



Skiftingelyftet

Eskilstuna Tk har genomfört ett rekryteringsprojekt i förorten Skiftinge i Eskilstuna. Det hela började med uppvisning av våra SM-klara lyftare på fredagskvällen inne i ungdomsaktivitetshuset Palatset. Etk-lyftarna visade upp sig i tre grenar, ryck, stöt och spänsthopp.

Vi fortsatte sedan under lördagen med två uppvisningstider utomhus där alla våra yngre förmågor fick visa upp sig i ryck och stöt. Mellan uppvisningarna var det prova på verksamhet och det stod barn i långa köer. Ett infoblad om klubben och sporten delades ut under både fredagskvällen och hela lördagen.

Inte nog med detta: Vi ordnade med tre träningstillfällen, tre onsdagskvällar, i rad inne i Palatsets lokaler. Vi hade gott om barn och ungdomar som var med och testade och flera var riktigt nyfikna. Alla onsdagar och även under uppvisningsdagarna fyllde vi en bil med lyftarmaterial och körde ut till Skiftinge. När uppvisningar och träningar var klara packades bilen igen och materialet transporterades hem till sporthallen. På onsdagskvällarna fick vi hjälp av ungdomar på Palatset. Våra rekryteringsprojekt skulle underlättas om vi kunde lämna kvar materialet på plats under rekryteringsperioden. Vi skulle få mer gjort på samma tid om vi inte var tvungna att känka allt material fram och tillbaka vid varje tillfälle.

Onsdag 1:

Tre tränare och en yngre aktiv tjej var på plats. Fyra lyftplatser. Det rycktes och slets i stängerna hej vilt när barnen väl vågade sig fram och prova. Ingen var med på uppvärmningen. Tyvärr så hade vi inte riktig kontroll på läget. Många barn. Det var lite rörigt och säkerheten var inte den största. De stod för nära varandra.

Onsdag 2:

Två tränare och en yngre aktiv kille på plats. Lite bättre koll den här gången. Fortfarande fyra lyftplatser. Vi försökte hålla bättre koll genom att se till att de höll avstånd till den som lyfte och stod på kö. En i taget på varje stång. Det gick som sagt bättre än första gången.

Onsdag 3:

Tre tränare på plats. Tre lyftplatser och en i taget på varje stång. Mer ordning och reda. Den här gången hängde de på med uppvärmning och sedan kösystem. Man måste vara bestämd för att behålla kontrollen.

Efter passen som varade i ca en timma bjöd Palatset alla som varit med på frukt.

Det var ett antal ungdomar som deltog vid alla tre tillfällen, det måste vara ett bevis för att de gillade sporten.

Efter dessa tre onsdagskvällar i Skiftinge erbjöd vi skuts ner till vår träningslokal i sporthallen. Det fanns intresserade men de vågade sig inte ner, tyvärr. Camilla har åkt ut till Palatset ett antal gånger för att prata med och locka ungdomar till att börja träna tyngdlyftning.

Vi som var tränare under Skiftingedagarna var nyutbildade steg ettor från i somras och vi hade lite svårt med att hålla det tänkta träningsprogrammet. Vi fastnade lätt i en övning så passet inte bestod i både ryck och stötövningar, vilket det ska göra (enligt oss). Man måste följa och känna in gruppen. Vi märkte att det "tuffaste" var att få upp stången över huvudet, inte riktiga att göra det på "rätt" sätt.

Program vi följde så gott det gick:

Uppvärmning: knäböj, armhävning, rygglyft, springa runt i lokalen (fungerade sista gången)
knäböj bak
knäböj fram
styrkevändning från position 4
överstöt
ryckknäböj
styrkeryck från position 4

Det fungerade bra:

med färre lyftplatser.
med lite hårdare attityd, mer bestämd
med lokalens storlek. Vi är medvetna om att lokalernas storlek kommer att variera beroende på var vi är.
att tränarna hade likadana T-shirts på sig. De var lätta att känna igen.
att passen var lagom långa, ca en timme.
med kösystem till stängerna.

Det måste bli bättre:

Bättre kontroll, lite hårdare attityd (bestämd)
Högst en stång per tränare
Bättre ordning på träningsmoment

Det har varit väldigt roligt med Skiftingelyftet och jag tycker att vi ska göra samma sak igen. Både i Skiftinge, kanske ett träningspass istället för tre, och i andra förorter.

Vi är övertygad om att ju mer vi visa upp vår idrott desto fler lyftare kommer vi att få. Kanske inte nu på direkten men på längre sikt. Skiftingelyftet har än så länge inte genererat i fler lyftare till Etk.

/Rekryteringsgruppen i Etk:

Camilla Carlsson, Idris Danishmand, Joakim Martin

