



Mor og datter i tigerkamp

2-3 VARDE

Tigertræning har længe været et hit i København, og nu vil børnebibliotekar Tanja Espersen, og hendes mand, der er flyttet hjem til Varde, også udbrede kampformen her.

Et initiativ der lørdag blev taget rigtig godt imod – af blandt andet Hannah, der her er i en drabelig fægtekamp med sin mor, Linda Højbjerg.

Tigertræningens ophavskvinde, Lise Steffensen, havde inden introduceret kampreglerne, der forbyder slag i hoved, bryst og mave – og kræver, at man stopper, hvis modparten gør stop-tegn. Det gjorde nu hverken Hannah eller Linda.

FOTO: JOAN KARLSEN

Sulten efter meget mere for pengene?

Sweetdeal
Del det bedste i livet

Bestil på sweetdeal.dk

SÅ NEMT ER DET!
Køb en deal
Modtag værdibevis
Bestil og nyd

PRØV
GRATIS
det mindste
MICRO
høreapparat

Små MICRO høreapparater

RING PÅ
70 230 560



DANSK HØRECENTER

VI KAN OGSÅ HJÆLPE DIG - GRATIS HØREUNDERSØGELSE

www.dkhc.dk

Tigertræning har gået sin sejrsgang i København. Jeg var børnebibliotekar på Frederiksberg, og vi havde tit arrangementer med tigertræning, så nu vil vi prøve at få det til at slå igennem her.



SAGT

TANJA ESPERSEN, BØRNEBIBLIOTEKAR PÅ VARDE BIBLIOTEK DER LØRDAG INTRODUCEREDE TIGERTRÆNING TIL STORE OG SMÅ

NNESKER

I BYEN

Mor og far og alle børn sloges

For sjov: Lørdag introducerede Varde Børnebibliotek Tigertræning for først de mindste, og bagefter de lidt ældre børn. Som alle kastede sig ud i at slås.

Af **Yvonn Tittel**
Tlf. 7912 4562, yti@jv.dk

FAKTA

Tigertræning

- Er udviklet af Lise Steffensen, der er idrætspædagog.
- Indeholder kampleg, yoga, akrobatik og samarbejdsøvelser for børn og deres forældre.
- I København er tigertræning også noget, man kan gå til i fritiden.

En dame i T-shirt og joggingbukser, en taske fuld af skumgummisværd, skjolde og spraglede tørklæder. Mere skal der faktisk ikke til, før alle lørdag kunne kaste sig ud i den ny dille »Tigertræning« på Varde Børnebibliotek.

– Det er sejt, siger Nanna på seks år, der lige har snuppet Johannes hale, i legen udgjort af et tørklæde.

– Jeg slås også nogen gange med min far derhjemme. Jeg er god til at kæmpe. Og til at løbe. Jeg er nok næsten den, der kan løbe hurtigst herinde, siger Frederik, der ligesom Nanna er seks og har taget far Jakob med til træning.

Det skal være sjovt

– Det handler om at du har det sjovt, siger Lise Frederiksen, der har opfundet

kamplegene, der både har en snert af yoga og kampsport og som befaler ro med lyden af klokke.

Børnene får igen og igen at vide, at man ikke slås rigtigt. Og at man skal respektere, hvis den anden gør håndtegn for at nu skal det stoppe. Ligesom man altid først skal spørge, om man må være med, hvis



Mor og far, Katrine og Niels Jørgen Winther Forsum havde Mads på otte og lillebror Oskar med til tigertræning på biblioteket.

Foto: Joan

man får lyst til at blande sig i en spændende kamp med nogle andre.

Tanja Espersen er bibliotekar på børnebiblioteket i

Varde. Hun flyttede hjem sidste år i august, sammen med sin mand, der er pædagog, og var kollega med tigertræningens ophavs-

kvinde.

– Vi havde hende også på Frederiksberg Bibliotek og derovre er det virke moderne lige nu, siger



Nanna og Johanne kredsede længe om hinanden, før det lykkedes Nanna med et hurtigt ryk at snuppe Johannes hale.



Far gav ikke ved dørene, og en overgang så han ud til at have overtaget. Men, så benyttede Frederik sig af, at han både er lille og fræk og meget hurtig, og vupti vandt han.

ja og viser bogen med tigertræning. Den er først lige kommet i almindeligt salg, og findes ikke engang på biblioteket endnu.

Tanja har haft sin søn, August, med til tigertræning for de mindste, og nu er han taget hjem med far. Til huset på Hjerdingvej,

der var en af årsagerne til at flytte tilbage:

– Det var for at komme tæt på mine forældre, men også fordi at vi aldrig kun-

ne have fået sådan et hus med flere etager derovre. Der boede vi i en toværelses andelslejlighed, siger hun.

LOKAL INDSAMLING

30.000 kroner til kræftramt

Indsamlingen på Caremaker, til kræftramte **Hanne Schack Nielsen** i Vrøgum, går stadig stille og roligt fremad.

Lige nu er der indsamlet 30.798 kr., fortæller Hanne's ældste datter **Camilla Schack Nielsen**, der sammen med sine fire søstre står bag initiativet, i et for-

søg på at få deres mor i behandling i Tyskland.

I Danmark tilbyder man kun livsforlængende behandling til Hanne Schack Nielsen, der har kræft i galdevejene.

Familien har sendt materiale til tyske universitetsbehandlinger, som er ved at bedømme, hvorvidt de

kan tilbyde en behandling. Lige nu afventer familien at høre fra Heidelberg om en uges tid.

Hanne Schack Nielsen skal bruge over 300.000 kroner til en eventuel operation og behandling i Tyskland.

yti



Hanne Schack Nielsen.