

Nummer 2 2019

I FIN FORM TILL NYÅR!

Margareta Österlund och Lennart Sundquist leder den traditionella julträningen på GIH kl. 14.00 fredag den 27 december. Ta vara på chansen att efter julbord och julfirande fixa till formen inför nya året. Välkomna – även vänner och bekanta – ingen anmälan krävs och alla tränar gratis.



Föreningens årsmöte 2020

Välkommen till Föreningen Idlas årsmöte onsdag den 4 mars 2020 kl. 18.00 på Östermalms föreningsråd, Valhallavägen 148.

Förslag till ärenden att behandlas på årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 3 februari. Årsmöteshandlingar kommer att finnas på mötet. Om du önskar läsa handlingarna före mötet kan de hämtas på föreningens hemsida (www.idla.se) fr.o.m. den 18 februari. Det går också att beställa

årsmöteshandlingar från Elisabeth Romefors 070-633 75 09, elisabeth.romefors@telia.com samt per e-post foreningenidla@gmail.com.

Har du inte möjlighet att själv närvara vid mötet kan du genom skriftlig fullmakt låta annan person rösta för dig. Målsman kan representera medlem som är barn/ungdom yngre än 15 år. Efter årsmötet serveras något att äta och dricka till subventionerat pris, 120 kr. Betalas vid entrén. Anmälan till Birgitta Gedeborg tel: 073- 771 47 44, birgitta.gedeborg@gmail.com, för måltiden senast den 25 februari (bindande), – för enbart årsmötet senast den 1 mars.

Styrelsen Föreningen Idla

Idlakurs i Pärnu, Estland, 2019 - 07 - 20



I april 2018 var vi fem deltagare från den manliga gruppen som inbjudits till Tallinn för att teoretiskt och praktiskt förmedla våra kunskaper och erfarenheter av Idlaträningen. Uppenbarligen uppskattades våra insatser. I december 2018 fick jag en förfrågan från Eva Seera, ordförande i Estlands Idlaförening, om jag ville göra en uppföljning vid en träningsdag i Pärnu den 20 juli i år. Efter att ha övervägt hur kursen skulle kunna läggas upp och stämt av med Idlaföreningen meddelade jag att jag gärna skulle komma. Agneta skulle följa med och vid behov kunna assistera mig. Träningsdagen i Pärnu hade fyra programpunkter: Idlaträningens grunder, svensk manlig Idlaträning (min programpunkt), Idla ur fysioterapeutiska synpunkter samt Idla och folkdans.

Under Tallinnkursen i april 2018 visade det sig att det fanns ett stort intresse av inte bara Idlaövningarna i sig utan också hur en lektion under Ernst Idlas ledning kunde gå till – hur han metodmässigt instruerade oss i olika bollövningar, löpa på rätt sätt, gå med rätt hållning osv. Denna information väckte stort intresse. Den gav en bild av hur Ernst Idla var som ledare och hur han bedrev sin skapande verksamhet, Min ambition var att denna gång förmedla mer av just sådana erfarenheter, kort sagt hur det var att träna under Ernst Idlas ledning. Bollar, hopprep, gång- och löpning Vid min lektion i Pärnu koncentrerade jag mig på bollar, hopprep samt gång och löpning. Bollövningarna skedde med tydlig indelning i att arbeta en och en, två och två med en eller två bollar, tre och tre med en boll och i större grupp med flera bollar. Med hopprepen gav jag exempel på hur man kan använda hopprep även på annat sätt än att hoppa med. I gång och löpning visade jag på hur Ernst Idla metodmässigt lärde oss att använda hela kroppen vid löpning – underströk betydelsen av impuls, benrörelsen och rörligheten i axlar och armar. Roligt leda deltagare som visade rörelseglädje Som jag kunde konstatera även förra året så var de estniska deltagarna väldigt entusiastiska och mycket positiva att arbeta med. Stämningen var hög hela tiden, fylld av glädje och skratt, Det går inte att ta miste på den rörelseglädje som de ger uttryck för. Och de är duktiga; mycket duktiga gymnaster. Det var en sann glädje även denna gång att få leda dem i träning.

Gemensam middag

Efter träningen var vi alla hembjudna till Erik Orviste och hans hustru Gunilla Nilsson vilka deltog i träningen. Erik har varit med i vår manliga Idlaträning allt sedan Ernst Idlas tid. Erik har efter Estlands frigörelse från den ryska ockupationen fått i sin ägo det hus som hans farfar och far en gång byggt och bott i. Huset var nedgånget efter den ryska tiden. Erik och Gunilla har lagt ned stort jobb med att rusta upp och återställa det. Huset är i dag 2019-07-30

kulturminnesmärkt. I övervåningen hade Agneta och jag förmånen att få bo under vår vistelse i Pärnu.

I trädgården hos Erik och Gunilla samlades vi alltså efter träningen till gemensam middag. Flera av de estniska deltagarna sjöng vackra estniska sånger. Det blev en minnesrik samvaro under några underbara timmar en ljum och ljus sommarkväll. Jag kommer att minnas den länge. Pärnu, värt ett besök!

Pärnu, 13 mil söder om huvudstaden Tallinn, ligger vid Rigabukten. Stora delar av staden präglas av trähus i två våningar med kringliggande trädgårdar. Staden är känd som en populär bad- och kurort. Under 1930-talet var det en populär semesterort för många svenskar. Den långa sandstranden är mycket långgrund och barnvänlig.

Lennart Sundquist

Årets Sommarläger "Alla Tiders Idla"

Här följer ett redigerat utdrag ur Rebecca Remnélius lägerdagbok. På föreningens hemsida finns hela texten.

Vad hände på lägret - förutom träning?

Måndag, 12:24: Sandra är iförd fårskinnspäls. Håret är tovtigt och trassligt och en benknota finns där. Hon sträcker en tallrik mat mot mig. Det är lunchdags på Gålö och traditionsenligt första dagen på lägret blir det falukorv i ugn till lunch. Runt om mig sorlar knappt femtio förväntansfulla och fnissiga Idlor. "Välkommen till stenåldern", säger Sandra, "där allt är stenålders utom dieten!".

Tisdag, 18:37: Dags för middag efter många timmars rolig och omväxlande Idlaträning. En flicka i vit dräkt och vita triåer och med lagerkrans runt huvudet sitter i en pose likt en stor tänkare, med hakan stödd i ena handen och armbågen mot knäet. Johanna visar hur man kan rita av flickan och barnen tecknar efter. Maria berättar om antikens kvinnliga gudar och deras inflytande över människor och samhälle. I matsalen är plakat med latinska talesätt uppsatta. Någon frågar "vad betyder det där?". "Kärleken övervinner allt!" säger jag. "Demokrati betyder folkstyre", säger Maria, "men kan ni tänka er att det var bara de fria männen som fick vara med att tycka!". Ett enhälligt "bu!" rungar genom rummet.

Onsdag, 21:16: Vid sagostunden läser vi om Eira på vikingatiden. Om pappor som försvann i flera år och om barn som såldes som trälar. När stämningen i rummet blir tryckt tankar vi trygghet av varandra. Alla andas ut när en klar röst hörs: "Jag hade satt någon som gjorde sådär dumt i fängelse!". Vi pratar lite om att det inte fanns något rättvist rättssystem på den tiden, om dagens lagar och att vikingabarnen nog inte hade det så bra. Inga mobiltelefoner med Spotify som kunde spela Tove Jansons inläsningar av Mumin när de skulle somna.

Torsdag, 18:34: 1700-talsmiddag på slottet och nedför trappan från Norrgården skymtas ett följe. Bakom lager av tyger och tyll, masker och stora peruker döljer sig ledartruppen. De svävar in i matsalen och dansar en menuett som inledning av festligheterna. Ett av barnen pekar på min mössa och frågar om jag är en joker. "Ja, precis, fast jag kallar mig själv hovnarr". Jag är tacksam att Erika och Tage, köksansvariga, fortsätter leverera fantastisk mat med lagom dos inspiration från dagens tidsålder.

Fredag, 20:51: Vi skakar höfter och knän under plisserade kjolar. Vissa av temorna (Idlaspråk för koreografier) vi tränat under veckan gör sig bra även på dansgolvet. Hårband i olika färger rör sig i takt och tuperade hästsvansar slår mig i ansiktet när vi dansar Macarena. En sömndrucken ung Idlaflicka tittar på mig. "Kan Gabi sova hos oss ikväll? Gabi måste städa ut 50-talet nu", svarar jag. Det värmer mitt hjärta att de där tuffa, skarpa, fina stortjejerna - juniorer och aspiranter - vill vara

här med mig och dansa boogie-woogie och rock'n'roll, och att se hur de välkomnar de yngre tjejerna in i lägergemenskapen.

Lördag, 16:55: I framtiden har aspiranterna blivit robotar och Idlarörelserna mer mekaniska och kantiga. Funktionella är de dock på samma tidlösa sätt. Robotarna är trötta nu. De har slitit hårt i snart en vecka, vilket motsvarar nästan två terminers träning. Vi ledare har återigen fått bevittna hur en vecka med intensiv, rolig och stundom utmanande träning ger våra elever en fantastisk utveckling av deras förmåga att utföra Idlarörelser. Vid kvällsaktiviteten kommer tjejerna att avbrytas i sitt musikquizande och ta emot ett nödanrop från yttre rymden. I år ska vi byta spökspår mot framtidsspår.

Söndag, 15:26: Samma visa och separationsångest varje år när jag rullar från Gålögården. I år har jag färdats från stenåldern till framtiden på en vecka. I år firade jag 21 år på Idlaläger, varav 13 som ledare. Att ordna läger är skratt och fniss och evinnerligt slit. Att vara på läger är blod, svett och tårar, och lycka i sin renaste form.

Rebecca Remnélius Lägersansvarig

Vill du ha mer av årets läger, se [@foreningenidla](#), [#IdlalagerXIX](#) eller [#Idlagenomtiderna](#) på instagram



All träning under lägerdagarna utmynnade i en strålande uppvisning på söndagen med teman som anknöt till veckans olika tidsåldrar.

TRÄNINGSPRESA MED IDLA TILL CYPERN 14 – 21 OKTOBER 2019



En tidig måndagsmorgon vi skyndade oss till Arlanda för att hinna, Med flyget till östra Medelhavet för att där återfinna Cypern, den delade ön nära syriska och turkiska kusten. Vi hade återfått träningslusten. Himlen grät när vi steg mot skyn, vi skulle till Aktea, den lilla strandbyn. Några sentimentala himmelska tårar föll när vi första stegen ut ur flygplanet tog. Men nästan omgående solen mot oss log. Denna sol som oss alla dagar värmde så gott. Vi kände alla att vi träningsglädjen återfått. Tänk att vi alla under vecka fyrtiotvå, utmanat våra kroppar, ja att också stå på tå. Förutom att sträcka och tänja på alla tänkbara sätt. Det är ju inte alltid så rasande lätt.

De första två dagarna var så himla heta att, För att inte totalt få fnatt. Vi startade nio, två timmar efter solens uppgång, med att ta fram bollar, växla löpning och gång. Både ris och ros av Margareta och Carina vi fick. Från mobil och andra kameror hördes många klick.

Tredje dagen var helt fri från träning. Då fick vi själva ge livet en annan mening. Rätt många Idlor tog tillfället i akt. Med ryggsäck och vandringskor på vi gick till annan trakt. Ayia Napa var den lilla stadens namn. Belägen vid havet med många båtar i sin hamn.

Nu 2019 års träningsresa börjar närma sig sitt slut. Vi tackar våra ledare Margareta och Carina som med tålamod utan prut. Också lärt oss hur våra armar i gående finalkorssteg får rätt position. Kan också utföras sittande som vid lördagens lektion. Vi minns de underbara baden i havets vågor, vi hade upp ingen brådska. Då kom sista eftermiddagens plötsliga dån av regn och åska. Sedvanligt slattparty avnjöts under tak med glitter och glam. Innan vi till finalen med Ester/Berit i poolen kom fram. Ja, det är med stor glädje vi minns. Våra ledare och fjorton andra kvinns. Vi tillsammans har tränat och i goda vänners lag. Tillbringat både natt och dag.

Vårt stora tack till Margareta och Carina och till alla oss deltagare på 2019 års träningsresa till Cypern.

Författare Berit Hellsten

Foto Carina Lindkvist

Kamratträff på Nya Karolinska den 20 november 2019

Glada Idla-damer och en herre samlades för visning av konst på Nya Karolinska i Solna. Konstprojektet Nya Karolinska Solna är den hittills största satsningen på konst i offentlig miljö i Sverige, totalt 118 miljoner kronor i enlighet med procentregeln. (1-2 procent av byggkostnaden).

Anna Hedlin, vår kompetenta guide, visade under en timme både stora och små konstverk. I entréhallen beundrade vi den 70 kvadratmeter stora målningen ”Stenbrottet” av Andreas Eriksson, troligen Sveriges genom tiderna största målning. Andreas hade duken, som är i ett stycke inga skarvar, utlagd i en industrilokal och klev runt på den under målandet som tog flera år. Då och då hade han hjälp av sin lilla hund som klev kring tillsammans med husse. På våningar ovanför entréplan såg vi bl. a ”Nordisk Skymning” av Johan Scott. Målningen speglar sig i glasväggen mittemot, vilket ger en fantastisk effekt.

Uppe på det Akademiska Stråket som via en inglasad bro över Solnavägen, förbinder Nya Karolinska med Biomedicums pampiga Aula ”Skeppet” i rökfärgat glasliknande material, såg vi tre stora vita konstverk, tolkning förkylning om jag minns rätt. Vi står på fotot vid det sista konstverket i serien ”Nysningen”.

Om ni åker buss mot Solna syns vid den inglasade brons östra sida ett vitt glaskonstverk belyst inifrån. Jag passerar där tre dagar i veckan och var övertygad om det var en jättetand. Men nix, det är ett isberg som Skeppet får se upp för när det seglar in mot stån.

Tack Birgitta Gedeberg, Suzanne Dahlstedt och Gun Sjödin för en välarrangerad kamratträff !



Stenbrottet

Vid pennan Gunilla Brandl



Akademiska stråket

Foton Hivie Sabri



Gymnaestrada 2019 i Dornbirn

Tyvärr blev det så att vi i föreningen Idla beslöt oss för att inte åka iväg till Gymnaestradan, men det hindrade inte mig och min mamma som åkte dit ändå som åskådare. Vi valde att bo i en skola tillsammans med alla andra svenska gymnaster istället för ett hotell. Vi fick dela rum med Stockholmsflickorna och därmed vara med om stressen på morgnarna innan uppvisningar. De behövde fixa hår och smink, samt packa ner bollar och dräkter för att sedan ta tåget tillsammans med andra svenska gymnaster till Gymnaestradas uppvisningshallar. Det var rätt skönt att jag och mamma istället kunde äta frukost i lugn och ro, utan att ha några exakta tider att passa.

Från klockan 9.30 – 17.00 var det uppvisningar varje dag. Eftersom jag och min mamma inte var en del av någon uppvisning kunde vi springa från hall till hall för att hinna se så många olika uppvisningar som möjligt. Det svåraste var att välja vad man skulle missa för att hinna äta lunch emellanåt. Det var kul att se så många olika typer av gymnastik, allt från rytmisk gymnastik och parkour till stora fältuppvisningar med hundratals gymnaster. Men roligast var ju självklart att se Stockholmsflickorna och Malmöflickorna, eftersom det är IDLAs systergrupper. Det var väldigt kul att se vad de gör, och hur de använder sig av bollen. Ett av de häftigaste ögonblicken var när några tjejer från Malmöflickorna bollade med 4 bollar och publiken jublade högt och tydligt!

En dag fick jag och mamma hjälpa till och stå i Svenska Gymnastikförbundets monter. Där stod vi i några timmar och sålde saker med Sverige-tryck på. Något som såldes mycket var pins med Svenska Gymnastikförbundets text på. Det är nämligen så att gymnasterna hade med sig pins och småsaker så att de under veckan kunde byta dessa med varandra, för att sedan fästa dem kring deltagarpassen man gick runt med. Under Gymnaestradas sista dag är det även en tradition att de som vill byter sina nationalitetskläder med andra, till exempel sin Sverige jacka mot en Kanada jacka. Detta görs för att få med sig ett minne, men även för att känna gemenskap då förmågan att uttrycka sig genom rörelse är det gemensamma språk alla på Gymnaestradan talar, oavsett nationalitet.

Det var en väldigt rolig vecka med många fina stunder. Tyvärr kan jag inte berätta om allt då denna text skulle bli alldeles för lång. Nu ser jag fram emot Gymnaestradan 2023 som kommer att vara i Amsterdam, Nederländerna och hoppas att vi i Föreningen IDLA deltar i denna gymnastikfest!

Gabriela Huenul Peltonen



Ulla Löfquist 1934 - 2019

Ulla började träna Idragymnastik i Fredhälls folkskola redan 1949. Hon hamnade snart på GCI och träning för Ernst Idla. Ganska snabbt kom hon med i representationsgruppen och deltog i många uppvisningar och resor. Den 28 maj 1954 startade Argentinaresan med båt. Truppen var borta i 3 månader. Sjöresan tog 6 veckor tur och retur. Resten av tiden var det träning, uppvisningar och en del mottagningar med bl.a Juan Peron. Ullas dagbok från resan finns bevarad i Föreningen Idlas Arkiv på Stockholms Stadsarkiv. (Läsvärd).
1982 gick Ulla en utbildning i Idlametoden. Hennes lärare var Daisy Idla

Nilsson. Efter denna utbildning startade Ulla barn- och damgrupper i Ålstensskola. Hon ledde grupper i många år och var en mycket skicklig och uppskattad ledare. Ulla satt också med i Idlaföreningens styrelse under ett antal år.

Ulla fortsatte att träna många år i Idla, senast i Immanuelskyrkan, där hon slutade för några år sedan. Idlaverksamheten var en stor och viktig del av Ullas liv. Hon var alltid beredd att hjälpa till i stort som smått. Hon var en stor glädjespridare och lämnar ett stort tomrum efter sig. Vi skall länge minnas hennes glada skratt och engagemang.

Anette Birch Jensen, Margareta Englund

Planeringen av vårens träningar är i full gång.

Start v.2 och 3. Program med tider och grupper distribueras före jul via mail eller post, för den som inte har angivit någon mailadress, samt publiceras på föreningens hemsida.

Våravslutning med uppvisning i Brännkyrkahallen den 26 april, tid meddelas senare.



GOD JUL och GOTT NYTT IDLAÅR!

