

Sportsskole dag 2 2019

Lidt ømme muskler var der i dag. Men alle mødte op med højt humør og parat til endnu en dag på sportsskolen 😊.



"Du er min yndlingstræner" lyder det ofte til **håndbold**. Og bedre kan det jo ikke blive. Men der bliver osse gået til den. Opvarmning er fyldt med sjove lege – de kan både flyde og svømme inde i en hal 😊. Konkurrencer var der også nogen af: kaste, gribe og straffe – og vælte kegler. Så der bliver også øvet koncentration. Men det sværeste var nok en fodfinte. Men den kom også med.

I **Vild med dans** lærer man mange nye "moves". I opvarmningen sang Eric Prydz "Pjanoo" og det kunne da rigtig få gang i fødderne. Og der blev lagt flere nye trin i dansen til opvisningen. Det giver sved på panden – og især på træner Rikke. Så meget at en af eleverne spurgte "hvorfør sveder du?" "Det er fordi, jeg er for tyk" svarer Rikke. "Hvorfor er du for tyk?" "Jeg spiser for meget" – "Spiser du for meget slik?" Så der er mange opmærksomme elever – og mange spørgsmål.



Der er mange udfordringer for trænerne. Og de bliver ikke mindre af den store aldersforskel og forskel på størrelse. I **fodbold** har man både en meget ny og lille elev – 5 år – og samtidig har man både en meget høj, og den ældste elev er 18 år. Så der skal tænkes for at give udfordringer til alle. Men det er en fin gruppe. I dag blev der øvet inderside afleveringer – både med "det gode og det dårlige ben". I dag fandt man også ud af, at der skulle være lidt afslapning langt ind i programmet. Så træner Astrid gik rundt og gav lidt massage inden man sluttede af med kamp på 2 mål – og præcisionsspark: spark på overlæggeren. 2 af 11 kunne ramme 😊. – Dagens replik: "Jeg har scoret hattrick." "Fint, hvor mange mål er det?" "6!!"

I **atletik** gik det galt: træner Kristoffer tabte sit navn – eller måske hans navneskilt. Men ellers var der fokus på højde- og længdespring. Træner Kristoffer sagde, at eleverne var SUPER GODE. Sidste år var det noget sværere for deltagerne at lave øvelserne. Sikke da 1 år kan gøre forskel. Der blev sat flere rekorder:



	100 m sprint		længdespring
	højdespring		
6-10 år	26 sek	190 cm	70 cm
10-15 år	23 sek	280 cm	85 cm



Højdespring gik fint – men der var også et lille uheld. Når man tager et "hovedspring" kan man risikere at lande uheldigt. Og så fik en elev en gang næseblod. Men så snart næsen "blev normal" igen, var alt fint.

Dagens ret var boller i carry sovs med bulgur. – Det var som sædvanlig et hit. Måske, der er mange som ikke får det så tit derhjemme?

Så skulle vi i Nordkraft!! **Hop og Spring** er blevet meget populær hos såvel klubbens medlemmer som skolens elever 😊 Instruktør Søren fra DGI var der – og det skabte tryghed hos alle, der havde prøvet det før. I år var det også muligt at komme op på klatrevæggen. – Det var vildt. Der var heldigvis mange, som turde at prøve.

Træner Signe og en af eleverne havde en aftale om at øve sig i at gå i spagat. Det viste sig, at Signe havde mange års øvelse. Så nu må eleven hjem og øve sig. Måske det lykkes til næste år?? 😊

