

SPORT



Her ses de mange deltagere på årets børnejulelejr i den danske kampsport Dai Ki Haku. Pressebillede



Tina Valentin Poulsen og Christina Aarestrup står henholdsvis som nummer tre og fire fra venstre. Pressebillede

Børnejulelejr i dansk kampsport

På årets Dai Ki Haku børnejulelejr i Viborg blev to lokale kvinder udnævnt til såkaldte "Experter".

KAMPSPORT

VIBORG: 64 børn i alderen 6-15 år fra Dai Ki Haku klubber fra både Viborg, Aarhus og Randers deltog sammen med instruktørerne fra de samme klubber i årets børnejulestævne i Viborg.

Dai Ki Haku er en dansk nærkampform.

Børnene deltog med stor iver i alle træningerne. De var inddelt i grupper, hvor de ældste og mest erfarne elever var gruppeledere - et ansvar de tog meget alvorligt. Ved de fleste træninger var de dog inddelt efter alder og erfaring, og der var fokus på teknik, præcision, balance og kampeleje. Men der var også plads til sjove og anderledes træninger, hvor samarbejde, kampånd og opfindsomhed var i fokus.

Lejren kulminerede med, at nogle af alle de engagerede børn blev gradueret med deres næste stribe.

Samme dag fik de mest erfarne børneelever også lov at træne med nogle af de voksne aspiranter og eksperter. Også her sluttede træningen med, at der blev uddelt nye grader til nogle af børnene. Men også nogle af de voksne blev gradueret med deres næste grad.

Kampklare kvinder

Fra Randers blev Sensei Keld Andersen udnævnt til *Master*.

- Det er første gang i Dai Ki Hakus historie, at der udnævnes en *Master*, siger Shihan Kurt Ørum, der er grundlægger af Dai Ki Haku.

Men også fra Viborg blev to kvinder, Tina Valentin Poulsen og Christina Aarestrup, gradueret med en høj grad. De blev udnævnt til *Experter* sammen med Karsten Paulsen fra Aarhus. Det er første gang, at der udnævnes tre af denne grad på én gang. Og det er helt særligt, fordi to af dem er kvinder, da træning i kampkunst også i Dai Ki Haku er en mandsdomineret verden.

Tina Valentin Poulsen har trænet i 18 år og Christina Aarestrup i 22 år.

- Igennem deres tid i Dai Ki Haku har de begge både taget en uddannelse og fået børn. De har således formået at forene den hårde træning med både fuldtidsjobs og det at være en omsorgsfulde og nærværende mødre. Som en selvfølge er deres ældste børn allerede startet med at træne Dai Ki Haku, fortæller Shihan Kurt Ørum.

Hvis man har fået lyst til at møde de to nye kvindelige *Experter* i Dai Ki Haku, så underviser de i klublokalerne på Marsk Stigs Vej i Viborg om mandagen.

PCB



INVITERER ALLE TIL:

SIK NYTÅRSLØBET

Tag med på årets sidste løbetur og vær med til at støtte:

KNUS KRÆFT

START: 31.dec. kl. 10 fra Liseborgcentret

Vælg mellem distancerne:

2,5 KM

5 KM

7,5 KM

10 KM

Pris: børn: 25,- / Voksne: 50,-
- betales på dagen inden løbet.
Overskuddet går ubeskåret til KnusKræft

Efter løbet er der kaffe, kakao og rundstykker til alle og præmier til deltagerne.

Vi glæder os til at løbe sammen med Jer nytårsaftensdag! V.h.SIK

FØLGENDE VIRKSOMHEDER ER MED TIL AT SPONSORERE NYTÅRSLØBET:



manifesto



Viborg FF indleder foråret med en søndagskamp mod FC Midtjylland.

SPORT: Der resterer blot fem runder af grundspillet i Superligaen - og nu er programmet for de sidste fem runder fastlagt.

For Viborg FF begynder foråret søndag den 19. februar klokken 18.00 med en udekamp mod ærkerivalen FC Midtjylland.

Derefter venter der en mandagskamp på hjemmebane mod AGF den 27. februar klokken 19.00.

Fredag den 3. marts skal VFF en tur til Esbjerg, der tager imod klokken 18.00.

Også i 25. og næstsidste spillerunde venter der en tur på udebane. Den går til Lyngby lørdag den 11. marts klokken 16.00.

I sidste spillerunde afvikles alle syv kampe på samme tid. Det foregår søndag den 19. marts. Her tager VFF på hjem-



Viborg FF's program for foråret er klar. Arkivfoto: Agata Lenczewska-Madsen

mebane mod AaB.

Overblikket ser således ud:

Søndag den 19. februar klokken 18.00 FCM-VFF

Mandag den 27. februar klokken 19.00 VFF-AGF

Fredag den 3. marts klokken 18.00 EFB-VFF

Lørdag den 11. marts klokken 16.00 Lyngby-VFF

Søndag den 19. marts klokken 17.00 VFF-AaB