



# RgF

Randers gymnastiske Forening

OPLEVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

## ARTIKEL

af Lene Casper Johnsen

Randers, den 25. juli 2014

### Målet er EM i TeamGym i Reykjavik

RgF gymnast og instruktør Mads Amstrup Andreassen er udtaget til TeamGym junior landsholdets bruttotrup. Landsholdet skal deltage i EM i TeamGym for juniorer (max 17 år) i Reykjavik på Island i efterårsferien. Her skal Danmark forsvare titlen som europamestre, og de danske gymnaster er da også favoritter til at genvinde mesterskabet, men de største konkurrenter (Sverige og Norge) er siden sidste mesterskab blevet en stor konkurrent til Danmark.

Landsholds bruttotruppen består overvejende af gymnaster fra nogle af landets førende gymnastikefterskoler. Faktisk udgør to tredjedele af landsholdet gymnaster fra de tre førende gymnastikefterskoler (Vejstrup, Vesterlund og Flemming), og sammen med det faktum, at Mads er blandt de yngste, gør det Mads' udtagelse endnu mere imponerende.

#### Fakta om EM i TeamGym

Max 12 gymnaster på et hold.

3 discipliner: rytmeserie, bane- og trampetspring. Alle deltager i rytmedisciplinen, som varer 2 – 3 minutter.

Bane- og trampetspring: 3 runder i hver disciplin. Der er 6 spring/gymnaster i hver runde.

### Et stort talent

Mads er en funklende stjerne på Danmarks talentfulde gymnastikhimmel, og han er nået så langt dels, fordi han har et stort talent og dels, fordi han er ambitiøs, målrettet og fokuseret.

De første syv år af Mads' liv gik han til gymnastik, og et solidt motorisk og bevægelsesmæssigt fundament blev grundlagt. Herefter blev den foretrukne idræt fodbold, som han også mestrede. Men for fire år siden blev det igen gymnastikken, som Mads kastede sin kærlighed på, og herfra er det gået meget stærkt.

Mads er 15 år og går på Randers Realskoles elitelinje. Han bor i Romalt, og kommer ud af en gymnastikfamilie, da både forældre og storesøster er dybt engageret i gymnastikken. Mads går til gymnastik og er instruktør i Randers gymnastiske Forening, men konkurrencegymnastikken har han de sidste to år dyrket i klubben TeamGym Aarhus (TGA). Sammen med holdkammeraterne i TGA har han først på sommeren genvundet Danmarksmesterskabet for juniorer.

Mads styrke er den rytmiske disciplin. Her indgår forskellige styrke momenter, som han træner på næsten dagligt. Desuden indgår små akrobatiske og rytmiske sekvenser, som hele tiden skal forbedres og finpudses. Det kræver en stor mængde selvtræning mellem landsholdssamlingerne. Stor selvdisciplin er derfor en forudsætning hos den enkelte gymnast.



# RgF

Randers gymnastiske Forening

OPLEVELSER · SAMVÆR · GLÆDE · FÆLLESSKAB · TRYGHED · SIKKERHED

## Lang vej til EM

Der er lang vej fra at være udtaget til bruttotruppen i december 2013 til at deltage i EM i oktober 2014. I december blev der udtaget 24 juniordrenge til bruttotruppen heriblandt Mads. Truppen skal frem til afrejsen i oktober reduceres til 12 gymnaster. De sidste skilles fra lidt populært sagt i lufthavnen, dvs. så tæt på afrejsen som overhovedet muligt for at kunne stille det absolut stærkeste hold.

Gymnasterne bliver løbende evalueret, og allerede nu er de første 6 gymnaster skilt fra. Evalueringen sker dels på baggrund af de relativt få træningssamlinger, der har været ind til nu og dels på baggrund af indsendt videomateriale.

Landsholdet har ind til nu været samlet fire gange, men efter sommerferien intensiveres træningen, og der skal være landsholdssamling cirka hver anden weekend. Den forestående weekend skal truppen samles i Gadstrup på Sjælland.

## Fremtiden

Som man kan fornemme fylder gymnastikken rigtig meget af Mads fritid. På en uge bruger han cirka 13 til 15 timer på træning af forskellige art, det er lige fra springtræning i den ordinære træning til selvtræning af styrkemomenter og kondition.

Om et år skal Mads på Vesterlund Efterskole. Vesterlund er blandt top tre efterskolerne indenfor gymnastik, og her forventer Mads virkelig at kunne udvikle sit talent, da træningsmængden øges væsentligt og fokus på sporten bliver maksimal.

Men lige nu gælder det junior EM. Der er meget på spil for Mads. For selv om han er blandt de yngste gymnaster på landsholdet, så er dette hans eneste mulighed for at deltage ved EM på juniorlandsholdet, da han vil være for gammel ved næste mesterskab om to år. Herefter er målet seniorlandsholdet og deltagelse på DGIs verdenshold.

---

I er velkommen til at kontakte Mads Amstrup Andreasen på 5125 8817.



Mads laver høj katete i rytmedisiplinen.



Mads udfører et banespring.