



Ur innehållet

- En annorlunda termin
- Lär dig bakåtbrygga
- Landslaget i RG
- Hur jobbar GF Uppsalafllickorna?
- Utvecklingslandslaget i Cheerleading
- Att återkomma till gymnastiken som ledare för sitt barn
- Hälsningar från våra grupper



Styrelsen



Andreas Andreasson



Christina Almskoug Verksamhetschef



Nadia Edström



Madeleine Larsson



Linn Tunudd Ingwall Föreningskonsulent



Lars Kylberg



Evelina Kaarme



Sara Severinsson Föreningskonsulent



Annika Folkesson



Mirja Törnlund

Kansliet

Kansli

GF Uppsalafläckorna
Idrottsgatan 2
753 33 Uppsala

Telefon

018-22 50 25

Telefontider

Mån-tors 10.00-12.00

På framsidan

Bas 2 2012 och
Pojkgruppen yngre

www.gfuppsalafläckorna.se

UF-tidningen

Ansvarig utgivare

Nadia Edström

Redaktör

Linn Tunudd Ingwall

Layout & Tryckeri

Fyris-Tryck AB

Upplaga 2000 ex

Nästa nummer

Utkommer i december 2021

Manusstopp

1 november 2021

Material till UF-tidningen

lämnas till kansliet

eller mailas till

info@gfuppsalafläckorna.se

Styrelse

Nadia Edström

Ordförande

Lars Kylberg

Vice ordförande

Annika Folkesson

Sekreterare

Andreas Andreasson

Ledamot

Madeleine Larsson

Ledamot

Evelina Kaarme

Ledamot

Mirja Törnlund

Ledamot

Då börjar vi äntligen höra fågelkvitter och känna värme igen!

Med värmen brukar våruppvisningen stå vid dörren men inte detta år... Covid-19 har fortsatt hindrat oss från att göra det vi älskar, träna för fullt, lära oss nya saker och visa upp vad vi lärt oss för nära och kära. Som tur är har vi ändå fått träna och träffas även om det varit under begränsade former. I tidningarna har ni säkert noterat att antal unga idrottare har minskat under pandemin och det stämmer även hos oss. GF Uppsalaflickorna tappade inte medlemmar under 2020 men med riktlinjerna minskades aktiviteterna och i och med den nya pandemilagen som trädde i kraft 25 januari, vilket innebar reducerat antal i hallar, så ser vi en liten minskning av medlemmar i år. Men vi är optimistiska och hoppas att de återkommer när vi kan ha fullt antal i grupperna igen!

Vårt historiska namnbyte får vänta ett tag. Efter att beslut togs på årsmötet om namnbyte så drog det extra mötet i handbromsen till det nya namnförslaget. Nu har vi gjort ett omtag och i samarbete med SISU har en projektplan tagits fram där vi genom förhoppningsvis fysiska träffar i höst kan hitta rätt. Samtidigt med arbetet att få fram ett namn som känns rätt för alla ska vi titta på våra värdegrunder och policydokument.



Christina Almskoug

Vi vill vara en förening i tiden oavsett om det gäller verksamhet, namn eller policydokument!

Men oj vad jag ser fram emot nästa verksamhetsår! Jag längtar till att se glädjen:

- I de aktivas ansikte när de lär sig en ny övning eller en pusselbit på vägen.
- I tränares ögon när de passar på nya utmanande övningar.
- Att få visa upp, för de närmaste, vad man lärt sig på avslutningar och uppvisningar
- Att få sitta och titta och känna värmen i hjärtat på våruppvisningen

Dessutom kommer GF Uppsalaflickorna stå som värd den 4-6 mars 2022 för NM i Rytmask Gymnastik. Efter att i år fått 2 seniorlandslagsgymnaster och 2 juniorlandslagsgymnaster har vi säkerligen några att heja på!

Tack för detta år och välkomna tillbaka till höstterminen!

Christina Almskoug
Verksamhetschef

Vi söker ledare!

Är du intresserad av att bli LEDARE eller hjälpledare i en av Sveriges STÖRSTA gymnastikföreningar?



GF Uppsalaflickorna är en av Sveriges största gymnastikföreningar, med en stor mängd grupper inom olika verksamheter.

Dina kunskaper i gymnastik behöver inte vara höga, men vi värdesätter ditt intresse för att leda barn och ungdomar.

Vi kommer naturligtvis att hjälpa till med utbildning för dig som huvud- eller hjälpledare.

Vi har grupper på olika nivåer, allt från familjegymnastik, barngymnastik samt trupp gymnastik, cheerleading och Rytmask gymnastik från 7 år.

Vi bedriver även tävlingsgrupper inom AG, Cheerleading, RG och Trupp.

Kontakta gärna kansliet om du är intresserad eller har frågor!
018-22 50 25, info@gfuppsalaflickorna.se

Utvecklingslandslaget i Cheerleading

Under våren har Svenska Cheerleadingförbundet startat upp ett utvecklingslandslag för aktiva runt om i Sverige som vill utvecklas ytterligare inom cheerleading på elitnivå.

Målet med utvecklingslandslaget är att förbereda individer för träning på landslagsnivå – mentalt och fysiskt.

Laget kommer under säsongen att ha både fysiska träffar där fokus ligger på att öva på grunderna inom Premier (högsta leveln på seniornivå) samt digitala träffar med föreläsningar och utbildningar.



SEX STYCKEN AKTIVA FRÅN GF UPPSALAFLICKORNA HAR FÅTT PLATS I LAGET:

- Emma Kjellsson från Excaliburs
- Tove Betz från Excaliburs
- Nicole Munn från Excaliburs
- Elina Norén från Apaches
- Ruth Utterström från Apaches
- Tyra Rodhe från Apaches



Vårterminen 2021

Vårterminen fick en tuff start när det stod klart att Pandemilagen skulle gälla även kommunala lokaler och att den även omfattade barn och ungdomar som idrottar, några dagar innan vår termin drog igång.

Vår anmälan öppnade redan i december och då visste vi ingenting om denna lag. De flesta av våra grupper har 25 platser och när Pandemilagen var på plats begränsades vi till mellan 10-25 aktiva per hall, beroende på storlek. I och med detta fick vi sätta oss och se över situationen och möjliga lösningar, målet var solklart, så många som det bara går ska få gympa på som vanligt trots dessa nya utmaningar.

De första två veckorna fick vi dela upp de flesta grupper så de fick köra halvgrupper i början för att vi på kansliet skulle köpa oss tid att ordna med alla ändringar som behövde göras.

Vi bokade på fler hallar för att dela upp grupper, vi bokade större hallar i de fall som var möjligt för att hålla ihop grupper samt bad ledare ställa upp flera dagar i veckan för att göra detta möjligt.

Till slut löste det sig i de allra flesta grupperna och många av våra barn och unga gympar idag (nästan) som vanligt!

Nästa steg vi hoppas på ska lösa sig är vår möjlighet att få visa upp våra grupper för både er föräldrar och för varandra i form av våra årliga tävlingar och vår fantastiska Våruppvisning där ALLA grupper medverkar. I och med att vi inte kan genomföra dessa tillfällen så får vi inte möjlighet att göra detta på naturlig väg utan vi får använda oss av digitala tävlingar/uppvisningar samt försöka genomföra digitala avslutningar i form av filmning till föräldrar och nära som vill se vad vi har lärt oss under terminen. Det blir inte samma sak men det är ett steg på vägen.

Vi på GF Uppsalaflickorna vill tacka alla föräldrar för förståelsen vi mottog i denna svåra tid och vända det absolut STÖRSTA tacket till våra underbara ledare som nu i över ett år, följt med i alla olika vändor med nya riktlinjer och ny information och gjort det bästa av varje situation!

Ni är fantastiska och vi är så stolta över er!

Nyheter i Uppsalajakten!

Uppsalajakten är Uppsalaflickornas egen förenings-tävling i trupp. Den vänder sig till alla gymnaster från 7 år och uppåt. Man tävlar i trupp i grenarna matta, hopp och fristående. Tävlingen har funnits länge och förändrats genom åren och i årets upplaga av tävlingen finns några stora nyheter! Den ena nyheten är att fler olika övningar är tillåtna på matta och hopp. Den andra nyheten handlar om hur prisutdelningen kommer gå till framöver.

Svenska Gymnastikförbundet har nationella regler för tävlingar på olika nivåer, alltifrån SM-nivå till tävlingar på lokala nivå. Gymnastikförbundet utvecklar och förnyar kontinuerligt regler och tävlingsbestämmelser och Uppsalaflickorna hänger med och följer de nationella rekommendationerna.

Första nyheten, som är extra rolig för gymnasterna, är alltså att man från och med nu får tävla på fler övningar! De övningar som har lagts till är förövningar till färdiga övningar. En förövning är en del av en färdig övning eller en lättare övning. En förövning till frivolt på trampett kan vara att göra en kullerbytta upp på ett mattberg. Eftersom mycket tid på tränings-

arna läggs på att träna inför tävling, tror vi att även träningsarna kommer bli roligare för gymnasterna nu när det finns fler övningar att välja på!

Den andra stora nyheten och förändringen är hur prisutdelningen kommer att gå till. Uppsalajakten följer som sagt Svenska Gymnastikförbundets riktlinjer och rekommendationer. Och från nationellt håll har man tagit bort rangordning av lag i trupptävlingar för gymnaster upp till 10 år.

Därför gör vi likadant på Uppsalajakten från och med den här terminen. Tävlingen finns kvar, men alla barn är vinnare och alla får medalj. Ingen rangordning sker. Det ska vara roligt att delta och mindre vikt ska läggas vid placeringar och resultat. Däremot kommer placering 1-3 fortfarande att redovisas för gymnaster från 10 år.

I vår har Uppsalajakten genomförts digitalt. Alla föreningens trupper har filmat sina tävlingsbidrag och skickat in till Uppsalaflickorna. Alla trupper får medaljer och feedback på sina inskickade bidrag.

Håll utkik på UF:s Instagram där några tävlingsbidrag kommer att visas!

Att återvända till gymnas

Sara Söderqvist och Madeleine Törnkvist har själva varit aktiva som artistiska gymnaster på hög nivå och när de fick barn så återgick de till gymnastiken som ledare. Här får vi lära känna dem lite bättre:

VAD BETYDDE GYMNASTIKEN FÖR DIG NÄR DU VAR GYMNAST?

Madeleine - Gymnastiken betydde allt för mig när jag tränade gymnastik, jag älskade allt som hade med gympa att göra.

Sara - Jag uppskattade verkligen att träna. Jag hade väldigt mycket energi som barn vilket jag på träningarna fick använda på rätt sätt. Att lära sig gymnastiska övningar som många andra inte kunde, bidrog till ett starkt självförtroende. Jag hade det svårt i skolan och då bidrog gymnastiken till att stärka mig. Den gav mig en tro på mig själv och en kämparglädje. Sammanhållningen i gruppen, läger och tävlingar har betytt mycket. Jag lever fortfarande på alla minnen från gymnastiken.

HUR TÄNKTE DU TILLBAKA PÅ GYMNASTIKEN SOM VUXEN?

Madeleine - När jag tänker tillbaka på gymnastiken som vuxen så känner jag bara glädje över att jag hade en sådan rolig och givande tid som gymnast. All träning och alla tävlingar för UF och landslaget är fantastiska minnen som jag alltid kommer bära med mig. Vilken lycka att jag höll på med en så rolig sport som fortfarande ligger mig så varmt om hjärtat och att jag nu kan fortsätta inom gymnastiken som tränare känns så fantastiskt roligt. Jag kan känna en sådan tacksamhet över all tid min tränare Raymond lade ner på mig i gympahallen, all den fina uppbackning jag hade från Uppsalaflickorna och att nu kunna ge tillbaka allt det till våra gymnaster känns roligt.

Sara - Gymnastiken har varit en viktig del i mitt liv även som vuxen. Jag är så glad över att jag fick möjlighet att få träna gymnastik i en grupp med härliga vänner och otroligt duktiga ledare. Det har bidragit till en styrka både fysiskt, men framför allt psykiskt.



Att kämpa, inte ge upp, att allt går om man vill och att tro på sig själv är något som gymnastiken har bidragit med.

HUR MÅNGA BARN HAR DU?

Madeleine - Vendela 18, Filippa 15 som går i Ungdomstruppen och Agnes 10 som går i våran grupp AG1.

tiken när man får barn



Sara - Jag har två barn. Båda har hållt på med gymnastik. Min äldsta dotter Klara har gått på trupp gymnastik och min yngsta dotter Ester tränar artistisk gymnastik.

VAR DET ETT SJÄLVKLART VAL ATT BLI TRÄNARE NÄR ETT AV DINA BARN BÖRJADE MED GYMNASTIK?

Madeleine - Att bli tränare för sina barn var inget självklart val, jag var tränare innan Vendela började träna och kärleken till sporten var och är så stark och därför är det svårt att slita sig från att vara tränare. Det var en tid när Agnes var liten som jag inte var tränare men nu när Vendela och Filippa är stora och Agnes tränar i den gruppen jag tränar så är det lättare att tillbringa tid i gympahallen.

Sara - När Ester sa att barr var det roligaste av alla redskap på gymnastikskolan, så var det självklart för mig att låta henne börja med artistisk gymnastik. Det fanns ingen grupp med barn i hennes ålder, så det föll sig naturligt att starta en ny grupp.

VAD ÄR ROLIGAST/SVÅRAST ATT TRÄNA SITT EGET BARN?

Madeleine - Det roligaste med att träna Agnes är att jag får vara med på träningarna och se hennes utveckling, hon är en i gänget och jag tänker inte så mycket på att hon är min dotter. Hon kallar mig Madeleine som dom andra tjejerna.

Sara - Roligast är att vi har ett gemensamt intresse och att få ta del av hennes utveckling. Att se henne utvecklas och glädjas tillsammans med sina kompisar i gruppen betyder mycket. Jag har aldrig upplevt några svårigheter med att vara tränare åt mitt eget barn.

VAD ÄR DET SOM INSPIRERAR DIG SOM TRÄNARE?

Madeleine - Det som inspirerar mig att vara tränare är glädjen till sporten. Att se tjejerna utvecklas genom att lära sig nya övningar och att dom/vi har roligt på träningarna.

Sara - Att få vara med och uppleva gymnasternas utveckling och enorma kämparglädje.

GF Uppsalaflickorna

Barn- och truppve

När får man börja på gymnastik hos GF Uppsalaflickorna? Vad gör man när man bli för gammal för sin grupp? När får man börja på trupp-gymnastik? Hur länge kan man gå i en Fortsättningstrupp? Det kan vara lite förvirrande med alla olika grupper i vår stora förening.

Här ser ni GF Uppsalaflickornas organisationsskiss av Barn och trupp-gymnastiken som finns i våra skolor vi har i våra olika skolor runt om i och utanför Uppsala som kanske gör det lite tydligare hur våra grupper ser ut och hur man går vidare i denna stege.

Från det att man fyller 2 år finns det verksamhet hos oss i GF Uppsalaflickorna. Gymnastiken ändras lite ju äldre man blir men de grunder man lär sig på Barn- eller familjegymnastiken kommer man ha med sig i både gymnastiken men också i livet!

Varje hösttermin startar ett nytt läsår hos GF Uppsalaflickorna. I största möjliga mån försöker vi varje år ha kvar samma grupper som tidigare termin samt utöka där vi ser ett behov. Antalet grupper och platser i grupper avgörs självklart av vår tillgång av lokaler och ledare.

HÄR FÅR DU LITE MER INFORMATION OM VÅRA OLIKA GRUPPER:

I vår **Familjegymnastik** erbjuds gymnastik för barn från 2 år. Här är vårdnadshavaren med hela lektionen och är hjälpledare till ditt/dina barn. Du anmäler de barn som fyller eller har fyllt 2 år under året. En förälder per familj får vara med och ett syskon under 2 år går med utan kostnad men behöver betala medlemsavgiften.

I vår **barngymnastik från 3-6** år tränar vi gymnastikens Rörelsemönster vilket betyder att träningen innehåller stationära positioner, hopp-rörelser, repetitiva rörelser, rotationer, svingar och landningar.

Målsättningen är att det ska vara rolig och utvecklande träning för alla deltagare. Gymnastiken gynnar den motoriska utvecklingen och är en bra grund för annan idrottsverksamhet.

I våra **Ungdomstrupper från 7 år** och **Ungdomstrupper från 10 år** tränar vi Trupp-gymnastik, här tränar vi bland annat grunder och styrka för att lära oss svårare övningar. Målsättningen är att det ska vara roligt och utvecklande träning för alla deltagare. Hit får vem som helst anmäla sig.

Våra **Fortsättningstrupper** är för gymnaster som har vissa förkunskaper och har gått på gymnastik minst en termin. Förkunskapskraven hittar du på vår hemsida. Fortsättningstrupperna har samträningar i gymnastikhallen ett antal gånger per termin.

Alla kan gympa är en verksamhet för barn med funktionsnedsättningar, t.ex. rörelsenedsättning, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och personer med utvecklingsstörning.

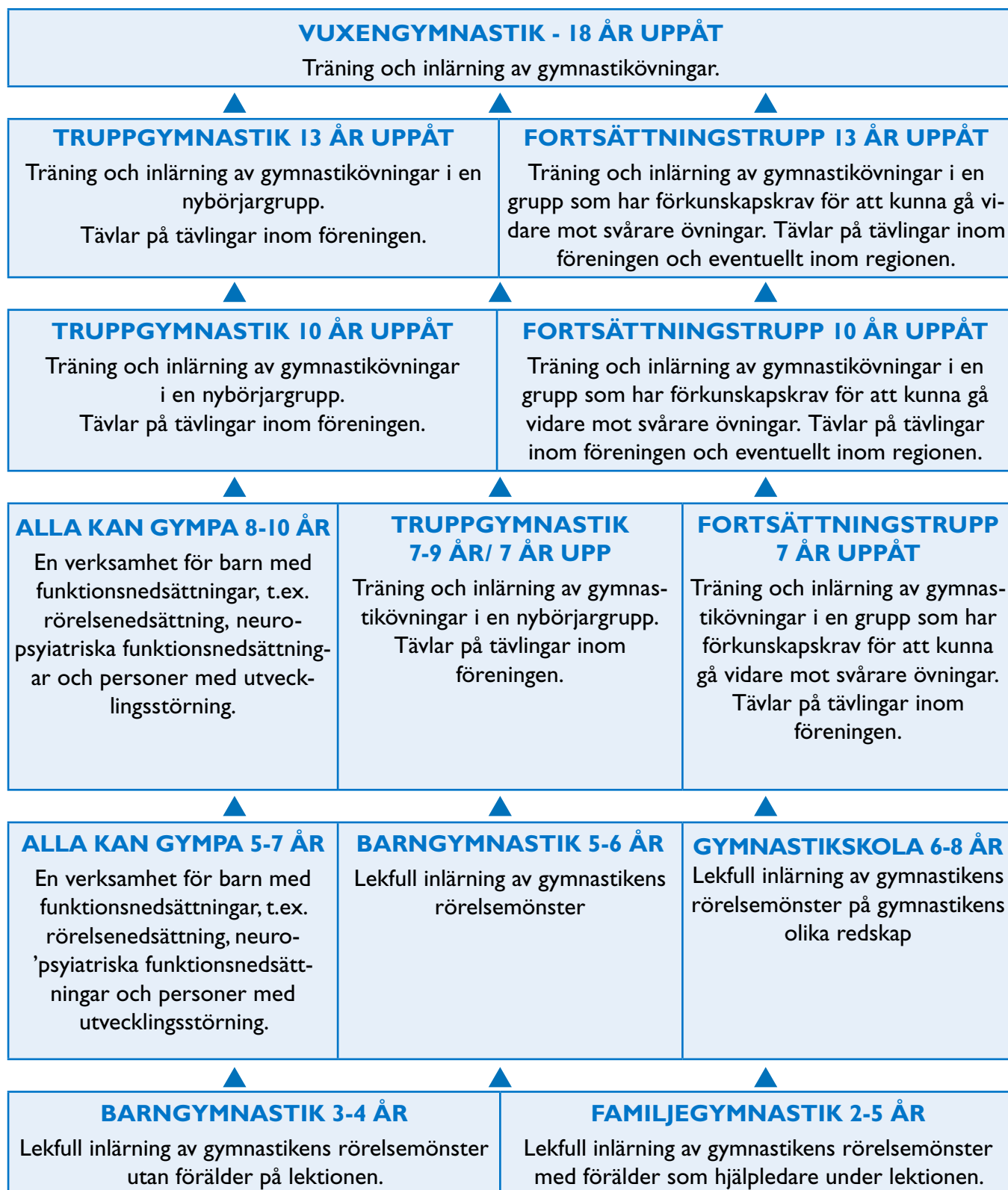
Grupper på Fyrishov

Vill man utvecklas ännu mer än vad man har möjlighet till i dessa grupper pratar man med sin ledare för eventuell rekommendation till grupper som tränar flera gånger i veckan.

Målet är att varje år starta nya grupper i åldern 7 år som tränar på Fyrishov i de olika disciplinerna. Det är tyvärr begränsade platser i samtliga grupper på grund av ledare och lokaler.

Vi hoppas att alla ska hitta något som passar hos oss på GF Uppsalaflickorna – varmt välkomna till oss!

nas organisation av erksamhet i skolor



Landslaget i rytmisk gymnastik

I början utav året fick vi mycket glädjande nyheter då fyra av våra gymnaster i rytmisk gymnastik kvalificerat sig till svenska landslaget.

Kvalificeringen utgick från tävlingsprestationer samt kompletterades med tester i fysiska kvaliteter, flexibilitet, redskapsteknik och balett.

Vi lät våra fyra landslagsgymnaster svara på 2 frågor var;

1. Vad är roligast med att ha kommit med i landslaget?
2. Vad har du för mål inför framtiden?

ALVA SVENNBECCK 20 ÅR, SENIORLANDSLAGET

- "Det är alltid kul att få ett kvitto på att det man kämpar för lönar sig men det roligaste är också att få åka på läger och träffa de andra gymnasterna från de andra föreningarna."

- "Just nu är målet NM 2022 som är i fokus men annars vill jag utmana mig och se hur långt jag kan gå."

EMMA GÖRANSSON 17 ÅR, SENIORLANDSLAGET

- "Det roligaste med att ha kommit med i landslaget är att man får nya möjligheter när det gäller träning och tävling. Man får träna med nya tränare som lär ut övningar på ett annat sätt än vad sina tränare gör i hemma klubben. Då får man lära sig nya övningar och kan därför utvecklas snabbare. Sen får man också möjligheten att representera Sverige på internationella tävlingar och visa upp sig för världen. Det tycker jag är coolt."

- "Vara med på stora internationella tävlingar och kunna placera mig där."

JOSEFINE ENGSTRAND 13 ÅR, JUNIORLANDSLAGET

- "Att få möjligheten att utvecklas som gymnast och få möjlighet att tävla internationellt och inte bara i Sverige. Det är också kul att jag får lära känna och få inspiration från andra gymnaster i landslaget."

- "Att få utvecklas och bli stabil i mina program så att jag kan prestera stabilt på tävlingar. Jag siktar på att komma med i NM-laget 2022 och andra stora tävlingar."

ELINA SHEREMEY 14 ÅR, JUNIORLANDSLAGET

- "Det roligaste med att vara en del av landslaget är att få representera svensk rytmisk gymnastik samt att få åka på alla roliga och mycket givande landslagsläger."

- "Fortsätta vara en del av landslaget, vara med i många internationella tävlingar och bli svensk mästarinna."

Landslagsläger anordnas för närvarande online och den största delen utav lägerträningen är sådan att den går att utföra hemma. Senaste lägret bestod utav ny förebyggande styrka, balett samt en givande föreläsning om tävlingsnervositet.

Kommande onlineläger på påsklovet kommer bli innehålla träning med en fd rysk landslagsgymnast som håller i träningen direkt från Moskva. En spännande utmaning för våra svenska gymnaster!

Vi önskar våra duktiga RG gymnaster stort lycka till med fortsatt träning i landslaget!

/Katarina J Söderberg



LEDARPORTRÄTT – Karin Larsson

Hej! Jag är en 19 år gammal tjej som heter Karin Larsson och går just nu min sista termin på en naturvetenskaplig linje i gymnasiet. Som liten gick jag dels på Uppsalamusikklasser och tog pianolektioner och dels gick jag också på olika sporter som fotboll, dans, bandy och gymnastik varav jag tappat kontakten med alla utom gymnastiken.

Jag började hos GF Uppsalaflickorna först som sexåring, tidigare gick jag i någon rörelsegrupp och hade idrott på dagis där det absolut roligaste var hinderbanan och kullerbyttorna varpå jag började likt flera andra i min klass på gymnastik. Redan första terminen såg jag upp till ledarna i gruppen, det var några unga supercoola tjejer jag sedan länge glömt namnen på, men en sak var säker, jag skulle bli en av dem. Strax efter min tolvårsdag mailade jag Linn på kansliet och frågade om inte jag kunde få bli ledare, jag fick svaret att jag skulle återkomma i höst då det är först året man fyllde 13 de tog emot en som ledare. Jag ställde ett larm första oktober, för då måste det ju ändå räknas som höst? Denna gång fick jag svaret att jag var varmt välkommen! Jag började som Assistentledare i en 5-6 års grupp, samma grupp som jag tidigare gått

i. Efter den gruppen hade jag pianolektion i byggnaden bredvid och sen sprang jag tillbaka i tid till min egna träning i fortsättningsgruppen. När en termin gått kände jag att en grupp inte räckte så jag tog på mig 7-9 års gruppen också, pianot sköt jag till en annan dag. Efter det blev jag ledare för gruppen jag terminen innan tränade i och rätt som det var, var jag huvudledare för 3 grupper. När pandemin och de nya restriktionerna kom var vi tvungna att halvera alla grupper så då kom jag och kansli Linn överens om att jag kunde ta en till dag i veckan och på så sätt fick alla gymnaster träna varje vecka. Då en annan ledare inte hade möjlighet till detta fick jag hennes två grupper också, vilket äntligen innebar att jag fick jobba med även de yngsta barnen på 3-4 år. I nu läget är jag ledare för totalt åtta grupper som tillsammans tränar drygt tio timmar i veckan.

Det bästa med att vara ledare är att få vara en del i att se barnen utvecklas och ha kul. När en gymnast klarar den där övningen de tränat på blir jag minst lika glad som dem. Den största utmaningen är att utmana alla, dels krävs det licenser för att få passa på olika övningar och dels så har man ibland helt nya



i gruppen tillsammans med de som gått något år. Det kan ibland även vara svårt att få alla att tycka det är kul med grunder, trots att man kan flickisar och volter behöver man träna kullerbyttor också vilket inte alltid är lika givande på direkten som det är att landa sin första frivolt.

Det jag brinner för inom UF är att alla ska känna sig välkomna och sedda oavsett om du är en av dem som gärna står i centrum eller håller sig kring kanterna så är alla lika viktiga.

Hälsningar
Karin Larsson

LEDARPORTRÄTT – Lina Mullback

Jag heter Lina och har tidigare varit tränare i Kristinehamns Gymnastiksällskap. Jag flyttade till Uppsala för studier och började som tränare i föreningen i början på 2020.

Jag är just nu tränare för Bas 3 där gymnasterna är födda 09 och 10 och även vuxengruppen, vilket är otroligt lärorikt och givande. Jag tycker det är jätteroligt att vuxengruppen finns där gamla gymnaster kan fortsätta träna och där det finns möjlighet att lära sig gymnastik från grunden även i vuxenålder,

vilket vi inte riktigt hade i min förra förening.

Det är också roligt att vara med i en förening där det finns flera discipliner och att kunna träna i en bra hall med mycket redskap och möjligheter.

Jag har alltid känt mig välkommen och uppskattad i föreningen och mina tränarkollegor har alltid varit öppna för nya sätt att träna och tänka. Jag trivs jättebra och det är kul att kunna kombinera tränarrollen med mina studier.



HÄLSNINGAR FRÅN VÅRA GRUPPER

SUNNERSTASKOLA ONSDAG



Det har varit lite annorlunda nu med corona, men vi har för våra yngsta grupper fokuserat mycket på att ha kul, stödja på händerna, kullerbyttor och hjulningar. För våra äldsta grupper har vi istället övat olika sätt att hjula som från knä eller med en hand, vi har också fokuserat på handstyrka, men även att ta sig upp till ett handstående på olika sätt till exempel genom att stanna uppochner i hjulningen.



BERGASKOLAN

BERGASKOLAN 3-6 ÅR

Denna termin har varit annorlunda men inte sämre för det! Vi i 3-4 och 5-6 årsgruppen på Bergaskolan har kört mycket hinderbana vilket vi tycker är jättekul!



På bilden gör 3-4 åringarna en dubbelmacka med bara kroppen och några av 5-6 åringarna tränar på hjulningar.

BERGA MULTILINGUAL



We are a new group in Bergaskolan. We train 5 and 6 year old gymnasts that love to practice hand stands and cartwheels. In our group there is a lot of children which has more languages than Swedish at home. We take the classes in Swedish, but mix in a little English and little Spanish and we have had so much fun since we started!

Vi är en nystartad grupp i Bergaskolan som är 5-6 åriga gymnaster som älskar att träna handstående och hjulningar. I vår grupp går många barn som har fler språk än svenska som pratas hemma! Vi har lektionen på svenska men blandar med lite engelska och spanska och vi har haft så roligt på våra lektioner sen vi startade!

UPPSÄVJASKOLAN 3-6 ÅR

Vi har bland annat använt oss mer av dans på lektionerna, eftersom det gör det lättare att hålla avstånd. Samtidigt är det en bra uppvärmning och träning för koordinationen. Vi tycker att det har fungerat bra och barnen verkar ha gillat det!



BÄLINGES GRUPPER

Här kommer några bilder med hälsningar från två Bälinges grupper!



MALMASKOLAN 3-6 ÅR

Denna termin har varit utmanande för oss ledare och det svåraste har varit att vi inte kunnat passa något. På grund av detta har det blivit lite svårare att utöva mer utmanande övningar men vi har ändå försökt låta gymnasterna prova nya saker på andra sätt och under säkra former låtit dem prova nya saker själva. Barnen själva har också kommit med egna förslag på vad vi kan göra vilket de tyckt varit roligt. Utöver detta har vi fokuserat på grunder som är så otroligt viktigt inom gymnastiken samt passat på att leka roliga lekar.



ALMTUNA TORSDAG 3-6 ÅR

På grund av covid-19 har vi färre barn i grupperna, men det har istället inneburit att vi haft mycket mer tid att träna på till exempel handstående, då alla får mer tid att träna själva! Vi har också haft mycket tid för dans, lekar och vi har även tagit foton till våra gymnasters vårdnadshavare.



STENHAGEN 3-6 ÅR

Här kommer en bildhälsning från Stenhagen 3-6 år!





Trupp Bas 2 2012

Tre gånger i veckans samlas ett glatt och spralligt gäng med 25 tjejer i 9-årsåldern för att träna gymna tillsammans. Gruppen är föreningens näst yngsta basgrupp i truppgymnastik. Det är en grupp för barn som vill träna lite mer och få extra utmaning.

Den här terminen - som är annorlunda – startade vi med digitala träningar. Det var spännande att träna på ett annorlunda sätt men framförallt kul att få se varandra efter det långa juluppehållet.

I skrivande stund är vi äntligen tillbaka med att träna tillsammans i gymnastikhallen och vi hoppas kunna fortsätta så terminen ut. Träningarna präglas till stor del av grundträning, styrka och förövningar inför mer avancerade övningar såsom flickisar, handvolter och frivolter. Det viktigaste är förstås att barnen ska tycka att gympan är kul och att de känner sig som en viktig del i gruppen.

Just nu tränar vi för fullt inför föreningens digitala trupptävling, Uppsalajakten, som genomförs under våren. Vi hoppas snart att situationen med pandemin är över så vi återigen kan visa upp oss på tävlingar och uppvisningar med publik.

/Tränarna i Bas 2 2012



Rapport Riksserie I i rytmisk gymnastik

Det har varit ett mycket tufft år för våra RG gymnaster och många tävlingar har, precis som i de flesta andra sporter, blivit inställda.

I denna pandemi har vi dock lärt oss samt varit tvungna att hitta nya sätt att träna och tävla på. Träningen har därför bedrivits hemifrån via Zoom och utomhus varvat med vanlig träning i hallen. Det har varit mycket imponerande att se hur flitigt flickorna har fortsatt att kämpa på och jobba hårt!

Vi har även jobbat med att försöka finna nya vägar att kunna fortsätta tävla både nationellt och internationellt. Ett sätt att göra detta är att tävla online.

I höstas tävlade vi internationellt online och nådde fina resultat med en massa medaljer och fina prestationer. Det var både mycket lärorikt och uppskattat hos våra RG gymnaster.

Vi arrangerade även Regionstävlingar online då våra lite yngre gymnaster fick möjlighet att tävla.

Detta år beslutade gymnastikförbundet att första nationella Riksserietävlingen skulle arrangeras online sista helgen i mars. Från Uppsala hade vi fem seniorer samt fyra juniorer som tävlade. De tävlande var uppdelade i olika klasser med hänsyn till nivå samt ålder.

Alla Uppsalaflickor gjorde fina prestationer och det blev även en hel del medaljer!

Vår svenska mästarinna Alva Svennbeck tog överlägset hand om guldet i senior FIG klassen som är den högsta nivån i Sverige. På femte respektive sjätte plats i



samma klass kom Emma Göransson samt Agnes Hagberg som båda är på framfart.

De två nyblivna seniorerna Alice Lazarevic och Hanna Stenhammar tävlade i senior BAS klassen för födda -05 och tog där ett fint silver respektive brons.

I juniorklassen FIG tävlade Elina Sheremey, Josefin Engstrand och Linnea Magdeburg där Elina kom på en mycket fin och välförtjänt 1a plats. Josefine tog hand om bronset medan Linnea kom på en bra 5e plats.

I juniorklassen BAS hamnade Elin Wiklund på en 5e plats efter två fina program.

Mycket fina resultat av alla våra RG gymnaster! Nästa Riksserie planeras gå i Skåne i slutet av maj och vi håller tummarna för att det ska gå att tävla där då!

/Katarina



Bakåtbrygga / Bakåtmjukis

Många vill lära sig bakåtbrygga eller Bakåtmjukis som det ibland kallas och här kommer några tips på hur man kan öva på detta.

Hur ska en bakåtbrygga se ut?



1. Starta med att sträcka upp och göra dig lång och sätt fram det ben du vill dra över först.



2. Lyft det benet så högt du kan, håll det rakt och spänt och böj överkroppen bakåt. Behåll benet du står på rakt.



3. Sätt i händerna och skjut ifrån med benet i mattan så du står i spagat med spända ben.

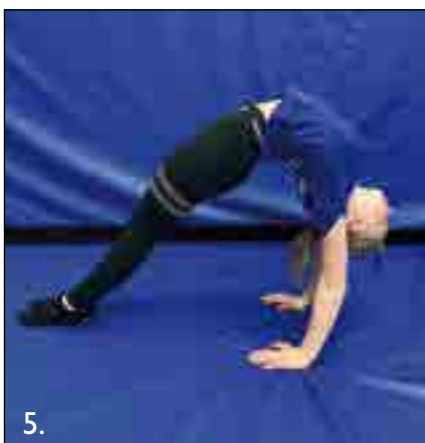


4. Sätt i första benet i mattan och lyft upp överkroppen. Försök hålla dig spänd och rak så armar, ben och höft är i en linje

5. Lyft upp överkroppen och sänk benet samtidigt. Avsluta med att sträcka upp som bild 1.

Hur kan man öva för att lära sig bakåtbryggan?

Stå i brygga – Öva på att få axlarna i linje med händerna och att kunna sträcka på benen i bryggan **Bild 5**



Om du har frågor, tveka inte att fråga din ledare om hjälp!



Stå i brygga och gör bensparkar **Bild 6+7**



8. Stå på händer i spagat och öva på uppgången. Ställ dig t.ex. med ena foten i handstående mot vägg
Bild 8

Det är viktigt att inget av stegen gör ont eller känns obehagligt, då får man gå tillbaka ett steg eller två och fortsätta öva på det lättare steget.



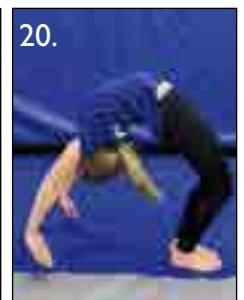
Stå i brygga med benen på något högt och sparka över därifrån.
Bild 9+10+11+12



Stå med benet på något högt och öva på att böja bakåt med bibehållen spänning. **Bild 13+14+15**



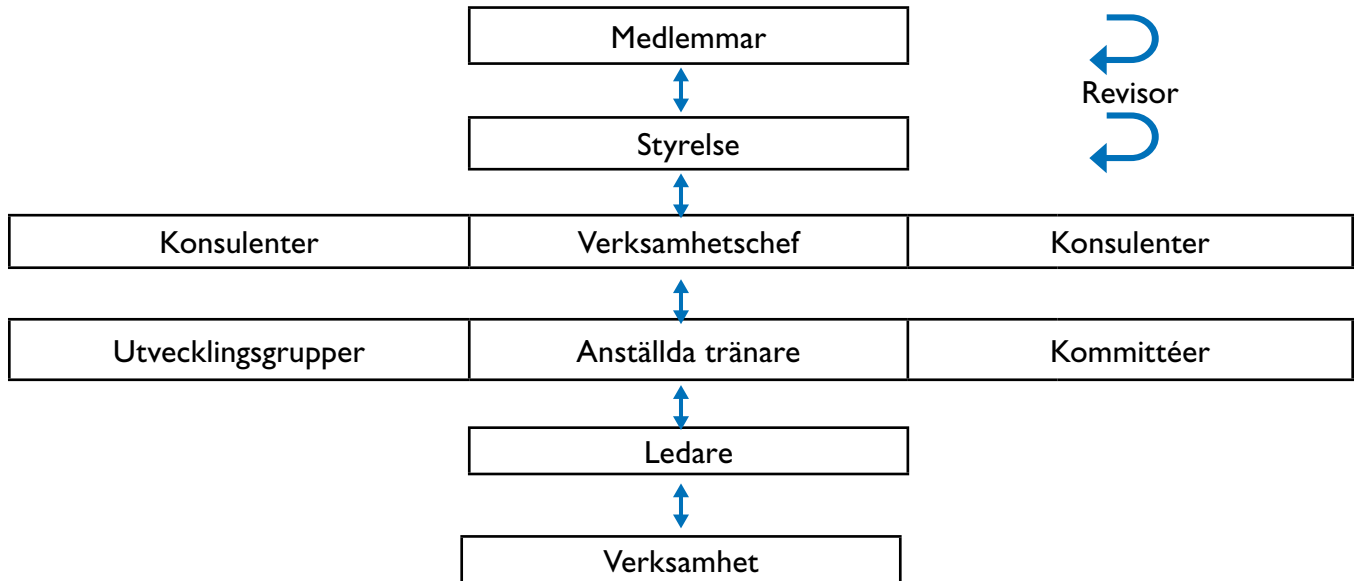
Stå med benet på något högt och öva på att sätta händerna i något halvhögt **Bild 16+17**



Öva på att gå ner i brygga bakåt med samlade ben. Kan göras på halvhög yta först.
Bild 18+19+20

Hur arbetar GF

GF Uppsalaflickorna arbetar enligt nedan men söker ständig



Övergripande struktur och fördelning av uppgifter

Vem gör vad?

Medlemmarna/stämmans huvudansvar är att:

- Utse styrelse
- Utse valberedning
- Besluta om stadgar
- Godkänna resultat- och balansrapport
- Besluta om ansvarsfrihet
- Fastställa årsavgift
- Fastställa övergripande verksamhetsplan
- Behandla övergripande budget
- Fastställa ersättning till styrelsen
- Besluta om upplösande av föreningen
- Utse hedersledamöter

Styrelsens huvudansvar

- Se till att föreningen följer gällande författningar och andra bindande regler
- Verkställa av årsmötet fattade beslut
- Ansvara för och förvalta föreningens medel
- Vision, långsiktiga mål, strategi
- Värdegrund
- Teckna firma
- Utse/rekrytera verksamhetschef
- Arbetsinstruktion till verksamhetschefen
- Besluta om nya verksamheter och avsluta befintliga verksamheter
- Godkänna åtgärder som är osedvanliga eller av stor betydelse för verksamheten
- Besluta om riktlinjer & policies
- Besluta om gruppstrukturer
- Fastställa organisation
- Utse sektionsansvariga
- Besluta om mål för verksamhet och utveckling i sektionerna
- Fastställa budget och verksamhetsplan
- Bevilja sanktion för tävlingar/utövningar/läger/resor utöver budget/VP
- Kalla till årsmöte/stämma
- Utesluta medlem

Uppsalaflickorna?

utveckling allt eftersom synpunkter och förändringar sker

Verksamhetschefens huvudansvar

- Verksamhetsplan
- Budget
- Övergripande verksamhetsansvarig
- Besluta om ekonomiska och admin frågor inom budgetram
- Utse/rekrytera kansli
- Personalansvar för alla anställda (tränare & kansli)
- Mediekontakter
- Kommunala kontakter
- Ansvara för bidrag
- Bokföra och hantera ekonomi (ekonomiska system)
- Övergripande ansvarig

Konsulenter

- Följa fastställda riktlinjer
- Bevilja sanktion för tävlingar/uppvisningar/läger/resor
- Primär kontakt för föräldrar, gymnaster, GF, kommuner och andra föreningar
- Marknadsföra UF inkludera hemsidan
- Ansvara för licenser
- Ansvara för fakturering och ersättningar enligt fastställda dokument av styrelsen
- Administrationssystem och medlemsregister
- Upprätta årsredovisning Leverans av utbildning
- Fördela träningsstider
- Boka hallar
- Fylla på i grupperna
- Ansvara för event/egna arr/läger
- Ansvara för lägerkoncept
- Utse projektledare för event/egna arr/läger

Anställda tränares ansvar:

Tränare i RG har ett övergripande ansvar för planering, utveckling och ledning av verksamheten. Tränare i Trupp är tränare i grupper på olika nivåer och har ett övergripande ansvar för gymnastikhallen.

Tränares/Ideella ledares ansvar

- Planera och genomföra träningar och agera i enlighet med våra värderingar och uppförandekod.
- Kontinuerligt informera föräldrar om träningen och aktiviteter.
- Träningen ska organiseras på ett pedagogiskt, professionellt och säkert sätt.
- Leda gruppen aktivt, positivt och pedagogiskt.
- Respektera utövarnas personliga integritet. Delta på samträningar, uppvisningar och tävlingar vid sidan av själva träningen.
- Alltid endast träna försäkrade aktiva och bedriva träning utefter egen utbildningsnivå.
- Undvika inställda träningar utan finna vikarie eller annan lösning tillsammans med övriga ledare.
- Alltid gå sist från träningen.

Gymnaster / Medlemmar

Alla gymnaster och medlemmar följer de riktlinjer, stadgar och värderingar som vi står för i föreningen. Beroende på vilken ålder och träningsgrupp förväntas olika mängd stöd och hjälp vid tävlingar och arrangemang.

Ideella krafter för olika typer av frågor

GF Uppsalaflickorna önskar få hjälp av ideella krafter i olika typer av områden. Önskar någon vara delaktig tas kontakt med verksamhetschefen.

Följande typer av grupperingar är vanligtvis aktuella under ett verksamhetsår:

- Tränar kontakt och tränarvård = teamledare,
- UF:s Teknik- och fristående utveckling
- Våruppvisning
- Tävlingar och evenemang
- Företagskontakter/samarbeten

Tack till alla våra samarbetspartners som gör det möjligt för oss att fortsätta utveckla vår verksamhet!

ADVOKATFIRMAN
STRANDING

Alfred Holm AB
Målar, golv och bygg
—(Sedan 1881)—

CIRCLE K
Take it easy



Eder Förvaltning AB
Partner till ditt företag

fyris
tryck EST 1945

gibon

HELAX
MEDICAL

HERCULES
GRUNDLÄGGNING ■ ■ ■

ICA
KVANTUM
GRÄNBY

KN
KONTOR

komson

Länsförsäkringar
Uppsala

NYGRENS TAK AB

Mh
Svenska
Mäklarhuset

Nolsterby
Inv3st AB

Phosworks
Digital
Ideas

Prevas
Hello Possibility.

REN JÄMT
på hemmaplan

ROSENDAL
KIROPRAKTOR
KLINIK

roi

S2

SVENSKA
FINANSMÄKLARNA
UPPSALA
GUMMIVERKSTAD AB

VAR
GIA
KURSE

VERA
Sport

VMAR

Vill du och ditt företag också stödja GF Uppsalaflickorna?

Föreningspartnerspaket

Som partners till föreningen kan man antingen bli huvudpartners eller partners.

- För att bli huvudpartners är lägsta sponssumma 25 000 kr/år och treårsavtal eller längre är önskvärt.
- För att bli föreningspartners är summan 2 000 kr/år (årsvis)

Hör av dig till oss om du är intresserad eller har fler frågor!

info@gfuppsalaflickorna.se eller 018-22 50 25