

Kursus i kropskontrol på højt plan

Gymnastikforening underviser nu i kult-fænomenet "parkour"

MUNKEBO: Munkebo Gymnastikforening går i denne sæson nye veje med et kursus i "parkour", en bevægelsesform der er blevet en hel subkultur blandt unge, navnlig i storbyer. Parkour handler, i sin reneste form, om at udnytte det miljø man er i, til hurtigst muligt at komme fra A til B, og kan føre sin historie tilbage til franske Vietnam-soldaters træning. En nyere variant kaldet "freerunning" går ud på at supplere rejsen gennem bymiljøet med flotte saltomortaler og akrobatik. På internettet kan man se video'er med parkour- og freerunning-udøvere, der klatrer op og ned ad huse og laver halsbrækkende spring mellem tage. Det vil dog ikke komme til at foregå på kurset i Munkebo, lover både gymnastikforeningens formand Jørgen Skov Rasmussen og en af holdets to instruktører, Nicklas Larsen.

- Vi bliver fortrinsvis på jorden. Der kan man nemlig også lave en masse fede ting, siger Nicklas Larsen, der vil starte med at undervise sine elever i hvordan man kan springe over ting hurtigt, og hvordan man lander rigtigt, så man undgår skader. Og så bliver der en masse konditionstræning, tilføjer han.

Den 16-årige gymnasieelev



Parkour handler om at bevæge sig gennem omgivelserne hurtigt og effektivt, men man må også gerne have det sjovt undervejs (arkivfoto).

har selv trænet parkour både privat sammen med venner og de sidste to år under mere organiserede forhold på Korsløkke Ungdomsskole. Han vil ikke tage stilling til de mere filosofiske aspekter af parkour, men nyder bare den følelse af frihed og kropskontrol man får som udøver, eller "traceur" (projekttil), som parkourdyrkerne kaldes i kulturens hjemland, Frankrig.

Parkour er ikke en egentlig sport, og der er ingen faste regler for hvordan man skal bevæge sig, fortæller Nicklas Larsen, der heller ikke kan forestille sig at der i fremtiden vil blive afholdt konkurrencer i

parkour. - Det er jo ikke noget man træner for at være sej, men fordi man får et sus af det, og lærer sin krop helt vildt godt at kende.

Han understreger også at kurset i parkour ikke er for "bøvehoveder". Der skal trænes seriøst, ellers ryger man af holdet. - Vi vil ikke til at starte et ungdomsoprør eller en anarkistisk bevægelse, og vi går ikke ind for at man bruger parkour som hærværk eller til at genere folk, siger den unge instruktør, der i øvrigt dårligt havde tid til et interview med Kjerterminde Avis, fordi han skulle lave lektier.

Parkour kan se farligt ud,

men udøverne får ikke flere skader end andre sportsfolk, mener Nicklas. - Jeg har da ikke brækket noget endnu, griner han.

Parkourholdet hos Munkebo Gymnastikforening er for piger og drenge i alderen 13 - 17 år og foregår indtil videre i gymnastiksalen på Skolen ved Noret, Toften 600 (Svishavskolen) torsdage kl. 17:30 - 18:30. Første gang er nu på torsdag, og vil man være med, er det blot at møde op. Instruktører er Nicklas Larsen og Simon "Saxo" Christensen, der begge har erfaring som hjælpeinstruktører i foreningen.



Vi kunne ikke nævne at tvinge Nicklas Larsen ud at lave parkour i det frosthårde vænge på Solbakken, så det blev i stedet til et billede af noget andet, han har meget travlt med: At lave lektier.



Målscorer Trine Holm-Jørgensen jubler sammen med Carina Mortensen.

Damer vandt oprykkerduel

HÅNDBOLD: Dame serie 1 kvalifikation Kerteminde-Østfyn 25-19 (13-7).

Kertemindes damer vandt søndag eftermiddag deres første kamp i Serie 1 efter oprykningen ved juletid. Det var en af de andre oprykkere, Østfyn, som måtte lægge ryg til et nederlag på 25-19. Dermed fik Kertemindes damer revanche for sæsonens hidtil eneste nederlag, idet kampen i Ørbæk blev tabt med 15-14.

I weekendens kamp fulgte gæsterne med indtil 3-3. På dette tidspunkt fik Kerteminde et hul på tre mål, og resten af kampen holdede Østfyn bagefter, men var dog ved

at få kontakt midtvejs i begge halvlege. I første halvleg kom gæsterne på 9-7, inden Kerteminde sluttede stærkt af med fire mål på striben til halvlegsføring på 13-7.

Denne føring blev i starten af anden halvleg udbygget til 19-10, og kampen syntes afgjort, men Østfyn nægtede at give op og fik reduceret til 19-16, inden Kerteminde kom i gang igen og fik sat tingene på plads.

Undervejs i kampen imponerede unge Sarah Lych gentagne gange med sin hurtighed, og hun blev da også sit holds suveræne topscorer med 10 mål.

Din LOKALE HÅNDVÆRKER



KLOAKERING I DET ÅBNE LAND

- * Minirensningsanlæg
- * Nedsivningsanlæg/sandfilteranlæg
- * alt jord-, vej- & kloakarbejde udføres
- * Aut. Kloakmester

Entrepenørfirmaet
VERNER OLESEN A/S

Langeskov · Tlf. 65 38 31 80
Kappendrup · Tlf. 65 97 28 40 · Mobil: 40 90 24 30

Østfyns Parabol Center
- din lokale antenneleverandør på Østfyn

VIASAT

- * Programpakker
- * HeleHuset - flere rum

Canal Digital

- * Programpakker
- * Multi room - flere rum

BOXER

- * Programpakker
- * Extra (flere rum)

GRUNDIG
made for you

Salg og service
Opstilling og indstilling

Ring for nærmere information!

S.E.H.Teknik
Tlf. 65 39 15 87

- læs annoncerne
før de handler!

BLICHFELDT

Varme og
Oliefyrservice

thomas@blichfeldtvvs.dk
www.blichfeldtvvs.dk

Tlf. 61 69 89 83

KELD IB HANSEN LANGESKOV A/S

TØMRER - SNEDKER
OG ARKITEKTFIRMA

REPARATIONER

VEDLIGEHODELSE
HOVEDENTREPRISER

Tlf. 65 38 11 51

BYG
GARANTI
ORDNING

Murermester



Lars Vilhelmsen
Brabækvej 18
5550 Langeskov

Kvalitet,
Nemt og Bekvem
Termofotografering.

Tlf. 28 96 80 07
www.murermesterlars.dk

Malararbejde ude/inde

Omhyggeligt arbejde.
Pensionstrabat.
Malermfirmaet Østfyn
26 75 00 15

- læs annoncerne
før de handler!

VR
GLARMESTER
VERNER RASMUSSEN

Havnegade 22 · Kerteminde · Tlf. 65 32 37 70 · Mobil 40 37 17 50
e-mail: vrglas@mail.stofanet.dk

Alt glasarbejde
Indramning
Døre og vinduer

Din lokale ENTREPRENØR på Nordøstfyn

Vi udfører bygge- & anlægsopgaver i såvel total- som hovedentrepriser og fagentrepriser inden for jord-, belægnings-, kloak-, beton og murerarbejde.

NISSEN & CO. A/S

MURER- OG ENTREPRENØRARBEJDE
Strandvægen 1 · 5300 Kerteminde · Tlf. 65 32 16 49

Hindsholm VVS-Service

Alle opgaver store eller små betjenes med omhu.

- VVS-arbejde
- Smedearbejde
- Oliefyrsservice
- Solvarme
- Fjernvarme
- Jordvarme
- Blikkenslager
- Stokerfyr

Rødsbækvej 37, Viby
5370 Mesinge
tlf. 65 34 11 72

Mølevængen 2-4
5300 Kerteminde
tlf. 65 32 21 72

email: info@hindsholmvvs.dk - www.hindsholmvvs.dk

**Pilegaard
-Henriksen A/S**
...total VVS

Pilegaard-Henriksen A/S
Ll. Vibyvej 21
5300 Kerteminde
Tlf. 63 16 76 00
Fax 63 16 76 01
info@pilegaard-henriksen.dk
www.pilegaard-henriksen.dk

- AUT. VVS' INSTALLATØR
- GAS - OLIEFYRSSERVICE
- BLIKKENSLAGERARBEJDE
- VENTILATIONSANLÆG
- SMEDEARBEJDE
- VANDVÆRKER

Triers

Tømrer & Snedker Aps

- Maskinsnedkeri
- Buede vinduer og døre efter mål
- Udsk. af termoruder
- Udestuer
- Tilbygninger
- Restaureringer
- Reparationer
- Totalløsninger

byg
garanti
www.garanti.dk



Kohaven 21 · Kerteminde
65 32 40 05
Biltelf. 21 64 45 51
Fax: 65 32 40 83
triers@mail.tele.dk
www.triers-ts.dk