



Garpamót

Helgina 22.-24. nóvember fer fram Garpamót Gerplu. Á Garpamóti sýna/keppa iðkendur í grunn- og framhaldshópum æfingar sem hópurinn hefur verið að vinna í á önninni. Mótið er frábær vettvangur iðkenda til að láta ljós sitt skína fyrir framan foreldra og fjölskyldu. Einnig er er þetta tækifæri fyrir deildarstjóra að skoða hversu vel staðið hefur verið að þjálfun í hverjum hópi fyrir sig. Á mótinu öðlast iðkendurnir dýrmæta reynslu að sýna keppnisæfingar sínar fyrir framan fulla stúku af fólki og fá að lokum medalíu og viðurkenningarskjal. Framhaldshópar keppa á föstudeginum en grunnhópar á laugardeginum og á sunnudeginum. Garpamót fer fram bæði fyrir og eftir áramót og erum við í Gerplu gríðarlega spennt fyrir mótinu og hvetjum við foreldra til að taka helgina frá.

Haustmót FSÍ í frjálsum, 1., 2. og 3. þrepi

Haustmót FSÍ í frjálsum, 1, 2. og 3. þrepi fór fram um helgina í Egilshöll í umsjón Fjölnis. Þetta er fyrsta mót vetrarins í áhaldafimleikum og fór mótið vel fram en Gerpla átti fjöldan allan af keppendum á mótinu. Það var virkilega skemmtilegt að sjá þær framfarir sem hafa átt sér stað hjá iðkendum okkar og er það alveg greinilegt að sumarið var vel nýtt í æfingar. Það verður virkilega gaman að fylgjast með þeim á komandi mánuðum halda áfram að bæta við sig fyrir næstu mót. Áfram Gerpla.





Norður-Evrópumót í áhaldafimleikum

Norður Evrópumót fór fram í Versölum helgina 21.-22. september þar sem sjö þjóðir mættu til leiks. Mótið var haldið í samstarfi við Fimleikasamband Íslands. Keppt var í fjölþraut og liðakeppni á laugardeginum og svo til úrslita á áhöldum á sunnudeginum.

Í landsliðum Íslands voru eftirfarandi keppendur frá Gerplu, Valgarð Reinhardsson, Martin Bjarni Guðmundsson, Arnþór Daði Jónasson og Guðjón Bjarki Hildarson sem voru í karlaliðinu og svo í kvennaliðinu var hún Sonja Margrét Ólafsdóttir fulltrúi Gerplu.

Valgarð átti besta árangur karlamegin í fjölþraut og varð í 5. sæti. Ásamt því að íslensku liðin urði í 4. sæti í liðakeppni hjá bæði körlum og konum. Bæði íslensku liðin lentu í því að missa liðsmann úr keppni í miðju móti þar sem Martin Bjarni meiddist í lendingu á stökki og Sonja Margrét meiddist í gólfæfingum, þau þurftu bæði að hætta keppni.

Á sunnudeginum var keppt til úrslita á áhöldum. Valgarð keppti til úrslita á 5 áhöldum, hann vann til bronsverðlauna fyrir æfingar sínar á svifrá, en var hársbreidd frá verðlaunasæti á hringjum. Arnþór Daði komst einnig í úrslit á bogahesti hans sérgrein og varð í 7. sæti. Guðjón Bjarki var varamaður inn í úrslit á stökki. Martin Bjarni náði útslitasæti á hringjum en vegna meiðslanna þurfti hann að gefa sætið frá sér.



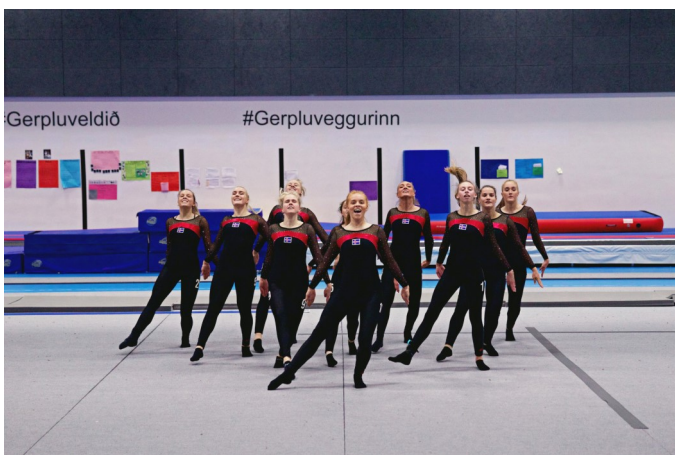


Meistaraflokkar í hóp fimleikum

Meistaraflokkar í hóp fimleikadeild Gerplu eru tveir. Annar er skipaður stúlkum en hinn er skipaður stúlkum og drengjum. Alls eru 12-14 iðkendur í hvoru liði og eru iðkendur á aldrinum 18-27 ára.

Þessir hópar unnu sér inn keppnisrétt á Norðurlandamóti fullorðinna sem haldið verður í Drammen í Noregi þann 9. nóvember næstkomandi. Það hefur gengið mjög vel hjá þeim að undirbúa sig fyrir mótið og spennan eykst með hverjum deginum. Bæði lið stefna á að sýna framúrskarandi fimleikaæfingar og þau hlakka til að sýna hvað í þeim býr og uppskera eftir allar æfingar frá því í sumar og haust.

Við erum afar stolt af því að margir iðkendur í þessum hópum eru að þjálfari yngri iðkendur hjá félaginu. Þar erum við með hæfileikaríka þjálfara sem og flottar fyrirmyndir sem aðstoða yngri iðkendur við að læra íþróttina. Vegna þessarar stöðu getur verið að einhverjar æfingar falli niður á meðan þau eru úti að keppa, við biðjum ykkur að fylgjast vel með á Sportabler á tímabilinu 7. -10. nóvember.





Gylfi Guðnason



Hver er Gylfi Guðnason?

Ég er menntaður íþróttافرæðingur frá Háskóla Íslands. Kenni skólaíþróttir og sund í Grafarvoginum. Auk þess er ég þriggja barna faðir með mikinn áhuga á allskonar hreyfingu þá helst fimleikum og þrípraut.

Hver er þinn íþróttiferill og hvaða hópa ertu að þjálfar?

Ég hef alla tíð verið virkur í hreyfingu, þó ég hafi ekki alltaf æft með einhverju íþróttafélagi. Ég kom við á mörgum vígstöðvum meðal annars í fótbolta, blaki, skíðum, og sundi. Byrjaði 20 ára að mæta í fullorðinsfimleika og hef síðan verið að reyna að auka áhuga nemenda minna fyrir þeirri íþrótt. Hef allaf haft gaman af hlaupum og tók þátt í mörgum keppnum. Mín helstu afrek eru að hafa klárað tvo járnkarla, báða undir 11 tímum.

Ég hef þjálfað ýmsa hópa í gegnum tíðina, nú er ég að þjálfa Bangsa og krílin ásamt 5 þrepi, karla.

Hvernig er hinn tYPISKI dagur í þínu lífi?

Vakna 6:45 og færi konunni kaffi. Geri mig svo kláran í að hjóla í vinnuna í Grafarvoginn.

Kenni síðan allan daginn til kl.16:00, hjóla þá í Versali og þjálfa þar 5 þrep. Hjóla beint í laugardalslaugina þar sem ég þjálfa sundmenn hjá Ægi fyrir þrípraut og hjóla að lokum heim í Kópavoginn.

Það eru nokkur áhöld í salnum sem þú hefur smíðað í frítímanum þínum, viltu segja okkur aðeins meira frá því?

Við tókum okkur saman Runólfur, Elliot og ég og smíðuðum þegg board vegg, það er hægt að klifra hann upp með því að setja pinna í göt, maður þarf að hanga á annari hendi meðan maður færir hinn pinnan í næsta gat. Tiltölulega erfitt en gaman. Síðan smíðaði ég bretti til að tengja við rimlana með álímdri dýnu til að auðvelda iðkendum með fótalyftur að rimlum eða tær í efstu. Það er hægt að breyta hallanum, hafa brettið með lítinn halla þá er auðvelt að gera fótalyftur og gera þær réttar, síðan er hægt að auka hallan eftir því sem styrkurinn eykst. Þar til hægt er að gera tær í efstu hangandi í rimlunum. Aðrar æfingar er einnig hægt að gera á brettunum t.d.(elevatet) armþyngjur og kviðæfingar með ab roller.



Nú býrðu í Kópavogi en hjólar samt sem áður í vinnuna í (Grafarvogur-Kópavogur), ertu mikill útivistar-garpur?

Mér finnst mjög gaman að hreyfa mig á allskonar hátt og ekki verra ef það er útivið.

Hvað er það í þjálfuninni sem veitir þér innblástur?

Hjá böngsunum er það hversu fljót þau eru að bæta sig viku eftir viku. Það er að sjá nemendur sigrast á hindrunum og sjá gleðina og sjálfstraust þeirra aukast.





Heimsmeistaramótið í áhaldafimleikum

Heimsmeistaramótið í áhaldafimleikum fór fram í Stuttgart í byrjun október, þar sem Gerpludrengirnir Valgarð Reinhardsson og Martin Bjarni Guðmundsson kepptu fyrir Íslands hönd. Valli var að keppa á sínu fjórða Heimsmeistaramóti og Martin á sínu fyrsta. Mótið var hið glæsilegasta og allra bestu fimleikamenn heims mættir til leiks þar sem barist var um sætin á Ólympíuleikana í Tokyo sumarið 2020. Drengirnir sýndu glæsilega fimleika en því miður varð heppnin ekki með þeim að þessu sinni en frábært mót í reynslubankann.





Elliot Helms

Name and where are you from?

My name is Elliot Helms and I am from Greenville South Carolina USA

Describe yourself in 5 words.

1. Funny. - love to make jokes and play games with the kids
2. Hard working - I do much of my own training here in gerpla in my free time
3. Energetic
4. Creative
5. Understanding



What groups are you coaching?

Beginner hraðferð

5. prep boys
4. prep hraðferð

Where did you coach before Iceland?

I coached in Greenville Gymnastics as well as every summer at the international Camp Woodward Pennsylvania.



What brought you to Iceland?

I came to Iceland because gymnastics offers a lot of connections for combining work with adventure, travel, training in new settings and just learning what knowledge other programs like gerpla have to offer. I also lived in a Danish gymnastics boarding school for one year and knew many hópímleikar coaches there who were coming to work in Iceland and even gerpla. And it happened to work out perfectly.

Your experience with Icelandic people?

Icelandic families have been very warm and welcoming. I have spent several Thanksgiving and Christmases with families of the boys I coach whilst I am away from home. They are very generous and always willing to help out the coaches and boys.

Favorite Icelandic food?

Lambakjöt soup is my favorite Icelandic food thus far.

