

Årsberetning Parasport

Koordinator – Jørgen Huus Hasforth. Udvalgsmedlemmer – Trine Frank, Anja Mørch Ydemann, Cassandra Kabango Knudsen, Mai Hjorth Lomholt, Vinie Amstrup Andreasen

Kort om afdelingen:

RgF-Parasport er en ny afdeling i RgF, der henvender sig til børn, unge og voksne med særlige forudsætninger. Her er der plads til de individuelle og forskellige behov, og samtidig at være en del af fællesskabet. Holdene er mindre ca. 7-10 pr. hold, så alle får en succesoplevelse ud af at gå der. For de fleste af holdene er det anden sæson, vi kører, så vi har stadig meget at lære og udvikle. Dog har spring kørt i en del år efterhånden. Inden sæsonstart var vi onsdag i uge 32 en del af en Parasport Camp, som Randers Kommune havde arrangeret. Her kunne man komme og prøve kræfter med det meste af det, vi tilbyder i RgF Parasport. (Spring, Dans og Parkour). Flere af holdene har også deltaget i foreningens Præsentationsopvisning

Dans og gymnastik:

Trænere: Signe Fisker og Trine Frank

Danseholdet træner i foreningshuset, hvilket er et super sted. I denne sæson startede holdet med 4 tilmeldte, men har i 2. del af sæsonen 3 tilbage. De 3 har alle været med fra starten, og de er alle rigtig glade for at gå på holdet og få et rigtig godt fællesskab. Der har ikke været sat nogen aldersgruppe på holdet, men da der læres og skal huskes koreografier, har det giver dette lidt udfordringer, hvis der er for stor aldersforskel. Det er svært med for stor aldersforskel, og/eller når der er forskel på niveau/færdigheder. Så der arbejdes på, om der skal være 2 hold med alders-/niveau opdeling. Det er trænerens fornemmelse, at dette kunne give mening med en mindre alders spredning og måske 2 hold. De mener, at for stor spredning gør det svært at få nye på holdet. Dette er selvfølgelig noget vi kigger på inden den ny sæson.

Parkour:

Trænere: Emil Bundgaard og Tobias Sørensen

Vores Parkour hold har virkelig været en succes i år. Der trænes hver mandag, og der er pt. venteliste på holdet, og de 2 unge drenge (Trænere) har virkelig formået at skabe en god energi på holdet, hvor deltagerne møder et par unge trænere, der virkelig har taget disse børn og unge til sig. Der arbejdes med genkendelighed, så man starter og slutter på samme måde hver gang. Der er dog stadig plads til forskellighed, og hvilket niveau man er på. Så om man er ny eller har prøvet det før. Er der mulighed for at lære parkour og dens bevægelseskunst. Man for brugt sin krop til at svinge, hoppe og der bliver flyttet grænser.

Svømning:

Trænere: Cassandra Kabango og Henrik Würtz + Hjælpetræner

Svømmeholdene er opdelt i 2 hold - et for begynder og et for de øvede, og der svømmes på Nørrevangskolen i deres svømmehal. På begynderholdet er der pt. venteliste, hvilket jo er rigtig fint. Der er dog stor forskel på, hvad de enkelte kan, hvilket giver lidt udfordringer for instruktørerne med at kunne hjælpe alle. På holdet arbejdes der med det at være i vandet og det grundlæggende ved at opholde sig i vand. Grundet den store forskellighed har man med trænerne drøftet, om man til den nye sæson skulle dele det i 2 mindre og så måske kun 30 min pr. gang for bedre at kunne hjælpe den enkelte. På det øvede hold arbejdes der med at lære og svømme eller at blive bedre til det, men det er også et hold, hvor der er også plads til leg. Der er ingen aldersbegrænsning på holdet, så der er stor aldersforskel, der spænder fra ca. 12-35 år. Hvilket ikke er nogen hindring.

Spring:

Trænere: Anja Ydemann, Cassandra Kabango og Jørgen Huus Hasforth + hjælpetræner

På vores springhold lægges der vægt på sjov, bevægelse og genkendelighed, og det foregår i springsalen ved Dronningborghallen. Spring er det hold, der har kørt i flest år, og vi har igennem årene erfaret, at den lille springsal er ideal til dette hold, da det er muligt at dele holdet op i 2 eller flere alt efter færdigheder, kunnen eller blot, hvilke behov den enkelte har den pågældende dag. Der trænes i alt fra at lære at trille, til at slå en kolbøtte eller komme over flikflak træneren. Hoppe i maxi trampolin eller til at lave spring og saltoer i minitrampolinen. Det vigtigste er, at det hele forgår i et tempo, hvor børnene kan håndtere det.

Målsætning:

At udvikle afdelingen til flere hold, og at skabe større kendskab omkring vores Parasport afdeling. Fra sæson 2026-27 snakker vi om muligheder for at udvide med et familiehold, hvor børn og forældre kan komme og være en del af noget fælles fra børnene er små.

Af andre tiltag og aktiviteter kan nævnes:

- Møde med Randers Kommune 18. marts
- Skal/kan der laves et Klippekort system
- Besøge bostedet og skoler
- Dans voksne (Har været forsøgt lidt i denne sæson)
- Familiehold
- Familie dag(e)
- Sommer camp i mindre målestok

På vegne af udvalget, Jørgen Huus Hasforth