



INVITATION til FKT Vordingborg og Dansk Fægte-Forbunds

## B&U EFTERÅRS FÆGTELEJR 2018

Kårde & fleuret og begyndere-letøvede på sabel.



Vordingborg byder jer velkommen til endnu en sjov fægtelejr med træning og konkurrencer på alle våben, multisport træning/konkurrencer med løb/pistolskydning, svømning og fægtning.

### NYT:

Fægtedans – free style og med makker – nok mest for piger med rytmik!

Teaterfægtning/showfight på sabel og fleuret. – slowmotion fægtning.

Forhindringsbane-agility test- for alle aldersklasser.

Makkerfægtning på kårde – to mod to på samme pist.

Lejren afholdes på fægtekubbens træningssted:

**DGI-HUSET, Vordingborg, (Panteren), Solbakkevej 43, 4760 Vordingborg,**  
ca. 2000 m<sup>2</sup> med flere træningsrum, soverum, køkken og hyggerum.

**Ankomst: Onsdag d. 17. oktober 2018 kl. 12:00**

**Afgang: Fredag d. 19. oktober 2018 kl. 17:00**

**Fuld forplejning og indkvartering på bløde madrasser – husk: Eget sengetøj.**



**PRIS: kun kr. 300.-** som betales direkte på klubbens Nordea konto: Reg. **2426** konto nr. **6885 316 806** senest mandag d. 15.10.2018. Sidste tilmeldingsfrist: fredag d.12.10.18.

Familieovernatning er mulig på Danhostel, Vordingborg. Ca. 2 km fra Panteren eller i huset på madrasser.

## **Børn og unge på alle niveauer kan deltage inkl. 1 og 2. års kadetter.**

Vi håber især, at mange *nye fægtere fra denne sæson* og fra foråret 2018 vil deltage i lejren. Nye og gamle Vordingborg fægtere glæder sig nemlig til at møde andre begyndere og letøvede fægtere fra rigtig mange andre danske klubber.

For *erfarne konkurrencefægtere* bliver der hård træning, lektioner og kampe på højt niveau!!

### **Ekstra muligheder:**

- Styrketræningsrum
- Bordtennis
- Elektronisk pistolskydebane
- Internetadgang
- Gratis frugt og slikbod til små priser

### **Fægtetrænere**

Vi har aftale med dygtige trænere fra andre klubber, der vil stå for sjov og udfordrende træning, og som giver lektioner på fleuret, sabel og kårde.

### **Voksenhjælpere fra FKTV, voksenhjælpere fra tilmeldte klubber og trænere**

Lejrens gennemføres med hjælp fra klubbens forældre og ledsagende voksne fra andre klubber og trænere.

Ved tilmelding af over 5 fægtere **SKAL** klubben sende mindst 1 træner eller 1 frivillig voksen.

Ved tilmelding af børn under 8 år **SKAL** klubben altid sende en voksen uanset samlet deltagerantal.

Den frivillige voksne/træner bedes være med under HELE lejren i samarbejde med FKTV.

Forældre kan dog skiftes til at hjælpe og bo på lejren.

Opgaverne består af praktiske gøremål i forbindelse med måltider, indkvartering og kontrol med børnenes adfærd.

Forældre, der ledsager deres børn, forventes at hjælpe til.

Voksenhjælpere fra klubberne er ulønnede, men deres deltagelse på lejren er GRATIS.



## Udstyr

### **Miniorer og puslinge:**

Jakke, bukser, maske: Minimum 350 N (klubmodel). Klingestørrelse 0 for miniorer og 0-2 for puslinge.

### **Øvrige:**

Jakke, bukser, maske og sikkerhedsvest: Alle FIE mærkede (d.v.s. 800-1600N). Piger skal anvende brystbeskyttelse. Klingestørrelse 5.

**Fleuretægtere** kan låne kårde og ledninger hvis de vil deltage i KÅRDE-træning og konkurrencer.

**HUSK ! Eget sengetøj/sovepose, håndklæder, sæbe, tandbørste, personlig medicin.**

**HUSK ! Alm. træningstøj til indendørs multisport & BADETØJ til svømmehal.**

Med venlig hilsen

**Fægteklubben TREKANTEN, Vordingborg & Dansk Fægte-Forbund**

**Lejrleder: Erik Pock mobil 40419434**

## **PROGRAM – med forbehold for ændringer**

### Onsdag

**12:00** Ankomst, indkvartering, frokost og omklædning

**13:15** Opvarmning med sjove lege

**14:00** 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

### **Valgfrie temaer:**

**19:00** Fægtedansekursus og træning. Showfight kursus m. fleuret og sabel.

Fægtere til de forskellige valgfrie temaer – øver sig i løbet af lejren - når der er mulighed for det.

Fredag kl. 15:30 : OPVISNING for jeres kammerater, men det I har øvet.



DANSK FÆGTE-FORBUND

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

### **Torsdag**

**07:15** Frivillig morgenjogging og let styrketræning

**08:15** Morgenbuffet til kl. 09:00

**09:00** Opvarmning -traditionel og på en agility handlebane

**10:15** Fægtning + lektioner

**11:30** Omklædning til frokost og leg.

**12:00** Frokost

**13:15** Opvarmning

**14:00** Kårdekonkurrence til Moderne 4-kamp med kårdefægtning.

Fleuret/sabel-lektioner for ikke 4-kæmpere.

**16:45** SVØMNING – den nye svømmehal i DGI-huset.

Konkurrence 50m og 100m svømning til Moderne 4-kamp – fri badning slut 18:00

**18:15** Aftensmad

**19:00** Løb/skydning til Moderne 4-kamp konkurrencen + fri fægtning  
træning i fægtedans og showfight til opvisningen fredag.

**21:30** GODNAT

### **Fredag**

**07:15** Frivillig morgenjogging og let styrketræning (lær gode hjemmeøvelser)

**08:15** Morgenbuffet til kl. 09:00

**09:30** Opvarmning

**10:00** HOLDKAMPE på kårde, fleuret og sabel i sammensatte hold

MAKKER FÆGTNING på kårde: 2 mod 2 på samme pist - med særlige sikkerhedsregler.

**12:00** Frokost

**13:00** HOLDKAMPE fortsat.

**15:30** OPVISNING: Fægtedans og showfight – Vis hvad du/I har øvet på.!!!

**16:30** Præmieoverrækkelse for Moderne 4-kamp og holdfægtningen

**17:00** Farvel