

## '10-14 stævne' i Vedbæk

Lørdag den 31. januar tog 13 gymnaster fra Spring Øvede og træner, Maja, til '10-14 Stævne' i Vedbæk. Vi mødtes på Vedbæk Skole kl. 10:00, hvor vi blev indkvarteret i klasselokaler og gjorde klar til 25 timer fyldt med spring, lege, konkurrencer og meget andet.

Kl. 11:00 mødtes vi i sportshallen, hvor første aktivitet var "Kampråb". Alle hold fandt på et kampråb og fremførte det for hinanden, og så gik vi i gang med anden aktivitet, som var MMA (Mixed Martial Arts). Vi lærte bl.a., hvordan man kaster med hinanden, både forlæns og baglæns.

Bagefter stod den på håndstands-konkurrence - hvem kan gå længst på hænder! Alle hold stod bag en rød streg på halgulvet, og så var det, hvem der kunne gå flest gange frem og tilbage over gulvet. Denne konkurrence blev suverænt vundet af KG66, som gik tværs over gulvet 6 gange. Holdet på andenpladsen gik 2,5.

Det er første gang, at der blev afholdt denne her form for '10-14 stævne' i DGI Storkøbenhavn, så vi skulle sætte en saltorekord. Uret blev sat til 15 min., og så skulle der laves saltoer i mini-trampolinerne. Den gruppe, KG66 sprang i, lavede 296 saltoer. Samlet blev der lavet over 1.400 saltoer. Den rekord skal man prøve at slå til næste år.

Bagefter stod den på frokost - pasta med kødsovs, hvilket allerede følte som et velfortjent måltid. Efter frokost stod den på spring, hip hop og rundbold samt pingvin-fodbold. Hvert hold kom rundt på alle stationer. Springstationerne bestod af: Kraftspring & vejrmøller - araber flik & baglæns salto og fra salto til dobbelt salto. Der blev kørt to timer med en time på hver station. Så var der et break med en masse stafetter, bl.a. sækkeløb, æggeløb og på løbehjul rundt i hallen. Bagefter var det tilbage til springstationerne, hip hop og rundbold samt pingvin-fodbold.

Kl. 20:00 var der aftensmad, og kl. 21:00-22:00 var der "Counterstrike" i hallen, hvor KG66 var på orange hold. Hvert hold byggede en base af alle de redskaber, der var i hallen, og så skulle man gemme et flag (en t-shirt). Det gjaldt om at finde modstanderens flag og bringe det tilbage på egen halvdel af hallen uden at blive skudt ned af aviskugler med masser tape. Orange hold vandt begge gange. Bagefter stod den på hygge og bad og så godnat! Alle var godt trætte efter en dag fuld af aktiviteter.

Søndag morgen var det stå-op-tid kl. 7:00... Ikke alle var helt tilfredse med tidspunktet. Kl. 8:00 var der morgenmad og bagefter gik turen til stranden, hvor den stod på sauna og vinterbadning. På stranden var der sat små telte op med brændeovne indenfor. Alle, på nær en (to hvis man tæller træneren med), fra Spring Øvede var i vandet. Nogle tog endda to ture i vandet. Efter det kolde gys gik vi tilbage til skolen, hvor forældrene så småt var begyndt at dukke op. Alle fremførte den hip hop sekvens de havde lært dagen før, og vinderen af 25-timers løbet blev kåret. Vinderen blev Power Tumbling fra ODK. Stort tillykke til dem. Bagefter var det farvel og tak og på gensyn til næste år.

Det var en virkelig sjov weekend, og vi på Spring Øvede vil gerne opfordre alle, der har hold i alderen 10-14 år, til at deltage til næste år!

(se billeder fra weekenden på de næste sider)







