



Formandsberetning 2021

Årsberetningen for 2021 er en succeshistorie for en forening, der på trods af fortsatte udfordringer med Corona-restriktioner, har formået at fastholde og endda vækste foreningen. I beretningen fortæller jeg kort om generelle bevægelser i foreningens administrative virke samt om de forskellige aktiviteter, vi (hovedsageligt Anne Sofie Kvist og Ida Kvist) trods Corona har været i stand til at arrangere og afholde i løbet af året. RuBA bidrager med bevægelse, glæde og mental og fysisk sundhed. Det er vi stolte af.

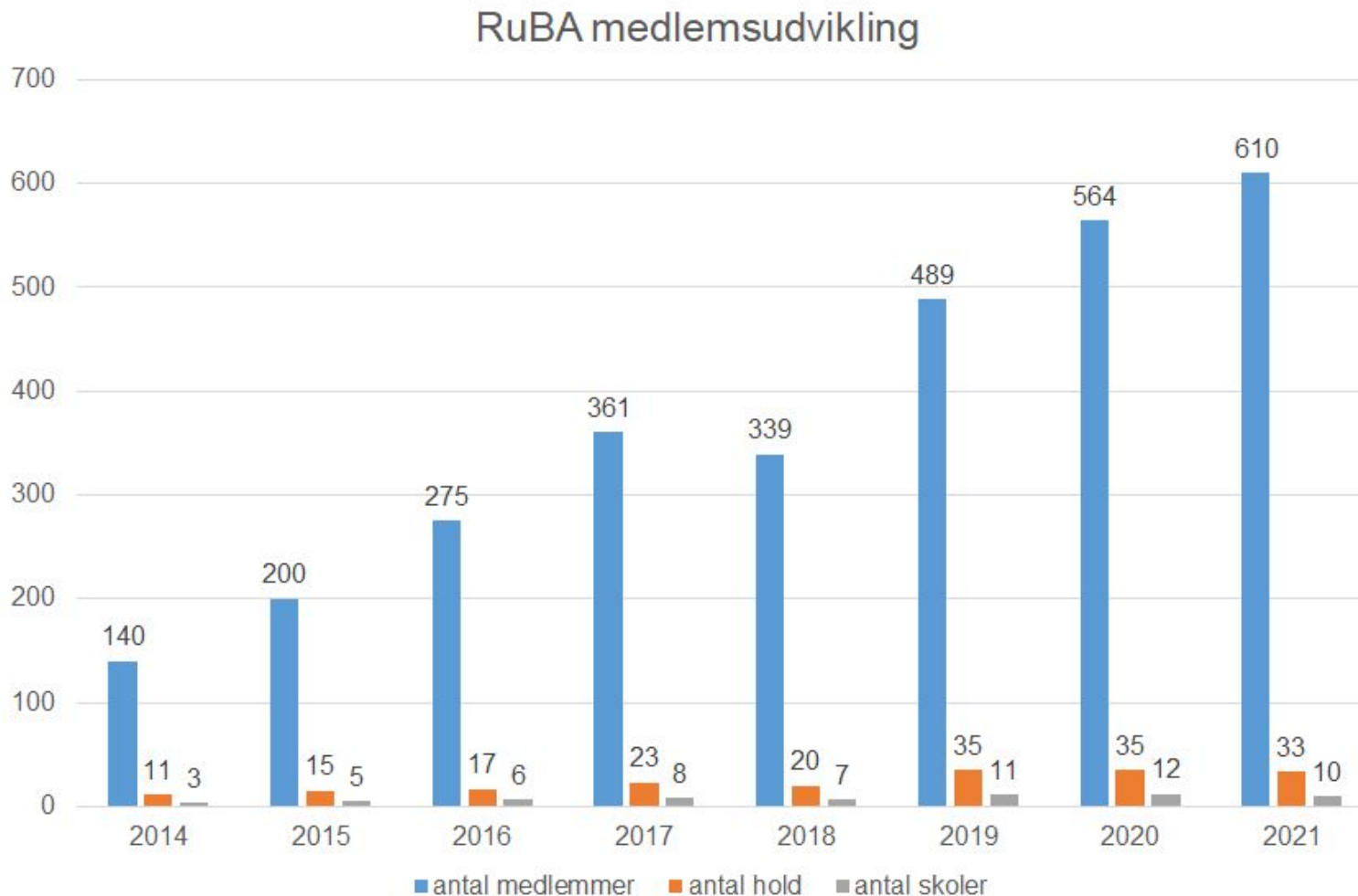
MEDLEMSTAL OG UDVIKLING

Trods Corona har RuBA igen oplevet medlemsfremgang og har nu 610 medlemmer, 33 hold på 10 skoler

I 2021 havde vi hold på:

Birkerød Skole
Søholmskolen (afdl Toftevang)
Søholmskolen (afdl bistrup)
Rude Skov Skole (afdl Sjælsø)
Ravnholm Skole afdl. Nærum
Trørødskolen
Vedbæk Skole
Skovlyskolen
Holte Skole afdl. Rønnebærvej

Kulturcenter Mariehøj



NY FAST MEDARBEJDER I VORES TEAM

Den flotte fremgang i RuBA betyder bl.a. også mere administration og opgaver, der skal varetages. Det har vi løst ved at ansætte Katrin Lilja-Schaap med 25 timer om ugen fra september 2021.

Det er ikke blot en kæmpe hjælp for RuBAs daglige ledelse Anne Sofie Kvist og chefinstruktør Ida Kvist, men også et stort løft og til gavn og glæde for medlemmerne, som nu har fået et forhøjet serviceniveau med chatfunktion på hjemmesiden, hurtige svar på spørgsmål og andre anliggender. Det er blevet nemmere og rarere at være medlem i RuBA.

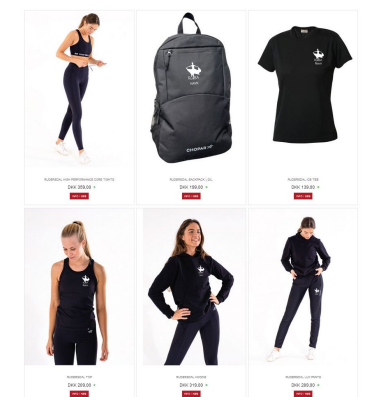
NYE INSTRUKTØRER I VORES TEAM

RuBA har derudover ansat 3 nye instruktører og 1 hjælpeinstruktør. Som noget nyt kommer disse instruktører udefra og er således ikke "opvokset" i Ruba, som det ellers normalt er tilfældet.

RuBA har nu 16 instruktører, 14 hjælpeinstruktører og 21 minihjælpere.

NY WEBSHOP

I november valgte vi at skifte leverandør og fik en ny ekstern webshop. Der kan man finde træningstøj og tasker med logo og navn. Besøg webshoppen [her](#)



2021 - endnu et nyt år med Corona

I modsætning til nogle andre foreninger har RuBA igen klaret et Corona-år med aktiviteter og tiltag, der holder gang i foreningen og medlemmerne - og det er ikke uden stolthed, at vi endda kan sige, at vi vækster trods Corona.

2021 startede dog lidt trist ud, da alle forårsopvisningerne blev aflyst. Men heldigvis kunne vi få lov til at gennemføre vores populære sommeropvisning. Derimod måtte de planlagte juletræninger desværre aflyses.

Pga Corona har mange medlemmer ikke været til opvisninger i lang tid eller måske endda aldrig prøvet det. Men det er en fantastisk oplevelse for både store og små. Oplevelsen styrker sammenholdet, og det er en skøn følelse at kunne se og mærke det, man har arbejdet hårdt på gennem sæsonen, gå op i en højere enhed - og få lov til at vise det til andre.



[Læs den flotte artikel om RuBAs udendørs- og foreningstiltag i en Coronatid](#)



Danmarks mest aktive forening i 2021

Klik på det øverste billede og se bevægelsen ;)
Denne gang er temaet pyjamasdans



Nogle af vores meget synlige tiltag:

- Online træning "on demand" på en dertil oprettet lukket hjemmetræningsgruppe på Facebook, hvor der bla. blev lagt dansefilm op
- Invitationer til LIVE dans
- Familietræning (fast søndagstræning med udklædning og sjove temaer til børn og forældre frem til påske)
- Regelmæssig træning til foreningens mange hold over Zoom
- Udendørstræning



Blæsevejstræning
- klik på billedet
og se bevægelsen



Påsketræning i skoven med nye instruktører fra 8.kl. i april 2021

RuBA lægger et stort arbejde i at uddanne og dygtiggøre foreningens instruktører. Ida Kvist har udviklet et program både for de helt nye og kommende instruktører og for de mere erfarne.

Og forhindrer Corona os i at samles i gymnastiksalene, så snupper vi den helt store sal, hvor der er højt til loftet og frisk luft; naturen.



<https://fb.watch/4ldWBHThJm/>

Arrangement på Gl. Holte Gaard, juni 2021

“Jagten på de forsvundne fjer” bragte familier rundt på Gl. Holtegaard, i barokhaven, på Mariehøjen og Vedbæksfundene. Skattejagten var tilrettelagt for børn i alderen 6-9 år med leg, løb og mystik i familie- og børnehøjde.

RuBAs dansepiger leverede danse, liv og smukke oplevelser for de besøgende.



Sommerafslutning, juni 2021

Dette års sommerafslutning var lidt af en bedrift. Igen spillede Corona en rolle og i stedet for at holde to kæmpestore forestillinger, arrangerede vi ti forestiller, som forløb over seks dage!

Vi jonglerede og tilpassede konceptet efter tidens krav med afspritning af stole før hver forestilling, forskellige ind- og udgange til publikum og sideopdelt fordeling af stole i salen uden blanding af publikum på tværs.

Det var skønt at kunne afholde sommerafslutningen med begejstrede medlemmer og glade forældre. En stor succes med i alt ca. 400 publikumsgæster fordelt på de forskellige forestillinger.



Sommerdans, juni/juli 2021

Sommerdans er en eftertragtet aktivitet som start på sommeren - og ikke kun for foreningens medlemmer.

Fem intensive dage i begge uger er fyldt med dans og bevægelse. Der er fuld drøn på klassisk danseteknik, håndredskaber som hulahopringe og vimpler, akrobatik, mgp-dans og moderne dans. Denne undervisning tilpasses selvfølgelig alder og niveau.

Fantastiske uger sluttede af med en flot forestilling så venner og familie kunne komme og se, hvad der var arbejdet med og lært i ugens løb.

I uge 26 var der 60 børn fra 0.-6. kl og
i uge 27 ca 45 børn fra 0.-3. kl.



Instruktørkursus, august 2021

4 onsdage i august afholdte RuBA under Ida Kvists kyndige ledelse det årlige instruktørkursus.

RuBAs instruktører er en af vores vigtigste ingredienser til succes. Derfor lægger vi meget arbejde og penge i at uddanne dem godt.

Vi lægger meget vægt på at alle i RuBA har det godt. Derfor har vi defineret et RuBA kodeks, der beskriver, hvad vi ønsker at vores fællesskab skal baseres på. Du kan læse om kodekset her: <http://ruba.dk/ruba-kodeks/>



Vil du vide mere?

Instruktører lærer naturligvis alle de lege og 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 ægte undervisning med et formål for øje – og ikke bare en børnepasningsaktivitet. 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 opvarmningslege 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 f.eks. 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.

I denne træning udvikler instruktørerne også sig selv. De udfordrer sig selv ved at øve at bruge et overbevisende kropssprog, ved at committe sig 100% og vise sin egen begejstring og være smittende i sin adfærd. Og der er meget at tænke på og tage hensyn til, når man er rollemodel og skal motivere andre – store som små – og efterhånden udvikler man sin egen trænerpersonlighed.

RuBA udfordrer deres medlemmer i en tidlig alder. Allerede som 11-12årig kan man, hvis man er ihærdig og dygtig, på frivillig basis få lov til at være minihjælper 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 ejerskab og engagement og bidrager til en personlig udvikling og identitetsskabelse.

Opvisning på Bakken, august 2021

“Opvisninger er noget af det sjoveste!” Og det er der mange, der har mulighed for at opleve i RuBA, hvis man vil.

For hvis man går på et hold i RuBA og gerne vil træne to gange om ugen, så tilbyder RuBA **MiniShow**, som er fra 2. klasse og op. På MiniShow er der skruet op for ambitionerne og dem, der går der, giver den gas med seje akrobatiske tricks, hulahop og sjippe tricks samt flotte koreografier.

Alt dette bliver samlet til en flot opvisning, som vi viser frem så meget vi orker.

Det næste hold man kan komme på efter MiniShow er RuBA ShowTeam.



Opvisning i Kastellet i København til Kulturnatten, oktober 2021

Her var det **RuBAs Performance Team** der gav alt hvad de havde af energi, godt humør og dansefærdigheder - på en kold og våd aften og med flotte kulisser og magisk stemning.



Opvisning til Trørødskolens 50 års fødselsdag, oktober 2021

Selvfølgelig skal der støttes op om en rund fødselsdag og selvfølgelig ville RuBA gerne være med.

RuBA har mange børn på Trørødskolen, så det var oplagt, at de fik mulighed for at vise, hvad de kunne og bidrage til en festlig dag.



RuBA camp i Århus, oktober 2021

I mange år har RuBA tilbudt de populære sommercamps i Århus, hvor vi låner Flying Superkids fantastiske hjem på Gymnastikgården. Der er springsale, trampolinpark, pool, spejlsal og andre gode faciliteter.

Masser af dans, bevægelse, hygge og en tur til Tivoli i Århus kendetegner disse camps.

Fra at være en sommercamp har vi ændret konceptet lidt, så campen nu fremover hedder RuBA Camp. I 2021 blev den som noget nyt afholdt i efterårsferien.

Campen er mulig at deltage i for dem, der træner to gange om ugen - og det er på tværs af alle aldre og hold. Det vil sige, at det er medlemmer fra opvisningshold der kan komme med på camp; Showteam, MiniShow og PerformanceTeam 1 og 2.



Frivilligcenterets fødselsdag, november 2021

Endnu en fødselsdag skulle fejres med en opvisning; Frivilligcenterets fødselsdag.

RuBA bidrog til en festlig dag med opvisning i kultursalen for kommunens frivillige med bl.a. borgmester Jens Ive.



Julegavedag, december 2021

I december lavede vi et arrangement for RuBAs medlemmer, hvor vi fik besøg af performer Miss Mia, som viste hulahop-tricks. Hun gav medlemmerne mulighed for at købe hendes flotte hulahopringer, som RuBA også bruger til daglig.

Der var også mulighed for at købe RuBAs tøj, så julegaveønskerne kunne blive opfyldt.



Billede lånt af missmia.dk

Vi-kan-ikke-vente-træning, december 2021

Årets sidste initiativ var “Vi-kan-ikke-vente-træning”, der tilbød børn at få lidt sved på panden før juleaften. Derfor skulle der være træning på selveste juleaftensdag.

Det var der stor tilslutning til med over 100 børn, der gerne ville være med.

"Tumleleg i redskaberne" med og uden forældre alt efter alder og "Dans, hulahop og redskabsbane" var de lokkende tekster. Og man behøvede ikke at være RuBA medlem for at komme med.

Desværre måtte vi aflyse det hele i sidste øjeblik pga. Corona, men vi gentager tilbuddet igen til næste år.

Tak for i år

2021 blev endnu et år, hvor Corona satte en stopper for mange af vores planer og drømme, men vi er fortrøstningsfulde og håber, at vi nu har set det meste af de forhindringer Covid19 har givet os. Vi ser på fremtiden med lyse øjne og fuld af planer for og med RuBA og vores medlemmer. Vi glæder os til at se alle vores skønne medlemmer igen i 2022 og kunne danse sammen både indendørs udendørs - og ikke mindst lave pragtfulde shows.

Tusind tak til instruktører, forældre og medlemmer for at gøre RuBA til verdens bedste forening. Tusind tak til Ida og Anne Sofie for jeres store indsats og til Katrin, som nu også gør en stor forskel med sit arbejde hos RuBA. Til sidst også en stor tak til til bestyrelsen som i 2021 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.

Børn vokser, og nogle vokser naturligvis ud af foreningen med alderen. RuBA ønsker en bestyrelse af forældre, som hovedsageligt har børn i foreningen. Derfor vil der i 2022 blive budt nye forældre velkommen i bestyrelsen og nogle vil vi sige farvel og tak til. Det har været et fantastisk samarbejde fyldt med konstruktive diskussioner og et fælles mål om at skabe en fantastisk forening med tilbud om bevægelse til børn og unge. TAK!

Anne Hopmann, formand, Marts 2022