



# HOPPREPSLÄGER I HÖLLVIKEN

## 27 juni - 1 juli 2012

Gymnastikförbundet, ERSO och Kämpinge GF hälsar såväl nybörjare som erfarna hoppare välkomna till årets hopprep­släger. Ni erbjuds tre dagar fullproppade med hopprepsträning under ledning av duktiga svenska och internationella instruktörer.

Parallellt med hopprep­slä­gret arrangeras en ledarkurs som innehåller praktiska och teoretiska lektioner. Vi kommer att gå igenom trick, träningstips, regler, bedömning och teknik.

Vi hoppas att många ledare tar chansen att gå denna fortbildning!

### Välkomna!

**TID:** Inkvartering den 27 juni på eftermiddagen.  
Hemresa efter frukost söndagen den 1 juli.

**LOGI:** Sandeplanskolan i Höllviken

**TRÄNING:** Kämpingehallen och Sandeplanskolans idrottshall

**KOSTNAD:** 1800 kronor  
I priset ingår dagens måltider, undervisning, T-shirt och kvällsaktiviteter.  
Första måltiden serveras onsdag kväll och lägret avslutas med frukost söndag morgon.

**PROGRAM:** 5 lektioner varje dag  
- 3 hopprep­lektioner  
- 1 gymnastiklektion  
- 1 uppvisningslektion

#### *Kvällsaktiviteter*

- Utmaningar
- Grillkväll
- Lekar
- Genomgång av regler och bedömning
- Hopprep­suppvisning

**UTRUSTNING:**

- Luftmadrass/liggunderlag
- Sövsäck
- Träningskläder, gym­paskor, hopprep
- Badkläder



**ANMÄLAN:** Senast den 15 maj till Kämpinge GF.  
Vi vill ha namnuppgifter och födelsedata på alla deltagare.  
En ledare eller vuxen ansvarig måste följa med gruppen och sova i klassrummet.  
500 kronor per deltagare betalas i samband med anmälan den 15 maj. Resterande  
1300 kronor ska vara betalda senast den 15 juni.

**LEDARKURS:** Parallellt med lägret arrangeras en ledarkurs.  
Steg I och fortsättningskurs.

**FÖRSÄKRING:** Alla deltagare ska vara försäkrade. Anmälende förening har ansvar för det.  
  
Ytterligare information kommer då anmälningstiden gått ut.

*Adress:*

Kämpinge Gymnastikförening  
Maskrosvägen 1  
236 35 Höllviken  
info@kampinge.com  
www.kampinge.com

*Kontakta oss:*

Kajsa Murmark: 040-453122, 0709-414546 kajsa.murmark@telia.com

Kämpinge GF:s kansli, dagtid: 040-456596 info@kampinge.com

