

<b>11:00 Futsal</b>	Futsal er indendørs fodbold, men det adskiller sig på vigtige punkter fra det klassiske indendørs fodbold, som mange kender. I futsal spiller man, i modsætninger til almindelig indendørs fodbold, med en mindre bold.
<b>11:30 Street Handball</b>	Street Handball er en ny, sjov og lærerig aktivitet - udviklet ud fra nogle klare værdier og holdninger – som skal mangfoldiggøre "leg med bold" og håndboldsporten i skolegården og selvorganiserede miljøer.
<b>12:00 Volleyball</b>	Volleyball er en af verdens største sportsgrene med over 100 millioner deltagere. I Danmark er der ca. 16.000 aktive volleyballspillere. Ved at lære tre forskellige volleyballslag er man allerede i stand til at spille spillet. Det er ikke et særligt konditionskrævende spil, hvilket gør det lidt lettere at komme i gang for en nybegynder. Volleyball er et holdspil, hvor taktiske overvejelser, den rigtige holdånd og samarbejdsevner ofte gør udslaget. Der spilles volleyball for "voksne" og Kids Volley, der er et tilrettet spil, som børn kan spille. Kom og prøv!
<b>12:30 Gymnastik &amp; Step</b>	»Man kan have det sjovt, samtidig med at man bruger sin krop.« Gymnastik er en af de få idrætsformer du kan dyrke, fra du kan gå. Faktisk er gymnastik en fantastisk sport at dyrke. For børn udvikler gymnastikken deres balance, motorik og kropskontrol og det fortsætter gennem hele livet. For voksne er gymnastikken ligeledes en god sport at dyrke for at vedligeholde motorik, smidighed, kondition og balance til langt op i alderen og dermed sikre en aktiv tilværelse som pensionist.
<b>13:00 Kampsport</b>	S-DDC (Self -Defence, -Disciplin & -Confidence) omfavner kampsport og selvforsvar i bred forstand, hvor teknikkerne ikke er låst til specifikke stilarter, men anvender teknikker på tværs af flere kampkunst retninger. Undervisningen lærer udøverne at forebygge konflikter og oparbejde nødvendig teknik, selvdisciplin og -tillid til at kunne passivisere en modstander. I kampsport trænes kondition, styrke, smidighed, krops- og mental kontrol, hvor træningen er tilpasser aldersgruppen. Til halindvielsen gives der smagsprøver på træningen med afsæt i flere stationer opstillet, hvor udøverne i hold på skift vil blive undervist i: Faldteknik, Slagteknik, Sparketeknik, Kondition og styrke, Smidighed
<b>13:30 Badminton</b>	Badminton er god motion. Badminton er om noget velegnet til at få god motion og at have det sjovt samtidig. Badminton gør godt. Der findes kun én måde at få det fulde udbytte af badminton på - nemlig din helt egen. Uanset din alder, køn, teknik og ambitioner vil du mærke fornøjelsen, når du står på banen i sportsligt selskab! Tag gerne en ketcher med, hvis du har en.

## Program for aktiviteter i Kragelund Hallen

29. april 2017

# Halindvielse

Alle aktiviteter er gratis!

Aktiviteterne er både for børn og voksne!

Ingen tilmelding - Kom og prøv!

Lokal Brugsen sponsorerer frugt og juice til børnene.

Der kan købes grillpølser og drikkevarer.

*Kommer der sved på panden, kan du få en frisk tur som passager i en Mazda MX – sponsoreret af:*

