

## **Ansøgninger til Forenings- og aftenskolepakken: FOU-følgegruppe oktober 2023.**

### **Indholdsfortegnelse:**

- 1) Amager Skakforening - s. 2
- 2) Familieidræt - s. 3
- 3) FOF København - s. 5
- 4) KFUM Tennis - s. 6
- 5) Nørrebro United - s. 7
- 6) Københavns Trampolinklub - indkøb af sikkerhedsmåtter - s. 8
- 7) Gymnastikforeningen Gefion - s. 9
- 8) Pandoras Teaterskole Københavns Kommune - s. 10
- 9) Københavns Trampolinklub - Indkøb af målingsudstyr - s. 11
- 10) Helseskolen - s. 12
- 11) Københavns Sport Stacking Klub (KSSK) - s. 14

## Ansøgninger til Forenings- og aftenskolepakken – FOU oktober 2023

### 1) Amager Skakforening

#### Baggrund for ansøgningen:

Amager Skakforening har lokaler i Prismen hver tirsdag fra kl. 16 – 23 og torsdag kl. 16-22. Vi afholder turneringer i Kultursalen 3-4 weekender om året. Klubben har fået så stor tilgang af børn og unge, at vi før sommerferien måtte sige nej til interesserede børn, fordi vi nåede op på 60 børn. Vi vil bedre kunne rumme børnene, hvis vi kan opdele Kultursalen ved at ophænge et gardin, som deler lokalet i 2 næsten lige store områder. Vi har aftalt med Prismens daglige leder, David Lyngé Karlsson, at gardinet ophænges, således at det let kan trækkes fra, så salen stadig kan anvendes i sin fulde størrelse. Fordelen ved at kunne dele kultursalen op, er at den bliver mere fleksibel, så salen kan anvendes af foreninger og til formål, hvor der ikke kræves en fuld sal. Amager Skakforening vil selv sørge for indkøb, syning og ophængning af gardinet, som bliver Molton stof, der er brandhæmmende og lydisolerende.

#### Budget for ansøgning:

Moltonstof 18 meter =	3.600 kr.
Ekstra stof til sammensyningen =	250 kr.
Glideskinne 2 stk. =	1.000. kr.
2. forhængs stænger =	400 kr.
Skruer, skiver og glide klips til forhænget =	500 kr.
Fragt	250 kr.'
I alt	6.000 kr.

Der ansøges om dette beløb

#### Om Amager Skakforening

Foreningen er 97 år gammel og har holdt til forskellige steder på Amager, før vi i 2010 fik fast spillested i Kultursalen i Prismen. Der er 94 medlemmer heraf 56 børn i alderen 7 – 16 år. Der er fast spilletid hver tirsdag. Fra kl. 17 – 18.30 er der børneskak, og fra kl. 19 – 23 eller 24 er det de voksne som spiller. Klubben har flere gange om året weekend turneringer i Prismen både for voksne og børn. Om torsdagen har vi skaktræning for de bedste børn om eftermiddagen og åben skakcafé for voksne om aftenen.

## 2) Familieidræt

### En kort beskrivelse af projektet

Vi ansøger til indkøb af børnemotorisk udstyr til Kofoed Skole, da faciliteten i sin nuværende form ikke understøtter motorik-udviklende aktiviteter for børn under 6 år.

På faciliteten vil Familieidræt gerne lave et hjemmepasser-hold og motoriske oaser, hvilket kan være med til at udnytte faciliteten i dagtimerne. Derudover kan initiativet skabe aktiviteter for børn, der fremmer den motoriske udvikling, bevægelsesglæden, samværet og fællesskabet. Der er en interessetilkendegivelse fra hjemmepassere, der ønsker opstart af et hold for børnefamilier i dagtimerne. Faciliteten er oplagt for familieaktiviteter, men mangler udstyr.

I samarbejde med Kultur- og Fritid Amager Øst, samt andre lokale foreninger på Kofoed Skole (f.eks. Amager boxing club) har Familieidræt lavet en aftale om fælles brug af udstyret inkl. opbevaring.

I 2023 drejer det sig om fire ugentlige timer foruden skolernes mulige behov. Både private og offentlige skoler lejer sig ind og benytter faciliteterne, herunder bl.a. Den Grønne Friskole og Nordøstamager skole.

### Foreninger:

Familieidræt  
Amager Boxing Club  
Amager Taekwondo

### Institutioner:

Hjemmeforældrenes Landsorganisation  
Nordøstamager Skole  
Den Grønne Friskole  
Samt andre Ad Hoc bookinger.

## Budget 55.050 kr.

Lønnetilbud				
1 Stk	851847	Familieidræt - Start pakke Idrætslegekasse med gennemsigtigt låg, st 120 x 80 x 80 cm	4.499,00	4.499,00
1 Stk	851371	Rullemåtte 6 meter letvægt Med skridsikker bund	5.624,00	5.624,00
1 Stk	851472	Nedspringsmåtte 300x200x30 cm Skumkerne i rg 25 kg, betræk	6.750,00	6.750,00
1 Stk	652900-8	AirTrack 20 springbane, 8 meter Bredde: 200 cm, tykkelse: 20 cm	10.382,00	10.382,00
1 Stk	654913	Kompressor model 10.40 Til oppumpning og tømning af AirTracks	1.049,00	1.049,00
1 Stk	851402	Transportvogn til rullemadras B: 96 cm, H: 100 cm, D: 110 cm	2.999,00	2.999,00
1 Stk	851055	Kilemåtte 100 x 95 x 40/1 cm Stor model	1.214,00	1.214,00
1 Stk	851034	Byggeplint 4-delt H: 120, L: 130, B: 80/40 cm.	6.352,00	6.352,00
1 Sæt	900900	Build N' Balance Starter Balancesystem fra Gonge, 10 dele	1.131,00	1.131,00
Sæt	851059	Rullecylinder sæt 130 cm x Ø 65 cm	4.040,00	
			<b>I alt DKK</b>	<b>40.000,00</b>
			Frugtbeløb	0,00
			25% moms	10.000,00
			<b>I alt DKK inkl. moms</b>	<b>50.000,00</b>

## Ekstern bilagsn

1 Sæt	651059	Rullecylinder sæt 130 cm x Ø 65 cm	4.040,00	4.040,00
			<b>I alt DKK</b>	<b>4.040,00</b>
			Fragtbeløb	0,00
			25% moms	1.010,00
			<b>I alt DKK inkl. moms</b>	<b>5.050,00</b>

### 3) FOF København

## Aftenskolernes Hus i København

Foreningen Aftenskolernes Hus ansøger hermed Forenings- og Aftenskolepakken om 1.065.343 kroner i støtte til opretning af gulv, indkøb af tre keramikovne samt ADK system (adgangskontrol) i forbindelse med indretning af Aftenskolernes Hus. Københavns nye fyrtårn for folkeoplysning.

#### Indretning af Aftenskolernes Hus

Udgifterne til etableringen af Aftenskolernes Hus er dækket af Københavns Kommune og beløber sig på cirka 17.300.000. Derudover kommer der en væsentlig udgift til at indrette lokalerne, som aftenskolerne ikke kan løfte alene.

#### Aftenskolernes Hus har brug for Forenings- og Aftenskolepakken støtte til at komme i mål med projektet

I forbindelse med byggeriet er der dukket nye behov og overraskelser op. Helt konkret er vi stødt på tre udgiftsposter, som vi har brug for hjælp til at realisere og som aftenskolerne ikke har de nødvendige midler til at dække.

1. Efter at huset var blevet ryddet og gulvene blotlagt, stod det klart, at der i det gamle byggeri var mange forskellige niveauer og skader i gulvene. Dette er ikke hensigtsmæssigt i forhold til adgang for handicappede, transport af tunge aktivitetsmaskiner og husets funktion generelt. Derfor er vi af specialister blevet rådet til at oprette det samlede gulv.

Pris: 316.825 kr.

2. Huset har brug for et ADK system som fungerer som låsesystem og dermed sikring af huset. ADK skaber et trygt hus for brugerne, og fungerer samtidig præventivt for indbrud, ubudne gæster og hærværk. ADK-systemet er ikke en del af kommunens budget for den samlede etablering af Aftenskolernes Hus.

Pris: 554.643 kr.

3. Huset har brug for tre keramikovne af typen SC-190 (se vedhæftede bilag) for at kunne imødekomme den enorme interesse, der er for særligt keramikkurser. Netop udgift til disse stationære specialovne ligger på den høje side af, hvad vi kan dække.

Pris: 193.875 kr.

#### Budget

##### Opretning af gulv

Spartling	111.560 kr.
Nyt strøgulv	81.700 kr.
Udlægning af masonit	39.200 kr.
Fjernelse af gulvplader	21.000 kr.
<hr/> Sum	<hr/> 253.460 kr.
Inkl. moms	<b>316.825 kr.</b>

##### ADK

Se tilbud	443.714 kr.
<hr/> Inkl. moms	<hr/> <b>554.643 kr.</b>

##### Keramikovne

3 stk. SC190 topovne inkl. Installation	155.100 kr.
<hr/> Inkl. moms	<hr/> <b>193.875 kr.</b>

**Total 1.065.343 kr.**

#### **4) KFUM Tennis**



Ansøgning om reovering af 2 grus tennisbaner i KFUM Tennis.

Flere af tennisklubbens baner har overskredet normal udløbsdato. Grusbaner holder typisk 15 år hvorefter de skal reoveres / omlægges. Bane 5 – 8 er tæt på 20 år gamle, men endnu værre ser det ud med bane 3 og 4, som er tæt på 30 år gamle. Klubben anlagde og betalte selv to nye baner (bane 1 og 2), i forbindelse med halbyggeriet i 2021.

Bane 3 - 8 kan ikke længere absorbere regnvand – især bane 3 og 4, og er med årene blevet mere og mere medtaget. Dette er blevet meget tydeligt efter vi har fået to nye baner.

Klubben har siden de overtog vedligeholdelsen af banerne, gjort alt for at forlænge banernes levetid, men især de to baner (bane 3 og 4) har denne sæson været så hårdt ramt at de i store perioder ikke har været spilbare. Dette er særdeles ærgerligt da tennissporten nyder stor fremgang, og KFUM Tennis i dag har tæt på 1200 medlemmer og har medlemstop (venteliste). Fremgangen skal naturligvis også ses i lyset af det arbejde klubben har gjort, blandt andet ved at bygge egen tennishal til medlemmerne og kommunens borgere. Derudover har vi løbende større skolesamarbejder (med blandt andet Holberg skolen) som gør klubben til et naturligt sted for kommunens børn og unge.

Det vil vi meget gerne blive ved med, men det er svært med en nedsat kapacitet pga. gamle baner.

Vores ansøgning vil i første omgang reovere bane 3 og 4, samt slåmuren i forbindelse hermed.

Reoveringen vil øge kapacitet for tennisklubben, og gøre det muligt at fortsætte de mange aktiviteter både intern og ekstern. Vores venteliste er pt. kun for voksne, men bliver vores kapacitet ikke opretholdt til 8 udendørs baner, vil det formegentligt også ramme børn og unge.

Budget:

Reovering af bane 3 – 4 forventes at koste kr. 650.000 ex. moms. (HP Tennis)

Reovering af slåmuren forventes at koste kr. 200.000 ex. moms. (HP Tennis)

Det vil være naturligt at arbejdet udføres i forbindelse med vinterpausen – dvs. januar/februar måned.

Såfremt der er spørgsmål til ovenstående, står vi naturligvis til disposition.

Med venlig hilsen

Thomas Skouboe, sportschef  
KFUM Tennis

## **5) Nørrebro United**

### **Nyt og forbedret lysanlæg i Nørrebroparken**

#### **1) Kort beskrivelse af projektet, der ansøges til.**

Midt på Nørrebro er der placeret to 7 V 7 kunstgræsbaner i Nørrebroparken. Boldbanerne er placeret midt i et meget tæt bebygget område. Det betyder at banerne er meget populære og bliver anvendt af både foreninger, skoler og institutioner. Alle hverdage er der træning på banerne fra 16:00 til kl. 22:00 og fra fredag – søndag er der kampe i DBU's turnering.

Banerne er et fantastisk mødested for både børn, unge og voksne. Men anlægget har et overskyggende problem som generer både brugerne, men også de naboer der bor klos op ad banen.

Det lysanlæg der blev opsat ved anlæggets bebyggelse, er et helt unikt system med kun to lysmaster placeret i to hjørner modsat hinanden. Anlægget er ikke etableret med decideret sportsbelysning, men i stedet med en række konventionelle spotlamper.

Denne installation har to store ulemper 1) den oplyser ikke hele anlægget og 2) den skaber så meget lysforurening at det forstyrrer naboerne.

Med denne ansøgning håber Nørrebro United at kunne finde støtte til at få udskiftede den nuværende belysning med nyt moderne sportsbelysning der både kan oplyse hele anlægget og undgå lysforurening i naboernes lejligheder.

Med ansøgningen følger et forslag om at udskifte det nuværende lysanlæg til en model med fire lysmaster fremfor to. Herudover vil alt belysning blive udskiftede til konventionel sportsbelysning der medfører mindre lysforurening.

Der er en række faktorer som udvalget bedes være bekendt med i forbindelse med ansøgningen.

- a) Gennem en dialog med Kultur og fritidsforvaltningens serviceområde er det blevet anbefalet at der laves en forudgående ingeniørberegning af mulighederne for at etablere en løsning der er tilfredsstillende for både brugere af anlægget og naboerne. Det har inden ansøgningsfristen ikke været muligt at afklare hvad sådan en beregning skal indeholde og hvad omkostningerne vil være. Derfor er det i denne ansøgning indregnet et en pris på 100.000 til denne undersøgelse. Hvis, udvalget ikke kan bevillige beløbet på denne præmis, bedes udvalget se bort fra denne budgetpost i behandlingen af ansøgningen.
- b) Selve anlæggelsen af et nyt lysstem kan med fordel overføres direkte til den relevante myndighed som er ansvarlig for anlæg og drift af lysanlæg på fodboldbanerne. Selve servicen af anlægget er i det vedhæftede tilbud berammet til at være 10 år fra leverandøren, men øvrig drift vil fortsat skulle varetages af den relevante myndighed. Derfor er det acceptabelt for Nørrebro United, hvis det er muligt, at overfører bevillingen direkte til den relevante myndighed der kan etablere et nyt lysanlæg med det bevilliget beløb fra puljen.



## 6) Københavns Trampolinklub - indkøb af sikkerhedsmåtter

Med trampolinidrættens indførelse af en ny og stærkt forbedret type 'spotter-måtte', - en såkaldt 'indskudsmåtte' eller sikkerhedsmåtte, står Københavns Trampolinklub over for en større opgradering af klubbens sikkerhedsmateriel på vore træningslokationer (Grøndal MultiCenter og Sundby Idrætspark).

### *Sikkerhedsmåtten - et ufravigeligt og uundværligt arbejdsredskab i trampolinidrætten*

'Spotter-måtten' er en ufravigelig sikkerhedsmæssig foranstaltning i forbindelse med spring i stortrampolin. Fra nybegynder til eliteniveau, dvs. fra de yngste til de ældste gymnaster og indenfor såvel konkurrencegymnastikken som breddegymnastikken er 'indskudsmåtten' et uundværligt arbejdsredskab. 'Spotter-måtten' er sikkerhedsmåtten, der skydes ind på trampolinen under springeren dels i træningssituationen for at skåne springeren for nedspringsbelastningen i almindelighed og ved indtræning af nye springmomenter og -kombinationer, hvor faldrisici er større dels som påkrav i konkurrencer.

Med andre ord; Uanset alder eller bemestringsniveau har indskudsmåtten en psykisk funktionalitet for både den rutinerede og den rutinerede udøver, ligesom den fysiske funktionalitet består i egenskaben som 'stødpude' ved eventuel fare for nedfald samt skadebegrænsende ved faldskader. Kort sagt: Sikkerhedsmåtten udgør ikkun en tryghedsfaktor for springer og instruktør henholdsvis, men er et ufravigeligt redskab i samarbejdet mellem springer og træner.

### *Den kvalitative opgradering*

Spotter-måtten anvendes af trampolinspringerne, så snart de kan håndtere den og af alle trampolininstruktører. Håndtering af sikkerhedsmåtten er også ofte den første opgave nye frivillige stilles overfor i mødet med trampolinidrætten. Det kræver instruktion og øvelse at lære at time indkast, så måtten lander korrekt i forhold til den enkelte springers behov og dertil et trænet blik for at understøtte en given og måske også en skæv landing.

Sammenlignes den nye 'spotter-måtte', udviklet af Eurotramp og godkendt samt påkrævet af det internationale gymnastikforbund, med den måtte som hidtil benyttes, er der åbenlyst tale om et sikkerhedsmæssigt kvantespring i positiv retning for såvidt ses på mål/dimensioner, vægtfylde, design og

### *En kostbar men nødvendig investering*

Alle trampolinforeninger har indkastmåtter, typisk 1:1, dvs. én pr. trampolin, hvilket for en trampolinklub af KTKs størrelse ofte nøder flere ekstra grundet den store slidtage på materiellet som følge af vore mange daglige brugere, herunder brugere med nedsat funktionsevne for hvem måtterne også anvendes som støtteunderlag, og på årsbasis de flere tusinde børn, unge, voksne, som springer i trampolinerne (skoler, institutioner, feriecamps mv.).

Da den nye model fra 2023 er blevet påkrav ved de såkaldte FIG-koncurrencer (konkurrencer som afholdes i regi af det internationale gymnastikforbund) og indfasning i trampolinidrætten som helhed pågår, har vi som ansvarlig idrætsklub i forhold til vore medlemmer, samarbejdspartnere og vores omverden iøvrigt en forpligtelse til at stille det udstyr til rådighed som er 'state-of-the-art' (det man bruger) ,- og især når der er tale om udstyr som højner sikkerheden ved trampolinspring markant.

Trampoliner og tilhørende sikkerhedsudstyr er bekosteligt, og i grand scale, som tilfældet er for KTK, opereres med et flerårigt perspektiv på materielinvestering. Med behovet for at opgradere sikkerhedsmateriel nu, søger KTK i første omgang tilskud til 14 sikkerhedsmåtter, jf. tilbud 15282 fra PE-Redskaber. Måtterne forventes at kunne leveres og instruktionsforløb gennemført inden udgangen af 2023.

### *Budget (vejledende)*

Hvad	Kroner
14 sikkerhedsmåtter	93.096
Påtryk (estimat)	14.000
Fragt	2.369
Øvrige udgifter	3.000
<b>Ansøgt beløb</b>	<b>112.464</b>

\*til egenfinansiering medgår udgifter til instruktion, handling mm.



## **7) Gymnastikforeningen Gefion**

Forbedring af faciliteter, så de er bedre egnede til folkeoplysende aktiviteter.

### **1. Beskrivelse af projektet**

Gefion er en gammel hæderkronet gymnastikforening. Desværre er vores redskaber også tilsvarende gamle, hvilket betyder at sikkerheds- og kvalitetskrav begynder at blive udfordret, såvel som brugervenligheden for vores gymnaster og andre brugere.

Vi har derfor igangsat en gennemgribende forbedring af vores faciliteter. Vi søger midler til dele af denne, mens den største udgift sikres gennem egenbetaling.

Vi søger hos forenings- og aftenskolepakken konkret midler til vores benvingshest med tilhørende måttesæt. Vores nuværende hest og måtter købte vi tilbage i 2000, så de er i år blevet 23 år. Hesten er flere steder lappet med tape, hvilket gør det svært for især vores unge (mindre) gymnaster og brugere at bruge den, ligesom den grundlæggende ikke længere understøtter den kvalitet, vi ønsker at tilbyde vores gymnaster eller repræsentere dansk idrætsgymnastik med nationalt og internationalt med.

### **2. Hvordan understøtter forbedringen aktiviteterne**

Helt konkret vil en ny opgraderet hest med tilhørende måtter understøtte vores aktiviteter for vores gymnaster ved at give mere tidssvarende, mere sikre og bedre træningsforhold, ligesom den vil være mere repræsentativ for såvel klubben som dansk idrætsgymnastik ved danske og internationale stævner.

Ud over klubbens egne gymnaster, er hallen et samlingssted for mange andre børn, unge og voksne fra lokalområdet, som ikke er en del af foreningsidrætten. Klubben har flere initiativer, der understøtter dette, og som forsøger at inspirere til leg og bevægelse. Forbedringen af faciliteterne vil derfor ramme bredt og komme flere til gode.

Nedenstående er en række af de initiativer vi i klubben tager for at inspirere til leg og bevægelse:

**Lørdagsleg:** Børn fra lokalområdet kommer med deres forældre til en times dels fælles opvarmning og dels fri leg med opsyn af trænere. Vi har i gennemsnit 80 børn med deres forældre på besøg hver lørdag.

**Freestyle:** En gang ugentlig er der åben hal, hvor primært unge kommer i hallen og laver freestyle.

**Samarbejde med skoler og kommune:** Vi indgår i skolesamarbejder, ligesom vi holder "åben hal" og laver camps i skoleferier og ofte er vi også en del af det ferie-aktivitetstilbud, der udbydes gennem Københavns kommune.

### **3. Budget:**

<b>Punkt:</b>	<b>DKK ekskl. moms.</b>
Benvingshest	32.800,00
Måttesæt	33.000,00
<b>I alt</b>	<b>65.800,00</b>
Moms	16.450,00
<b>I alt inkl. moms</b>	<b>82.250,00</b>

En ny benvingshest med tilhørende måtter vil understøtte vores projekt omkring den nødvendige gennemgribende opdatering af vores gymnastikfaciliteter. Vi er generelt nødt til at forbedre vores faciliteter, for at imødekomme de idrætsmæssige behov, og for at leve op til den nødvendige sikkerhed, både for vores egne 515 medlemmer og for de børn, unge og voksne der også er brugere af hallen.

For at fastholde nuværende medlemmer og tiltrække nye, er faciliteter desuden et afgørende aspekt. Gefion er en meget veldrevet og velfungerende forening, som nationalt skaber gode resultater, og som tilbyder gymnastik, leg og træning på alle niveauer til alle aldersgrupper. Vi kæmper dog som alle andre foreninger for at være et attraktivt tilbud til især børn og unge, og for at blive ved at være dette, har vi behov for at gøre os selv mest muligt attraktive også mht. vores fysiske rammer.

## **8) Pandoras Teaterskole Københavns Kommune**

**Pandoras Teaterskole vil etablere et lokalt og bydækkende kraftcenter for teater på Kulturstationen Vanløse, hvor børn og unge kan fordybe sig og udvikle sig sammen med andre.**

### **En forbedring, der understøtter de folkeoplysende aktiviteter**

I juni 2023 bevilgede Kultur- og Fritidsudvalget Pandoras Teaterskole tre års brugsret til lokalet Festsalen, som vi ønsker at omdanne til en teatersal.

Med vores nye lokale som omdrejningspunkt vil vi udvikle vores forening i nye retninger, som både foreningens medlemmer og offentligheden får glæde af. Teatersalen er grundlaget for alle vores planlagte aktiviteter i de kommende tre år: Ugentlig undervisning, offentlige events og arrangementer, kreative værksteder, årstidsfester, workshops for skoler og meget andet.

### **Behov, som forbedringen dækker**

Vi ønsker at omdanne lokalet til et teaterum, som emmer af kreativitet og magi, hvor der er plads til både ugentlig træning og åbne arrangementer.

Teatersalen vil være et markant anderledes rum at træde ind i, med en helt særlig atmosfære, som understøtter vores arbejde med at stimulere børn og unges fantasi, mod og selvværd.

Vi søger støtte til at kunne male lokalet samt bygge eller købe træ-moduler, som skal fungere som publikumspodier og opbevaring af scene-udstyr. Da lokalet er 70 km og skal kunne være fleksibelt, vil vi lade os inspirere af kreative løsninger fra 'tiny houses'. Vi vil benytte LED-lamper og gå efter miljøvenlige materialer og produkter.

### **Budget**

Ansøgt beløb: 80.000 kr.

Honorar til bygger og scenograf: 30.000 kr.

Materialer til indretning: 45.000 kr.

Transport (billeje): 5.000 kr.

Pandoras Teaterskole bidrager selv med scenetæpper og teaterlamper (LED).

Kulturstationen Vanløse stiller en række gamle scenepodier til vores rådighed.

Se desuden det samlede budget i den vedhæftede projektbeskrivelse for hele projektet.

### **Ansøger**

Pandoras Teaterskole København

CVR nr. [43851810](#)

[www.teaterpandora.dk](http://www.teaterpandora.dk)

[hejteaterpandora@gmail.com](mailto:hejteaterpandora@gmail.com)

Tlf. 24 43 12 20

Kontaktperson: Lone Vibe Pedersen



## 9) Københavns Trampolinklub - Indkøb af målingsudstyr

Københavns Trampolinklub søger tilskud til indkøb af et sæt 'Time of Flight'-målingsudstyr. Opgradering af træningsudstyr understøttende samarbejdet mellem springer og træner, sekundært for opkvalificering og kompetenceløft af trænere/hjælpetrænere.

'Time of Flight' eller ToF er et af de centrale springdata og begreber kendetegnende trampolinidrættens egenart. Trampolinspring er en dynamisk idræt, hvor det æstetiske udtryk udfoldes ved gymnastiske momenter så højt som muligt over stortrampolins springdug. Foruden gymnastiske færdigheder og kropskompetence, aerial awareness, styrke, koordination og balance mm., ligger en af trampolinidrættens udfordringer i samspillet med gymnastikredskabet, altså stortrampolinen. ToF afspejler dette samspil.

ToF er i mundret tale udtryk for den enkelte springers springhøjde, dvs. egentlig måling af tidsforbrug ved udførelse af sammenhængende springmomenter (oftest målt ved 6- eller 10 springsøvelser, men også benyttet i den daglige træningssammenhæng for customized tekniklektioner af varierende momentantal og sværhedsgrad).

Fra de mindste til de største gymnaster, for de yngste som de ældste, for nybegynderen såvel som eliteudøveren foretages løbende måling af den enkeltes ToF eller ToF'er for såvidt måles på forskellige trænings-oplæg. ToF indgår ligeledes som springdata ved synkronspring, hvor to udøvere udfører samme springmomenter parallelt. ToF -måling bruges både i trænings-og konkurrencesammenhæng.

Som springdata er ToF et væsentligt input till fastlæggelse af den enkeltes træningsplan for en periode, idet målinger indgår i og er vejvisende for, hvilke elementer gymnasten skal fokusere på vis-a-vis potentielle udviklingsmål. ToF er i et udviklingsperspektiv, altså dér hvor springeren spejler fremgang i bemestring og i træneroptik relevant fra basisspring til spring med høj vanskelighedsgrad, som feedback-parameter væsentlig i dialogen mellem springer/træner.

### Lasermåling vs. håndholdte stopure

De færreste trampolinklubber har elektronisk udstyr til måling af ToF. Årsagen skal ses i sammenhæng med foreningernes adgang til træningsfaciliteter, hvor kun et fåtal af danske klubber, her iblandt KTK, har 'faste' opstillinger i haller og således mulighed for opsætning af udstyret. ToF-udstyret er;



Vi kommer ikke til at fralægge brugen af stopure. Derimod er det næppe en underdrivelse, at indførelsen af det elektroniske måleudstyr i trampolinidrættens har skærpet krav til præcision og en akuratesse, man ikke opnår med det håndholdte stopur.

Her overfor er den måske mest markante landvinding digitalisering af trampolinidrættens har medbetinget muligheden for kvalificering af samarbejdet mellem springer og træner og springerens egenreflektion. Kort sagt; ToF-udstyret er på afgørende vis forandrings-agent, revolutionerende dialogen om proces- og præstationsmål.



Når springeren har gennemført en øvelsesserie eller spring/kombinationer vises springhøjde, displacement o.a. visuelt på via pc/skærm. Dvs. dialogen mellem springer/træner har et objektiv afsæt i 'real-time'-feedback. Systemet kan lagre data og derved over tid vise fremskridt eller give pejling om forhold, som måtte spille ind for at bringes videre i 'springstigen'.

Det visuelle display af en given præstation kan ses og forstås på tværs af alder og andre skel. ToF-maskinen åbner med andre ord et nyt læringsperspektiv for både deltagere og på klubniveau.

Over det seneste årti er målingsudstyret udviklet til en version 2 [HDTSO1/bilag]. Omvel digitale løsninger næppe afløser det rutinerede 'trænerblik' eller 'væren tilstede' i interaktionen, ser vi ToF-maskinen som et værdiskabende supplement til idrættens. Med brugen af 'real-time'-feedback i træningssammenhæng og ToF-udstyr i konkurrencesammenhæng står vi med opgaven at sikre det kompetenceløft hos klubbens trænere/hjælpetrænere, som ligger i betjening og brug af ToF-maskinen.

### Budget – tilbud fra PE-REDSKABER

#### Tilbud

Varenummer	Tekst	Antal	Enhed	Pris	Rabat%	Beløb	
2100	HDTSO1 Fra Eurotramp	1	STK	58.600,00		58.600,00	
2100	Transportkasse i Aluminium ( HDTSO03)	1	STK	5.410,00		5.410,00	
1281	Fragt frem	1	STK	1.895,00		1.895,00	
Tilbuddet er gældende 14 dage fra dags dato.						<b>I alt DKK ekskl. moms</b>	<b>65.905,00</b>
Se i øvrigt vores salgs- og leveringsbetingelser på <a href="http://www.trampolin.dk">www.trampolin.dk</a>						<b>25% moms</b>	<b>16.476,25</b>
						<b>I alt DKK inkl. moms</b>	<b>82.381,25</b>

\*Egenfinansiering omfatter opsæt, pc/skærm samt etablering af kabel/el-føring



## **10) Helseskolen**

### **Ansøgning til 17 Fitness- trampolin**

En fantastisk anderledes motionsform – intensiv, sjov & skånsom måde til sårbar, ensomme og overvægtige.

Trampolin-fitness er effektiv intervaltræning. En anden form for motion, hvor det giver sved på panden og samtidig får man styrket hele kroppen, trænet sin koordination og balance og samtidig har man sociale samvær. En fitness-trampolin er en lille mini trampolin, som man kan bruge både indendørs og udendørs til at træne på. En fantastisk anderledes motionsform både med og uden frisk luft.

Det er en motionsform for stort set alle- nybegyndere som erfarne og uanset alder eller fysiskform kan deltage og ikke mindst er trampolin-fitness meget skånsomt mod leddene da underlaget er fleksibelt. Derfor er der især plads på holdet med forskellige skavanker.

Da trampolin-fitness er nyt og spændende koncept og der ikke mange steder i København der bliver undervist i det, tror vi på det bliver en af de aktiviteter der vil blive efterspurgt i folkeoplysende regi.

Vi har haft mulighed for afprøve/låne 4 fitness-trampoliner, det har vist at mange kvinder især med overvægt og kroniske smerter har vist interesse og har afprøvet det og vil gerne forsætte på et hold. Da det er skånsomt for deres led, fordi underlaget er fleksibelt, det gør det at mange med overvægt, kroniske smerter og skavanker kunne deltage på holdet uden at påføre nye skader. Nogle har sågar fået en hverdag uden smerter.

Derfor ønsker helseskolen oprette hold med fitness-trampolin men mangler fitness-trampoliner. Derfor søger helseskolen støtte til indkøb af 17 fitness -trampoliner. Det vil også medføre at tiltrække flere medlemmer og afholde flere og anderledes aktiviteter og events, da fitness-trampolinerne kan både bruges inde- og udendørs. Derfor vil det være oplagt at holde events indendørs vinterhalvår og udendørs sommerhalvår med masse af frisk luft.

Formål med projektet er at styrke især kvindernes fysiske og psykiske trivsel, ved at de kan deltage i en 12 ugers forløb, hvor der vil være en times træning på fitness-trampolinerne en gang om ugen og efterfølgende frivillige social samvær hvor vil vi bringe et emne op indenfor for kost & motion.

Vi forventer at få flere medlemmer ved at tilbyde anderledes skånsom motionsform, hvor vi er de eneste i Brønshøj som vil tilbyde dette form for motion.

Foreningen reklamerer for aktiviteterne via flyers, lokalavisen og sociale medier samt via dialog. Foreningen har samarbejde med EVC og vil også forsøge at etablere et samarbejde med Husum for Alle og diabetesforening.

Vi regner med at projektet kører 3 gange om året á 12 uger a gangen. Vi ønsker at starte op i starten af november 2023.

# Budget

## Udgifter

17 trampoliner á 1995	33915
4 trampoliner á 1995	7980
Instruktørløn 12*338*5	20280
PR - annonce	12240
Snack - til sociale smavær	1500

**I alt** **75915**

## Indtægter

12 uger á 35 kr med 20 deltager	8400
12 uger á 35 kr med 20 deltager	8400
12 uger á 35 kr med 20 deltager	8400
12 uger á 35 kr med 20 deltager	8400
12 uger á 35 kr med 20 deltager	8400

**Ansøgning til KK** **33915**

**I alt** **75915**

**Balance** **0**

## **11) Københavns Sport Stacking Klub (KSSK)**

Københavns Sports Stacking Klub (KSSK) ansøger om tilskud til køb af materiel. Tilskuddet søges i forlængelse af nyintroduceret timer, der anvendes i sporten (opgradering) og behov for indkøb af supplerende materiel til placering på udvalgte træningssteder.

KSSK er en lille forening af ildsjæle, der brænder for sport stacking og for at udbrede kendskabet til idrætten. I KSSK er der plads til alle; Vi mødes på tværs af generationer, vi stacker og dyrker foreningsfællesskabet og dets sociale frirum.

Foreningen har holdtræning flere gange om ugen. Over det seneste år er vores aktiviteter taget gevaldigt til i omfang. Dette skyldes bl.a. samarbejder med andre københavnske folkeoplysende foreninger, hvor stacking indgår i læringsforløb/åben skole-aktiviteter og aktiviteter for børn i dagtilbud/KFFO'er. KSSK deltager i FerieCamps, events for særlige målgrupper med fysisk/psykisk funktionsnedsættelse og som bl.a. dugfriske billeder fra denne weekends 'Valby Kulturdage' viser, er vi tilstede her som der med vore stackingborde, 'kopper' og grej ved festlige familieorienterede bydelsaktiviteter.

En særlig årsag til forøgelse af vore aktiviteter i 2023 er samarbejdet med Kultur-og fritidsforvaltningen om at skabe aktiviteter for ukrainske flygtninge på forskellige bosteder. På kanten til en ny sæson udvides samarbejdet med flere/nye bosteder, og vi glæder os over at kunne bidrage til børnenes og de unges brobygning til foreningslivet.

At sport stacking-idrætten har medvind er fantastisk, men også en udfordring for en lille forening, da vi har få brug for supplerende materiel. Sport stacking-udstyr er tungt at slæbe rundt fra sted til sted, hvor vi i stedet gerne vil stille det ud på bostederne, så der kan stackes også mellem vore besøg/træningsaktiviteterne. Kopper kommer i både standard-størrelse, miniature udgave, gulv-kopper osv. og er således et rum for både motorisk træning/idræt, leg og underholdning.

En anden økonomisk udfordring for foreningen er, at man just har introduceret en ny og forbedret udgave af 'timeren', dvs. det stopur som sidder i dugen, der typisk stackes på. Tidtagning udgør en væsentlig del af sporten i at stacke: Sport stacking handler om at kunne stable forskellige fastlagte kop-pyramider eller

formationer på tid, hvor man individuelt dyster mod andre eller egen stacking-tid, eller som hold dyster mod andre hold. Stacking omfatter forskellige discipliner så som speed-stacking, relay osv.

KSSK søger derfor forenings-og aftenskolepakke tilskud til indkøb og opgradering af materiel.

### Budget:

Materiel/Kopper	23.000,00 Kr.
Opgradering ny timer /40 stk.	15.000,00 Kr.
Tryk af fly'er ukrainsk-udg./øvr udgifter	10.000,00 Kr.
<b>I alt</b>	<b><u>48.000,00 Kr.</u></b>