

# Gymnastiktime med bare næver

Gymnasieelever afprøvede Dai Ki Haku. Det gav sved på panden og smil på læben

Tekst og foto: Flemming Krogh  
flkr@stiften.dk

**VIBY:** Et par veltrænede og tætbyggede instruktører i grå joggingsæt byder velkommen til en alternativ gymnastiktime for 3.G på Viby Gymnasium.

Det virker en smule officielt, men i Dai Ki Haku betyder former noget. Som i andre kampsportsgrene er der disciplin, og det kan eleverne mærke allerede fra starten af. Her er stille, og alle hører efter.

Gennem en times tid når eleverne, der er blandet af både piger og drenge, forskellige teknikker og øvelser: De prøver at kæmpe med hinanden i den røde ring midt i gymnastiksalen. Her skal de presse kammeraterne ud af cirklen. Sidste mand har vundet. De prøver også forskellige spark og at undvigeslag fra hinanden. Øvelserne er ikke voldsomme, og ofte griner både piger og drenge højt af de uvante bevægelser.

## Noget nyt

»Det er sjovt at prøve nogle grænser af. Det er glimrende at kunne prøve noget nyt i idrætstimerne, selvom jeg tror, det er lidt grænseoverskridende at skulle lege, at man angriber en kammerat, for nogle. For mig er det fint, men jeg har også prøvet noget lignende før til noget træning i en taekwondoklub,« fortæller Martin Johansen, 19 år, efter timen.

Julie Thomsen, 20 år, var en af dem, som Martin kæmpede imod.

»Det var spændende at bruge sin krop på en anden måde. Her er meget kontakt. Det giver udfordringer, selvom man også kan få lidt ondt i kroppen,« smiler Julie Thomsen, som ikke til dagligt dyrker motion.

»Det har jeg simpelthen ikke tid til. Lektierne fylder for meget i hverdagen.«

## Inspiration

Julie Thomsen er langt fra den eneste som ikke dyrker regelmæssig sport i fritiden.

»Omkring halvdelen af de unge på holdet går ikke til en sport mere. Jeg tror mange af dem er stoppet, fordi de ikke var superdygtige til én bestemt sportsgren. Måske kan



Et par instruktører fra Dai Ki Haku stod for en sjov time for en 3.g klasse på Viby Gymnasium.



en introduktion til Dai Ki Haku give dem lyst til at afprøve noget nyt,« siger Brian Hølleddig, som er idrætslærer for holdet.

Udover at give inspiration til at begynde på en ny sport i fritiden, indgår dagens kampsport-time også som et input til et forløb, som holdet arbejder med i forvejen.

»Vi træner koreografi-øvelser til musik. Her kan jeg forestille mig, at nogle af de øvelser, vi har trænet i dag, kan indgå. Men det er op til elever-

ne selv,« pointerer Brian Hølleddig, som er begejstret for dagens forløb.

»Jeg kan se, at eleverne synes, det var fedt. Træningen og øvelserne er sjove men Dai Ki Haku lægger også op til selvudvikling og det kan også være en del af det, vi taler om i idrætstimerne.«

## ! DAI KI HAKU

- Selvforsvar
- Selvudvikling - mental træning
- Kontrol - lærer at få ro over sig selv og sine bevægelser
- Kondition
- Lærer at undgå konfliktsituationer
- Silkeborgvej ved Friskokrydset, Århus