

2023-02-07 Gåfotboll med Seniorer



SPF Guldstaden tillsammans med andra seniorer var häromdagen inbjudna till Campus Sporthall för att prova "Gå Fotboll". Sunnanå Sportklubb och Västerbottens Fotbollsförbund var värdar för detta arrangemang. Tror att de flesta av oss som kom var mycket nyfikna. Vad är det för aktivitet idag som ska presenteras?

Mycket trevligt! Inledningsvis en presentation av de som var arrangörer, syftet med Gå Fotboll ska vara hälsofrämjande, regler som gäller ex bara gå, inga tacklingar, inga nickar, inte hoppa åt något håll, ingen diving mm. Därefter indelning i 4 lag. Inget spel utan uppvärmning; gå runt efter varandra, gå sidosteg, plocka äpplen från golvet och taket; när du läser detta förstår du att alla kan vara med. Dags för avspark. Lagen var indelade efter fyra färger, blandade herrar och damer. Så var vi igång, men oj så svårt det vara att inte springa när man ville nå bollen först. Då blåstes det i visselpipan. Se upp så du inte får gult, blått eller rött kort! Mycket skratt, applåder vid mål mao en trevlig form av social gemenskap.

Som avslutning och tack för att vi deltog bjöds vi på kaffe med dopp. Men bäst var att vi är välkomna tillbaka om en vecka.

Text: Carina Åman. Bilder: Eva Burström