

Kære Niclas, Tina, Elisa, Navid, Rasmus, Shawn, Simon, Sara H. L, Simone, Tobias, Stephanie, Mostafa og Brinck.

I periode 6 (mandag den 23. januar – fredag den 10. marts 2023) deltager du på temaet Kampkunst. I Kampkunst tager vi udgangspunkt i kampaktiviteterne; judo og brydning.

Den daglige undervisning foregår i brydelokalet. Her er gulvet jo er dækket af en rigtig brydemadras, som er god at bruge, når man skal kæmpe med og mod hinanden.

I Kampkunst har vi fokus på samarbejde, på kropsstyrke, kropskontakt og fokusering. Vi har også fokus på at turde kæmpe og bruge sine kræfter samtidig med, at vi tager hensyn til hinanden, passer på hinanden og følger de fælles regler.

Hver morgen trækker vi i de hvide gier. Gier er ægte kampsportsdragter og er supergode at kæmpe i, fordi man kan hive og tage fat i stoffet, uden at det går i stykker.
















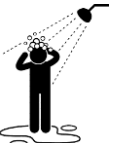
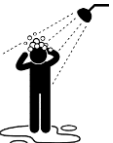
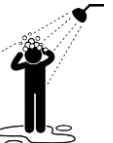
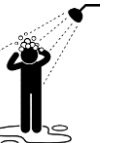
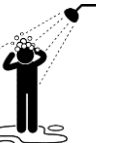




De hvide dragter er også med til at understrege fællesskabet på holdet.

Vi glæder os til et sjovt, spændende og udfordrende forløb sammen med jer.

Mange hilsner Megi, Morten og Mads

Særlige datoer

- Torsdag den 26. januar: "Åbent hus" på Idrætsskolen kl. 9 – 14 (gæster og interesserede bydes velkommen til deltagelse i Idrætsskolens hverdag).
- Mandag den 13. – fredag den 17. februar: **Idrætsskolen lukket** (vinterferie).
- Fredag den 17. februar: Ansøgningsfrist til skoleåret 2023-24.
- Mandag den 27. februar: **Idrætsskolen lukket** (optagelsessamtaler til skoleåret 2023-24).

Uge 4-10; 2023	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.30	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 
9.30-9.45	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9.45-13.00	Kampkunst 	Kampkunst 	Grundtræning 	Kampkunst 	Kampkunst 
13.00-13.30	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 
13.30-14.00	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 