



DANSK FÆGTE-FORBUND

## **EFTERÅRSLEJR 2017: PROGRAM – med forbehold for ændringer**

### **Onsdag**

12:00 Ankomst, indkvartering, frokost og omklædning

13:15 *45 min.* Opvarmning med sjove lege, bearbejde og stikpudeøvelser

14:15 Fægtning + lektioner på alle våben efter ønske

15:00 Pause og forfriskninger

15:30 Fægtning + lektioner

17:00 Afspænding, leg og omklædning til spisning

18:00 Aftensmad

19:00 Rollespilsfægtning, free style fencing dance, dommerkursus, våbenkursus & aftenhygge

21:30 GODNAT – forskellige soverum efter alder og køn.

### **Torsdag**

**07:30 – 8:30 Frivillig jogging og styrketræningsøvelser til hjemmetræning v/Mads Aagaard.**

08:15 Morgenbuffet til kl. 09:00

09:15 *45 min.* Opvarmning med sjove lege, bearbejde og stikpudeøvelser

10:15 Fægtning + lektioner

11:30 Omklædning til frokost

12:00 Frokost

13:15 Opvarmning med sjove lege, bearbejde og stikpudeøvelser

14:00 Kårdekonkurrence til Moderne 4-kamp + fleuret 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 træning.

20:30 Aftenhygge - forældre dommerkursus

21:30 GODNAT

### **Fredag**

**07:30 – 08:30 Frivillig jogging og repetition af hjemmetræningsøvelser v/ Mads Aagaard.**

08:15 Morgenbuffet til kl. 09:00

09:15 *45 min.* Opvarmning & præsentation af forberedt free style fencing dance

10:15 HOLDKAMPE -alle fægter begge våben - på sammensatte hold

12:00 - Sandwich buffet – holdkampe fortsættes.

13:00 HOLDKAMPE fortsat

16:30 Præmieoverrækkelse for Moderne 4-kamp og holdfægtingen

17:00 Farvel