

KAST,

RUL,

KICK

KILOENE  
VÆK

Julen er overstået, og nytårsforsættene skal føres ud i livet. Men er udsigten til en løbetur i skoven, en omgang workout i fitnesscentret eller boldspil i en grå betonhal ikke nok til at få trukket kadaveret i gang, så er der andre – og mere originale – måder at bevæge sin krop på.

## GUIDE

HENRIK BROCH-LIPS

## Kreativ leg med frisbee

De fleste forbinder nok frisbee med leg, sol og strand. Men som seriøs holdsport kaldes legen **ULTIMATE**. Der spilles på store græsbaner om sommeren, og i vintermånederne spiller man indendørs på en håndboldbane med fem spillere på hvert hold. Ultimate har frisbee'en som omdrejningspunkt, og spillet rummer elementer fra både fodbold, basketball og amerikansk fodbold. Det er dog ikke tilladt at røre hinanden. I Århus er der både herre-, kvinde-, og begynderhold.

»Frisbee er et strategisk spil og en taktisk holdsport, hvor man både bevæger sig meget og bruger sit hoved kreativt«, siger herreholdets træner Claus Schmidt.

Ultimate Frisbee spilles verden over og er nu blevet en fast disciplin ved World Games. Danmark er blandt verdens ti bedste nationer, og det er ikke mange år siden, at det danske landshold fik bronze ved VM.

**Ultimate Frisbee i Århus: Indendørs træning til 30. marts. Begynder/fællestræning: Søndag kl. 16-19 i Hasselager Hallen. Mød blot op eller kontakt <http://www.aarhusultimate.dk/> for nærmere information.**

## Australisk action

Hvem kender lige australsk fodbold? Denne specielle sportsgren spilles med en oval bold på en stor, oval bane og minder lidt om rugby, men er krydret med en del særegne specialiteter. I Australien er

der 18 spillere på hvert hold, hvorimod der i den danske liga kun er 16 spillere på hvert hold. Det er en fysisk krævende kontaktsport, hvor det er tilladt at tackle spillere, der har bolden, og bruge kroppen til at forhindre andre spillere i at komme frem til bolden.

»**AUSTRALSK FODBOLD** er actionpræget og kræver et stærkt teamwork. Det er verdens hurtigste holdsport«, siger Palli Svensson, der er træner for den århusianske klub The Bombers. Han pointerer, at det er en rigtig mandesport, der stiller store krav til hurtighed, fysisk styrke, 'gode hænder' og evne til at læse spillet. Klubben ser gerne tilgang af nye spillere, da den i øjeblikket kun råder over 15-20 spillere.

**Australsk fodbold i Århus: The Bombers. Træner tirsdage og torsdage fra kl. 18 på Åhøvej. Kontakt træneren Palli Svensson på [palltommas@gmail.com](mailto:palltommas@gmail.com) eller på 29 25 49 45 for yderligere oplysning om vintertræning.**

## Vild indianersport

Hvis man er til endnu mere ekstrem boldleg, hvor man gerne må tackle hårdhændet eller endda slå modspilleren med sin stav for at få fat i bolden, så kan man prøve den 600 år gamle indianersport

**LACROSSE**. Alle spillere er dog iført hjelm, handsker, arm- og skulderbeskyttere, og der er klare regler for, hvornår man må slå og tackle hinanden, så spillet ikke udvikler sig til ren, uhæmmet vold. Siden Århus Lacrosse blev stiftet for halvandet år siden, er medlemstallet fordoblet til nu 14 spillere, hvoraf cirka ti kommer til den

ugentlige vintertræning.

»Vi kunne virkelig godt tænke os et pigehold også«, siger Rasmus Stouby, der er træner for klubben. Han kan oplyse, at der er et par pigehold på Sjælland, og at den kvindelige udgave af Lacrosse er langt mere teknisk og mindre brutal end den mandlige.

Til turneringskampe i Danmark er der syv spillere og en målmand på banen ad gangen. Ved sidste VM i Lacrosse blev Danmark nr. 16. I år er der EM i Finland.

**Lacrosse i Århus. Vintertræning indendørs: Onsdage 17-19 i Gymnastiksalen på Århus Statsgymnasium, Fenrisvej 33, Århus V. Man kan bare komme. For yderligere information <http://www.aarhuslacrosse.dk/> eller [rasmusstouby@hotmail.com](mailto:rasmusstouby@hotmail.com).**

## Når det bare ruller

Rulleski er ved at blive et kæmpe hit, hvilket man allerede har mærket i Københavns Skiklub, hvor antallet af rullende skiløbere på et år er tredoblet til nu 120. Så mange findes ikke i Århus, men hver søndag mødes fem-ti entusiaster fra den lokale skiklub for at rulle sydpå mod Beder og Malling. Kaj Jensen fra Århus Skiklub fortæller, at **RULLESKILØB** ikke kun er fysisk krævende, men at det også kræver en del teknisk kunnen:

»Man skal regne med en del knubs i starten, indtil man bliver fortrolig med teknikken«, siger han og tilføjer, at det er vigtigt at ikklæde sig hjelm og knæbeskyttere, hvis man vil undgå hudafskrabbinger ved mødet med asfalten.

Træningsturenes længde varierer, men

## BEVÆGELSER.

I Århus kan man både dyrke indianersporten Lacrosse, kickbokse sig til en bedre form eller rulle på ski med Århus Skiklub. Arkivfoto: Miriam Dalsgaard, Polfoto og Tsuno Yoshikazu

det er ikke sjældent, at skiløberne ruller op til 45 kilometer på en søndag formiddag. Afterskiing foregår i klubhuset på Grumstolsvej, hvor der er adgang til bad og sauna. Rulleski er ikke kun en tarvelig erstatning for traditionel langrend, for hvert år dyster en række rulleskiløbere fra hele Danmark i den såkaldte Stena Cup.

**Rulleski i Århus: søndage kl. 10 i Århus Skiklub på Grumstolsvej 48, Højbjerg. Her kan du låne rulleski og få instruktion i at bruge dem. For yderligere information kontakt [marsi@privat.dk](mailto:marsi@privat.dk) eller se [www.aarhuskiklub.dk](http://www.aarhuskiklub.dk)**

## Spark til aggressionerne

**KICKBOXING WORKOUT** er en sportsgren, der er ved at få et godt tag i kvinderne. Denne mere humane udgave af asiatisk kick- og thaiboksning er da også først og fremmest udviklet til kvinder, der nok ønsker hård, fysisk træning og afløb for aggressioner, men måske ikke lige har lyst til at sparre med et hundrede kilo tungt muskelbundet. Der undervises i teknikkerne bag den asiatiske kampsport, men da træningsprogrammet primært er baseret på oparbejdelse af kondition, fysisk styrke, smidighed og velvære, kan man sagtens dyrke kickboxing uden at skulle gå til kamp.

**Kickboxing workout kan i Århus dyrkes hos Colosseum (tidl. Kung Fu Toa), Banegårdsgade 36A, Århus C. Tlf.: 86 19 36 01. For yderligere information <http://www.kung-fu-toa.dk/>**

ibyen@pol.dk