



Beretning 2024 Gymnastikforeningen ODK

Udgangspunktet for beretningen for 2024 er at året har været præget af en robust afvikling af vores sæsoner 2023/2024 og 2024/2025. Gymnastikforeningen ODK er en gymnastikforening med godt tusind medlemmer i Frederiksberg Kommune. ODK er en bredde gymnastikforening med hovedfokus på Fællesskab, Bevægelse og Udvikling (Foreningens værdier).

Værdier

ODK danner rammen om gymnastik for alle vores medlemmer og frivillige, og vi ved at 3 ord, beskriver ODK. De er i rækkefølge:

Fællesskab, Bevægelse og Udvikling

Fællesskabet er sjælen i ODK. Det er igennem fællesskabet omkring gymnastikken, at vores forening er blevet til. Bevægelse er en central værdi i ODK, der ikke kun refererer til den fysiske aktivitet som vi samles om, men også til relationer mellem mennesker. Udvikling er en vigtig værdi for ODKs DNA, fordi vores fremtid ligger i vores evne til konstant at forandre, vokse og forbedre os.

Vi vil bruge vores værdier til at give denne beretning.

Fællesskab

ODK har en stærk tradition for at styrke fællesskabet gennem en række initiativer og arrangementer. På de enkelte hold er det typisk instruktørerne, der danner rammen om holdets fællesskab. Typisk sker det i den ugentlige træning, og når særlige mærkedage som jul, Halloween eller opvisninger nærmer sig.

I 2025 har vi skabt rammer om fællesskab på holdene ved at deltage i kurser og i arrangementer som Juletræsfesten, Halloweenhop, Novemberopvisningen, Forårsopvisningen, Instruktørjulearrangementet, sæsonafslutningen og ved Verdensholdsworthoppen.

Derudover har ODKs frivillige i 2024 med, afsat i ideerne bag Fredagsspring for voksne i Hermeshallen og en voksentur til Sorø, startet Lørdagsspring i Hermeshallen, som er blevet en stor succes. Igennem det meste af sæsonen 2024/2025 indtager børn og unge i alderen 6-20 Hermeshal 2 hver anden lørdag på tvær/s af alle vores hold. Lørdagsspring er blevet en stor succes, og vi vil i 2025/2026 sætte endnu mere fokus på at afholde og udvikle Lørdagsspring. Stor tak til de instruktører, som har stået i Hal 2 og gjort Lørdagsspring til virkelighed.

I 2024 tog en stor gruppe gymnaster til Festival del Sole. Turen var en stor succes og er med til at styrke særligt fællesskabet i ODK.

Som i alle andre år kulminerer ODKs fællesskab i forårsopvisningen i april med fest for de voksne medlemmer om aftenen. Denne dag og aftens betydning for ODK som forening kan ikke overvurderes, og bliver forsat prioriteret højest af alle vores initiativer.

Bevægelse

Bevægelsen foregår på vores hold. I år har vi igen haft mere en 47 hold i ODK med 1065 gymnaster.

Vores 6 hold for de helt små børn, der har deres forældre med, er helt fyldt op. Alle holdene har ventelister, og vi må blot konstatere, at alle der vil tage ansvaret for et forældrebarndhold er mere end velkomne. Vi kan



derfor forsat ikke følge med efterspørgslen. Det er ærgerligt, når vi ved, at vi også henter vigtige frivillige ind fra denne gruppe.

Når børnene begynder at gå til gymnastik i 4-6 årsalderen, har vi 4 hold. Også her har vi, som sidste år, ventelister.

I indskolingsalderen har vi i år øget antallet af hold, og vi har nu 16 hold. Det skal ses i sammenhæng med at vi også sidste år havde mange hold i denne gruppe. Der er ikke helt den samme søgning på alle hold, men næsten alle hold er fyldte, og der er stadig mange hold med lange ventelister f.eks. "Springpigerne" om tirsdagen, Springtøserne og "SpringSpring og lidt rytme". I denne aldersgruppe begynder faciliteterne at betyde noget, så herfra begynder den aktuelle totale nedprioritering af idræt og i særdeleshed gymnastikken på Frederiksberg at få stor betydning for mulighed for at rekruttere og fastholde både instruktører og gymnaster.

Den resterende del af børnegymnastikken omfatter 11 hold af mere forskellig karakter. Vi ser forsat en klar udvikling, hvor vi er i stand til at fastholde vores gymnaster helt til de tager på efterskole, og vi oplevede i 2024 at særligt vores ynglinge hold nu også er et hold der byder vores efterskole gymnaster velkommen tilbage i ODK. Det er en meget glædelig udvikling

ODKs voksenhold består af både springhold, rytmehold og motionshold. De omfatter Damerne, Øvede, Yoga, Spring-Spring-Spring, Volley og Puls og Styrke.

Puls og Styrke er et motionshold, som har været en del af ODK i næsten 15 år, og havde desværre sin sidste træning umiddelbart før jul i 2024. Grunden til at holdet stoppede, var at vi ikke længere var i stand til at tilbyde instruktøren samme rammer som tidligere. Der arbejdes p.t. på at uddanne et nyt instruktørteam til denne medlemsgruppe, og det er forventningen at holdet igen kommer i gang i 2025.

Udvikling

Ved tilmelding i august 2023 var der massive problemer med vores medlemssystem Foreninglet, som fik store konsekvenser for vores medlemmer, både for eksisterende og nye. Denne situation har ført til et arbejde, der havde til formål at udskifte systemet. Problemet er blot, at det ikke har været muligt at finde et system, der har kunnet vise tilstrækkelig sikkerhed for at det kan håndtere vores opgaver. Foreninglet blev derfor igen anvendt i ved tilmeldingen i 2024. Her blev tilmeldingen dog opdelt i mange mindre grupper, og det tog trykket af tilmeldingen, og den gik langt bedre end i 2023, faktisk var vi tilfredse med denne tilgang.

ODK indgår løbende i projekter med vores samarbejdspartnere, særligt DGI, GymDanmark, FIU og DIF.

ODK er i 2024 blevet valgt som spydspidsforening i DIF store fokusprojekt på Fremtidens Idræt for Børn og Unge FIBU sammen 2 andre Frederiksberg foreninger Frederiksberg Dans og Frederiksberg Floorball. ODK har derfor ansat Marie Boa som børne Ungeansvarlig i ODK for de tre foreninger. FIBU-projektet støtter ansættelsen og enkelte aktiviteter med 100% tilskud i 2 år.

FIBU-projektet i ODK arbejder med rekruttering og udvikling af instruktører, da vi kan se at det er her vores største udfordring p.t. er for at udvikle gymnastikken på Frederiksberg. Samtidigt har vi i bestyrelsen valgt at fokus ligger over mod drengegruppen, hvor gymnastikken er udfordret af særlig fodbold, som drenge omkring 10 år er meget tiltrukket af.



Vi ser stadig frem mod den store fest i 2029, om blot 4 år, hvor ODK bliver 100 år. Vi har taget de første skridt til et jubilæumsskrift, og vi har fået skriftlige input fra flere tidligere medlemmer. Vi kan stadig bruge alle små og store input fra dem der kender foreningens historie. Vi er også så små begyndt at samle kontakter til andre organisationer, som vi gerne vil have bliver en del af vores jubilæum.

Fakta

I ODK har der i 2024 været 1.065 medlemmer. ODK har træninger 5 steder på Frederiksberg i dette år i Hermeshallen, på Skolen ved søerne, på La Courvej skole, Frederiksberg Gymnasium og i Trefalkehallen.

Forventninger til 2025

Det er grundlæggende bestyrelsens forventning til 2025, at det bliver et år med en forsat lille vækst i antallet af medlemmer og hold, som det er set de sidste par år. ODK har ikke travlt med at blive større. Det er langt vigtigere at vi bliver endnu bedre til det vi er bedst til allerede.

En enkelt indsats blev dog igangsat i 2024 som vi kan se vil få stor positiv betydning for foreningen. Det er deltagelsen i DIFs FIBU projekt. Det er vores forventning at vi måske allerede i løbet af efteråret kan mobilisere nye instruktør ressourcer til ny hold, og dermed flere medlemmer, som i dag står på ventelister.