



DANSK FÆGTE-FORBUND

FORÅRSLEJR 3.-5. JUNI 2016

Fægteklubben Trekanten Viborg har fornøjelsen af at indbyde til forårslejr på Flyvestation Karup, Herningvej 30, 7470 Karup J, i samarbejde med Dansk Fægte-Forbund. Som det før har været tilfældet ved klubbens årlige lejre, har vi lånt gymnastiksalen og de tilhørende faciliteter på den midtjyske flyvestation, og håber at se en masse kårde-, fleuret- og sabelfægttere i alle aldre og alle niveauer for enden af landingsbanen.

Programmet favner bredt, og er en lejr for Børn & Unge fægttere i samarbejde med Dansk Fægte-Forbund. Men lejren er også en samling for voksne motionsfægttere, flyfemkæmpere, og en mulighed for at samle bruttolandsholdets fægttere og andre konkurrencefægttere.

Fredag 3. juni	Børn og unge	Motionister og militær-fægttere	Elite & konkurrencefægttere
15:30-16:00	Velkomst og præsentation		
16:00-17:00	Fri fægtning	Fri fægtning	Målsætninger og let benarbejde
17:00-18:30	Teaterfægtning, optakt til Star Wars fægtning. Fægtning for dem der hellere vil det	Dommerkursus	Squat Workshop
18:30-19:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
19:00-21:30	Film	Socialt samvær	Forberedelse af fægtevideo
21:30-23:00	Godnat	Videoaften, se de bedste fægtekampe!!!	Videoaften, vis de bedste fægtekampe!!!

Lørdag 4. juni			
09:00-09:30	Opvarmning	Opvarmning	Opvarmning
09:30-11:00	Holdfægtning, 2-mandshold. Inklusiv drikkepauser	Fægtning og lektioner	Målsætninger og procesmål
11:00-12:00	Benarbejde og lektioner	Fægtning og lektioner	Fægtning og benarbejde
12:00-13:00	Frokost	Frokost	Frokost
13:00-15:00	Mulighed for at prøve et andet våben	Træning med Active Aid	Træning med Active Aid
16:00-17:30	Star Wars fægtning, indøvelse af selvvalgt kampscene	Holdfægtning	Fri fægtning
17:30-19:00	Grill	Grill	Grill
19:00-22:30	Filmaften	Foredrag: Fokus	Foredrag: Fokus

Søndag 5. juni			
9:00-11:00	Rundvisning på Flyvestationen	Valgfri rundvisning eller fægtning og lektioner	Valgfri rundvisning eller fægtning
11:00-11:15	Kagepause	Kaffepause	Koffeinpause
11:15-12:45	Forhindringsbane	Holdfægtning	Forhindringsbane
12:45-13:45	Frokost	Frokost	Frokost
14:00-15:00	Frivillig opvisning af Star Wars kampscener	Våbenreparation og evt. uddybende dommerkursus	Lektioner og fægtning
16:00-17:00	Yoga/udstrækning	Valgfrit yoga/udstrækning/fægtning	Yoga/udstrækning

Fægtning

Der bydes på fri fægtning, holdfægtning, fægtning med et andet våben, end man ellers er vant til, eller hvad instruktøren finder på. De forskellige instruktører bestemmer selv, hvad deres undervisning skal byde på. Ens for alle aldersklasser er dog, at der bliver rig mulighed for at opleve anderledes fægtning, end hvad man er vant til.

Videoaften for voksne

Elite- og konkurrencefægterne får til opgave at finde fægtevideoer, som de mener andre kan lære af. Derefter opfordres de – men tvinges ikke – til at vise videoen til de øvrige fægtere, og fremhæve de vigtige pointer i kampen.

Dommerkursus

Vi giver en introduktion til reglerne i fægtning, både kårde og fleuret. Teorien bliver afprøvet i praksis under de følgende dages fægtning, evt. suppleret med lidt mere undervisning om søndagen. Forældre er meget velkomne til at deltage i dommerundervisningen.

Squat Workshop

For sportsfægttere der gerne vil undgå skader og få stærkere ben, er squat øvelsen en fundamental nødvendighed. Sergent Morten Wraae har en af de højeste uddannelser indenfor fysisk træning i Flyvevåbnet og har mange års erfaring med bl.a. squat. Den viden vil han gerne videregive til de fægttere, der ønsker at blive hurtigere, stærkere og skadefrie.

Active Aid

Active Aid kommer igen i år og viser os nye træningsmetoder. TRX, Foam Rolling, Trigger Point Therapy er blot nogle af de områder Active Aid arbejder med til daglig. Kom og se, hvordan du kan gøre din fægtetræning bedre. Se mere på www.activeaid.dk.

Foredrag om coaching

Coach, mindfulnessinstruktør og psykoterapistuderende Gert Henning Rasmussen holder foredrag om det at bevare fokus og være fuldstændig nærværende i kamp. Under foredraget lærer du dine skjulte sider at kende og at blive opmærksom på, hvordan du kan bruge dem i forskellige situationer.

Rundvisning på flyvestationen

Flyvestation Karup er hjem for landets helikoptere. Udover besøg i hangarerne, hvor helikopterne huserer til daglig, kommer vi også forbi det sikre børnehit: Brandstationen.

Forhindringsbane

Forhindringsbanen er som regel et yndet indslag, hvor pulsen kommer op, og teknikken finpuds. For elite- og konkurrencefægterne er der også mulighed for intervaltræning på forhindringsbanen.

Teaterfægtning og Star Wars

Lidt afveksling fra kårde, fleuret og sabel skader sjældent, især ikke i slutningen af en sæson. Teaterfægtning er det, man ser på film, både musketer- og piratfilm, men også andre film såsom Star Wars. Det er ikke så svært at iscenesætte en flot fægtekamp. Vi lærer de basale bevægelser og sikkerhedsregler, og så får børnene ellers lov til at indøve en Star Wars-scene, som de selv vælger. Vi afslutter med rigtige lyssværd, der både har lys og lyd... men bare rolig, det er ikke lasersværd, så de er ikke farlige.

Yoga/udstrækning

Efter tre aktive dage, slutter vi weekenden af med afstressende yogaøvelser.

Overnatning

Vi har forudbooket 20 dobbeltværelser på flyvestationen (man kan godt presse en tredje person ind på en madras, hvis det skal være). Pris pr. nat er 350,- pr. værelse. Reservation af værelse sker samtidig med tilmelding til weekenden.

I alle indkvarteringsbygninger er der som minimum tekøkken, så man selv kan tilberede morgenmad, frokost og aftensmad, hvis man ønsker. Værelser tildeles efter "først til mølle"-princippet.

Mad og drikke

Fægteklubben sørger for mad og drikke fra fredag aften til søndag middag. Der vil også være indlagte kaffepauser med tilbehør.

Lørdag aften er der grillarrangement. Man er velkommen til selv at medbringe sit eget kød og tilbehør, hvis man helst vil det.

Morgenmaden består af havregryn, brød, mælk, skyr, yoghurt, kaffe, juice, æg.

Pris

Deltagelse koster 150,- pr. person. For fægtere på bruttolandsholdet dækker beløbet mad og drikke.

Tilmelding

Tilmelding sker pr. e-mail til Thibaut Guilbert (tib@rdaf.dk) eller Simon Rewers Hansen (simon-rewers@fiberpost.dk) senest fredag 27. maj 2016.

Da alle deltagere skal meldes i hovedvagten ved indgangen til flyvestationen, skal tilmelding indeholde både navn og fødselsdato.

VEL MØDT TIL ENDNU EN UFORGLEMMELIG FÆGTEOplevelse

