



Formandsberetning 2019

Vi har ikke ligget stille i 2019! Faktisk har det været et fantastisk begivenhedsrigt år med flere højdepunkter – og selvfølgelig rigtig meget bevægelse! Det er en ære, at kunne gengive det i denne årsberetning for 2019. Jeg har valgt, at skildre årets mange aktiviteter kronologisk – alt det, der foregår udover den normale ugentlige træning. De 4 første slides handler om RuBA generelt og de efterfølgende om aktiviteter måned for måned. God læselyst.

ÅRSHJUL



MEDLEMSTAL OG UDVIKLING

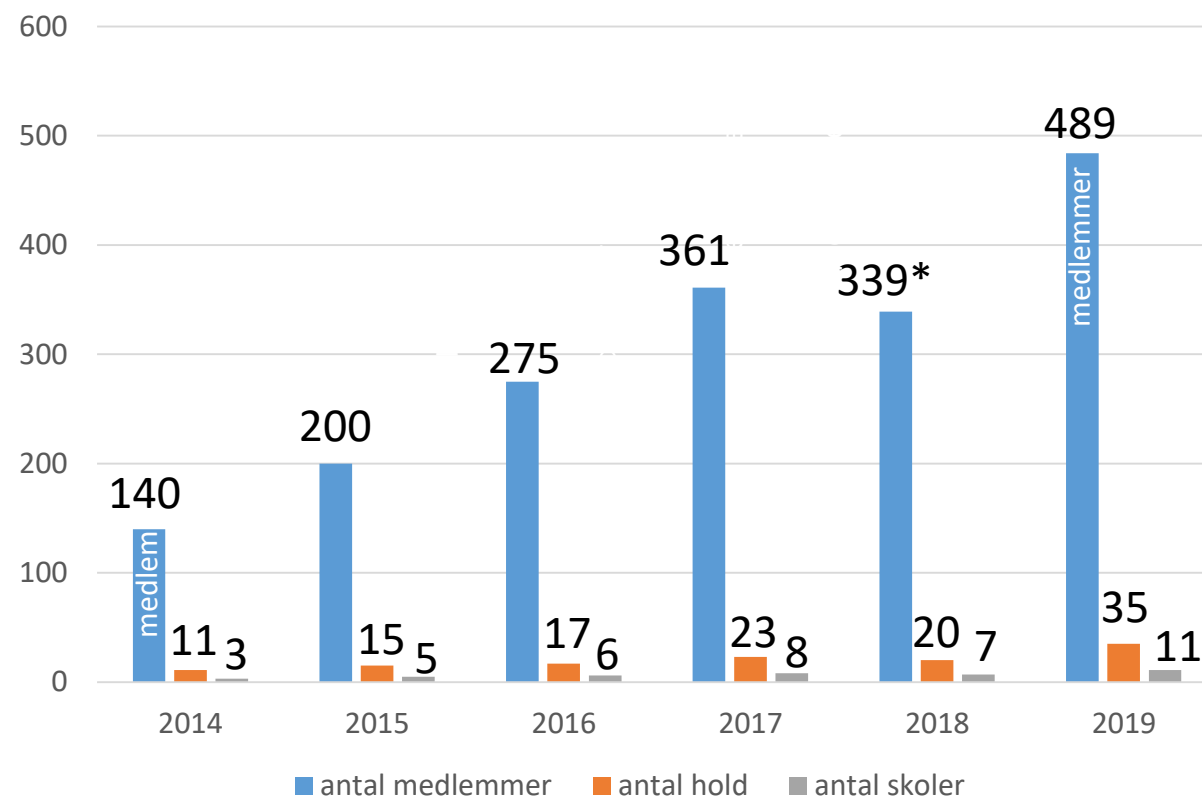
Vi kan med rette være stolte af den flotte udvikling vi har i antallet af medlemmer og hold. I 2019 havde vi hold på:

Birkerød Skole
Toftevangskolen
Sjælsøskolen
Høsterkøb Skole
Nærum Skole
Vangeboskolen
Trørødsken
Vedbæk Skole
Skovlyskolen
Ny Holte Skole
Dronninggårdskolen

samt på
Kulturcenter Mariehøj

*Tilbagegangen i 2018 med 22 medlemmer skyldtes at vi var nødt til at lukke et par hold med for få tilmeldinger samt pga vandskade på en skole.

RuBA medlemsudvikling



Ændringer i RuBA

I 2019 ændrede vi holdstrukturen i RuBA. Ændringerne i holdstrukturen vedgår primært de børn, som har ønsket og ønsker at træne to gange om ugen. Vores stamhold Guldfisk - KompagniX er fordelt efter alder og ekstraholdene Show1, Show2, Aspirant og CoolKids er fordelt efter niveau. Det er samtidigt obligatorisk at gå på et stamhold for at kunne gå ekstra, hvilket primært er et initiativ for at styrke dansen ude på skolerne og fastholde vores målsætning og vision om at bidrage til børnenes sociale liv.

Vi har også ændret den interne struktur og fastansat til Anne Sofie og Ida. Det giver en bedre ro, kontinuitet og bedre arbejdsforhold.



Anne Sofie Kvist Houby
Grundlægger, daglig leder og Chefinstruktør



Ida Kvist Jensen
Fastansat medarbejder, instruktør og ansvarlig for medarbejderuddannelser

RuBA på Nettet, Facebook og Instagram

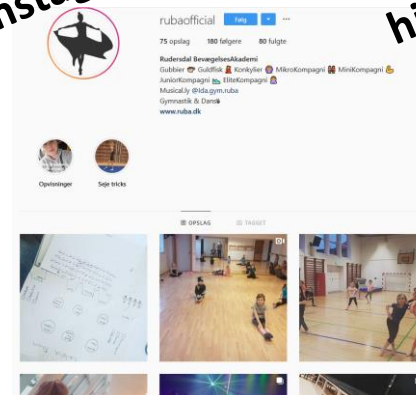


RuBA er godt præsenteret på de sociale medier.

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.

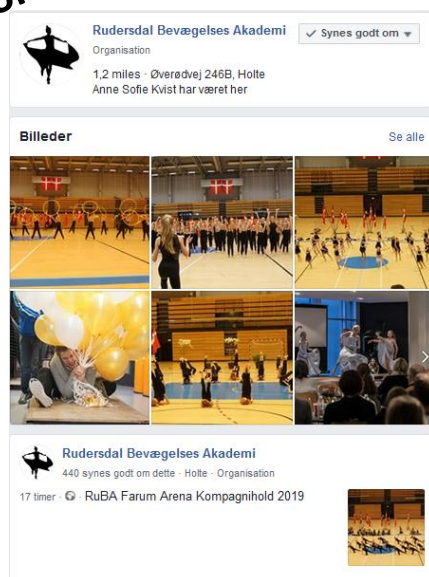
Instagram



hjemmeside



Facebook



<https://www.youtube.com/channel/UC8j6xbRz4aeDpju9VF8EWAg>

Idrætsfest, januar 2019

Idrætsudøvere fra hele Rudersdal blev i januar fejret ved den årlige Idrætsfest på Kulturcenter Mariehøj. RuBA havde den store fornøjelse at underholde med et flot show for de mange gæster. Klik på linket og se filmen.

Film:

<https://www.youtube.com/watch?v=qJdYp9B6hw>
W



DGI FORÅRSOPVISNING I FARUM ARENA, marts 2019

I foråret deltog vi i DGI Nordsjælland Gymnastiks forårsopvisning i Farum, hvor alle lokalforeningshold er inviteret til at vise, hvad de har øvet sig på hele vinteren. Det er et meget festlig arrangement og en dejlig begivenhed for vores dansere.



Drømme om Danmark, april 2019

I april havde vi æren at medvirke i "Drømme om Danmark" – en mangfoldig forestilling i musik og dans, ord og billeder præsenteret af Rudersdal Musikskole og Rudersdal BevægelsesAkademi i samarbejde. Mere end 125 børn og unge fra Rudersdal medvirkede i forestillingen.

Se filmen her:

Film <https://www.youtube.com/watch?v=IXIQcd2OgAg>



DGI KAVALKADE I FARUM ARENA, april 2019

Igen i år blev RuBAs hold 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 lyssetning og vise deres kunnen endnu engang for et begejstret publikum.

DGI **Gymnastikkavalkade 2019**

Tips og tricks til udtagelse

Seværdig	Originalitet	Udførelse
Hvor vidt er opvisningen seværdigt for et bredt publikum?	Hvor vidt er der tænkt kreativt og nytænkende? Bruger holdet anderledes redskaber, effekter, et stærkt gennemgående tema?	Hvor vidt er udførelsen noget ekstra, fx i opstillinger, synkronitet, landinger, indlevelse, bevægelse til musik mm.?
Får man lyst til at se holdet igen?	Kun fantasien sætter grænser!	

Udtagerne kigger på:

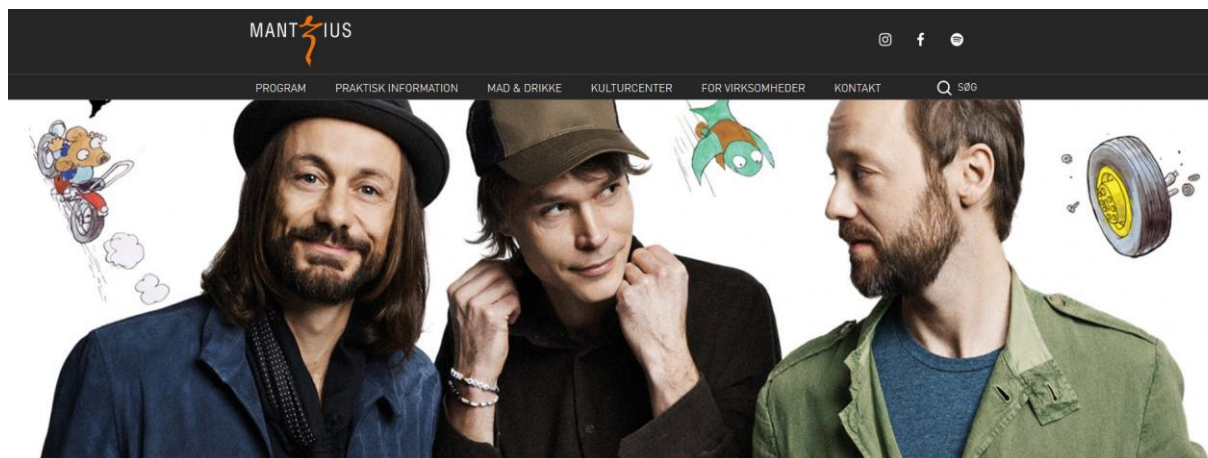
- Sammenhæng i koreografi, brug af gulvet og synkronitet
- Deltagernes udstråling og indlevelse. Er de glade?
- Musikvalg
- Passer bevægelserne til deltagerens alder og niveau
- Springsikkerhed både på trampolin, måtte og i koncepter – også modtagning.
- Grundtræning
- Kreative indslag og overraskelser
- Teknik og dygtighed



Danseworkshop på Mantzius Gården i Birkerød, april 2019

Mantzius for BØRN og RuBA inviterede alle børn ml. 5-13 år til en dag fyldt med bevægelse og dans. Alle kunne være med til de flotte koreografier og kunne til sidst optræde for forældrene på den store scene i Mantziussalen.

Det var med stor glæde at vi kunne modtage 50-60 glade børn fra 6-12 år. Sikke en succes 😊



Forside / Nyheder / NYHED: Mantzius for BØRN lancering

NYHED: Mantzius for BØRN lancering

25. JANUAR 2018

Et nyt samarbejde mellem MantziusLive og en ny frivillig- og forældredreven familiekлуб vil sætte børnekultur i fokus.

Efter den anmelderroste trio Dissing og Las' populære forestilling "Min Mormors Gebis" 27. januar, lanceres den nye familiekлуб Mantzius for BØRN med et fantasispredende program på MantziusLive. Kom og mød Mantzius for BØRN fra kl. 14, hvor de byder på børnebobler, kranskegler og legneworkshoppen "Birkerøds helte og skurke" med Rasmus Tonnesen. Mantzius for BØRN vil være til stede og tage imod dine idéer til, hvad familieklubben fremover skal være. Det er gratis at deltage i dagens Mantzius for BØRN aktiviteter og kræver ikke andet end lysten til at slippe fantasien fri!

Mantzius for BØRN vil skabe et samlingspunkt i Birkerød for sjove og anderledes oplevelser. Én gang om måneden slår familieklubben dørene op til kulturaktiviteter, hvor alle kan være med. Kreativitet, skaberkraft og fællesskab i familiehøjde er kernen i det nye samarbejde med MantziusLive. Mantzius for BØRN vil arbejde med fællesskab og medskabelse på nye, engagerende måder i samarbejde med lokale kræfter, så Mantziusgården bliver et mødested, hvor det at gøre noget sammen både bidrager til byen og byens familier samt de kreative og kunstneriske miljøer.

I forårssæsonen 2018 vil Mantzius for BØRN præsentere følgende arrangementer:

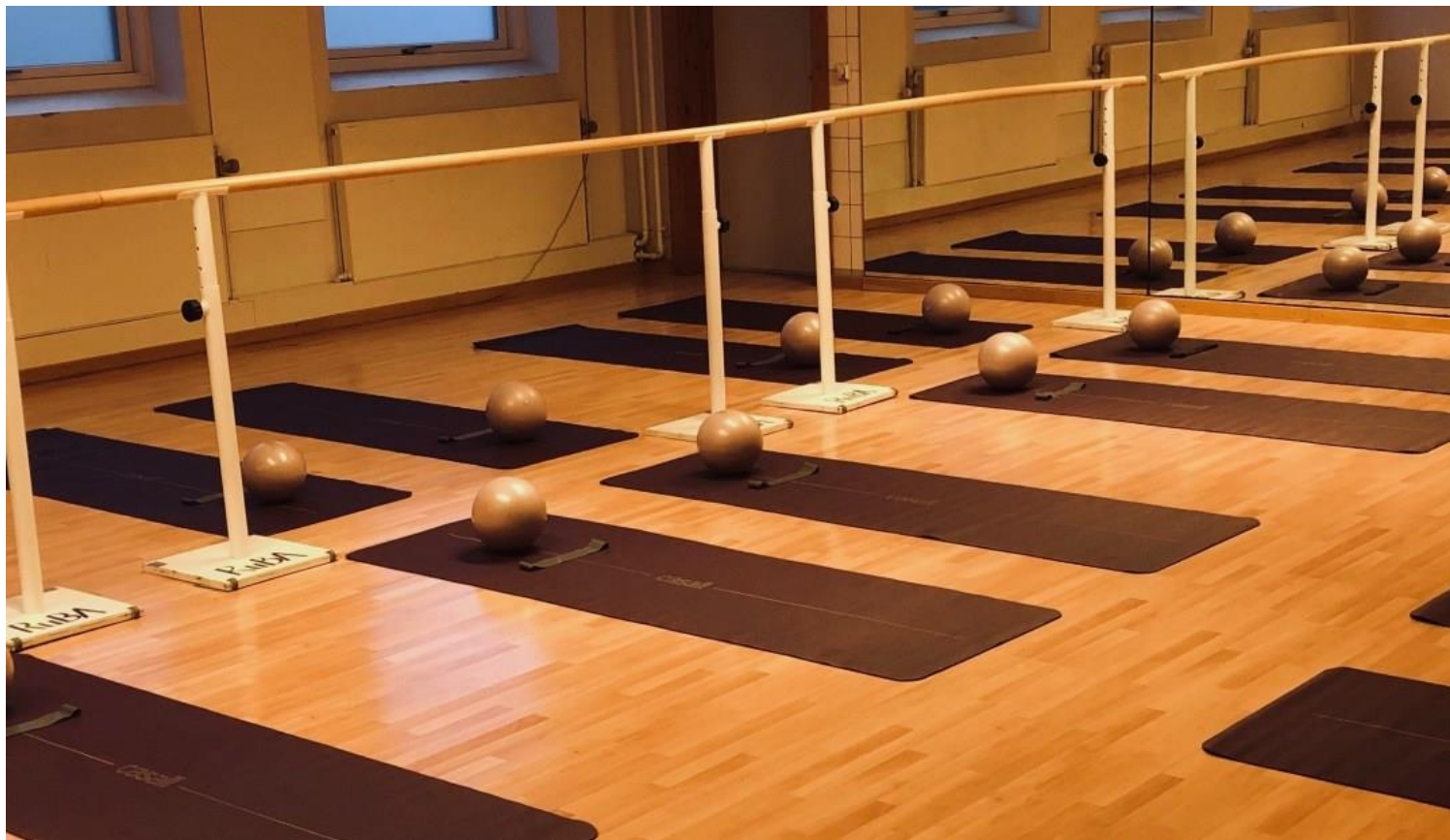
- 25.02: STORYTELLING & TEGNEWORSHOP - Sårverhistorier og vilde dyr med Thomas Palm og tegnerne Bettina Lehmann og Mette Bjørn
- 18.03: BØRN LIVER CIRKUS - Flyvende fart og store grin med cirkusartister tilknyttet Danske Ungdoms- og Børnartisters Landsforening
- 15.04: DANSEWORKSHOP - Hulahop, vejrmøller og fejende fine bevægelser med RUBA/ Ruderdsalsbevægelsesakademi
- 13.05: FAMILIEVUGA - Sjove stillinger og historier om sjove dyr med Tine Hillebrandt
- 10.06: CAPOIERA - Brasiliansk kampsport, musik og lea med underviser Tobias Kuniss Ammitzball

Det første voksenhold i RuBA har set dagens lys

I april 2019 startede RuBA et voksenhold i RuBA med Pulsing Barre.

Pulsing Barre er en skøn helkropstræning udviklet af Frida Hallqvist, der kombinerer øvelser fra pilates og yoga med den klassiske barretræning fra ballettens verden.

Alle kan være med, det er ikke en forudsætning at have danset ballet.



Sommerafslutning, maj 2019

RuBAs sommerforestilling er et brag af en opvisning, hvor 200 børn og unge imponerer med et fantastisk show på Mariehøjcenteret som afslutning på dansesæsonen.

Vi er blevet nødt til at lave flere opvisninger, da over 400 forældre, bedsteforældre og andre interesserede gæster ikke kan være i salen på én gang.



Vi holder fanen højt! - juni 2019

RuBA har fået en Fane; - skænket af Danmarks Samfundet på Valdemarsdag og Dannebrog's 800 års Jubilæum. Efterfølgende deltog RuBA med Fane, til fejring af Dannebrog i Vor Frue kirke.

Se udsendelsen fra DR her <https://www.dr.dk/.../vi-fejrer-dannebrog-festgudstjeneste-i-...> 😊



Baggrund til de nysgerrige:

De fleste gymnastikopvisninger starter med den gamle tradition - faneindmarch.

Gymnastikforeningernes brug af fane starter på baggrund af skytteforeningerne og de store tab under de slesvigske krige. Man ønskede at være bedre forberedt til krig og startede frivillige skytteforeninger, hvor bønderne lærte at skyde og fik fysisk træning. Skytteforeningerne blev opbygget efter militær disciplin og fanen blev et naturligt samlingspunkt. Senere holder man fast i den fysiske træning som selvstændig disciplin og gymnastikforeninger opstår. Gymnasterne vælger dog at bibeholde brugen af fanen. Når vi i dag hilser med fanen, er det et symbol på, at vi kvittere publikum for deres interesse for holdet eller foreningen, som går på gulvet. Langt de fleste, der bliver udpeget som fanebærere, sætter en stor ære i opgaven og mange foreninger bruger også udvælgelsen som et ekstra skulderklap til en gymnast eller instruktør der har gjort en særlig indsats. Når fanebæreren vælges, er det dog vigtigt også, at sikre at personen har fysikken til opgaven.



Sankt Hans fest i Birkerød, juni 2019

Endnu engang støttede vi op om Rudersdals Kommunes Sankt Hans arrangement, hvor vi arrangerede workshop for kommunens danseglade unge borgere.



Hop & Rock, juni 2019

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 skøn dag med mange interesserede børn fra skolerne.



Gymnastik Festival, Sommerland Sjælland, Juni 2019

RuBAs MiniKompagni, MikroKompagni og Talenthold, havde en fantastisk tur til Gymnastik Festival i Sommerland Sjælland, hvor de optrådte og også selv nød parkens forlystelser.



Nærum Kulturdag, juni 2019

På Nærums Kulturdag kunne alle børnefamilier og andre borgere ikke kun opleve børnekoncert med Ray , ride på ponyer og møde Pjerrot - de fik også muligheden for at se, hvad kommunens egne børn kan lave – for selvfølgelig mødte RuBA talstærkt op trods regnen og sprudlede af energi og bevægelse.



Gammel Holte Gård, juni 2019

De fineste RuBA piger dansede som Hesperider i arrangementet "Jagten på de forsvundne æbler" på Gammel Holte Gård.



Åben Frivilligscene - Rudersdal har Talent, Juni 2019

Igen er der fest og RuBA er med. En fest for engagement og fællesskab i Kulturcenter Mariehøj med masser af aktiviteter for hele både børn og voksne. Her kunne man møde mere end 30 foreninger og lokale talenter, da de optrædte på scenen, udstillede deres kunstværker, holdt workshops og gav smagsprøver på deres yndlingsmad. Her optræder talentholdet som i skrivende stund hedder CoolKids.



Sommerdans, juli 2019

I sommerferien åbnede vi op for nye interesserede til at danse med os. Det var en stor succes. En dejlig uge med RuBA Sommerdans blev afsluttet med en flot opvisning!



Konkylier, Sommercamp Århus, august 2019

Traditionen tro var RuBA igen afsted på en fantastisk sommercamp til Gymnastikgården i Aarhus!

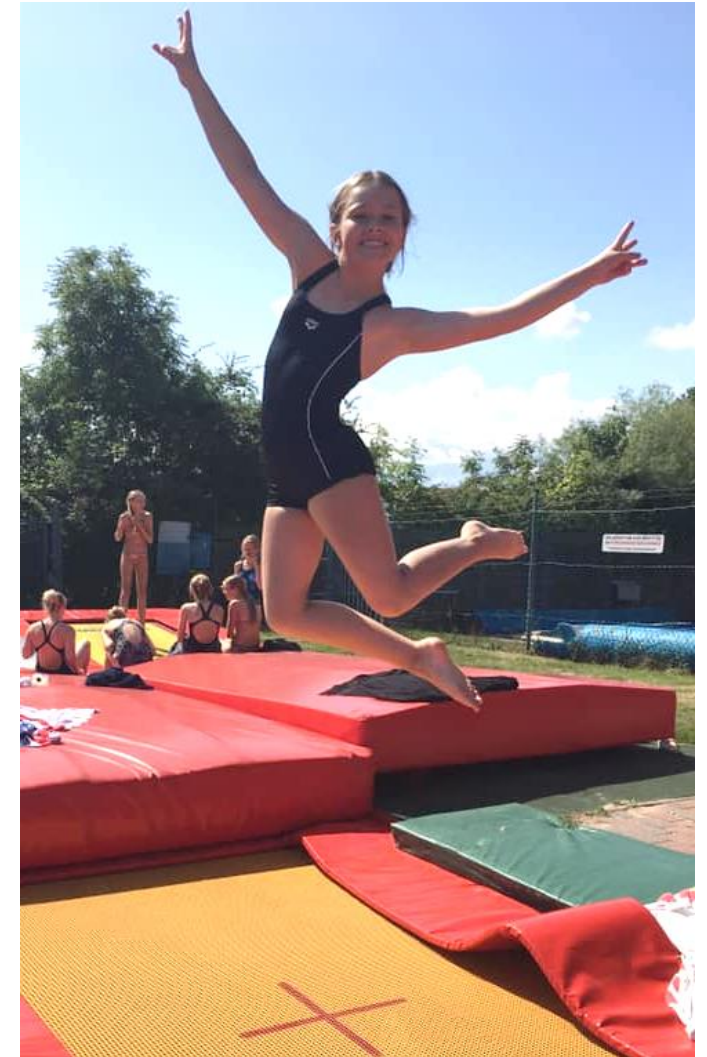
Det er her Flying Superkids har fast trænings- og hjemsted. Der er springsale, trampolinpark, pool, spejlsal og andre gode faciliteter.

Turen indeholdte også en tur i Tivoli i Århus.



Kompagnihold, Sommercamp Århus, august 2019

Ligesom Konkylierne var også Kompagniholdet på sommercamp og nød både, dans, fysisk træning, spring, ferie og et besøg i Tivoli i Århus.



Instruktørkursus, aug 2019

Så har vi igen haft instruktører, hjælpeinstruktører og minihjælpere på kursus. En hel weekend blev de udfordret og inspireret med nye gymnastiklege, danse, pædagogik og øvelser af forskellig art. Alle trænere hos RuBA deltager i forskellige uddannelser i løbet af året, så de opdateres og er i stand til at lære fra sig på bedst mulig vis. Det er et område, hvor der arbejdes med børn og unge, - og når det handler om mennesker, er der mange facetter og aspekter, der skal tilgodeses. Hos RuBA er trænerne og instruktørerne noget af vores vigtigste kapital - derfor lægger vi meget arbejde og penge i at uddanne dem godt.



Nyt hold for børn med særlige behov

Til sæsonstart i august kunne vi byde 4 nye "pingviner" velkomne i RuBA.

Pingviner er et hold for børn med særlige behov i førskolealderen. Det er et tilbud til børn som ikke vil kunne deltage på et almindeligt gubbihold. Pingvinerne er et frirum hvis børnene, der kommer med hver deres handicap eller diagnose kan udfolde sig og blive udfordret motorisk.

Der kan max være ca. 7-8 pingviner på holdet.



Birkerød Kulturnat, september 2019

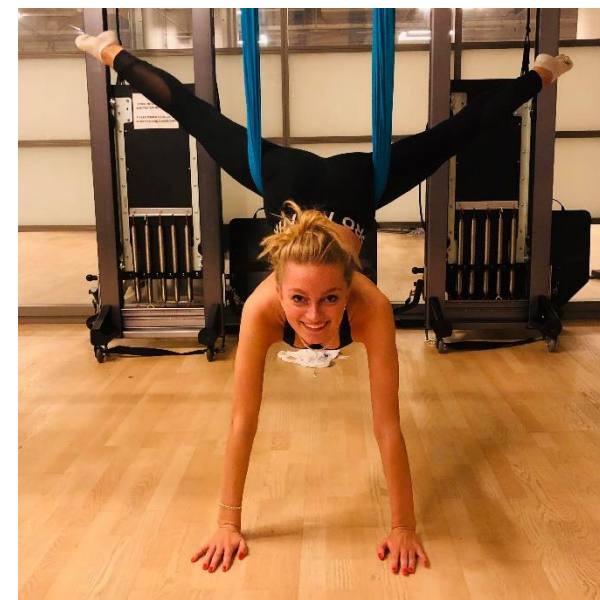
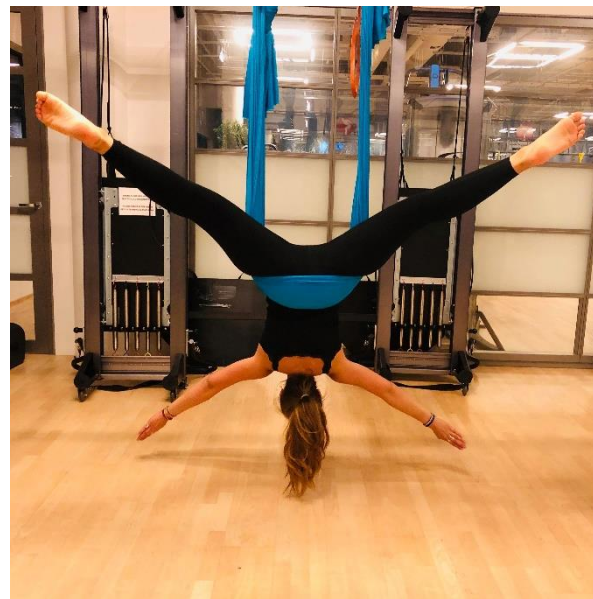
RuBAs CoolKids og Aspiranthold sammen med holdene fra Sjælsø, Toftevang og Birkerød Skole optrådte til Birkerød Kulturnat.



KompagniX på tur, september 2019

Fastholdelse af de "ældre" unge med oprettelsen af nyt hold: KompagniX

Her er de på udflugt til Aerial Yoga i København hos Well-Come Fitness & Spa



FRIVILLIGFESTEN & UNGDOMSLEDERPRISEN 2019

En helt specielt aften for RuBA var da RuBAs grundlægger Anne Sofie Kvist i september 2019 blev udnævnt, æret og fejret til Rudersdal Frivilligfest.

Og det er vi ikke mindst pavestolte af men også meget glade for, da vi ved, hvor stort et arbejde Anne Sofie lægger i arbejdet med de unge. Sjældent møder man et så stort og dedikeret engagement, der brænder for de unges ve og vel. Kendetegnene for Anne Sofie er hendes gennem årene åbne indstilling, lydhørhed og fornemmelse for, hvad de unge har lyst til og interesse i, og hvad der motiverer dem. Således har hun kunnet begejstre og engagere de unge – både i form af at ændre foreningens tilbud til de unge (fx til en bestemt aldersgruppe fra hulahopringe og den legende tilgang til det at lære rytmiske gymnastikserier med moderne dans, jazz, ballet, hiphop m.m.) men i høj grad også ved at fastholde de unge i det aktive foreningsliv med involvering og ansvar, jobtilbud og udviklingsmuligheder.

Og hun gør det godt mener bl.a. instruktør Sophie Skifter, 17 år: "Anne Sofie har i den grad motiveret mig og fastholdt min interesse for dans og bevægelse. Hun er smittende i sin begejstring og er god til at give ansvaret videre, hvilket gør mit job som instruktør spændende og værdifuldt" siger hun.

Til Frivilligfesten dansede RuBAs egne piger og leverede et flot show. Her er glimt fra den festlige aften med en smuk opvisning med RuBAs egne piger, taler og prisoverrækkelse:

<https://www.facebook.com/RuBaOfficial/videos/705024106643497/>



Mere uddannelse og engagement, november 2019

Nye mini-hjælpere (5.kl.) er på minihjælperkursus hos DGI i august

Alle hjælpetrænere (7.+8. kl.) var på hjælpetrænerkursus hos DGI i november i Gørlev. Her kommer man bl.a. ind på hvordan er man en god rollemodel, styrketræning, hvad kan de forskellige lege, hvordan er man en god støtte til instruktørerne, god inspiration - går hjem og er motivet for at undervise.

I 2019 er vi beriget med mange entusiastiske elever, der gerne vil være trænere, og vi har i år ca 20 minihjælpere, 32 hjælpeinstruktører og instruktører.



To af vores medlemmer har i samarbejde med Frivilligcenter Rudersdal lavet denne lille film om deres oplevelse af at være aktiv hos RuBA

<https://www.facebook.com/frivilligcenterrudersdal/videos/545301472990294/UzpfSTQ1NjU0MDM4NzY5MTEyNjoyOTYwNDM5MjczOTY3ODc5/>

Sociale arrangementer 2019

Oplevelser, sammenhold og fælles interesse for dans – det er formelen på en god forening. Derfor gør vi meget for at styrke fællesskabet. Vi arrangerer overnatninger, pizzaaftener og fx teatreture.



Her tog vi en fællestur til Galaksen i Værløse og så forestillingen CHICAGO med Teatret Gorgerne.



Kompagniovernatning på Mariehøj



Pizzaaften; Mikro-Kompagni på Mariehøj

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.



Igen i år vil jeg som forælder og på bestyrelsens vegne af hjertet sige tak for et helt igennem fantastisk år.

Tak til medlemmer, forældre, instruktører, hjælpetrænere, Ida og Anne Sofie samt bestyrelsen som i 2019 bestod af Sonja Frankenreiter, Merete Hemmingsen, Karin Strandbygaard, Heidi Skovbo Wolters, Ida Louise Kvist Jensen, Anne Sofie Kvist Houby og undertegnede Anne Hopmann samt suppleant Christian Kvist Houby .

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 2020