



INVITATION til FKT Vordingborgs og Dansk Fægte-Forbunds

B&U EFTERÅRS FÆGTELEJR 2016

Kårde & fleuret og introkursus til sabel og showfight.



Vordingborg byder jer velkommen til en ny sjov fægtelejr med undervisning og konkurrencer både på **KÅRDE** og **FLEURET** og intraindervisning på **SABEL**. Multisport træning/konkurrencer med løb/pistolskydning, svømning og fægtning. Lær nemme styrketræningsøvelser til vinterens hjemmetræning.

Lejren afholdes på fægtekubbens træningssted:

PANTEREN, Solbakkevej 43-56, 4760 Vordingborg, ca. 2000 m2 med flere træningsrum, soverum, køkken og hyggerum.

Ankomst: Onsdag d. 19. oktober 2016 Kl. 12:00

Afgang: Fredag d. 21. oktober 2016 kl. 17:00

Fuld forplejning og indkvartering på bløde madrasser – i eget sengetøj.

PRIS: kun kr. 250.- som betales direkte på FKTV's Nordea konto: 0040 6885 316 806

senest fredag d. 14.10.2016 efter afsendelse af tilmeldingsblanketten.

Familieovernatning er mulig på Danhostel, Vordingborg. Ca. 2 km fra Panteren

Undervisning og træning på alle niveauer:

Begyndere i 2016

Erfarne konkurrencefægttere fra miniorer, puslinge, dreng/pige og 1.års Kadetter.



PROGRAM

Onsdag

- 12:00** Ankomst, indkvartering, sandwich og omklædning til opvarmning
- 13:15** Opvarmning og sjove lege
- 14:00** Fægtning + lektioner
- 15:00** Pause og forfriskninger
- 15:30** Fægtning + lektioner
- 17:00** Afspænding og omklædning til spising
- 18:00** Aftensmad
- 19:00** Rollespilsfægtning og intro til teaterfægtning, våbenkursus & aftenhygge
- 21:30** GOD NAT – forskellige soverum efter alder og køn.

Torsdag

- 07:15** Frivillig morgenjogging og let styrketræning (lær gode hjemmeøvelser)
- 08:15** Morgenbuffet til kl. 09:00
- 09:30** Omklædt til opvarmning
- 10:00** Fægtning + lektioner
- 11:30** Omklædning til frokost
- 12:00** Frokost
- 13:15** Opvarmning
- 14:00** Kårdekonkurrence til Moderne 4-kamp + fleuret fægtning + lektioner
- 16:45** Afgang til svømmehal – gåtur 8 min.
- 17:00** Konkurrence 50m og 100m svømning til Moderne 4-kamp – fri badning slut 17:45
- 18:00** Aftensmad
- 19:00** Løb/skydning til Moderne 4-kamp konkurrencen – fri fægtning
- 20:30** Aftenhygge - forældre dommerkursus
- 21:30** GOD NAT

Fredag

- 07:15** Frivillig morgenjogging og let styrketræning (lær gode hjemmeøvelser)
- 08:15** Morgenbuffet til kl. 09:00
- 09:30** Omklædt til opvarmning
- 10:00** HOLDKAMPE alle på holdet fægter både kårde & Fleuret på de sammensatte hold
- 12:00** Frokostbuffet
- 13:00** HOLDKAMPE fortsat.
- 16:30** Præmieoverrækkelse for Moderne 4-kamp og holdfægtningen
- 17:00** Farvel



Ekstra muligheder:

- Styrketræningsrum
- Bordtennis
- elektronisk pistol skydebane
- Internet adgang
- gratis frugt og slikbod til små priser

Fægtetrænere

Vi har aftale med mindst fire dygtige trænere fra andre klubber, der vil stå for sjov og udfordrende træning og give individuelle lektioner på fleuret og kårde.

Voksenhjælpere fra FKTV og ledsagende forældre.

Lejrens gennemføres med hjælp fra klubbens forældre, og vi håber, at ledsagende forældre giver en hjælpende hånd efter aftale.

Klubber, der sender mere end 5 fægtere, bedes sende 1 voksen.

Fægtere under 8 år bedes ledsaget af en forælder.

Med venlig hilsen

Fægtekлубben TREKANTEN, Vordingborg & Dansk Fægte Forbund

Lejrleder: Erik Pock mobil 40419434