

Beretning Gymnastik 2020

Vandskade

Vi startede sæsonen med en giga-vandskade i gymnastiksalen, der betød, at der skulle findes egnede træningssteder andre steder. Stor imødekommenhed, velvilje og hjælpsomhed hele vejen rundt (administrative medarbejdere i Kalundborg Kommune, Høng Efterskole, hallens medarbejdere, frivillige (trænere, gymnaster, forældre) og mange flere. Det var en stor omvæltning. Først efter nytår kunne vi komme "hjem" igen. Nyt fint gulv var en gevinst. "Ny" indgang i gavlen i vintermånederne gav lidt udfordringer, men igen: med stor fleksibilitet og lidt overbærenhed fungerede det.

Corona

Som om vi ikke var udfordret nok, kom coronaen i februar, og da landet lukkede ned 11 marts var det lige inden opvisninger, konkurrencer osv., Kulminationen, - det vi havde trænet frem imod, og glædet os til. Øv! Vi nåede lige en enkelt opvisning i Kalundborg til en helt fyldt hal, hvor Teamgym endda blev udtaget til den store galla-opvisning. Men det nåede vi desværre ikke.

Der blev åbnet lidt op igen lige før sommerferien, og vi kom så småt i gang og lavede 3 **gymnastikdage** som en del af Kalundborg Kommunes sommerferieaktiviteter og **gymnastikskole for TeamGym**. Begge dele med pæn tilslutning.

Og så gjorde vi klar til at starte op igen på en ny sæson for fuld kraft. Der blev indkøbt rengøringsartikler, så redskaber kunne blive rengjort mellem holdene.

Vi var lidt spændte på, hvad nedlukning og coronafrygt ville betyde. Der var afstandskrav og forsamlingsloft, som betød, at vi på nogle hold kunne blive nødt til at afvise gymnaster.

Derfor opfordrede vi inden opstart til forhåndstilmelding på holdene, hvilket mange gjorde, og der var sågar lang venteliste på et nyt og efterspurgt tiltag: "knivskarpe kvinder"!

Et forsamlingsloft på 50 blev problematisk for vores TeamGym i Gørlev, så også her måtte vi justere træningerne fra uge til uge.

Men vi kom godt fra start. Der har været god tilslutning - på linje med tidligere år.

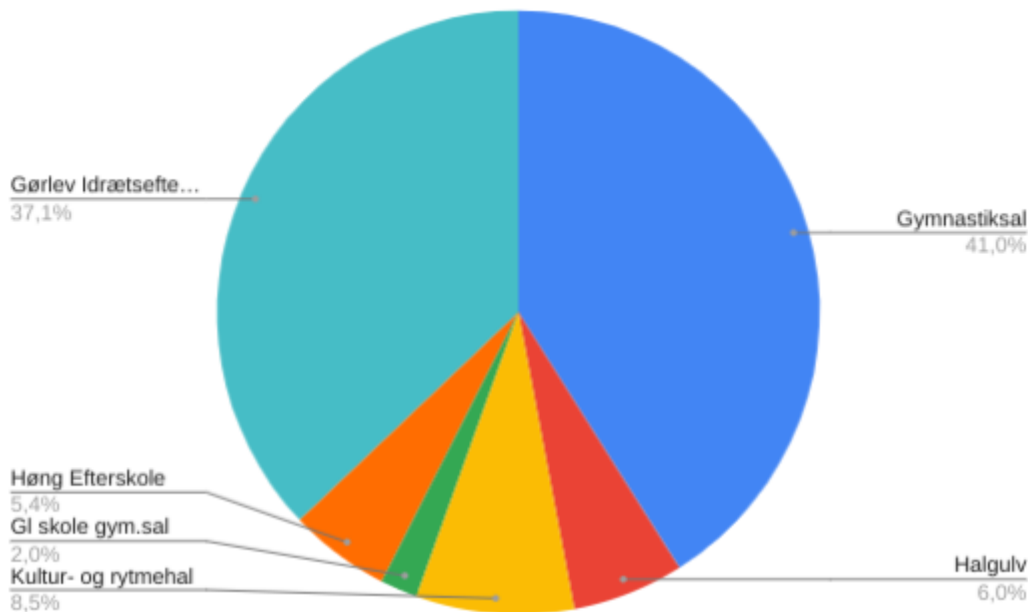
I løbet af efteråret strammede det mere og mere til. Forsamlingsloft på 10 betød omlagt træning for voksenhold og seniorer. Vi havde især ondt af Merete, der hele tiden tilpassede sig, men gang på gang kom der nye restriktioner m.hs.t. antal, zone-opdeling m.m., - og så gik de på lang juleferie

Vi var ved at vænne os til en hverdag med afstand, afspritning, rengøring og små hold, - og nu er vi der så igen med total nedlukning.

Ny hal

Det er ikke os, der for alvor nyder godt af det nye byggeri.

Hvor er det ærgerligt, at vi ikke fik større indflydelse på det byggeri.



Diagrammet viser hvor stor en del af vores aktivitet, der foregår de forskellige steder, vi træner (ultimo oktober 2020).

Da byggeriet stod færdigt, og der skulle fordeles tider i Høng Kultur- og Bevægelsespark var det svært at få tider nok til alle de idrætsaktiviteter, der skulle rummes, og med en tid til heftig herremotion fredag aften kl. 20-22 valgte vi igen selv at leje os ind på Høng Efterskole. Ikke sådan at forstå, at der er noget galt med en tid fredag aften, men det her hold er nok ikke lige målgruppen, der skal have den tid, når vi gerne vil motivere herrerne til at komme op af lænestolen og af sted.

Vi skal fortsat presse på, for at der bliver fundet en løsning, så gymnastikken også bliver en del af Høng Kultur- og bevægelsespark, hvor vi får mulighed for at samle vores aktiviteter og udvikle os.

Det er tydeligt, at man ikke kom helt i mål m.hs.t. en kultur- og bevægelsespark, der kan rumme al idrætten i Høng.

Vi vil såmænd gerne det nye byggeri, og vi har også hold, der har været ude at træne crossfit i loopet, og parkourholdet var været ude i parkourstativerne,

Diagrammet taler vist for sig selv i forhold til gymnastikken og det nye byggeri.

Frivillige

Det er alle jer, der for alvor gør det hele værd. Jer, der gør det fedt, at være en del af fællesskabet.

Talrige superlativer, kan klistres på jer:

Positive, omstillingsparate, kreative - også i forhold til at finde løsninger på pludselig opståede situationer (som tidligere omtalt), omsorgsfulde, ambitiøse, hjælpsomme, aldrig nærig i forhold til at yde og hjælpe. Wow!

En, der i den grad bidrager til, at HG skal være et godt sted at være for alle er årets instruktør, som i år blev Per Birkmose. Han blev hyldet ved den heftige herre-afslutning på Kragerup, hvor jeg kom forbi med pokalen. Her er et lille udsnit fra talen til Per:

“Du har en gejst og en udstråling som er misundelsesværdig og som du skrev på Facebook tilbage i oktober måned da du havde bestået 40 timers crossfit uddannelse – den gamle kan sgu endnu – og det må vi sige du kan. Du er stærkere end de fleste, du er alsidig og du er en god trænerkollega. Men jeg tror de fleste her også vil give mig ret i at du er en hård banan, når du under adskillige burpees og maveøvelser, stadig smiler og viser overskud mens andre omkring dig pruster og er døden nær”

Når ikke det kunne blive til opvisningen, så er jeg sikker på at det her var den næstbedste måde at overrække pokalen, for som i kan se på billederne fejrede herrerne ham godt.

I forlængelse af dette vil vi fremhæve en kvinde, der i rigtig mange år har været en meget aktiv del af HG. Både som instruktør for børn for år tilbage og voksne og nu seniorerne. Ja, det var faktisk også ved hende jeg blev oplært som instruktør for mange år siden da jeg var hendes hjælpetræner. Hun har også været formand for gymnastikken i en årrække. Hun er en institution i HG, hvis stemme stadig bliver hørt. I 2020 havde hun 50 års jubilæum!

Merete Johansen. Vi ville have hyldet dig til opvisningen og vi havde nøje planlagt det og lagt ekstra tid i programmet til at hylde dig, så til jeres afslutning på holdet, så til den oprindelig planlagte generalforsamling - hver gang blev det ikke til noget. NU skal du have den, Merete. Uagtet, at det ikke bliver i en fyldt hal, at vi kan tiljuble og hylde dig, som du har fortjent og vi havde planlagt. Det gør vi næste gang, det bliver muligt. Nu skal det være. Stort tillykke med 50 års jubilæum. Vi håber du tager mange flere år endnu - vi er glade og stolte af at have dig i foreningen. Foran din hoveddør står der en ting og en blomst fra os.

Potentiale

Nu er der i mange år blevet snakket om medlemsflugt fra foreningerne - heldigvis har vi ikke oplevet den store medlemsflugt - endnu -, at folk var til selvorganiseret idræt, og ikke ville forpligte sig.

Flere har indrettet deres eget lille træningscenter derhjemme - på det seneste tilskyndet af corona-nedlukningen.

Det er der uden tvivl meget rigtigt i - og der er også meget godt i det, at folk træner på denne måde.

Men det kan ikke erstatte det sociale fællesskab, man bliver en del af i en forening, og det er som om, at man i højere grad er begyndt at få øjnene op for de værdier, der ligger i at dyrke sin idræt sammen med andre i et forpligtende fællesskab. Her har corona-nedlukning og forsamlingsforbud sikkert også været en øjenåbner for nogle.

DET GODE LIV

Træt af at træne? Sådan bevarer du motivationen

Undgå at træne alene. Når man er flere, bliver det nemmere at forpligte hinanden til at træne, siger professor i idræts- og coachingspsykologi Reinhard Stelter.



Artiklen her fra Berlingske refererer til undersøgelser, der viser at motivationen er større og mere lystbetonet, når man går til holdsport. Sociale faktorer spiller ind. Det betyder noget, at der er nogen, der regner med dig og værdsætter din deltagelse. Det er her vi i forening kan noget! Vores heftige herrer fik meget fin omtale i seneste nummer af DGI-bladet udspil i en artikel, der netop havde fokus på dette.

Vi ser som sagt i afdelingen et vældigt potentiale. Og vi ønsker og arbejder for, at der skal være et inkluderende miljø med plads til alle og overskud til at udvikle os i afdelingen og udvikle gymnastiktilbuddene, - og så vil vi gerne bruges (i år, siger det næsten sig selv, er vi ikke blevet brugt så meget).

Bruges i et samarbejde med

- skolerne i byen
- kommunen
- de andre afdelinger i HG og andre foreninger

Til stadighed udvikle os indenfor alle felter.

Vi glæder os usigeligt til at vi får normale tilstande igen, hvor vi kan få lov at mødes, træne sammen og dyrke fællesskabet.