

## HOG seniorgymnastik, julefrokost 4. dec. 2023, mandagsholdet

Ja, så sidder vi her igen. Altså personligt, er det 1. gang for mig. Jeg startede godt nok til seniorgymnastik i september 2022, men var forhindret i at deltage i sidste års julefrokost,

Så altså, nu sidder I her igen - et år er gået siden sidst - et år med styrkelse af kroppes maskineri og senest også med udfordring af omløbet i hovedet.

Jeg er jo stadig forholdsvis ny på holdet - sammenlignet med mange garvede holdkammerater, der har været med i nogle - for ikke at sige mange - år. Jeg husker stadig den overraskende store flok ældre medborgere, jeg mødte i hallen på 1. gymnastikdag sidste år, og den noget chokerende erkendelse, at jeg allerede kendte rigtig mange af mine kommende holdkammerater. Og jeg har - efter lidt "skubben" rundt - fundet min plads på gulvet og skabt mit eget territorie, der jo godt kan blive lidt udfordret når nye gymnaster møder ind og gerne vil være med.

På mandagsholdet har vi et flot fremmøde mandag efter mandag, og for mig - og jeg tænker det gælder for de fleste af os - er der i hvert fald to ting som betyder noget, når det kommer til at møde op i al slags vejr:

- Det ene er, at vi godt ved, at vi skal holde kroppen i gang, og at det kan være vanskeligt at have baller som kanonkugler og spændstige og elastiske sener alene med hverdagens aktiviteter.
- Det andet og mindst lige så vigtigt er det sociale aspekt. Vi møder andre, der har det lige som os selv, og der bliver lagt mærke til os, og holdt øje med os i kredsen om vor standplads på gulvet.

Og specielt dette sidste er for mig et element som milde Mille har fanget flot op i dette efterår. Det er f. eks. når hun sender os joggende, dansende eller løbende rundt i salen til energiske toner fra Bruce Springsteen, Beatles eller senest Røde Mor, og med indlagte opgaver så som vore navne, navne på lande, farver eller julefavoritter efterfulgt af armkrog, high five med hånd eller fodkontakt. Dette er i øvrigt første gang jeg har været med til at sparke ud efter gamle damer - tænk hvis den historie slap ud i ugebladet.

Ellers har Mille jo stort fokus på at træne vigtige af vore kopslige kompetencer. Jeg tænker her først og fremmest på balanceevnen. På det punkt er vi nok mange som må indrømme, at vi er mere eller mindre udfordrede og JA Mille med syre i benene og pulsen kørende, så bliver balanceopgaven til 25 minutter endnu med Poul Dissing og fodskifte hvert 5 minut til en oplevelse. Jeg havde foretrukket du havde spille hans "Jeg er ikke bange for en kvælerslange" fra samme album - versene der er ikke helt så lange.

En anden kropskompetence vi træner er at rejse sig efter et fald. Det træner vi på to måder. Enten ved, at vi pludseligt skal ned på gulvet mens vi moser rundt i salen - ja helst for hvert 10. skridt - eller ved klassiske armbøjninger. Og netop her stiller Mille krav: Bryst, mave og lår skal ved den langsomme sænkning af kroppen til gulvet ramme gulvet samtidig og altså uden et klask. Det kan hun nemt sige. I flokken er vi mange med kropsligt landskabsmæssige udfordringer i den henseende.

Den sidste kropskompetence vi træner, som jeg vil tage op ved denne lejlighed, er even til at holde på en prut. Jeg vil her mene, at vi på holdet er i en god træningstilstand. Tænk hvis vi var lige så udfordrede på dette punkt som ved balancen.

Kære Mandagshold. Denne halvsæson har som de forrige været en fornøjelse, og jeg tror flere af Jer lige som jeg selv er blevet helt afhængig. Hvordan så med de næste 4 uger ? Man kunne jo indføre nogle af vore øvelser i de jule aktiviteter vi ellers skal til at gå i gang med. Bare et eksempel: Man kunne i dansen om træet standse op for hvert vers i sangen sætte sig på hug i tre trin og tilbage igen før næste vers. Jeg er sikker på det med tiden kunne skabe en trend i familierne på linje med at løbe huset rundt til "Nu er det jul igen og julen varer lige til påske".

Med disse ord vil jeg sige Jer tak for i år og ønske Jer en fortsat god julefrokost samt en glad jul. Vi ses til et seniorgymnastisk 2024 om en måneds tid.