



Kettlebells ikveld - leia av Janne Hjelmeland

**Trimmen er igang for ålvor og oppslutnaden er god sjølv om det er nye innslag i programmet. Vi siktar då ikkje minst til tumbling som er ein akrobatisk sportsdisiplin som kombinerar øvingar på golvet med trampolinesprell! Ein gong har det vore olympisk øving - det var i 1932,**

**Kettlebells er betre kjend og har vore utøvd i Uskedalen i nokre år no. Den vert kalla ein supereffektiv styrketrening som trener heile kroppen på ein gong - både styrke og uthaldenheit - og det kan skje heime på stovegolvet.**

Tumblingen går føre seg på onsdagar der gruppa frå 1. til 3 klasse boltrar seg frå klokka 18 til 19 og gruppa frå 4. til 7. klasse frå klokka 19 til 20.

Programmet denne dagen startar imidlertid allereie klokka 17 med barneparti, som varar i 45 minuttar. Klokka 20 kjem turen til aerobic.

Måndag er det dametrim frå 19 til 20 og step frå 20 til 21.

Torsdagen kjem turen til kettelbels klokka 19.30. Ikveld var det 12 frammmøtte til denne øvinga og det var nokon færre enn i sesongopninga for 2 veker sidan. Leinga forklårer attendegangen med at det førebuingane av sesongen på skulen framleis ikkje er heilt avvikla.

Tekst, foto og nett: Ola Matti Mathisen