



Workshop i Kajakpolo.

***Har du ikke polo i klubben, så kom og prøv!
Har du lidt –så kom alligevel...***

Dansk Kano- og Kajak Forbund tilbyder en workshop i kajakpolo med fokus på opstart af disciplinen i din kajakklub.

Nogle af de mest garvede kajakpolofolk vil give et grundigt indblik i sporten og give inspiration til polotræning hjemme i klubberne.

Målgruppe

Workshoppen henvender sig til personer på begynderniveau i kajakpolo og/eller personer der ønsker at opstarte kajakpolo i egen klub. Målet med workshoppen er, at give inspiration til kajakpolotræning og at give råd og vejledning i, hvordan træningen kan gribes an i egen klub.

Indhold

Workshoppen består af både en teoretisk og en praktisk del. I den teoretiske del gennemgås kajakpolospillereglerne og forskellige forsvars-/angrebstaktikker. Derefter fortsættes på vandet, hvor teori omsættes til praksis. Den praktiske del vil først og fremmest bestå af en række øvelser, der skal give inspiration til den daglige træning. Dernæst vil deltagerne blive inddelt i to hold og de forskellige forsvars-/angrebstaktikker praktiseres. Afslutningsvis vil der blive spillet nogle kampe.

Deltagelse

Workshoppen koster kun 100.- pr deltager, hvilket inkluderer frokost, kaffe, te og frugt. Deltagerne forventes at deltage i arbejdet omkring maden.

DKF stiller instruktør til rådighed og værtsklubben stiller udstyr til rådighed (båd, pagaj, hjelm, overtræk, vest). Der er maksimalt plads til 10 deltagere per workshop. Tilmeldingen er bindende og arrangementet gennemføres ved min. 4 deltagere.

Hvor, hvornår?

Workshoppen er et endagsarrangement lørdag den 16/9 kl. 10:00 – 16:00 i klubben (mødested: Onsgårdsvej 18, 2900 Hellerup).

Er du interesseret i at deltage, kan tilmelding ske ved henvendelse til Pernille Hasløv:

Pernille.hasloev@kano-kajak.dk, senest fredag d. 8/9.

Der er ingen undskyldning for ikke at dukke op

- vel mødt.

- DKF / Hellerup Kajakklub