iDrift
Tlf. 53 47 22 00

Magne Sørestrand frå Hordaland Idrettskrets instruerte lærarane i preball.

# Kroppsøving for lærarane

**Onsdag var det lærarane sin tur å vera kroppsøvingselevar, og då stod alt frå dans, til turn, yoga og preball på programmet.**

Kurset «Kroppsøving for alle» vart helde på Husnes Ungdomsskule onsdag, og rundt 15 lærarar frå ulike skular i Kvinnherad hadde nytta høvet til å bli med for å få gode tips til korleis kroppsøvingsundervisinga kan gjerast meir variert og spanande. Det er folkehelsekoordinator i Kvinnherad kommune, Cecilie Bjørke, som saman med Hordaland idrettskrets har teke initiativet til kurset.

– Kurset er ei vidareføring av aktivitetsdagen vi hadde i haust, og tanken bak no som då er å inspirera skular og lærarar til ein meir aktiv skuledag. Vi ønskjer å koma med innspel og idear lærarane kan ta med seg tilbake til gymsalen der dei underviser til dagleg, fortalde Bjørke.

## Gode tips og råd

Fyrste delen av kurset var teori, og den var det Magne Sørestrand i idrettskretsen som stod for. Her kom han mellom anna med gode tips og råd til kroppsøvingslærarane. I den fysiske delen av kurset instruerte dansar Constanse Burger i ein form for streetdance, og bevegelsar og rytmar vart innøvd med den største innleving frå lærarane si side. Ballspelet «preball», som for enkelte var ganske så ukjent på førehand, blei raskt ein populær aktivitet blant deltakarane. I tillegg var dei innom litt yoga, basistrening og turn, og tilbakemeldingane til arrangørane var gode.

– Ein god del av det som blir teke opp her, veit ein jo frå før, men det er veldig kjekt å få friska opp kunnskapen litt. Vi har fått mange gode tips her som blir bra å ta med seg tilbake til kroppsøvingstimane. Eg underviser to klasser i kroppsøving, så eg treng all den inspirasjonen eg kan få, smilte Siv Eikeland, lærar ved Valen skule.

**Elisabeth Berg Hass**
elisabeth@grenda.no

Danseundervisinga engasjerte, og trinna vart innøvd med stor konsentrasjon.