

ELEVFORENINGEN BYDER VELKOMMEN TIL VINTERSTÆVNE 2022

LØRDAG DEN 26. FEBRUAR 2022



 **VIBORG**
ELEVER

 **VIBORG**
IDRÆTSHØJSKOLE

DAGENS PROGRAM

Kl. 09.00 Åbning af stævnet i Idrætshallen
Kl. 09.30 Gymnastikopvisninger i hallen
Kl. 19.00 Tak for denne gang

PRAKTISK INFO

Opbevaring af tasker og jakker er på eget ansvar.

Der findes omklædningsrum ved hallen.
Her kan klædes om før og efter opvisning.

Rygning er ikke tilladt indendørs på Viborg Idrætshøjskole.

Entré for tilskuere over 12 år - kr. 80

SPORTS CAFÉ

BESØG VORES SPORTSCAFÉ

Her kan du nyde forskellige former for sportsboller med pålæg, frisk frugt, kaffe og kage, vand, sodavand, juice og et lille udvalg af slik og chokolade.

FRIHEDENS LYSDØGN

1. Friheden bor i ideer,
der udspringer dér, hvor vi er,
så en horisont bli'r til flere.
For det er derude, det sker,
i tanke- og skabelsesrummet!
Alt nyt kommer klart for en dag.
Pist væk er alt skjult og formummet,
og tryghedens rumhavn lagt bag.

2. Friheden lyser i sproget,
som si'r, hvad vi elsker og tror;
som sender, når vejret er tåget,
et solpanel formet af ord.
Med friheden til at fortælle
forløses det, sprogets minut.
Vi husker et blad på en nælde.
En banegård helt sønderskuddt.

3. Friheden danser i kroppen,
som strækker sig smidigt og rundt
mod paradisæblet i toppen
et grenbøjet buesekund.
Den frie bevæg'ligheds gave,
på tværs, over grænser og skel.
Helt fri i den kosmiske have.
Helt fri til at være sig selv.



4. Friheden ånder i lysten,
i solhverv og midsommerbål,
i blikke mod månen og kysten,
og samværrets ildfulde skål.
I løfteraketter af hænder,
et men'skehavs bølgeomagi,
i stemmer fra dybet, vi kender:
Erindringens syngende vi.

5. Frihed er alt, selve livet.
Med brændpunkt i tryghed og fred.
Og husk: Tag den aldrig for givet!
Det er som med stor kærlighed!
Sæt bloklys i vinduets karme.
Et minde får liv gennem dig,
et minde om tidsånd og varme
og frihedens lysdøgn i maj.

- 9.00 - 9.30 **ÅBNING - Elevholdet Forår 2022**
- 9.31 - 9.56 **Holstebro Mini-Rep**
Holstebroegnen - Morten Kjær Madsen, Søren Knudsen, Heidi Vestergård, Amanda Kjærgård, Maria Hvid og Julian Hollensberg - (GymCollege 16-19)
Holstebro Mini-Rep er et udtaget hold i alderen 16-27 år, hvor samvær, fællesskab og udvikling vægtes højt. 52 unge gymnaster med fuld fart, humør og store målsætninger.
- 9.57 - 10.05 **Opvisningshold for øvede kvinder**
Højbjerg Gymnastikforening - Tabita Mortensen (E99/F00)
Seje kvinder i deres bedste alder som stadig lugter savsmuld når foråret nærmer sig. Vi arbejder med både tyngde og lethed, intensitet og aggressivitet og glæden ved at bevæge kroppen. Hiv og sving, stræk og bøj - vi glæder os så meget til at lave opvisning igen ovenpå det coronahalløj.
- 10.06 - 10.31 **DGI Nordjyllands Rephold**
DGI Nordjylland - Mathilde Steen Christensen (F18), David Bak Rolskov (GymCollege 16-19), Christina Holtet Wølck, Nikolaj Knudsen og Hanne Gram
Nord Rep er et udtaget mixhold fra 17 år og op, og består af 56 knivskarpe gymnaster. Både til og udenfor træningerne har der været fokus på at dyrke fællesskabet på tværs af rytme- og springsiden. Så hver træning har været en fest med nørderi, sved, hygge og store smil, og nu glæder de sig alle til at gå på gulvet med et brag af en opvisning!
- 10.32 - 10.42 **SUP - Salling Udtagede Piger**
Salling Efterskole - Camilla Marckmann (F10) og Malene Filsø Sørensen (F17)
Et udtaget gammelevhold fra Salling Efterskole.
- 10.43 - 10.53 **PAUSE**
- 10.54 - 11.24 **Sundeved Efterskole**
Efterskolehold - Maria, Marie, Daniel, Kristian og Steffan
Sundeved Efterskole er en grundtvigsk efterskole. For os betyder "det grundtvigske", at vi har fokus på "det hele menneske", og at vi vægter det alment dannende højt. Fællesskab er en vigtig værdi i skolens virke. Det er i mødet mellem mennesker, at vi udvikles og lærer nyt. Det forpligtende fællesskab trives godt, når omsorg, glæde, respekt og tillid kendetegner livet på skolen. Samtidig er det vigtigt for at fællesskabet trives, at der stilles krav, og at der er konsekvens i forhold hertil.
- 11.25 - 11.35 **Sirenerne**
Gymnastikgruppen Sirenerne - Birgit Skovmand (57/58) og Hanne Grymer
Sirenerne er et hold for damer 50 +, der arbejder med rytmisk gymnastik. Vi vil gerne at musikkens karakter i høj grad afspejler sig i bevægelserne. I år har vi ladet os inspirere af dans med forskellige rytmer. Vi træner 2 timer en gang om ugen.

- 11.36 - 12.01 **DGI Sønderjyllands Rephold**
DGI Sønderjylland - Christoffer Kjølgaard Ilsø (F17), Anne Stamp Christensen, Gym College, Anna-Line Birkelund Stamp, Kasper Lillelund og Hjalte Hougaard Rasmussen
DGI Sønderjyllands rephold er et udtaget hold, der repræsenterer DGI Sønderjylland. Det er et hold for de dygtigste gymnaster på egnen, som gerne vil udvikle og dygtiggøre sig endnu mere inden for gymnastikken.
- 12.02 - 12.27 **GYS 87**
Gymnastikforeningen Fjelsted/Harndrup - Inger Marie Ditlevsen (80/81), Kim Hahn og Knud Erik Høeg Andersen (67/68)
Holdet har eksisteret siden 1987. Vi laver sjov gymnastik damer og mænd sammen, og hver for sig. Vi kan rigtig godt lide at rejse med gymnastikken - gerne en gang om året, når det ellers kan lade sig gøre.
- 12.28 - 12.38 **PAUSE**
- 12.39 - 13.09 **Salling Efterskole**
Efterskolehold - Malene Filsø (F17), Camilla Marckmann, Christian Ardal og Steffen Tange
Salling Efterskole er for unge, som går i 9. eller 10. klasse. Skolen byder på en bred vifte af muligheder og gymnastik er en af dem.
- 13.10 - 13.18 **DGI Sydvest Master Rep**
DGI Sydvest - Heidi Thomsen (F01), Anette Hansen og Anette Baltzer
Holdet er for rutinerede gymnaster, der bare ikke kan lade være. Der er plads til hygge og sjov blandet med god energi og seriøsitet.
- 13.19 - 13.44 **VE Gym**
Viborg Elever - Kirstine Svansø Iversen (F17), Trine Juul-Kristensen (F17), Hans-Henrik Stamp (F15) og Esben Henneberg Nielsen (F18)
VE Gym er et gymnastikhold for tidligere elever på Viborg Idrætshøjskole. Holdet træner i weekenderne, og har ca. én træning om måneden. På holdet deltager gymnaster, der har dyrket gymnastik hele deres liv, men også gymnaster der første gang prøvede gymnastik, da de gik på højskolen. Vi vægter det sociale samvær højt, og forsøger at præge alle træninger med masser af højskoleånd og fællesskab.
- 13.45 - 13.53 **KVIK Masters**
Gymnastikforeningen KVIK - Louise Hesselberg Nielsen (F03), Sanne Maj Hvelplund og Tanja Kousgaard Glerup
KVIK Masters - et rytmehold for den rutinerede gymnast på 27+. Vi har fokus på lækre totalbevægelser, sammensætninger og udfordringer. Holdet træner hver tirsdag på Viborg Idrætshøjskole. Til træning vægtes desuden sved på panden og et godt grin, samt hyggelige kaffeaftener ind imellem.
- 13.54 - 14.04 **PAUSE**

14.05 - 14.35

Bjergsnæs Efterskole

Efterskolehold - Carsten Houlborg (F02), Marie Pilely, Anders Nielsen, Kristine Møller-Nielsen og Lui Slot-Tygesen

På Bjergsnæs Efterskole har vi gymnastik 4 timer om ugen. Derudover kan vi vælge mellem 18 valgfag, hvor mange vælger at have op til 8 timers ekstra rytme eller spring. Udover gymnastikken er fodbold, det boglige og det sociale en meget høj prioritet hos os.

14.36 - 14.44

Bering Damer

Bering GT - Kirsten Juhl Sørensen (75/76), Tove Kristensen (71/72),

Vi er et damehold, som træner 1 gang ugentligt i 5 kvarter i Bering Forsamlingshus. Det kan være en udfordring med pladsen - især når vi har vimpler, som vi har i år, men vi plejer at finde ud af det. Vi har lidt blandet alder samt gymnastikniveau, men er som helhed et godt gedigent hold, og da vi har haft nogle rigtig gode minder på højskolen, vil vi meget gerne vise vores serier her.

14.45 - 15.10

Hammerum Ynglingehold

DGI Midtjylland - Merete Arnbjerg (E20)

Vi er et ynglingehold bestående af 74 arme, 74 ben og omkring 925.000 hårstrå. Vi består af 33 hyggende gymnaster og 4 tossede trænere. Vi prioriterer lækker gymnastik, men der skal også være plads til fællesskab, hygge og pjat. Vi glæder os til at vise jer, hvad vi har arbejdet på.

15.11 - 15.36

Futuregym & Minielitepiger

Gymnastikforeningen KVIK & Viborg Gymnastik Forening - Rasmus Vitting (gymnast Viborg Elitehold), Viktor Kappel, Sara Glerup og Marianne Mølle Høgsgaard

Futuregym og Minielitepiger er to hold, som er skabt i et samarbejde mellem Gymnastikforeningerne VGF og KVIK. Holdene er rettet mod efter-efterskolealderen, og formålet er et samarbejde om en fed opvisning mellem de to hold. Holdene vil til sommer deltage i Landsstævnet under fællesnavnet "Viborg Øvede Gymnaster".

15.37 - 15.47

PAUSE

15.48 - 16.01

AcroGym Aarhus

HEI Gymnastik og Motion - Pernille Bossen (F17), Signe Bossen (E18), Mette Hedegaard, Cecilie Dahlgaard og Anne-Line Mattzon

AcroGym Aarhus er et acrobatikhold bestående af 25 gymnaster i alderen 7-25 år. Acrobatik kræver tillid, styrke, balance og mod. Vi har glædet os meget til at vise vores opvisning i disse rammer igen :)



16.11 - 16.31

Mumieholdet

Gymf 95 - Kirsten Bak Andersen (77/78), Karsten Lindhardt (85/86), Thomas og Trine Johansen (78/79), Karin, Carsten, Hanne, Inna, Arne, Poul Arne, Dorte og Susse

Mumieholdet er et kollektivt ledet hold med mange ildsjæle, som hver især gerne vil bidrage til holdets eksistens. Holdets motto er: "At man skal yde for at kunne nyde" - derfor er vi alle bidragsydere på et eller andet plan. Vi arbejder på at lave et varieret opvisningsprogram, som fremstår som en helhed på trods af de mange instruktørers forskellige udtryk. Måske er det netop vores styrke at have mange udtryk? Desuden vil vi gerne nå ud til publikum med vores begejstring for at lave gymnastik... og i Viborg ved vi, at vi også får en masse tilbage fra publikum og fra vejledningen. Vi glæder os!

16.32 - 16.40

KVIK Elitepiger

Gymnastikforeningen KVIK - Marie Pilely (instruktør på Viborg Elitehold)

KVIK Elitepiger er et udtaget hold for piger der elsker at nørde med teknik og svede til spændstige træninger. I år har vi arbejdet under titlen UNIK, som både handler om hvert indslag, som har sin karakter men også, at hver gymnast skal nyde at bevæge sig, præcist som hun føler rart. UNIK på sin egen måde. Og så er dette hold sammen, helt UNIKT - Vi er så klar!

16.41 - 17.06

Ungdomsholdet 16+

Jebjerg/Lyby, Nykøbing Mors, Skive Gymnastik forening - Malene Filsø - (F17), Mathilde Bæk, Kasper Svane og Jens Ringgaard

Ungdomsholdet 16+ er for gymnastikglade piger og drenge, som træner hver mandag fra 18:00-20:00 på Salling Efterskole.

17.07 - 17.17

PAUSE

17.18 - 17.48

Flemming Efterskole

Efterskolehold - Betina Lynge Lavrsen, Mette Berthelsen Nielsen, Joakim Vilhelmsen, Maria Hvid, Amalie Bøgild Langsted, Jeppe Tvedebrink og Lasse Søbye Phillipsen

Flemming Efterskole er en boglig gymnastikefterskole, hvor du som elev bliver klar til en ungdomsuddannelse. Skolens fokusfag er spring, teamgym, tumbling, rytme, fodbold, dans og musik. Som 10. klasseelev har du mulighed for at vælge en af spotklasserne: Tumbler-, Teamgym-, Fodbold- eller Springfodboldklassen, hvor du får ekstra meget træning. Alle elever er en del af gymnastikopvisningen, som der bliver arbejdet på fra skolestart i august. På Flemming har vi 4 haller, og de emmer altid af liv.

16.02 - 16.10

VGF Rytmedamer

Viborg Gymnastik Forening - Tinna Jørgensen (tidl. Lærer)

VGF Rytmedamer er et hold af kvinder over 25 år, der lægger vægt på god grundtræning, rytmiske serier, varieret musik, sjov, hygge og sved på panden.



17.49 - 18.14

Himmerlands Juniorhold

Valsgaard, Aars, Farsø og Rosendal - Jacob Elberg Nielsen (F21)

Holdet I skal se nu, er Himmerlands Juniorhold, med gymnaster fra 6. til 9. klasse. Holdet fungerer som et samarbejde mellem Aars, Farsø, Rosendal og Valsgaard. Vi har det mega sjovt og vi håber at det er smittet af på det, I kommer til at se nu.

18.15 - 18.23

Bydrene

Aarhus Gymnastikforening - Erik Brogaard (95/96), Kristjan Friis, Thomas O. Jørgensen og Lars Koefoed

Bydrene er et procesorienteret gymnastikhold, der tager fodbold til opvarmning meget seriøst. Den enkelte gymnast har rig mulighed for at bidrage med kreative løsninger – såvel i boldspillet som i gymnastikken. Til opvisning arbejder vi med et eller flere redskaber, som udfordrer os kropsligt og kreativt. Bydrene er et meget socialt hold, der arbejder med at udvikle dansk herregymnastik.

18.15 - 18.50

Viborg Elitehold

Viborg Idrætshøjskole - Iben Bagger, Marie Pilely, Kathrine Larsen, Anders Vestergaard, Jakob Overgaard og Christian Etzerodt

Årets show fra Viborgs Elitehold er en hyldest til ”Eventyrene, der aldrig blev skrevet”. Publikum vil være vidner til et frirum, hvor fællesskabet er i højsædet, og hvor gymnasterne i forskellige koreografier får lov at være både sårbare, kraftfulde, sjove og eksperimenterende – fælles såvel som individuelt.

Holdet har haft 8 samlinger på Viborg Idrætshøjskole, hvor træning, sved og leg har været krydret med hygge, højskoleliv og fællessang. Derfor er vi mere end klar til en vanvittig opvisningssæson, der bliver kulminationen på 2 års undertrykt lyst til at opvise! Velkommen til ”Eventyrene, der aldrig blev skrevet” – hvor mange kan du genkende?

18.51

PÅ GENSYN - VI SES TIL NÆSTE ÅR!



Netværket - Viborg IH

Højskolens bagland, Netværket - Viborg IH, er en forening, som alle kan blive medlem af. Her mødes man på tværs af alder, profession, erfaring og baggrund for at inspirere hinanden og skolen - give og modtage spændende idéer og oplevelser.

Tilmeld dig her: www.viborgih.dk/om-os/bag-om-skolen/netvaerket/

Som medlem vil du modtage invitation til diverse foredrag og arrangementer.

Nyhedsbrev

Vil du løbende følge med i, hvad der sker på Viborg Idrætshøjskole, så tilmeld dig vores Nyhedsbrev:

www.viborgih.dk/om-os/nyhedsbrev/

Årsskrift 2021

Hvert år udgiver Viborg Elever og Viborg Idrætshøjskole et Årsskrift, hvor man kan læse om, hvad der rører sig på højskolen.

<https://viborgih.dk/om-os/tidligere-elever/aarskrift/>

KORTE SOMMERKURSER 2022

Sommerferie med ALL INCLUSIVE

<p>Familiehøjskole Uge 28 10. juli - 16. juli 2022 Uge 29 17. juli - 23. juli 2022</p>		<p>Centre of Movement Uge 30 24. juli - 30. juli 2022</p>	
	<p>Havkajak Uge 30 24. juli - 30. juli 2022</p>		
			<p>Mountainbike Uge 30 24. juli - 30. juli 2022</p>
			 <p>LÆS MERE PÅ VIBORGIH.DK</p>