

SKOLEBESØG I HELLERUP FÆGTE- KLUB (HFK)

Skal dine elever opleve spændingen og adrenalinsuset i en fægtekamp og få fornemmelsen af, hvad fægtesporten kræver fysisk og mentalt af udøveren?

Så skal I prøve at fægte i HFK!

I HFK har vi mange års erfaring med at have skoleklasser (2.-10. kl. samt gymnasie - og HF) på besøg i klubben som et led i idrætsundervisningen eller "bare" for at give eleverne en oplevelse.

Skoleelever får sjældent mulighed for at stifte bekendtskab med individuel kampsport i idrætsundervisningen.

Da fægtning er en ret ufarlig kampsport, som kan **afprøves fuldt ud** i undervisningen, giver fægtning gode muligheder for at stifte bekendtskab med mange elementer i kampsport.

Vi lægger vægt på **sikkerhed, instruktion**, og at den enkelte elev får en fysisk og mental oplevelse gennem at komme i **direkte kamp mod de andre** elever.



HELLERUP
FÆGTE-KLUB



Fægtning - en moderne kampsport med lange traditioner

Gennem fægtning kan I tilbyde en **alsidig idrætsundervisning**, hvor også **afprøvning af en individuel kampsports teknik, taktik, traditioner og regler** sættes på undervisningsplanen på en spændende måde.

I fægtning arbejder vi bl.a. med balance, koordination, afstandsforfølelse, afspænding og med at tænke og bevæge sig hurtigt og effektivt.

Mere læringsudbytte! Et besøg i HFK bidrager også til, at eleverne

Opnår alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner.

Forholder sig til fysiske og psykiske reaktioner, der opstår i tabe- og vindesituationer.

Får kendskab til idrættens traditioner, normer og værdier som fairplay og tolerance.

Orienterer sig i lokalområdets udbud af muligheder for fysisk udfoldelse og foreningsliv.



Indhold

I fægter på **rigtige konkurrencebaner med elektrisk markering** og med fægteudstyr på. Indholdet er tilrettelagt som en **introduktion til fægtesporten** tilpasset **elevernes klassetrin** og med en **konkurrence**.

Varighed: 2 timer (2½ time ved > 24 deltagere).

Program

Vi tilbyder som udgangspunkt følgende ved et skolebesøg i vores lokaler:

- Præsentation af fægtesporten og våben.
- Introduktion til kårdefægtning med elektrisk markering.
- Øvelse af teknisk bearbejde .
- Afvikling af konkurrence på kårde med elektrisk markering.
- Alle får mulighed for at fægte mindst 4 kampe til 5 points.

Tid og sted

Skolebesøg på vores fægtesal kan normalt gennemføres:

Mandag-torsdag: 08.00-16.00. Fredag: 08.00-17.00.

Adresse: Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, 2900 Hellerup (rundt om bygningen og op ad udvendig trappe)

Påklædning

Eleverne skal medbringe indendørs sportssko, lange træningsbukser, T-shirt og evt. håndklæde. Der er bade- og omklædningsrum. Påregn ekstra tid ved badning.

Sikkerhed

Eleverne bliver som minimum iklædt fægtejakk, fægtemaske og fægtehandske. Instruktøren vil instruere i sikkerhedsmæssig opførsel i henhold til klubbens sikkerhedsbestemmelser for begyndere.

Ansvar Al fægtning foregår på eget ansvar.



Pris

Kr. 850,00 for op til 15 elever fra 1.-7.kl. (ved over 15 elever kr. 50 pr. elev>15)

Kr. 1200,00 for op til 15 elever fra 8.kl. og ældre (ved over 15 elever kr. 75 pr. elev>15)

Pr. 2-2½ timer. Inkl. 1 instruktør. 2 instruktører ved > 24 deltagere.

Prisen kan forhandles - især hvis I bestiller flere besøg med flere klasser.

Betaling foregår med kreditkort på selve besøgsdagen, medmindre andet aftales.

I skal **ikke betale depositum og afbestillingsgebyr** - jeres booking er en tillids sag for os.

Vi laver også undervisningsforløb efter nærmere aftale.

Kontakt og booking

Eventkoordinator
Martin Wiuff
5053 6314

events@hellerupfaegteklub.dk

