



## Formandsberetning 2018

Endnu et fantastisk år er gået i RuBA! Vi er stolte af at kunne fortælle om de mange aktiviteter og stjernestunder vi har haft i 2018. Børnenes smil og engagement i foreningen er vores driftkraft, og det er med stor glæde, at vi gengiver årets højdepunkter og foreningens udvikling her – omend på en lidt utraditionel måde og suppleret med et par billeder.

Foreningens drift og virke er i den grad også afhængig af forældrenes indsats og hjælp – og det er med stor taknemmelighed, at vi ser det ske. Tusind tak for alle de hjælpende hænder i 2018.

# ÅRSHJUL

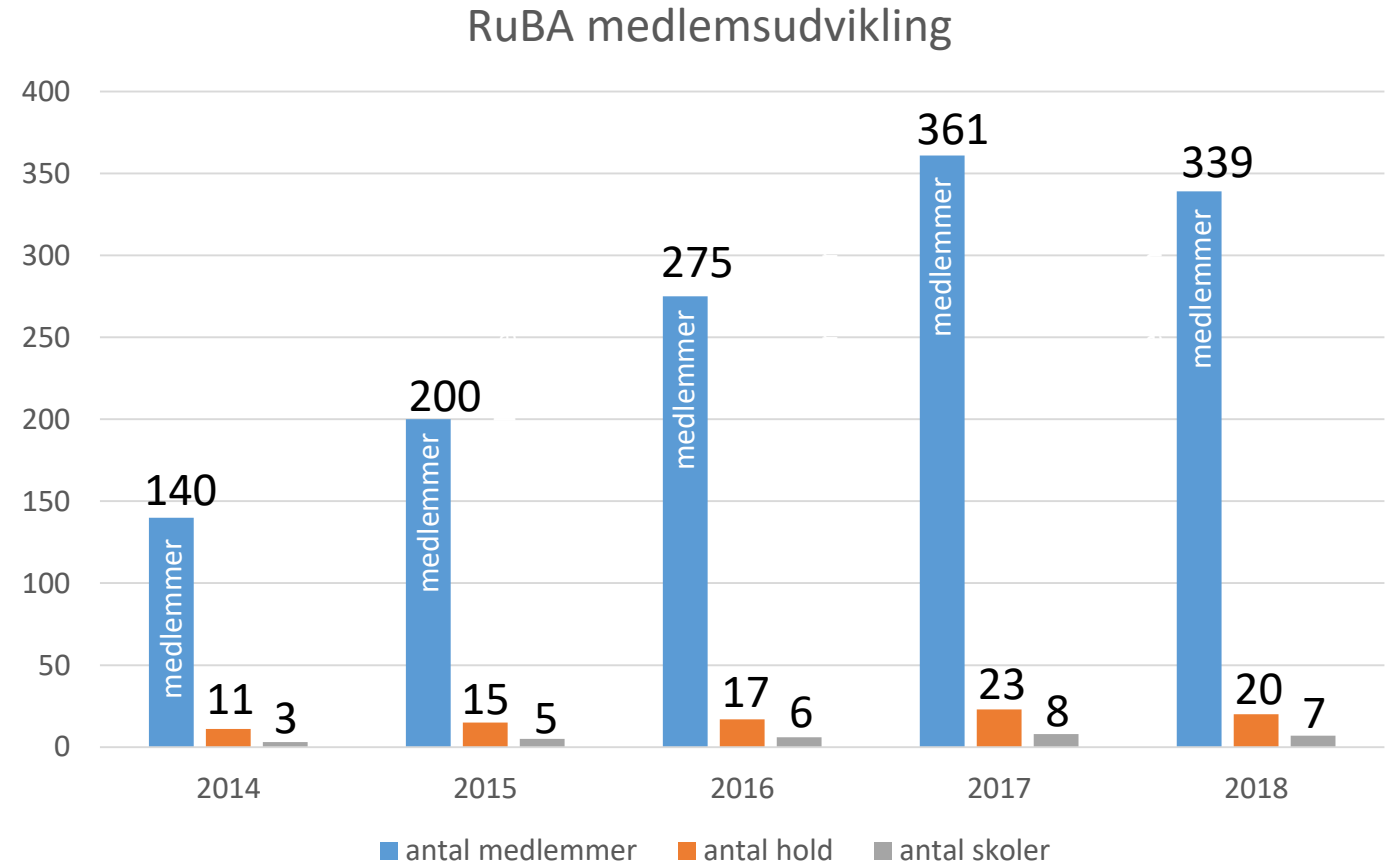


## MEDLEMSTAL OG UDVIKLING

I 2018 kunne vi notere en lille tilbagegang på 22 medlemmer i forhold til sidste år. Dette skyldes at vi har været nødt til at lukke et par hold med for få tilmeldinger, hvor vi tidligere har ladet dem være åbne i håbet om, at de fandt fodfæste. Et hold har vi måttet lukke pga vandskade på skolen.

I år havde vi hold på:

Nærum Skole  
Høsterkøb Skole  
Vedbæk Skole  
Trørødskolen  
Dronninggårdskolen  
Ny Holte Skole  
Kulturcenter Mariehøj



# DGI FORÅRSOPVISNING I FARUM ARENA

År 2018 begyndte i RuBA med forårssæsonen, der kulminerer med et brag af en opvisning i Farum Arena for alle foreningens hold bortset fra de yngste. En stor oplevelse for både tilskuere og dansere. Lyset blev slukket og magien blev tændt.



## DGI KAVALKADE I FARUM ARENA

Faktisk gjorde vi det så godt til forårsopvisningen at vi med stolthed kan berette at RuBAs hold i 2018 blev udtaget til DGI Kavalkaden. Det er en stor ære at få lov til at deltage.

I foråret har foreninger på Sjælland i løbet af fire dages tæt pakkede opvisninger vist resultatet af sæsonens træning. Erfarne udtagere håndplukkede de ca 20 absolut bedste indslag ud af de ca. 110 hold. Disse hold fik lov til at deltage i en storslået Gymnastikkavalkade med røde løbere og flot lyssætning og vise deres kunnen endnu engang for et begejstret publikum.

Det blev til en opvisning med både store og små dansere på gulvet. Til bl.a. "Tusind farver i mørket" af Rasmus Seebach gav vi en oplevelse for alle sanser.



# SOMMERFORESTILLING PÅ MARIEHØJCENTERET



Et af årets store højdepunkter er absolut også vores egen sommerforestilling, hvor 200 børn og unge holdt et fantastisk show på Mariehøjcenteret som afslutning på dansesæsonen. Med over 400 forældre, bedsteforældre og andre interesserede gæster blev salen fyldt med spænding og forventning. Og danserne skuffede ikke. Sikke en fest.

Vi skylder en stor tak til alle hjælpere og kagebagere, som gjorde det hele til en stor success.

# HOP OG ROCK

I juni tog vi som altid til Hop&Rock på Rudegaard Stadion i Holte.

Hop&Rock er en tilbagevendende børnekulturfestival, hvor kommunens SFO- og SFK-børn kan stifte bekendtskab med en større musikscene samt en bred vifte af kultur- og fritidstilbud.

Frivillige RuBApiger kommer og hjælper med at sætte gang i aktiviteterne med hulahopringe, sjippetove og vimpler. En meget varm og skøn dag med mange interesserede børn fra skolerne.



## SANKT HANS OPTRÆDEN

RuBA støtter så vidt muligt altid op om Kommunens arrangementer og bidrager gerne til fest og bevægelse.

Rudersdal Kommune arrangerede i år Sankt Hans fest på den store festplads ved Sjælsø. En vaskeægte heks (det er altså hende i midten af billedet til højre ;) ) og et par friske RuBApiger gav den gas og lærte mange af kommunens børn en fællesdans og leg med hulahopringe.





# JUNIORHOLD TIL FESTIVAL DEL SOLE I RICCIONE, ITALIEN

Hvert andet år tager juniorholdet til Festival del Sole i Italien. I 2018 var vi 17 dansere og 3 voksne afsted.

En helt igennem fantastisk tur, som byder på bevægelse, sammenhold, oplevelser, sol og afslapning.

Er man juniordanser i RuBA – så "don't miss it".



Se filmen her: <https://www.youtube.com/watch?v=y45AsEO5a9k>

## SOMMERCAMP I ÅRHUS

I august var RuBA igen afsted på en fantastisk sommercamp til Gymnastikgården i Aarhus!

Det er Flying Superkids faste trænings- og hjemsted. Der er springsale, trampolinpark, pool, spejlsal og andre gode faciliteter.

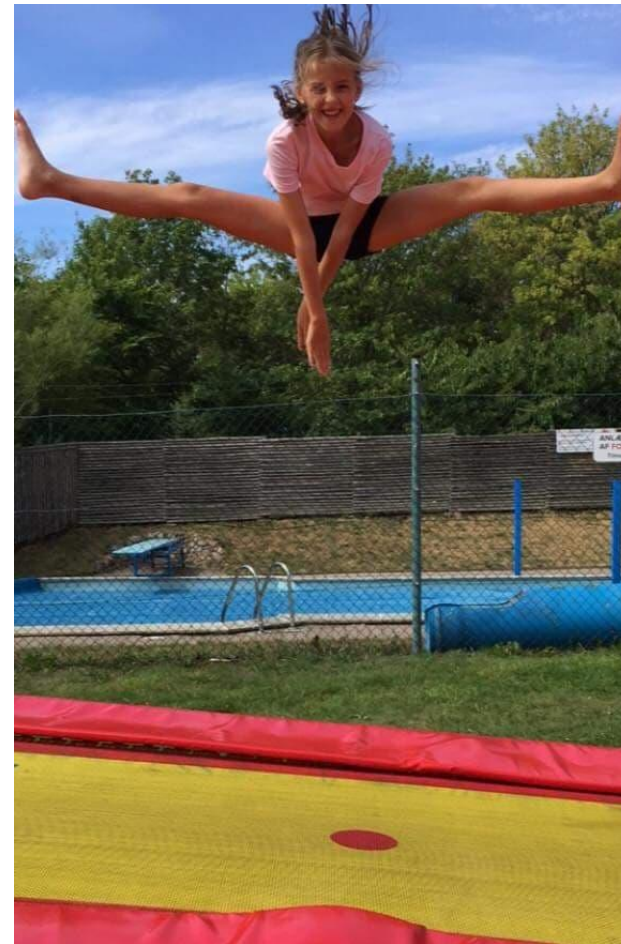
Turen indeholdte også en tur i Tivoli i Århus.

Først havde vi camp med KONKYLIER ...



# SOMMERCAMP I ÅRHUS

.... og så med KOMPAGNIHOLD



Læs mere om sommercampen her: <http://ruba.dk/wp-content/uploads/2016/06/Billeder-A%CC%8Arhus.pdf>

# RUBAs INSTRUKTØRUDDANNELSE

I august inden start efter sommerferien blev der arbejdet bag kulisserne.

Hos RuBA ligger det os på hjertet at uddanne gode instruktører. Det er kernen i vores forening at skabe dygtige instruktører, der kan skabe gode gymnaster og dansere. Vi sender vores instruktører og hjælpetrænere på kurser hos DGI og afvikler yderligere selv kurser.

Du vil blive overrasket over det, de lærer!

Læs mere i beretningen i linket her til højre.



Læs mere her:

<http://ruba.dk/dans-dig-dans-dig/>

## Dans dig ind i det – dans dig ud af det.

Passion, indsats og fastholdelse af unge i fritidsaktiviteter  
artikel af Anne Hopmann

Mange unge surfer rundt i fritidsaktiviteter, prøver lidt af hvert og ender enten med at få en passion for en enkelt ting eller helt at stoppe. Især i teenagealderen falder mange fra. Det er synd, for de går i en vigtig alder til at bygge fællesskab og personlig udvikling indenfor en ting, de selv holder af. For at hjælpe med dette engagerer jeg mig i frivilligt arbejde i forskellige idrætsagere – og den nyeste på stammen er mit engagement som formand for Rudersdal Bevægelsesakademi – et danseakademi med rytme- og gymnastiske aktiviteter for de yngste og en blanding af moderne dans, hiphop, jazz og ballet for de ældre.

### Personlig udvikling

En af de ting som fastholder de unge mennesker er personlig udvikling. Det får de mulighed for, når de udover deres egen træning bliver hjælpetrænere, trænere og instruktører for yngre i samme sport. Det giver ansvar, modvir og udvikler de unge. På instruktørkurser lærer de unge om mange teknikker og mellemmenneskelige aspekter, som er nyttige i selve jobbet men også udviklende for en selv på længere sigt. Og så kan de samtidig tjene penge på et område, de selv brænder for.

### RuBA investerer i de unge

"Hos RuBA er trænerne og instruktørerne noget af vores vigtigste kapital" fortæller grundlægger Anne Sofie Kvist. "Derfor lægger vi meget arbejde og penge i at uddanne dem godt" fortsætter hun. "Det er jo et område, hvor der arbejdes med børn og unge, – og når det handler om mennesker, er der mange facetter og aspekter, der skal tilgodeses" supplerer Ida Kvist, der er ansvarlig for RuBAs uddannelser. RuBA udfordrer deres medlemmer i en tidlig alder. Allerede som 11-12-årige kan man, hvis man er ihærdig og dygtig, på frivillig basis få lov til at være minihjælpetræner på et hold. Fra 13år bliver man hjælpetræner og får løn. Når de unge når en vis modenhed og egner sig, kan de avancere til at blive instruktører. Jobbet, uanset om man er lønnet eller ej, giver ansvar, skaber jelskab og engagement og bidrager til en personlig udvikling og identitetsudvikling.

På vores egne instruktør- og trænerkurser samt kurser organiseret af DGI (Danmarks næststørste idrætsorganisation) lærer de unge udover den obligatoriske førstehjælp meget og meget, og hvis man ikke lige ved det, så kan det være svært at forestille sig, hvad det helt præcist drejer sig om.



En dag i det tidlige efterår fik jeg mulighed for at kigge lidt med og få indblik i læringen. Det er i første omgang en agtig læring ved doing for instruktørerne. De skal nemlig selv lave alle de øvelser, som de senere kommer til at præsentere og gennemføre med deres elever.

Det er ikke tilfældige lege, der laves med de yngste af foreningens medlemmer. Det er agte undervisning med et formål for øje – og ikke bare en børnepassningsaktivitet. Det er vigtigt, at forældre til de små gymnaster ved det – og ved, at vores instruktører læres op og trænes i

undervisning og formidling. Jo mere jeg spurgte ind til det, desto klogere blev jeg på, at det, der godt kunne se ud som et par hyggelige bevægelsestimer med de små, er velovervejede øvelser, der udvikler børnene i netop denne alder indenfor motorik, læringsforståelse og sociale kompetencer.

Programmet sættes nøje sammen af opvarmingslege for kroppen, af puls- og styrkelege, koncentrationslege, beroligende lege og hyggelege. Instruktørerne lærer at formulere sig og introducere en leg for børn, så det er klart og forståeligt. De lærer, hvordan man får børn til at lytte, føle sig trygge og turde gøre ting som Leks. at danse. De lærer, hvordan de undgår og/eller løser konflikter blandt børnene. De introduceres for, hvordan man skaber sammenhold i en gruppe, og hvorfor det er vigtigt. De får tips til, hvordan de skaber klarhed og struktur, og hvordan børn opfatter og hører bedst efter ved hjælp af sansemæssigt input.



Både socialt liv, uddannelse, fritidsaktivitet og job. Så det er selvfølgelig glæder og passion med at job, hvor de kan tjene penge. De fleste unge parter.

### Sig på ny

en god ting for alle ældre står udenfor bliv. Det at have noget at gå op i det formid end livet selv glæde er uvurderligt. Og det at have et netværk på ny, skabe sig en ny og anden rolle i en anden kultur.

at have adgang til og være en del af disse universer. Derfor er det op om aktiviteten og derudover løber sig for, at man starter så tidligt, så reddelse rigtigt får fat.

### tholdelse via fællesskabet

klart med til, at man gider at bruge sin tid og sin energi på fællesskabet grundlaget for motivation og sammenholdet og venskabet betyder om ikke alt så meget. Der er for venskaber, så er man nået langt. Det lyder enkelt, men det er selve tilbuddet om regelmæssig træning og medtider og lege eller øvelser og arrangementer. Vigtigt er dog at være sammen stabil og af god kvalitet. Kræfter er dog til, før kortvarigt faldt sammen. Med godt indhold og sammenhold for gruppen.

som bliver RuBAs næste træner. Så husk på at jo længere du normalt er motiveret og drevet af lyst, kan du komme – hvor det kan være godt at holde fast i sin sport eller nye lidt kompliceret, så vil jeg råde dig til én ting: dans

## RUBAs INSTRUKTØRFORKÆLELSE

Vore unge instruktører får løn, men der lægges også mange frivillige timer hos RuBA. Det værdsættes. Her er en af måderne vi siger tak på for de frivillige timer, som instruktørerne lægger fx. i Farum Arena og til sommerforestillingen.



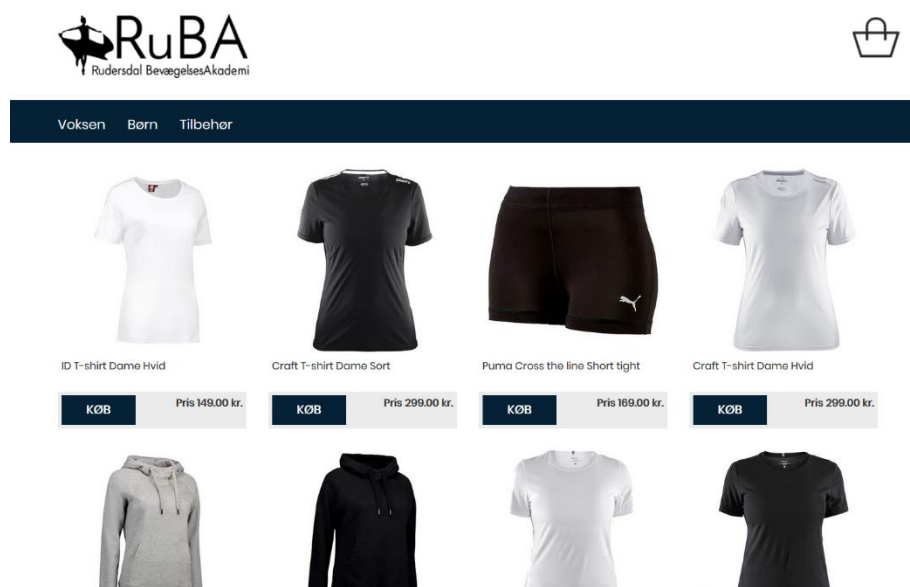
## VEDBÆK HAVNEDAG

I august gav vi den igen fuld gas til Vedbæk Havnedag og satte bevægelse og kulør på det lokale arrangement.



# RUBA SHOP

I 2018 fik RuBA sin egen webshop. Shoppen administreres hos vores partner Sport Direkt, og det betyder, at vi har valgt artikler, og bestemt hvordan de skal se ud med vores logoer, farver osv. Men produktion og alt det administrative som salg, levering, reklamationer varetages af partnerfirmaet – og giver dermed os tid til det vi er bedst til; nemlig at undervise i dans og bevægelse.

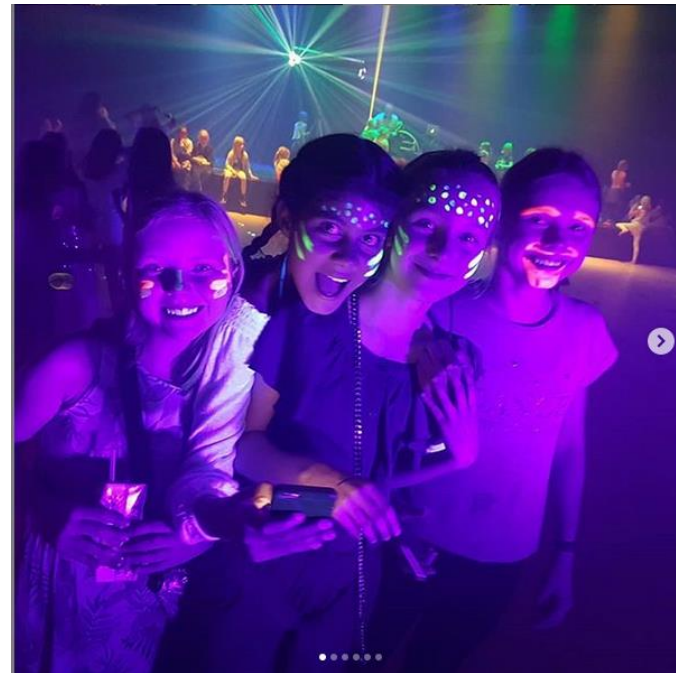


<http://www.sdirect.dk/taastrup/Klubshop/ruba>



## DISKOFEST

I oktober arrangerede vi en diskofest for guldfisk og konkylier. Det var en kæmpe success med deltagelse fra intet mindre end 175 børn.





## ANDRE AKTIVITETER

En af RuBAs absolutte styrker er at vores grundlægger og chefrænere Anne Sofie og Ida har fingeren på pulsen og er opmærksomme på aktiviteter og mulige samarbejder i vores omverden.

RuBA dyrker ikke konkurrencedans. Vores filosofi er at børnene skal udvikle sig kropsbevidst og kunstnerisk. Det understøtter vi bl.a. med spændende samarbejder og opvisninger rundt omkring i København og Nordsjælland, når muligheden viser sig.

I oktober havde vi således besøg af solodanser Andreas Kaas fra den kongelige ballet! Det var stort.



## OVERNATNINGER

I november holdt Mikrokompani hyggeweekend. Det er endnu et af de tiltag RuBA har for at styrke sammenholdet blandt danserne.

Jo flere dejlige oplevelser – desto bedre fællesskab – og desto mere fastholdelse i dansen.



Billedet her er dog fra Minikompaniholdet, som hold overnatning i januar 2019

## RUBA KONTOR

Vi er rigtig glade for, at vi nu har fået vores helt eget RuBA kontor. Det ligger på Mariehøj Centeret. I efterårsferien havde vi de skønneste hjælpere til at indrette og gøre rummet rigtig fint.

Også tak til forældre, der hjalp 😊



# RuBA på Nettet, Facebook og Instagram

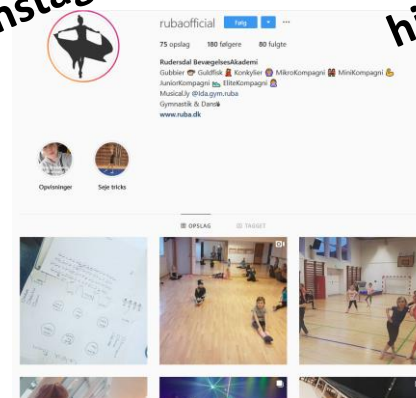


RuBA er godt præsenteret på de sociale medier.

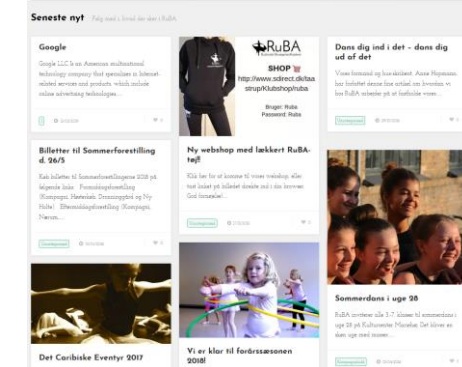
Facebookgrupperne bruger vi hovedsageligt til kommunikation på holdene. Men Rudersdal BevægelsesAkademi er vores officielle side, hvor opslagene er af mere generel karakter – her må I meget gerne dele og “like” som I lyster 😊

I er også velkomne til at følge os på **rubaoofficial** på Instagram.

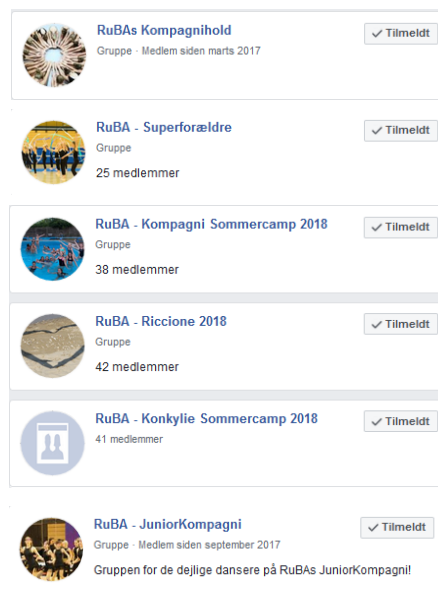
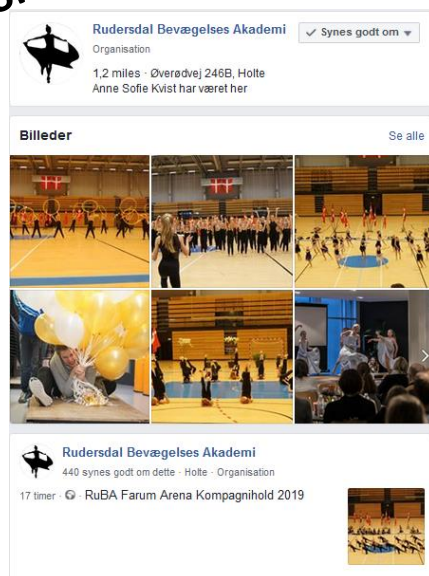
Instagram



hjemmeside



Facebook



## JULEAFSLUTNINGER

Foreningens kalenderår sluttede med holdenes egne juleafslutninger ude på de lokale skoler. På Mariehøj slog Kompagniholdene deres afslutning sammen, hvilket resulterede i en lille juleforestilling i Kultursalen.



Tilbage er der kun at sige af hjertet tak for et helt igennem fantastisk år.

Tak til medlemmer, forældre, instruktører, hjælpetrænere, Ida og Anne Sofie samt bestyrelsen som i 2018 bestod af Tanja Hesse, Heidi Skovbo Wolters, Ida Louise Kvist Jensen, Anne Sofie Kvist og undertegnede Anne Hopmann.

Sammen skaber vi ikke blot en forening, men positive og værdifulde livsoplevelser.

Vil du være med til at gøre det endnu bedre i 2019 ser vi dig gerne som bestyrelsesmedlem. Vi bestræber os på at have forældrerepræsentanter fra alle skolerne/holdene og kan altid bruge lidt mere hjælp.

Anne Hopmann, formand  
Marts 2019