



Verksamhetsberättelse

Dansklubben Rocksulan 2024





Styrelsens sammansättning

Ordförande: Karl Lettenström

Vice ordförande Robert Wilhelmsson

Sekreterare: Martina Nilsson

Kassör: Sara Pauselius

Ledamöter: Therese Olsson, Patrik Blom, Fredrik Lindberg Darle

Suppleant: Anna Dimstrand, Ralf Velandar

Valberedning: Andreas Larsson, Helena Karlsson, Henrik Pallin och Malin Wahlqvist

Revisorer: Kjell Andersson och Fredrik Wahlqvist

Revisorsuppleant: Emma Danielsson

Under året har styrelsen haft:

- 10 protokollförda styrelsemöten
- Genomfört ett klubbmöte
- Genomfört ett föreningsmöte
- Genomförd arbetsdag för kommittéerna
- Tillsatt arbetsgrupp för tränaravoden

Kommittéer

Nöjeskommittén

Tomas Hassel, Camilla Wilhelmsson, Ulrika Olzon, Helena Karlsson, Märith Aronsson.

Korskommittén

Johan Åslund, Pia Lindberg, Malin Karlsson och Ulrika Olzon.

Ungdomskommittén

Linda Hedlund, Emma Åberg, Micke Blom, Johannah Steen samt Malin Thunberg.

Träningskommittén

Anna Dimstrand, Jonathan Haug, Jonas Liljeqvist och Rebecka Liljekrans, Caroline Karlsson, Ludwig Wilhelmsson och Anna Morgansdotter

Tävlingskommittén

Therese Olsson, Patrik Blom, Malin Karlsson, Anna Ljungkvist, Andreas Larsson och Karl Lettenström.

PR-kommittén

Ulrika Olzon, Emma Åberg, Rebecka Liljekrans, Johannah Steen samt Elizabeth Lindström.

Föreningsinformation 2024

Medlemmar

Rocksulan har under 2024 haft 611 medlemmar, varav 106 licenserade för tävling. Av dessa är 26 personer under 20 år. Medlemsavgiften har varit 125 kr för enskild medlem och 275 kr för familjemedlemskap.

Medlemmar Äldsta 81år – yngsta 3år

Licenserade Äldsta 74år – yngsta 6år

Kursdeltagare 574 personer

barn/ungdomar 141 personer

Medlemmar 30 personer: 0-6 år

28 personer: 7-12 år

29 personer: 13-20 år

Träningsverksamhet

All tävlingsträning för våra tävlingsdansare har bedrivits i vår klubblokal och föreningens egna tränare har under året varit Karl Lettenström, Elizabeth Lindström, Linus Ellström, Jonathan Haug, Emma Danielsson, Andreas Larsson, Pontus Nordin, Anna Morgansdotter, Ludwig Wilhelmsson, Rasmus Liljekrans, Rebecka Liljekrans, Hampus Falk och Fanny Ellström.

Tävlingsverksamhet

I mars anordnade föreningen Rocksulan GP & Rocksulesnurren i Fröding Arena, en välbesökt och mycket uppskattad tävling.

Internationella tävlingar

Rocksulan har inte deltagit i några internationella arrangemang

Nationella tävlingar

Förutom alla tävlingsresultat under året avgjordes SM i Skövde 10-11 maj. Rocksulan deltog med 29 dansare, som samtliga framgångsrikt genomförde både kvalet och mästerskapet. Dansarna lyckades ta hem fina placeringar, värdefull erfarenhet och några medaljer till Värmland.

Resultat SM

Bugg Vuxen

7:e plats	Hampus Falk & Fanny Ellström
11:e plats	Jonathan Haug & Emma Danielsson
17:e plats	Linus Ellström Sanna Belmén
27:e plats	Pontus Nordin & Anna Morgansdotter
36:e plats	Ludwig Wilhelmsson & Nathalie Basiri
50:e plats	Rasmus Liljekrans & Rebecka Liljekrans

Bugg 35+

28:e plats Robert Wilhelmsson & Camilla Wilhelmsson

Grand Senior

20:e plats Jörgen Wiklund och Titti Vesterberg

Boogie Woogie Vuxen

4:e plats	Jonathan Haug & Emma Danielsson
6:e plats	Hampus Hampus Falk & Fanny Ellström
9:e plats	Pontus Nordin & Anna Morgansdotter

Dubbelbugg Vuxen

2:a plats Jonathan Haug, Emma Danielsson & Fanny Ellström

Dubbelbugg 35+

3:e plats Robert Wilhelmsson, Camilla Wilhelmsson & Märith Aronsson





Styrelsen och Kommittéernas verksamhetsberättelser för 2024

Verksamhetsberättelse Rocksulans styrelse 2024

Den nya styrelsen för 2024 valdes in med nästan hälften nya ansikten, baserat på valberedningens förslag. Gruppen sammansattes för att komplettera varandra både personlighetsmässigt och yrkesmässigt. Under den första tiden fokuserade vi på att lära känna varandra med målet att effektivisera mötestiden. Trots att vi inte helt lyckats korta ner mötena har vi skapat en struktur som fylls av givande diskussioner om både viktiga och mindre viktiga frågor. Vi har även byggt en fantastisk arbetsmiljö präglad av hög trivsel, där skratt och samtal varvas.

Tillsammans har vi infört nya arbetsrutiner som förbättrar vår effektivitet. Dessa inkluderar strukturerade dagordningar, dokumenthantering i OneDrive, tydliga att-göra-listor och väldefinierade ansvarsområden. Vår ambition är att kontinuerligt finjustera och utveckla dessa rutiner under kommande år. Vi är en styrelse som trivs tillsammans, inspirerar varandra och delar en gemensam humor som skapar minnesvärda ögonblick.

Styrelsen har samarbetat nära med samtliga kommittéer för att sammanställa 2025 års budget.

Klubblokal

Beslutet från förra årsmötet ledde till att styrelsen investerade i vår klubblokal på Pumpgatan 1. Vårt mål är att skapa en bättre träningsmiljö, en fräschare lokal och en trivsamt samlingsplats för medlemmarna.

Under 2024 har vi påbörjat utbygget av Minisalén, skapat en rymligare träningslokal med nytt golv, moderna armaturer och uppdragen el. Planen är att fortsätta utvecklingsarbetet under 2025.

Ett axplock av genomförande under året:

- Styrelsen skickade Andreas Larsson och Robert Wilhelmsson för att representera Rocksulans intressen under Danssportförbundets årsmöte.
- Uppdaterad teknik för att enklare "checka in" våra kurs- och träningsdeltagare med exempelvis sitt körkort.
- Inköp av DANALOCK-lås till entrédörren med flexibla öppningsalternativ: kodlås eller mobilapp. Underlättar hantering av tillgång för lokalhyrare genom tidsbegränsade tillträdeskoder.
- Inköp av nya datorer för att förbättra tränings- och kursverksamheten.
- Tillsättande av arbetsgrupp för SM 2025/2026.
- Erhållet stipendium från Helmiastiftelsen, vilket nu pryder lokalen. Medlen är öronmärkta för ungdomskommittén.
- Fastighetsägaren har genomfört kontroller av tak, bärighet och fuktmätning i lokalen.
- Vi har arbetat med att uppdatera Rocksulans stadgar och modernisera vissa skrivningar, som sedan presenterades för medlemmarna.
- Som ett steg i att öka trivseln och att skapa en mer inkluderande miljö har vi placerat korgar med bindor och tamponger på toaletterna.
- Marknadsföringsgruppen har bytt namn till PR-kommittén. Gruppens uppdrag förblir oförändrat: att arbeta med föreningens kommunikation.
- Vi har infört ett sopschema för träningslokalerna för att förbättra överblicken och skapa en bättre arbetsmiljö.
- Genom ungdomskommittén har två garderober satts upp och fyllts med material för våra yngsta medlemmar, exempelvis rockringar, rep och andra aktivitetsredskap.





Verksamhetsberättelse Nöjeskommittén 2024

Kommitténs sammansättning har varit följande:

Tomas Hassel, Camilla Wilhelmsson, Ulrika Olzon, Helena Karlsson, Märith Aronsson.

Nöjeskommitténs huvudsakliga uppgift är att anordna söndagsdanser och "Fredagsmys". Vi bemannar även cafeterian vid dessa evenemang.

Under 2024 arrangerades 7 danser med ett genomsnitt på cirka 180 gäster per söndagsdans. Vi konstaterar att pandemins effekter har klingat av och att allt fler besökare söker sig till våra danser. En söndagsdans under hösten ställdes in på grund av en incident med bandet.

Vi genomförde två Fredagsmys-tillfällen, ett under våren och ett under hösten, i Rocksulans lokal på Tormestad. Dessa var mycket uppskattade.

Nöjeskommittén har under året hållit 3 möten via Teams för att stämma av och planera framåt. Löpande frågor hanteras i vår chattgrupp och när vi träffas under söndagsdanserna.

Vårt samarbete med ICA Fanfaren fortsatte under 2024, där de hjälper till att paketera och leverera varor till våra söndagsdanser.

Verksamhetsberättelse Tävlingskommittén 2024

Kommitténs sammansättning har varit följande:

Therese Olsson, Patrik Blom, Malin Karlsson och Anna Jungkvist.

Under mars 2024 har Andreas Larsson och Karl Lettenström tillkommit. Framst för att stärka kommittén inför SM 2025/26.

Vi har genomfört åtta fysiska möten och sex möten via Teams.

Den 16–17 mars arrangerades en av Sveriges största danstävlingar på Fröding Arena. Under GP-tävlingen på lördagen var fler än 500 dansare anmälda. Söndagen inleddes med en lagtävling. Dagen avslutades sedan med Framtidens stjärnor, Ungdomskampen, ITT och WCS. Klubben fick mycket beröm för två väl genomförda tävlingar.

I samband med ett klubbmöte den 16/12 arrangerades en klubbtävling i Jack & Jill-format.

Under 2024 har vi inte aktivt sökt sponsorer, detta på grund av fokus på SM som i sin tur kommer att ha ett eget sponsorarbete. Dock är det värt att nämna föreningens egna medlemmar som sponsrat med tid och investeringar.

Dessa medlemmars kunskap och engagemang är en stor tillgång för föreningen.



PR-kommittén

Kommitténs sammansättning har varit följande:

Ulrika Olzon, Emma Åberg, Rebecka Liljekrans, Johannah Steen samt Elizabeth Lindström.

(Johannah lämnade kommittén under året och Elizabeth anslöt.)

Under kommittémötet den 10 augusti beslutades att marknadsföringsgruppen skulle bli PR-kommittén. Gruppens uppgift var och förblir att arbeta med föreningens kommunikation, nu som en formell kommitté.

Kommittén har haft kontakt med Patrik Blom och Karl Lettenström angående hemsidan samt Elizabeth Lindström om projekt som GP-tävlingen i mars och SM 2025.

Under året genomförde kommittén flera viktiga uppdateringar för att förbättra arbetet. I mars implementerades den grafiska profil som utvecklats föregående år, med syftet att skapa igenkänning över samtliga kommunikationskanaler.

I april skapades ett konto i designverktyget Canva, där kommittén utvecklade mallar för föreningens kommunikationsmaterial.

Ideella föreningar har gratis tillgång till Canvas premiumversion, vilket underlättat arbetet. Dessutom skapades ett konto i Yodeck för skärmen i entrén.

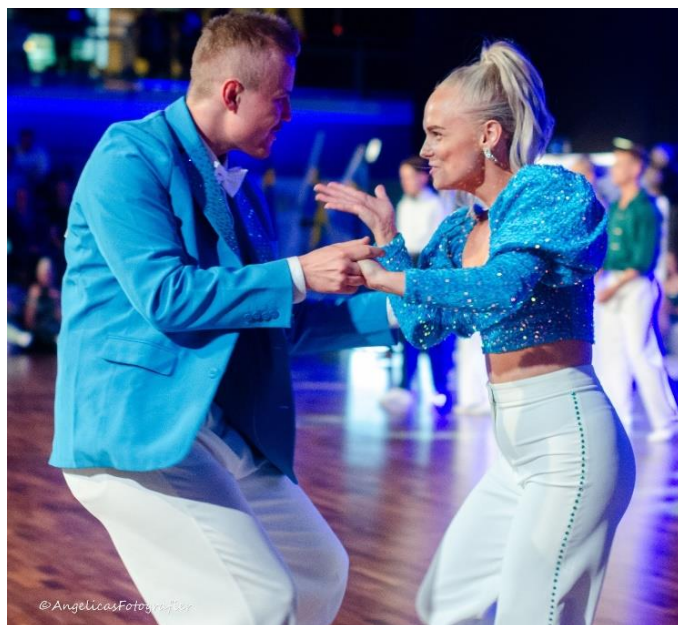
Kommittén har därutöver:

- Skapat och publicerat material för sociala medier
- Svarat på meddelanden och kommentarer
- Uppdaterat föreningens rolluper
- Producerat tryckt material till 60+ mässa och söndagsdanser
- Bildat en projektgrupp för SM 2025

Antalet följare ökade på:

- Facebook: från ~5 400 till ~6 500
- Instagram: från 1 822 till 1 991
- Barninstagram: från 300 till 340
- SM-konto (övertagit från Candanza i oktober): från 569 till 713

Kommittén fokuserade på rörligt material i sociala medier för att öka interaktionen. Mest visningar var 5 049 på en kompilation från Rocksulan GP på Instagram och 199 000 visningar på en video från ett performancepass den 30 oktober. För närvarande saknas data om huruvida dessa inlägg genererat fler medlemmar, tävlingspar eller kursdeltagare.





Verksamhetsberättelse för Kurskommittén 2024

Kommitténs sammansättning har varit följande:

*Johan Åslund, Pia Lindberg, Malin Karlsson och Ulrika Olzon.
Kontaktperson ifrån styrelsen Robert Wilhelmsson.*

Kommittén har genomfört 11 möten under året. Vid sju av dessa möten har protokoll förts.

Våren 2024

Buggkurser på Holken i Mariebergsskogen.

Steg 1 leds av Micke Blom och Linn Aronsson.

Steg 2 leds av Johan Åslund och Ulrika Olzon.

Steg 3 leds av Robert Wilhelmsson och Camilla Wilhelmsson.

Steg 4 leds av Pia och Erik Lindberg.

Kurserna genomfördes 11 gånger där det sista tillfället inkluderade en avslutning med uppvisning av föreningens tävlingsdansare, gemensam fika och ett upplägg som mer liknar en socialdanskväll.

I januari hade vi en **HLK (Hjälpledarkurs)** i egen regi. Tillsammans med Johan Åslund, Pia Lindberg och Ulrika Olzon fick nya dansare introduktion och vägledning i hur man blir den bästa hjälpledaren på våra kurser.

Vårbuggen leddes av olika ledare från tävlingsdansarna och arrangerades mellan vecka 15 och 24. Vi delade upp deltagarna i två grupper på grund av det höga anmälningstrycket.

En buggkväll anordnades för deltagarna som hade avslutat Bugg Steg 1. Eftersom dessa kursdeltagare inte kunde anmäla sig till vårbuggen blev kvällen en trevlig förlängning av säsongen. Omkring 30 personer deltog.

Bugg 55+ Nybörjare gick av stapeln mellan vecka 4 och 9. Jörgen Viklund och Johannah Steen var ledare för de tre par som var anmälda.

Bugg 55+ Fortsättning startade vecka 9 och höll på i 5 veckor. Även här var Jörgen och Johannah ledare. Kursen hade bättre uppslutning och var väldigt uppskattad.

Boogie Woogie Nybörjarkurs startade vecka 4 och pågick under 5 veckor, med Ludwig Wilhelmsson och Emma Åberg som kursledare.

Den 21 april anordnade Ludwig och Emma en workshop i Boogie Woogie. Workshopen pågick i fem timmar och lockade fyra par.

Foxhelg med Johan Berg och Anna Larsson anordnades 2-3 mars. Kursen välkomnade både nybörjare och fortsättningsdeltagare. Arrangemanget fick en bra uppslutning med mycket nöjda dansare.

West Coast Swing-kurs anordnades för första gången med ledarna Daniel & Linda Svensson. Kursen startade vecka 9 och pågick under 5 veckor.

Att vara hjälpdansare är en fin insats som uppskattas mycket av våra kursdeltagare.

Hösten 2024

Buggkurser på Holken i Mariebergsskogen.

Steg 1 leds av Mikael Blom och Sara Pauselius.

Steg 2 leds av Johan Åslund och Ulrika Olzon.

Steg 3 leds av Robert Wilhelmsson och Camilla Wilhelmsson.

Steg 4 leds av Pia och Erik Lindberg.

Kurserna genomfördes 11 gånger där det sista tillfället inkluderade en avslutning med uppvisning av föreningens tävlingsdansare, gemensam fika och ett upplägg som mer liknar en socialdanskväll.

Vi hade ett **prova på-tillfälle** vecka 34 med Mikael Blom och Sara Pauselius som ledare.

Bugg 55+ Nybörjare samt **Fortsättning** blev båda inställda på grund av för få anmälningar.

Vi har valt att tillfälligt avbryta **Boogie Woogie**-kurserna för att senare samla en större deltagargrupp.

Foxhelg med Johan Berg och Anna Larsson i våra lokaler 14–15 september. Nivå för såväl nybörjare som fortsättning. Bra uppslutning med nöjda dansare. Sen blev det även en gång till i samband med socialdans till Callinaz den 29 september, med fokus på musikanpassning.

West Coast Swing ställdes in på grund av för få anmälningar.

Vi anordnade en **Prova-På-ITT** vid tre tillfällen för att introducera fler par till tävlingsträningarna. Initiativet blev mycket uppskattat och framgångsrikt. Pia och Erik Lindberg inledde som ledare och överlämnade därefter ansvaret till Pontus Nordin och Anna Morgansdotter, som fortsatte att leda tävlingsträningarna.

Vi ändrade begreppet **Hjälpledare** till **Hjälpdansare** för att det nya namnet bättre beskriver uppdraget.

I augusti hade vi en **HDK (Hjälpdansarkurs)** i egen regi. Tillsammans med Johan Åslund, Pia Lindberg och Ulrika Olzon fick nya dansare introduktion och vägledning i hur man blir den bästa hjälpdansaren på våra kurser. Att vara hjälpdansare är en fin insats som uppskattas mycket av våra kursdeltagare.

Utvärderingsmöte hölls den 3 december för att presentera resultat från utvärderingarna för ledare och hjälpdansare.





Verksamhetsberättelse Ungdomskommittén 2024

Kommitténs sammansättning har varit följande:

Linda Hedlund, Emma Åberg, Micke Blom, Johannah Steen (tillkom februari 2024) samt Malin Thunberg (tillkom december 2024).

Kommitténs huvudsyfte är att verka för att Rocksulans barn- och ungdomsverksamhet utvecklas och växer. Därför har ett arbete påbörjats med att nå ut till skolor runt om i Värmland, för att föreningen ska få chansen att visa upp dans och på så sätt locka fler barn och ungdomar till vår verksamhet.

Kurser och träningsverksamhet har bedrivits under både vår- och hösttermin.

Linda och Johannah har ingått i en arbetsgrupp med representanter från samtliga kommittéer där arvode till ledare och tränare har diskuterats.

Våren 2024

Ungdomskommittén har anordnat kurser i showdans, Bugg och Boogie Woogie. Den första kursomgången omfattade 10 tillfällen, följt av en andra omgång på 5 tillfällen. Träningsverksamheten har bedrivits kontinuerligt under hela vårterminen, i linje med träningsupplägget för övriga tävlingsdansare.

Ledare:

Showdans:	5-6år	Emma Åberg
	7-10år	Emilia Hedlund
	11-15år	Emma Åberg

Bugg/Boogie:	Tyra Lindstedt
--------------	----------------

Tränare:

Bugg/Boogie	Hampus Falk
-------------	-------------

Barn- och ungdomsverksamheten har varit med på den traditionsenliga uppvisningen som anordnas på Holken i samband med kursavslutning samt även haft sommaravslutning med uppvisning.

Hösten 2024

Även under hösten har kurser i showdans samt Bugg och Boogie Woogie anordnats, med samma koncept som vårterminen: 10 + 5 gånger samt tävlingsträning som pågått under hela höstterminen.

Under höstterminen startades barnrytmik med gott resultat.

Höstterminen avslutades med en uppvisning på Holken i samband med kurs- och julavslutning i lokalen.

Ledare:

Showdans:	5-7år	Emma Åberg
	8-10år	Emilia Hedlund
	11-15år	Ellen Nyström

Bugg/Boogie	Emilia Hedlund
-------------	----------------

Barnrytmik	Alma Nyström
------------	--------------

Tränare:

Bugg/Boogie steg 1	Emilia Hedlund
Bugg/Boogie steg 2	Ludwig Wilhelmsson





Verksamhetsberättelse för Träningskommitté 2024

Under årets första termin bestod träningskommittén av:

Anna Dimstrand, Jonathan Haug, Jonas Liljeqvist och Rebecka Liljekrans, med Rebecka som kontakt till styrelsen och Linda Svensson var licensansvarig.

Under vårterminen drev vi två träningsgrupper i Bugg och en träningsgrupp i Boogie Woogie.

Tränare för dessa grupper var: *Karl Lettenström, Elisabeth Lindström, Andreas Larsson, Emma Danielsson, Fanny Ellström, Jonathan Haug, Rasmus Liljekrans och Rebecka Liljekrans.*

Emil Linnerman togs in som extern tränare vid två tillfällen med bra uppslutning.

En uppvisning anordnades på kursavslutningen den 2 april. I sista låten bytte alla partner för att bevisa begreppet att "alla kan dansa med alla"

SM-pepp genomfördes två helger innan SM med Emil Linnerman och Andreas Larsson som tränare.

Coacher för SM; Karl Lettenström och Elisabeth Lindström var med på SM-peppen och pratade individuellt med varje par hur de ville lägga upp just sitt SM vilket var väldigt uppskattat.

Buss anordnades till SM och som vanligt gjorde vi en storslagen entré med finska klassiker på hög volym. Ett lyckat SM med härliga prestationer, en fantastisk hejarklack, lagledare och coacher.



Under årets andra termin bestod träningskommittén av:

Anna Dimstrand, Jonathan Haug, Caroline Karlsson, Ludvig Wilhelmsson och Anna Morgansdotter i kommittén, med Anna D som kontakt till styrelsen och Anna M som licensansvarig.

Under höstterminen utökades träningsgruppen med två bugggrupper, två boogiegrupper och en dubbelbuggsgrupp. Vi körde även ledarledd performanceträning där både ITT och N-dansare medverkar vilket stärker klubbkänslan och har fått bra utvärdering.

Tränare var: *Karl Lettenström, Elisabeth Lindström, Andreas Larsson, Emma Danielsson, Jonathan Haug, Fanny Ellström, Linus Ellström, Hampus Falk, Ludvig Wilhelmsson, Anna Morgansdotter, Pontus Nordin och Lina Lettenström.*

Emil Linnerman kom även under hösten och hade ett träningstillfälle där tiderna fylldes fort. Fler trios har skapats i föreningen vilket är roligt att vi representerar även de smala grenarna.

Buss planerades till tävlingen i Ulricehamn men då många ville åka olika tider utgick bussen och dansarna fick ersättning för bil istället. I Ulricehamn genomfördes även en lagtävling där föreningen ställde upp med både ett senior- och ett vuxenlag. Seniorlaget placerade sig på tredjeplats och vuxenlaget kom på andraplats.

Buss anordnades av föreningen till Göteborg där två tävlingar genomfördes: distriktsmästerskap (DM) och en N-tävling. På DM hade vi många fina placeringar. I klassen Bugg Grand Senior tog föreningen en femteplats genom Jörgen och Titti Viklund. I Bugg Senior vann Camilla och Robert Wilhelmsson guld. I Bugg Vuxen representerade föreningen hälften av finalparen, och Karl Lettenström och Elisabeth Lindström kröntes som distriktsmästare. I Boogie Woogie Vuxen hade vi två par i finalen, där Pontus Nordin och Anna Morgansdotter tog hem guld.

En uppvisning genomfördes på kursavslutningen den 5 november, och vi avslutade terminen den 12 december med en julavslutning. Under denna avslutning arrangerades en Jack & Jill-tävling som blev mycket uppskattad.

