
IDRÆTSDAGEN 2017

Skrevet af projekt- og frivillighedskorrdinator
Camilla Karlsson Venner af Captum

NÅR DET ER SJOVT AT MOTIONERE!

Temperaturen ligger på omtrent de 5 grader. Det er kraftigt overskyet, og græsset er fugtigt efter flere dages regn. Vejrudsigten har udtrykkeligt lovet regn hele dagen. Alligevel trods dagtilbud samt værksteder fra Københavns- og Frederiksberg kommune, den dårlige vejr prognose, og møder op på kunstbanen ved Grøndal Multicenter! Her tropper alle, traditionen tro, op til et af årets sjoveste og mest inspirerende arrangementer, for mennesker med handicap. Idrætsskolen for udviklingshæmmede er arrangør af dette store event. De giver alle deltagere, en lille forsmag på, hvordan man kan have det sjovt, samtidig med at man bevæger sin krop.

En gammel kending til idrætsdagen var det sjove indslag: kørestolsræs! Her går disciplinen ud på, at en passager og kørestols-skubber arbejder sammen, igennem forhindringsbanen. Her venter mange udfordringer som deltagerne skal igennem, og det skal gå stærkt, for det er også på tid!

Idrætsskolen har til denne dag tilrettelagt en masse forskellige sports discipliner, som alle frit kan vælge efter lyst og behag. Dagen lyder på spændende udfordringer, så som Klatring på klatrevæg, hvor de særligt modige kan gøre det med blind for øjnene. Alle deltagerne var under kyndig støtte og vejledning fra de 2 mandlige instruktører, som ikke gav så let op! Alle deltagere på trods af handicap, fik muligheden for at prøve



kræfter med klatrevæggen, og tålmodigheden var stor, også når nogle deltagere havde svært ved at finde modet frem. Her herskede en skøn ånd, med gå-på-mod, opmuntring og ikke mindst ros, til de som turde hoppe i selen og prøve kræfter med væggen.



IDRÆTSDAGEN 2017

Skrevet af projekt- og frivillighedskorridorator
Camilla Karlsson Venner af Captum

Endvidere kunne deltagerne udfordre sig selv og sine motoriske evner, til Zumba og Fitness. Her blev der danset med power og fuld blæs over anlægget. De musikalske rytmer spredte sig ud over hele området, og spredte feststemning til alle deltagere. Her kunne man danse efter vejledning af de power-fyldte instruktører, ligeså vel som man kunne danse selv, give den gas, og danse freestyle som Michael Jackson.

Traditionen tro, havde Idrætsskolen også arrangeret sofa-cykel løbet. Her havde deltagerne mulighed for at cykle ræs på sofacykel, enten med hinanden ved siden, eller med cykelpilot, i form af pædagogisk personale. Stemningen var høj, ligeså vel som jubelråbene.

Holdsportens ånd blev hyldet, da der blev afholdt Street Basket og fodboldturnering. Bølgerne gik højt, ligesåvel som temperament og følelser. Alle hold gik op i turneringen med liv og sjæl!



FORHÅBENTLIGT ET EVENT SOM ER KOMMET FOR AT BLIVE



Den nye udfordring i år var "Versus"

Her skulle borgerne kaste med bønneposer op i et mål med kæder rundt om. Det var ikke altid lige let, at ramme, men begejstringen kunne ingen ende tage, når det lykkedes.



Afslutningsvis var der pokal overrækkelse. Her vendte alle i spænding på, at høre deres dagtilbuds/værksteds navn blive råbt op. Alle tilstedeværende vandt deres egen pokal, som de kunne tage med sig hjem. Der var ekstase på plænen, og flere deltagere tog spurten rundt på plænerne med pokalen højt løftet over hovederne. Det var i virkeligheden, en helt fantastisk og unik dag. Alle gik glade hjem, med endnu en oplevelse for livet. Idrætssdagen er forhåbentlig et event der er kommet for at blive. Det er fantastisk at man kan have det SÅ sjovt, og samtidig gøre noget godt for sin krop. Det er da et budskab og en oplevelse der er værd at bevare.