

## **Ferieaktiviteter for kommunens børn**

En del fægteklubber har gennem kommunens fritidsafdeling mulighed for at gennemføre og opnå lidt økonomisk støtte til dagsaktiviteter for skolebørn i kommunen i skoleferierne, hvor børn og unge så kan prøve kræfter med en ny sport - f.eks. fægtning. Det kan være en god mulighed for rekruttering af nye børnemedlemmer.

Nedenfor gives et eksempel fra en klub, som måske kan inspirere jer og give jer indblik i opgaverne, hvis I selv vil starte en lignende aktivitet.

Hvis der ikke er ekstern økonomisk støtte fra kommunen eller andre, så kan aktiviteten gennemføres enten ved at klubben selv dækker udgifterne (der skulle jo gerne komme medlemmer ud af det), eller ved brugerbetaling (50-100kr. pr. barn pr. dag) eller en mellemting. I dette tilfælde skal I også stå for markedsføring, deltagerbetaling m.m. Deltagerbetalingen gøres lettest kontant. Tilmeldingen og markedsføringen kan I gøre gennem jeres kontaktnet - skoler, institutioner, medlemmer, hjemmeside m.fl.

### **Eksempel: Aktiv Sommer og Aktiv Efterår - Gentofte Kommune - Hellerup Fægte-klub:**

#### **Formål:**

Klubben har i en årrække afholdt 3-dages kurser i fægtning for kommunens børn i ferierne.

Kommunen sørger for tilmelding, markedsføring, deltagerbetaling.

Aktiviteterne har i mange år været en medvirkende årsag til klubbens fremgang på B&U-området, idet aktiviteten har virket som fodermaskine til børneholdene. Hvert år prøver ca. 80 børn at fægte i nogle dage og heraf starter op til 15 i klubben efter ferierne. Mange af klubbens unge talenter er startet i klubben gennem Aktiv Sommer og Aktiv Efterår.

Kommunen yder et samlet tilskud til aktiviteterne, som p.t. er på ca. kr. 300 pr. barn ved 3 dages aktivitet, som bruges til eventuel aflønning af instruktører, øvrig drift af aktiviteterne, samt indkøb af nyt materiel. En god del af klubbens materielpulje er opbygget af materiel indkøbt af midlerne fra Aktiv Sommer – f.eks. børnejakker og børnemasker - i årenes løb.

Det er hensigtsmæssigt at lade de faste / ansatte instruktører lede aktiviteterne af flere årsager: Dels ved at give dem mulighed for at tjene lidt ekstra, som belønning for deres arbejdsindsats igennem året, dels fordi de deltagende børn får nogle allerede kendte ansigter, når de starter i klubben senere. Endvidere kan man benytte unge klubmedlemmer som ledere, idet de herved introduceres til jobbet som instruktører og ledere på en overskuelig måde.

#### **Anbefalinger:**

- Følg altid kommunens anvisninger for ansøgningsregler og for selve af afholdelsen af aktiviteter.
- Hav altid en plan for, hvad der skal ske under aktiviteten.
- Vær opmærksom på, at børn ikke kan fægte hele tiden og at programmet ofte varer en hel dag - fyld hele tiden ud, hold pauser, lav lege og sociale ting mellem fægtningen.
- Træningsindhold: Det mest basale. En introduktion til sporten. Hvad man kan forvente, hvis man starter. Det skal være sjovt - og man skal ikke lære at fægte på 3 dage, men prøve og opleve det (så meget fægtetid som muligt).
- Hvis I fægter fleuret eller sabel, så lad ofte børnene fægte assault manuelt eller elektrisk med forenklede regler - det er mere enkelt for alle.
- Kommunikér plan / program til børnene.

- Sørg for noget drikkelse og mundgodt / frugt.
- Præmier ved konkurrence og f.eks. et deltagerdiplom til alle.
- Følg op: Del brochurer ud, send et brev eller en email efter aktiviteten, fortæl hvordan man kan starte - og lad der ikke gå for lang tid, før børnene kan få lov til at starte.
- Trænernormering: 10-12 børn - 1 (erfaren) træner, 13-20 børn 2 trænere, 25-30 3 trænere.
- Mød op i god tid før aktiviteten starter, klargør udstyr, hold trænermøde, og spis morgenmad sammen (klubben giver). Så er I velforberedte og ofte kommer nogle børn tidligere, da deres forældre sætter dem af inden arbejde (det er ikke sjovt at stå udenfor et fremmed sted for et barn - måske endda i dårligt dansk sommervej).r.
- Husk, jeres ansvar for børnene - f.eks. ingen børn efterlades uden opsyn, sikkerhedsinstruktioner iagttages, og børn forlader ikke aktiviteten i utide med mindre forældrene er kontaktet.

### **Opgaver:**

- udarbejdelse af ansøgninger til Kommunen.
- booke hal/sal
- udsendelse af invitation om at starte i klubben til deltagerne.
- nedsættelse af arbejdsgruppe af instruktører og frivillige til planlægning og afvikling af aktiviteten.
- holde kontakt til arbejdsgruppen og kommunen.
- afrapportere til Kommunen og evaluere med arbejdsgruppen.
- aflæggelse af regnskab til Kassereren.
- indkøb af nyt materiel.

### **Ansvar:**

Den arrangements/ eventansvarlige i Bestyrelsen.

### **Udførelse:**

En til formålet nedsat arbejdsgruppe bestående af instruktører og evt. frivillige B&U.

### **Tidsforbrug:**

### **Budget:**

Kt.            kr. ca.

### **Eksempel på plan og opfølgingsbrev nedenfor**

Spørgsmål: I er velkomne til at kontakte DFF's Udviklingskonsulent - som også gerne kommer ud og rådgiver trænerne. Konsulenten har selv planlagt og gennemført sådanne aktiviteter i ca. 15 år.

## UGEPLAN FOR Aktivt Efterår i uge 42, 2008:

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
<b>9.00-9.15</b> omklædning, velkommen, navneopråb, om dagens program	<b>9.00-9.15</b> omklædning, godmorgen, navneopråb, om dagens program	<b>9.00-9.15</b> omklædning, godmorgen, navneopråb, om dagens program
<b>9.15-9.30</b> introduktion af instruktører, lidt om fægtning: våbenlære, fægtebanen, hilsepligter.	<b>9.15-9.45</b> mere om fægtning, taktik, elektrisk fægtning, video fra OL-96/2000.	<b>9.15-10.00 (G-hal)</b> LANG fælles opvarmning, bearbejde, høvdingebold og udstrækning.
<b>9.30-10.00 (G-hal)</b> fælles opvarmning, bearbejde og udstrækning. Opdeling i hold	<b>9.45-10.15 (G-hal)</b> fælles opvarmning, bearbejde og udstrækning.	<b>10.00-11.15</b> KONKURRENCE Pulje 1+ 2 fægter. Pulje 3+4 lektion, leg m.v. Kampe til 5
<b>10.00-11.00</b> Hold 1: Øvelse A: bearbejde/ boldspil/ hockey (G-hal) Hold 2: Øvelse B: manuel fægtning og individuelle lektioner. Hold 3: Øvelse C: fælleslektion og fægtelege.	<b>10.15-11.15</b> Hold 1: Øvelse D elektrisk fægtning m. instruktører. Hold 2: Øvelse C Hold 3: Øvelse A	
<b>11.00-11.30</b> FROKOST	<b>11.15-12.00</b> LANG FROKOST	<b>11.15-11.45</b> FROKOST
<b>11.30-12.30</b> Hold 1: Øvelse C Hold 2: Øvelse B Hold 3: Øvelse A	<b>12.00-13.00</b> Hold 1: Øvelse A Hold 3: Øvelse D Hold 2: Øvelse C	<b>11.45-13.00</b> Pulje 1+2 lektion, leg, m.v. Pulje 3+4 fægter
<b>12.30-13.30</b> Hold 1: Øvelse B Hold 2: Øvelse A Hold 3: Øvelse C	<b>13.00-13.30</b> Opvisning Fleuret,kårde, sabel	<b>13.00-14.00</b> Direkte udslag- ning, kampe til 5, evt. boldspil for udslagne
<b>13.30-15.00</b> Musketervideo og popcorn, sodavand.	<b>13.30-14.30</b> Hold 1: Øvelse C Hold 2: Øvelse A Hold 3: Øvelse D	<b>14.00-14.30</b> KONKURRENCE Semifinaler og finaler
Tak for i dag	<b>14.30-15.00 (G-hal)</b> Høvdingebold og tak for idag.	<b>14.30-15.00</b> Præmieoverrækkelse, hygge og farvel

### Husk at medbringe:

1. Madpakke og drikkevarer (sodavand kan købes på salen)
2. LANGE (!) træningsbukser
3. T-shirt
4. Indendørgymnastiksko
5. Håndklæde



**HELLERUP  
FÆGTE-KLUB**

STIFTET 1944

*Kære kommende musketer eller musketøs,*

Hellerup, d. 16.10.2009

Du har i efterårsferien 2009 prøvet at fægte i Hellerup Fægteklub. Vi takker dig for en spændende og sjov fægtetræning.

Måske vandt du ikke så mange kampe, men derfor kan du nu godt blive en god fægter alligevel. Det tager nemlig tid, tålmodighed og trætte ben at blive god til at fægte. Så der er håb forude! Du skal bare starte på at fægte. Du får trænet koncentrationsevne, balance, koordination, smidighed, muskler, og ikke mindst skal vi have det sjovt.

Hvis du kunne tænke dig at prøve at fægte noget mere, så kan du her i brevet læse mere om, hvornår og hvordan man kan gå til fægtning i Hellerup Fægte-Klub:

Der er børnetræning på forskellige ugedage. Så er det bare op til dig at vælge, hvilke dage du vil fægte.

Du må gerne fægte flere gange om ugen, og du kan også blive længere på hver enkelt træningsdag, hvis din alder passer til den næste træningstid.

Det koster 225kr. om måneden at gå til fægtning i Hellerup Fægteklub, samt et årskontingent på ligeledes 225kr.. Fægtetøj og våben er lidt dyrt, men det første stykke tid kan du godt låne det hele af klubben. Tøjet låner du gratis, våben skal du erstatte, hvis de knækker, men ikke hvis de går i stykker på anden måde. Et knækket våben koster op til 350kr.

Hvis du gerne vil starte, så kan du bare møde op på en af træningsdagene eventuelt med din far eller mor, og få en snak med en af trænerne. Du kan også ringe til os.

Vi ses på fægtesalen i Hellerup Fægte-Klub.

Med venlig fægtehilsen

Børne - og ungdomstræner:

Mads Eriksen  
Tlf.nr. - emailadresse

./ Indmeldelsesblanket.

./ Træningstider