

EBK SPORTSUGE

Kære børn og forældre

For fjerde år i træk er vi nu klar til at invitere til EBK sportsuge.

I år har vi igen lagt sportsugen i den første uge af skolernes sommerferie, nemlig uge 27 - 2019.

Vi har fyldt ugen op med mange spændende og udfordrende aktiviteter.

Sidste år startede vi op på en ny tilmeldingsmetode, som fungerede super godt. Derfor vil vi i år benytte samme metode. Det skal nemlig være nemmere for jer forældre at få tilmeldt børnene. Og de som tilmelder sig først, får også først mulighed for at vælge mellem de forskellige aktiviteter. Så tøv ikke, få tilmeldt jeres børn.

OBS!!

**TILMELDINGEN ÅBNER MANDAG D. 6. MAJ KL. 18.00
OG LUKKER IGEN LØRDAG D. 1. JUNI KL. 18.00**

1. Gå ind på www.ejsinghallen-ebk.dk og læs om de forskellige aktiviteter sammen med jeres børn. Se også skemaet over hele ugen og sammen med børnene får I valgt de aktiviteter som barnet skal deltage i.
2. Gå derefter ind under "tilmelding/kontingent" på www.ejsinghallen-ebk.dk hjemmesiden og vælg EBK sportsuge eller EBK sportsuge inkl. Morgenpasning.
3. Vælg hvilken t-shirt størrelse dit barns skal bruge. T-shirten er inkl. i prisen for hele sportsugen
4. Hvis du ikke allerede har oprettet dit barn som bruger inde på Conventus, så skal du starte med at oprette en brugerprofil på dit barn. (hvis barnet var med til sportsugen sidste år, eller har deltaget i en fritidsaktivitet, hvor barnet også er blevet tilmeldt via Conventus, så har barnet allerede en brugerprofil herinde).
5. Først når I har tilmeldt jer EBK sportsugen og betalt, vil I få mulighed for at vælge aktiviteter. Husk på at det er **først-til-mølle-princippet** der gælder, og der er en del af aktiviteterne, hvor der er begrænsninger på deltagerantallet. Vær ligeledes opmærksom på at der på enkelte hold også er aldersbegrænsning, som du kan se på skemaet nedenfor og ved beskrivelserne af hver aktivitet. Og til sidst vær opmærksom på at barnet kun skal vælge én aktivitet om formiddagen og en om eftermiddagen.

EBK SPORTSUGE

Sportsuge-skemaet:

Som I kan se på skemaet, har vi opdelt ugen i formiddag og eftermiddag, hver med 4 aktivitetsmuligheder. Barnet skal vælge én af aktiviteterne om formiddagen og én af aktiviteterne om eftermiddagen. Torsdag er dog obligatorisk for alle.

| Tidspunkt | Mandag 1. juli | Tirsdag 2. juli | Onsdag 3. juli |
|-------------|---|---|---|
| 7:30-9:00 | MORGENPASNING <i>Kantinen/Hallen</i> | MORGENPASNING <i>Kantinen/Hallen</i> | MORGENPASNING <i>Kantinen/Hallen</i> |
| 9:00-9:10 | Vi mødes ved flagstangen, byder velkommen, hejser flaget og synger "I østen stiger solen op" | Vi mødes ved flagstangen, byder velkommen, hejser flaget og synger "I østen stiger solen op" | Vi mødes ved flagstangen, byder velkommen, hejser flaget og synger "I østen stiger solen op" |
| 9:10-12:00 | KARATE Alder: fra 8 år Antal Børn: max 20 pers. | DANS Alder: alle kan deltage Antal Børn: ingen max antal. | FRISBEE OG DRAGE DESIGN / FLYVNING Alder: alle kan deltage. Antal Børn: ingen max antal. |
| 9:10-12:00 | GYMNASTIK Alder: alle kan deltage Antal Børn: ingen max antal. | KIDS VOLLEY Alder: 5-10 år Antal Børn: ingen max antal. | RULLESKØJTER Alder: 5-8 år Antal Børn: max. 12 pers. |
| 9:10-12:00 | KLATREVÆG Alder: 9-14 år Antal Børn: ingen max antal. | STREET HOCKEY Alder: alle kan deltage. Antal Børn: max. 20 pers. | FODBOLD Alder: alle kan deltage Antal Børn: ingen max antal. |
| 9:10-12:00 | VANDAKROBATIK Alder: 5-9 år Antal Børn: max 15 pers. | VANDAKROBATIK Alder: fra 10-14 år Antal Børn: max 30 pers. | VILD MED CYKLER Alder: alle kan deltage Antal Børn: ingen max antal. |
| 12:00-12:30 | FROKOST <i>Kantinen/Hallen</i> | FROKOST <i>Kantinen/Hallen</i> | FROKOST <i>Kantinen/Hallen</i> |
| 12:30-15:30 | DANS Alder: alle kan deltage Antal Børn: ingen max antal. | JUMPING FIT Alder: alle kan deltage Antal Børn: max 38 pers. | FODBOLDGOLF Alder: alle kan deltage Antal Børn: ingen max antal. |
| 12:30-15:30 | BADMINTON Alder: alle kan deltage Antal Børn: ingen max antal. | HÅNDBOLD Alder: alle kan deltage Antal Børn: ingen max antal | RULLESKØJTER Alder: 9-14 år Antal Børn: max. 12 pers. |
| 12:30-15:30 | KLATREVÆG Alder: 5-9 år Antal Børn: ingen max antal. | RUGBY Alder: fra 9 år og opefter Antal Børn: ingen max antal | SKYDNING Alder: alle kan deltage. Antal Børn: max 16, pers. |
| 12:30-15:30 | KANO Alder: fra 10 år Antal Børn: max. 16. pers. | FISKETUR Alder: alle kan deltage Antal Børn: max 15 pers. | CYKELTUR/STRAND- AKTIVITETER Alder: alle kan deltage Antal Børn: ingen max antal. |
| 15:30 | Vi mødes ved flagstangen, tager flaget ned, og siger farvel til hinanden og snakker om hvad der skal huskes til i morgen (cykelhjelm mm.) | Vi mødes ved flagstangen, tager flaget ned, og siger farvel til hinanden og snakker om hvad der skal huskes til i morgen (cykelhjelm mm.) | Vi mødes ved flagstangen, tager flaget ned, og siger farvel til hinanden og snakker om hvad der skal huskes til i morgen (cykelhjelm mm.) |

EBK SPORTSUGE

7:30 - 9:00

MORGENPASNING

Kantinen/Hallen

9:00 - 9:10

Vi mødes ved flagtangen, byder
velkommen, hejser flaget og synger
"I østen stiger solen op"

LILLEGRUPPEN

MELLEMRUPPEN

STOREGRUPPEN

| | | |
|---|---|---|
| 9:10 - 9:30 Køres op til Vinderup svømmehal | 9:10 - 9:30 Cykeltjek | 9:10 - 10:00 Posteløb |
| 9:30 - 10:45 Svømning | 9:30 - 10:15 Cykle ind til Vinderup Svømmehal | 10:00 - 10:15 Cykeltjek |
| 10:45 - 11:30 Bad og med bus retur mod Ejstng kl. 11:00. | 10:15 - 11:45 Svømning | 10:15 - 10:45 Cykle ind til Vinderup Svømmehal |
| 11:30 - 12:30 Børnene bliver sat af på hjemvejen og skal på posteløb og ender ved Ejstng hallen | 11:45 - 12:15 Bad | 10:45 - 12:00 Svømning - start med 200 mtr. svømning |
| 12:30 - 13:30 Frokost i Ejstng hallen/kantinen Fri leg | 12:15 - 13:00 Cykle retur til Ejstng Hallen | 12:00 - 12:30 Bad |
| | 13:00 - 13:30 Frokost i Ejstng hallen/Kantinen | 12:30 - 13:00 Cykle retur til Ejstng Hallen |
| | | 13:00 - 13:30 Frokost i Ejstng hallen / Kantinen |

ALLE BØRN

13:30 - 15:00
Akrobatik

15:00 - 15:30
Frugt og kage

15:30 - 16:30
Akrobatik - instruktør Brian Aebelø fra Holstebro akro

16:30 - 17:00
Forældrene kommer

17:00-17:30
Overraskelse

17:30
Fællesspisning til de som er tilmeldt til fællesspisning (skal ske senest mandag d. 1. juli på e-mail: ebksportsuge@gmail.com)

18:30-19:30
Mulighed for aktiviteter for børn og voksne

EBK SPORTSUGE

Praktisk info:

Mødetid:

Vi mødes hver dag kl. 9:00 under flagstangen foran Ejsing hallen til fælles flaghejsning og morgensang. Dagen slutter hver dag kl. 15:30 foran hallen (dog senere torsdag).

Sund frokost:

Sund mad og motion hører sammen. Derfor tilbyder vi sund mad til hvert måltid.

Mandag: Indianer gryde med grønsager som tilbehør

Tirsdag: Sandwich med grønt som tilbehør

Onsdag: Mexicanske pandekager med grønt som tilbehør

Torsdag: Lasagne med grønt som tilbehør

Frugt og vand: Alle børn får udleveret vandflasker mandag morgen. Der vil blive tilbudt frugt 2 gange om dagen.

Mulighed for morgenpasning:

Der vil være mulighed for pasning og morgenmad hver dag fra kl. 7:30-9:00. Pasning og morgenmad er mod en merbetaling på kr. 95,- i alt for alle 4 dage. Tilmeldingen til morgenpasningen sker via Conventus. Vælg EBK sportsuge inkl. Morgenpasning.

Fællesspisning torsdag:

Kom og vær med til en hyggelig afslutning på sportsugen. Torsdag aften d. 4. juli kl. 17:00 til ca. 19:30 inviterer vi til fællesspisning for deltagende børn og deres familie.

Vi har booket Jacob Stubkjær til at stå for maden. Menuen består af kylling og rødvinsmarineret nakkefilet, en almindelig salat, en pastasalat, en specialsalat, flødekartofler og flutes.

Pris for voksne: kr. 75,- Pris for børn (2 år - til og med 12 år): kr. 50,- Drikkevarer købes i hallen.

Priseksempel på 2 voksne og 2 børn (75+75+50+50) = Kr. 250,-.

Tilmelding til fællesspisning torsdag, skal foregå pr. mail ebksportsuge@gmail.com. Skriv antal voksne og antal børn.

Betaling til fællesspisning skal foregå via mobilepay på nr. 28060, husk at skrive "fællesspisning" i beskedfeltet.

Betaling og tilmelding skal ske senest mandag d. 1. juli (1. dag i sportsugen).

Med venlig hilsen

Preben Rusbjerg

EBK Bestyrelse

Tlf. 61 54 65 82

Kirsten Marie Petersen

EBK bestyrelse

Tlf. 25 46 63 94

Martin H. Jensen

EBK sportsugeudvalg

Tlf. 60 62 08 94

Mette R. Møllnitz

EBK sportsugeudvalg

Tlf. 20 97 92 44

EBK SPORTSUGE

Aktivitets beskrivelser:

Karate

- Deltager:** Max 20 personer.
Alder: Fra 8 år.
Påklædning: Indendørs tøj og bare tæer.
Instruktør: Pav fra Budo Sportskarate fra Holstebro.
Beskrivelse: Karate er en japansk kampsport, som består af en traditionel del der ligger til grund for alle aspekter af karate, lige fra Kumite (kamp) til den anvendelige (selvforsvar) del af karate. De dele af karaten vi vil beskæftige os med til denne aktivitet i sportsugen, er den traditionelle del og Kumite delen. I den traditionelle del af træningen vil vi undervise i Wado Ryu karate. Kom og vær med til tre meget spændende timer indenfor kampsport.

Gymnastik

- Deltager:** Ingen max deltagerantal
Alder: Alle kan deltage
Påklædning: Indendørs tøj og enten bare tæer eller gymnastiksko.
Instruktør: Anne Kirstine Pedersen
Beskrivelse: Til Gymnastik vil vi både udøve rytmegymnastik og springgymnastik. Til rytmegymnastikken vil vi lege rytmerne ind i kroppen og til høj musik. Til springgymnastik vil vi øve grundspring. Så kom og vær med til tre timers skøn gymnastik hvor der er plads til leg, udfoldelser og masser af hygge.

Klatring

- Deltager:** Ingen max deltagerantal.
Alder: Bliver opdelt på to hold – et hold fra 5-8-årige og et hold fra 9 – 14-årige.
Påklædning: Udendørs tøj og sko.
Instruktør: Martin H. Jensen
Beskrivelse: Lær at kravle til tops på en 8 meter høj klatrevæg. Sikkerheden er i top. Der bliver trænet i smidighed og barnets grænser bliver flyttet.

Vandakrobatik

- Deltager:** 5-9 år Max 15 personer og 10-14-årige max 30 personer.
Alder: Bliver opdelt på to hold – et hold fra 5-9-årige og et hold fra 10-14-årige.
Påklædning: Badetøj.
Instruktør: Vinderup svømmehals instruktør.
Beskrivelse: I år har vi mulighed for at tilbyde vandakrobatik i Vinderup svømmehal. En sjov træningsform i vand, men hvor der også vil være tid og mulighed for fri leg. De 5-9-årige vil blive undervist i det mellemste bassin og de 10-14-årige vil blive undervist i det store bassin i den lave ende.

EBK SPORTSUGE

Dans

- Deltager:** Ingen max deltagerantal.
- Alder:** Alle kan deltage.
- Påklædning:** Indendørs tøj og sko.
- Instruktør:** Per Madsbjerg fra Danseskolen Madsbjerg.
- Beskrivelse:** Hvis du vælger modulet dans til sportsugen får du 3 timer med musik, bevægelse, grin, hygge og godt humør. Vi skal danse MGP/Ramasjang dans, hiphop, breakdance, showdance og meget mere. Vi skal danse på stole, vi skal danse alene og sammen og så skal vi også lege igennem dans. Der vil blive spillet god musik for fuld skrue og du kan ikke undgå at gå fra dansemodulet og være i rigtig godt humør.

Badminton

- Deltager:** Ingen max deltagerantal.
- Alder:** Alle kan deltage
- Påklædning:** Indendørs tøj og sko. Hvis du selv har en badmintonketsjer, må du meget gerne medbringe den.
- Instruktør:** Troels Furbo, tidligere DGI-badmintoninstruktør.
- Beskrivelse:** Her skal vi bruge ketcher og fjerbolde, men også spille/lege med balloner og skumbolde, afhængig af alder og kendskab til spillet.
Vi skal også have forskellige konkurrencer med fjerbolde.

Kano

- Deltager:** Max 16 personer.
- Alder:** Fra 10 år.
- Påklædning:** Udendørs tøj og sko. Husk skiftetøj.
- Instruktør:** Arne Pedersen, Kristian Andersen, Maren Katrine Pedersen.
- Beskrivelse:** Vi bliver kørt til Handbjerg, hvor turen starter. Kanoerne bliver sat i åen og vi sejler kun i åen og kommer dermed ikke ud på fjorden. Vi sejler ud åmundingen, holder en pause og har evt. mulighed for at sejle lidt frem og tilbage, mens vi holder pause.
Turen er meget sikker, åen er ikke så bred og lavvandet. Alle har selvfølgelig redningsvest på.
De yngste kommer til at sejle med en voksen, mens de ældste selv får lov at sejle.

Kids Volley

- Deltager:** Ingen max deltagerantal.
- Alder:** 5-10-årige.
- Påklædning:** Indendørs tøj og sko.
- Instruktør:** Bjarke og Sune fra Hjerm volleyball klub.
- Beskrivelse:** Kids volley er der sved på panden, for der er knald på. Vi kaster og griber masse af bolde. Når bolden er i luften, er der masse af sjov. Kom og vær med inde i Ejsing hallen.

EBK SPORTSUGE

Street Hockey

- Deltager:** Max 20 personer.
Alder: Alle kan deltage.
Påklædning: Udendørs tøj og sko.
Instruktør: Martin Hallengreen.
Beskrivelse: Få fart over feltet med Street Hockey. Børnene bliver inddelt i hold og skal dyste i Street Hockey på vores udendørsbane. Street hockey minder meget om normal hockey, forskellen er blot at dette er en udendørs aktivitet. Det er både en aktivitet hvor børnene bliver styrket i kondition, i samarbejde og koordinering.

Jumping fit

- Deltager:** Max 38 personer.
Alder: Alle kan deltage
Påklædning: Indendørs kondisko og tøj
Instruktør: Jannie Frandsen fra Vejrum gym. forening
Beskrivelse: Jumping fit er hop på små trampoliner til god musik. Vi skal have det sjovt, hoppe en masse og på den måde få sig rørt, samtidig med at det styrker rigtig mange muskler og balancen. Det er hårdt, men meget skånsom mod leddene, da belastningen af kroppen er minimal på grund af den bløde affjedring.

Håndbold

- Deltager:** Ingen max deltagerantal
Alder: Alle kan deltage.
Påklædning: Indendørs sko og tøj.
Instruktør: Jakob Kudsk Kristensen, Børnetræner fra NNFH Lemvig håndboldklub
Beskrivelse: Kom til en sjov og aktiv håndboldstræning, hvor vi fokuserer på håndboldsteknik og glæden ved at spille håndbold. Vi skal lege med boldene, spille sammen, øve dribleteknik og score en masse mål.

Rugby

- Deltager:** Ingen max deltagerantal.
Alder: Fra 9 år.
Påklædning: Udendørs tøj og sko.
Instruktør: Martin Hallengreen Jensen
Beskrivelse: Halløj er du træt af fodbold og håndbold? Kunne du godt tænke dig at prøve noget nyt? Noget hvor du skal bruge hele kroppen og samtidig være smart? Så er rugby måske noget du bør prøve, her har vi nemlig brug for alle størrelser, tyk tynd høj lav, hurtig eller stærk alle er velkommen og alle kan være med. Lær at bruge lige præcis dine færdigheder. Er du en god taktiker? Eller er du bare hurtig som et lyn, så kan du være den som får holdet til at shine. Som sagt er rugby for alle som tør at give noget af sig selv.

EBK SPORTSUGE

Fisketur

- Deltager:** Max 15 personer.
Alder: Alle kan deltage.
Påklædning: Udendørs tøj og sko. Husk skiftetøj.
Instruktør: Arne Pedersen, Kristian Andersen og Maren Katrine Pedersen.
Beskrivelse: I år skal fisketuren gå til en fiskesø, hvor der er gode muligheder for at fange noget. Vi tager til Munkbro put and take sø. Der bliver forhåbentlig fanget en masse fisk, som man må tage med hjem. Vi har fiskeudstyr, som man kan låne, men man må meget gerne medbringe sit eget.

Frisbee og drage design/flyvning

- Deltager:** Ingen max deltagerantal.
Alder: Alle kan deltage.
Påklædning: Tøj og sko der må komme maling på.
Instruktør: Mette Rocatis Møllnitz.
Beskrivelse: Kom og vær med til en spændende og anderledes aktivitet hvor både kreativitet og aktivitet bliver udfordret. Vi skal designe de flotteste og mest farverige drager og super hurtige frisbee's. Derefter skal vi have testet vores designs ude i blæsevejret. Vær med til at designe din egen frisbee og/eller drage.

Rulleskøjter

- Deltager:** Max 12 personer pr. hold.
Alder: Bliver opdelt på to hold – et hold fra 5-8-årige og et hold fra 9 – 14-årige.
Påklædning: Indendørs tøj og cykelhjem. Medbring gerne selv rulleskøjter, men du kan også låne af os.
Instruktør: Mette Marie Poulsen fra Skive.
Beskrivelse: Leg på rulleskøjter i hallen, hvor vi leger ståtrold og andre små konkurrencer. Vi skal også spille rulleskøjte hockey. Ejsing Boldklub har 24 par rulleskøjter i forskellige størrelser som kan lånes. VIGTIGT: alle deltagere skal bruge cykelhjem (et krav for at deltage i denne aktivitet).

Fodbold

- Deltager:** Ingen max deltagerantal.
Alder: Alle kan deltage.
Påklædning: Udendørs tøj, benskiner og fodboldstøvler.
Instruktør: Preben Rusbjerg og Martin H. Jensen
Beskrivelse: Sammen skal vi lege fodbold i tre timer. Legen er det, der har fået alle til at starte - Messi, Ronaldo og alle de andre store stjerner. Vi skal derfor gå i deres fodspor og lege med bolden. Vi skal dribble, lave finter og score mål. Og bare rolig - man behøver ikke at have gået til fodbold for at kunne lege fodbold. Men du skal have lyst til at udfordre dig selv, uanset hvor god du er. Vi skal nok finde noget lige præcis du kan øve dig på. Og hvis du har haft det sjovt, når dagen er forbi, så har vi haft en god dag.

EBK SPORTSUGE

Vild med cykler

- Deltager:** Ingen max deltagerantal.
- Alder:** Alle kan deltage.
- Påklædning:** Udendørs tøj, cykel og cykelhjem
- Instruktør:** Bjarne Rusbjerg og Martha Jensen.
- Beskrivelse:** Deltag i "Vild med cykler" og lær alt om din egen cykel. Først klargør vi cyklen; pumper og smører. Så kører vi en lille tur og holder hvil. Derefter deler vi os op i 2 hold; dem der vil lige hjem og dem som vil have en omvej. Vi cykler både på landevej og brede grusstier. Husk cykelhjem og drikkedunk. Det er et krav at bære cykelhjem, når vi cykler, for at deltage i aktiviteten.

Fodboldgolf

- Deltager:** Ingen max deltagerantal
- Alder:** Alle kan deltage.
- Påklædning:** Udendørs tøj der passer til vejret, cykel og cykelhjem.
- Instruktør:** Preben Rusbjerg og Mette Møllnitz
- Beskrivelse:** Sammen cykler vi op til Ejsing fodboldgolf. Vi skal øve teknikker til hvordan man kommer igennem banerne bedst muligt. Derefter spiller vi fodboldgolf og hygger os. Der bliver rig mulighed for at få en masse frisk luft, lege med fodboldteknikker, nyde udsigten oppe fra Ejsingholm top og få en god cykeltur frem og tilbage. Husk cykelhjem, da vi cykler frem og tilbage, og det derfor er et krav at bære cykelhjem når vi cykler, for at deltage i aktiviteten.

Skydning i Vinderup skytteforening

- Deltager:** Max 16 personer.
- Alder:** Alle kan deltage.
- Påklædning:** Indendørs sko.
- Instruktør:** Henning Jensen fra Vinderup skytteforening.
- Beskrivelse:** Skydning er for alle. I år tilbyder vi at vores børn kan komme ind i Vinderup Skytteforening og afprøve hvad skydning er for en sport. Naturligvis under beskyttet og sikre forhold. Børnene kommer til at afprøve baneskydning med luftgevær. Børn der går til skydning får bl.a. trænet koncentrationsevne, udholdenhed og balance.

Cykeltur / Strandaktiviteter

- Deltager:** Ingen max deltagerantal.
- Alder:** Alle kan deltage.
- Påklædning:** Udendørs tøj og sko, cykelhjem og cykel. Husk skiftetøj.
- Instruktør:** Maren Katrine Pedersen med flere.
- Beskrivelse:** Vi cykler sammen til Ejsingholm strand ved Hulvej. (Hvis enkelte børn ikke kan eller må cykle, er der mulighed for anden transport, men cykelturen er en del af aktiviteten). Ved stranden skal vi slå smut, finde flotte ting, bygge slotte, lege og fange krabber. (Der er ikke plads til alle på broen samtidig). Vi har fangstredskaber, men man må også godt medbringe selv meget gerne net til at få krabberne op, hvis man har det.