

Arrangør: PI Københavns Gymnastikafdeling
Dansk Politidrætsforbund



PI GYMNASTIK OPVISNING

LØRDAG 4. MAJ 2024

DGI-BYEN I KØBENHAVN

VELKOMMEN





Stort velkommen til PI Gymnastiks årlige opvisning.

Endnu en gang runder vi en rekord sæson af – vi har 13 aktive hold og over 400 medlemmer, og vi er i bestyrelsen overvældede af den fortsat fantastiske opbakning til foreningen, både fra de dygtige og engagerede instruktører, men også de mange gymnaster og dansere på holdene.

I løbet af foråret har flere af vores hold repræsenteret PI Gymnastik på fantastisk vis, ikke blot i København og hovedstadsområdet, men til opvisninger og stævner rundt omkring i hele landet. Og enkelte hold har stadig et par opvisninger på programmet i de kommende måneder.

Vi er også super stolte af, at PI Gymnastik igen er flot repræsenteret på DGI's Verdenshold, der efter at have rejst verden rundt med deres show KATA nu er retur på deres Danmarksturné.

Desuden sender vi mange hilsener og skulderklap til vores tidligere instruktør Ida-Maria Stenz, der måtte vinke farvel til PI Urban midt i sæsonen, da hun blev udtaget til den seje globale dansetrup, The Royal Family Dance Crew.

Ved sidste generalforsamling har vi sagt farvel til to mangeårige bestyrelsesmedlemmer, formand Rasmus Agerskov Schultz og Kristine Brandt Kofoed. TAK for jeres kæmpe indsats. Bestyrelsen fik dog samtidig nyt blod, da vi kunne byde velkommen til tre nyvalgte bestyrelsesmedlemmer, Clara, Trine og Fie.

Til sidst, stort tak til alle instruktører i foreningen for jeres energi, ideer og indsats i den forgangne sæson – I er hele fundamentet for foreningens virke og succes. Tak til alle medlemmerne for jeres engagement og aktive opbakning. Og sidst, men ikke mindst, tak til publikum for at bruge et par timer denne lørdag i vores selskab.

Bestyrelsen

BESTYRELSEN I PI GYMNASTIK

JESSICA HYLLEBERG
ANNA KINOSHITA
ANNA STENGER
CLARA NISTED

TRINE FLOOR
FIE TEGEN LINDE
& ELISABETH ARNSDORF HASLUND

FARVEL FRA FORMAND RASMUS AGERSKOV SCHULTZ

Dette bliver sidste gang, jeg som formand kommer til at byde velkommen og takke af ved årets PI Opvisning, da jeg ved generalforsamlingen i februar ikke genopstillede til posten.

Efter 22 år ved roret i PI Gymnastik er det tid til at give stafetten videre til en ny formand, der vil kunne drive foreningen videre og fastholde og udvikle den position, som foreningen er i.

Jeg er meget stolt af den udvikling, som PI Gymnastik har været igennem siden 2002, da jeg begyndte som formand. Dengang havde vi et stolt opvisningshold med ca. 45 gymnaster samt et damehold. I dag har vi forsat et stolt opvisningshold, men også 12 andre hold, og i alt er vi i denne sæson 406 medlemmer i PI Gymnastik, hvilket er en ny rekord. Vel og mærke en rekord baseret på gymnastik og dans af høj kvalitet, og som en rigtig god ambassadøraftdeling for Politiets Idrætsforening København.

Alt dette har jeg naturligvis ikke kunne gøre uden løbende gode bestyrelsesmedlemmer, som jeg her også vil takke for det gode samarbejde og den afdeling, vi har bygget sammen. Jeg er enormt stolt og glad for at have stået i

spidsen for PI Gymnastik igennem årene, ligesom mit arbejde i bestyrelsen i PI København også har betydet meget for mig. Stort tak for samarbejdet.

Jeg er nu aktiv gymnast i foreningen igen, og jeg glæder mig til at skulle på opvisningsgulvet igen – I kan finde mig med PI Oldstars ... Jeg vil desuden medvirke til at hjælpe en ny formand i gang og overlevere det, jeg kan, for at skabe det bedst mulige afsæt til at drive PI Gymnastik videre og stolt frem.



Tak for oplevelserne – og jeg glæder mig til at følge PI Gymnastik i mange år endnu

PROGRAM



PI-X
Fotograf Max Fokuss



Faneindmarch og velkomst

PI Elitepiger

PI Urban

PI Puslinge

Gæstehold: TSA Acrolife

PI Dans

PI Øvede

PI Styrke

PI-X

Gæstehold: Team Bella Grand Prix

PI Fokus

PI Old Stars

PI Piger

PI Mænd

PI Opvisningsholdet

Afslutning & Faneudmarch



*PI Opvisningsholdet
Fotograf Max Fokuss*

OM PI GYMNASTIKS HOLD

PI-X

Instruktører: Miran Ugljen & Andrea Joensen

PI-X er et hold for engagerede og rutinerede bevægere – og fokus er på forskellige genrer som contemporary, house og floorwork. PI-X har også arbejdet frem mod årets koreografi, der bruger de mange forskellige kvaliteter, som holdets dansere besidder, og det er blevet kombineret til at skabe en fælles enhed.

PI DANS

Instruktører: Amalie Jasim & Michael Hammerbo

PI Dans er et ambitiøst dansehold for gymnaster-dansere, der gerne vil udvikle sig teknisk og performativt inden for et mix af stilarter. Der bliver danset fra koreografi til improvisation og spændet går fra hiphop til moderne, mens der også er fokus på fællesskabet.

PI ELITEPIGER

Instruktører: Pernille Sundstrup, Laura Stuckert & Pernille Schou

PI Elitepiger er holdet for den rutinerede rytmiske gymnast (18+), som gerne vil blive udfordret, dygtiggøre sig og elsker at lave opvisninger. Der nørdes, svedes, grines og hygges, og på holdet leges der med bevægelser og stilarter inden for både den klassiske rytmiske gymnastik og fra dansens verden. Man møder et mix af bevægelsesgenrer og højt niveau på et hold, hvor der også er plads til leg og grin.

PI FOKUS

Instruktør: Mette Nagel

Med inspiration fra både gymnastikken, men særligt fra dansens verden, er træningerne på PI Fokus en variation af et fokus på teknisk træning. Der hentes blandt andet inspiration fra ballet, jazz og den moderne teknik Horton samt på at udfordre og lege sig frem til, hvad kroppen kan bevægelsesmæssigt og narrativt.

*PI Dans
Fotograf Max Fokuss*





PI MÆND

Instruktører: Bastian Kejser & Benjamin Bramsen (+ gæsteinstruktører)

PI Mænd er et træningshold for mænd, der kan lide at bevæge sig. Konceptet er, at der i løbet af sæsonen kommer en masse gæsteinstruktører og underviser, så holdet bliver præsenteret for forskellige stilarter og bevægelsesmønstre. Holdet har i år fokuseret primært på træningerne, men har også deltaget i et lille antal opvisninger. Målet for holdet er at dygtiggøre sig i dansens verden uanset ens udgangspunkt, så alle er velkomne.

PI OLDSTARS

Instruktører: Jeppe Furbo Hansen, Rasmus Fristed & Özkan Güleriyüz

PI Oldstars er et nyt hold i PI Gymnastik i denne sæson, men for "gamle" gymnaster, der gerne vil holde sig i form, stadig lave lidt gymnastik og pleje de sociale relationer. Holdet tæller 30 gymnaster, træner hver uge, og træningerne indeholder en grundig og hård opvarmning med styrke, håndstand og masser af udstrækning. Og så er der ellers spring til grav og lidt rytisk også.

PI OPVISNINGSHOLDET

Instruktører: Stine Malmberg, Tanja Dragsdal, Sigrid Jacobsen, Mads Rewers & Stine Darville

PI Opvisningsholdet er et mixhold med spring og rytme, hvor der er fokus på både individuel udvikling og at vokse som hold – og hvor der er lige så meget fokus på det sociale som det gymnastiske. Det er holdet for de, der elsker at lave gymnastik, og elsker at dele deres kærlighed til gymnastik med alle, som er villige til at bruge deres forårsweekender i diverse mørke og indelukkede sportshaller.

PI PIGER

Instruktører: Hannah Borly, Laura Smedegaard & Eva Maria Heje Sichelkow

PI Piger er et hold, hvor der er plads til forskelligheder, udvikling og great vibes. Det er et træningsmiljø, hvor der fokuseres på at modne gymnasternes bevægelsesmønstre og på at gøre gymnasterne nysgerrige på, hvad deres kroppe ellers kan. Vi går også op i, at de ikke kun skal lære fra deres instruktører, men også fra hinanden. Der er også plads til spas og løjer, så holdet har tematræning med vilde outfits en gang om måneden. »

PI Piger
Fotograf Max Fokuss



PI PUSLINGE

Instruktører: Charlotte Johansen, Rie Jochumsen & Peter Schmidt

PI Pusling er et familiehold, målrettet børn i alderen ca. 2-4 år og deres forældre. Holdet træner søndag formiddag, og på programmet står tumling og aktiviteter med fokus på leg, motorisk udvikling og stimulering af børnene. Der bliver hoppet, rullet, danset og sunget, og samtidig bliver der lagt vægt på, at børn og voksne er i aktivt samspil med hinanden.

PI STYRKE

Instruktører: Eva Petersson, Susanne Spanggård & Flemming "Flex" Jensen

PI Styrke er et motionshold, hvor der er plads til alle over 30 år – også dem, der aldrig har lavet gymnastik før. Det er for M/K'ere, der ønsker en grundlæggende gymnastiktræning krydret med boldspil, styrketræning, cross-fit, yoga, konkurrencer og finurlige overraskelser. På PI Styrke fokuserer vi på træning og det sociale, men ikke opvisninger. Vi viser dog et lille udpluk af træningen til PI Opvisningen.

*PI Puslinge
Fotograf Simone Ballan*





PI URBAN

Instruktør: Emma Lee Yang Bang

PI Urban er et dansehold for alle, der elsker at danse og vil udfordres i urbane og kommercielle stilarter. Holdet har i denne sæson primært fokuseret på Girly, Hip Hop, Heels og Commercial – og der er lagt vægt på at fokusere på selvtilliden og musikalitet i dansen.

PI ØVEDE

Instruktører: Cathrine Tavs

PI Øvede er et hold for øvede rytmegymnaster, der vil udvikle og dygtiggøre sig. Holdet fokuseres på den gode træning og dygtiggørelsen af den individuelle gymnast bl.a. med individuel feedback. Samtidig er der stort fokus på det sociale, hvor gymnastikken er en holdsport, og hvor vi løfter i flok for at skabe den gode opvisning.

PI TEKNIK

Instruktør: Mette Nagel

Som et nyt hold i PI Gymnastik i denne sæson, har PI Teknik været et tilbud til bevægere og gymnaster for at styrke den tekniske formåen. Træningerne har fokuseret på bl.a. drejninger, fod- og gulvarbejde samt teknik fra dansestilen Horton. Holdet laver ikke opvisninger.

NÆSTE SÆSON 2024/2025

Hen over sommeren vil der løbende blive offentliggjort informationer om hold, instruktører og træningstider for den kommende sæson. Sæsonstart er typisk første uge af september – men hold øje med info, da nogle hold kan afholde fortræninger allerede i august.

Tjek foreningens Instagram eller Facebook (@**PIGymnastik**) eller hjemmesiden (**www.pigymnastik.dk**), hvor info lægges ud. På hjemmesiden kan du også finde flere oplysninger om kontingent, tilmelding osv.

Venlig hilsen

Bestyrelsen i PI Gymnastik

Jessica Hylleberg • Anna Kinoshita

Anna Stenger • Clåra Nisted

Trine Floor • Fie Tegen Linde

& Elisabeth Arnsdorf Haslund



God sommer

PI Elitepiger
Fotograf Max Fokuss



STØTTEFORENINGEN OG DERES BIDRAG TIL PI GYMNASTIK

PI Gymnastik har fået økonomisk transportstøtte fra Støtteforeningen PI-Københavns Venner til de mange opvisninger, som vores forskellige hold tager afsted til rundt om i landet. Det siger vi stor tak for! PI-Københavns Venner er en støtteforening, som instruktører og bestyrelsen alle er medlemmer af. Via Støtteforeningen er der mulighed for at deltage i lodtrækninger, bankospil og holde sig opdateret på, hvad der ellers foregår rundt om i PI København. Du kan selv blive en PI Ven og læse meget mere på pi-venner.dk eller følge med på Facebook (@PI-Venner)



Udgiver: Dansk Politidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk

SE UDGIVELSEN ONLINE



STØT VORE ANNONCØRER ...
... DE STØTTER OS



