

# FÆLLESTRÆNING 10.11. 2019

i Ringe Fægteklub kl. 10-14

for **alle** børn, unge og voksne fra kårdeklubberne i  
Region Syddanmark



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

## ER DU MED?

### HVAD ER FÆLLESTRÆNING?

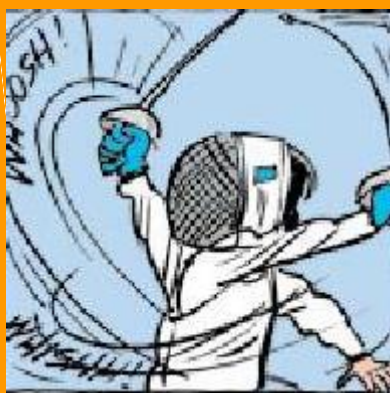
DFF inviterer alle fægtere fra klubberne i Nyborg, Ringe, Fredericia, Svendborg, Odense, Vejle, Kolding og Skrydstrup til fællestræning i Ringe Fægteklub. Her kan du få trænet lidt ekstra end i dagligdagen og møde nye og gamle fægtevenner. Der bliver masser af fægning. Det bliver sjovt.

### STÆVNETEMA

Fællestræningen er IKKE et stævne, men undervejs laver vi et kort STÆVNEKURSUS, hvor I kan få mere at vide om stævnedeltagelse. Det bliver spændende. Det er for børn, voksne og forældre! Fægtingen efter frokost vil også have stævnedeltagelse som tema – uden at være en konkurrence.

### ALLE ER VELKOMNE!

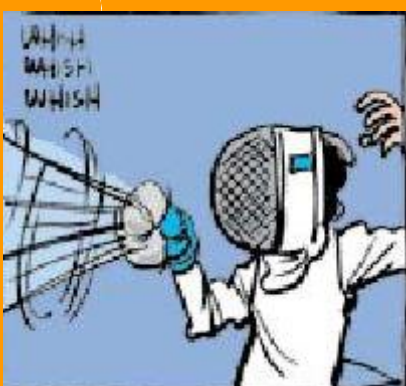
Fællestræningen er for alle aldre og klubber, men har fokus på yngre og nyere fægtere. Erfarne fægtere kan dog også få trænet på dagen, være en del af fællesskabet – og give erfaring videre.



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

### PROGRAM

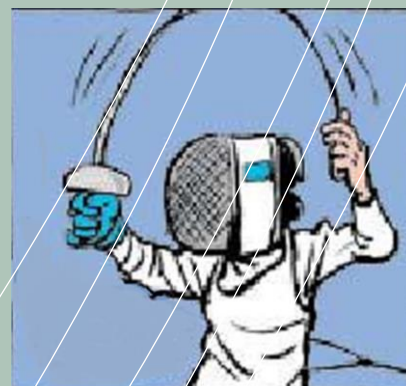
09.30-10.00	Dørene åbnes. Vi sætter sammen udstyr op.	Tjuhej!
10.00-10.30	Goddav, fælles opvarmning og benarbejde	Cool!
10.30-11.30	Fri fægting – i grupper efter alder	Wauv!
11.30-12.00	Pause – her kan du spise din madpakke, hyggesnakke og måske leg.	Nice!
12.00-12.30	Stævnetema – værd at vide om stævnedeltagelse – hvorfor, hvem, hvilke, hvordan, hvornår	Aha!
12.30-13.30	Fægting – hemmeligt, specialprogram med stævnetema	Sådan!
13.30-14.00	Leg, kage og frugt – vi laver sjove, fysiske lege til børn og barnlige sjæl, slutter af med kage/frugt, og så farvel og tak for i dag.	Tjuhejsa! Mums! 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](mailto:madse@faegtning.dk) /  
Martin Wiuff 5053 6314 [konsulent-oest@faegtning.dk](mailto:konsulent-oest@faegtning.dk)



Nyborg  
Fægteklub



FREDERICIA  
FÆGTEKLUB



VEJLE FÆGTEKLUB



### TID

Søndag d 10.11. kl. 10-14.

Lokalet åbnes kl. 9.30.

Hjælp os med at sætte udstyr op.

### STED

Ringe Fægteklub  
Nordagerskolen - Gymnastiksalen  
Rolighedsvej 16  
5750 Ringe

### TRÆNERE

Mads Eriksen, Martin Wiuff og måske gæstetrænere.

### PRIS

30 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 kort stævnekursus

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
- Vil blive klogere på stævner, så I kan hjælpe jeres børn eller jer selv til stævner - det bliver ikke svært, men lærerigt.

Skulle nogen have lyst til at bage kage(r), så kan vi love jer endnu gladere fægtere – og federe trænere

### HUSK AT MEDBRINGE

- ✓ MADPAKKE
- ✓ DRIKKELSE
- ✓ FÆGTEUDSTYR, HVIS DU HAR