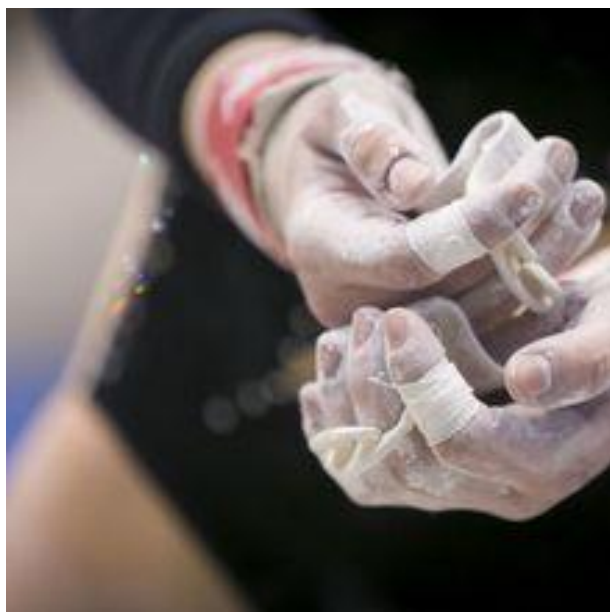




# Årsberetning 2020 Hammer Turn



## Innhold

1. Styrets beretning for 2020 .....	3-5
1.1 Styrets sammensetning.....	3
1.2 Styrets arbeid .....	3-4
1.3 Organisering.....	5
2. Ansatte.....	5
3. Representasjon.....	5
4. Dommere .....	6
5. Aktiviteter .....	6-8
5.1 Årsrapport Bredde .....	6-7
5.2 Årsrapport Konkurranspartier .....	7-8
5.3 Årsrapport Paraturn.....	8
6. Medlemstall .....	8-9
7. Arrangementer .....	10
8. Verv .....	10
9. Dugnader.....	10

# 1. Styrets beretning for 2020

## 1.1 Styrets sammensetning

Leder:	Stian Stav
Nestleder:	Linda Amdam
Styremedlem(mer) og varamedlemmer:	Frode Jenssen Berit Rimstad Christian Egedius Kamilla Natali Jorshery (vara) Inger Furmyr (vara) – fra 29.01.2020 til 13.04.2020
Valgkomité:	Tori Nikolaisen Eystein Anderssen Johanna Neumann
Revisorer:	SLM Revisjon AS
Kontrollkomité:	Anne Torill Nordli og Cathrine Reusch

## 1.2 Styrets arbeid

### Styremøter

Det ble avholdt 27 styremøter i 2020. Hovedårsaken til de mange møtene, er at klubben manglet administrative ansatte i første halvår, samt at koronapandemien har krevd sitt når det gjelder drift og ledelse av klubben. I tillegg til møtene har det også i store deler av 2020 vært behov for daglig kontakt innad i styret via mail eller andre kommunikasjonskanaler. Protokoller fra alle styremøter er lagt ut på klubbens hjemmeside, men eventuelt sensitiv informasjon har blitt sladdet før publisering.

### Styrets beretning

2020 startet som det skulle, med full aktivitet og idretts glede i Hammer Turn. Så feide Covid-19 inn over landet, og i midten av mars ble det brått nedstenging og usikkerheten rådde. Hele Kjennhallen ble rekvirert som kriseberedskap for sengeplasser til Ahus. Heldigvis kom man aldri så langt, og etter hvert ble det så smått mulig å starte opp igjen. I hele resten av året måtte imidlertid klubben tilpasse seg stadig skiftende smitteverntiltak, i takt med at smitten gikk opp og ned i området. Det har vært en stor påkjenning for oss alle.

Det er virkelig på sin plass å berømme klubbens trenere og øvrige apparat, som har lagt ned en betydelig innsats gjennom pandemien, med treninger på video i både opptak og live, samt økter utendørs. Tusen takk! Dette har vært helt essensielt for å kunne opprettholde medlemskap i klubben, og aktivitet blant barn og unge.

Heldigvis hadde også 2020 sine lyspunkter. På tampen av sommeren startet Wendell Grimshei Skottevik i jobben som øverste leder i den daglige driften av klubben, i rollen som administrasjonsansvarlig. Wendell har tilført klubben et sårt tiltrengt samlingspunkt for ledelse av klubben, med sitt vinnende og trygge vesen. Arbeidsmiljøet i Hammer Turn har gått fra å være konfliktfylt med skadelig korridorsnakk og oss-mot-dem-klikker, til å være harmonisk og åpent.

Også to nye hovedtrenere er ansatt, i form av Mari Asp (turn kvinner) og Vitalijs Arsuns (turn menn). Dessverre mangler det fortsatt noen ressurser på trenerfronten, hovedsakelig innen RG. Tilfanget av kvalifiserte trenere er lavt, og koronapandemien har gjort rekruttering fra utlandet enda vanskeligere. Arbeidet pågår fortsatt, og må være høyt oppe på gjøremålslista for det nye styret i 2021.

Ny, etterlengtet, nettside ble lansert i 2020. Et nytt medlemssystem fra NIF var så lite brukervennlig at man nå har valgt å bytte til Spond som sentralt system. Kommunikasjon ut mot medlemmene foregår normalt i Spond fra før, så overgangen til å bruke resten av funksjonaliteten i Spond var grei. Ellers kommuniserer og markedsfører klubben seg ganske aktivt via sosiale medier, der man forsøker å ha en positiv, underbyggende tone.

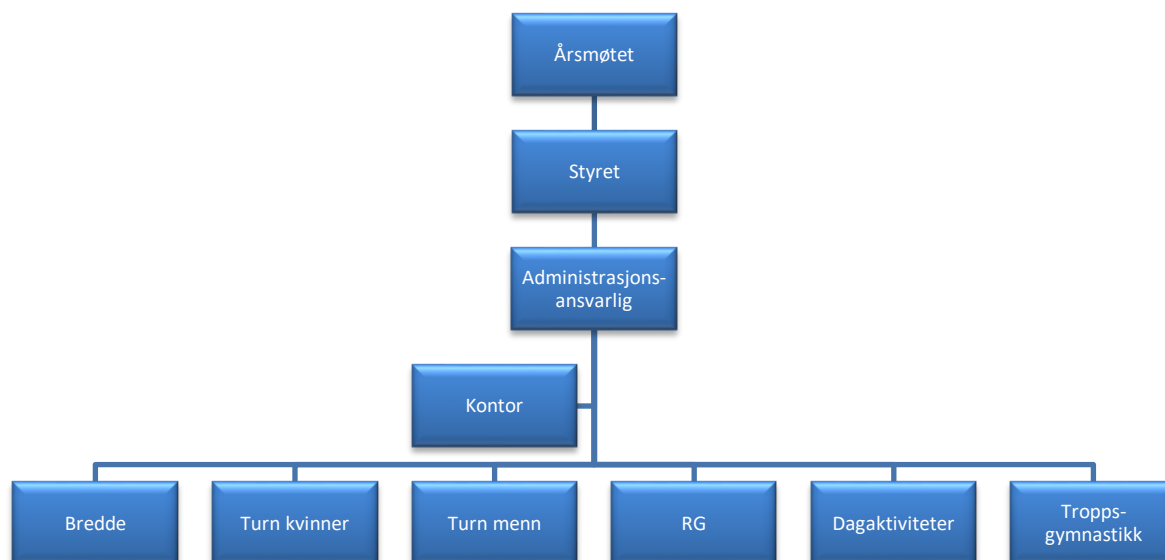
I 2020 ble det for øvrig avholdt hele tre ulike årsmøter. Først et ekstraordinært møte i slutten av januar, på bakgrunn av et opprop fra noen medlemmer som ønsket å velge styret på nytt. Deretter et årsmøte som i hovedsak dreide seg om økonomipunktene på sommeren, og til slutt et ekstraordinært årsmøte på tampen av året for å lukke de siste faste punktene man etter lovnormen skal ha vært gjennom i forbindelse med årsmøter.

Grunnet pandemien måtte dessverre begge årets turnparader avlyses. Dette er vanligvis høydepunktene gjennom året for gymnastene, der man får vist frem hva man har lært. Som kompensasjon ble det arrangert interne avslutninger på partiene i desember, hvor barna kledde seg i nissetøy og man gjorde litt ekstra stas på den siste treningen.

En mindre hyggelig sak som kom rekende på ei fjøl i 2020, var fordeling av halltid. Saken er for kompleks til at man kan gå i detaljer her, men kort oppsummert så har Hammer Turn påklaget flere saksbehandlingsfeil og brudd på forvaltningsloven til Lørenskog kommune. Advokat er satt på saken, og den står fortsatt som uavklart i begynnelsen av mars 2021. Hammer Turn står i fare for å måtte redusere sitt treningstilbud, hvilket er klart selvmotsigende til kommunens ønske om at hallene skal fylles med flest mulig turnende barn. Saken må følges tett videre.

Mer utdypende informasjon om styrets arbeid i 2020 kan leses i møteprotokoller og informasjonsskriv som er lagt ut på Hammer Turns hjemmeside.

## 1.3 Organisering



## 2. Ansatte

Administrasjonsansvarlig

Wendell Grimshei Skottevik

Hovedtrener Turn kvinner

Mari Asp

Hovedtrener Turn menn

Vitalijs Arsuns

Hovedtrener Bredde

Patryk Orzechowski

Hovedtrener Tropp

Mia Malmer

Kontormedarbeider (i 60%-stilling)

Hans Jonas Knutsmoen

## 3. Representasjon

Klubben har vært representert på

- Møter i Lørenskog kommunes idrettsråd
- Møter med kommunen
- Møter i regi av Viken Idrettskrets
- Forbundsting

## 4. Dommere

Internasjonal dommer turn jenter	Anne Torill Nordli
Forbundsdommer RG	Silje Bogetveit

## 5. Aktiviteter

### 5.1 Årsrapport Bredde

Hovedaktivitetstilbudet til Hammer Turn er breddepartier med gymnastikk, paraturn, rytmisk gymnastikk (RG) og turn for barn aldersgruppen 2-18 år.

Det er to semester pr. kalenderår for våre åpne partier. Disse starter opp henholdsvis i januar og september. Generelt på alle partiene er det 14-22 treninger pr. semester. Hver trening består av 50/80/90 minutter. Alle gruppene deltar to ganger i året på oppvisninger. Disse runder av semesteret før sommer og jul. Dette er store arrangementer hvor alle gymnastene i klubben får vist seg frem. I 2020 ble det dessverre ikke mulighet til å avholde disse arrangementene.

#### Turnpartier:

De yngste barnepartiene 2-5 år trener etter gymlek-konseptet.

Der kombinerer vi gymnastikkens grunnelementer med lek for å gi et godt utgangspunkt for allsidig grunn- og bevegelsestrening. Barna videreutvikler grovmotorikken med å gå, løpe, hoppe, balansere, rulle, klatre, henge, kaste/fange, etc.

Partiene i alderen 6-8 år trener etter idrettens grunnstige.

Dette er den "motoriske gullalder" der barn lettest tilegner seg ferdigheter. Det stimuleres til idrettsaktivitet i en grovkoordinert form som legger grunnlaget for en livslang idrettsinteresse. Partiet følger Idrettens Grunnstige der barna øver basiselementer fra turn. Det fokuseres på fiksering, balanse, spenst, styrke, smidighet, rytme og koordinasjon for å kunne mestre teknikkene som turn krever. Det blir også lagt vekt på oppvarming og uttøying.

Partiene i alderen 9-11 år trener etter idrettens grunnstige.

Det å få et allsidig bevegelsesgrunnlag i ung alder kan legge grunnlaget for en livslang idrettsinteresse. På dette partiet øver barna basiselementer fra turn etter Idrettens Grunnstige. Det trenes mye i turnapparater for å få kroppsbeherskelse og for å bli sterke og smidige.

Partiene 12-17 år trener etter SALTO sine grunnidéer.

Det som kan kjennetegne denne aldersgruppen er noe dårligere koordinasjon og bevegelseskontroll grunnet pubertet og hormonforandringer. Ungdommer som tidligere behersket en aktivitet kan nå føle at armer og ben er "litt i veien". Vi vektlegger derfor at ungdommen utvikler et positivt forhold til sin egen kropp og tilrettelegger derfor våre aktiviteter til dette gjennom fokus på allsidighet og lek. Det trenes mye i turnapparater for å få kroppsbeherskelse og for å bli sterke og smidige.

#### Voksne fra 18 år

Dette kurset er midt i blinken for de som har lyst og energien til å trene med koordinasjon, styrke, stabilitet og bevegelse. Det er mye basis og enkle turnøvelser på trening, men har også fokus på styrke og bevegelse og balanse. Det er også noe trening i apparatene som blir styrt av instruktør. Det stilles ingen krav til tidligere treningskunnskaper eller fysisk form.

**Parkour:**

Parkour har etter hver blitt et godt etablert og populært tilbud i klubben. Her er det både basistrening og god utfoldelse i utfordrende øvelser. Dette er en bevegelsesidrett der man skal kunne komme seg fra A til B på den mest effektive måten. Treningene er preget av øving på de klassiske parkour-teknikkene, men det er også en del akrobatikk. En særs hyggelig observasjon er at parkour rekrutterer godt blant gutter rundt ungdomsskolealder, som i mange tilfeller har falt ut av annen organisert idrett.

**Rytmask Gymnastikk:**

Partiene 4-5 år og 6-8 år trener på det absolutt grunnleggende. De tøyser spagat og lærer litt redskapsteknikk og kroppsbeherskelse. De øver bl.a. på rulle, slå hjul og å gå i bro.

Partiet 9-11 år trener også på det absolutt grunnleggende innen RG. De tøyser spagat, lærer redskapsteknikk og kroppsbeherskelse. De jobber videre med styrke, spenst og rytme, koordinasjon og koreografi. De lærer grunnleggende ferdigheter innen klassisk ballett, øver på å slå hjul på to hender- og på en hånd, og å gå i bro.

## 5.2 Årsrapport konkurransepartier 2020

Hammer Turn har konkurranse- og aspirantpartier innen flere grener. RG, turn menn, turn kvinner og tropp. 2020 ble et år med meget begrensede muligheter for konkurranseaktivitet. Det er imidlertid verdt å nevne at klubben holder et høyt nivå, og da spesielt innenfor RG og Tropp. Hammer Turn kan skilte med landslagsutøvere og prestasjoner helt i toppen nasjonalt.

Innen RG har Hammer Turn nå en gymnast på juniorlandslaget, og to gymnaster på utviklingslaget nasjonalt. Dette er meget sterkt, og det er ikke mange klubber som har såpass mange gymnaster i toppsjiktet. Landslagsledelsen har bidratt med treninger gjennom et tett samarbeid med klubben i 2020. Som kompensasjon for kansellerte konkurranser, klarte man, på tross av pandemien, å avholde klubbkonkurranse for RG i oktober, samt juleavslutning for gymnastene med digital overføring til foreldrene hjemme.

Treninger foregår både i Fjellhamarhallen og Kjennhallen, og utøverne legger ned et ekstremt antall timer i idretten de elsker. Noen få har som nevnt fått deltatt på konkurranser også i 2020, men langt unna hva man skulle ønske. Så snart verden har normalisert seg igjen, kan vi imidlertid glede oss til å se Hammer Turns farger representert i mange konkurranser over hele vårt langstrakte land.

Her er et bilde fra en troppskonkurranse i 2019.



### 5.3 Paraturn

Hammer Turn skal være en klubb for alle, og ønsker med dette å gi et tilbud til barn med nedsatt funksjonsevne uavhengig av diagnose. Målet er å motivere til fysisk aktivitet og bidra til at barna opplever mestring, men vi har også et ønske å tilrettelegge for trening spesielt tilpasset de utfordringer som barnets funksjonshemming medfører.

Vi har fokus på grunn- og basistrening, og jobber med alle apparater.

## 6. Medlemstall pr. 31.12.20

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Jenter/kvinner	143	442	80	12	149	826
Gutter/menn	99	146	25	5	70	345
<b>Totalt</b>	<b>242</b>	<b>588</b>	<b>105</b>	<b>17</b>	<b>219</b>	<b>1171</b>

Figur 1 Totalt antall betalende medlemmer fordelt på alder og kjønn

UTEN PARTI	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Jenter/kvinner	14	59	29	11	143	256
Gut	11	23	10	4	66	114



ter/menn

<b>Totalt</b>	25	82	39	15	209	370
---------------	----	----	----	----	-----	-----

Figur 2 Totalt antall betalende medlemmer som ikke trener/betaler treningsavgift og som ikke er knyttet til et parti

<b>BREDDE</b>	<b>0-5 år</b>	<b>6-12 år</b>	<b>13-19 år</b>	<b>20-25 år</b>	<b>26 år og eldre</b>	<b>Totalt</b>
<b>Jenter/kvinner</b>	122	309	34	1	6	472
<b>Gutter/menn</b>	88	108	11	1	4	212
<b>Totalt</b>	210	417	45	2	10	684

Figur 3 Totalt antall gymnaster på åpne partier

<b>KONKURRANSE-TURN</b>	<b>0-5 år</b>	<b>6-12 år</b>	<b>13-19 år</b>	<b>20-25 år</b>	<b>26 år og eldre</b>	<b>Totalt</b>
<b>Turn kvinner</b>	0	20	1	0	0	21
<b>Turn menn</b>	0	15	4	0	0	19
<b>Totalt</b>	0	35	5	0	0	40

Figur 4 Totalt antall gymnaster på konkurranseturn

<b>PARATURN</b>	<b>0-5 år</b>	<b>6-12 år</b>	<b>13-19 år</b>	<b>20-25 år</b>	<b>26 år og eldre</b>	<b>Totalt</b>
<b>Jenter/kvinner</b>	1	2	0	0	0	3
<b>Gutter/menn</b>	0	0	0	0	0	0
<b>Totalt</b>	1	2	0	0	0	3

Figur 5 Totalt antall gymnaster på paraturn

<b>RG</b>	<b>0-5 år</b>	<b>6-12 år</b>	<b>13-19 år</b>	<b>20-25 år</b>	<b>26 år og eldre</b>	<b>Totalt</b>
<b>Jenter</b>	6	29	1	0	0	36

Figur 6 Totalt antall gymnaster på RG

<b>TROPPS-GYMNASTIK</b>	<b>0-5 år</b>	<b>6-12 år</b>	<b>13-19 år</b>	<b>20-25 år</b>	<b>26 år og eldre</b>	<b>Totalt</b>
<b>Jenter</b>	0	23	15	0	0	38

Figur 7 Totalt antall gymnaster på troppsgymnastikk

## 7. Arrangementer

Hverken turnparader eller konkurranser har kunnet gjennomføres i 2020. Hammer Turn skulle blant annet avholdt norgesfinalen i turn høsten 2020. Denne er nå planlagt for høsten 2021.

## 8. Verv

- Kristin Gilbert – Leder av teknisk komité rytmisk gymnastikk, NGTF
- Anne Torill Nordli – Leder av teknisk komité turn kvinner, NGTF

## 9. Dugnader

- Salg av skrapelodd og julekalendere
- Salg av toalettpapir (siste rest av gammelt lager)
- Salg av bursdags- og hverdagskort
- Tilsynsvakter i Kjennhallen og Fjellhamarhallen

Lørenskog, mars 2021

Styreleder Stian Stav

Nestleder Linda Amdam

Styremedlem Berit Rimstad

Styremedlem Frode Jenssen

Styremedlem Christian Egedius