



## PRESSEMEDDELELSE

Randers, den 29. januar 2016

### Gymnastik med power

Power tumbling er en relativ ny idræt i RgF, og allerede nu er det lykkedes at etablere et hold på 25 gymnaster.

Det er både piger og drenge, som er faldet for sporten, der er en individuel idræt med stor fokus på teknik, styrke og smidighed. Derudover kræver det også en god portion mod at kaste sig ud i de forskellige springkombinationer.

### Hvad er power tumbling?

I tumbling springer man på en op til 25 meter lang bane. Her springes der enten 5 eller 8 spring efter hinanden. Springene kan fx være vejr møller, arabspring, flikflaks, baglæns saltoer med eller uden skruer.

På holdet i RgF er der mange små talenter, og med den rette tilgang og motivation kan gymnasterne nå rigtig langt. Gymnasterne stiller jævnligt op i konkurrencer og hver gang er der medaljer til RgF gymnaster. Det er utrolig flot, når man tænker på, hvor kort tid holdet har eksisteret. Dertil skal fortælles, at der er en pige på holdet på blot 9 år, der skal til landsholdsudtagelse i januar.

I december var Danmark vært for VM i power tumbling i Odense. Her var hele verdenseliten samlet, og nogle af holdets gymnaster sad på tilskuerrækkerne for at suge til sig fra de dygtigste i verden. Det var en unik oplevelse for RgF gymnasterne.

---

Foto privat: Fire glade tumblere fra venstre Troja: bronze, Andreas: guld, Jonas: guld og Sidsel: bronze. Troja skal til landsholdsudtagelse i januar.



Yderligere informationer kan hentes hos instruktør Mikkel Holmsted Jensen, 6179 1036.

Med venlig hilsen  
**Randers gymnastiske Forening**