

Kære Amalie, Andreas R., Brinck, Ibraahim, Lisa, Magnus, Marianne, Michael , Mohammad, Sara og Tina.

I næste periode (mandag den 5. maj – onsdag den 28. maj) skal du arbejde med Klatring.

På klatreholdet skal vi klatre på skolens klatrevæg.

Derudover skal vi klatre i træer og andre klatrevægge. Vi skal også besøge CPH Boulders og måske andre bouldercentre.

Undervisningen vil veksle mellem teknisk og fysisk træning, samt smidighedstræning.

Vi vil hele tiden have fokus på sikkerhed og på gode positive oplevelser.

Fokus vil være på tillid, ansvar, tålmodighed og samarbejde.

Andre mål er, at din udholdenhed forbedres.

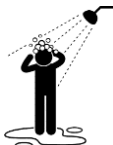
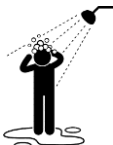
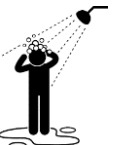
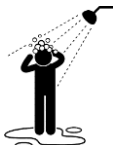
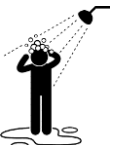
Derudover ved vi, at du finder og/eller rykker dine grænser, for hvad du tror, du kan med andre ord, bliver mere modig.

Mange hilsner Jeppe, Tina og Tonni.

### **Særlige datoer i perioden:**

Onsdag den 14. maj afholder Idrætsskolen sin årlige Idrætsfestival fra kl. 9 – 14.

Idrætsskolen er lukket; 29. + 30. maj i forbindelse med Kristi himmelfartsdag.

|                                  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UGE 19-22;<br>2025.<br>9.00-9.25 | <b>MANDAG</b><br>Omklædning<br>                                                                       | <b>TIRSDAG</b><br>Omklædning<br>                                                                       | <b>ONSDAG</b><br>Omklædning<br> | <b>TORSDAG</b><br>Omklædning<br>                                                                        | <b>FREDAG</b><br>Omklædning<br>                                                                         |
| 9.25-9.50                        | <b>Morgensamling</b><br>                                                                              | <b>Morgensamling</b><br>                                                                              | <b>Morgensamling</b><br>        | <b>Morgensamling</b><br>                                                                                | <b>Morgensamling</b><br>                                                                                |
| 9.50-13.00                       | <b>Klatring</b><br>  | <b>Klatring</b><br>  | <b>Grundtræning</b><br>         | <b>Klatring</b><br>  | <b>Klatring</b><br>  |
| 13.00-13.30                      | <b>Bad og omklædning</b><br>                                                                        | <b>Bad og omklædning</b><br>                                                                         | <b>Bad og omklædning</b><br>  | <b>Bad og omklædning</b><br>                                                                          | <b>Bad og omklædning</b><br>                                                                          |
| 13.30-14.00                      | <b>Frokost</b><br>                                                                                  | <b>Frokost</b><br>                                                                                   | <b>Frokost</b><br>            | <b>Frokost</b><br>                                                                                    | <b>Frokost</b><br>                                                                                    |