

NORGES KICKBOXING FORBUND

SEMIKONTAKT, LETTKONTAKT, FULLKONTAKT, LOW-KICK, K-1, MUSICAL FORMS



STEVNEAKTIVITET FOR BARN – NM APRIL 2012

NKBF ønsker alle barn som trener kickboxing eller har lyst til å prøve kickboxing, velkommen til tre treningsøkter under NM 2012 i Mjøndalshallen. Dette er et av flere pilot-prosjekter i regi av forbundet. Etter siste økt på søndag har barna oppvisning i Musical Forms og semikontakt.

Hensikten med treningsøktene er å profilere kickboxing, gjøre sporten mer tilgjengelig for barn i alle aldergrupper, samt å bidra til bygge opp og systematisere stevneaktiviteter for barn. Under NM vil øktene være inndelt i to nivåer: Musical forms er rettet mot alle barn i alle aldersgrupper. Både barn som har lyst å prøve kickboxing og de som har trent før kan delta. Semikontakt er for barn i alderen 10 -12 år som har trent kickboxing før. Det er fint om de som har med utstyr tar med seg dette. Alle øktene er gratis.

Nedenfor følger oversikt over treningsøktene og plan for gjennomføring. Det tas forbehold om mindre endringer pga. antall deltakere etc. Mellom øktene på lørdag er det sosialt samvær med instruktør(er). Vi ønsker da å rette fokus på riktig ernæring og fysisk aktivitet. Barna inviteres til kantinen for å spise et gratis lett mellommåltid sammen med instruktøren(e). Etter gjennomføring av siste økt hver dag får barna diplom for innsatsen og vaffel eller kake med drikke til.

Lørdag 28. april	Søndag 29. april
<u>Musical Forms</u> (åpent for alle barn) Kl. 12 – 13 Kl. 14 – 15	<u>Musical Forms</u> (åpent for alle barn) Kl. 13 – 14
<u>Semikontakt</u> (barn 10 – 12 år, trent kbx. før) Kl. 13 – 14 Kl. 15 – 16	<u>Semikontakt</u> (barn 10-12 år, trent kbx. før) Kl. 14 – 15 Oppvisning i semikontakt og Musical Forms etter siste økt

www.kickboxing.no

NORGES KICKBOXING FORBUND

SEMIKONTAKT, LETTKONTAKT, FULLKONTAKT, LOW-KICK, K-1, MUSICAL FORMS



Lørdag 28.april

- Kl. 11:30 – 11:45 Oppmøte ved inngang til hall. Registrering av barn som skal være med på økter i Musical Forms
- Kl. 12:00 – 13:00 Første treningsøkt i Musical Forms
- Kl. 13:00 Sosialt samvær med instruktør(er) og gratis mellommåltid.
- Kl. 14:00 – 15:00 Andre treningsøkt i Musical Forms
-
- Kl. 12:30 – 12:45 Registrering av barn som skal være med på økter i semikontakt
- Kl. 13:00 – 14:00 Første økt i semikontakt
- Kl. 14:00 Sosialt samvær med instruktør(er) og gratis mellommåltid.
- Kl. 15:00 – 16:00 Andre treningsøkt i semikontakt

Søndag 29.april

- Kl. 12:30 – 12:45 Oppmøte ved inngang til hall. Registrering av barn som skal være med på økter i Musical Forms
- Kl. 13:00 – 14:00 Treningsøkt i Musical Forms
-
- Kl. 13:30 – 13:45 Oppmøte ved inngang til hall. Registrering av barn som skal være med på økter i semikontakt
- Kl. 14:00 – 15:00 Treningsøkt i semikontakt
- Kl. 15:15 – 15:45 Oppvisning i Musical Forms og semikontakt

Vi håper mange benytter seg av dette tilbudet.

Sportslig hilsen

Arbeidsgruppe - stevneaktivitet for barn

NKBF

www.kickboxing.no