



November
2019

Nyt fra

Gymnasti

udvalget

World Games 2019



GYMNASTIKUDVALGET

facebook

Parasport Danmark Gymnastik



parasport.gymnastik@gmail.com



Formand

Bibiana Gade
Tvedvej 197, Tved
5700 Svendborg
Mobil: 50 57 45 22
Ansvarsområde: Formandsopgaver, Special Olympics og kurser



Kasserer

Elsebeth Eilsø
Hedemarken 86
5450 Otterup
Mobil: 28 55 63 23
Ansvarsområde: Kasserer og stævnearrangør



Sekretær

Trine Lyngsø
Skolegade 34
6670 Holsted
Mobil: 30 27 32 48
Ansvarsområde: Referent, ansvarlig for bladet "Nyt fra gymnastikudvalget" og Special Olympics



Medlem

Hanne Møller Hansen
Parkej 27
5600 Fåborg
Mobil: 24 48 90 29
Ansvarsområde: Kurser, Special Olympics



Medlem

Anni Vestergaard Horsted
Vestergårdsvej 17
7183 Randbøl
Mobil: 41 13 60 55
Ansvarsområde: Handleplaner, opsætning af bladet "Nyt fra gymnastikudvalget"

NYT FRA GYMNASTIKUDVALGET



I udvalget har vi meget fokus på rekruttering. Vi skal have mere gang i gymnastikken rundt omkring i Danmark. Der er mange tiltag, og vi følger op og hjælper godt på vej. Sidste tiltag var at deltage i en foreningsbazar i Viborg, hvor Parasport Danmark og de lokale idrætsforeninger havde arrangeret en eftermiddag/aften, hvor man kunne komme og prøve 6 forskellige idrætsgrene. Hanne og Trine fra udvalget, samt 2 gymnaster fra Holsted UGF deltog og havde tilrettelagt en lille times gymnastik med fokus på, at det skulle være sjovt at lave gymnastik. Der var 12 deltagere, der alle fik en dejlig oplevelse.

I Viborg startede et gymnastikhold op i september, og vi tænker, at konceptet med foreningsbazar er rigtig godt, da målet er at tiltrække en gruppe, der ikke dyrker idræt. Her er der mulighed for at få et indblik i forskellige idrætter, og forhåbentlig få lyst til efterfølgende at gå til en idræt.

Gymnasterne fra Special Olympics rytmeholdet har været til opvisning - blandt andet i Fåborg, Assens og Tommerup, hvor det vigtigste budskab var, at vise holdet frem og skabe interesse omkring idrætten.

Vi er ved at udarbejde nogle gymnastikkort til brug i tilrettelæggelsen af gymnastiktræning.

Kortene skal ses som hjælp/inspiration og bliver delt ind i kategorier som f.eks.:

- Opvarmning
- Serier
- Boldspil og lege
- Styrke og kondition
- Danse
- Stafetter
- Alternativ idræt

Kortene kan rekvireres ved at skrive til parasport.gymnastik@gmail.com



GYMNASTIKSTÆVNE 2019



Tommerup Gymnastikstævne 6. april 2019

Tommerup stævnet blev rykket en måned frem, da to af instruktørerne til 2 store hold, var til World Games i Abu Dhabi og derved forhindret i at deltage i marts. Der var ikke så mange deltagere i år idet kun 5 hold havde tilmeldt sig. Trods det lille fremmøde, blev det en dejlig dag med god gymnastik og fest. Til næste år er det 30 år siden at gymnastikstævnet blev afholdt for første gang, så 2020 bliver året med jubilæum og alle sejl sættes ind på at få et fantastisk stævne.



INPUT FRA GYMNASTER, STUDERENDE SAMT PERSONALE

Jeannette Winterskov Pædagog, Veum Blomst og
Hanne Nissen borger, Veum Blomst:



"En meningsfyldt eftermiddag/aften bundet sammen af fysisk aktivitet, fællesskab og hyggelig samvær. Det var hvad, vi oplevede, da fælleshuset Veum Blomst lørdag den 6. april 2019 pakkede bilen og kørte mod Tommerup idrætscenter på Fyn. Efter fælles indmarch blev gulvet indtaget af ivrige og forventningsfulde gymnaster fra nær og fjern. Med stor selvsikkerhed og stolthed fremførte de på skift, de serier som var indøvet i årets løb.

Vi oplevede tilskuere og gymnaster i et ligeværdigt fællesskab, bakke hinanden op med klapsalver og glade tilråb, når et nyt hold af gymnaster stod klar til at fremføre deres serie.

Afslutningsvis var der medaljer til alle og de blev stolt vist frem. Efter holdfotografering var det tid til bad og omklædning så aftenens 2. højdepunkt kunne finde sted. Det var tid til hygge og fest med buffet, musik og dans med live band.



Det var trætte borgere, der kl. 22 kørte mod Holsted med en begivenhedsrig dag og aften i bagagen. Med udgangspunkt i min faglighed og med Lille Veums kvalitetsdefinitioner og pædagogiske tilgange, har jeg som pædagog haft mulighed for at reflektere over gymnastikstævnet i Tommerup. Jeg oplevede ikke kun et gymnastikstævne, hvor kompetente og engagerede pædagoger/ studerende lavede opvisning med en stor gruppe udviklingshæmmede. Der var også en høj grad af faglighed forbundet med denne dag. Med fagligheden for øje blev der skabt en meningsfyldt dag, hvor den enkelte borger kunne udvikle sig ud fra sin aktuelle livssituation. Der blev taget højde for, at rammerne skulle tilpasses den enkeltes behov, så borgeren opnåede så stor grad af selvstændighed som muligt. Der var fokus på empowerment hvor borgeren denne dag, kunne finde styrker til at handle selvstændigt og overskride personlige grænser, fordi de overordnede rammer var tilstede. Dette betød, at en stor gruppe udviklingshæmmede denne dag, fik mulighed for at udvikle selvforståelse, selvværd og selvtillid".

"Tak for en dejlig dag".

Fra personale og borgere fra Nørrevang i Skodborg:

"Lørdag den 6. april drog jeg og 3 beboere fra Nørrevang i Skodborg mod Tommerup på Fyn for at lave gymnastikopvisning. Selvom turen var lang derover, var der tid til at lade op til en dag fyldt med flot gymnastik og hyggeligt samvær.

Vi startede med fælles indmarch, hvor alle gymnaster fik hilst på hinanden. Da opvisningerne startede, mærkede man virkelig sammenholdet blandt gymnasterne og deres pårørende. Der blev klappet og hujet og hejet til den store guldmedalje. Apropos guldmedaljer, det var et kæmpe hit blandt mine beboere, at de efter deres opvisning fik en guldmedalje for den flotte indsats. De er alle hængt op i deres lejligheder.

Efter en masse flotte opvisninger, var det tid til afslutning med god mad og fed musik. Her blev der virkelig festet, og ALLE kom op og danse. Musikken blev leveret af et formidabelt band, som i den grad forstod at få alle op af sæderne.

De 3 beboere jeg var med dansede på livet løs hele aftenen. De sad kun ned under maden ellers blev der danset både med kendte og ukendte ansigter. På vejen hjem i bilen spurgte jeg, hvad der havde været sjovest. De var ret enige om, at festen var det sjoveste, men at gymnastikopvisningen også havde været sjov.

Som studerende er det fantastisk at se så mange glade mennesker samlet på et sted. Selvom det var en lang dag, fløj tiden af sted og jeg fik øjnene op for, hvor vigtig gymnastikken er. Dette gælder ikke kun fysisk og motorisk, men at se deres glæde og stolthed, da de kom ud fra gulvet – det var intet mindre end fantastisk. Det var et helt igennem fantastisk og veludført arrangement, som arrangørerne kan være meget stolte af".

"Tak for en god dag"

"KIFU i Tommerup" - af Sarah Forsberg

Vi har, i KIFU (Københavns Idrætsforening for udviklingshæmmede), deltaget i gymnastikstævnet i Tommerup i mange, mange år. Ja, helt tilbage til dengang vi var i Otteruphallen. Hvert år øver vores dansehold på nogle danse, de kan vise frem, og sidste år deltog vores fitness og gymnastikhold også.

Dagen starter ved 13-tiden og så slutter vi af med et brag af en fest med mad og livemusik. Omkring kl. 21 vender vi snuden hjem mod København med en masse smil på læben og nogle gode oplevelser i bagagen. Det gode ved dagen er at man mødes på kryds og tværs af landet og får set hvad andre foreninger har gang i, og man kan helt sikkert også bruge stævnet som inspiration for ens eget hold. Vi ville ikke undvære vores tur til Tommerup, da vi ved hvor meget det betyder for vores medlemmer, så vi kommer helt sikkert igen næste år.



KIFU



KIFU



Odense Værkstederne





Mix holdet Holsted



Mix holdet Holsted





Special Olympics Holdet



Job & Aktiv

SPECIAL OLYMPICS WORLD SUMMER GAMES 2019

Special Olympics World Summer Games i Abu Dhabi 8. marts - 22. marts 2019

Danmark fik tildelt 4 gymnaster, 2 trænere og en ledsager til World Games i Abu Dhabi. Dette var så fint, da vi derved kunne stille op i gruppeøvelse for første gang.

Den 22. februar 2018 var der udtagelse til World Games og Annette Svejstrup fra Parasport Danmark kom forbi Holsted UGF, hvor der var fællestræning og derefter udtagelse.

Malene Madsen, Lene Dall og Carina Andersen fra Holsted UGF blev udtaget samt Trine Rørbæk Larsen fra Job og Aktiv i Nr. Broby.



De stillede alle op til verdensstævnet i individuelle øvelse med bold, sjippetov, tøndebånd og vimpel samt en gruppeøvelse uden rekvisit.

Den 25. -27. januar 2019 var der fællessamling i Vejen, hvor hele den danske delegation var samlet. Her var der informationer om rejsen, om idrætterne, tøjprøvning og socialt samvær på tværs af de forskellige idrætter.

Den danske delegation bestod 123 personer, hvor af de 87 var atleter fordelt på 10 idrætter. Stævnet i Abu Dhabi var det ét af verdens største idrætsbegivenheder i 2019 og der deltog 7.000 idrætsudøvere fordelt på 24 idrætter fra 177 forskellige lande, 3.000 trænere, 2.000 frivillige og 500.000 tilskuere.

Trine Rørbæk Larsen fra Job og Aktiv i Nr. Broby skriver om sin første deltagelse ved Special Olympic Summer World Games i Abu Dhabi

"Flyet, vi skulle flyve med, var meget stort, Det største jeg har set. Der var to retter at vælge imellem til middagsmad og vi kunne se de film, vi ville.

Jeg var mest spændt på, hvordan gymnastikken skulle forgå, hvor de andre gymnaster kom fra og hvor dygtige de var. Jeg havde aldrig været i Abu Dhabi, så jeg var meget spændt på at se en anden kultur. Det fik vi også mulighed for. Vi skulle i konkurrence til sidst i stævnet. Kulturelt gjorde det indtryk, at de gik med tørklæder og gik anderledes klædt.

Det største kulturelle vi så, var en moské. "Sheikh Zayed Grand Mosque"

Den var utrolig flot udsmykket og der var et ur, så man kunne se, hvornår der skulle bedes og det var hele døgnet. Åbningsceremonien var en fed oplevelse. Alle fra Danmark gik ind på en række, der var taler og den olympiske ild blev tændt. Det var det flotteste fyrværkeri, jeg nogen siden har set.

Vi var inde og heppe på håndboldspillerne. Der var danskere på tilskuerrækkerne, da jeg var på gulvet. Det er dejligt med opbakning. Jeg var meget nervøs. Men jeg synes, det gik godt. Min mor og far samt bror var der og de var stolte. Min far fortæller, han fik tårer i øjnene, da jeg fik en flot fjerde plads.

Selve konkurrencen var lidt anderledes, der var et gulv bagved, hvor jeg lige kunne repetere øvelserne inden det gjaldt på selve konkurrence gulvet. Vi havde en flot gymnastikdragt på, den var rød med sølv hen over brystet.

Vi fik lagt makeup og sat håret. Så jeg følte mig super flot og klar. Jeg skulle stå alene på gulvet og der var mange dommere, som kiggede på mig. Vi havde et nummer som viste, hvornår vi skulle ind. Efter øvelsen satte vi os i nogle hvide lænestole og kunne se, hvor mange point jeg fik.

Jeg synes, det gik godt. Det var meget stort at stå ved medalje overrækkelsen. Jeg fik lidt tårer i øjnene.

Vi var ved stranden den sidste dag. Det var min træner Hannes fødselsdag. Jeg synes, vi havde det sjovt og et godt sammenhold i gymnastik gruppen. Det var en flot afslutningsceremoni med fyrværkeri, da det blev mørkt.

Jeg vil meget gerne gøre det igen, og glæder mig til træningen går i gang".



Åbningsceremoni og indmarch



Resultater for de danske gymnasters præstationer

Navn	Disciplin	Resultat	Final Score
Malene Madsen	Bold	Sølv	120.500
Malene Madsen	Sjippetov	Sølv	112.500
Malene Madsen	Tøndebånd	5. plads	130.620
Malene Madsen	Vimpel	5. plads	117.750
Malene Madsen	All around	Guld	48.100
Carina Andersen	Bold	Guld	150.870
Carina Andersen	Sjippetov	Sølv	154.370
Carina Andersen	Tøndebånd	Bronze	142.500
Carina Andersen	Vimpel	Bronze	127.500
Carina Andersen	All around	Sølv	54.750
Lene Dal	Bold	Guld	121.870
Lene Dal	Sjippetov	8. plads	123.120
Lene Dal	Tøndebånd	6. plads	137.620
Lene Dal	Vimpel	8. plads	110.000
Lene Dal	All around	7. plads	51.100
Trine Rørbæk Larsen	Bold	7. plads	149.120
Trine Rørbæk Larsen	Sjippetov	4. plads	15.562
Trine Rørbæk Larsen	Tøndebånd	5. plads	145.750
Trine Rørbæk Larsen	Vimpel	4. plads	135.120
Trine Rørbæk Larsen	All around	4. plads	58.000
Gruppeøvelse for alle 4 atleter	Gulvøvelse	5. plads	?

IDRÆTSFESTIVAL 2020

Idrætsfestival i Frederikshavn den 15. – 17. maj 2020

Forberedelserne til næste års store stævne i Frederikshavn er skudt i gang. To repræsentanter fra gymnastikudvalget deltog på introdagen i Frederikshavn i juni, hvor der var stævneinformation og fremvisning af idrætsfaciliteter.



Vi håber, at rigtig mange gymnaster fra hele landet finder vej til Frederikshavn i 2020. Gymnastikudvalget sørger for et sjovt og spændende gymnastikprogram.

Tilmelding sker som hold. Tidligere har der været mulighed for at deltage i konkurrence for hold men til næste år, vil der i stedet være mulighed for at indgå i en opvisning, hvor man kan vise en serie, man har øvet hjemmefra. Lørdag og søndag tilbydes spændende workshops med hjælp fra den lokale gymnastikforening.

For gymnaster, der dyrker SO rytmisk gymnastik, kan der tilmeldes i individuelle øvelse med sjippetov og vimpel på niveau C og 1.

På festivalen lægges vægt på at skabe nye venskaber og der arrangeres en fest med middag og dans lørdag aften. Vi håber på, at der også i 2020 vil blive deltagelse af udenlandske gymnaster.

KOMMENDE ARRANGEMENTER

Den 30. januar kl. 17.00 – Landsmøde i Odense

Den 7. marts – Gymnastikstævne i Tommerup på Fyn

Den 15. – 17. maj – Idrætsfestival i Frederikshavn



facebook

Mød os og like os på Facebook:

PARASPORT DANMARK GYMNASTIK

Gymnastikudvalget i Parasport Danmark arbejder for at udbrede kendskabet til denne fantastiske sport - både indenfor bredden og eliten.