



DANSK FÆGTE-FORBUND

Søndagstræf for unge og voksne fægtere – yngre end 3 år:

DFF's Breddeudvalg inviterer jer til en hyggelig og lærerig søndag.

Målgruppe: Unge og voksne fægtere, som har fægtet i mindre end 3 år. Programmet henvender sig begyndere og breddefægtere, der gerne vil vide lidt mere om fægtning, blive klogere og smukkere fægtere, prøve noget nyt og have det sjovt sammen med fægtere fra andre klubber.

Tid: Søndag d. **26.10.**¹ kl. 13-18 og søndag d. **30.11.** kl. 13-18.

Sted: 26.10. i Hellerup Fægte-Klub, Strandparksvej 46, 2900 Hellerup.
30.11. i Fægteklubben Mahaut, Grøndalscentret, Kbh. NV

Program: (begge søndage, hvis de samme fægtere melder sig begge gange, så fylder vi bare noget andet indhold i overskrifterne – der er masser at lære; så tøv ikke med at melde jer begge gange)

Minikurser i turnus:

- Våbenreparation: Øvelser i at fixe sit eget våben. Kårde og fleuret.
- Dommer for dummies: Lær lidt om dommertjansen. Kårde og fleuret.
- Benarbejde og gruppelektion: Øvelse gør mester.
- D. 30.11. kan I få lektioner af flere instruktører, da vi samtidigt har DFF Trænerkursus 1.

Samt:

- *Minikonkurrence:* En lille konkurrence. Prøv evt. at fægte et andet våben end du plejer. Kårde, fleuret, sabel.

Efter programmets afslutning kan vi spise og bowle i Grøndalscentret, hvis I har lyst – for egen regning.

Medbring: Dig selv og dit fægteudstyr (lån evt. i din egen klub).

Pris: Gratis.

Tilmelding: Individuelt eller gennem jeres træner til Breddekonsulent Øst/org Martin Wiuff på 50536314 eller martin_wiuff@hotmail.com.

¹ Husk: sommertid ender her!

DANSK FÆGTE-FORBUND

Medlem af Danmarks Idræts-Forbund
Og Federation Internationale D'escrime

Idrættens hus

Brøndby Stadion 20

DK- 2605 Brøndby

T:+45 43 26 26 26

FAX+45 43 26 20 97

DIREKTE + 45 43 26 20 98

Den Danske Bank 9570 2026295



DANSK FÆGTE-FORBUND

Med venlig hilsen

Breddeudvalget, Dansk Fægte-Forbund.

DANSK FÆGTE-FORBUND

Medlem af Danmarks Idræts-Forbund
Og Federation Internationale D'escrime

Idrættens hus

Brøndby Stadion 20

DK- 2605 Brøndby

T:+45 43 26 26 26

FAX+45 43 26 20 97

DIREKTE + 45 43 26 20 98

Den Danske Bank 9570 2026295