

## Nya "sportlabbet" en dundersuccé, 160 nyfikna testar olika idrotter



**Gillar sportlabbet.** Hanna Söderlind från Mölnlycke har testat flera olika sporter i årets upplaga av Sportlabbet. Hon gillar det jättemycket och tycker att flera ska prova om man inte har gjort det!

**Tidigare hette det Idrottsskolan, men det nya "Sportlabbet" har fått stort genomslag i kommunen.**

– Vi är mycket nöjda med att så många provar på flera olika idrotter, säger Annette Hansen, på Fritid.

Själva grundidén är att så många som möjligt ska testa på flera olika idrotter, för att se vad som passar dem bäst. Man följer ett schema och testar varje idrott fyra gånger innan man byter. Man testar alla idrotter som finns planerade.

– Nytt för i år är att både Landvetter och Hindås är med. Det gör att alla barn i hela kommunen får en möjlighet att testa detta, säger Annette Hansen.

Hon tycker det är jättekul att så många föreningar har ställt upp i år och att variationen på utbudet är bra.

– Du hittar både individuella sporter och lagsporter. Tekniskt svåra och några lite mer udda som till exempel sportfiske, säger Annette.

### Gäller årskurs 1 och 2

Andra nyheter med Sportlabbet är att det är årskurs 1 och 2 som är med och att inbjudan skickas direkt hem till föräldrarna.

– Det blir stort genomslag och vi har fått dubblera och parallellägga grupper. Föreningarna är fantastiska på att möta upp och få det att fungera, tycker Annette Hansen.

En av alla som är med i årets Sportlabbet är Hanna Söderlind, 8 år, från Mölnlycke.

– Jag har testat badminton, taekwan-do och tennis bland annat.

**Vilken av alla sporter har varit roligast?**

– Badminton har varit roligast hittills. Det var kul att använda ett racket, men det var ganska svårt. Men när man lärt sig gick det bättre.

**Lagsport eller individuell sport?**

– Det är roligare att vara i ett lag. Jag gillar samarbete och att man är tillsammans med kompisar när man idrottar.

**Hinner du få en inblick i vad sporten handlar om på fyra gånger?**

– Ja, man hinner förstå och testa lite. Man hinner ju inte bli jättebra, men själva sporten får man ju mer inblick i.

**Är det någon sport som du vill börja i sedan, efter Sportlabbet?**

– Ja, innebandy. En rolig lagsport och det är kul när man vinner med hela laget.

**Är Sportlabbet något som du tycker att fler ska testa?**

– Absolut, man får motion och det är kul att variera och testa på olika sporter!

"Det har gått bra, även om de är lite yngre i år och ovana vid handboll. Men alla barn är positiva och får lära sig grunderna och kan efter fyra gånger säga att de har spelat handboll på riktigt, och det känns bra och roligt!"

Mats Ekhammar,  
Härryda handboll

### MÖLNLYCKE

Handboll,  
Badminton,  
Innebandy,  
Tennis, Ridning,  
Taekwon-Do

### LANDVETTER

Handboll,  
Badminton,  
Karate, Golf,  
Friidrott,  
Tennis

"Det är en helt lysande idé med sportlabbet. Det funkar bra. Vi hinner ge barnen en inblick i karatesporten, men det är såklart en helt ny värld för många av dem. Vi vill gärna fortsätta med detta, det är viktigt för ungdomsidrotten."

Johan Jacobsson,  
Landvetter Karate Kai

### HINDÅS

Skidåkning, Boule,  
Innebandy, Tennis,  
Gymnastik,  
Sportfiske

"Det har varit väldigt positivt med många intresserade barn och vi har fiskat på olika sätt, på olika platser och jag hoppas på en fortsättning nästa år."

Erik Sjölund,  
Hindås Sportfiskeklubb



**Serveträning.** Svåraste slaget är serven tycker Maximilian och Erik. Mycket att ha koll på: koncentration, tajming och att inte ta i för hårt.



## Hindås tennisklubb bjuder på fina banor och billig träning

**I Hindås tennisklubb utvecklas alla i sin takt och efter sina förutsättningar. Sportlabbet, ungdomssatsning och seniorverksamhet. Den nya inomhushallen lockar att träna mer.**

Tisdag kväll och tennishallen sjuder av aktivitet. En dubbelmatch mellan seniorer spelas på ena banan och på den andra är det full aktivitet med åttaårsgruppen. Killar och tjejer tränar och leker.

– Vi ska avsluta och snart anländer gruppen för åldern 13-14, säger tränaren Simon Östebo och hälsar välkommen.

– Klubben har många yngre spelare upp till 13-14 år, men det är svårt att få alla att fortsätta, konkurrensen från andra idrotter är stor i den åldern. Sen kommer de tillbaka vid 18-19 år och uppåt.

Träningen drar igång. Maximilian Berntsson, 13 år, och Erik Gustavsson, 13 år, från Hindås är med och kör för fullt.

– Hela familjen har spelat och min morfar fick mig att börja, säger Erik, som spelat i fem år.

– Det är en jätterolig sport och att få träffa kompisar är väldigt skoj. När jag tränar vill jag spela ordentligt med snygga slag, hårda bollar, sätta dit dem så att allt funkar. Det är svårt i början men man blir ju bättre, och vi har en jättebra tränare.

### Tennis är en ganska svår sport

Det ser ju så enkelt ut, när de som kan spela tennis. Men sporten är komplex med mycket att tänka på.

– Motoriken är så olika beroende på ålder, man utvecklas på så olika sätt. Det gäller att få ordning på kroppen för det är mycket med koordination, tajming och att läsa av bollen och komma rätt med slagen, säger tränaren Simon Östebo.

– Vi tränar alltid på fullängdsbana, utom de små förstås, då använder vi kortare banor och lägre nät.

Maximilian Berntsson har spelat sedan han var liten och gillar

sporten mycket därför att han kan kontrollera spelet.

– Man får bestämma spelet själv, hur man ska slå, var man ska stå och det är en utmaning.

Hindås Tennisklubb är inte med i något seriespel, men det blir många matcher ändå, tycker Maximilian.

– Vi har en intern klubbserie som är roligt att vara med i. Det är alltid speciellt att spela matcher. Jag spelar även med pappa ibland.

Både Maximilian och Erik har saker i spelet som de vill bli bättre på. Erik tycker att serven behöver förbättras.

– Och jag har svårt att få till min dubbelfattade backhand, säger Maximilian, men håller med om att serva också är svårt.

Det är bara träning som gäller. Att nöta, slå slag efter slag och till slut så sitter det där. Båda två kommer att fortsätta i tennis ett tag, men Erik har många andra sporter som han är engagerad i.

– Jag spelar även innebandy och golf. Det tar mycket tid, så jag får se. Det är väl snart dags att välja en sport som jag satsar på.

### Något annat som är viktigt att veta om tennis?

– Att det inte är en så dyr sport. Skor och tennisrack behöver inte bli så dyrt, om man inte vill ha de dyraste förstås. Och man får nästan aldrig några skador i tennis. Man kan få ont i hälsena och ibland kan man få riktigt hårda bollar på sig, säger Maximilian.

### Billigt att spela i Hindås

Tennishallen i Hindås är relativt ny. Invigningen skedde i oktober 2011 och medlemsantalet har ökat. I dagsläget är det cirka 250 medlemmar, varav 90 ungdomar. 30 av dessa tränar regelbundet under veckorna och spelar matcher.

– Vi försöker även utvidga tennisskolan till vuxna. Det finns gott om tider i hallen, säger Simon Östebo. Det är även mycket billigt att vara med i klubben och att hyra bana. På somrarna har vi också våra fina utomhusbanor på grus nere vid sjön att tillgå.



**Tennis med Maximilian (blå tröja) och Erik (gul tröja) i full fart med tennisen i Hindås tennishall. Det gäller att hålla koll på tekniken, kroppen och racket och boll.**

– Det är väldigt roligt att spela, säger Erik.



**Fakta:**  
Hindås Tennisklubb  
**Hemsida:**  
[www.3.idrottonline.se/](http://www.3.idrottonline.se/)  
HindasTK-Tennis/  
**Kontakt:**  
Staffan Kuuse  
Telefon: 0739-41 26 28  
E-post:  
[info@hindastennisklubb.net](mailto:info@hindastennisklubb.net)





**Innebandyträning.** I lördags tränade en av de tre femmorna i laget. Från vänster ser vi Claes Holmberg (tränare), Frida Holmberg, Pär Svensson, Tobias Lindgren, Kalle Johansson, Tim Ramberg och Magnus Löfgren (tränare).

## Dreamteam – laget som satsar på två bollsporter

**Dreamteam är laget för dem som har ett funktionshinder. Nu testas att träna både innebandy och fotboll.**

– Två lagsporter som tränar olika viktiga delar av kroppen, säger Claes Holmberg.

Claes startade Dreamteam för många år sedan. Han ville att ungdomar med funktionshinder i Landvetter skulle ha något viktigt och meningsfullt att göra på fritiden. Innebandy var naturligt för honom och ett sätt för ungdomarna att träna balans och kroppens koordination.

– Innebandy har varit kanon och nu är vi redo för att gå vidare till fotboll. Det är något annat, större boll, att använda fötterna för att träna skott och passningar. Då tränar man helt andra muskler, andra delar av kroppen som är viktigt för dessa ungdomar, säger Claes.

### Frida gillar både ock

Frida Holmberg har varit med från start. Hon gillar att träna bollsport.

– I innebandyn övar vi mycket på att passa till varandra. Det är jätteroligt med kompisarna i laget, vi umgås och har skojigt.

Att laget nu även tränar fotboll ser hon inte som något problem.

– Nej, det är också roligt och spännande, men det är lite svårare att använda fötterna när man spelar fotboll, än att använda innebandyklubban.

Några andra större skillnader är det inte, tycker Frida, förutom tempo och risken för skador.

– Innebandy är mycket snabbare och man behöver mer kondition för att orka. Det är även lite större risk att skada sig med innebandyn, sving-



**Intensiv träning.** Spelarna i Dreamteam tränar på passningsteknik.

ande klubbor, bollar på kropp och i ansikte.

Frida berättar att de nyligen spelat en innebandymatch mot ett lag i Kungälv.

– Vi vann med 6-2 och jag gjorde fyra av målen. Det var en ganska svår match och med några tuffa tacklingar.



Frida Holmberg.

### Önsknings för framtiden

Claes tycker det är väldigt roligt och viktigt med idrott för dessa ungdomar och han tror att de kommer fortsätta träna i flera år.

– Landvetter Wings, Lif och LIS är fantastiska. Bra samarbete. Men ett problem är att det finns för få liknande lag som vårt i regionen. Tänk om det fanns tre-fyra lag, då skulle jag vara glad. Då kunde det bli cuper och fler matcher, säger Claes.

## Välkommen till Fritid, Emma

Jag heter Emma Kronberg och har fått förmånen att jobba som föreningsutvecklare på FritidFörening, Fritidskontoret. Jag har tidigare jobbat på SISU Idrottsutbildarna i både Västergötland, Dalarna och senast här i Väst. Idrottsintresset har jag haft med mig sedan födseln och jag har själv varit aktiv inom bandy, fotboll och friidrott. Det ska bli oerhört roligt att lära känna föreningarna i Härryda och jag ser fram emot många givande möten! Vi hörs och ses!"

E-post: emma.kronberg@harryda.se  
Telefon: 031-724 64 59



Bild: Privat

## "Idrottens himmel och helvete" serie från Utbildningsradion



Bild: Utbildningsradion

För vem finns ungdomsidrotten? Hur ska tränare bete sig? Och varför är det så viktigt att vinna? Hur tränar man bäst?

En serie om krossade drömmar, starka känslor och vilka konsekvenser som vuxenvärderingar får för barn- och ungdomsidrotten. Men också om de goda exemplen och de inspirerande tränarna. Sju avsnitt finns att se på [www.ur.se/play](http://www.ur.se/play) på nätet:

1. Skador och skandaler
2. Med kroppen som redskap
3. Barnidrott, en klassfråga
4. Föräldrar, det stora problemet
5. Hets och värderingar
6. Bänkad, retad och körd
7. Toppad för att krossa

## Sommarlovsprogram

Dags att planera inför sommarlovet! De föreningar som vill vara med i Fritidskontorets sommarlovsprogram ska anmäla sitt intresse senast 14 mars. Efter anmälan får ni mer information om när text och bilder ska lämnas.

Hör av er till Nina Hellquist

Telefon: 031-724 64 46,

E-post: idrott.bokning@harryda.se

## Nyheter i simskolan

Nytt för i år är att barnen blir placerade i grupper direkt efter anmälan och ni kommer att få en bekräftelse. Det är viktigt i år att ni lämnar en adress dit vi kan skicka bekräftelsen.

Den andra nyheten är att vi utökar möjligheten att gå under period 2. Många önskar gå den sena perioden och i år kör vi därför en sen period även i Rävlanda.

**Period 1:** 23 juni – 18 juli i Mölnlycke, Landvetter, Hällingsjö och Hindås

**Period 2:** 21 juli – 15 aug i Mölnlycke och Rävlanda

**Anmälan:** [www.harryda.se](http://www.harryda.se) – sök "anmälan simskola".

Välkomna till årets simskolor!