

# BOWLING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BOWLING

Til bowling spiller du på en bowlingbane med bowlingkugler og kegler.

Målet er at vælte så mange kegler som muligt. Bowlingkugler findes i mange forskellige vægtklasser, og alle kan derfor finde en kugle, der passer til dem.

Du kan både spille mod dig selv og mod de andre spillere, og bowling er en meget social sport, hvor man kan være med på alle niveauer.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: hele året - altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr er til rådighed i foreningen (f.eks. bowlingsko og bowlingkugler)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# CURLING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# CURLING

Curling er et holdspil, der spilles på is på en aflang bane.

Holdene består hver af fire spillere, der i fællesskab forsøger at få spillets bolde, som kaldes 'sten', ind i modstanderholdets runde målfelt i den anden ende af banen.

Det gør man ved at feje foran stenen, mens den glider over isen. De fire spillere har forskellige positioner, men det er vigtigt at samarbejde på holdet.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs i en skøjtehal

UDSTYR: varmt tøj og indendørs gummisko  
- øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# FRISBEE (ULTIMATE)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# FRISBEE (ULTIMATE)

Ultimate frisbee er en holdsport, der spilles med en frisbee på en firkantet bane.

Der er meget løb i aktiviteten, og det er godt at kunne bevæge sig hurtigt. Til træning øver I jer blandt andet i at gribe og kaste frisbee'en.

Der er ingen dommer i ultimate, og alle spillere er derfor med til at sørge for, at der er en god 'spirit' i spillet, og at reglerne bliver overholdt.

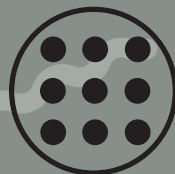
## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: træningstøj og træningssko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# MOTOCROSS



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# MOTOCROSS

Motocross foregår på en motorcykel på en udendørs bane. Du kører selv motocrossmaskinen, og der findes forskellige størrelser, som passer til din alder.

Når du kører motocross, foregår det på baner med mange sving og hop. Du bruger mange muskler i kroppen, når du styrer, og det er derfor godt, hvis du har en god kondition.

Til træning er der også løbetræning og mountainbike-træning, som hjælper dig med at blive god til at køre.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: primært sommerhalvåret  
- altid udendørs

UDSTYR: motocrossmaskine, speciallavet tøj og sikkerhedsudstyr (f.eks. hjelm, rygbeskytter og briller)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN

