

Sportsskole dag 4 2019

Morgenens opvarmning var overstået. Kroppen kommer langsomt i omdrejninger. Men humøret kommer hurtigt op i gear. Det er da skrup umuligt ikke at komme i godt humør sammen med så mange glade mennesker, bevægelse og god musik. En af de voksne siger så til en anden voksen: "Kan du ikke forstille dig, at vi startede sådan hver dag på kontoret?" Nej, så ville jeg da skifte arbejde! Det er da ikke til at klare SÅ meget godt humør, så tidligt HVER dag!!!" 😊 😊

Der var desværre nogen, som ikke kom den sidste dag – eller skulle gå tidligt. Det er lidt synd for eleverne, for afslutningen på skolen er en fest. Det, at få en medalje og blive klappet af foran alle de andre – det er STORT. Opvisning af vild med dans, kagemand og ikke mindst at få sagt ordentligt farvel til alle de nye kammerater og trænere. Det runder ugen af på en hyggelig måde.

Onsdag og torsdag plejer der at blive udleveret nogle plastre. Især dem med Mickey Mouse er populære. Men i år var der ikke antydning af behov for plaster. Men der blev givet mange knusere alligevel.



Selv om der lige har været fælles opvarmning starter **håndbold** alligevel med lidt opvarmning. Sådan lige for at få håndboldspillerne til at finde sammen i deres gruppe. Halefanger og ståtrold er altid populære. Hver dag finder spillerne på nye tricks, de gerne vil vise og øve med de andre. Præcisionskast ved at ramme kegler og kaste straffekast er også noget der slår an. Dagen afsluttede med en rigtig kamp – hvor man prøvede at bruge de mange ting, der er øvet i ugen sammen med de 3 trin og en bevægelig opdækning, når der skydes på mål. Det er svært – men det er dygtige spillere 😊.



Fodbold startede også med deres sædvanlige rytme og opvarmning. I anledning af den sidste dag, spurgte træneren, om der var noget de gerne ville lave eller spille. Promte lød det: FODBOLD!! 😊

Men der var igen nye ting at lære: dribble med både indersiden og ydersiden af foden. Og skulder tacklinger. For det første var der ikke mange i samme størrelse og for det andet var skuldrene "tit på spidsen af en albue" 😊. Men budskabet om kropstactlinger kom flittigt i brug ved den efterfølgende Champignons league turnering. Og i den afsluttende kamp, hvor trænerne var sammen mod resten...Det vil sige – Frederik var på mål for trænerne og Lars var dommer. Og han var en streng men retfærdig dommer. Han uddelte således gult kort til træner Sarah for brokke sig, og træner Astrid fik et lyserødt kort for en grov glidende tackling!! Der var en øvelse, hvor man skulle tage mange små trin i en fart. En af spillerne fik sin mor til at filme. Men denne gang gik det langsomt – ellers kunne mor jo ikke nå at filme det!" 😊





Kom man fobi danselokalet kunne man høre "Noe lie" med Sean Paul og "We were young" med SRTW. **Vild med dans** har altid god musik. Selvfølgelig har eleverne lært en masse trin og moves, men de har helt sikkert også lært at tælle til 8 – for det er starten på ALT, hvad træner Rikke og Signe laver. – Dagens opvisning var et højdepunkt for eleverne. Der var nogen, der måske ikke helt havde fået vist, hvad de kunne inde i øvelokalet, men nu..NU sad den altså bare lige i skabet. Og dog..en af eleverne var meget opmærksom og glemte heller ikke at påtale, at træner Rikke lavede 1 fejl. Perfektionisme er en svær størrelse.. 😊



Atletik udfordrede sig selv. Der var flere gengangere fra sidste år, så det var rekordernes år. – Der er en stor arv at løfte næste år. Der blev sluttet af med de fleste discipliner: højdespring, sprint – 60 og 100 meter, længdespring og raketkast. Og så fik man også gang i svævebanen. Ju-huuu 😊.

Det var nok den yngste gruppe af elever, der var ude, men regntøj er opfundet og ingen klynk her. Ægte sportsskole ånd.



Over middag skulle vi have stjerneløb. Oprinde opkaldt efter den måde man løb rundt mellem posterne – men hos os er det ganske enkelt: **vores elever er STJERNER**. Center for velfærdsteknologi viste et spil, der var kartoffelløb, præcision kast med raket, vælt kegler, score mål og lave jubelscener og balancegang med ærtepose på hovedet. – Nye udfordringer og lege. Alle deltog og havde det sjovt.



Afslutning med fest. Med medaljer. Med kagemand. Med frugt. Med tilbud om at prøve sport i IHA (Idrætsforeningen for Handicappede i Aalborg) – gratis indtil efterårsferien. – Det var igen en fantastisk uge. Så der skal naturligvis lyde **en stor TAK** til alle deltagerne med følge, til vores herlige dygtige instruktører, til de hjælpende hænder og ikke mindst til vores samarbejdspartnere: Tornhøjsskolen for nogle fantastiske faciliteter og godt samarbejde, Købmansgården i Brovst for levering af formiddags boller + middagsmad og FØTEX i Aalborg Øst – der var sponsor på frugt og kagemand.