

GRATIS ABEN HUS - for børn og unge i

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

MULTISPORT LEG og KONKURRENCER

DGI

Huset

Sportsfægtning , Historisk fægte & kampsport , Olympisk multisport

VORDINGBORG

rabatpris til svømning

MANDAG d. 18. oktober 1. dag i efterårsferien

kun kr. 20.-

LASER PISTOL skydebane 10 pistoler



Hurtigskydning - Få din tid

Træne løb/skydning til LASER/RUN konkurrencen kl 14

Præcisions skydning - få dit højeste resultat på 50 sek.

prøv
mellem
10-16

BUE og ARMBRØST skydebane



Præcision skydning

Hurtig skydning

FÆGTE øvelser og fri fægtning



Reaktions øvelser

Spidssikkerhed mod stang og bold

Få en video optagelse af din fægtstil

Agility testbane

FRI Fægtning - vælg selv modstander og våben



HISTORISK FÆGTNING med plastvåben og masker



Sværd/skjold, Langsværd, Stave og LYSSVÆRD.

Lav jeres egen STUNT kamp til opvisning

Se VIDEOER med historisk kampsport



Dagens KONKURRENCER

11:00 Fægtekongurrence - kårde (*Moderne Femkamp regler: 1 touche kampe*

Indgår i dagens MULTISPORT konkurrence; der består af FÆGTNING & LASER/RUN i aldersklasser

A. For fægtere med fægtetøj og stålvåben - kårde kan lånes

B. For IKKE-fægtere med plastkårder og plastmasker- udstyr udlånes

14:00 Olympisk LASER/RUN -konkurrence - 3 x skyde og løbe i aldersklasser

Indgår i dagens MULTISPORT konkurrence; FÆGTNING & LASER/RUN

15:00 Resultat og præmieoverrækkelser i fægtning og laser/run konkurrencen

15:15 Combat Archery - Hold á 3 skytter kæmper mod hinanden med sikkerhedsudstyr.

16:00 Tak for i dag og på gensyn i morgen til nye konkurrencer og OPVISNINGER

DGI-huset, Solbakkevej 42, 4760 Vordingborg arr. Vordingborg Fægte- & Multisport Klub

Kontakt: Erik Pock formand -

mobil 40410434

mail: erikpock@gmail.com



MønsBank

GRATIS ÅBEN HUS - for børn og unge i

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

MULTISPORT LEG og KONKURRENCER

DGI

Huset

Sportsfægtning, Historisk fægte kampsport og Olympisk multisport

VORDINGBORG

rabatpris svømning

kun kr. 20

TIRSDAG 19. oktober i efterårsferien

LASER PISTOL skydebane 10 pistoler



Hurtigskydning - Få din tid

Træne løb/skydning til LASER/RUN konkurrencen kl 14

Præcisions skydning - få dit højeste resultat på 50 sek.

prøv
mellem
10-16

BUE og ARMBRØST skydebane



Præcision skydning

Hurtig skydning

FÆGTE øvelser og fri fægtning



Reaktions øvelser

Spidssikkerhed mod stang og bold

Få en video optagelse af din fægtstil

Agility testbane

FRI Fægtning - vælg selv modstander og våben



HISTORISK FÆGTNING med plastvåben og masker



Sværd/skjold, Langsværd, Stave og LYSSVÆRD

Lav jeres egen STUNT kamp til opvisning

Se VIDEOER med historisk kampsport og dueller.



13:00

OPVISNING med Frederiksbund Middelalder Kampsport



Fuld kontakt kamp med soft våben og soft armor

Prøv sværd/skjold og sikkerhedsudstyret, hvis du tør !

Dagens KONKURRENCER

11:00

Fægtekongurrence - kårde (*DFF regler: Puljekampe og udslagnings runde.*

A. For fægtere med fægtetøj og stålvåben (våben og ledning kan lånes)

B. For IKKE -fægtere med plastkårder og plastmasker (alt udlånes)

14:00

Olympisk LASER/RUN -konkurrence (Sprint-distance: 5 x skyd/5 x 20 m løb)

aldersklasser: u/9, u/11, u/13, u/15+

15:00

Resultat og præmieoverrækkelse i dagens Fægte- og Laser/Run konkurrence

15:15

Combat Archery - Hold af 3 skytter

16:00

Tak for denne gang og fortsat god AKTIV efterårsferie..

Sted: DGI-huset, Solbakkevej 42, 4760 Vordingborg

Kontakt: Erik Pock formand -

mobil 40410434

mail: erikpock@gmail.com



MønsBank

