



# Sommerfægteskolen 2010 i Hellerup Fægte-Klub d. 15.07., 16.07. og 18.07. Kårde og fleuret



*Hej Børne – og ungdomsfægter på kårde og fleuret.*

DU skal selvfølgelig fægte i ferien! På vores Sommerfægteskole kan du blive bedre til at fægte, ha' det sjovt, møde nye og gamle fægtevenner. **Sommerfægteskolen er til DIG**, som bare ikke kan lade være med at fægte i sommerferien/ som ikke kommer med på andre fægtesommerlejr/ som ikke gider kede dig i ferien/ eller som skal med på en af de andre fægtesommerlejr, men gerne vil *fægte endnu mere* i ferien. **Derfor inviterer DFF og HFK dig til: SOMMERFÆGTESKOLEN.**

## **HVEM, HVAD, HVOR, HVORNÅR:**

**Alder:** 8 – 16 år<sup>1</sup>. **Alle er velkomne.** Uanset, hvor længe du har fægtet og hvor du kommer fra, så kom og besøg os på Sommerfægteskolen. Vi underviser og fægter på **kårde og fleuret. Og det er gratis at være med.**

Vi arrangerer ikke overnatning<sup>2</sup> og vi træner "kun" i dagtimerne, men det bliver svedigt og sjovt. Hvis du gerne vil med på en vaskeægte lejr, så kan du også deltage på DFF's B&U Sommerlejr i uge 30 i Bramming.

**Våben:** Kårde og fleuret - du skal selv medbringe dit fægteudstyr, hvis du har.

## **Husk madpakke og drikke!**

**Pris:** 0 kr.

**Tider:**           **Torsdag d. 15.07. kl. 09.30-16.00,**  
                      **Fredag d. 16.07. kl. 09.30-20.00**  
                      **Søndag d. 18.07. kl. 09.30-16.00.**  
Kom til tiden – der er et program<sup>3</sup>! Lokalet åbnes kl. 9.00.  
Der er ikke træning lørdag d. 17.07.

**Trænere:** Mads Eriksen, B&U-træner, Kårde, HFK, Martin Wiuff, DFF Udviklingskonsulent, Jesper René, B&U-træner, Fleuret, Rudersdal. Hvis trænere fra flere klubber vil deltage, så er I velkomne sammen med fægterne.

**Sted:** Hellerup Fægte-klubs lokaler, Strandparksvej 46, 2900 Hellerup

**Tilmelding:** DFF Udviklingskonsulent Øst/org Martin Wiuff [konsulent-oest@faegtning.dk](mailto:konsulent-oest@faegtning.dk).

**Skriv: Tilmelding til Sommerfægteskole, navn, alder, klub og emailadresse. Senest mandag d. 12.07.** – hvis du ikke når at tilmelde dig, så bare kom alligevel.

Har du **spørgsmål** om **Sommerfægteskolen**. Så kontakt: Martin Wiuff 8838 8095 / 5053 6314 / [konsulent-oest@faegtning.dk](mailto:konsulent-oest@faegtning.dk).

**Vi glæder til at se dig!**

<sup>1</sup> Er du lidt for ung eller lidt for "gammel", så kom bare alligevel.

<sup>2</sup> Men bor du langt væk, så kender du måske en fægter eller noget familie i København, som du kan overnatte hos?

<sup>3</sup> Hvis du ikke kan komme hver dag, så er det o.k. bare at komme 1 eller 2 af dagene.

## **Program for Sommerfægteskolen 2010:** (med forbehold for ændringer)

### **Torsdag 15. juli: Program kl. 09.30-16:**

**Dagens fægtehistorie:** En absolut klassiker. Trænerne fortæller en fægtehistorie. Er den mon sand eller falsk? Præmie, hvis I gætter rigtigt.

**Opvarmning:** Selvfølgelig!

**Benarbejde:** Dejligt langt og lækkert benarbejde.

**Fri fægtning:** Fægte, fægte og fægte.

**Øvelser:** Mads og Jesper har lært en masse "svedige" øvelser FIE-trænerkursus i Kroatien. Dem skal vi bare prøve.

**Lektioner:** Undervejs med trænerne.

**Du kan vælge mellem en af de to workshops:**

**Workshop 1:** Hvordan bliver jeg et fægtetalent?

**Workshop 2:** Hvordan laver jeg en kroplsledning?

**Afslutning:** Høvdingebold

### **Fredag 16. juli: Program kl. 09.30-20.00 (!) (OBS udvidet program!):**

**Dagens T-shirt og dagens fægtehistorie.** Dagens T-shirt overrækkes til en fægter, der har gjort sig særligt bemærket dagen før – på den gode måde.

**Opvarmning:** Ja, gnæk, gnæk med Jesper.

**Benarbejde:** Op af hatten-benarbejde med Martin.

**Temafægtning:** Invitationer – du selv kan lave, og invitationer, du bør sige nej til....

**Øvelser:** Fleuretøvelser med Jesper og kårdeøvelser med Mads E.

**Lektioner:** Undervejs.

**Workshop:** Dommerkursus for dummes (Mads & Martin)

Hvad er vigtigt at huske som dommer i en fægtekamp?

**Iskagespisning.**

**Fægtestratego** – Igen i år skal vi slå hinanden af brættet. Kom og vær en brik i vores strategiske spil.

**Om aftenen vil der for dem, som vil blive efter kl. 16, være lækker middagsmad, fri fægtning, og fægtefilm indtil vi SLUTTER KL. 20.00!**

**Lørdag 17. juli: Ingen træning!** Fridaaaaag! Trænerne og fægterne hviler ben, arme, øren og stemmebånd. Vi ses i morgen.

**(program fortsættes på næste side):**

## **Søndag 18. juli: Program kl. 09.30-16.00**

**Dagens T-shirt og dagens fægterøverhistorie.**

**Opvarmning:** Jeps. Konkurrenceopvarmning.

**Benarbejde:** Fælles lækkert benarbejde a la carte.

**Øvelser:** Den store Paradedag.....

**Temafægtning:** Parade riposte.

**Konkurrence:** Fægtning – hvad ellers?

**Lektioner:** Undervejs med trænerne.

**Workshop:** Fægtnings historie fortalt for børn.

**Floorball til sidst.**

**Og selvfølgelig farvellere til at alle og på gensyn – måske allerede på Sommerlejren i Bramming i uge 30?**

**SOMMERSKOLEN I FÆGTNING er arrangeret af DFF og HFK:**

