

## **Idlakurs i Pärnu, Estland**

I april 2018 var vi fem deltagare från den manliga gruppen som inbjudits till Tallinn för att teoretiskt och praktiskt förmedla våra kunskaper och erfarenheter av Idlaträningen. Uppenbarligen uppskattades våra insatser. I december 2018 fick jag en förfrågan från Eva Seera, ordförande i Estlands Idlaförening, om jag ville göra en uppföljning vid en träningsdag i Pärnu den 20 juli i år. Efter att ha övervägt hur kursen skulle kunna läggas upp och stämt av med Idlaföreningen meddelade jag att jag gärna skulle komma. Agneta skulle följa med och vid behov kunna assistera mig.

Träningsdagen i Pärnu hade fyra programpunkter: Idlaträningens grunder, svensk manlig Idlaträning (min programpunkt), Idla ur fysioterapeutiska synpunkter samt Idla och folkdans.

### **Stort intresse för Ernst Idla som ledare**

Under Tallinkursen i april 2018 visade det sig att det fanns ett stort intresse av inte bara Idlaövningarna i sig utan också hur en lektion under Ernst Idlas ledning kunde gå till – hur han metodmässigt instruerade oss i olika bollövningar, löpa på rätt sätt, gå med rätt hållning osv. Denna information väckte stort intresse. Den gav en bild av hur Ernst Idla var som ledare och hur han bedrev sin skapande verksamhet, Min ambition var att denna gång förmedla mer av just sådana erfarenheter, kort sagt hur det var att träna under Ernst Idlas ledning.

### **Bollar, hopprep, gång- och löpning**

Vid min lektion i Pärnu koncentrerade jag mig på bollar, hopprep samt gång och löpning. Bollövningarna skedde med tydlig indelning i att arbeta en och en, två och två med en eller två bollar, tre och tre med en boll och i större grupp med flera bollar. Med hopprep gav jag exempel på hur man kan använda hopprep även på annat sätt än att hoppa med. I gång och löpning visade jag på hur Ernst Idla metodmässigt lärde oss att använda hela kroppen vid löpning – underströk betydelsen av impuls, berörelsen och rörligheten i axlar och armar.

### **Roligt leda deltagare som visade rörelseglädje**

Som jag kunde konstatera även förra året så var de estniska deltagarna väldigt entusiastiska och mycket positiva att arbeta med. Stämningen var hög hela tiden, fylld av glädje och skratt, Det går inte att ta miste på den rörelseglädje som de ger uttryck för. Och de är duktiga; mycket duktiga gymnaster. Det var en sann glädje även denna gång att få leda dem i träning.

### **Gemensam middag**

Efter träningen var vi alla hembjudna till Erik Orviste och hans hustru Gunilla Nilsson vilka deltog i träningen. Erik har varit med i vår manliga Idlaträning allt sedan Ernst Idlas tid. Erik har efter Estlands frigörelse från den ryska ockupationen fått i sin ägo det hus som hans farfar och far en gång byggt och bott i. Huset var nedgånget efter den ryska tiden. Erik och Gunilla har lagt ned stort jobb med att rusta upp och återställa det. Huset är i dag

2019-07-30

kulturminnesmärkt. I övervåningen hade Agneta och jag förmånen att få bo under vår vistelse i Pärnu.

I trädgården hos Erik och Gunilla samlades vi alltså efter träningen till gemensam middag. Flera av de estniska deltagarna sjöng vackra estniska sånger. Det blev en minnesrik samvaro under några underbara timmar en ljum och ljus sommarkväll. Jag kommer att minnas den länge.

### **Pärnu, värt ett besök!**

Pärnu, 13 mil söder om huvudstaden Tallinn, ligger vid Rigabukten. Stora delar av staden präglas av trähus i två våningar med kringliggande trädgårdar. Staden är känd som en populär bad- och kurort. Under 1930-talet var det en populär semesterort för många svenskar. Den långa sandstranden är mycket långgrund och barnvänlig.

Lennart Sundquist