

# Det tindrar på pyramidens topp!

Foto: Therese Sporsén



Tindra Sporsén, 12 år, tränar cheerleading och trivs med det.

I ett litet men välutrustat träningsrum på Lunds lasarett är det full fart, någon hjular, snurrar i romerska ringar och voltar på den stora studs mattan. Det är 12 åriga Tindra som är i farten och hennes energi och glädje verkar outtömlig. Sjukgymnast Maria Mårtensson gör sitt bästa för att hänga med. Tindra, som har CF och kommer från Trelleborg har rest in till sjukhuset med sin familj, mamma Therese, pappa Hans och småsystkonen Nova och Luna, för att få ett extra träningspass och samtidigt berätta om sin cheerleadingträning för CF-bladet.

Tindra tränar cheerleading i Trelleborgs dans- och gymnastik klubb och hon trivs väldigt bra med det. Cheerleading är en träningsform som ligger nära gymnastik och akrobatik. Man dansar, hjular och bygger mänskliga pyramider. Naturligtvis är det Tindra som bildar toppen på pyramiden, hon är lätt och smidig vilket är ett måste för att de andra i gruppen ska orka lyfta henne och hålla pyramiden stadig och snygg.

- Jag ville testa. Det är ingen av mina kompisar som tränar cheerleading, så jag går själv. Men jag har lärt känna de andra i gruppen och fått nya kompisar, berättar Tindra.

Tindras träningsgrupp består av 15 tjejer mellan 11 och 14 år och de tränar cirka två gånger i veckan, måndagar och lördagar. Men Tindra skulle gärna träna tre gånger i veckan, så roligt tycker hon att det är.

- Min tränare är bra och snäll. Vi ska ha uppvisning under Palmfestivalen i Trelleborg där det också är marknad, berättar Tindra glatt.



Tindra på pyramidens topp, de äldre tjejerna lyfter och håller pyramiden stadig.

Förutom cheerleadingträningen spelar Tindra fotboll, också det två gånger i veckan, och har ofta match på helgerna. Det är pappa som är tränare. Hur hon hinner är en gåta. För sin CF inhalerar hon morgon och kväll men eftersom hon tränar mycket behöver hon inte göra någon mer sjukgymnastik. Trots att Tindra tränar så mycket är hon aldrig hungrig.

- Jag gillar inte att äta, säger Tindra lite dröjande. Det tar så lång tid och jag är så ofokuserad. Jag blir inte hungrig helt enkelt.

Men Tindra gillar några rätter som lasagne, köttbullar, korvstroganoff och spagetti och köttfärsås. Det lyckas hon äta någorlunda snabbt typ en gång i veckan, berättar hon. Hon låter lite ledsen när hon pratar om sitt problem med att inte vilja äta och det är lätt att förstå att hon fått utstå mycket tjat kring mat och måltider. Räddningen är energidrycker och sondmat men det är ju inte lika roligt.

- Men cheerleadingen är rolig och jag vill jag hålla på länge! Jag vill tävla, som de gör i USA, jag kollar på tävlingar på YouTube och jag vill bli bättre än dem, säger hon bestämt. Jag kommer att få tävla när jag blivit tillräckligt bra.

Tindras yngre syskon börjar bli otåliga och vi avrundar. Tindra tycker att det är konstigt att jag har samma sjukdom som hon, inte för att jag förmodligen är äldre än hennes mor- och farföräldrar utan för att hon tycker att jag är lite tjock. Jag har haft många år på mig att äta upp mig svarar jag och Tindra ser på mig med en förundrad och lite busig blick. Jag vet inte vad hon tänker när hon tar täten ut i vårsolen utanför sjukhuset med sina yngre syskon i släptåg. ■



## TEMA - FYSISK TRÄNING

Tindras träningsgrupp består av 15 tjejer mellan 11 och 14 år.



Cheerleading är en träningsform som ligger nära gymnastik och akrobatik. Tindra är smidig och går ner i brygga hur lätt som helst.

Foto: Therese Sporsén

## FAKTA

### FAKTA:

Cheerleading är ursprungligen en amerikansk sport, som numera spridits över världen. Det var till en början ett sätt att stödja det egna laget vid idrottsevenemang. Cheerleading skapades på 1860-talet av Johnny Campbell. Utövarna använde först så kallade "pompoms" av papper och hejade mest på fotbolls- och basketmatcher. Nu har cheerleading spridit sig över hela världen och stora nationella och internationella mästerskap anordnas årligen. Sedan 1980-talet utövas cheerleading som tävlingsinriktad sport i Sverige. Cheerleading kan beskådas som "hejarklacksledning" vid matcher i de flesta lagsporter och även vid speciella cheerleadingtävlingar. Ett tävlingsprogram är två och en halv minuter långt och utförs på en speciell cheerleadingmatta framför domare. Varje lag har en egen specialgjord tävlingsmusik som ofta är en mix av olika låtar i högt tempo. Cheerleading är en blandning av bygg (stunts) och mänskliga pyramider, gymnastik, hopp, dans och ramsor.

Källa: Wikipedia