

TIL ETTERTANKE

Da jeg ble spurt om jeg kunne tenke meg og skrive en liten tekst om "turngruppa" samt om mitt engasjement ovenfor denne gruppa og ovenfor Bodø Gym og Turn forening, ble jeg glad.

Turngruppa er et prosjekt vi satte i gang våren 2009, hvor vi ønsket å integrere barn med ulike funksjonsnedsettelse inn i turn, i egen gruppe, inn i Bodø Gym og Turn.

Man møtte i startfasen en del offentlige etater, som naturlig nok viste sin skepsis. Men når sant skal sies så hadde vi hele tiden troen på oss selv, på at vi ville nå målet, og vi overbeviste.

Når alt formelt med papirer, godkjenninger og slikt var i boks var det markedsføring neste steg, folk måtte jo få vite om at tilbudet fantes. Kontaktpersoner i klubben hadde daglig kontakt med barn siden de jobbet i skole, og fikk snakket med foreldrene til ungene og planlagt oppstart ble avgjort.

Så hva gikk vi til? Hva ville møte oss? Ville vi klare dette?

Vel, man er kanskje litt engstelige med en gang, men som jeg bruker og si; man må bare hoppe i det, gi det et forsøk, man kan ikke mislykkes.

Første trening kom, og jeg var spent, så spent at jeg nesten hadde vondt i magen. Jeg visste ikke hvor mange barn som kom og om det i det hele tatt kom noen. Sammen med meg hadde jeg to assistenttrenere som sikkert var like spent som meg. Klokken ble 17.15 og i døra høres skritt. Inn kommer det ikke bare 1 barn, men 6 barn. Og ytterligere 2 til kom det. Så artig, tenkte jeg.

VI VAR I GANG!!

I dag teller gruppen fortsatt 8 barn fordelt på 2 gutter og 6 jenter. Aldersmessig er ungene ganske like, men vi har et par stykker som går i 3. klasse mens de fleste går på ungdomsskolen.

Dette er barn med ulike former for funksjonsnedsettelse, herunder nevnes både psykiske og fysiske funksjonsnedsettelse.

Treningen begynner 17.30 og da er alle der og de setter seg i en ring midt på gulvet. Det er nemlig opprop før treningen starter, det er blitt rutine det nå, så det vet de. Etter opprop synger vi en sang, og det er sanger med bevegelsesmomenter i, nevner her de mest populære: *Hode/skulder/kne og tå, Bjørnen sover og Ro Ro til Fiskeskjær.*

Etter sang er det oppvarming. Vi bruker hele salen og jogger i rolig tempo til musikk, veksler mellom høyre og venstre hånd i bakken, mage eller ryggliggende. Dette synes de er kjempeartig, og det er en viktighet for en hver turner/gymnast å varme ordentlig opp før treningsstart.

Gymnastene begynner å bli svette, og da er det perfekt med litt lett styrke trening. Da jeg som trener fokuserer på å se hvert barns behov, varierer gjerne øvelsene noe når det gjelder styrke og uttøyningsbiten. Standard styrkeøvelser kan være: sitte på rumpa og "gå bakover" kun ved hjelp av hofter/ben bevegelser. En annen øvelse heter slangen, og går ut på å ligge på maven og kun ved hjelp av armer kommer seg fremover på gulvet.

Uttøying: Består av standard tøying av de ulike muskelgruppene som har blitt brukt, samt de vi vet at vi skal bruke. Her varierer det fra barn til barn, da noen av gymnastene lider av hypermobile ledd, så er man nødt til å trene på å stive mer av for dem, mens de andre tøyer mest mulig.

Drikkepause er innlagt i treningene men her er det ikke enkelt å få alle til å drikke, siden de synes treningen er så artig, men det er nødvendig med påfyll av væske i kroppen.

Nå er gymnastene så varme at de er klare for matteserie som består av ulike hoppkombinasjoner, armbevegelser, fotbevegelser og ellers det de har lyst og prøve.

Etter endt matteserie er det klart for trampetthopping, dette er høydepunktet for gymnastene, her hopper vi nå per i dag: strekk, bøy, splitt og RULLE!!

Treningen er nå ferdig og det er samling i ringen igjen for eventuell uttøying, beskjeder og klemmer.

Det må presiseres at disse barna våre har et behov for og gi klemmer, og vise at de er glade, så derfor får vi etter hver trening en god klem hos alle sammen.

Også i dag er treningen helt perfekt og bestandig er den noe utenom det vanlige.

For meg som trener er dette virkelig verdiskapende arbeid.

Det levner ingen tvil om at hver og en av disse ungene har behov, de har behov for: trening, mestring, sosialisering og glede.

Jeg kan si så mye som at alt dette får de gjennom et slikt type tilbud, fordi det handler om å samle disse gymnastene, gi et slikt tilbud, se dem, snakke med dem, lytte til dem og rådføre dem.

Sett dere som trener små mål i starten, ingen er verdensmestere.

Det er ikke alltid ting går like fort for barn med funksjonsnedsettelse, men jeg som trener bruker heller litt lenger tid på at alle skal mestre det enn og bare hoppe over på en annen øvelse. Fordi de vil, og de klarer bare de får nok tid på seg.

Noen ganger har noen av ungene slike "ned-dager", hvor ingenting er artig, men da er resten av gruppa med på å løfte personen opp fra kjelleren, vise at her trener vi sammen, tar hverandre i handa og smiler.

Som trener synes jeg at enhver turngruppe burde starte et slikt tilbud, fordi det er givende, lærerikt, og rørende. Det gir deg som trener glede og latterfulle treninger, det gir deg lærdom, fordi du lærer så mye du ikke visste fra før og det rører deg helt inn til hjertet når man ser glimtete ungene har i øynene.

Dette er ikke noe uopnåelig prosjekt, det handler ganske enkelt om vilje, styrke, og evnen til å se muligheter hos ALLE barn.

Ofte er det gjerne foreldrene til ungene som er hindringen, men det er ingen hindring som ikke går å motbevise.

Vi har overbevist foreldrene til våre barn om at dette er et tilbud som er verdt og ha, og verdifullt for deres barn.

Når jeg sa innledningsvis at jeg var glad da jeg fikk forespørsel om å skrive en tekst sa jeg det fordi vi har blitt sett, vi har blitt hørt og vi har klart det...

Noen har sett den jobben vi gjør og nå blir den skrevet om, andre har muligheten til å se det vi gjør, og kunne gjøre det samme, slik at enda flere lag og foreninger kan gi et slikt tilbud.

Tenk på hvor mange barn som sitter der ute som har dette behovet, den lysten og den iveren.

Så trenere, lag, styrerepresentanter og ledere: jobb for å få et slikt tilbud inn i nettopp din turnforening!! Dere vil gjøre dagen til veldig mange barn ute i din by/ ditt nærområde.

VI KLARTE DET, DA KLARER DERE DET OG!!

Med ønske om en fin turnsommer

Siri Vinje

Bodø Gym og Turn