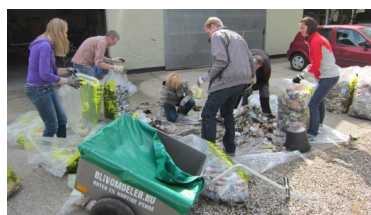


[illegible]

Vi har lånt gribetænger af kommunen, så du behøver ikke engang at bøje dig ned for at samle op 😊.



A man wearing a white baseball cap with "UNIVERSITY" on it, sunglasses, and a light blue and white plaid short-sleeved shirt is speaking into a black microphone. He is holding a white piece of paper in his left hand. He is standing outdoors in front of green foliage.

Claus Loof

Gymnastikopvisning



Tak for den store opbakning, det er herligt når sæsonen kan slutes af så festligt, med rigtig mange publikummer og aktive gymnaster. Salget af indgangsbilletter satte rekord i år, og der var så mange at Leila havde fuldstændig udsolgt af kaffe og kage. Her er en lille billedreportage fra dagen. Du kan se mange flere billeder på www.vgif.dk/gymnastik.

Karate



Christian Enggaard har taget de unge i Veflinge med storm. Der trænes hårdt i hallen for at lære kampsportens færdigheder, og holdet er allerede, efter blot én sæson blevet rigtig dygtige. Holdet skal snart op til gradueringstest, hvor Christian er helt sikker på at alle består det røde bælte, som er nr. 3 af 10 gradueringer.

Christian udtaler, at karate læres ligesom man lærer at læse.

Først lærer man bogstaverne som spark, slag, balance, hurtighed, smidighed og styrke. Dernæst lærer man at sætte dem sammen i ord og ord i sætninger. I kamp skal man kunne bruge alle færdigheder og sætte dem sammen i kombinationer.

Der trænes ikke almindelig karate, hvor deltagerne står på række og laver de samme bevægelser. Der trænes udelukkende kamp, men det er kun sandsækkene som får "nogen på frakken". Når der kæmpes mand mod mand/kvinde laves der kun markeringsslag, der ikke gør ondt på modstanderne. Der bruges bløde handsker og polstring på ben og fødder, for at beskytte hinanden.

Når der udelukkende trænes "kumite" (som betyder kamp), er det fordi klubben deltager i stævner.

Christian har gennem 3 år været personlig træner og coach for Jonas Pallesen, som kan kalde sig Danmarks bedste karatekæmper.

Han vandt nemlig dette års danmarksmesterskab i sin egen vægtklasse, holdmesterskabet samt det samlede mesterskab. Børnene var med som tilskuere til mesterskabet, og var vildt imponerede. De ser frem til selv at være med som deltagere, i sådanne stævner.

Selv samme Jonas Pallesen har i øvrigt været på besøg i klubben og deltaget i træningen af de unge mennesker. Det har virkelig været et hit at have Danmarks bedste så tæt på.

Til gymnastikopvisningen lavede holdet en flot fremvisning af deres færdigheder, og de unges gejst for sporten fremgik meget klart og tydeligt.

Holdet træner indtil 3. juli, i gymnastiksalen onsdag fra 18:00 – 19:00 og kamptræning fra 19:00 – 19:30. Desuden trænes én gang mere for dem, som gerne vil deltage i stævner. Se mere www.karateklubveflinge.dk



Løb med Andy og Stephanie

De løbere som du gennem vinteren hver mandag aften har mødt som en samling gule sikkerhedsveste som kom hoppende op og ned, har du nu mulighed for at møde i dagslys. Du kan også snakke med dem, og endda træne sammen med dem. Det er nemlig løbeholdet på træningstur.

De træner hver mandag mellem kl. 17.30 og 18.30. Du kan få udleveret løbeprogram, så du kan lære at løbe 5 km på 12 uger, eller hvis du er i gang, så løbe sammen med de trænede. Det er da noget af et tilbud, ikke?

De har et nyt begynderhold, som starter hvor alle kan være med.

Ny VGIF Støtteforening

Hen over vinteren har der været arbejdet på at finde en ny konstellation, hvor gymnastik- og badminton/volleyball afdelingerne formelt bliver en del af den støtteforening der samler penge ind gennem afholdelse af blandt andet Sportsugen. Der er derfor stiftet en ny støtteforening, som overtager arrangementet og som i øvrigt har mulighed for at lave andre begivenheder for byen. Den nye støtteforening havde stiftende generalforsamling torsdag den 18. april. Den nye støtteforening kører videre med det siddende sportsugeudvalg, som er meget langt med planlægningen af sportsugen 2013. I sportsugeudvalget, kan alle der har lyst og energi være med i planlægningsarbejdet.

Besøg vores hjemmeside www.vgif.dk - Du finder mange nyttige informationer om såvel gymnastik som de øvrige afdelinger. Under gymnastik kan du til- og afmelde vores nyhedsbrev.