



# Verksamhetsplan 2021

---

## Träningar 2021

### Grundträning och fortsättningsträning bugg

#### *Övergripande mål*

Grundträningen ska lära deltagarna att behärska grunderna i bugg och hitta glädjen i dansen. Fortsättningsträningen ska fördjupa och utveckla det träningsdeltagarna har lärt sig under grundträningen. Målet är att såväl grundträning som fortsättningsträning ska genomföras varje termin. Målet är också att de som börjar på grundträningen ska stanna kvar som medlemmar och fortsätta på någon av de övriga träningarna som erbjuds.

#### *Dagsläget*

I nuläget varierar antalet deltagare på grund- och fortsättningsträningarna. Grundträningen och fortsättningsträningarna kommer genomföras på veckobasis på söndagar (10 tillfällen à 1,5h) under våren 2021. Vi har idag tre tränare (Emma, Malin och Sofia) som kan hålla de aktuella träningarna. Det är önskvärt att få in fler tränare som kan hålla i dessa träningarna.

#### *Mål 2021*

- Genomföra grundträning (10x1,5h) VT och HT 2021. Tränare: Emma och Sofia
- Genomföra fortsättningsträning (10x1,5h) HT 2021. Tränare: Emma och Malin.
- Majoriteten av vårens träningsdeltagare ska anmäla sig till höstens träningar.

### Parträning

#### *Övergripande mål*

Parträningen ska bidra till att träningsdeltagarna parvis utvecklar sin bugg. Träningen riktar sig i första hand till socialdansare, men kan även fungera som inkörspport till tävlingsträning. Målet är att även långsiktigt ha minst en grupp med parträning.

#### *Dagsläget*

Intresset av parträningarna är stort men vi kan i dagsläget inte fylla upp mer än en träningsgrupp. Detta på grund av att vi för närvarande har för få tränare för den aktuella träningsgruppen. Dessa träningar leds av Fredrik och Emilie.

#### *Mål 2020*

- Genomföra parträning söndagar under VT och HT 2021. Tränare: Fredrik och Emilie

### Tävlingsträning

#### *Övergripande mål*

Föreningen ska erbjuda kvalitativ träning för tävlingsdansare på alla nivåer. Träningen ska anpassas efter och utgå från varje individs/pars förutsättningar och behov. Målsättningen är att kunna erbjuda träningstillfällen med extern tränare på hög nivå vid minst två, men gärna fler, tillfällen varje år för att ge deltagarna och interna tränare extra inspiration. Ytterligare en målsättning är att tävlingsträningen ska generera fler tävlingsdansare med licens hos föreningen.



### **Dagsläget**

Intresset för tävlingsträningen är stort, och det finns underlag för att utveckla verksamheten med ytterligare grupper. För att behålla kvalitén har föreningen fortsatt valt att bara ha en grupp för tävlingsträning under året. Denna kommer ligga varannan söndag under 8-9 tillfällen á 2h. Tränare är Fredrik och Emilie. Någon extern tränare är ännu inte planerad, men det är önskvärt att planera in någon externtränare. Förhoppningen är att detta upplägg kan användas även under hösten. Föreningen hade under 2020 13 licenserade dansare.

### **Mål 2021**

- Genomföra minst en grupp för tävlingsträning (varannan söndag) VT och HT 2021.  
Tränare: Fredrik och Emilie
- Träna tävlingsdansare på både regional och nationell nivå (gärna med representation i såväl vuxen som 35+).
- Ha kontinuerligt samarbete med en extern tränare.

## **Övriga träningar för vuxna**

### **Övergripande mål**

Utöver träningar i bugg strävar föreningen efter att erbjuda andra träningar som önskas av medlemmarna. Det kan antingen vara träningar i andra dansstilar eller träningar som på andra sätt bidrar till ökad kropps kontroll, dansanhet eller dylikt. Målsättningen är också att genom dessa träningar nå nya medlemmar som annars inte hade sökt sig till föreningen.

### **Dagsläget**

Under våren erbjuds träningen yoga. Träningen pågår under 10 tillfällen (á 95 min).

Träningen hålls av Linnéa.

Under året erbjuda gammeldans. Träningen pågår 12 tillfällen (á 120 min). Tränare för gruppen är Leif

### **Mål 2021**

- Genomföra träning i yoga.  
Tränare: Linnéa.
- Genomföra träning i gammeldans.  
Tränare: Leif

## **Barnverksamhet**

### **Övergripande mål**

Föreningen ska ha barnverksamhet för barn i alla åldrar. Målsättningen är att erbjuda olika typer av dansträningar med lekfullhet, rörelse till musik och dansglädje. Genom träningarna ska barnen på ett lekfullt sätt få möjlighet att öva balans, koordination, motorik och koncentration med målsättningen att succesivt bygga självförtroende. Målsättningen är att barnverksamheten i föreningen ska växa ytterligare och att kunna erbjuda aktiviteter även utanför träningstillfällena.

### **Dagsläget**

Under våren erbjuds träningarna minidansarna födda 16, 17,18, dansmix födda 14,15 och dansmix födda 13 eller äldre. Dessa dansträningar har Emma, Malin och Jonathan (dansmix grupperna).



Samtliga träningar pågår under 10 tillfällen (å 45 min) varje termin.

Improviced street riktar sig till de lite äldre barnen men barn i alla åldrar är välkomna. Träningen hålls av tränaren Sylvia. Föreningen har utvärderat träningen under HT 2020. Det är en träning som vi gärna vill fortsätta erbjuda under 2021. I dagsläget är det för dåligt med anmälningar så den pausas under VT 2021. Styrelsen diskuterar annat upplägg till kursen för att kunna ha igång kursen. Eventuellt håller vi inte denna träningsgrupp som en veckoträning på 10 gånger. Föreningen funderar istället på att hålla den som workshop vid ca 4 tillfällen.

#### *Mål 2021*

- Genomföra 1 träningsgrupp av minidansarna under VT och HT 2021. Tränare: Emma och Malin
- Genomföra 2 dansmix grupper under VT och HT 2021. Tränare: Emma, Malin och Jonathan.
- Genomföra improviced street i någon form under VT 2021, och vid bra utfall även under HT. Tränare: Sylvia
- Fortsätta att erbjuda barndans även för barn med speciella behov.
- Arrangera aktiviteter för föreningens barn, exempelvis diskon eller andra aktiviteter.

### **Föreningen i övrigt**

#### **Social verksamhet**

##### *Övergripande mål*

Föreningen strävar efter en familjär känsla där "alla känner alla" och där alla är välkomna. Detta ska genomsyra all verksamhet i föreningen men framför allt de aktiviteter som ligger utanför träningsverksamheten. Målsättningen är att medlemmarna ska ges möjlighet att träffas och lära känna varandra även i andra sammanhang än på tränarledda träningar. I detta arbete har festkommittén en viktig roll. Ett långsiktigt mål är kunna erbjuda socialdanskvällar vid åtminstone två tillfällen per termin. Ett annat långsiktigt mål är att fortsätta hålla gemensamma avslutningar efter varje termin.

##### *Dagsläget*

Festkommittén har under 2019 genomfört ett antal tillfällen enligt konceptet "Club Åh Le" vilket var uppskattat hos deltagarna. 2020 genomfördes inget pga pandemin. Det har dock inte varit så många deltagare per tillfälle. Hur föreningen ska locka fler deltagare till socialkvällarna är en stående diskussionspunkt vis styrelsemötena. Tips från medlemmarna mottas alltid tacksamt. Det genomfördes ingen större fest under 2020, men under 2021 planeras ett 5-års jubileums fest. Det erbjuds även öppen torsdagsträning dit samtliga medlemmar är välkomna för att dansträna och/eller umgås.

##### *Mål 2020*

- Festkommittén ska anordna minst två socialkvällar per termin.
- Anordna jubileumsfest under 2021.
- Fortsätta erbjuda torsdagsträning varje vecka.
- Ha gemensam terminsavslutning för samtliga träningar varje termin.

#### **Tävlingsverksamhet**

##### *Övergripande mål*

Föreningen vill bidra till att det arrangeras danstävlingar i Skåne. Målsättningen är att på sikt arrangera en GP(grand Prix)-tävling. Föreningen ska fortsätta att stötta de tävlingsdansare



som väljer att tävla för föreningen. Detta genom att bland annat sprida god stämning på tävlingsplatser och en trygg miljö att träna och tävla i.

### ***Dagsläget***

Föreningen har hittills arrangerat en tävling i föreningens regi. Under 2021 planeras dock ingen ny tävling att arrangeras. Målet för kommande år är dock att hålla tävlingar för att berika tävlingsmöjligheterna för södra Sveriges tävlingsdansare.

### ***Mål 2021***

- Att stötta och träna föreningens tävlingsdansare. Men också att träna tävlingsdansare i andra föreningar i mån av tid och ork.

## **Styrelse och föreningsarbete**

### ***Övergripande mål***

Föreningen ska ha en välfungerande styrelse som på ett strukturerat sätt leder arbetet i föreningen. En målsättning är att involvera så många andra medlemmar som möjligt vid aktiviteter och föreningsarbete.

### ***Dagsläget***

Styrelsen har under 2020 fortsatt med arbetet att strukturera och hitta former för styrelsearbetet. Styrelsemedlemmarna står för en stor del av föreningsarbetet, men det finns även vilja hos andra medlemmar att delta och bidra.

### ***Mål 2021***

- Styrelsen ska ha cirka 10 möten under året.
- Mer av arbetet ska genomföras i så kallade lärgrupper.
- I de lärgrupper som inte är direkt kopplade till styrelsens arbete ska det, om möjligt, även ingå medlemmar som inte sitter i styrelsen.
- Planera och genomföra kick-off för styrelse och tränare någon gång under året.

## **Läger**

### ***Övergripande mål***

Föreningen vill arrangera dansläger i fjällen i januari månad. En målsättning med lägret är att kombinera dans, skidåkning, promenader, gemensamma aktiviteter och annan träning.

### ***Dagsläget***

Lägret genomfördes första gången 2020 och hade väldigt bra utfall och 2021 planeras ett mindre läger pga covid-19.

### ***Mål 2021***

- Anordna ett dansläger med ca 16 deltagare
- Tränare: Jesper Boberg och Jimmy Järvekvist



## Digitalisering och marknadsföring

### Övergripande mål

Föreningen ska jobba för att digitalisera och marknadsföra mer och bättre. Genom att göra mer film och lägga ut mer på våra digitala plattformar bredda vårt upptagningsområde.

### Dagsläget

Hösten 2020 började föreningen att vara mer aktiva på våra digitala plattformar. Vi började att göra och redigera film på våra danser och dansare som gav väldigt bra utdelning i form av många tittande som resulterade i att vi fick fler som följer oss på facebook. Våren 2020 började vi att livestreama vår avslutning som hade bra uppslutning.

### Mål 2021

- Fortsätta att göra mer film som reklam
- Göra presentation av våra dansstilar digitalt till hemsidan
- Göra presentation av våra tränare digitalt till hemsidan

Emma Ah  
Emma Carlsson

Anne Andersson

Lars Rasmusen

Lars Rasmusen

Markus

Open

Carli Beni

EW-PA

