



Verksamhetsplan 2023

Träningar 2023

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 2023. Vi har idag två tränare (Emma och Sofia) som kan hålla de aktuella träningarna. Det är önskvärt att få in fler tränare som kan hålla i dessa träningar.

Mål 2023

- Genomföra grundträning (10x1,5h) VT och HT 2023. Tränare: Emma och Sofia
- Genomföra fortsättningsträning (10x1,5h) HT 2023. Tränare: Emma
- 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 inkörsport 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. Det är önskvärt att få in fler tränare som kan hålla i dessa träningar.

Mål 2023

- Genomföra parträning söndagar under VT och HT 2023. Tränare: Fredrik

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. Extern tränare är ännu inte planerad för VT och HT. Föreningen hade under 2022 12 licenserade dansare.

Mål 2023

- Genomföra minst en grupp för tävlingsträning (varannan söndag) VT och HT 2023. Tränare: Fredrik
- 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 kroppskontroll, dansanhet eller dylikt. Målsättningen är också att genom dessa träningar nå nya medlemmar som annars inte hade sökt sig till föreningen.

Dagsläget

I dagsläget har vi inga andra träningar

Mål 2023

- Försöka att få till en kurs i Foxtrott

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 17-19, dansmix födda 16-17 och dansmix födda 16 eller äldre. Dessa dansträningar har Emma, Malin och Jonathan. Samtliga träningar pågår under 10 tillfällen (á 45 min) varje termin. Ha barnklasser i Helsingborg tillsammans med föreningen Luggudegillet.

Mål 2023

- Genomföra 1 träningsgrupp av minidansarna under VT och HT 2023. Tränare: Emma och (under rekrytering)



- Genomföra 2 dansmix grupper under VT och HT 2023. Tränare: Emma, Malin och Jonathan.
- Genomföra 1 minidansare och 1 dansmix grupp under VT och HT 2023 i Helsingborg. Tränare: Emma och Yvonne
- 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 2022 genomfört ett tillfälle enligt konceptet "Club Åh Le" vilket var uppskattat hos deltagarna. Vid detta tillfälle deltog ca 30 st. Hur föreningen ska locka fler deltagare till socialkvällarna är en stående diskussionspunkt vid styrelsemötena. Tips från medlemmarna mottas alltid tacksamt.

Det erbjuds även öppen torsdagsträning dit samtliga medlemmar är välkomna för att dansträna och/eller umgås.

Mål 2023

- Festkommittén ska anordna minst två socialkvällar per termin.
- Fortsätta erbjuda öppen träning för medlemmar 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 2023 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 2023

- 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 väl fungerande 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 2022 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 2023

- 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, tränare och kommittéerna 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 2022 genomfördes ett mindre läger pga pandemin

Mål 2023

- Anordna ett dansläger med ca 10 deltagare
- Tränare: Jesper Boberg och Fredrik Persson

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

Föreningen har fortsatt att vara aktiva på våra digitala plattformar. Vi har fortsatt 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.

Mål 2023

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



Emma Carlsson

Emma Carlsson

Malin Blom

Malin Blom

Agnetha Nordström

Agnetha Nordström

Lars Rasmusen

Lars Rasmusen

Sara Persson

Sara Persson

Leif Öhman

Leif Öhman

Annika Blom

Annika Blom