

Kampsport, Kampleg og Slåskultur

Søndag d. 1. og 15. marts fra 15 – 17 på Bjedstrup Skole

Skal vi slås? Dover GF arrangerer to søndage med kampleg og kampsport for alle: børn og voksne, øvede og newbies. Vi skal arbejde med slag, spark, brydning, låse, udbalancering, undvigelse, parering og faldteknik - ikke efter ét bestemt kampsystem, men ud fra hvad der sjovt og nemt at gå til. Vi lover sved på panden og ømme muskler, men det bliver ikke hårdere end at alle kan være med.

Medbring gerne lidt mad og en drikkedunk så du ikke går kold. Ligger du inde med boksehansker, MMA-hansker, skindebensbeskyttere eller andet kampudstyr, så tag det endelig med!

Du kan deltage den ene eller begge søndage, ganske som det passer dig

NB: Børn under 12 år skal være i følge med voksne.

Find begivenhederne på facebook og hold øje med Dover GFs hjemmeside for mere information



Dover GF -Den lokale idrætsklub for Alken, Bjedstrup, Boes, Illerup & Svejstrup