



Sådan trækker man gulerødder op.



De to dage i Holmsland Idræts- og Kulturcenter bød på masser af bevægelsesmuligheder.



Bordtennis er jo også i den grad bevægelse.

Motion for børn med mobilen i hånden

Aktive Feriedage i Kloster samlede 56 børn til to dage med masser af bevægelse og sjov samvær.

FRITID

Af Poul Osmundsen

polo@dagbladettriskjern.dk

KLOSTER: Mobil og motion?!

Nej, det går da slet ikke! Findes der to større modsætninger?

Det gør der. For faktisk kan mobilen godt bruges til at bringe børn i bevægelse. Det så man i går i Kloster på dag to af motionstilbudet Aktive Feriedage.

Lige over middag dukkede DGI-konsulenterne Rikke Højland og Arne Rahbek nemlig op med en kasse mobiltelefoner.

Men de 56 børn i alderen seks til 13, der var samlet i Holmsland Idræts- og Kulturcenter mandag og tirsdag fik ikke lov til at sætte sig ned og spille spil; de fik lov til at løbe!

DGI-folkene havde nemlig kodet telefonen med nogle app, der med telefonens indbyggede GPS som grundlag stillede dem over for en række opgaver, som de kun kunne løse ved at bevæge sig.

Lav den størst mulige cirkel ved at løbe rundt på fodboldbanen; bevæg dig sådan, at du laver en smiley, en trekant eller hvad det nu kunne

være. Og skulle man dømmе efter ungerne iver, behøver man altså ikke bare sidde i en sofa, når man har en smartphone i hånden; man kan sagtens løbe rundt som en vild ude på grønsværen.

Tilbud til alle

Aktive Feriedage er et nyt tilbud, som lokale Linda Thomsen havde sat i værk i samarbejde med HGU, Holmsland Idræts- og Kulturcenter og DGI Vestjylland.

»Jeg syntes, der manglede noget for børn her i starten af sommerferien. Man har jo fodboldskoler, håndboldskoler og gymnastiklejre, men der er ikke rigtig noget for dem, der ikke dyrker de sportsgrene,« fortalte Linda Thomsen, da Dagbladet tirsdag eftermiddag besøgte idræts- og kulturcentret.

Da bladet kiggede forbi lige får frokostpausen, foregik det hele inden for i hallen, hvor Linda Thomsen med assistance fra en flok hjælpere - og SFO-personalet i Kloster - havde gang i forskellige aktiviteter.

»Mandag foregik det uden for. Da havde vi blandt andet glidebane smurt ind i brun sæbe og vandfrisbee,« fortalte hun.

Efter hvad bladet erfarer, blev ungerne både

godt våde og indfedtede i sæbe og mudder, så vaskemiddelfabrikanternes påstande om, at de kan fjerne selv den værste snavs, blev afprøvet rundt om i de små hjem.

Friville hjælpere

Blandt de frivillige var Nikoline Schack, der lige har fået sommeferie efter at have afsluttet 2. HHX i Ringkøbing.

»Jeg spiller selv fodbold og er også træner for fodbold- og gymnastikhold, så jeg har erfaring i at arbejde med børn. Så da jeg blev spurgt, om jeg ville være med her, sagde jeg selvfølgelig ja,« fortæller hun.

»Det er virkelig sjovt at være med, og børnene nyder det. Man skal være lidt bestemt ind imellem, men så lytter de også efter.«

Også Dorte Krogsgaard var indforskrevet som frivillig hjælper, og hun var ganske godt tilfreds med tilslutningen, selv om hun gerne havde set, at der var flere med uden for sognet.

»Vi skal bare være bedre til at fortælle, at det altså er aktiviteter for alle,« siger hun.

Nogle udensofnsforældre havde dog fået øje på tilbuddet i Kloster.

»En mor fra Ringkøbing fortalte mig, at de præcis var kommet, fordi vi havde nogle mo-

tionstilbud, som ikke handlede om boldspil,« siger Dorte Krogsgaard.

Mobil bevægelse

Men eftermiddagen var altså helliget SMARTsport, som DGI kalder det tilbud, foreningen har udviklet.

Arne Rahbek og Rikke Højland er begge uddannede som instruktører i det, man kalder »teknologibaserede bevægelsesformer«.

»DGI har set mobilen som en mulighed for at aktivere børnene. Men det skal være intuitivt og nemt at gå til,« siger Arne Rahbek.

Ideen med SMARTsport går ud på at udnytte børnenes erfaring med computerspil - og så få dem til simpelthen at glemme, at de er nødt til at bevæge sig for at løse spillet.

Og det lykkedes altså vældig godt! Ungerne for rundt på banen i sære mønstre for at løse opgaverne og virkede fuldstændig opslugte af udfordringerne.

Alt var dog ikke SMARTdigitalt dit-og-dat...

Dagen sluttede med noget så gammeldags analogt som bål, hygge og leg. Det går vist aldrig af mode.



Rikke Højland fortæller en flok piger, hvordan de skal bruge deres smartphone til at bevæge sig. Foto Poul Osmundsen



Højt humør - og godt smurt ind i brun sæbe! Privatfoto



Arne Rahbæk i gang med instruktionen.

II *Jeg syntes, der manglede noget for børn her i starten af sommerferien.*

LINDA THOMSEN, initiativtager til Aktive Feriedage.