

SPORTSSKOLE DAG 3

3. dag er svær at overkomme. Alle er trætte og slidte, men samtidig er der jo stadigvæk en masse gode kammerater at lege med – og nye ting at prøve. Så denne dag går især ud på at hanke op i sig selv og hygge sig - måske lige som de andre dage – men der er man bare ikke så træt.

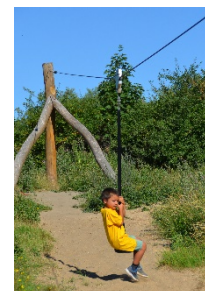
Nogle af instruktører er stadigvæk ved at lære opvarmningsmelodien ”Hoved, skulder – knæ og tå”. Men i dag var det nogle andre, der kludrede lidt i den. Men der går altså osse stærkt .

Hos VMD var fotografen lige ved at tro, at de ikke lavede noget som helst. Hver gang jeg kom der, holdt de pause – men de så nu ganske svedige ud, så lidt må de da have lavet. Da det til sidst lykkes at komme til noget dans, kunne man let se, at de havde øvet sig meget på dansen. – Den skal nok blive flot til opvisningen.

Da det er meget forskelligt fra idræt til idræt, hvornår man holder pause, kan man ofte høre deltagerne spørge ”hvornår skal vi prøve det?” og peger på en af de andre idrætter. Det giver desværre ikke mening at bytte idræt for et par øvelser, selv om det sjovt ud, hvad de andre laver. Men man kan jo skifte idrætsgren til næste år.

I atletik startede man på svævebanen, som var bag ved højdespring. Der var flere, der lige skulle overvinde sin frygt, for det gik bare stærkt. Men alle kom fint igennem. Igen i dag blev der øvet højdespring – eller måske rettere – forsøgt. For den dejlige pude indbød mere til at ligge og hygge sig i solen, end at løbe rundt og springe.

Til gengæld kunne man måske ane, at temperatur faldt et par grader. For lige pludselig så det ud som om Pyrus holdt sit indtog. Og der var mange af ham. – Og når ”Pyrus” gider at tumle, som Kristoffer gjorde, ja så er alt jo bare dejligt. – Der blev forsøgt siddende diskoskast, men det må vist hellere vente til næste år.



Dagen i dag var også i babyernes tegn. Henriette, som er instruktør i VMD, var højgravid sidste år. Nu kunne hun så vise sit barn frem. Der var nogen undren hos deltagerne for de spurgte ”Hvem er mor til babyen?”



Pædagog Ib, der vist har været med til alle vore sportsskoler, har i år valgt at holde ferie i sportsskole ugen. Men helt væk kunne han ikke holde sig. Så han mødte op med sit barnebarn, som mange af deltagerne havde lyst til at hygge med.



Håndbold blev i dag grebet af det gode vejr. De gik straks efter opvarmning uden for – her kunne det spille strandhåndbold. Det gik ikke at dribble – til gengæld var der rig mulighed for at øve 3 skridts reglen og da tempoet ikke var højt, kunne de også få paraderne op i rette tid. Imens var der også mulighed for keglespil og ramme dåser ned – præcision skulle der til.



Det blev nu lidt varmt at være derude, så efter pausen gik man ind i hallen igen. Her havde instruktørerne lavet en fantastisk forhindringsbane. Den krævede både smidighed og energi. Men tricket med musik til "arbejdet" gik osse fint her. MGP 2018 blev sat til og pludselig var banen til at gå til. Deltagerne gik endda så meget op i musikken, at de begyndte at ønske specielle numre.



Over middag blev det tid til at forlade Tornhøj Idræts Center. Nu skulle vi i Nordkraft. DGI har en fin springbane, som også bruges til "Kidz Hop og Spring". Der var flere deltagere, der havde prøvet det før, men også mange som igen blev udfordret. Der skulle lave kolbøtter og ståes på hovedet – og naturligvis springes i trampolin og hoppepude.

Vore 4 kørestolsbrugere var taget til Løvvang Bowling Center, hvor de også havde det sjovt.

Dagen blev som sædvanligt sluttet med frugt – men det blev serveret på en ny måde.

