

Morgongymnastikprogram

Gymnastiken börjar med att generalkapten hälsar gymnasterna välkomna till dagens övning med orden: god morgon gymnaster, dessa skall då svara; god morgon generalkapten alt. major
Övningarna inleds med spänstig marsch runt salen under det att gymnasterna genomför;

Armsväng bakåt
Därefter framåt

Ena handen mot taket andra mot golvet, växelvis
Knyt händerna, sträck ut fingrarna samtidigt som armarna lyfts mot taket.

Tänjning med överarmarna parallella med golvet, totalt 9 ggr

Fortsatt marsch med knälyft på vart tredje steg.

Jogging ett varv, rask promenad ½ varv, därefter jogging ett varv, promenad ½ varv.

Fem varv jogging med knälyft ena långsidan och hoppsteg andra, detta upprepas under två varv, sista varvet ökas takten till 100%

Pulstagning under 15 s vila en minut, därefter ny pulstagning

Axlarna lyftes 6 ggr, endast hö axel 6 ggr, därefter vä 6 ggr. Båda axlarna snurras bakåt 6 varv, hö fram, vä bak och tvärtom 6 varv.

Huvudet böjes framåt respektive bakåt 6 ggr avslutas med att huvudet hålles kvar i ytterlägena några sekunder med hjälp av händerna

Böjer huvudet vänster/höger rakt åt sidan 6 ggr även i denna övning avslutas det med stopp i ytterlägena.

Huvudvridning vänster/höger, sista två gångerna skall hakan ha kontakt med bröstet, avslutning med stopp i ytterlägena.

Marsch på stället, händerna lyftes upp och ner 10 ggr, armarna snurras framåt 10 var, bakåt 10 varv, hö framåt/vä bakåt 10 varv och tvärtom. Armarna böjes i armbågsleden och snurras därefter framåt 8 ggr, bakåt 8 ggr, hö framåt/vä bakåt 8 ggr och tvärtom.

Fortsatt marsch på stället under det att man snurrar ett varv, först höger, därefter vänster. Höga knälyft, först rakt upp därefter diagonalt, helst kontakt med motsatta armbågen. Övningen upprepas med spänstopp i stället för marschen.

Balansövning, vänster/höger ben

Svikthopp 20 st armarna utåt, framåt, uppåt

Snabba steg på stället

Stretcha ut vaderna, böjer överkroppen neråt mot lårrets framsida

Rulla upp ryggen 3 ggr

Sträcker på hela kroppen, gör oss långa följt av sidtänjningar med stopp i respektive ytterläge. 2 ggr

Utfall vänster, höger, framåt vänster respektive höger ben.

Sidsträckövning vänster/höger 12 ggr

Maja, 6 ggr

Sittande stretchövning för benens baksida samt stora sätesmuskeln och lårrens insida.

Avslappningsövning för ryggen, där vi liggande låter båda benen långsamt falla åt vänster respektive höger sida. Därefter delar vi lite på benen och låter ena knät falla ner mot vristen, detta gör vi åt båda hållen.

Liggande på magen stretchar vi ut lårrets framsida

Sidlyft av höften 8 ggr per sida

Uppsittningar 36 st, 12 st åt vänster, 12 st åt höger och avslutningsvis 12 st raka.

Höftlyft, 6 st liggande med skuldrorna kvar i golvet, spänner och kniper i toppläget detta följs av 6 st där vi sitter och lyfter sätet så högt det går, även här spänner och kniper vi i toppläget.

Liggande på magen intar vi ställningen "plankan" för att sedan föra isär benen 6 ggr åt vardera hållet.

Jubileums (95 års) – vridning med salut åt publiken.

3-taktsdiagonalen med kort spänningspaus på vart tredje lyft.

Böneställning där ryggen stretchas ut

Armböjningar/sträckningar 15 st, man får lov att ha knäna i golvet.

Stående stretchar vi ut armsträckarna (triceps) samt deltamuskeln

Avslutningsvis 3 x 30 st vadhävningar med varierande fotställningar.

Medverkande:

Författare: Erland Aspelin, Arne Reimer, Werner Thorsen och Sven Tollin

Grafisk form: Oscar Wall

Foton: Börje Nordin och Christina Linde

Tryck: Gert Mellnert

Koordinator och ansvarig utgivare (upa): Tommy Knutsson

GYMNASTIKKLOBBEN MOTION 95 ÅR

Ordföranden hälsar välkommen

Gymnastikklobben Motion fyller 95 år och det tycker vi är värt att fira och då tillsammans med våra Kära.

Det har gått fem år sedan vi träffades under så här högtidliga former och var har de åren tagit vägen..? För fem år sedan var vi 72 st medlemmar med en medelålder på 69 år. Några har av naturliga skäl varit tvungna att lämna oss men stor tillslutning har mer än väl till numerären kompenserat bortfallet och vi är i dag 86 medlemmar och medelåldern är 70,5 år! De flesta av oss är pensionärer och vi representerar samtidigt en mängd yrken och befattningar; allt från Advokat till Överstelöjtnant. Lite udda "yrken" finns också bland oss, t.ex. Vasaloppsveteran, Epikuré, Grosshandlare och Patron!

Årligen genomför vi drygt 70 gymnastikpass tisdagar och fredagar med början kl. 07.08. Genomsnittlig närvaro vid gymnastikpassen är stadigt stigande och ligger nu på 50 st. Den 8 mars 2011 slog vi rekord med 65 st närvarande! Vad är hemligheten som får oss morgonstela gubbar upp från den varma och sköna sänghalmen för att ge sig ut i regn och rusk för att motionera i 40 minuter och sedan återvända hem eller vidare till jobbet i samma oftast usla väder? Självklart gör vi alla det då vi vet och känner att motionen vi får är bra för oss och våra leder. Men det finns ytterligare stora och väsentliga anledningar till att vi älskar vår Klobbengemenskap. Dessa är; HUMORN i form av skämtlynne, KAMRATSKAPET som får oss alla att växa och vår Generalkapten Orvar Jönsson som med fast röst och med glimten i ögat leder våra övningar.

Gymnastikklobben Motion, som grundades för 95 år sedan, är en av de äldsta kvarvarande gymnastikföreningarna i Lings anda för mogna män och är större och vitalare än någonsin förr. Vi kan tillsammans och med tillförsikt se fram mot ytterligare fem år som skiljer oss från de 100 som vi då skall fira med dunder och brak!

Gymnaster och våra kära supportrar! Låt oss resa på oss och gemensamt utbringa ett trefaldigt HURRA för Gymnastikklobben Motion och samtidigt vill jag önska oss alla hjärtinnerligt VÄLKOMNA till 95-årsfirandet!