

Unga sporten · trampolin

Åtta meter upp i luften, det är där allting avgörs i trampolinsporten. Det handlar om stil, kontroll in i minsta lilla rörelse och att graciöst kunna sträcka ut från tå till finger. Men samtidigt gäller det att inte vara rädd av sig när de nya volterna ska övas in.

Trampolin kräver mycket mod

Multihallen på Rosvalla tycks allting gå lugnt till, en innebandymatch är igång och några löpare rör sig runt i hallen.

Kollar man däremot extra noga bakom innebandyplanen så ser man studsande och voltande ungdomar på en trampolin.

Elvaåriga Johanna Forslund och Johanna Rosenlind är de yngsta utövarna. Den äldre brodern Marcus Rosenlind hjälper tjejerna med de grundläggande hoppen såsom mage till stående och sittande till stående.

– Det är höjden som är kul! Och så är det kul att testa något jag inte gjort förut, säger Johanna Rosenlind.

Plötsligt släcks ljuset i hela hallen, några hoppare är flera meter upp i luften och ska precis börja volta. Någon har råkat komma åt ljusknappen. Som tur är ramlar ingen utanför mattan eller skadar sig.

– Det är rent livsfarligt att släcka när de är uppe i luften. Totalt idiotiskt, säger tränaren Hans-Åke Hellkvist.

Efter ljusincidenten är flera av hopparna lite skakade. Men när ljuset åter spridit sig börjar nittonåriga Marianne Löwgren att hoppa sin serie.

Hon har nyligen vunnit en regional tävling där tjejer och killar tävlade tillsammans, och tränaren Hans-Åke berömmar hennes stil.

– Marianne hoppar så rent och snyggt. Det är viktigare att hoppa graciöst och vackert än att göra de svåraste trickerna. Därför vann Marianne mot killarna nu senast, säger Hans-Åke.

Marianne tränar tre gånger i veckan, målet är att vinna rikstävlingarna.

Men hon står vid ett vägskäl, för att kunna vinna internationella tävlingar bör man träna minst fem gånger i veckan tycker Hans-Åke. Som exempel tar han ryssarna, de tränar stenhårt varje dag.

– Jag vet inte riktigt än hur mycket jag kommer att satsa. Det får jag se senare, säger Marianne och tillägger att hon hoppar för att det är roligt. Att träna varje dag är inget som känns självklart.

Hur trött blir man efter en trampolinträning?

– Jättetrött. Jag spänner en massa muskler i hela kroppen när jag hoppar, så jag somnar gott, säger Marianne leende.

Johanna Rosenlind hör också



Johanna Rosenlind tar sats och hoppar upp i luften. Det gäller att hålla kroppen rak och i balans. Inte helt lätt då man svävar så högt över marken.

FOTO: CALINGE LINDBERG

frågan, som ställs till Marianne. härifrån – och väldigt hungrig! Ludvig Cederblad



Marianne Löwgren har hållit på länge med trampolinhopning och vill vinna rikstävlingar.



Johanna Forslund och Marcus Rosenlind tar hjälp av varandra för att hitta flytet.

Hallå...

...Simon Turai, 9 år, Gnesta, som i helgen gjorde galoppdebut i Globen med sin shettlandspanny Albin.

Var det inte lite nervöst att rida in när så mycket människor tittade på?

– Jo, lite. Men det var väldigt roligt också. Albin var lite busig och hoppade runt.

Hur gick det?

– Det gick ganska bra. Det gick så snabbt att man inet hann räkna hur många varv man sprungit. Vi skulle springa tre varv.

Varför är det så roligt med ridning?

– Jag vet inte, jag tycker bara det är roligt. Jag har ridit sedan jag var jätteliten. Jag rider nästan varje dag.

Du har fler ponnyer än Albin?

– Min syster har en ponny, som jag inte ridit så mycket, och så har vi Bryna. Hon är väldigt snäll. Men ibland är vi inte överens när vi ska hoppa. Hon vill inte.

Så du har åkt av en del?

– Nej inte från henne. Mest från Albin.

Ulrika Gustafzon Cummings



Simon Turai och Albin efter ett galoppjobb i Globen.

FOTO: PRIVAT

IFK tog hem DM-titeln i futsal

FOTBOLL IFK Nyköpings F95-gång, som i år vunnit nästan allt de ställt upp i, blev i helgen även distriktsmästare i futsal i Katrineholm.

De vann gruppspelet på målskillnad efter att ha spelat oavgjort mot Triangeln 0-0 och vunnit mot Värmbol med 7-2.

I semifinalen vann laget sedan mot Södertälje med 2-0. IFK låg under i finalen mot Eskilstuna United med 0-1, men kom tillbaka innan pausen och vann matchen med 3-1.

Målskyttar för IFK var Malin Wahle, Malin Bosma och Katja Andersson. Katjas mål var lite speciellt då hon från eget straffområde avancerade framåt, dribblade sig förbi en motståndare och till slut överlistade även målvakten.

Malin Bosma blev bäste IFK-skytt med fem mål. Elin Fuzeilius gjorde fyra.

Nu väntar regionslutspel i februari. Där kommer IFK-tjejerna förmodligen möta lag från Östergötland, Närke, Västmanland och Stockholm.

Blomberg till final i P14-klass

TENNIS Isak Blomberg imponerade när han i helgen gick till final i P14 klassen av Gästabudsbollen. Isak, som i dagarna fyllde 12 år, spelade alltså mot äldre motstånd. Trots att han är kortare och väger mindre så ligger han inte på försvar utan är snarare den som dominerar på planen.

Imponerade gjorde även Ella Rozic som börjat kliva upp i banan och vann F14-klassen.

Hjalmar Bergqvist spelade under lördagen två matcher i P14 där han framför allt i den första matchen – seger över Emil Woojärvi – visade prov på ett snabbt och effektivt spel.

En sport för våghalsar

- ▶ Hopparna gör tio övningar i rad under en serie.
- ▶ Övningarna kan vara vilka som helst, men de blir bedömda efter sin svårighetsgrad.
- ▶ Domarna tittar på hur man hoppar och om det ser snyggt ut, sedan kollar de på svårighetsgraden på hoppet.
- ▶ En övning kan till exempel vara att göra en framlängsvolt, sedan följs den upp med nästa övning tills hela serien är genomförd.