

Gymlekse

I gymtimene i høst har vi hatt mye utholdenhet og styrke. Men det kan være litt kjedelig noen ganger spesielt når vi har turn fordi: vi har hatt det ganske lenge nå og fordi det ikke er en sport de fleste er supergode i. Jeg synes jeg har bra egeninnsats når det er gøy. Og jeg har utviklet meg bra i styrke og utholdenhet spesielt i styrke fordi jeg ser at jeg nesten dobler pushups og situps.

Jeg synes vi kunne ha hatt litt mer ballspill spesielt fotball fordi: Jeg synes det er kjempe gøy og det synes mange andre på trinnet. Fotball er en sport der du får god kondis og det er lagspill og alle blir involvert og jobber sammen. Og det er veldig fort at folk synes fotball blir gøy.

I fotball får man trent både det fysiske og det psykiske. Når jeg tenker på fotball så mener jeg hjørnefotball og original fotball sånn at vi spiller på for eksempel Astor-banen. Der kan vi spille med formasjoner og regler og da blir det mer ordentlig og det blir ikke en saueflokk utpå banen når vi har formasjoner.

Jeg vill også at vi skal prøve noe som heter appelsinleken. Den lærte vi i Meråker. Den er kjempe gøy fordi alle får være med og du trenger ikke være gode i noe spesielt for å klare å gjennomføre leken. Det går ut på at det er to til tre lag som skal konkurrere mot hverandre. Man skal stille opp i rekke. Førstemann i rekka skal ha hendene på ryggen og skal ta en appelsin under haka. Så når læreren sier det er klart skal første man ta og frakte appelsinen til neste mann sånn at han skal ta den under haka han skal også ha hendene på ryggen selvfølgelig. Og når sistemann har fått appelsinen så skal han/hun skrelle av skallet

og spise opp appelsinen før det andre laget klarer og spise opp deres appelsin. Det laget som vinner er det laget som først blir ferdig. Det går an å ha flere lag men det er best med sånn ca 7-12 på et lag. Men hvis man mister appelsinen eller bruker hendene må appelsinen helt tilbake til førstemann som da må begynne helt på nytt. Dette er en lek jeg absolutt anbefaler og som alle syns er gøy. Og det er viktige at vi alle blir gode på å samarbeide i gym også!