

# BILLARD OG POOL



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BILLARD OG POOL

Billard spilles på et speciallavet spillebord, hvor du bruger en lang og smal stav (en 'kø') til at spille med. Der er flere forskellige måder at spille billard på. Nogle spil spilles kun med kugler, mens der i andre spil også er kegler med.

Du kan både spille billard på hold og individuelt, og undervejs lærer du de forskellige regler og teknikker, som man

bruger i spillet. Det er godt, hvis du kan lide at tænke taktisk, men billard kan både spilles for sjov og på konkurrenceplan.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BUESKYDNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BUESKYDNING

Til bueskydning bruger du bue og pil til at skyde til måls efter enten en skydeskive (ski-veskydning) eller forskellige plastikdyr ude i skoven (felt-skydning).

Den afstand, du skyder fra, bliver beregnet ud fra din alder, så alle kan være med.

Der er mange gentagelser af de samme bevægelser, når du går til bueskydning, og du lærer at blive god til at fokusere og koordinere dine bevægelser.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

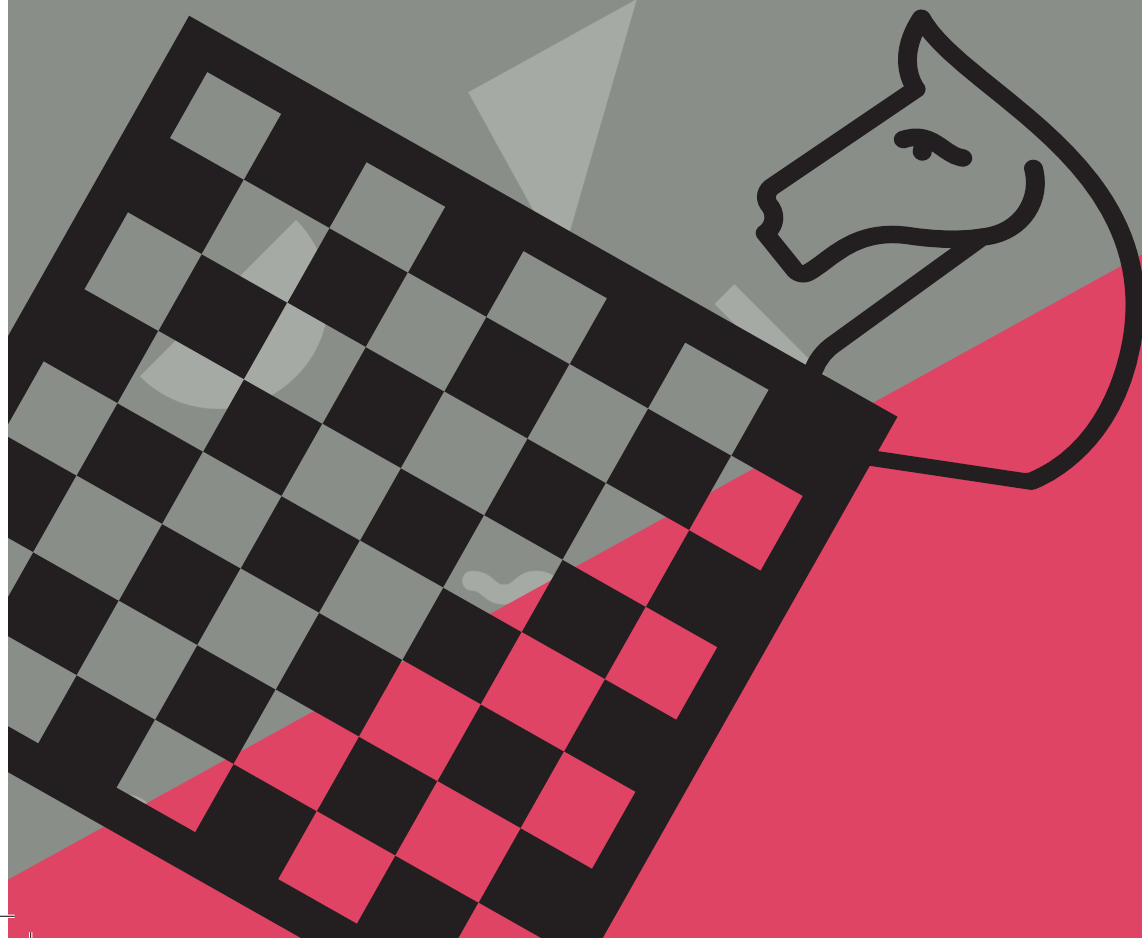
SÆSON: følger som regel skole-året

UDSTYR: påklædning, som passer til årstiden  
- øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. bue og pile)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SKAK OG ANDRE BRÆTSPIL



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SKAK OG ANDRE BRÆTSPIL

Der findes mange forskellige brætspil, og fælles for dem alle er, at de spilles på en form for spilleplade med forskellige brikker og regler. Det varierer, hvor mange spillere der kan være med til at spille de forskellige spil – nogle gange spiller du selv mod en anden, andre gange er du på et hold.

Der er mange, der går til skak, og det er en populær fritidsak-

tivitet, blandt andet fordi det er hyggeligt, men også fordi det er sundt for hjernen, og du kan lære meget om at tænke taktisk og have overblik.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: hele året - altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SKYDNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SKYDNING

Skydning lyder måske lidt farligt, men sådan er det ikke.

I de fleste klubber kan du starte som barn, men nogle gange kræver det, at du har en vis alder.

Der findes forskellige former for skydning, afhængigt af hvilken slags våben du skyder med, og hvilken type mål du forsøger at ramme.

Når du går til skydning, lærer du meget om sikkerhed, men også om at koncentrere dig og fokusere på et mål.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret - som regel indendørs, men med mulighed for udendørs hold nogle steder

UDSTYR: alt udstyr kan lånes i foreningen (f.eks. skydevåben og høreværn)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# YOGA OG PILATES



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# YOGA OG PILATES

Til yoga og pilates arbejder du med din krop og din vejrtrækning. De fleste øvelser laver du for dig selv på en yogamåtte.

Yoga og pilates slutter ofte med afspænding, hvor du lærer at koncentrere dig om at slappe af.

Yoga og pilates kan foregå hurtigt eller langsomt, og der er mange forskellige slags øvelser. Nogle øvelser hjælper dig med at strække ud, mens andre øvelser øger din smidighed eller giver dig stærke arme og ben.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: hele året, indendørs

UDSTYR: træningstøj og evt. din egen måtte - øvrigt udstyr kan lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN

