

Dag 1 blev brugt på at varme op, se de nye kammerater an og få gang i idrætterne. Dag 2 er der lidt ømme muskler, men heldigvis stadigvæk højt humør. Nu har man fået set de nye kammerater an og fundet ud af, hvem ens træner er, så nu kan man koncentrere sig lidt mere idrætten.



I atletik er der tradition for sjove, underlige navne på de enkelte lege. Og traditionen følges: "Olsen siger", "Løs bagvogn", "Stjæle æg", "Hoved efter halen", "Hr. frost og frøken tøj" og "Havsalat". Men atletikken fik selvfølgelig også plads, så der kom gang i 3-spring, boldkast og kuglestød. Men som rigtige atleter afslutter man jo dagens idræt med udstrækningsøvelser. - Og i dag var der også behov for at finde lidt skygge, så det var en god dag.



Vild Med Dans teamet har nu "døbt" dansen, som de pr. tradition skal fremføre for alle os andre til afslutningen: "Sunshine" og Justin Timberlake synger så dejligt, så det kan slet ikke gå galt. Men der var andre populære melodier i dag: "Hoved, skulder, knæ og tå" med Benno Benno fik alle op og spillede "2 skridt til højre". Dejligt at holde sang- og dansetraditionerne i populær. Men det er der en helt anden årsag til: Her ligger man på rullemåtter med varmt tæppe over sig og slapper af med sine gode venner.



Der har i 2 dage været gæster fra Helhedstilbuddet på Løvvangskolen. Og gæsterne benyttede lejligheden til at se, hvad der forgik på sportsskolen, men også til at rocke med i Vild Med Dans 😊.



Taekwondo er rigtig god for den gruppe, som der undervises. Der er en grundlæggende struktur og øvelserne er de samme hver dag. Men de laves nødvendigvis ikke i samme rækkefølge. Der er en fin afveksling mellem stilhed og koncentration og de gjaldende kampråb. (Tror rent faktisk, at deltagerne nyder at få lov til at råbe og skrike lidt uden pædagogerne er efter dem 😊). Men øvelserne er også gode for balancen og koordineringsevnen.



Det er ikke kun i cykling, man taler om gode ben. Og i taekwondo tager man bestik af sine bens beskaffenhed på dagen. En af deltagerne sagde straks fra morgenstunden, at "der er spark i benene i dag". En anden af deltagerne er en rigtig drillepind. Hver gang træner Bo har vist en øvelse, bliver den straks kommenteret med "det kan jeg ik'" efterfulgt af "vil du ik' vise den igen" – og så gik det jo bare fint, når man gik i gang med øvelsen.

Fodbold kunne godt stoppe for resten af ugen allerede efter den første dag. Der var der nemlig en af deltagerne, der scorede årets mål allerede mandag. Bolden kom i en spilsituation ind foran mål, og så scorede han med et elegant hælspark. Flot, flot. Og hvorfor så spille resten af ugen, når der ikke kan scores et flottere mål?



TV og EM er en stor inspirationskilde for vore fodboldspillere. Schmeichel og Joe Hart nævnes i flæng, og Ronaldo's specielle tilløb til at sparke til en bold bliver også kopieret. I dag blev spillerne udfordret med forskellige tæmninger – bryst og lår – og de skulle også heade og jonglere. Der var virkelig udfordringer, når man ikke bare måtte benytte sit favoritben.

Fodbold blev i dag lavet om til fodboldgolf. Den var mange udfordringer, men navnene på de forskellige "huller" kan sagtens hamle op med de fantasifulde navne fra atletik: "Tøse banen", "Giftige områder", "Den lange", "Dog leg", "The wall" og "Agillity". Men uanset navnene havde spillerne det sjovt med at "spille golf".



I dag fik vi til middag boller og ris i karry med gulerodssalat. Og der var mad nok i dag ☺



Eftermiddagens udfordringer: badminton og forhindringsløb. Træner Lasse måtte fluks have assistance til badminton, for der skulle pustes balloner op. Og ballonerne havde en fin størrelse, let at få øje på og for nogen forholdsvis let at "jonglere" med. Og så havde de endnu en finesse: selv om man slog til af fuld kraft, så gik de ikke i stykker.

Og så dog – en af de mindre piger gav ballonen et ordentlig dask – og så sprang den. Det var både morsomt, og så gav det en stor forskrækkelse. - Der blev også balanceret til musik, og så var der "drillepinde" som gik rundt og forstyrrede balancen. Der var også mulighed for at spille "fordækt". Der var hængt tæpper op på badmintonnettet, så man ikke kunne se ens modstander. Det så sjovt ud.

Men der var også dygtige spillere som fik gang i nogle kampe. Især de store drenge fik udfordret hinanden.



Der er et fint samarbejde mellem ledsagerne, pædagogerne og vore instruktører. Og vi i IHA kan med rette være meget tilfredse med vore instruktører. Ud over at være faglige dygtige til både idrætten og vore deltageres meget forskellige tilgang til idrætten, kan man flere gange i løbet af en dag se, at de har tid og overskud til at tage sig af en deltager, der har brug for lidt ekstra.

Forhindringsbanen – det var "arbejdstitlen" for denne udfordring. Men det blev vist mere en tumlebane sammen med brug af en faldskærm. Instruktøren var Jørn Erik, den nordjyske konsulent i DHIF (Dansk Handicap Idræts Forbund). Jørn Erik er "fast inventar" hos os. – Vi nyder at have Jørn Erik hos os – og vi fornemmer helt klart, at det er gensidigt.

Faldskærmen var for mange af deltagerne et glædeligt gensyn. Den er åbenbart meget brugt i mange børnehaver. Men det tog absolut ikke glæden fra at bruge den igen i dag. Og alle – store som små – havde et smil om munden, mens den blev brugt. Også kørestolsbrugerne havde det herligt, da de kom under faldskærmen.

Så skulle der tumles. Der var lagt hulahopringe ud som gangfelter. Her kunne man så efter egen fantasi hoppe, hinke eller hoppe på tungen. Der var store oppustelige puder, som man skulle holde balancen på – ellers faldt man i vandet – og der var glubske hajer, der ventede på en godbid ☺. Så var der en stor og en lille slidske, hvor man kunne komme "ud på et skråplan". Her kunne man efter eget valg lave kolbøtter – både forlæns og baglæns – kurre på rumpen eller bare rulle ned ad. – Der var også taget de store tykke tove frem, som enhver gymnastik sal er ekviperet med. Og som en "ægte" sørøver kunne man klatre op – vise sine færdigheder som klatremester. Enkelte kunne endda også kravle til tops ved brug af kun armmuskler!! (De vil ikke være sjove at lægge arm med ☺).

