

Årsberetning for PUK Vægttræning

PUK Vægttræning råder over 4 store kælderrum i Rovsingsgade på Nørrebro, hvor ca. 15 unge i alderen 12 - 15 år kommer og træner. I lokalerne er der vægttræningsudstyr, cykler, mave- og rygmaskiner, løbebånd, bordtennis og et hyggerum med sofaer, borde, samt et lille køkken.

Vi er 4 instruktører, Naja, Neils og 2 x Kenneth. Det er faktisk første gang i PUK Vægttrænings tid, at vi har haft en kvindelig kollega og instruktør i vores aktivitet. Det fungerer rigtig godt og de unge drenge i aktiviteten har taget godt i mod Naja.

PUK Vægttræning har brugt lokalerne i Rovsingsgade i over 10 år og flere af de unge i vores aktivitet, er brødre til dem, som oprindeligt var med til at starte aktiviteten. Derfor er det rigtigt sjovt, når vi sidder og kikker på billeder fra "gamle" dage og kommentarerne vil ingen ende tage.

Der er altid stort fremmøde og flere unge i området kommer og spørger, om de ikke kan starte før de fylder 12 år. Nu er det ikke sådan, at dem på 12 år dyrker vægttræning, for det er lidt tidligt, men lidt armbøjninger, kropshævninger og en tur på løbebåndet kan ikke skade. De der er lidt ældre, får lov til at træne med de små vægte. Bl.a. har vi haft konkurrence i "bænkpres" (ligge på ryggen og stemme en vægt op i luften), hvor de i et fast stativ skal stemme (løfte) halvdelen af deres kropsvægt så mange gange, som de kan. Udover æren er der mindre præmier fra en sportsforretning, så koncentrationen er stor og der bliver rigtig svedt og "presset"

Når vi ikke træner, spiller vi bordfodbold eller bordtennis - f.eks. "rundt om bordet" som aktiverer så mange som muligt. Når aktivitetsniveauet ikke er så højt, spiller vi kort. Iveren for at vinde og temperamentet er lige stor, uanset om det er den ene eller anden aktivitet.

Normalt har vi instruktører lidt slik og sodavand med og så bliver der hygget. "Aldrig har så få - spist så meget slik - på så kort tid!". Når vi sidder der i sofaerne og drikker sodavand eller kaffe og spiser slik, kommer vi "tæt" ind på livet af ungerne. Der bliver fortalt mange ting og vi har her mulighed for at præge dem i en for os positiv retning. Vi taler om aktuelle ting i samfundet og hjælper dem nogle gange med lidt lektier.

Vi har også hjulpet dem med at forstå skrivelser fra f.eks. kommunen til deres familier. Opmuntre dem til at følge med i skolen gør vi altid. Vi forsøger at "opdrage" dem og de får derfor nogle opgaver, som f.eks. kan være at tørre borde af, vaske kopper og glas og en sjælden gang at støvsuge. Det er sjovt at se, at hvis en af de unge har "trådt over stregen", tilbyder han f.eks. at vaske op for at råde bod på forseelsen. Nogle gange hjælper det! Om de vasker op hjemme ved vi ikke, men spørger vi dem, får vi blot et smil som svar!

En gang om måneden tager vi på "belønningstur" og gokart plejer at være det største hit. Vi har prøvet at køre gokart både på udendørs- og indendørsbane. Om det er det ene eller andet sted er næsten lige meget, for drengene er glade, bare de får lov til at køre. Det sværeste er at få dem til at lytte til instruktionerne, som er uhyre vigtige, for at de ikke skal køre galt. Løbene er da også næsten hver gang blevet standset, fordi de alligevel ikke hørte efter og efter en kort briefing kan vi starte igen og så går det som regel rigtig godt. Det er nu også svært at sidde stille og lytte, når der står en gokart og venter.

Vi plejer at køre "Le Mans", hvor de er 2 drenge om hver kart. Det gør, at de skal skifte for hver 5 omgang, hvilket giver mere spænding og stiller krav til samarbejde. Efter løbet får vi en udskrift over resultatet og på deres opførsel er der ingen tvivl om, hvem der har vundet. Humøret er højt og spørgsmålet: "Hvornår skal vi køre igen?" kommer straks.

Et andet hit for vores unge (og gamle) drenge er at skyde med laserpistoler. De ville allerhelst skyde med splatter, men da flere af dem ikke er gamle nok til det, bliver vi nødt til at vælge laserskydning.

Laserskydning er nu heller ikke så ringe endda og også her er begejstringen stor. På et skilt over indgangen til banen står der "Du må ikke løbe"!!! Svært, når adrenalinen pumper og man har en modstander lige i hælene. Teksten på skiltet må da også genopfriskes et par gange.

Vi har også været på internetcafe, hvor vi spiller mod hinanden, skøjtet eller været en tur i biografen.

Skøjteturen er efterhånden en fast tilbagevendende begivenhed og den er den sidste tur før juleferien. Vi skøjter på "Krinsen" på Kongens Nytorv og det er både hyggeligt, sjovt - og lidt koldt.

Biograftwarene er gode især om vinteren. Det er ikke altid, at ungerne får lov til selv at vælge film, for vi instruktører skal jo og så se den. Det gør heller ikke noget, at der er en pointe med filmen.

Det er heller ikke altid os instruktører, som vælger turene. Faktisk kommer ungerne med ideer, som vi så taler om. Vi vælger normalt den tur, som flest ønsker og som ikke har været gennemført i lang tid.

Ikke alle kommer med på turene, for har de "ikke hørt efter i timen", må de undvære en tur. Det er der stor forståelse for og de andre synes da også, at det er retfærdigt. Ungerne har lært, at et "nej" er et "nej" og ikke en advarsel eller et ord, som bruges mange gange - åh jo - i flere forskellige sammenhæng, men ikke om den samme "forseelse".

Normalt tager vi en weekend til Vangegården, som er PUK's feriekoloni i Vig, men det blev det ikke til i år. Det skulle det gerne blive til næste år og ungerne er allerede begyndt at glæde sig. "Vi har hørt, at det er så sjovt at være på Vangegården" siger de. De har hørt det fra deres ældre brødre, som var meget begejstrede for turene, på trods af at søndagen er hård, da det er dagen for oprydning og rengøring.

Ud over en tur til Vangegården er vores planer for det kommende år at prøve at "rappelle" (fire sig ned). Vi har mulighed for at rappelle inde i et gammelt vandtårn på ca. 36 meters højde og da det er meget smalt, virket det højere, end det faktisk er.

En tur til forhindringsbanen i Uggeløse Skov er også en af de ture, vi vil planlægge for.

Jo, der er mange muligheder og det bedste er, at ungerne er vilde med det hele.

Naja Breuning
Neils Press
Kenneth Jizawi
Kenneth Baltov

