vi ge de gymnaster som vill satsa på att nå toppen de förutsättningar och möjligheter som krävs.

Vi vill ständigt utveckla vår verksamhet och hitta nya kanaler att nå barn och ungdomar i första hand, men även vuxna. Träningen ska vara trygg, utmanande och rolig – både för ledare och gymnaster.

## VERKSAMHETSPLAN FÖR 2024

Ett år i nya lokaler ger positiva vibbar inför 2024. Vi räknar med att antalet medlemmar kommer att öka och att verksamheten kommer att vidgas i flera olika riktningar. Vi håller kvar vår gruppstruktur, men under året behöver vi jobba särskilt med basgruppssegmentet. I takt med att föreningen växer behöver vi se över vår struktur och skapa tydlighet. Vi kommer att göra en nulägesanalys när det kommer till deltagare i respektive åldersintervall i basgrupperna, hur ofta de tränar och hur länge de har tränat. Vi vill skapa fortsättningsgrupper och alternativ för dem som vill träna mera, men inte tävla. Frånga det system att barnen är med i flera olika basgrupper till att ha specifika grupper med flera träningstillfällen i veckan.



## ORDINARIE VERKSAMHET

Nedan följer en beskrivning över våra grupper och hur vi strukturerar vår verksamhet. Det viktigaste vi vill kommunicera är att det verkligen finns en grupp för var och en. Ibland vet man inte riktigt vilken man ska välja och då är vi öppna för att testa olika grupper. Vi gör vårt bästa för att vara lyhörda och komma med olika förslag samtidigt som vi behöver ha en grundindelning. Vi har valt att som utgångspunkt dela in efter ålder, men eftersom alla barn är olika och utvecklas i olika takt är vi inte främmande för att tillgodose barnens önskemål om att byta grupp till en inom ett annat åldersspann.

Alla våra breddgrupper är blandade vid anmälningstillfället, men i och med att vi de facto har flera flickor än pojkar, utgörs vissa grupper enbart av flickor. Vi har två grupper enbart för pojkar, delvis för att det finns ett önskemål om detta, men också för att det i vår långsiktiga planering finns med att få in den manliga artistiska gymnastiken tydligare i föreningen.

**Familjegymnastiken** är en grupp som för barn två till fyra år tillsammans med föräldrar eller annan vuxen. Fokus på rörelseglädje samt att barnen öva på grovmotoriska färdigheter.

**Freegym mini** är för barn som ännu inte har börjat skolan. Det finns möjlighet att med förälder eller annan vuxen komma till hallen och leka en förmiddag i veckan. Verksamheten är inte ledarledd, ledare är alltid på plats för att övervaka, ge tips och svara på frågor. Fördelen är att verksamheten är på dagtid, vilket innebär att den inte inverkar på andra gruppers halltid.

**Freegym familj** startade hösten 2023 och är ett koncept där hallen är öppen för hela familjen att tillsammans upptäcka sina oanade talanger och där barn och vuxna kan få tid tillsammans att utmana varandra. Detta kommer vi att fortsätta med även framöver.

**Freegym junior resp teens** är för de barn och ungdomar som vill upptäcka hallen lite mer efter egen nyfikenhet. Ledare finns på plats i hallen för hjälp och stöd, men det är barnen som, inom rimliga gränser, bestämmer vad de vill göra.

**Knattesprattel**, ledarledd verksamhet för barn fyra till sex år, är ett stort segment i föreningen. Målet med grupperna är att öva på det grovmotoriska under lekfulla former.

**Basgrupp** är segmentet inom breddgymnastiken för barn från skolålder och uppåt. Här får man träna på alla gymnastikens discipliner och få en bred bas. Härifrån kan barnen gå vidare till trampolin, trupp eller artistisk gymnastik. Det är inget självändamål att specialisera sig och gå vidare till någon av de olika disciplinerna och börja tävla, utan man kan vara kvar i en basgrupp och utvecklas där. Basgrupp är inte detsamma som nybörjargrupp. Fortsättningsgrupperna inom basgymnastiken tränar nittio minuter, medan yngre grupper och nybörjare tränar en timme. Målet är att barnen ska bli utmanade och inspirerade att testa sina gränser. Grupperna är blandade.

Den största utmaningen vi har är att hålla kvar och rekrytera nya ungdomar. Vi vill ha en låg tröskel att börja och fortsätta. Gruppen **Superteens** är för högstadieungdomar. Fokus i dessa grupper är rörelseglädje och individanpassad träning.

Från hösten 2023 erbjuder tre grupper för barn i behov av att träna i liten grupp och under lugnare förhållanden, vilket vi kommer att fortsätta med. Vi kallar dessa grupper **Funkis**. 2024 kommer vi att jobba för ett samarbete med både träningsundervisningen och dagverksamheten KST för att nå ut till ännu fler.

För de som vill satsa på **artistisk gymnastik (AG)** och tävla är målet att ge dem möjlighet till det. Fokus i dessa grupper är att lära ut övningarna metodiskt och tekniskt korrekt för att skapa förutsättningar för svårare övningar i framtiden. Vi ser ett fortsatt ökat intresse för tävlingsgrupper inom AG och målet är att skapa flera grupper på samma nivå för att kunna ge en plats till de som vill träna mera. Att träna mer och tävla är inte det samma som elit, utan att ge barnen möjlighet att tävla på sin nivå och utvecklas som gymnaster efter sina egna förutsättningar. Det är inte ett självändamål att nå till briljantnivå, utan målet är hitta den träningsmängd som passar den enskilda.

I **trupp**, eller **teamgym (TG)**, tränar och tävlar gymnasterna i lag på redskapen tumbling, trampett och fristående. Tack vare de specifika redskapen som vi nu har i hallen, kommer truppgymnastiken att få en mer framträdande roll. Vi har sett ett stort intresse från svenska föreningar att hyra hallen och förlägga läger här. Under 2024 kommer vi att satsa på att samarbeta med någon eller några av dessa föreningar genom läger tillsammans. Vi kommer även att fortsätta vår utbildningsinsats som innefattar fysiska besök hos Vendelsö gymnastikförening.

Våra **trampolinggrupper** är populära och även om vi har blandade grupper så är det här vi har den största koncentrationen av pojkar. Vi har allt från minitrampolin till avancerade fortsättningsgrupper.

**Vuxna** är en grupp som nu har hittat till hallen. Vi kommer att fortsätta med den ledarledda gruppen som startade 2023 samt Freegym Senior.

## **SATSNINGSVERKSAMHET**

---

Det finns en tydlig satsning inom den kvinnliga artistiska gymnastiken. Tack vare vår gruppstruktur kan vi tydliggöra för gymnasterna och föräldrarna vad som krävs för att nå toppen. Vi kommer att fortsätta jobba målmedvetet, men samtidigt vara tydliga med att det inte är för alla och att det finns många olika alternativ för den som vill träna och tävla på en mellanhög nivå. Det som vi kontinuerligt jobbar på är att göra det naturligt att gå från en grupp som tränar mycket till en som tränar mindre, om gymnasten känner att hon inte har den ambitionen just nu. Det ska inte finnas någon prestige i detta. Vi vill ha rörelse mellan grupperna så att varje gymnast hittar den träningsmängd och inriktning som passar just den gymnasten. Här ser vi behov av fortsatt tydlig kommunikation mellan föreningen, gymnaster och föräldrar. Under 2024 kommer vi att ha gymnaster som deltar i FM och kvältävlingar till internationella tävlingar och landslag, både på junior- och seniorsidan.

Tävlingsgymnastik är resurskrävande. Vi kommer fortsättningsvis att tävla sparsamt utanför Åland med de lägre tävlingsgrupperna, men för de som har kommit lite längre blir det mellan fyra och åtta tävlingar per år. Vid varje tävling behövs både domare och tränare och i proportion till antalet gymnaster. Vid avsaknad av domare, får föreningen en kännbar straffavgift.

Under 2024 kommer vi igen att lägga större fokus på truppgymnastiken och bygga upp ett tävlingssystem. Vi ser att detta är möjligt nu när vi är fler anställda samt att det finns ny expertis inom föreningen.

## **TÄVLINGAR, LÄGER, PROJEKT OCH EVENEMANG**

---

Förutom den regelbundna träningen anser vi det viktigt att ge barnen och ungdomarna möjlighet att testa på något nytt, förkovra sig, utmana sig eller bara göra mer av det de tycker är roligt. Varje år arrangerar vi tävlingar, läger, prova på-dagar och inspirationshelger. Målgruppen varierar så att vi har så stor spridning som möjligt. Vissa arrangemang är återkommande, som till exempel sommarlägret midsommarveckan och märkesdagar. Planeringen för de exakta datumen, innehåll och målgrupp görs i början av varje termin. Tack vare vår breda tränarbas har vi även möjlighet att hoppa på projekt och nysatsningar som kommer upp under årets gång.

Det är roligt med utbyte och träna tillsammans med andra föreningar och vi söker aktivt tillfällen för dessa. Både att bjuda föreningar till oss samt hitta andra att samträna med på andra ställen. Under höstterminen 2024 arrangerar FSG läger på Åland.

Tävlingar för våra breddgrupper ordnas minst en gång per termin. Tröskeln är mycket låg för att delta. Fokus är på att träna på att tävla. Vi har jobbat med vårt koncept och utvärderat och utvecklat och anser nu att vi har hittat ett sätt som fungerar. Vi har stort deltagande och det vill vi fortsätta med.

Våra tävlingsgrupper deltar i tävlingar som vi själva ordnar samt förbundstävlingar. Här gör vi en noggrann planering inför varje tävlingssäsong med en avvägning hur många tävlingar ska vi åka på och varför. Gymnasten är här i fokus. Tävlings ska vara en positiv upplevelse och ge mersmak. Ju högre upp i träningspyramiden, desto flera tävlingar. Den ekonomiska aspekten behöver också tas i beaktande, eftersom tävlingsdeltagande belastar både den enskildas och föreningens ekonomi.

Under 2024 ska vi för första gången arrangera en trupptävling med deltagare utifrån, vilket vi ska göra inom ramen för Åland Sport Week. Det som är positivt här är att vi själva kan bestämma regler. Trots detta kommer vi att behöva ta hjälp utifrån för input. På vårterminen kommer vi att arrangera en egen mindre tävling för att testa oss själva.

Vår internationella AG-tävling Åland Invitational växer hela tiden och 2024 kommer vi att arrangera den över tre dagar istället för två för att kunna ta emot alla deltagare. Vid tävlingsarrangemang är det viktigt för oss att ge gymnasterna, tränare och domare det lilla extra. Skapa kringarrangemang som främjar socialt utbyte och kontaktskapande.

Projekt som vi har påbörjat i slutet av 2023 och som kommer att fortsätta med under 2024 är gränsöverskridande verksamhet. Ett projekt där vi aktivt tar kontakt med andra idrotter och erbjuder aktivitet i vår hall enligt ett koncept. Målsättningen är att under 2024 ha ett samarbete med minst sex olika idrotter.

Vi finns även med i ett samprojekt lett av Jomala kommun som handlar om fritidsverksamhet i anslutning till skoldagen. Projektet är ännu i sin linda, men förväntas att genomföras under 2024.

Vi gör en grovplanering inför 2024, men vill också ge oss själva utrymme att vara flexibla och arbeta med idéer som kommer under årets gång.

## **PERSONAL**

---

Våra ledare och tränare är vår viktigaste resurs. Utan dessa har vi ingen verksamhet. Vi har ledare och tränare med olika sorters bakgrund, med mer eller mindre erfarenhet av traditionell gymnastik.

Inför 2024 har vi det bra förspant med fyra anställda; verksamhetschef, chefstränare inom AG, breddgruppskoordinator och AG-tränare. Utöver dessa har vi ungefär 40 ledare på timbasis. Det som

vi kan se är att det finns ett ökat behov för vuxenstöd/assistenter i grupperna. Vi kommer att utreda hur vi kan tillgodose dessa behov och hur det ska finansieras.

## UTBILDNING

---

Utbildning är viktigt och det sätt som vi kan kvalitetssäkra vår verksamhet. Vi har tagit fram en utbildningsstege där den första kurs alla ledare går innan de börjar är svenska gymnastikförbundets Intro till svensk gymnastik. Den är digital och kostnadsfri. Därefter följer Ålands Idrotts grundläggande ledarskapskurs. 2024 kommer vi att satsa på att beställa hit svenska gymnastikförbundets kurs *Gymnastikens baskurs för träning och tävling*, där man får lära sig om de mest grundläggande övningarna, precis vad våra basgruppsledare behöver. Målet är även att skicka tränare på fortsättningskurser inom kvinnlig AG, eftersom det är viktigt att de håller sig steget före sina gymnaster. Dessa hålls dock bara sporadiskt och i olika delar av Sverige.

Det vi kommer att jobba mer med framöver är samarbeten med andra föreningar. Starten blir redan under slutet av 2023. Syftet är inte bara höja ledarnas kompetens, utan även skapa sammanhållning mellan våra egna ledare samt ge dem möjlighet att träffa andra likasinnade. Att i praktiken se hur ledare i en annan förening lägger upp träningspass eller hur de jobbar med ledarskap är ett bra komplement till traditionella kurser. När det gäller ungdomar så kan det till och med vara det bästa sättet att öka kunskapsnivån. Utbildning är generellt dyrt, och med att det i många fall tillkommer resor och boende. Det kräver också mycket av den enskilda individen att sätta ett helt veckoslut på en kurs. Det är också en orsak till att vi gärna jobbar med mer praktiska inslag.

## GYMNASTIKARENA ÅLAND

---

2024 blir vårt andra verksamhetsår i GymnastikArena Åland. Hallen är välplanerad och ger oss förutsättningar att bedriva bra verksamhet, arrangera tävlingar och läger samt utveckla verksamheten i olika riktningar. Vi kommer aktivt att jobba med att skapa samarbeten med andra aktörer inom tredje sektorn, både inom idrotten och sociala områden.



Med en egen hall kommer även fastighetsskötsel, underhåll och städning. En vanlig månad är antalet ordinarie besök i hallen ca 3600, vilket naturligtvis innebär en hel del slitage, både i själva fastigheten samt i hallen, då inklusive redskap. Vi behöver varje år i budget och i planen avsätta medel och tid för att se till att fastigheten på in- och utsidan hålls i bra skick. Vi ser ett behov av ett platsbyggt cykelställ samt utökad utebelysning för att öka tryggheten. Vi vill även utreda möjligheter till solpaneler, för att i framtiden få ner våra energikostnader.

När vi flyttade till nya arenan tog vi med oss alla redskap som ännu var funktionsdugliga och var relativt konservativa när vi köpte nytt. Dessutom var det svårt att föreställa sig hur alla mindre redskap skulle användas i nya hallen. Med den ökade användningen ser vi att flera redskap behöver uppdateras och vi behöver köpa in både barrskalmar och satsbrädor samt mindre material som klossar och handredskap specifikt för funkisgrupperna och knattsprattel.

## **EKONOMI**

---

Inför 2024 finns det fortsättningsvis en oro för det ekonomiska läget. Med stora lån kommer höga räntor och amorteringskrav. Det kommer att ta ett par år innan vi har en helt klar bild över alla löpande kostnader. Vi behöver se till att ha en buffert för att kunna stå emot ytterligare räntehöjningar samt energikostnader.

Med flera anställda personer i föreningen ökar naturligtvis även lönekostnaderna. Dessa är dock befogade för att säkerställa kvaliteten av verksamheten. Det är även viktigt att en förening är en attraktiv arbetsgivare och tar hand om sin personal, både fast anställda och timbaserade ledare. Arbetskläder, friskvård, företagshälsovård samt att ha en sund och konkurrenskraftig lönesättning. Tack vare detta har vi lyckats till 2024 rekrytera en välutbildad AG-tränare med gott renommé som vikarierande chefstränare, då vår ordinarie går på föräldraledighet.

Vi kommer fortsättningsvis att jobba hårt för att få med oss externa finansiärer. Allt från sponsorsamarbeten på lång sikt, till försäljningsinsatser och sponsrade produkter. Ett pågående arbete på många olika plan, där man behöver agera smart. Vi söker även stipendier, projektmedel och donationer för specifika ändamål.

Externa grupper är en viktig intäkt samtidigt som vi bidrar till idrottsturism. Under 2024 kommer vi att marknadsföra oss mer till finska sidan för att bredda oss.

Inför flytten till egen hall höjde vi avgifterna marginellt. Förutsatt att bokslutet för 2023 ser bra ut och att vi får de bidrag vi ansöker om, kommer vi inte att höja våra deltagaravgifter. Det sista vi vill att det ska bli en ekonomisk fråga vem som kan delta i vår verksamhet.

## **ADMINISTRATION OCH STYRELSE**

---

Administrationsbördan ökar ju större föreningen blir och desto viktigare är det att ha smarta och effektiva processer för medlemshantering, kommunikation och fakturering. Suomisport är ett bra verktyg, med de flesta funktioner som vi behöver. Fortsättningsvis behöver systemet utvecklas för att tillgodose alla behov.

Styrelsen består av ordförande och fem ledamöter som sammanträder för ordinarie och protokollförda möten ett vanligt år tre till fyra gånger per termin. Styrelsen är bred med många olika kompetenser som kompletterar varandra. Kontakten är tät även utanför ordinarie möten och sker då

via en sluten grupp på Facebook. Delar av personalen deltar på mötena och verksamhetschefen är föredragande.

## **ÖVRIGT**

---

Alla är välkomna i vår förening, oberoende av social, ekonomisk eller etnisk bakgrund eller fysiska förutsättningar. Vårt uppdrag är att hitta rätt grupp till alla barn och ungdomar som vill vara med i vår verksamhet. Vi har numera en del av vår information på andra språk på vår hemsida för att lite sänka tröskeln för personer med ett annat språk. Vi kommer fortsättningsvis att delta i möten och kurser för att nå ut till fler personer i olika delar av samhället. Vi är noga med att både i sociala och traditionella medier samt egen hemsida visa upp hela vår verksamhet så att så många som möjligt ska känna igen sig och vill vara en del av Gymnastics Åland.

Vi vill att vår förening ska vara hållbar, sett från flera olika aspekter. Ekonomisk hållbarhet genom en sund ekonomi som inte exploaterar medlemmarna genom höga avgifter, men ändå att vi kan bedriva en verksamhet med hög kvalitet. Hållbarhet från ett miljöperspektiv. Vi reser oftast med tåg till tävlingsorterna på fastlandet. Vi tänker till när det gäller evenemang, vad man kan göra för att minimera avfallet med tex använda alternativa produkter eller diskbara kärl. Social hållbarhet, där vi ständigt vill utveckla oss och hitta sätt där vi når ut till flera. Anpassa verksamheten så att den passar dem som behöver den och inte tvärtom.

Det är viktigt för oss som förening att kommunicera ut till våra medlemmar att vi finns där för dem. Vi arbetar kontinuerligt med vår kommunikationsstrategi så att vi är så tydliga som möjligt vilka kanaler vi använder när och hur. Utmaningen ligger i att medlemmarna tar åt sig informationen.

Språkfrågan är fortsättningsvis ett problem som vi tampas med dagligen och kommer att fortsätta med detta under 2024. Det går trögt samt att vi känner att det inte finns någon samarbetsvilja eller förståelse som vi söker inom finska förbundet.

GymÅ är en stor aktör inom föreningslivet på Åland och vi deltar i utbildningar, workshops och diskussionstillfällen. Vi vill vara med och utveckla den åländska idrotten i stort och tycker att det är viktigt att arbetet går framåt. Vi finns även representerade inom det finlandssvenska förbundet och vi tar där en aktiv roll för att driva på och förändra och alltid med gymnasternas perspektiv som grund.

Gymnastics Åland är en förening som aldrig står stilla och under 2024 vill vi bredda vår verksamhet ytterligare och skapa goda förutsättningar för rörelse hela livet.

## **KONTAKTUPPGIFTER**

Post- och besöksadress: GymnastikArena Åland, Verkaregränd 2, 22120 Mariehamn

Telefon: 0457-3433899

E-post: [info@gymnastik.ax](mailto:info@gymnastik.ax)

Hemsida: [www.gymnastik.ax](http://www.gymnastik.ax)



Bankkonto: FI94 6601 0001 0728 34