

FÆLLESTRÆNING 03.03. 2019

i Nyborg Fægteklub kl. 10-14

for **alle** børn, unge og voksne fra kårdeklubberne i
Region Syddanmark – kårdefægtere med max. 2 års erfaring



MASSER AF FÆGTNING, SVED PÅ PANDEN OG SMIL PÅ
LÆBEN HELE DAGEN

SKAL DU MED?

HVAD ER FÆLLESTRÆNING?

DFF inviterer alle fægtere fra klubberne i Nyborg, Ringe, Fredericia, Svendborg, Odense, Vejle, Kolding og Skrydstrup til fællestræning i Nyborg Fægteklub. Her kan du få trænet lidt ekstra end i dagligdagen og møde nye og gamle fægtevenner. Der bliver masser af fægtning. Det bliver sjovt.

SLÅ KATTEN af tønden!

Det er jo Fastelavn, så mens vi fægter slår vi katten af tønden. Du behøver ikke være klædt ud, men du skal jo have maske på til fægtning!

MINI DOMMERKURSUS

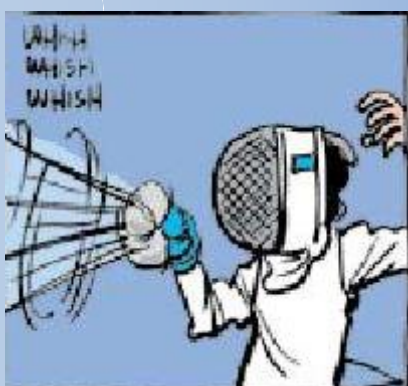
Undervejs laver vi et *kort* dommerkursus, hvor I kan lære lidt om at være fægtdommer og om fægtere reglerne. Det bliver spændende og let. Det er for børn, voksne og forældre!



Hold op, hvor bliver vi go'e og kloge!

PROGRAM

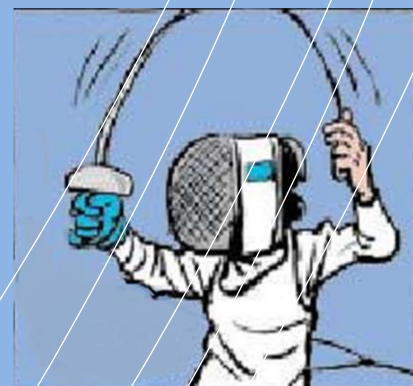
09.30-10.00	Dørene åbnes. Vi sætter sammen udstyr op.	Tjuhej!
10.00-10.30	Goddav og fælles opvarmning	Cool!
10.30-11.30	Fri fægtning – i grupper efter alder	Wauv!
11.30-12.00	Pause - man må ikke medbringe mad i centret, men der er en god café med rimelige priser....	Nice!
12.00-12.30	Mini dommerkursus	Aha!
12.30-13.00	Fægtning med dommeropgaver undervejs	Sådan!
13.00-13.30	Fægtning med tøndeslagning undervejs	Smak, av for katten!
13.30-14.00	Først oprydning, så farveller og tak for i dag.	Tjuhejs! Snøft!



VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG!

Med venlig hilsen

Mads og Martin
Dansk Fægte-Forbund (DFF)



SPØRGSMÅL?

Mads Eriksen 2167 5007 madse@faegtning.dk /
Martin Wiuff 5053 6314 konsulent-oest@faegtning.dk



TID

Søndag d 03.03. kl. 10-14.

Lokalet åbnes kl. 9.30.

Hjælp os med at sætte udstyr op.

STED

Nyborg Idræts- og Fritidscenter
Centersalen – spørg om vej i Receptionen
Storebæltsvej 13-15
5800 Nyborg

TRÆNERE

Mads Eriksen, Martin Wiuff og måske gæstetrænere.

PRIS

50 kr. pr. barn – voksne fægtere gratis!
Kontant på dagen ved ankomst.

TILMELDING

Du må godt give os besked, om du kommer.

FORÆLDRE OG ANDRE VOKSNE – GIV EN HÅND OG VÆR med på dommerdel

Vi regner med, at vi sammen sørger for, at børnene har det godt, og at børn og voksne sammen får en fed oplevelse. Derfor håber vi også, at I:

- Hjælper med op – og nedpakning af udstyr
- Hjælper lidt til som dommere på vores lille dommerkursus – det bliver ikke svært, men lærerigt.

HUSK AT MEDBRINGE

- ✓ FÆGTEUDSTYR, HVIS DU HAR
- ✓ DRIKKEDUNK