

SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK



Forårsopvisning

Lørdag, den 25. marts 2023 kl. 10.30
Blue Water Dokken

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

Blad 1-2023

44. årgang



INDHOLD

Side

3	Vi nærmer os Forårsopvisningen
4	Tak Marianne
6	SIF Webshop
8	Idrætsfesten 2023
10	Juleafslutning Spilopper
11	Jubilarer og nåle
12	SIF Juletræsfest
14	Tak - fordi du er frivillig
15	Weekendtræning, Rytmedance 8-12
17	4 siders "Tag ud" Program
21	Invitation til Aftenfest
22	Inspirationskursus - Rytme
24	DGI Pigelejer 2023
26	Præmiespil
28	Ungdomsmix
29	Træning - Springmix 10-12 år
30	Springpiger 6-7 år - extratræning
31	GrandPrix - nyt
32	Juleafslutning Formiddagsmotionister
33	Sommergymnastik



Medlemsblad for SIF GYMNASTIK

Bladudvalg:

Henning Svarrer (Annoncer)
Tommy Jensen (Tekst/Layout)

Ansvarshavende: Camilla K. Hyldahl
Udkommer 2x årligt Oplag 600 ekspl.

Bestyrelsen

Formand:

Camilla K. Hyldahl
Mobil: 5370 6087

Næstformand:

Lene Juhl Mobil: 2829 0775

Sekretær:

Simone L. Ørskov
Mobil 2940 6194

Øvrige bestyrelse:

Dorthe A. Hansen
Mobil: 2992 6164

Nadja Kostow
Mobil: 2627 9578

Trine T. Betzer
Mobil: 2178 2908

Mette Waldhauer
Mobil: 2366 6941

Michelle E. Sørensen
Mobil: 3033 7544

Janni L. Nielsen
Mobil: 2681 4719

Rep. f. Idrætsforeninger i Gjesing

Gerda Wirke
Skovbakken 44
Mobil: 2973 8887

Vi nærmer os forårsoptvisningen

Tiden iler bare afsted. Jeg synes ikke, at det er længe siden, at jeg sad her bag skærmen og lavede bladet, da gymnastiksæsonen skulle starte op.

Og nu nærmer vi os hastigt foråret og dermed også forårsoptvisningen, hvor vinterens mange træninger skal "bestå" deres prøve. Det er lørdag den 25. marts kl. 10.30, du skal sætte et stort kryds i kalenderen.

Forårsoptvisningen er en stolt tradition, der markerer sæsonens afslutning.

Det ser vi frem til med stor spænding.

Programmet for optvisningen finder du på midtersiderne som et "Tag-ud tillæg", som du kan tage med til forårsoptvisningen. Årets program har 17 hold med incl. to gæstehold.

Du kan roligt glæde dig til denne dag.

Ellers bærer bladet præg af de begivenheder, der har fundet sted siden sidste bladudgivelse.

Nogle indlæg vil synes "gamle" og måske også kendte. Andre indlæg er af nyere dato.

Men sådan er det, når der kun kommer to blade i sæsonen.

Ét blad til sæsonstart og ét blad til sæsonslut. Men bladets funktion er jo også at fortælle, hvad der sker i SIF Gymnastik i løbet af vinterhalvåret - stort som småt.

Og SIF Gymnastik er en forening med fart over feltet.

Trænere og hjælpetrænere udvikler sig hele tiden gennem kurser, så der altid er spændende gymnastik i SIF. Det er vigtigt at være "up to date" indenfor gymnastikkens verden, og dermed introducere det for holdene i SIF.

Som noget nyt har SIF Gymnastik fået sin egen web-shop i samarbejde med Sport-Direct. Her finder du 73 varenumre, hvor du kan bestille diverse sportstøj med foreningens logo og dit navn trykt på. Læs nærmere inde i bladet.

Sluttelig vil jeg ønske alle et skønt forår og en god sommer, når den tid kommer.

Vi kan kun glæde os over, at det går den "rigtige vej" nu.

OBS!

Skulle du møde én på din vej hen over sommeren, som ønsker at blive frivillig i foreningen, så tøv ikke med at tage kontakt til et medlem i bestyrelsen.

Tommy Jensen

Redaktør



Tak Marianne

Bedre sent end aldrig!

På SIF Gymnastiks generalforsamling den 13. september 2022 trådte Marianne Dueholm ud af foreningens bestyrelse.

Efter mere end 30 år som bestyrelsesmedlem har hun nu valgt at prioritere en del af sin fritid på anden vis og til andre gøremål.

Dog er hun fortsat aktiv som leder på bl.a. cirkeltræningsholdet.

Marianne har gennem hele sin tilværelse været en aktiv del af SIF-Gymnastik.

Hun begyndte således allerede som barn - formentlig på mor/barn holdet -, og hun har siden været aktiv på en lang række hold bl.a. i en årrække en dygtig gymnast på foreningens flotte grandprix hold, ligesom hun også har været primusmotor i en lang række tiltag på hold, som hvor deltagerne selv den dag i dag nyder hinandens selskab ved flere lejligheder.

Marianne har således været et markant forbillede for dem, der vælger at bruge en del af sin tid som frivillig i en forening.

I dag hvor der i mange foreninger er store udfordringer med at hverve frivillige til at medvirke i foreningslivet er det vigtigt, at de frivilliges indsats gøres synlig og værdsættes.

Vi så på generalforsamlingen et dejligt bevis på en sådan synlighed, da Åse Laursen velfortjent fik tildelt DGI's æresnål. Stort tillykke med det.

På generalforsamlingen havde bestyrelsen desværre ikke prioriteret at vise samme synlighed over for Marianne og hendes store indsats for foreningen. End ikke en lille tak kunne det blive til.

Kære Marianne - derfor skal der herfra lyde en meget stor tak for din indsats indtil videre.

Håber du fortsætter som leder af cirkeltræningsholdet i mange år fremover.

Jeg tror også denne tak vil gælde fra mange af de øvrige deltagere på generalforsamlingen og formentlig også fra dine mange trofaste gymnaster gennem tiden.

Venlig hilsen.

Jens Kristian Ørnskov

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

SIF Webshop

Vi har fået vores egen webshop op og køre i samarbejde med Sport-Direct.

Her har alle mulighed for at købe tøj med foreningens logo, og eget navn.

Der er 73 forskellige styles: t-shirts, sweats, træningssæt, tasker, tights, shorts og mere. Meget af det er i neutrale sorte farver.

Men basis t-shirt og sweats er også at finde i rød og blå. Der er både herre-, dame- og børnemodeller, så der skulle være noget for hele familien.

Efter alle produkterne inde i shoppen, finder man størrelsesguides hvis der er behov for det. Alle ordrer kan leveres gratis hvis man afhenter i Intersport i Gågaden.

Da det ikke er lagervare med tryk på, skal man forvente ca. 14 dages produktion og levering.

Ud over foreningens tøj, så ligger der også en lille shop til vores Juniormix 13+ med 16 styles og til Ungdomsmix 16+ med 21 styles, hvor man kan købe tøj med hold-logoer på.

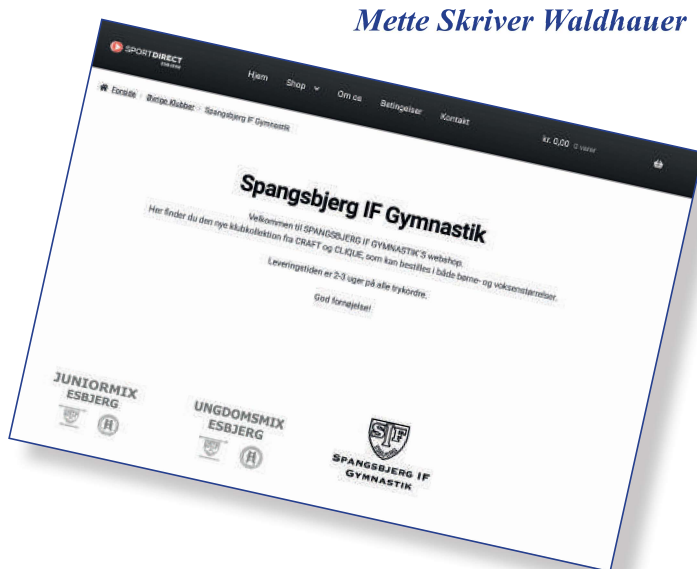
Link direkte til shoppen.

<https://www.sportpromotion.dk/produkt-kategori/oevrige-klubber/spangs-bjerg-if-gymnastik-da/>



QR-kode, så du kan komme ind på hjemmesiden med din mobil.

Mette Skriver Waldhauer





Idrætsfesten 2023

Fredag d. 3. februar dannede Musikhuset Esbjerg rammerne for idrætsfesten 2023. I SIF havde vi inviteret bestyrelse, bladudvalg og æresmedlemmer til en hyggelig aften i selskab med idrætten i Esbjerg Kommune.

Aftenen startede med stående tapas, hvor der var tid til hygge og mingling med andre fra idrættens verden. Aftenen sluttede af med årets awardshow, som bestod af underholdning, interviews, hyldest af kommunes mestre, og uddeling af 3 priser. Idrætsprisen 2022 gik til Team Esbjerg, Esbjerg Idrætsråds lederpris fik Per Lauridsen fra Jernved idrætsforening, og Anders Dahl-Nielsen blev nyt medlem af Hall of Fame, for sin karriere som håndboldspiller og -træner.

Camilla



SCANNING
PRINTNING
KOPIERING
FOLIEPRINT
LAMINERING
STORFORMAT
BANNERPRINT

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

LUMAPRINT

Lad os printe det for dig :)

 VISA KORT	 POSTKORT	 FOTOPRINT	 KLISTERMERKER
 PLAKAT PRINT	 STOR CHECK	 BANNER PRINT	 BLADE

Gjesing fodpleje

v/lægeeksamineret fodplejer
Oddvør Danielsen

Tlf. 40 68 58 77

Ivigtutvej 70 · 6715 Esbjerg N



Ring og aftal tid · Også udebehandling



Et lille udpluk fra Idrætsfesten 2023

Juleafslutning Spilopper

Til sidste træning inden juleferien havde Spilopper-holdene inviteret forældrene med ind i hallen. Træningen var fyldt med julemusik, nissehuer og glade børn og voksne. Der var både tid til opvarmningsange, redskabsbaner og hygge med pebernødder bagefter. Vi takker forældre og børn for en fantastisk hyggelig træning.





10 år

Karoline Bjerre Kristensen
Mette Kloster
Lone Bech
Magnhild Lauridsen
Lene Frandsen
Helle Dyrberg
Susanne Buch
Dorthe Jensen

15 år

Gitte Vogt
Christina Hansen
Agnes Johansson
Karoline B. Thuesen
Karen Olesen
Hanne Schou Kierkeby

20 år

Mette Skriver Waldhauer
Camilla Kildal Hyldahl

25 år

Hans Møller kristensen
Henriette Hansen
Pia Bejer

30 år

Kirsten Qvist Jensen

35 år

Hanne Boch

40 år

Anita Lang Nielsen
Lisbeth Ørnskov

45 år

Grethe Strandby
Lene Juhl



Juletræsfesten

Endelig kunne vi afholde juletræsfest igen!

Efter flere sæsoner uden juletræsfest var SIF igen klar som værter til et par hyggelige timer. Dagen bød på mange gæster, både børn og voksne, som var klar med julestemning og nissehuer.

Og en vigtig person fik vi også besøg af, nemlig julemanden. Han var klar sammen med sin nissehjælper til at hygge, danse og synge med både børn og forældre.

Vores Grand Prix senior piger stod for kaffe og kagesalget, og havde i dagens anledning medbragt dragter fra tidligere sæsoner til udstilling.

Sidst på dagen var vi klar med uddeling af en masse godteposer til nogle glade, men trætte børn.

SIF Gymnastik takker alle både frivillige og medlemmer for en fantastisk juletræsfest.





Tak fordi du er frivillig!

Vores forening er drevet af frivillige på alle parametre.

Uden vores frivillige ville vi ikke have en forening, vi ville ikke kunne tilbyde den brede vifte af gymnastik, vi gør og dermed skabe bevægelse og glæde både hos børn, unge og ældre.

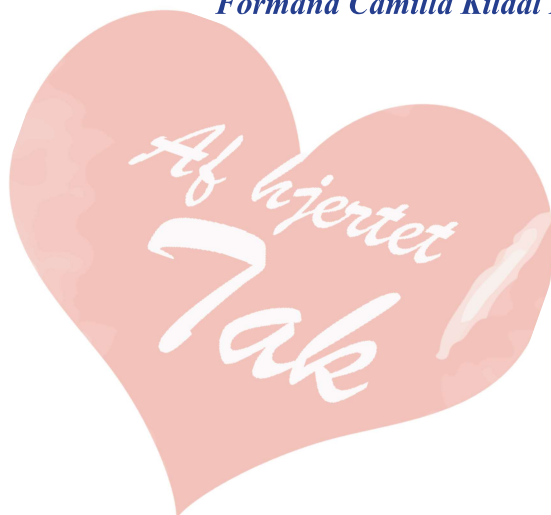
Vores forening har mange former for frivillige, både hjælpetrænere, trænere, bestyrelsesmedlemmer, bladudvalg og mange andre som udfører opgaver i SIF. Alle disse mennesker er med til at få foreningen til at "køre" og år efter år få sæsoner med gymnastik til at blomstre.

Vi er ovenud taknemmelige for de frivillige hænder, vi har i vores forening, og en kæmpe TAK skal lyde til alle for deres enorme arbejde for SIF gymnastik.

Vi forsøger gennem sæsonen at takke vores frivillige på flere forskellige måder, for deres store engagement og vise dem, at vi er glade for de kræfter, de lægger i arbejdet i SIF.

Så endnu engang en kæmpe TAK for jeres arbejde i SIF, det sætter vi pris på!

Formand Camilla Kildal Hyldahl



Weekendtræning

rytmedance 8-12 år

Det er ikke kun i hverdagene, der er glade børn i hallerne.
Nogle weekender gennem sæsonen har flere hold også weekendtræning.

Søndag d. 13. november tilbragte rytmedance 8-12 år nogle timer sammen til weekendtræning. Weekendtræningen handler ikke kun om, at vi har mere tid til at træne serier og lære nye ting, men også at vi har mere tid til sjov, hygge og være socialt sammen som hold. Og så er der selvfølgelig altid tid til KAGE!





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



SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK



Forårsopvisning

Lørdag, den 25. marts 2023 kl. 10.30
Blue Water Dokken

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

SPANGSBJERG IF



GYMNASTIK

Forårsopvisning

Lørdag, den 25. marts 2023 kl. 10.30

Tid	Hold	Instruktører
10:30	Indmarch	Hold og Ledere
10:45	Handicap	Vicki, Mai-Britt, Inger & Lene
11:00	Spilopper i junglen	Rikke, Camilla, Christine, Kristina, Emma & Karina
11:23	Show Aerobic	Britt & Dorte
11:46	Springpiger 8-9 år	Simone, Michelle, Nicolai, Rikke & Christoffer
11:58	Springfiduser 4-6 år	Tine, Vicki, Luna, Silke & Søren
12:14	Stoleholdet	Aase & Maren Johanne
12:27	Ungdomsmix 16+	Anders, Jonas, Mia, Emilia & Melissa

12:55	Springdrenge 7-9 år	Laura, Frederik & Nicolai
13:05	RytmeDance 5-7 år	Camilla & Michelle
13:17	Springmix 10-12 år	Simone, Rikke, Christoffer & Nicolai
13:29	Gæstehold:	
	DGI - AfterRep	Tanja, Nina, Ditte, Asger, Daniel & Nicki
13:55	Grandprix	Nadja, Nana & Emilie
	Team Ezra, Team Eini	
	Team Eya, Team Elira	
14:26	Springpiger 6-7 år	Laura, Frederik, Nicolai & Tanja
14:38	Rytmedance 8-12 år	Camilla & Rikke
14:53	Juniormix	Anders, Anne & Rikke
15:13	Mor/Far/Barn	Charlotte & Kristoffer
15:31	Gæstehold:	
	DGI - MiniRep	Michelle & Line
15:47	Udmarch	Alle vores ledere og hjælpetrænere

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
- SIF Gymnastik har mange gode traditioner
- SIF Gymnastik har plads til alle - store som små



Vi mangler hjælpere/frivillige...

Har du lyst til at arbejde med børn i gymnastikkens verden?

Så kontakt Camilla på **5370 6087**



Traditionen tro afholder foreningen en lederfest efter dagens forårsopvisning.

Ledere, hjælpetrænere og medlemmer inviteres hermed til aftenfesten...

INVITATION TIL **AFTENFEST**

Lørdag den 25. marts kl. 19:00
Esbjerg Park (den gamle højskole)

3 retters menu m. 1 øl, vand eller et glas vin.

Pris: kr. 350.- pr. person

- ledere, hjælpetrænere og øvrige frivillige i foreningen er gratis

Tilmelding via hjemmesiden/tilmelding.

Inspirationskursus

Rytme

I SIF bliver vi tilbudt mange muligheder for kurser, og selvom man har været en del af foreningen i mange år, kan man altid bruge ny inspiration.

Derfor var jeg afsted til to kurser i første halvdel af sæsonen, for at se, om der var ny inspiration at hente.

Jeg har været på Kursus i rytme og dans 8-12 år i Grindsted og Kursus i håndredskaber - tøndebånd, bold og køller i Bramming.

På disse kurser gennemgik vi bl.a. opvarmningslege, opvarmningssekvenser, og hvordan man kan bruge håndredskabet i opvarmningen. Derudover gennemgik vi forskellige miniserier indenfor flere genrer, og forskellige måder at bruge håndredskaber i serier og øvelser.

Det er altid fedt at være afsted på kursus for at få inspiration og lære af instruktørerne både på kurset, men også den sparring, man kan få med andre deltagende på kurset.

Inspiration var der også at hente på disse kurser, og det var fedt at komme tilbage i hallen og finde ud af hvordan det man har lært kan bruges på de hold man træner.

Camilla

Træner Rytmedance 5-7 år og 8-12 år



Følg os på Facebook og Instagram!



Vil du følge med i, hvad vi gennem sæsonen laver i SIF Gymnastik, så kan du følge os på de sociale medier.

Vi er både at finde på Facebook og Instagram, hvor vi løbende deler flere sider med det, der sker i SIF Gymnastik.

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

Lørdag: 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

DGI PIGELEJR 2023

I januar var vi afsted på pigelejr, og sikke en dejlig weekend!

44 piger havde meldt sig til fra hele foreningen - fra flere forskellige hold.

Weekenden begyndte med at stille alt sin bagage fra sig, her fik vi hjælp af nogle af de mange forældre.

Pigerne fik en makker, som man skulle finde sammen med, når vi skulle have talt alle 44 piger. Dette var de rigtig gode til og var gode til at huske os og hinanden på dem der evt. manglede.

Da vi havde stillet vores bagage, skulle vi ind og opvarme og lave en fælles velkomst.

Vi skulle derefter ind og lave nogle forskellige rytme serier, hvor pigerne blev opdelt efter alder. Herefter skulle vi til "DANCE IT ALL OUT", hvor vi fik danset og grint en masse.



Det var nu tid til at spise de medbragte madpakker, og vi sad i stor flok ved vores bagage og spiste, da vi bagefter skulle ud og gå en tur rundt om idrætscenteret.

Pigerne syntes dog denne gåtur var lidt lang og ville gerne tilbage, da de vidste, at vi skulle springe som det næste. Springmodulet var noget, alle pigerne syntes var fedt.

De blev udfordret og prøvede nye ting.

Så gik turen til svømmehallen. Der blev hoppet fra vipper, dykket og svømmet en hel masse. Herefter var det tid til en lille eftermiddagssnack, hvor vi fik pizzasnegle.

Inden aftensmad prøvede vi både kræfter med crossfit og battle, hvor man skulle kaste papirskugler efter hinanden og erobre et flag.

Vi gik samlet op til aftensmad og fik lækker salatbar, sovs, brød og kød.

Efter aftensmad var der frie aktiviteter i hele idrætscenteret. Pigerne kunne se film, være til disko, svømme, spring og tegne. Men der var også mange af pigerne der valgte at købe slik og ellers hygge sig på madrasserne og snakke og grine og ikke mindst slappe af.

Mange af pigerne var trætte efter de mange forskellige aktiviteter, og det var der ikke noget at sige til.

Søndag sluttede vi af med at få en lille overraskelse fra pigelejr-udvalget og opvisning fra Bramming Juniortræningshold.

Det var en hel fantastisk weekend med fuld fart på.

Vi hyggede os, grinte, snakkede, lavede forskellige aktiviteter, græd og grinte så bagefter.

Alt i alt en rigtig dejlig weekend og vi glæder os til, at vi skal afsted næste år igen!

Simone Ørskov





PRÆMIESPIL

Oktober 2022

200 kr = lod 12
150 kr = lod 34
50 kr = lod 33
50 kr = lod 60
50 kr = lod 18

November 2022

200 kr = lod 65
150 kr = lod 58
50 kr = lod 55
50 kr = lod 43
50 kr = lod 44

December 2022

200 kr = lod 34
150 kr = lod 59
50 kr = lod 22
50 kr = lod 61
50 kr = lod 78

Januar 2023

200 kr = lod 5
150 kr = lod 6
50 kr = lod 40
50 kr = lod 95
50 kr = lod 64

Februar 2023

200 kr = lod 81
150 kr = lod 18
50 kr = lod 20
50 kr = lod 93
50 kr = lod 99

Tillykke



 Alle former for el-installationer udføres



Få et OK Benzinkort og støt Spangsbjerg IF Gymnastik hver gang du tanket

Få et OK Benzinkort med en sponsoraftale, så kan du støtte Spangsbjerg IF Gymnastik med 5 øre, hver gang du tanket en liter benzin eller diesel. Det koster ikke dig ekstra – OK betaler hele beløbet.

Støt med el fra OK

Med et OK Benzinkort med en sponsoraftale kan du ved også at få el fordoble din støtte fra 5 øre til 10 øre for hver liter benzin eller diesel, du tanket.

Støt Spangsbjerg IF Gymnastik på www.ok.dk/lokalsporten

Støt med OK Mobil

Du kan også forhøje støtten med OK Mobil. Vælg den OK Mobil-pakke, der passer dig bedst. Så støtter OK med ekstra 5 øre pr. abonnement for hver liter benzin eller diesel, du tanket.

Kom hurtigt i gang med OK's app

Du kan også bare hente OK's gratis app. Så kan du støtte med Dankortet, hver gang du tanket med appen.



Ungdomsmix

Som tilflytter fra det kolde nord (Nordjylland), er jeg enormt glad for at have valgt at gå på Ungdoms-mix Esbjerg.

Når man står der på usikker grund og ingen kender, er det rart at komme ind i en hal, hvor folk står med åbne arme, og hvor man føler sig velkommen fra første dag.

Holdet har ikke kun givet mig en masse selvtillid og styrke indenfor gymnastikken, men også en masse venskaber og hyggelige stunder.

Specielt ekstra træninger og opvisninger er værd at fremhæve. Her kommer man virkelig til at lære hinanden at kende på kryds og tværs, rytmer som springer, både socialt og inden for gymnastikken.

Jeg er faldet godt til i Esbjerg, og det har U-mix helt klart været en stor del af.

Jeg glæder mig enormt meget til opvisningerne til marts, det bliver en BRAND-lækker og VAND-vittigt flot opvisning, hvad det betyder må i vente med at se til marts.

Vi ses i hallerne.

Lea Christensen
(gymnast på ungdomsmix)



En træning på springmix 10-12 år

Vi vil lige give jer et lille indblik i hvordan, en træning på springmix 10-12 år ser ud. Ofte starter vi med en leg så som fangeleg eller 'bondemand og hans gulerødder'.

Herefter laver vi noget udstræk, hvor vi strækker alle dele på kroppen.

Så begynder vi på opvarmningen, som kan være meget forskellig fra træning til træning. Men en ting er sikkert, vi skal have pulsen op. Måske vi laver cirkeltræning, baneopvarmning eller en mere klassisk opvarmning med noget sving, løb og styrke. Pigerne er især blevet glade for en styrke leg, med en terning. Her skal man lave forskellige ting på numrene.

Når vi er blevet varme er det tid til at springe.

Vi øver på at springe både forlæns og baglæns på banen, og vi øver i at spring flot og højt på trampolinen.

Det sidste stykke tid er også gået med meget serietræning, da vi lige om lidt skal lave opvisninger.

Vi er ved at være klar til opvisningerne og har også en ekstratræning i slutningen af februar til at blive helt klar og til at prøve stortrampoliner.

Billederne der er med her, er fra en træning hvor vi var udfordret på trænersiden.

Pigerne var så gode til at hjælpe hinanden, hvis der var nogle, der havde brug for det.

Vi glæder os til opvisningen og vise det, vi har lært denne sæson.

Springmix 10-12 år



Springpigerne 6-7 år - ekstra træning

Pigerne mødte forventningsfulde op til springpigernes ekstra træning.

Til at starte med fik pigerne sagt hej til hinanden og begyndte straks at lave vejrmøller sammen, og så var dagen ligesom igang.

Pigerne var mødt op med højt humør og masse af gå på mod, til det dagen bød på.

Vi startede med at øve vores miniserie til opvisningen, som byder på masse af sving - hvilket kræver øvelse.

Men som Pippi siger *“Det har jeg aldrig prøvet før, så det klarer jeg helt sikkert”*.

Men de er super seje, så selvom armene bliver ømme af de mange sving, og der er meget, der skal huskes, så øver og øver de og vigtigst af alt - de gør hvad de kan.

Næste del af træningen blev brugt på at springe forlæns, og det at lære at springe højt og sætte af i trampolinen. Hvilket kan være en udfordring for mange.

Vi øver også det at være okay med at skulle baglæns rundt, så vi forhåbentlig en dag kan se disse fantastiske unge piger lave flik flak og kraftspring i et væk.

Den sidste del af dagen bestod af hyggeligt samvær. Vi spiste madpakker sammen, og der blev grinet og snakket. Pigerne fik lov til at vælge dagens sidste aktivitet, som blev at stå på hænder samt *“kong Gulderod”* legen.

Pigerne og helt sikkert også os trænere havde nogle fantastiske timer med leg, læring og hyggeligt samvær.

Hilsen Træner-teamet
til springpigerne 6-7 år



Ungdomsidrætsfesten 2022

En aften i januar stod i mesterskabernes tegn. Musikhuset i Esbjerg var igen i år stedet, hvor vi fejrede flotte præstationer med vundne guldmedaljer fra sidste sæson.

Repræsenteret var Team Eya og Team Esaia.
Det var et dejligt gensyn!

Team Evala vandt også guld til Jyske mesterskaberne i 2022, men da de er i Senior Fri-rækken, er de udenfor alderskategorien ved ungdomsidrætsfesten.

Vi havde en fantastisk sæson, og vi takker alle for opbakningen!



Team Elira til udtagelseskonkurrence i Æstetisk gymnastik på en blæsende januardag

Vækkeuret ringede tidligt en lørdag morgen i januar. En køretur til Greve var foran os.

Vi var spændte og glædede os rigtig meget til at komme på gulvet og vise vores nye dragter og serie frem.

Samme dag var både indledende og finale runden, det var hårdt men en rigtig god dag! Vores præstation gav os en megafлот 2 plads og sikrede os at blive udtaget til at deltage ved udenlandske konkurrencer.

I skrivende stund har vi ikke fundet ud af om turen går til udlandet, eller om vi for første gang skal prøve en virtuel konkurrence.

Følg med på instagram; Team Elira.



Første runde af Danmarksmesterskaberne i Grand Prix

En weekend fyldt med gymnastik var igen i år på skemaet i starten af februar. Tre ud af vores fire Grand Prix hold stillede op til konkurrencen, som blev afholdt i Silkeborg. Det var en rigtig god weekend med flot gymnastik, og vi ved nu, hvad vi skal arbejde videre på og blive endnu stærkere sammen som hold.



Juleafslutning for Os Formiddagsmotionister

*Efter udfordrende træning i salen
havde vi frokosthygge med smørrebrød
og div. underholdning.*

Gitte H.



Kom i form/Munter motion

Sommergymnastik

starter torsdag kl. 10 den 13 april.

Sidste træning:

Torsdag den 4. Maj

altså 4 gange.



Desuden har vi vores "Skovgruppe",
der mødes om tirsdagen til Motion i skoven.

Vi finder på i fællesskab og bruger naturen.

Vi vælter et par træer, kaster med kævler,

bider i græsset og sådan noget .

Og så drikker vi en kop kaffe,

og det er *gratis* og åbent for alle friske motionister.

Det foregår tirsdage kl. 10 ved det lille "vandværk"

ved de gamle golfbaner kl. 10 til 11.

Første gang den. 11 april. Sidste gang den 2. Maj.

Hilsen fra Lissie, Lone og Gitte 23398887

Sommetræning

Uge 13-14-15-16-17

Stram Op

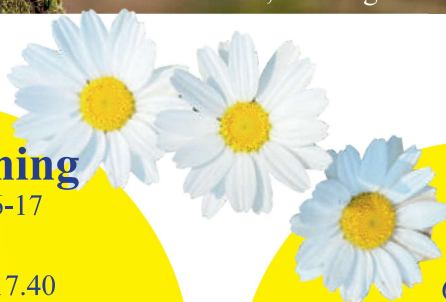
Tirsdag kl 16.45-17.40

Gjesing Fritidscenter Sal 2

Kr 20,- pr. gang

Alle kan deltage (inkl jer med let dårlig ryg,
knæ mm)

Tå din ven, nabo, familie eller bare én du
holder af med.



6 ugers

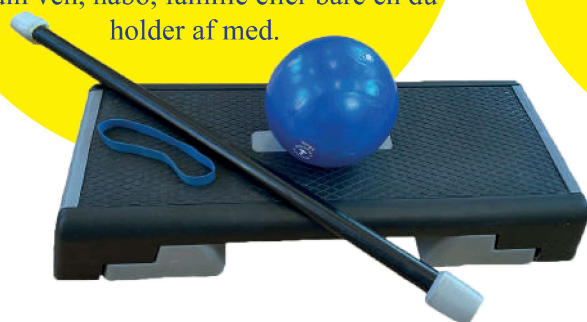
Sommercirkeltræning

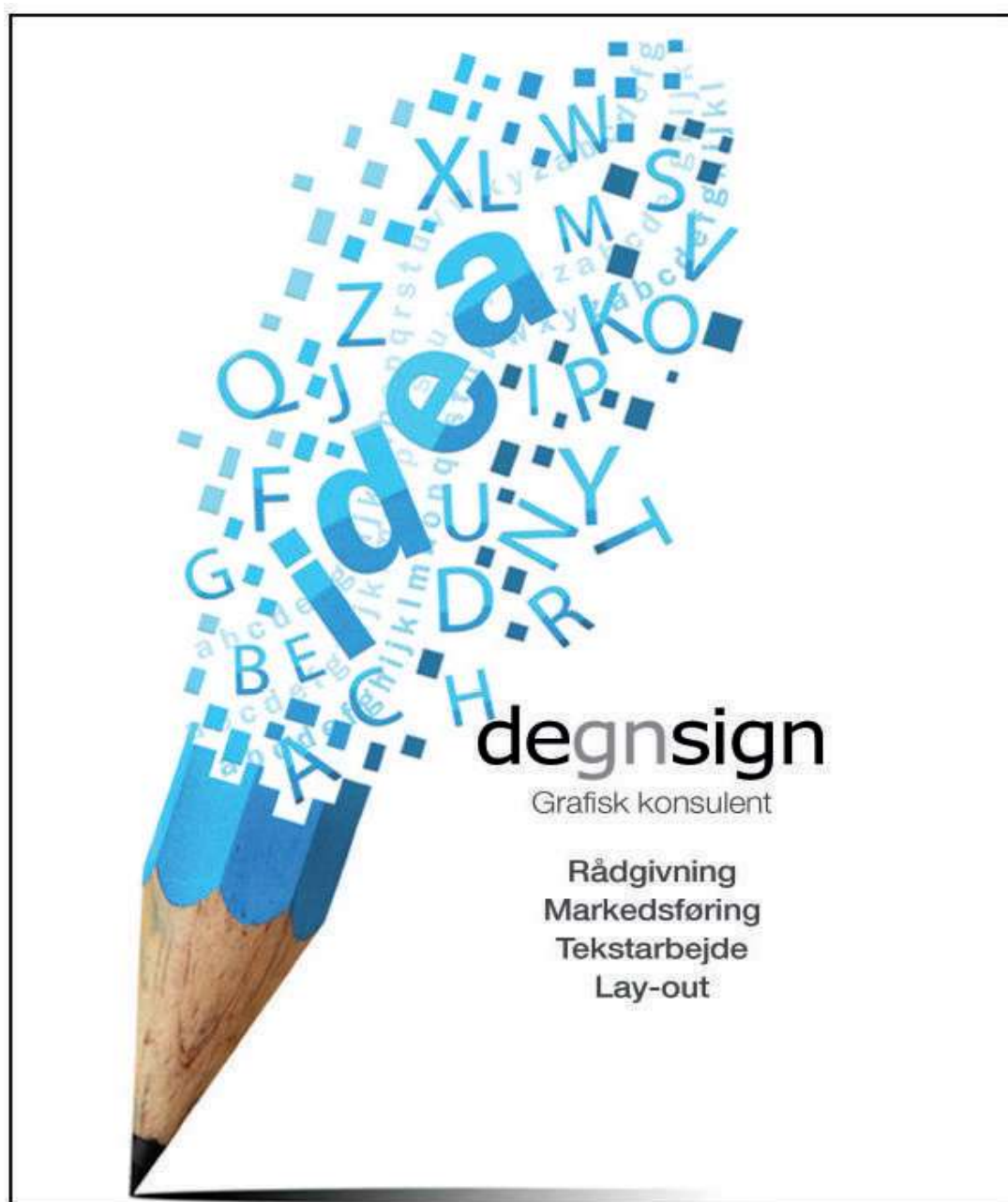
Mandag kl 17.40- 18.55

på ungdomsskolen

Blåbjerggård

Start 27/3







DEADLine

**For næste nummer
Nr. 2 2023**

**Forventes at udkomme i uge 36
Aflevering af stof senest
20. august 2023**

*Indlæg mailer 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