

Sportsskole dag 3 2019

"Træt?" – "JA, det eneste, der ikke er ømt, er mine tænder."

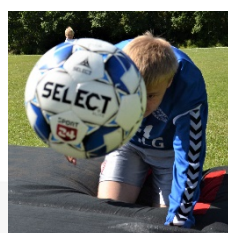
Sådan er dag 3 altid. Både for elever, instruktører – og alle vi andre 😊. Men det forhindrer os ikke i at komme med mod på mere. Og i den henseende må man tage hatten af for alle de drenge, der i hver pause suser rundt og spiller fodbold – de kan bare ikke sætte sig ned. Og her på skolen er der altid nogen, der vil spille med – dejligt at have fundet nogle ligemænd.

I øvrigt var der en af eleverne, der overhørte, at en træner var træt og fluks kom rådet: "Bare tag et glas vin, så går det over." – Gad vide hvor det råd kom fra? 😊

"Love you like a love song" med Selena Gomez er en dejlig sang. Så den bruger de i **Vild med dans**. Selv om mange var trætte, fandt de alligevel energi til at lære flere nye trin til opvisningsdansen. Her måtte træner Rikke dog lige have en formaning: "Du har lavet 2 fejl i dag. Nu laver du altså ikke fejl til opvisningen i morgen." Og det måtte Rikke så love.... I dag fandt man tæpperne frem og lå meget stille i 10 minutter. Tror jeg vil gå til VMD næste år ... 😊



En tåhyler er ofte brugt i fodbold. Men i **atletik** bruger man en hyler. Man kaster med en "raket" og er der fart nok på den på vej gennem luften, ja, så hylers den. Men man kan også kaste med meget andet: spyd, kugler, bold og hammer. Og som grundregel må man ikke kaste, når der nogen foran kasterne. Så da trænerne og pædagogerne stillede sig op som mål for at blive kastet bolde på, var der pludselig MEGET stor lyste til at kaste med bolde 😊 Da der var afbud fra et par af eleverne i atletik i dag, gik man senere ind til håndbold, der havde lavet en spændende forhindringsbane.



MÅL MÅL MÅL. Det var dagens tema i **fodbold**. Der blev løbet om kap og afsluttet med skud på mål. Også skud på mål efter indlæg fra fløjen. Og så kom den vanskeligste disciplin: at kaste sig ud i luften for at heade en bold i mål. Selv om der var en fin blød madras, var det pludseligt svært at kaste sig på den. Men man skulle jo også holde øje med bolden samtidig, så det var nok derfor. Der var dog en enkelt elev, der også prøvede med at kaste sig baglæns på madrassen og afslutte med et saxespark. Og den gik rent faktisk i MÅL. Alle de fine mål gav anledning til at indøve nye fantastiske jubelscener. Fantasien mangler ikke 😊





Fangeleg til opvarmning er meget populær i **håndbold**. Især når det er træner Nana, der skal fange én. Det er SÅ dejligt at snyde en træner. Kaste og gribe er noget, man altid kan træne – både siddende og stående. Og hvis man ser på de voksne hold og endda til tider på diverse landshold, kan det være svært at gøre, når man er i fuld fart. Meeeen, vi øver os. Præcision i kast er også svært. Så det er sjovt både at skyde efter kegler i mål og tage straffekast.



Efter en tiltrængt pause var der en spændende forhindringsbane. Og her var der endnu en udfordring, for der kom atletikholdet og ville være med. Helt nye holdkammerater. Men det gik fint. Også de sjove små konkurrencer, som der blev sluttet af med.



Købmandsgården kom igen i dag med dejlig mad: lasagne med grøn salat. Ums numms 😊

Så kom Benedikte og Alexander fra **badminton**. Og her blev der gået grundigt til værks. Her lærte man at holde på en ketscher, lave underhånd- og overhåndsslag. Arh, det blev lidt vanskeligt, så det gik lidt lettere, da der kom balloner i stedet for fjerbolde. Timen sluttede med en overraskelse: Vi skulle i cirkus. Og eleverne skulle være artister. Så der blev øvet på mange forskellige tricks. Til sidst satte eleverne sig i en rundkreds og efter tur viste alle deres tricks. Det var sjovt. – Vi glæder allerede til badminton næste år.



Imens der var **badminton**, blev Mette udfordret med forskellige discipliner: ram dåser, ram kegler, ram ballon og ram en elev. Det kom der mange gode grin ud af.

