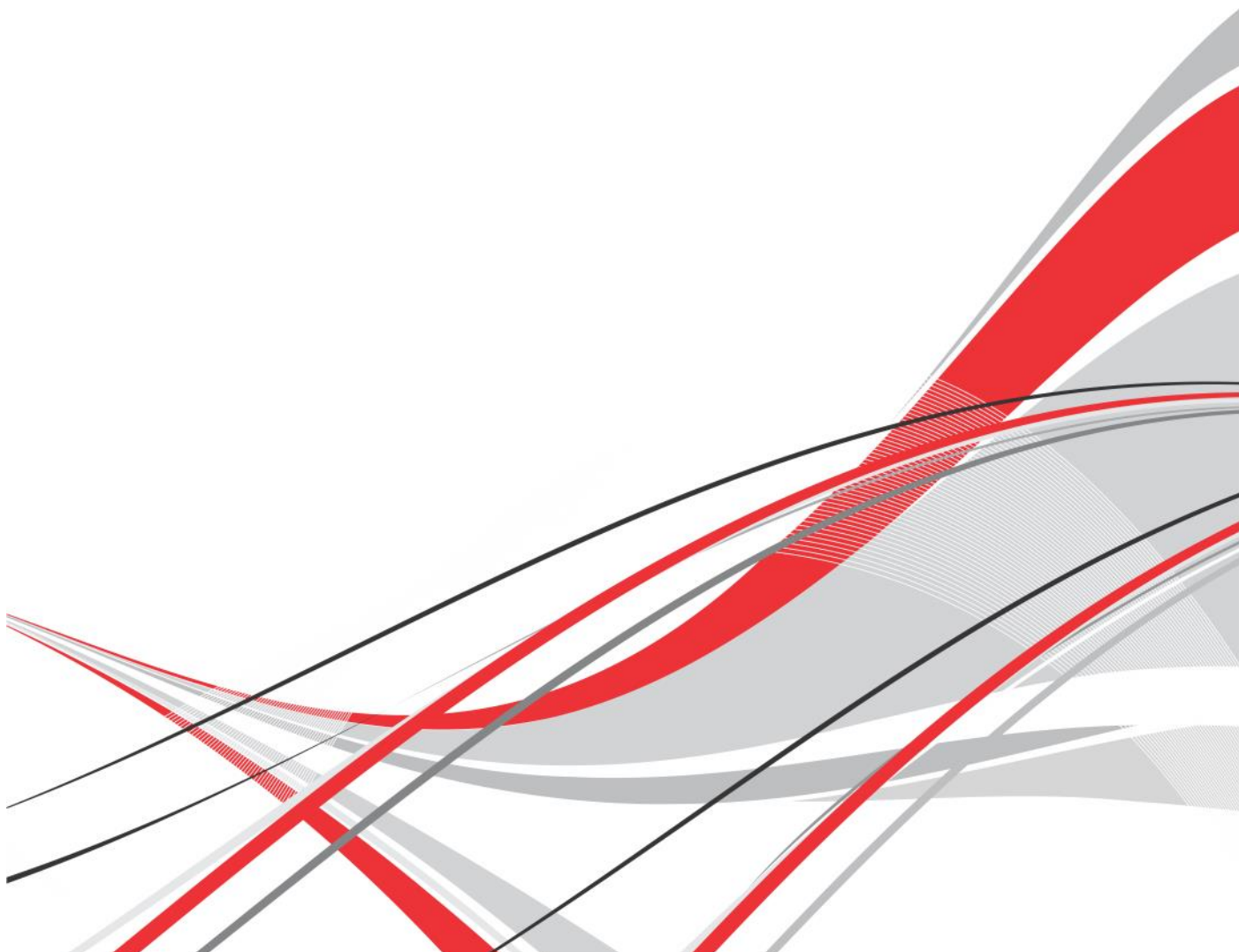
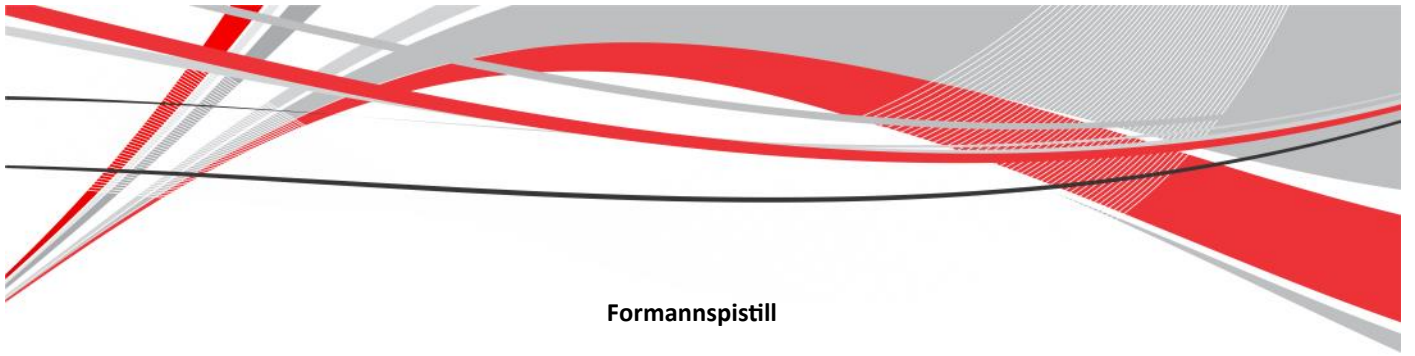


GERPLU TÍÐINDI

HAUST 2018





Formannspistill



Kæru iðkendur og forráðamenn.

Við í Gerplu höfum um árabil lagt metnað okkar í að skapa og viðhalda góðri umgjörð og aðstöðu fyrir þá sem vilja æfa fimleika. Starfsemi Gerplu fer nú fram í tveimur íþróttahúsum, annars vegar í Versölum og hins vegar í Vatnsenda, en starfsemi hófst þar nú í haust. Við erum afar ánægð með þessa viðbót og vonumst til að allir þjálfarar, iðkendur og aðstandendur muni finna mikinn mun á aðstöðunni á báðum stöðum.

Það hefur verið mikið verkefni að færa hluta af starfseminni yfir í annað íþróttahús. Við höfum lagt okkur öll fram um að leysa sem fyrst og á sem farsælastan hátt þær þrautir sem hafa mætt okkur á leiðinni. Við þökkum iðkendum og forráðamönnum fyrir þolinmæðina og skilninginn og lítum nú björtum augum til framtíðar.

Fimleikar eru skemmtileg og fjölbreytt íþrótt þar sem iðkendur öðlast aukinn kraft og liðleika en ekki síður læra þeir mikilvæga hluti eins og að setja sér markmið, vinna að þeim og uppskera eftir því. Við í Gerplu trúum því að fimleikaiðkun leggi góðan grunn að svo mörgu öðru en eingöngu því að verða framúrskarandi fimleikamaður eða -kona, enda er eitt okkar megin markmið að skila iðkendum okkar sem sterkum og heilbrigðum einstaklingum út í lífið.

Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi innan fimleikanna, hvort sem tilgangurinn er að komast í afrekshópa eða æfa skemmtilega íþrótt í góðum félagsskap. Megin atriðið er að iðkendur hafi gaman af íþróttinni og stundi hana á sínum forsendum, þannig nær hver og einn að njóta sín best. Við erum stolt af því í Gerplu að geta boðið upp á nánast allar tegundir fimleika fyrir iðkendur á öllum aldri og hlökkum til þessa fimleikaárs með ykkur.

f.h. stjórnar Gerplu,

Ragnheiður M. Ólafsdóttir.

Á döfinni í Gerplu

Haust 2018

Haustmót í hópfinleikum	Hópfimleikadeild	9.-11.nóvember
Garpamót Gerplu	Fimleikadeild	23.-25.nóvember

Vor 2019

Íslandsmót í þrepum og Special OI	Áhaldafimleikadeild	29.-30.mars
Garpamót Gerplu	Fimleikadeild	5.-7.apríl
Íslandsmót Unglinga í hópfinleikum	Hópfimleikadeild	26.,-28.apríl
Vorsýning Gerplu		31.maí-2.júní

Hvað er í boði í Gerplu?

Allir iðkendur Gerplu byrja á að fara í gegnum grunnþjálfun í grunn- og framhaldshópum félagsins að henni lokinni standa þau frammi fyrir þremur valmöguleikum um þrjár fimleikalínur. Valið stendur á milli almennra fimleika, áhaldafimleika og hópfimleika. Þrátt fyrir að þessar þrjár línur eigi margt sameiginlegt eru þær einnig ólíkar að mörgu leiti.

Almennir fimleikar

Fimleikar fyrir alla (FFA)

Ef áhugasvið iðkanda liggur ekki í keppni í fimleikum heldur meira í heilsurækt og sýningum hentar FFA honum. Einnig er þessi hópur tilvalinn fyrir þá sem byrja seint að æfa fimleika til að kynna íþróttinni og hafa gaman. Markmið hópsins er að efla grunnþjálfun í fimleikum, bæta svo við sig erfiðleika og flóknari æfingum.

Parkour

Parkour er þar sem iðkandi lærir að ferðast hratt á milli staða og nýtir hindranir á vegi sínum með fimleikaæfingum, stökkum og klifri til að komast frá a til b. Parkour inni í fimleikasal undirbýr iðkendur og kennir þeim í öruggu umhverfi þau trix sem þarf til að geta stundað íþróttina utandyra með mjúkum dýnum og púðum.

Fimleikar fyrir fatlaða

Hjá Gerplu erum við með tvo hópa sem sérhæfa sig í þjálfun fatlaðra. Grunnhópur þar sem allir byrja og fá æfingar við hæfi hjá þjálfurum félagsins og svo framhaldshóp sem eru allt iðkendur sem eru komin langt í sinni íþrótt og hafa margir af þeim tekið þátt á erlendum mótum eins og Special Olympics.

Fimleikar fyrir fullorðna

Boðið er upp á fjögur mismunandi námskeið fyrir fullorðna. GGG, Kempur, Parkour og Morgunþrek. Þessir hópar eru bæði fyrir fyrrum fimleikafólk og algjöra byrjendur.

Áhaldafimleikar

Áhaldafimleikar kvenna

Áhaldafimleikar kvenna er einstaklingsíþrótt þar sem einstaklingurinn þarf að tileinka sér sjálfstæði og aga í vinnubrögðum sínum til að ná árangri. Íþróttin er líkamlega mjög krefjandi en einnig þarf tenging hugar og líkamsvitundar að vera góð til að einstaklingurinn geti byggt upp og sett saman flóknar æfingar.

Nákvæmni og einbeiting er meðal lykilþátta við iðkun fimleika þar sem æfingar eru framkvæmdar við krefjandi aðstæður. Keppt er á fjórum mismunandi áhöldum, stökki, tvíslá, slá og gólfi en hvert áhald hefur sýna sérstöðu.

Áhaldafimleikar karla

Áhaldafimleikar karla er einstaklingsíþrótt þar sem einstaklingurinn þarf að tileinka sér sjálfstæði og aga í vinnubrögðum sínum til að ná árangri. Íþróttin er líkamlega mjög krefjandi en einnig þarf tenging hugar og líkamsvitundar að vera góð til að einstaklingurinn geti byggt upp og sett saman flóknar æfingar. Nákvæmni og einbeiting er meðal lykilþátta við iðkun fimleika þar sem æfingar eru framkvæmdar við krefjandi aðstæður. Í áhaldafimleikum karla er keppt á 6 mismunandi áhöldum, gólfi, bogahesti, hringjum, stökki, tvíslá og svífrá en hvert áhald hefur sýna sérstöðu.

Hópfimleikar

Hópfimleikar eru hópíþrótt sem samanstendur af 8-12/14 manna liði (14 í yngri flokkum). Liðin eru annaðhvort samsett sem kvennalið, karlalið eða blandað lið en þá eru jafnmargir af hvoru kyni í liðinu. Íþróttin er samblanda af líkamlega krefjandi æfingum og sterkri liðsheild, en þessir tveir þættir eru lykillinn að góðum árangri. Tenging hugar og líkamsvitundar þarf að vera sterk til að einstaklingurinn geti byggt upp og sett saman flóknar æfingar sem framkvæmdar eru á nokkrum sekúndum. Fimleikar eru mikil nákvæmis íþrótt þar sem æfingar eru framkvæmdar í krefjandi aðstæðum og því mikilvægt að iðkandinn tileinki sér einbeitingu og aga í vinnubrögðum sínum. Keppt er á þremur mismunandi áhöldum, trampólíni, dýnustökki og gólfæfingum en hvert áhald hefur sýna sérstöðu.



Íþróttafélagið Gerpla



Framkvæmdastjóri

Olga Bjarnadóttir

olgab@gerpla.is



Fjármálastjóri

Hildur Gottskáldsdóttir

hildur.g@gerpla.is



Þjónustustjóri

Auður Ólafsdóttir

audur@gerpla.is

Gerpla leitast eftir góðu samstarfi með foreldrum og iðkendum. Ef upp koma vandamál eða þú hefur fyrirspurnir sem snúa að þjálfun, æfingatíma eða vantar frekari upplýsingar þá hvetjum við þig til að hafa samband við deildarstjóra viðkomandi deildar.



Afgreiðsla

Guðbjörg M. Björgvinsdóttir

gudbjorgmb@gerpla.is

Afgreiðsla
Ásdís Lára Rafnsdóttir
asdislara@gerpla.is

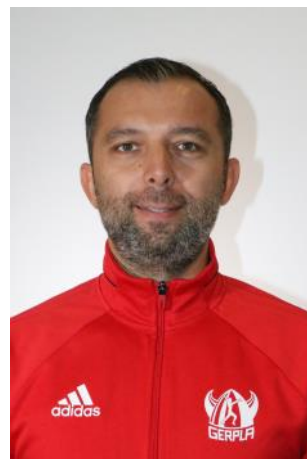


Íþróttafélagið Gerpla



Afgreiðsla

Husamettin Kaymaz



Afgreiðsla

Umit Camas



Fimleikadeild kvenna

Sif Pálsdóttir

sifp@gerpla.is

Hópar sem tilheyra deildinni:

Grunnhópar kvk

Framhaldshópar kvk

Hraðferð F kvk



Fimleikadeild karla

Ragnar M. Þorsteinsson

ragnarmagnus@gerpla.is

Hópar sem tilheyra deildinni:

Grunnhópar kk

Framhaldshópar kk

Hraðferð F kk



Almenn deild

Stefanía Eypórsdóttir

stefaniaey@gerpla.is

Hópar sem tilheyra deildinni:

Fimleikar fyrir alla (FFA)

Fimleikar fyrir fullorðna (GGG)

Kempur

Fimleikar fyrir fatlaða

Parkour

Kríli

Bangsar



Áhaldafimleikar karla

Axel Ó. Þórhannesson

axelo@gerpla.is

Hópar sem tilheyra deildinni:

6.þrep kk

5.þrep kk

4.þrep kk

3.þrep kk

2.þrep kk

1.þrep kk

Meistarahópur kk



Áhaldafimleikar kvenna

Auður Ólafsdóttir

audur@gerpla.is

Hópar sem tilheyra deildinni:

6.þrep kvk

5.þrep kvk

4.þrep kvk

3.þrep kvk

2.þrep kvk

1.þrep kvk

Meistarahópur kvk



Hópfimleikar og

stökkfimi

Kristinn Þ. Guðlaugsson

kristinn gud@gerpla.is

Hópar sem tilheyra deildinni:

KKy og KKe

5.flokkur

4.flokkur

3.flokkur

2.flokkur

1.flokkur

Meistaraflokkur

EM í hóp fimleikum

Evrópumótið í hóp fimleikum 2018 verður haldið í Odivelas í Portúgal dagana 17.-20. október.

Fimleikasamband Íslands hefur valið 48 iðkendur til að mynda landslið Íslands í kvennaflokki, stúlkna-flokki, blönduðum flokki fullorðinna og blönduðu liði unglinga. Gerpla á 13 flotta fulltrúa í þessum hópi og fjóra þjálfara.

Þjálfarar:

Björk Guðmundsdóttir—blandað lið unglinga

Magnús Óli Sigurðsson—blandað lið fullorðinna

Ragnar Magnús Þorsteinsson—blandað lið unglinga

Þorgeir Ívarsson—stúlknalið

Iðkendur:

Adela Björt Birkisdóttir—stúlknalið

Alexander Sigurðsson—blandað lið fullorðinna

Birta Ósk Guðnadóttir—stúlknalið

Bryndís Guðnadóttir—stúlknalið

Edda Berglind Björnsdóttir—blandað lið unglinga

Eysteinn Máni Oddsson—blandað lið fullorðinna

Guðrún Edda Sigurðardóttir—blandað lið unglinga

Helga María Hjaltadóttir—stúlknalið

Karitas Inga Jónsdóttir—kvennalið

Margrét Lúðvígsdóttir—kvennalið

Sólveig Ásta Bergsdóttir—kvennalið

Sólveig Rut Þórarinsdóttir—blandað lið unglinga

Valgerður Sigfinnsdóttir—kvennalið



Karitas Inga Jónsdóttir

Kvennalið Íslands

Hvað hefur þú verið lengi í Gerplu?

Ég hef verið í Gerplu í sirka 14 ár

Hvað er það sem heldur þér í fimleikum enn þann dag í dag?

Ég myndi segja félagsskapurinn, að eignast æðis-lega vini og allar þær áskoranir sem maður þarf að takast á við í fimleikum.

Hvað færð þú þér alltaf í morgunmat?

Ég fæ mér oftast hafragraut með rúsinum og kanilsykri.

Hvað er uppáhalds áhaldið þitt?

Dýna, fiber.

Hvað hugsar þú mikið um fimleika á dag?

Alltof mikið myndi ég segja haha.

Hver er þín helsta fyrirmynd?

Systir mín!

Hvað þarf til að verða svona góður í fimleikum?

Áhugi myndi ég segja. Að mæta vel á æfingar og leggja sig fram..

Ragnar Magnús Þorsteinsson

Þjálfari blandað lið unglinga

Hvað hefur þú verið lengi í Gerplu?

Er að byrja þriðja árið mitt.

Hvað er það sem heldur þér í fimleikum enn þann dag í dag?

Gleðin, ánægjan og keppnin. Það er líka bara það gaman að tilheyra Gerplu fjölskyldunni að maður er tilbúinn að verja miklum tíma í fimleika.

Hvað færð þú þér alltaf í morgunmat?

Mjög misjafnt. Kaffi er möst annars er dagurinn minn ónýtur!

Hvað hugsar þú mikið um fimleika á dag?

Alltof mikið.

Hver er þín helsta fyrirmynd?

Kiddi Kóngur er flottur gaur.

Hvað þarf til að verða svona góður í fimleikum?

Einbeitingu og vilja. Hafa ótrúlega gaman af íþróttinni og setja hana í fyrsta sæti.

Bryndís Guðnadóttir

Stúlknalið Íslands

Hvað hefur þú verið lengi í Gerplu?

Ég er búin að vera í Gerplu síðan ég var 4 ára (í 11 ár).

Hvernig undirbýrð þú þig fyrir stórmót?

Ég mæti tilbúin á allar æfingar og geri það sem mér er sagt að gera, svo teygji ég vel á eftir allar æfingar, og reyni ég að rúlla og kæla ef ég þarf. Ég borða hollan og góðan mat og passa upp á svefn.

Hvað færð þú þér alltaf í morgunmat?

Ristað brauð/egg/cheerios fer eftir því hvað er til heima og hvort ég hafi mikinn tíma eða ekki.

Hvað er uppáhalds áhaldið þitt?

Fiber eða dýna.

Hvað hugsar þú mikið um fimleika á dag?

Of mikið.

Afhverju valdir þú að æfa fimleika?

Ég valdi það ekki, heldur settu foreldrar mínir mig í fimleika því að ég gat aldrei sítíð kyrr heima, En ég hélt áfram því mér fannst þetta svo skemmtilegt.

Samskiptamiðlar

Við viljum minna forráðamenn á heimasíðu Gerplu og Facebooksíðu Gerplu þar sem allar upplýsingar fara inn á varðandi viðburði sem Gerpla heldur ásamt fréttum og öðrum fróðleik. Á Instagram reikning Gerplu er hægt að sjá skemmtilegar myndir af Gerplufólkinu okkar. Í Sportabler finnur þú æfingátíma þíns iðkanda, mætingalista og getur haft samskipti við þjálfara.



www.gerpla.is



[ithrottafelagidgerpla](https://www.instagram.com/ithrottafelagidgerpla)



Sportabler



[/ithrottafelagidgerpla](https://www.facebook.com/ithrottafelagidgerpla)

Foreldraráð Gerplu

Hjá Gerplu er starfandi foreldrarráð og fjáröflunarnefnd sem kemur að skipulagningu og framkvæmd á ýmsum viðburðum og standa fyrir fjáröflun fyrir keppnishópa félagsins.

Hægt er að hafa samband við foreldraráðið á netfangið:
gerplaforeldrad@gmail.com

Hægt er að hafa samband við fjáröflunarnefnd á netfangið:
gerplafjaroflun@gmail.com



FULLORÐINSFIMLEIKAR

GGG // PARKOUR // KEMPUR // MORGUNPREK - HEFST 3. SEPTEMBER

GGG - VERSÖLUM

Æfingar byggjast uppá upphitun, fimleikæfingum og góðu þreki

ÞRI kl. 17:30-19:00
FIM kl. 17:30-19:00
LAU í VATNSENDA
kl. 9:00-10:30

PARKOUR - VERSÖLUM

Fyrir þá sem vilja nota ímyndunaraflið að komast frá A til B og læra ýmis trikk

MÁN kl. 19:00-20:30
MIÐ kl. 19:00-20:30
LAU kl. 15:00-16:30

KEMPUR - VATNSENDA

Hópur fyrir þá sem vilja stunda hópfimleika í bland við kröftuga upphitun

MIÐ kl. 20:00-21:30
FIM kl. 20:30-22:00
SUN kl. 16:00-17:30

MORGUNPREK

VERSÖLUM
45 min. fjölbreytt þrek í fimleikasal

ÞRI kl. 6:30-7:15
FÖS kl. 6:30-7:15

Hægt að kaupa 10 tíma klippikort á 15.000kr, // 30 tíma klippikort á 36.000 kr.
eða alla tíma fram að áramótum 46.000 kr.

Klippikortið gildir á öll þessi námskeið og er í gildi til 31. maí 2019



Við erum Gerpla



HM farar Gerplu

Heimsmeistaramótið í áhaldafimleikum verður haldið í Doha dagana 25.október til 3.nóvember 2018. Fimleikasamband Íslands hefur valið landslið Íslands og á Gerpla 7 fulltrúa í þessu verkefni.

Andrea Ingibjörg Orradóttir	áhaldafimleikar kvenna, varamaður
Agnes Suto-Tuuha	áhaldafimleikar kvenna
Eyþór Örn Baldursson	áhaldafimleikar karla
Sonja Margrét Ólafsdóttir	áhaldafimleikar kvenna
Thelma Aðalsteinsdóttir	áhaldafimleikar kvenna
Róbert Kristmannsson	þjálfari áhaldafimleikar karla
Valgarð Reynharðsson	áhaldafimleikar karla



Eyþór Örn Baldursson

Karalandslið Íslands

Hvað hefur þú verið lengi í Gerplu?

14 ár.

Hvernig undirbýrð þú þig fyrir stórmót?

Legg extra mikið á mig á æfingum, er mikið að hita og kæla, laga veikleikana mína, hugsa vel um matarræðið og hugsa sérstaklega vel um svefninn.

Hvað færð þú þér alltaf í morgunmat?

Ommlettu eða Hafragraut

Hvað er uppáhalds áhaldið þitt?

Hringir

Afhverju valdir þú að æfa fimleika?

Ég valdi það ekki beint, þegar ég var yngri þá klifraði ég mikið í trjám og neitaði að vera kyrr þannig ég var settur í fimleika og blómstraði þar strax.

Hver er þín helsta fyrirmynd?

Verð að segja Manrique Larduet frá Kúbu,

Hvað þarf til að verða svona góður í fimleikum?

Dugnaður, einbeiting og hugrekki er það sem hefur komið mér rosa langt

Sonja Margrét Ólafsdóttir

Kvennlandslið Íslands

Hvað hefur þú verið lengi í Gerplu?

Í 15 ár.

Hvernig undirbýrð þú þig fyrir stórmót?

Æfi, sef og næri mig vel.

Hvað er það sem heldur þér í fimleikum enn þann dag í dag?

Þetta er svo gaman, langar alltaf að gera mig betri, félags- skapurinn, þetta er eins og önnur fjölskylda.

Hvað hugsar þú mikið um fimleika á dag?

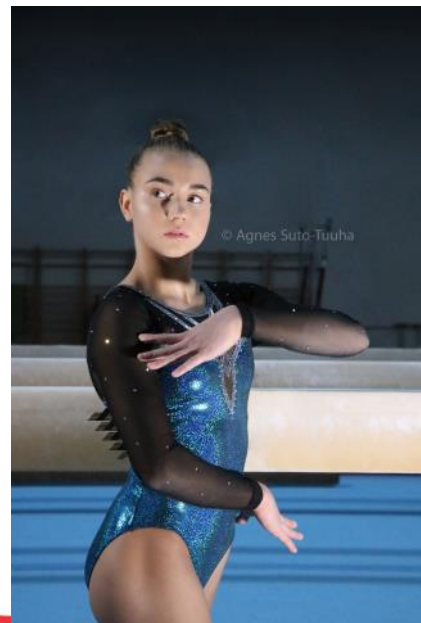
Ég reyni að eyða ekki miklum tíma að ofhugsa hlutina.

Afhverju valdir þú að æfa fimleika?

Foreldrar mínir settu mig í fimleika þegar ég var litil og mér fannst það bara skemmtilegt þannig ég er bara ennþá.

Hver er þín helsta fyrirmynd?

Aly Raisman



Gerpla leitast eftir því að hafa hæft starfsfólk með viðeigandi menntun í þjálfun og hafa allir aðal þjálfarar félagsins lokið tilskyldum þjálfaranámskeiðum frá Fimleika-sambandi Íslands. Um 70% þjálfara félagsins eru einnig með háskólamenntun á sviði íþróttta-, sjúkraþjálfunar- eða uppeldisfræða. Hjá Gerplu starfa yfir 100 þjálfarar. Flestir þjálfarar okkar eru í fullu starfi hjá Gerplu og erum við einstaklega stolt af þessum glæsilega hópi.

Svipmyndir af nokkrum þjálfurum Gerplu í verkefnum sínum.



Andrea og Ferenc



Magnús Óli



Lajos



Katí



Sif



Þorgeir



Alek og Nikolai



Elliott



Elva



Axel



Bára, Rebekka, Edda



Róbert og Viktor

Höfum í huga

Æskilegt er að iðkendur séu mættir 10 mín fyrir tíma og vera tilbúnir þegar tíminn byrjar.

Iðkendur bíða inni í búningsherbergjum eftir að þjálfari sækir þá. Þjálfarar fylgja iðkendum út úr salnum að æfingu lokinni þar sem foreldrar taka við þeim og eru þeir á ábyrgð foreldra um leið og tíma lýkur.

Iðkendur skulu klæðast viðeigandi fimleikafatnaði. Æskilegur fatnaður liggur vel að líkamanum þar sem við erum að vinna með líkamsstöður og mikilvægt að þjálfarinn sjái vel líkamsstöðu iðkenda.

Hárið skal vera vel greitt frá andliti og í teygju.

Tyggjó og önnur matvæli eru ekki leyfð í fimleikasölum.

Foreldrar eru beðnir um að fara ekki inn í fimleikasal meðan á fimleikatíma stendur.

Gerpluvarningur til sölu í afgreiðslu Gerplu



Félagsgalli Gerplu

Utanyfirgalli fyrir allar deildir félagsins fæst inni á vefverslun adidas.is.



Special Olympics

Alþjóðleikar Special Olympics verður haldið í Abu Dhabi dagana 14.-21.mars 2019. Gerpla á tvo fulltrúa á leikunum þá Unnar Inga og Magnús Orra. Þeir félagar eru nú á fullu að undirbúa sig fyrir leikana og verður gaman að fylgjast með þeim úti.



