

# Overvægtige børn er ikke dovne - de keder sig bare

Sådan lyder mantraet hos fitness-rådgiver Rene Budahl Hansen, der inviterer SFO-børn fra hele Køge Kommune til Danmarks første mesterskab i motionsformen »GameBike«.

**KØGE:** Allerede nu er de første af Køges SFO'er i alderen op til 13 år gået i skarp træning for at kvalificere sig til Køgemesterskaberne i gamebike. En helt ny disciplin, der kombinerer interaktivitet med motion.

- Jeg opfordrer SFO'erne til at tilmelde sig hurtigst muligt, da vi har begrænset plads og tid, siger Rene Budahl Hansen fra Gymconsult i Køge, der er arrangør for mesterskabet.

Det er ganske gratis for alle Køge Kommunes SFO'er at deltage i mesterskabet, som bliver det første af sin slags i Danmark.

Gamebike køres på en motionscykel, der er sluttet til en spillekonsol. Ved at køre rundt på pedalerne skaber man bevægelse i den karakter man spiller på skærmen. Under turneringen vil børnene spille et bilspil. Og jo hurtigere de kører rundt på pedalerne, jo hurtigere kører de i spillet.

- Wii har banet vejen for interaktiv motion. Ideen er, at børnene har det så sjovt,



Rene Budahl fra Gymconsult i Køge har inviteret alle Køge Kommunes SFO'er til køgemesterskabet i motionsformen GameBike, der kombinerer computerspil og motion. Foto: Jens Wollesen

at de glemmer at de faktisk får motion, siger Rene Budahl Hansen.

Han pointerer, at bare børnene kan holde til at køre rundt på pedalerne i et konstant tempo i de omkring to minutter en runde i bilspelet varer, så kan de være med i turneringen.

## Turneringsstruktur

Alle børn fra 6 år og op efter kan deltage. Og der køres i én åben klasse, hvor der vil blive tildelt handicap, således at alle stilles lige. Holdene må gerne være et mix af børn i alle aldre. Og hver SFO kan deltage i finalen med hver 5 hold á 3 børn. Det giver i alt 15 børn. Et hold består af 3 børn, 2 hjælpere og en teamleder, der skal tilpasse cyklen efter barnets højde. Heatene afvikles som stafet, 3 børn

på hvert hold. 3 hold imod hinanden ad gangen, det vindende hold er videre.

Hvert barn cykler ca. 2 min, hvorefter der skal skiftes kører.

Dette foregår indtil alle tre kørere på hvert hold har kørt to minutter. Og sidste deltager er kommet i mål. Det tager cirka seks min at gennemføre et heat. Konkurrencen foregår ved, at der ved træningen køres en indledende runde, som afvikles under den træningstid, som hver SFO kan tilmelde sig til. Herefter er det er muligt at sende 15 børn videre til finalen.

Ved for eksempel 60 børn til de indledende træningsrunder tager det ca. 60 minutter at afvikle de heat, der skal til for at finde frem til de fem hold á tre børn som går videre til finalen.

Der opstilles tre Gamebikes i Køge på Høgevej 8, hvor hver SFO har mulighed for at lade børnene træne. Deltagerne benytter de samme GameBikes og spil under indledende runde og træningen som til selve finalen. Der bliver kæmpet hold mod hold. Vinderholdet går videre, taberholdene er ude.

Bedste SFO vinder en præmien, der er en GameBike til låns i SFO'erne i 30 dage. Der er to gameBikes

i puljen. Interesserede kan tilmelde sig til træning og kvalifikation allerede nu, hvor de kan få en tid hos Gymconsult på Høgevej 8 frem til 12. marts. Rene Budahl forventer, at finalen bliver afholdt inden udgangen af marts måned. Træningsdage er ganske gratis og man kan bestille tid mandag, torsdag og fredag fra klokken 13. til 16. Alle SFO'er har modtaget en invitation.

*pvh*



Rene Budahl træner et hold af overvægtige børn hver uge, der hver gang bruger GameBikes under træningen. Foto: Jens Wollesen