

SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK



Forårsopvisning

Lørdag, den 26. marts 2022 kl. 10.00

Blue Water Dokken

Entre: Voksne kr. 50,00 Børn u. 14 år gratis



Indhold

Side

3	Glød jer
4	Kursus for Springfiduser
6	Nåle sæson 19/20 og 20/21
8	Holdfotografering
9	1. runde DM GrandPrix
10	Stoledamerne
11	Forårsopvisning - 4 s. Ta' ud
16	Kursus i førstehjælp
17	Præmiespil
18	Om vi har det sjovt?
18	Motion i det fri
20	Lederfest
21	Rytme-weekend
22	Foreningsdag UC Syd
23	Sommertræning



Medlemsblad for **SIF GYMNASTIK**

Bladudvalg:

Henning Svarrer
Tommy Jensen

Ansvarshavende: Camilla K. Hyldal
Udkommer 2x årligt * Oplag 750 ekspl.

Bestyrelsen

Formand:

Camilla K. Hyldal

Mobil: 5370 6087

Næstformand:

Lene Juhl

Mobil: 2829 0775

Kasserer:

Dorthe A. Hansen

Mobil: 2992 6164

Sekretær:

Simone L. Ørskov

Mobil: 2940 6194

Øvrige bestyrelse:

Marianne Dueholm

Mobil: 2611 0116

Mette Grønne Hansen

Mobil: 2889 6128

Nadja Kostow

Mobil: 2627 9578

Trine T. Betzer

Mobil: 2178 2908

Mette Waldhauer

Mobil: 2366 6941

Janni L. Nielsen

Mobil: 2681 4719

Rep. f. Idrætsforeninger i Gjesing

Gerda Wirke

Skovbakken 44

Mobil: 2973 8887

Glæd jer...

Det gør vi alle i SIF Gymnastik. For lørdag den 26. marts er der igen forårsopvisning i Blue Water Dokken. De sidste 2 år har der jo ingen forårsopvisning været grundet Corona og de mange restriktioner, der har været i samme forbindelse.

Selvom der har været drevet gymnastik i foreningen på én eller anden måde de sidste par år, så har det bare ikke været det samme. Forårsopvisningen er en del af de mange øveaftener i løbet af vinteren. Men det er motionen og samværet sandelig også.

Men, men...

Der er bare noget ganske særligt ved en gymnastikopvisning.

Man får som forening vist, hvad de mange hold har arbejdet med i den mørke vinter. Det er samtidig en afslutning på sæsonen, hvor man så kan sætte et flueben ved veludført arbejde. Vi går foråret og sommeren i møde og kan se frem til den kommende sæson, der begynder igen til september.

Selvom gymnastiksæsonen slutter med forårsopvisningen, så tilbydes der i løbet af foråret ”Sommertræning” for ALLE, der har lyst.

Det drejer sig om MBL, cirkeltræning og munter motion, der starter op kort efter forårsopvisningen og slutter medio maj - og så er der sommerferie!

Læs mere om det inde i bladet!

Det skal så også lige nævnes, at både drenge- og pigelejren, som blev aflyst af coronaen er flyttet til weekenden 9./10.4. Alle tilmeldte skulle have modtaget en mail fra foreningen. Så glæder vi os til at læse om og se mange glade billeder fra de to lejre i næste blad, der kommer til september.

Tilbage er så at ønske alle en dejlig sommer...



Tommy Jensen
Redaktør



Kursus for springfiduser

Weekenden 12. - 14 november 2021 var Luna og Lærke fra Springfiduserne på et DGI-kursus på Bramminge Gymnastik- og Idrætsefterskole.

Når man nu har med de små ”banditter” at gøre, så er det måske ikke helt så enkelt at få dem til at lave vejrmøller eller en forlæns ruller.

Ud over grundlæggende spring og sammensætning af grundspring - fx forlæns rulle i kombination med vejrmøller, så var der også konkrete eksempler på lege og temaforløb til den ugentlige træning.

Kurset bød også ind på musik og modtageteknik.

Bl.a. gennemgik vi et temaforløb, hvor gymnastikken leges ind.

Hvordan musik kan skabe struktur i korte serier, der er tilpasset de forskellige aldersgrupper. Hvordan man laver en god og sjov lege- og redskabsopstilling.

Efter de praktiske eksempler blev der så talt om øvelsernes formål, og hvordan man kan gøre øvelserne forskellige - alt efter behov.

Det har absolut været en givtig weekend, så nu kan alle på Springfiduserne bare komme an. Luna og Lærke er nu opdateret på området.



Rådgivning er
et spørgsmål
om **kvalitet**
- ikke kun pris



advokatfirmaet
THUESEN BØDKER & JÆGER

Kongensgade 58
6700 Esbjerg
Fax 79 12 54 54
Tlf 79 12 54 55
tbj@tblaw.dk
www.tblaw.dk



Tillykke

Jubilæum

Tillykke

SÆSON 19/20:

10 år:

Dorte Christensen
Michelle Sørensen
Amalie Ankersen
Julie Kringhøj Jensen
Luna Hacemoglo Espersen
Sofie Mærsk Hellsten
Anne Højgaard Jørgensen
Annette Møller Albertsen
Nicolai Petersen

15 år:

Anni Holst Elstrøm
Katrine Riis Juul
Maria Jørgensen

25 år:

Mette Grønne Hansen
Stine Harbo

35 år:

Louise Hacemoglo
Sus Tranberg

40 år:

Trine T. Betzer

50 år:

Henning Svarrer
Karen Svarrer

55 år:

Aase Laursen

Sanni Ørnkov

Ledermedalje 25 år

NB!

Er man forhindret i at komme at modtage sin nål til opvisningen, skal man skrive til:

spangsbjergifgym@gmail.com

Tidspunktet kan ses i programmet



Tillykke

Jubilæum

Tillykke

SÆSON 20/21:

10 år:

Emily Nielsen
Josefine Sinding Birk
Caroline Sinding Birk
Birthe Bruun
Birthe Clausen Møller
Milje Petersen
Janne Larsen
Karoline Lender
Majbrit Lind Bech
Thea Nillie Schmidt
Susi Hansen
Hanna Schou Kiekeby

15 år:

Laila Lønne
Anette Waldhauer
Mathilde Agathon Hansen
Bitten W. Kriwat
Kirsten Carlsen
Dorthe Mouritsen
Michelle Hald

20 år:

Gitte Bang
Lene Korsholm
Mia Smedegaard Dueholm
Anders Waldhauer

25 år:

Christina Kristensen
Jens Kristian Ørnskov
Iben Bech-Hansen
Anna-Liisa Jacobsen

30 år:

Inga Rosendahl

35 år:

Steen Erik Larsen

40 år:

Inger Marie Schjerning

45 år:

Muna Jensen
Annette Wilton Dueholm

50 år:

Mona T. Sørensen
Marianne Dueholm



Tupperware

Kvalitet, innovation, bæredygtighed og holdbare produkter, der hjælper med at minimere plast- og madaffald!

Kontakt din lokale Tupperwarekonsulent i dag og hør mere...



Find mig på facebook eller kontakt



Christine Larsen
31 47 39 46



Tupperware Christine

Hold-fotografering



Alle hold vil blive fotograferet lige før/efter deres opvisning i Blue Water Dokken.

Billedet bestilles og betales ved ledere.

Kr. 20,-
som afleveres sammen med frankeret kuvert.

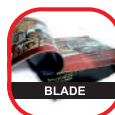


- SCANNING
- PRINTNING
- KOPIERING
- FOLIEPRINT
- LAMINERING
- STORFORMAT
- BANNERPRINT

WWW.LUMAPRINT.DK • NYGAARDSVEJ 23 • 6700 ESBJERG • TLF 75131956

LUMAPRINT

Lad os printe det for dig :)



Gjesing fodpleje

v/lægeeksamineret fodplejer
Oddvør Danielsen

Tlf. 40 68 58 77

Ivigtutvej 70 · 6715 Esbjerg N



Ring og aftal tid · Også udebehandling

1. runde DM Grand Prix

Første “rigtige” konkurrence efter nedlukningen!

D. 6. februar deltog Team Esaia i Tweens rækken og Team Evala i Senior Fri ved første runde DM i Grand Prix.

Team Esaia fik deres nye dragter i starten af januar og kunne dermed fuldføre deres tema “Flamengo”, og Evala nåede desværre ikke at få sine hjem, derfor lånte de nogle gamle dragter - de nye er i skrivende stund ankommet, og de er klar til at vise dem frem til SIF opvisningen.

Konkurrencen skred frem, og Esaia indtog en 1. plads ud af 4 hold, og Team Evala havde nogle store fejl, som desværre placerede dem på en 8. plads ud af 9 hold. Det har givet ekstra mod og blod på tanden for begge hold til at give den gas til de kommende konkurrencer!

Udover Team Esaia og Team Evala, skal vi også se Team Eya og Team Elvira i konkurrence.

Resterende konkurrencer for året er:

JM: 13. marts i Randers
DM 2. runde: 23.-24. april i Silkeborg
DM AGG: 28.-29. maj i Greve

Vi håber meget på jeres støtte og opbakning og følg os endelig på Instagram, hvor hvert hold har en profil. Samt på Facebook.



Yderst th står Team Evala, der desværre ikke nåede at få deres nye dragter hjem til konkurrencen.

Til venstre ses Team Esaia i deres flotte, nye dragter

Stoledamerne

Vi har i den forløbne sæson haft mange dejlige timer i gymnastiksalen. Aase har fået os igennem mange lektioner med gode øvelser og dejlig musik. Vi har brugt mange forskellige redskaber bl.a. håndvægte, bolde, elastikker, stokke, ringe og balancepuder.

Det har været en sæson præget af corona, mundbind og afspritning, som resten af samfundet, men på trods af det, har det været en god sæson.

Vi er 12 på holdet, og den ældste er 93 år!

Vi havde bl.a. en dejlig juleafslutning hos Aase med smørrebrød m.m., hvor vi morede os, så dvd'er fra opvisninger, gave-rafting og snakkede om gamle gymnastikminder.

Nu håber vi på en god opvisning uden afbud p.g.a. corona.

*På damernes vegne.
Maren Johanne Jørgensen*



Her har stoledamerne lige forladt deres stole for at gå en tur rundt i salen. Det er ikke godt at sidde på en stol for længe ad gangen.



www.sifgymnastik.dk



SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK



Forårsopvisning

Lørdag, den 26. marts 2022 kl. 10.00

Blue Water Dokken

Entre: Voksne kr. 50,00 Børn u. 14 år gratis

TAG UD OG TAG MED

Førårsopvisning

Lørdag, den 26. marts kl. 10.00

Tid	Hold	Instruktører
10.00	Indmarch	
10.15	Handicap	Inger, Vicky & Lene
10.36	Forældre/barn	Rikke
11.02	VEsterholdet (Gæstehold)	Stine, Ida-Marie, Lasse & Anton
11.32	Rytmedance 5-7 år	Camilla & Sofie
11.44	Springfiduser 4-5 år	Lars, Luna, Lærke & Tine
12.00	Show Aerobic	Dorthe
12.24	Springpiger 6-7 år	Bjørg, Sune, Anina & Isabella
12.40	Nåle 2020	
12.50	Stolegymnastik	Aase & Maren Johanne
13.03	Parkour 8-12 & 13+	Jackie, Nicolai & Andreas

13.13	Juniormix 13+	Anders, Mads & Rikke
13.33	Ropeskipping - begynder, letøvede/øvede	Frederikke, Thea, Michelle H. & Sanni
13.55	Springdrengene 7-9 år	Kevin, Laura, Bjørg & Christoffer
14.09	Grandprix - samlet	Nadja, Karoline Catalina, Xenia, Emilie, & Mathilde
14.42	Springfiduser 5-6 år	Lars, Tine W, Louise & Tine L
14.59	Nåle 2021	
15.14	Spilopper hold 1 & 2	Catja, Isabella, Astrid, Eva, Sofie & Emma
15.35	Springmix 10-12 år	Mads, Jackie, Andreas & Christoffer
15.51	Rytmedance 8-12 år	Camilla & Sofie
16.06	Springpiger 8-9 år	Simone, Nicolai, Bjørg & Nanna
16.21	Ungdomsmix 16+	Jonas, Mads, Mia, Melissa & Emilia



16.45 Afslutning/udmarch

Alle tider er ca. tider - så kom i god tid.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

Der uddeles 3 pokaler:

Aase Laursens Lederpokal, Årets Frivilligpokal og Kammeratskabspokalen



Vidste du...

- at SIF Gymnastik startede op i 1964
- at SIF Gymnastik har mange gode traditioner
- at SIF Gymnastik har plads til alle - store som små

SIF Gymnastik, er en gymnastikforening, der spænder bredt.
Vi tilbyder hold med et bredt udbud til alle aldre.
Vi har sikkert også et hold for dig!

SIF Gymnastik er:
Gymnastik på højt plan
Samvær og glæde

STEFF-BYG

STEFFENSENS BYGNINGSARTIKLER A/S

- *Bygningsartikler*
- *Trælast*
- *Alt i tegl*
- *Fliser*
- *Klinker*

75 45 98 00

Lager åbent:

Man-fre: 7.00 - 16.00

Lordag: 8.00 - 12.00

Udstilling åbent:

Mandag: 7.00 - 20.00

Tirs - fre: 7.00 - 17.30

Lørdag: 8.00 - 12.00

Østre Gjesingvej 18-22 • 6715 Esbjerg N



Fri BikeShop

Gl. Vardevej 175

6715 Esbjerg N

Tlf. 75 13 30 30

www.fribikeshop.dk

Hillerup's Køreskole

Tlf. 2729 2489

RABAT
Kr. 500,00
for medlemmer
på lovpakken



KURSUS I FØRSTEHJÆLP



Ledere og hjælpetrænere i SIF Gymnastik var i uge 4 på førstehjælpskursus. Et kursus over flere omgange.

Kurset varede 3 timer, og der blev snakket sportsskader - store som små - ligesom der blev gennemgået forskellige cases. Lunge- og hjerteredning blev genopfrisket og meget mere.

I foreningen sørger vi for løbende at opfriske førstehjælp for vores frivillige.

Det er vigtigt, at vi som forening kan tilbyde trygge forhold for både gymnaster og vore frivillige, hvis der skulle ske en skade under træningen.

Som forældre skal det også være trygt at sende sit barn til gymnastik i SIF Gymnastik og vide, at trænere og hjælpetrænere altid er opdaterede, hvis en skade skulle ske i hallerne.



PRÆMIESPIL

Oktober 2021:

200 kr = lod 10
150 kr = lod 14
50 kr = lod 49
50 kr = lod 56
50 kr = lod 97

November 2021:

200 kr = lod 8
150 kr = lod 95
50 kr = lod 16
50 kr = lod 34
50 kr = lod 12

December 2021:

200 kr = lod 88
150 kr = lod 19
50 kr = lod 96
50 kr = lod 92
50 kr = lod 74

Januar 2022:

200 kr = lod 28
150 kr = lod 61
50 kr = lod 79
50 kr = lod 18
50 kr = lod 17

Tillykke



OBS!

Drenge- og pigelejrene
er rykket til
9/10 april 2022.

Info er sendt ud
på mail til de tilmeldte.

Glød jer til at læse
om og se billeder fra
weekenden i næste blad.

ugeavisen

ESBJERG

- hele byens aktive medspiller!

Kongensgade • 110-114 • 6700 Esbjerg • Tlf. 76 11 42 00 • www.ugeavisen-esbjerg.dk

Om vi har det sjovt?

Ja da...

Bedre sent end aldrig...

Jackie havde lovet parkourholdet, at billedet af dem kom med i bladet.

Ja, ikke dette nummer forstås, men i septemberbladet 2021.

Men da redaktøren modtager billedet, er bladet allerede i trykken, så det måtte blive dette nummer (alligevel).



Motion i det fri

Vi er en flok, der mødes ude i naturen i april og maj for at motionere sammen.

Tirsdage kl. 9.30 starter vi ved parkeringspladsen ved vandværket ved de gamle golfbaner.

Første gang den 5. April.

Vi varmer op, vi løber, vi kravler over og under, trækker cykelslanger, løfter kævler, balancerer, kaster, griber. Vi "vælter" også et par træer og lytter til fuglene. Efter en times tid drikker vi kaffe, hvis vejret er til det.

Alle er velkomne.



Lissie, Lone og Gitte

 **SPORT DIRECT**

 **INTERSPORT®**

ESBJERG

KLUB, SKOLE OG ERHVERVSSALG

- SPORTS- OG PROFILBEKLÆDNING
 - KLUBAFTALER
 - FIRMA JULEGAVER
- BRANDING, LOGOTRYK OG BRODERI

Bliv medlem af Club Intersport og
optjen bonus til både dig og din klub
www.clubintersport.dk



SHOWROOM

Kongensgade 52 – 2. sal

6700 Esbjerg

Tlf: 75 13 81 81

Mail: info@sportpromotion.dk

www.sportpromotion.dk



INVITATION TIL

AFTENFEST på SPISESTUEN

Traditionen tro afholder foreningen en lederfest
efter dagens forårsopvisning.
Ledere, hjælpetrænere og medlemmer
inviteres hermed til aftenfesten

**Lørdag, den 26 marts kl. 19.00
på Spisestuen.**

Pris kr. 300,00 pr. pers.
SIF Gymnastik betaler for
ledere og hjælpetrænere.

**Tilmelding og betaling
på Conventus.dk**

*Evt. spørgsmål til
Mette G. Hansen 28 89 61 28*

i Bruun APS
AUT. EL-INSTALLATØR

75 15 83 00



Alle former for el-installationer udføres

Rytme-weekend

Lørdag den 5. februar havde rytmedance 8-12 år weekendtræning. Der var afsat 4 timer til behård træning, så vi kunne blive klar til de opvisninger, som er i vente. Serier, opstillinger og opvisningsprogram blev tæsket igennem og afprøvet.

Men bare rolig, ingen weekendtræning uden hygge. Pauserne var fyldt med snacks, hjemmebakte pizzasnegle, kage og en masse hyggesnak. En enkelt leg eller to skulle der også være plads til.





Foreningsdag på UC Syd

Fredag den 25. februar var SIF repræsenteret til Foreningernes dag på UC Syd, hvor alle de nye studerende havde mulighed for at prøve kræfter med aktiviteter fra flere lokalforeninger i Esbjerg Kommune. Her kan bl.a. nævnes Esbjerg Atletik Forening, Roklubben og Esbjerg Hurricanes.

Dagen startede kl. 10, hvor Bevæg dig for Livet-koordinator og DGI bød de mange studerende velkommen med fælles aktivitet, inden de fik lov selv at vælge mellem de mange forskellige aktiviteter. Flere af de kvindelige studerende valgte Spangsbjerg IF og muligheden for at afprøve yoga.

I yogaen blev de studerende guidet igen nem dejlige afslappende, udfordrende og lidt hårde stillinger og stræk inden den afsluttende Savasana (afspændingen). Det blev til fem kvarters aktivitet hvorefter der var frokostpause inden de studerende kunne vælge endnu en aktivitet.

Desværre var vi ikke det eneste arrangement på UC Syd denne dag, så lige ved siden af foreningerne var der i løbet af pausen kommet en Red Bull bar til.

Naturligvis trak den en del studerende, så der var ikke mange deltagere til aktiviteterne, men heldigvis var der stadig opbakning til at prøve yogaen.

De studerende, som prøvede yoga fik alle udleveret en pjece om SIF, så forhåbentlig ser vi de studerende enten som medlemmer eller trænere i fremtiden i vores forening.

Vi ved allerede nu, at Foreningernes dag bliver en gentagelse, når der igen starter nye studerende, og der vil SIF igen være repræsenteret med forskellige hold.

Trine Betzer





ALLE ER VELKOMMEN!

MBL (Gjesing Fritidscenter sal 2)s
tirsdage 17-18
til og med uge 16

Cirkeltræning (Blåbjerggårdskolen)
Mandage 17:40-18:55
til og med uge 19

Begge hold starter uge 13
Kr. 20,- pr. gang

Munter Motion

(Gjesing Fritidscenter sal 1)
Torsdage i april og maj
kl. 10 - 11
Start uge 14 - slut uge 20
Kr. 20,- pr. gang



DEADLINE

for næste nummer Nr. 2- 2022

Forventes at udkomme i uge 35
Aflevering af stof senest
19. august 2022.

Indlæg mailes til
degnsign@gmail.com



Harald

Tandlægerne i Gjesing

Gl. Vardevej 191 / 6715 Esbjerg N

Tlf. 75 13 75 13

gjesingtand@harald.dk

Hjemmeside: www.harald.dk



-en god bog
den bedste underholdning



Køb dem hos din lokale boghandler.
Vi satser på god service

VARMINGS BOGHANDEL ApS

Jørgen Pedersensvej 12-14 • 6700 Esbjerg

75 12 75 08 • e-mail: housevarming@bogpost.dk

www.BOGhandleren.dk