

BRYTÆRNE som liker å KLATRE



Lambertseter Aks tilbyr Sola-barna allsidig trening, også inkludert klatring. I løpet av kurset vil elevene få fysisk trening med innslag av bryting.

Treningen vil inneholde følgende 5 elementer:

- Kroppskontroll, lek og bevegelse
- Forsvar fra stående mot en som vil få oss ned på bakken
- Hvordan komme seg trygt opp fra bakken
- Nedtagninger, få motstander ned i bakken
- Hvordan kontrollere en motstander.

I tillegg vil det være mulighet for å boltre seg i klatreveggen.

Det er plass til 15 barn pr. kurs og vi stiller med 2 instruktører pr. kurs.

Kursene vil gå fra uke 41 til uke 50 i Hallen.

Tidspunkt: Mandager eller onsdager kl. 14.45 – 16

Aks betaler for kurset, det tilkommer en medlemskontingent på 200Kr. til Bryteklubben som foresatte må betale.

Det er pålagt med INNE-GYMSKO!

Dette er et samarbeid med Lambertseter Bryteklubb med tilskudd fra Oslo kommune.

LEVER PÅ BASEN ELLER PÅ MAIL TIL JANNIC0712@OSLOSKOLEN.NO (FRIST TIRSDAG 25. SEPTEMBER)

(KRYSS AV FOR DEN DAGEN DERE ØNSKER Å HA TRENING)

ELEVENS NAVN:	
MANDAGER:	
ONSDAGER:	

DATO: _____ SIGN: _____