**Årsberetning fra gymnastikafdelingen**

**Sæson 2013-2014**

**Holdstatus**

Gymnastikafdelingen har i år for alvor mærket det lave børnetal i sognet og at overbygning på vores skole er flyttet til Ålholm.

Vores børnehold har stadig mange børn, men ventelister på holdene er ikke som tidligere.

Springhold 1 har haft en fin tilmelding, hvor vores Spring 2 virkelig har manglet unge gymnaster. Ligeledes har der været god plads på vores to The Voice Dance hold. Alle vores voksne hold har det dejligt! Der har været stor fremgang på både Zumba og Yoga holdet. Vores seniorer hold har ligeledes fuldt hus med energiske gymnaster. SKØNT!

Det er både trist og ærgerligt, at børn - og ungdoms gymnastikken ikke sprudler som for år siden, men sådan er udviklingen ligenu.

Et nyt tiltag i gymnastikafdelingen har været GYMFIT Bootcamp. Træningen er bygget op om øvelser med brug af sin egen kropsvægt, og den kan skaleres efter alder og træningsniveau, så alle kan være med. Holdet har været populært og har derfor forlænget perioden hen over foråret.

Til sidst en kort status fra Løbeklubben, som ligger under gymnastikafdelingen. Løbeklubben havde heller ikke i år den store tilslutning, vi har dog løbet hver mandag med hold på tre forskellige niveauer.

**Instruktører og udvalgsmedlemmer stopper**

En stor tak, skal der lyde til Lene Høier og Stephanie Jones, for den kæmpe indsats I har gjort for ASGI’s gymnastikafdeling.

Lene Høier har været en del af afdelingen i mange år og har med sit enorme engagement undervist primært kvinder i zumbaens dans og aerobicens puls med stor kompetence.

Stephanie Jones har i 3 år fået de unge piger til at danse Hip Hop til det nyeste musik, som de hører i radioen.

Også en kæmpe tak til Pernille og Helle for deres altid positive adfærd i arbejdet med alle de mulige og umulige udfordringer gymnastikudvalget har mødt.

**Opvisningen**

Gymnastikafdelingens forårsopvisning var en dejlig dag, hvor afdelingen blev officielt certificeret af DGF, som en forening med Kvalitet i Børnegymnastikken. Alle børnetrænerne har været på kursus, deltaget i træningsworkshop og lært om børns sansemotoriske udvikling. Projektet har været et godt arbejdsredskab for de fleste trænere på foreningens børnehold.

En stor tak skal der lyde til alle instruktører og gymnaster, som gjorde denne opvisning til et ramasjang af oplevelser og samvær.

Et kæmpe tillykke skal der lyde til vores 5 og 10 års medalje gymnaster og ikke mindst til årets fighter i gymnastikafdelingen, Christian Østergaard Kildemark.

**Næste sæson**

At bevægelse styrker læring har alle os, der dyrker idræt vidst i årevis.

Det er nu blevet dokumenteret at børn, unge og voksne som er aktive, koncentrerer sig bedre og har derfor også bedre mulighed for, at udnytte deres kompetencer.

I skolerne bliver der nu lagt 45 minutters daglig bevægelse for eleverne og gerne planlagt i samarbejde med idrætsforeningerne. Et samarbejde ASGI også er parat til.

Gevinsten for et sådan samarbejde for vores forening vil være, at jo mere eleverne der bevæger sig, jo mere fysisk aktivitet efterspørges af børn og unge til også at dyrke i deres fritid.

Udfordringen for ASGI bliver at kunne tilbyde nok fysiske aktiviteter for vores børn og unge, som de også finder interessante.

Her kommer alle I frivillige ildsjæle ind!!!! ASGI har brug for flere frivillige instruktører og medhjælpere til at tage en tørn for idrætsfællesskabet i vores forening. Vi har nemlig et fællesskab, der skaber gode relationer på tværs af køn og aldre og som samtidig giver mod og lyst for vores børn og unge til at udfordre og udvikle deres idrætsdisciplin.

At deltage i forening og idrætsfællesskabet er verdens bedste vane man kan forestille sig. Det giver mening, udfordringer, og gør os til deltagere, fremfor tilskuere. Og vigtigst, det skaber gensidighed. Vi må ikke høste af frugterne uden at så.

Et gammelt ordsprog siger: *“Så en tanke, høst en handling, så en handling, høst en vane; så en vane, høst din skæbne”*

Det er altså ikke, hvad vi gør en enkelt gang, der skaber de store forbedringer i vores liv. Det er de ting, vi gør igen og igen, der virkelig rykker.

Det er vores aktive deltagelse som en vane, der gør forskellen, og vi skal passe på ikke at miste den.