

SOMMERKURS I STAVANGER



I år har vi hatt to sommerkurs her i Stavanger, ett ungdomskurs og ett "snart skolestart" kurs, hver av dem på en uke, 3 timer pr dag.

Ungdomskurset besto i år av fem flotte ungdommer, 3 jenter og 2 gutter. Alle er de "gamle travere" innen Petö-trening. Humøret er på topp etter en herlig sommer, men det kjennes på kroppen at det har blitt litt mindre trening i sommerukene, så vi bruker god tid til uttøyning.

Noen dager starter vi programmet med avslapning med god bruk av pust for å få kroppen til å slappe godt av før vi begynner øvelsene. Dette er populært blant ungdommene, og var ett av ønskene de hadde for denne kursuka. Vi jobber en del med pusten, og de får gjentatte påminnelser om å først puste inn, og puste ut når en beveger seg. Ungdommene blir oppfordret til å samarbeide og veilede den eller de som assisterer, slik at en får hjelp der en trenger.

Både på benken og sittende på en stol jobber vi med bevegelse, styrke og balanse i kroppen. Ungdommene kjenner på kroppen at det spiller en stor rolle med kontroll på pusten.

En halv times pause midt på dagen gjør godt! God lunsj og praten går lett. Ferieminner deles og ungdommene er klar for en ny høst, både på skole og i treningssammenheng.

Vi ønsker dem en riktig fin høst!

Flere av "våre" barn begynner på skolen denne høsten, så vi arrangerte også ett "snart skolestart" kurs, der de fleste av barna er førsteklasinger nå i høst. Temaet rundt kurset er "skole", og de dagligdagse utfordringene man møter i en skolehverdag, som å ta av og på sko og ytterklær. Vi har "friminutt", med gøyale spill og leker. Konkurransinstinkt er i alle fall på plass!!

Barna får også jobbe litt med trafikkregler, og leker en del med former og farger, tall og bokstaver. Vi jobber mye med finmotorikk i forhold til skriveoppgaver på skolen.

En liten pause underveis gjør underverker, og barna er klare for nye oppgaver etterpå. Klipping og liming utføres med presisjon, tunga beint i munnen!

Vi ønsker skolebarna lykke til med skolestart, og en flott høst til alle!