

BOKSNING OG KICKBOKSNING



FÆLLES —
— OM
FRITIDEN

BOKSNING OG KICKBOKSNING

Til boksning og kickboksning bruger du rigtig meget energi og får rørt alle muskler i kroppen.

Til boksning bokser du med dine arme, mens du til kickboksning også bruger benene. Når du er til træning, bruger du boksehandsker, og hvis I bokser mod hinanden to og to, har du også en boksehjelm på.

Mange steder kan man gå til boksetræning, hvor man kun bruger en boksebold og ikke bokser mod hinanden.

FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret
- altid indendørs

UDSTYR: træningstøj og træningssko - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. handsker og sikkerhedsudstyr)

GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



BRYDNING



FÆLLES —
— OM
FRITIDEN

BRYDNING

Brydning er en kampsport, hvor I kæmper mod hinanden med jeres arme og kropsvægt. Derfor har du meget af tiden tæt kropskontakt med de andre børn på holdet.

Brydning foregår på en stor madras, så man ikke slår sig. Man må ikke slå eller sparke hinanden.

Til brydning øver du dig i at blive god til at holde balancen, være smidig og koordinere din krops bevægelser. Til brydning udvikler du dig selv og din egen styrke.

FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret
- altid indendørs

UDSTYR: træningstøj og træningssko (evt. brydetrikot og brydestøvler)

GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



FÆGTNING



FÆLLES —
— OM
FRITIDEN

FÆGTNING

Til fægtning fægter du med et særligt fægtevåben, der enten hedder en fleuret eller en kårde. Det er ikke farligt, for du har specielt fægtetøj og en fægtemaske på.

Fægtning handler om at være strategisk, og du bliver trænet i din hurtighed, balance og koncentration.

Du fægter med og mod de andre på holdet, og du øver dig i at være tålmodig, for der er meget at lære til fægtning.

FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret
- altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan lånes eller lejes i foreningen (f.eks. kårde, maske og fægtetøj)

GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



JAPANSK KAMPSPORT (AIKIDO, JUDO, JIU-JITSU OG KARATE)



FÆLLES —
— OM
FRITIDEN

JAPANSK KAMPSPORT

Aikido, judo, jiu-jitsu og karate er japansk kampsport, hvor du lærer at forsvare dig selv og kæmpe mod andre, men uden at nogen kommer til skade.

Du øver dig i at træne din balance og koncentration og i at koordinere forskellige bevægelser, f.eks. spark og slag.

Når du går til kampsport, er du på et hold sammen med andre, men kæmper mest mod dig selv og din egen styrke.

FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret
- altid indendørs

UDSTYR: træningstøj, evt. en kampdragt

GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



TAI-CHI



FÆLLES —
— OM
FRITIDEN

TAI-CHI

Tai-chi er en rolig kampsport, som handler om, at der er balance mellem din krop og dit sind.

Til tai-chi lærer du at blive god til at koncentrere dig og leve dig ind i dine bevægelser gennem forskellige øvelser.

Du går på et hold med andre børn, men I laver mange af øvelserne hver for sig.

Tai-chi er en god sport til at finde indre ro og styrke din koncentration og kropsbevidsthed.

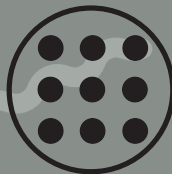
FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret - som regel indendørs, nogle gange udendørs i sommerhalvåret

UDSTYR: løstsiddende træningstøj

GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



TAEKWONDO



FÆLLES —
— OM
FRITIDEN

TAEKWONDO

I taekwondo lærer du både selvforsvar og kæmper mod de andre på holdet.

Du lærer spark, kamp teknik og mange forskellige øvelser, som gør dig til en dygtig taekwondoudøver. Du bliver hurtigere og bedre til at tro på dig selv. I taekwondo er der også en særlig hilsemåde, som bruges til at vise respekt.

Hvis du kæmper mod de andre, har du en hjelm på, så du ikke kommer til skade.

FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret
- altid indendørs

UDSTYR: træningstøj, evt. en kampdragt
- øvrigt udstyr kan lånes i foreningen (f.eks. kamp-hjelm)

GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN

