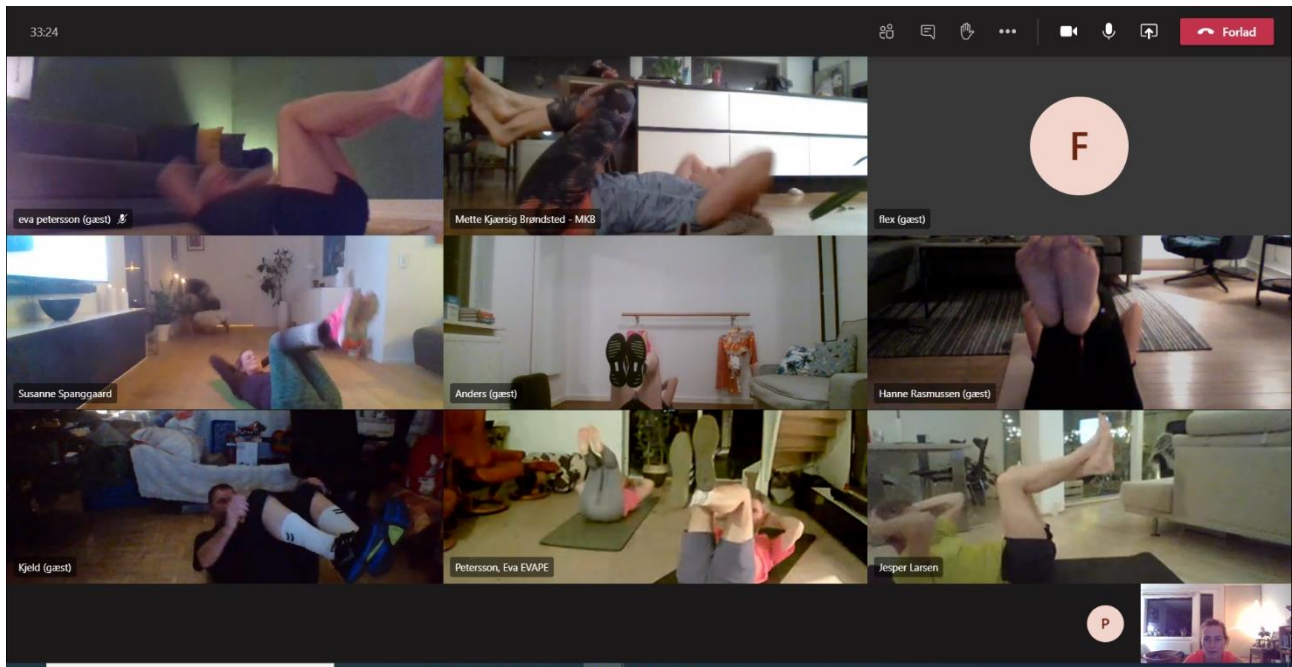


# Når corona lukker hallerne, må der trænes i stuerne ...



## - Gymnastikafdelingens instruktører tænker kreativt, når pandemien gør almindelig træning umulig.

*Af Elisabeth Haslund, bestyrelsen PI Gymnastik  
Fotos fra PI Gymnastiks forskellige hold*

Gymnastikafdelingen i PI København kom ellers flyvende fra sæsonstart. Med et stort antal hold og et stærkt felt af både nye og velkendte instruktører, var interessen for den varierede vifte af gymnastik- og dansehold enorm. Hermed kunne afdelingen slå medlemsrekord med over 300 medlemmer i sæson 20/21.

Der var dejligt comeback til foreningens flagskib, Opvisningsholdet, der regnes for det ældste spring-rytme mix-hold i hovedstaden. Samtidig mærkede PI Gymnastik stor opbakning til to splinternye hold: PI Fokus for øvede dansere og gymnaster og PI Mænd for gutter med lyst til at udforske rytmens og dansens verden.

COVID-19 var selvfølgelig en overhængende faktor fra start af. Det betød ikke mindst udfordringer for de redskabs-krævende hold, der måtte indregne tid til rengøring ved hver træning - herunder foreningens familiehold for børn og forældre, hvor Tarzan-baner med masser af sjove redskabsopsætninger er en helt essentiel del af den ugentlige træning.

Der gik imidlertid ikke lang tid efter sæsonstart, før corona og restriktioner på forenings- og idrætsliv satte den første massive kæp i hjulet for foreningens hold. Da næsten alle hold er voksenhold og typisk tæller mindst 24 gymnaster eller dansere, betød forsamlingsforbuddet mod at være mere end 10 personer samlet, at mange instruktører måtte i tænkeboks. Og igen-igen, da yderligere restriktioner senere lukkede for al idrætsliv – hvilket også gør sig gældende i skrivende stund.

Naturligvis med klart øje for formålet med myndighedernes tiltag – og for at sikre, at alle medlemmerne har kunnet føle sig trygge, og smittebegrænsning har kunnet undgås – har flere af foreningens instruktører alligevel jongleret med en række kreative og innovative løsninger. Og træning har derfor kunnet fortsætte på flere hold, om end i en noget anden form, i et mere begrænset omfang, og, desværre, med et helt andet og reduceret fællesskab, som ellers er så kendetegnende for PI Gymnastiks aktiviteter.

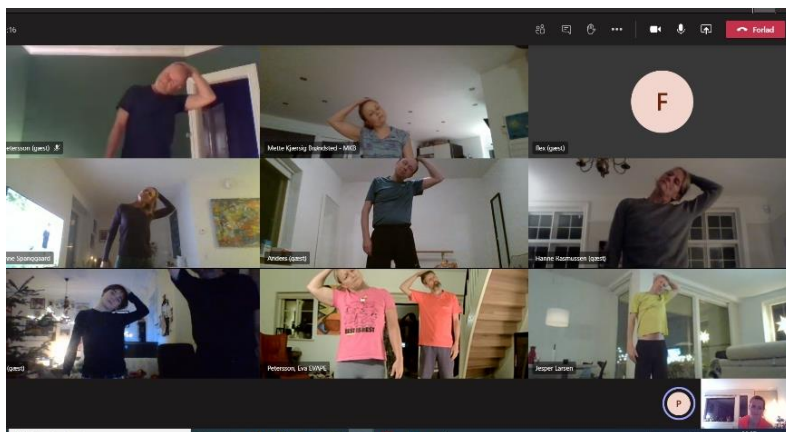


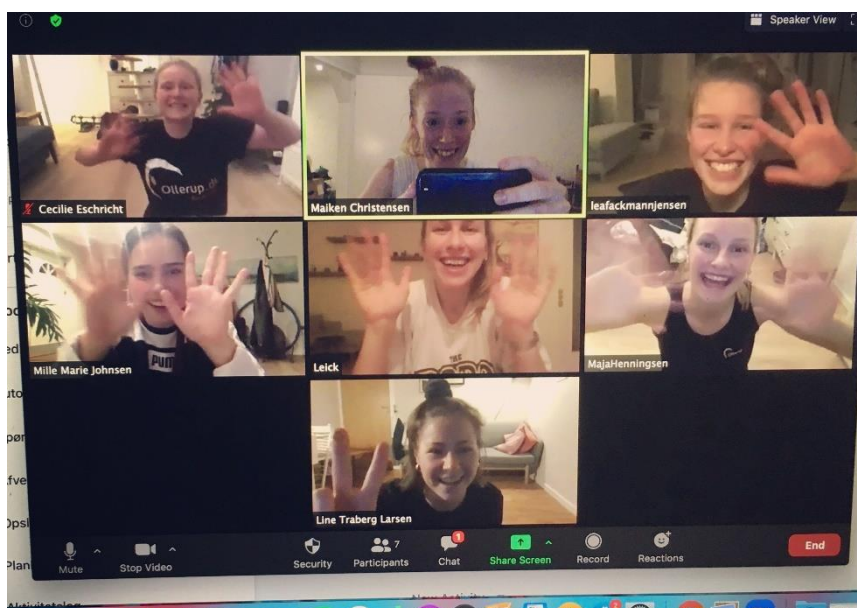
Retningslinjer fra Kulturministeriet og DGI sagde til at begynde med, at gymnastikhold måtte fortsætte i form af såkaldt zone-opdelt træning. Det forsøgte flere hold sig med, så det betød, at hold blev opdelt i mindre grupper; haller og sale

blev inddelt i zoner med god plads mellem sig; og der var dømt ren logistik-akrobatik, når gymnaster skulle opdeles og træne på forskudte tidspunkter.

Senere hen har flere hold eksperimenteret med virtuel træning, så kroppen blev trænet, der kom sved på panden, og man fik set holdkammeraterne, selvom det måtte blive gennem cyberspace.

PI Styrke – holdet for alle M/K'ere +30, der gerne vil holdes i form og kombinere træning med fællesskab – har eksempelvis ikke skruet alt for meget ned, selvom træningen er online. Her bliver en kort opvarmning efterfulgt af knap en halv times fuld power på styrketræningen ... og så derefter en "anden halvleg" med virtuel hyggesnak, hvor der bliver drukket en enkel, afhængig af humør og dagsform.





Nogle instruktører har filmet videoer, så deres gymnaster eller dansere har kunnet "selvtræne" derhjemme, når det passede ind i hverdagsplanerne. Og generelt har der været godt gang i delingen af online-materiale og trænings-inspiration, så folk har kunnet danse og træne derhjemme og forsøge at holde formen oppe under corona-lockdown.

Bestyrelsen i PI Gymnastik er ganske overvældet over det store engagement fra foreningens instruktører – og ikke mindst opbakningen og positiviteten fra foreningens mange medlemmer i dette udfordrende og helt unormale sæsonforløb.

Vi håber, at vi når at komme tilbage til en mere normal træning, inden sæsonen er gået – og så er vi så småt i gang med at planlægge næste sæson, der forhåbentlig kan udfoldes på sædvanlig vis. Hold øje med foreningens hjemmeside, [www.pigymnastik.dk](http://www.pigymnastik.dk), og Facebook, [www.facebook.com/pigymnastik](https://www.facebook.com/pigymnastik), hvor al info bliver delt.

