

Dagbog for sportsskolen uge 26 2017

Dag 1

Aalborg stod i Landsstævnet's tegn. Vejnettet var blevet forberedt til 25.000 deltagere og kokkene havde fået afprøvet de store portioner. – Men de kunne jo bare komme over på Løvvangsskolen, for der var der en fin forsmag. 59 deltagere, 37 ledsagere og 20 trænere/hjælpere var parate til 4 dage med sport fra morgen til midt eftermiddag. Tror ikke, at smilene og forventningerne var mindre her end hos de mange landsstævnedeltagere og øvrige gæster i Aalborg by.



Ankomsten til skolen var præget af spænding om, hvad der skulle ske, hvem man var på hold med, og hvilken farve trøje, det var i år. Og der var også en fin taske med drikkedunk, så man var klædt godt på til ugen.

De 4 linje idrætter: fodbold, håndbold, atletik og vild med dans danner grundlag for ugen. Hver formiddag skal alle have lov til at dyrke deres favorit idræt med andre unge, der også har en passion for netop denne idræt. Om eftermiddagen vil der så være mulighed for at prøve en anden idræt med det formål, at deltagerne måske kunne få smag for endnu en idræt. Og i IHA er der kun et kontingent – uanset om man går til 1 eller flere idrætter. I bowling, sejls og skydning er der dog en lille ekstra betaling. Men vi har ca. 20 idrætter, så der er mulighed for et langt liv i idrætten.

Fodbold bar præg af, at der var mange fra det "normale" fodbold i IHA. Men der blev alligevel startet med en navneleg til opvarmningen for at få alle med. Driblinger var også god for fodboldforståelsen, og den absolut uundværlige inderside aflevering blev øvet flittigt. Småspil, skud på mål og afslutning med kamp.



Håndbold havde deres debut på årets sportsskole. Vi startede jo med Kidz håndbold i efteråret. Vi håbede med alle fingre krydset, at der ville være 20 spillere, når sæsonen var slut. Men der var 40 !!! spillere, så der er tale om en fantastisk succes. Og trænerteamet fra håndbold var naturligvis parat til at modtage spillerne. Ståtrold og halefanger var en naturlig start på dagen, inden man gik over til legen med bolden. Da man på et tidspunkt skulle skyde til måls efter nogle kegler, havde fotografen "med livet som indsats" taget opstilling ved siden af målet for at få nogle gode fotos. Og selvfølgelig blev fotografen ramt. Og straks lød det fra "synderen" at det måtte gælde som et point, for fotografen var også en kegle.



Vild med dans havde lidt ny besætning. Rikke, der ellers har ledet vild med dans alle de andre år, kunne desværre ikke i år. Men der var fuldt ud gode trænere alligevel. 3 fra det sædvanlige team + 1 ny udgjorde teamet for det største hold på dette års skole: 20 stk.

Vi havde fornøjelse af deltagere fra den lokale døveskole, hvilket fik en af deltagerne til at ønske "at han også gerne ville lære det handicap sprog (tegnprog)". Der var straks gang i musikken: "Ingen som du" med Puls, "Can't stop the feeling" med Justin Timberlake, "Tusindben" med Doktor Phil, "This town" med Niall Horan var blot nogen af de mange melodier, som danserne blev præsenteret for. Og der blev danset, for der var ikke noget med hævninger. Alle var vilde med at bevæge sig til musikken.

Atletik måtte i år undvære Katrine, som ellers har været den bærende kraft her. Selv det år, hvor hun kom på krykker, var der fremmøde. Men i år skulle Katrine skånes for der er en baby på vej i disse dage. Men Bent, som har været ledsager i mange år, sprang straks til og sammen med de 2 nye, fik de alt til at fungere.

Vejret var dog ikke helt med, for en af deltagerne sagde "at det blæser en hel fugl". Men bankebøf og havsolt fik hurtigt varmet lemmerne op, så man kunne øve i længdespring, ærtepose stafet og kast med "hyleren" (det ligner en lille raket og når den kastes, får vibrationer den til at hyle).



Normalt bruges plaster og isposer først den sidste dag, men i år kom de i brug på førstedagen. Men heldigvis ingen alvorlig skade.

Menuen for ugens middagsmad skal helst ikke laves om. I år skete der dog et skifte torsdag, men det var der heldigvis ingen klager over. Dagens menu: kyllingelår (i alt 228 stk.) med stegte kartofler og kogte grønsager.

Om eftermiddagen var der kom og prøv i fodbold og håndbold. Der var selvfølgelig mange, der ikke var boldmennesker, men det var også en udfordring for mange fodboldspillere pludselig at skulle overholde 3 skridts reglen, og omvendt var fodbolden lidt i vejen for mange af håndboldspillerne. Men alt i alt blev idrætterne modtaget med højt humør og gå-på-mod.



For nogle af vore kørestolsbrugere blev der arrangeret en speciel form for bowling. Det blev også godt modtaget.

Dagen blev som sædvanlig afsluttet med frugt og saftvand.

Dag 2



I atletik blev der introduceret et nyt idrætsredskab: løbehjulet. Det kunne synes let for mange, men det krævede mod og balance at kaste sig ud i ... og højt humør. Derudover var der hulahoprings stafet, ærteposekast og kapløb. Det gav god appetit til formiddagsbollen, hvilket medførte følgende kommentar: "jeg er vildt sulten, men kan ikke spise noget".

I håndbold var der en meget populær spiller: Niclas Landin. Han var der hver dag på sportsskolen, og han fandt sig troligt i at få bolde kastet bolde både lige i hovedet og i maven. Der kom ikke en lyd over hans læber. Der blev også øvet straffekast – med stor instruktion i, hvor man placerede hvilken fod (afhængigt af hvilken hånd man kastede med) og hvor i forhold til strengen. Ingen tilfældigheder og snyd her. Der blev naturligvis også spillet kamp, og der må have været en spiller, der kom til at blande begreberne, for efter kampen blev der sagt "tak for kampen" men det blev til "tak for øllet".



I vild med dans var der lidt ømme ben, men de blev hurtigt varme til musikken "Bar' for vildt" med Ida og Lærke og "Dirty Dancer" med Enrique Inglesias. Instruktøren Henriette var 7 mdr. gravid. Det gav lidt problemer for et par af danserne at følge med, da de stak maven frem, når der blev vredet i hofterne. Ugens dans blev øvet mange gange, for der var mange

trin, der skulle huskes. Hver dag blev afsluttet med der med afspænding og afslapning på måtter med et tæppe på. Det var populært .

På fodboldholdet var der kun drenge i år. Så der blev driblet og skudt igennem. Men der var heldigvis mange, der havde lyst til at være målmand. I dag var der special træning for disse spillere. Der blev også øvet mange forskellige former for afslutninger kombineret med præcision og pasninger. Heldigvis var der ikke så meget vind, så det gik bedre med at styre bold og holde varmen, når der var pauser.



Der er normalt en yngste aldersgrænse for deltagerne, men denne lille fyr på 11 uger tog alle med storm. Det tegnede godt for hans fremtid.

Dagens ret: Boller (i alt 252 stk.) i karrysovs med ris og gulerodssalat var som sædvanlig en succes.

Da vi skulle i gang igen, var der en af deltagerne, der ikke syntes, det gik hurtigt nok. Han udbrød derfor "Kom så, det her er ikke nogen pensionistforening".



Over middag skulle man prøve hockey og taekwondo. Især taekwondo var en speciel oplevelse. Her måtte man i modsætning til resten af dagen gerne råbe – ja, man skulle helst. Og sikke en forvandling for mange af deltagerne..... stille og lidt generte kom de ind, og så forvandlede de sig til kamphaner med hårde spark, slag der ville noget og vilde råb. Fantastisk at se og opleve.



Hockey kan være en vild og lidt forvirrende sport. Men der var masser af action og det kunne være rigtig sjov, hvis man fandt ud af spillet. Vi havde heldigvis delt spillerne lidt op efter størrelse, så der var mulighed for at spille på præmisser, der passede alder og størrelse.

Der var et flot skud, som en træner mente kunne honoreres med en "high 5". Men spilleren var ikke helt med på den, for "jeg kan ikke – jeg er ikke så høj". Så blev der fluks lavet en "low 5".

Dag 3

Ugens bedste vejr – solskin, og vinden havde lagt sig. Lige tilpas varmt til at det var fint at være ude, lave noget – og holde pause. Og pauser var der brug for. For på 3. dagen var alle godt brugte. Det var der taget lidt højde for, for alle instruktørerne havde fået besked på at holde flere pauser og at huske på at få drukket noget vand.



I håndbold var der også musik til mange øvelser: "Uanset" med Rasmus Seebach, "Malene" med Sys Bjerre, "Væltepeter" med Wafande og "Cliche love song" med Basim, var nogle af dem. Motorik banen var på trods af udfordringer en succes. Der var mange sjove forhindringer, der skulle forceres på mange forskellige måder. Der var også kampe: Pigerne mod de voksne og drengene mod de voksne. Og det faldt helt naturligt, at der var heppekor på sidelinjen.

I fodbold var det dagen, hvor man skulle vise mod og hjerteblod!! Madrassen, der normalt bruges til højdespring blev hentet og lagt hen foran et mål. Så skulle der øves flyvende hovedstød, saksespark (der sparkes over hovedet med ryggen til mål. Man lander på ryggen.) og skorpionspark (der sparkes med begge ben hen over hovedet på sig selv. Man lander på maven.) Det kræver – ud over mod til at smide sig ud i intet og lande på en hård madras – også en del akrobatik og smidighed. Og det gjorde disse øvelser vanskelige – men også populære.



Vild med dans var ved at få godt fat i deres dans. Der skulle jo laves opvisning torsdag og allerede nu kunne man mærke, at de unge var forventningsfulde ved tanken. Meeeen, der var også mange trætte arme, ben og ikke mindst hoveder. Så meget aktivitet går ikke ubemærket hen. Men instruktørerne havde et godt tag på deltagerne og spillede noget godt musik: "Say you won't let go" med James Arthur, "All I wanna do" med Martin Jensen og "Summerthing" med Afrojack og Mark Taylor. Svært at sidde stille til så god musik?

Atletik nød det gode vejr. Igen var løbehjulene i brug, og den populære leg "havsalat" blev leget. Der blev også lavet smidigheds lege med velcro trøjer og bolde. Græsset var heldigvis tørt, så det betød ikke noget at ligge på ryggen eller maven for at samle bolde op. "Dagens ret" bankebøf blev pludselig til "banke pølse". Det var lige ved at blive for meget, for en af deltagerne udbrød pludselig, at han "svedte som en gammel køter".



Dagens ret: Garfields yndlingsret – og åbenbart også deltagernes – lagsagne. Det var så godt, at flere var oppe for at få 2. gang.



Eftermiddagens store trækplaster var som sædvanlig bowling. Pludselig var dagens træthed glemt. – Trænereamet fra vild med dans havde lavet opvarmning i hallen til den populære melodi ”bom tjikke bom” med Kaj og Andrea. Man lavede en masse forskellige øvelser og så skulle man stoppe i lige nøjagtig den stilling man var i, når musikken stoppede. Også her var det svært at være sur og træt, for der var så mange sjove mennesker at se på.

Inden vi gik til bowling, var der mulighed for at få udleveret ørepropper. Der er et utroligt højt lydniveau i Løvvang hallen, hvilket for mange kunne være en udfordring. Men så gik alle ellers i gang. Der var virkelig mange stilarter og kasteteknikker. Og hvis man bare skulle koncentrere sig om at finde udtryksfulde ansigter - når kastet var foretaget, eller når der var lavet en strike (væltet alle keglerne), så kunne man sagtens fylde et helt hukommelseskort på kameraet. Igen viste deltagernes begejstring, at bowlingen var værd at vente på – selv om man mødte trætte op til dag 3.



Dag 4

Regnen silede ned, da deltagerne ankom. Og der var ikke håb om bedring i løbet af dagen. Tvætimod. Der var også udsigt til tordenvejr. Det betød, at vi skulle have rykket alle idrætter inden for. Atletikken kom op i "Tumleren", en fin lille gymnasiksal i den anden ende af skolen. Vild med dans skulle være i den lille gymnastiksal, som de plejede. Og håndbold og fodbold skulle dele den store hal. – Her var landsstævnet allerede rykket ind, for der var allerede mange overnattede på skolen, der skulle have sin morgenmad i denne hal. Men alle var indstillet på at hjælpe hinanden og få tingene til at glide. – Man kunne have frygtet, at der ikke var kræfter tilbage hos deltagerne, men nej. Især deltagerne, der var udfrodret med ADHD – hvilket plejer at være en ulempe – fik det her som en fordel. De kunne blive ved .



Vild med dans var virkelig spændte på dagen. Der havde været planer om at opvisningen skulle foregå i den sal, hvor vi normalt spiste vor middagsmad, men det blev flyttet til den store hal, hvor man rigtig kunne vise sig frem. Så der var stor forventning at spore. Men også nogle trætte ben. Men alle danserne forsikrede trænerne om, at de var HELT parate til opvisningen.

I håndbold og fodbold blev man hurtigt enige om en fange halen som opvarmning. Derefter fik man gang i en tarzan bane, og Nicklas Landin stod troligt på mål endnu en gang. Der blev naturligvis også spillet kamp, hvor man fik blandet håndboldspillere med fodboldspillere. – Der var nogen, der var bedre til at tælle 3 skridt end andre.





Også i atletik fik man også lavet en tarzan bane. Der var mange udfordringer, der nok havde lidt præg af, at der var 2 mandlige trænere til at tilrettelægge. Men det var nu super godt. Der blev tumlet, balanceret og slået kolbøtter til den store guldmedalje. Alle kom godt igennem og følte sig udfordret.



Formiddagen blev afsluttet med et stjerneløb. Man løber på kryds og tværs, så man til sidst har dannet en stjerne – eller løbet var for sportsskolens stjerner.

Men i år kunne man måske omdøbe løbet til et "kredsløb", for alle posterne var i en kreds inde i hallen. Og der var 8 poster, de skulle igennem: præcisions spark, gå gennem ring, præcisions kast med ærteposer, kartoffel løb, skud på Niclas Landin, kims leg, balance med ærtepose, og dribling med fodbold. På trods af de mange aktiviteter i hallen, var koncentrationen forbløffende stor.

Til frokost var der en deltager, der spurgte skolens leder, Gitta, om han godt måtte fortælle, hvad vi skulle have. Og dagens menu blev flot præsenteret: frikadeller (i alt 500 stk) med kartofler og sovs. – Det plejer at være pitabrød med enten tun eller skinke + salat, majs, ærter og dressing. Men der var nogen, der var udfordret på dette, så der blev lavet denne ændring. Og det lød ikke som om, at denne ændring var dårlig. Tværtimod. Frikadellerne tog nærmest flugten over plankeværket.

Det var svært at vente på – det havde man jo gjort hele dagen. Men NU skulle det være. Opvisningen og ikke mindst overrækkelse af diplomer og medaljer. Der var heldigvis mødt en del forældre, bedsteforældre og andet godtfolk op til dette. Ja, selv nogle af landsstævnets deltagerne, syntes at de ville starte deres landsstævne med denne opvisning. Og det gik forrygende godt. Alle danserne kunne deres trin og holdt næsten ikke øje med tilskuerne.



Dagen blev afsluttet med fine taler fra trænerne, der var imponerede over alle deltagerne. Alle fik: 1 diplom med et foto af deres hold, 1 diplom med alle skolens deltagere på, 1 guldmedalje – alle var vindere – samt noget materiale om IHA.

Vi håber naturligvis, at alle har lyst til at komme igen næste år. – Og skulle der være nogen, der ikke er medlem i IHA, er de velkomne.

