



Idel glada miner när PRO Lindesberg provade att spela gåfotboll. Foto: Camilla Lagerman

Gåfotboll ska få äldre att motionera hela livet

Publicerad: 12 april 2019

Författare: Camilla Lagerman

Gåfotboll är en relativt ny sport i Sverige, och precis som namnet avslöjar är det fotboll i gångfart, där det är förbjudet att springa. På torsdagen fick ett gäng nyfikna seniorer från PRO Lindesberg testa att spela, under ledning av IFK Lindesberg och Örebro läns idrottsförbund.

Det var ett glatt och något nervöst gäng från PRO Lindesberg som på torsdagen samlades i Fritidsbyn för att prova på den nya sportformen gåfotboll.

– I Lindesbergs kommun är 24,5% av befolkningen 65 år eller äldre, och det är jätteviktigt att aktivera äldre precis som yngre. Vi tycker att man ska kunna idrotta hela livet, och därför är det roligt när en förening som IFK Lindesberg vill bredda sin verksamhet och hitta en helt ny målgrupp, berättade Jonas Karlsson från Örebro läns idrottsförbund och fortsatte:

- I Nora finns det en gäng damer som träffas och spelar varannan vecka, där är en av deltagarna 90 år, så det passar verkligen alla åldrar.

Reglerna i gåfotboll bygger i grunden på "vanliga" fotbollsregler, men med några viktiga skillnader. Bland annat är det förbjudet att springa eller jogga, inga tacklingar är tillåtna men däremot är kroppskontakt okej, inga bollar får spelas högre än midjehöjd och glid tacklingar är strängt förbjudna.

Efter en stunds uppvärmning inne i fotbollshallen var det dags för lagindelning och sedan blåstes spelet igång. Då man var ett tjugotal spelare fick man använda sig av två planer, på den ena var Jonas Karlsson domare, och på den andra Petter Carlsson från IFK Lindesberg. Ett av lagen fick dessutom förstärkning av Linda Svahn (S) som bjudits in för att prova på att spela.

Det dröjde inte länge innan den första avblåsningen kom på plan 1 efter att en spelare sprungit, och spelarna intygade skrattandes att det var svårt att hålla sig från att springa.

- Jag kommer på mig själv hela tiden med att springa, det fick man ju inte! berättar en av de glada spelarna som stolt avslöjar att han fyller 85 år i sommar.

På båda planerna skrattas det för fullt när bollen färdas fram och tillbaka över konstgräset, och visst anar man att många av dagens spelare kommer att fortsätta med gåfotboll även i framtiden.

Källa: LindeNytt.com

[https://lindenytt.com/nyheter/gafotboll-ska-fa-aldre-att-motionera-hela-livet/](https://lindenytt.com/nyheter/gafotboll-ska-fa-alldre-att-motionera-hela-livet/)