

## **Beretning 2018- 2019**

### Generelt i ROG

Vi har i løbet af 2018 haft 1543 medlemmer igennem i sæsonen inkl. sommerhold. Vi har i de sidste mange sæsoner slået rekord med antal medlemmer, men i år er det ca. samme antal som i 2017. Vi meget stolte over, at vi har sat rekord de sidste mange sæsoner og at så mange medlemmer har lyst til at dyrke gymnastik i ROG. Vi har dog stadig ventelister, de er dog blevet kortere end de sidste par år, men det betyder stadig, at der er nogen der ikke kan gå til den sport de ønsker, desværre.

Så ROG kan hele tiden bruge flere trænere så vi kan oprette flere hold og få flere til at dyrke gymnastik i ROG.

En af grundene til den store medlemsstigning er, at vi kører sommerhold, når sæsonen slutter i marts/april måned og så at vi har fået flere træner, hjælpe træner og mini hjælper, det er rigtig dejligt.

Vi er så heldige, at vi også har sat træner rektor i år og vi har nu ansat 100 trænere, hjælpetrænere og mini hjælpere i alt og det er vi meget stolte over, det er virkelig fantastisk, at så mange ønsker og være med til at give en hånd og være med så de mange børn, unge og voksne kan dyrke gymnastik på forskellige niveauer, det vil vi gerne sige tak for.

Vi har også stadig fokus på vores trænere og det vi kalder trænerpleje, som sociale arrangementer, trænermøder og hjælper vores trænere med de udfordringer der nu måtte opstå. Derudover har vi fået mere fokus på kurser og vi er i gang med at få lavet en masse interne kurser. Det vil sige at vi holder kurserne hos os selv, så vi kan være der, hvor vi træner normalt, samt at trænerne selv har været med til at bestemme indholdet, så det passer til hvad de har brug for. Vi ønsker nemlig at vores trænere hele tiden bliver bedre og får nye værktøjer som de kan bruge i deres træning.

Vi har denne sæson fået nyt medlemssystem, dette valgte vi for at hjælpe vores trænere og får at få et mere tidssvarende system, som også har en app-funktion. I forhold til betalingsformen er vi gået tilbage til halvårlig betaling på alle vores hold, da man i det nye system ikke kan lave månedlig betaling. Alle har dog også muligheden for at betale for hele sæsonen på én gang.

Vi har i denne sæson også skulle forholde os til den nye persondatalov der trådte i kræft, så det har vi arbejdet grundigt med, så alle regler er overholdt af ROG.

Bestyrelsen arbejder stadig på at afholde arrangementer, hvor man mødes på kryds og tværs af holdene, i håb om at medlemmerne kan mærke, at de er en del af et større fællesskab og måske skabe nogle nye venskaber.

Vi arbejder på at lave flere fælles arrangementer for vores trænere, i håb om at de også får et bedre fællesskab og sammenhold.

I sommer deltog vi i Eurogym som blev afholdt i Belgien, vi havde et rejsehold som bestod af piger fra opvisningsholdet og teamgym. Det var en rigtig god oplevelse, for både trænere og gymnaster, så vi arbejder på, at lave et hold igen som skal afsted i sommeren 2020 hvor det bliver afholdt på Island.

### Sponsor / samarbejdspartnere

Vi takker vores hovedsponsorer Sportmaster, Hvidovre Centeret og Nike.

Vi takker også, World Cup Hallen - Rødovre Bowling og Ordrup Slagteren, der har støttet foreningen i denne sæson.

### Nye tiltag

Vi har i år valgt at alle medlemmer skulle have en T-shirt med logo, som der er betalt i kontingentet. Dette er for at vores medlemmer skal genkende vores logo, så man viser at man er en del af foreningen. Målet er også, at medlemmerne vil tage T-shirt'en på uden for foreningen.

Vi har i år fået lov at bruge salene på Rødovre Gymnasium noget mere, det er vi glade for, så der er flere hold, der træner der denne sæson.

I efteråret blev der holdt 2 klubaftener i Sportmaster i Hvidovre Centeret, hvor der var specielle rabatter til vores medlemmer. Det var en stor succes.

Noget nyt er også et arrangement, hvor der var en rundvisning i Højesteret, som også var en succes, så vi håber vi kan få lidt flere af lignende arrangementer fremover.

### Børnehold

Antallet af børnemedlemmer er også det samme som i 2017 med 1228 medlemmer under 25 år. Vi har dog også haft mange børn på ventelisterne, men vi har arbejdet hårdt for at få ventelisterne ned. Vi har søgt flere trænere og det gør vi hele tiden.

Igen i år har hold for vi mange forskellige slags hold:

6 Forældre-barn-hold i flere aldersgrupper fra 1 år og op til 7 år, idet nogle børn har brug for at have en forælder med til træning helt op til 7 års-alderen

6 Børnehold for 3-6 årige, hvor der både er pigehold, drengehold og mix-hold.

11 Springhold for 6-14 årige, hvor der både er pigehold, drengehold og mix-hold.

1 Sports Acro for 7-20 årige

1 Rope Skipping for 6-16 årige

3 Parkourhold for 7-18 årige

Dansehold for 4-14 årige, der desværre måtte lukke ned pr. 31. december 2018 pga manglende trænere.

Nye hold denne sæson var danseholdene, et forældre-barn-hold for de helt små 1-2 årige, Spring og Spilopper for 4-7 årige, hvor forældre er velkommen

### Idrætsgymnastik

I denne sæson har vi 1 hold for idrætsgymnaster, som vil blive delt op i 2 hold i slutningen af sæsonen, så alle kan få den rette træning. Holdene har haft en ugentlig træning på en skole og en ugentlig træning i Rødovrehallen, men vil fra 1. april have begge de to ugentlige træninger i Rødovrehallen, hvor de har deres bom og barre, så de kan træne frem til konkurrencerne.

### Rytmask Sports-gymnastik

Vi har denne sæson 2 hold, et for 4-7 årige samt et Elitehold. De træner hhv. 2 og 3 gange om ugen, og har ekstra træninger op til deres konkurrencer.

I foråret 2018 blev 2 af pigerne – Duo/Mini – både Sjællandsmestre og Danmarksmestre, så det er vi meget stolte af.

### Teamgym

Det har været endnu en god sæson i TeamGym for ROG.

Micropige 1 holdet var stort set helt nyt hold da næsten alle der blev Danmarksmester fra 17/18 rykkede op og blev minipige. Selvom niveauet var lavere end forrige sæson lykkedes det alligevel holdet at placere sig flot i 1. Division blandt de bedste micropigehold i Danmark.

I talentrækken var micropigerne dog alt dominerende i Region Østdanmark! Micro 1 Talent vandt regionsmesterskaberne stort og på anden pladsen kom Micro 2 talent, imens Micro 3 talent blev nummer 4. Tre talent hold fra Rødovre i 1. Division må siges at være en kæmpe succes.

De gode resultater har ført til, at vi år stiller med to micropige hold i Mesterrækken og kun ét i talentrækken. Det betyder flere udfordringer til holdene, hvilket er med til at øge udviklingen.

Minipige 1 genvandt deres bronzemedalje til Regionsmesterskaberne og kom for første gang i 1. Division til Forbundsmesterskaberne, og placerede sig derved i top 8 af Danmark. Desværre blev holdet ramt af en del skader op til den sidste konkurrence, hvilket betød at holdet generelt var meget presset i konkurrence. Med et par store fejl endte holdet på en 8. Plads - som vi dog stadig er meget stolte af.

På minipige 2 og 3 havde vi denne sæson valgt at aldersopdele holdene, så pigerne var samme alder. Holdene var på stort set samme niveau, og skulle derfor konkurrere mod hinanden i 4. Division til forbundsmesterskaberne. Minipige 3 kørte en fejlfri konkurrence og vandt divisionen. Minipige 2 havde et par store fejl, hvilket betød at de måtte nøjes med 4. pladsen. Det er første gang, at vores minipige hold er så højt placeret.

Mini Mix havde en forrygende sæson, til regionsmesterskaberne blev de nr. 2 og til forbundsmesterskaberne snupede de guld for næsen af Gladsaxe. Dermed kvalificerede de sig også til Danmarksmesterskaberne, hvor de kæmpede bravt, og her blev det til en 2.plads.

Minipige talent dominerede talentrækken ligesom micropigerne. Alle konkurrencer som minipige 1 + 2 talent stillede op i kom de hjem med både guld og sølvmedaljerne. De blev selvfølgelig også Region Østdanskemestre.

For første gang kunne ROG tilmelde 4 juniorhold til forårets konkurrencer. Tre af holdene stillede op i mesterrækken og 1 hold i talentrækken.

Alle hold leverede de bedste resultater for et juniorhold i ROG nogensinde. Juniorpige 1 blev nr. 2 i 2. Division til Forbundsmesterskaberne, hvilket gør at de indfrie målet om at være i top 10 i Danmark. Juniorpige 2 blev nr. 4 i 3. Division, og juniorpige 3 blev nr. 5 i 5. division, og nåede dermed deres mål om at blive det bedste 3. hold i Danmark.

Juniorpige 4 blev Region Østdanskemestre i talentrækken og hentede dermed den sidste pokal i Region Østdanmark til Rødovre. Vi har derved vundet alle talentrækker i Region Østdanmark.

Senior Mix skruede lidt op for ambitionerne i denne sæson. Selvom sværhedsniveauet ikke nødvendigvis var det samme som de øvrige hold i Senior Mix rækken viste de, at med sikre spring og flot stil kommer man langt. De kvalificerede sig til Danmarksmesterskaberne, hvor de fik en flot 4. plads.

For første gang blev det samlede Danmarksmesterskab, hvor de 4 bedste hold i hver række møde, holdt i Brøndby. Der var stor opbakning fra ROG gymnaster, forældre og tilknyttede. Med et super morgenmad arrangement mødtes vi alle inden vi skulle nyde det bedste gymnastik i Danmark og heppe på vores to mix hold. Vi er stolte af at have skabt en kultur, hvor opbakning og støtte til hinanden er i fokus.

I sæson 2018/19 har vi taget nye tiltag. Vi stiller blandt andet op med 3 drengehold i talentrækken, hvilket vi håber vil sætte gang i drengegygnastikken i ROG. Derudover har vi formået at oprette endnu et juniorhold, hvilket vidner om at vi kan holde på juniorpigerne i alderen 13-17 år.

Vi har allerede været til konkurrencer, hvor holdene har klaret det super flot og vi har allerede fået nye Region Østdanskemestre i ROG i Eliterækken. Micropige 1 endte på toppen af skamlen ligesom Mini Mix også gjorde. Minipige 1 skiftede i år bronzemedaljerne ud med sølvmedaljer og tager et lille skridt tættere på toppen af dansk gymnastik.

## Opvisningsholdet

ROG's opvisningshold startede i år stærkt op på 5. sæson med knap 40 gymnaster fordelt på 2 hold. De er i denne sæson blevet delt i alder, da det i sidste sæson til sidst viste sig, at være rigtig svært at tilgodese alles ønsker og niveau i træningen med kun 1 hold.

Pigerne er stadig fælles i opvisningerne og træner 1 gang om ugen hver for sig og den anden gang sammen. Trods den store aldersforskel, arbejder pigerne super godt sammen og tager sig godt af hinanden.

Denne sæson har været lidt anderledes end sidste, da vi har prøvet at fokusere lidt på mindre opvisninger og bedre opvisning, men alligevel har vi været til mange af opvisninger allerede og har mindst 3-4 stykker foran os endnu.

Alle opvisninger i år har alle været forskellige fra hinanden, både tidsmæssigt og rekvisitmæssigt, hvilket har stillet store krav til de deltagende gymnaster og trænere. Som noget nyt i denne sæson, har vi haft et samarbejde med Københavns dame-håndboldhold som kvalificerede sig til Champions League og vi har derfor opvist 2 gange i Brøndby Hallen til håndboldkampe, der er blevet sendt i tv. Dette var en stor oplevelse for mange af pigerne.

Vi har også opvist til en floorball kamp hos RFC, (Rødovre Floorball Club) i Rødovre stadionhal, hvilket var en god oplevelse samt fedt at arbejde sammen med en anden lokal forening.

Vi har haft en del gymnaster i denne sæson, som der har været på besøg, har gået på holdet lidt og så er stoppet igen, og især her ved 2. rate-betaling, har vi også kunnet mærke at nogle er stoppet på holdet. Ligeledes har vi haft stor udfordring i trænerteamet, på trods af de kun ca. 6 måneder vi har været i gang.

I marts måned venter 3 opvisninger; Sjøv lørdag, gymnasternes dag og forårsopvisningen og vi glæder os! 😊

## Voksenholdene

Antallet af voksen-medlemmer er næsten også samme antal som i 2017, og denne sæson har vi 240 medlemmer i voksenafdelingen.

På voksenholdene kan man frit vælge mellem at betale halvårligt eller for en hel sæson. Vi har fortsat med klippe-kort ordningen, som vi kan se at der er rigtig mange der benytter sig af. Det giver en frihed at kunne komme på de hold, man ønsker uden at binde sig for en hel sæson.

Som medlem i voksenafdelingens HOP MED hold kan man frit deltage på alle de forskellige HOP MED hold om ugen som man ønsker. På den måde kan man træne med på de forskellige træningsformer, som vi tilbyder.

Vi har 2 herremotionshold samt 1 kvindemotionshold, og de kører med de samme deltagere, som de har haft i mange år, og på herreholdet er alderen mellem 50-91 år.

Vi har også 2 rytmehold for kvinder, hvor der tilmeldes til det specifikke hold. Disse hold kører med stor succes.

### ROG's deltagelse i kommunale arrangementer

Ud over de arrangementer vi holder i foreningen, deltager vi også i Sjøv Lørdag 2 gange om året, som altid er en succes, samt i Rødovre Kulturnat, på Rødovredagen, FIRS fastelavnsfest som afholdes i Rødovrehallen. Som noget nyt i 2018 deltog vi også i Stafet for Livet.

### Mange tak

Til sidst vil vi gerne takke alle, der har hjulpet ROG det sidste år:

Vores Mini hjælpere, hjælpetrænere, trænere og forældre der har hjulpet til ved diverse arrangementer i foreningen.

Herudover skal der også lyde en tak til Rødovre Kommune, Brugerbestyrelsen i Rødovrehallen, det praktiske personale på vores træningssteder, samt DGI og DGF.

Mange tak til de nye sponsorer og samarbejdspartnere.

Til sidst vil jeg gerne takke vores administrative medarbejder og bestyrelsen for et godt samarbejde. Jeg træder af som formand for at have mere tid til at være træner i ROG. Det har været lærerigt at sidde som formand i ROG. Jeg ser frem til en ny konstellation af bestyrelsen med en ny formand, som jeg håber, vil fortsætte det gode arbejde og kæmpe for ROG.

På bestyrelsens vegne - TAK

Februar 2019