

Detaljplan för regionalt ungdomslägerUtbildningsmål

Att höja lägerdeltagarnas personliga färdighet som fäktare, bibringa respekt och förståelse för regler och bestämmelser, utveckla känslan för kamratskap och lojalitet.

Antagningskrav

Minst ett års fäkterfarenhet. Tillhöra åldersgruppen 12-15 år.

Lägerledare

Gemensamt med andra idrotter genom DF. Separat genom eget SDF.

Lärare

Fäktinstruktörer med minst steg 1 utbildning. Helst en instruktör per var sjätte elev.

Erforderlig tid

Som regel krävs minst 5 dygn för att komma i åtnjutande av lägerbidrag.

Lokalbehov

Förläggingslokal, utspisningslokal, fäktlokal, lektionssal och fritidslokal.

Utbildningens omfattning

<u>Dag 1</u>	12.00 - 13.00	inryckning och utspisning
	13.00 - 14.00	genomgång av ordningsbestämmelser och geografisk orientering
	14.00 - 16.00	träningsspass fäktning
	16.00 - 17.00	bad och vila
	17.00 - 18.00	middagsmål
	18.00 - 19.00	vila, samvaro i förläggningen
	19.00 - 20.30	lekar av olika slag
	20.30 - 21.00	saft och bulle. Hala flaggan
	21.00 - 22.30	fritid inom angivet fritidsområde
	22.30 - 23.00	aftontoalett, sängdags
	23.00	tystnad

<u>Dag 2</u>	07.00	revelj, uppstigning
	07.00 - 08.00	morgontoalett, städning m m
	08.00	hissa flaggan
	08.00 - 09.00	frukostmål
	09.00 - 10.00	dagens teorielektion - tävlingsregler, träningslära m m
	10.00 - 11.45	träningsspass fäktning
	12.00 - 13.00	lunchmål
	13.00 - 14.00	dagens materiellektion - montera och reparera elvapen m m
	14.00 - 16.00	träningsspass fäktning
	16.00 - 17.00	bad och vila
	17.00 - 18.00	middagsmål
	18.00 - 19.00	vila, samvaro i förläggningen
	19.00 - 20.30	underhållning, lekar m m
	20.30 - 21.00	saft och bulle, hala flaggan
	21.00 - 22.30	grupparbete för lägerrevyn
	22.30 - 23.00	aftontoalett, sängdags

Dag 3 I stort lika med dag 2. Om lägret är ett blandläger kan "utbyte" av idrotter förekomma.

Som kvällsspass kan exempelvis stadsorientering eller tipspromenad anordnas.

Dag 4 I stort lika med dag 2. Kvällen ägnas åt lägerbål med korvgrillning och lägerrevy eventuellt avslutas dagen med disco.

Dag 5 Ett träningsspass på förmiddagen. Efter lunch städning och lägeravslutning.

#### Ekonomi

<u>Inkomster</u>	Anmälningsavgift	ca 300:- kr/deltagare
	Lägerbidrag DF	utgår som regel
	" SvFF	"-
	" Hemkommun	"-

<u>Utgifter</u>	Instruktörsarvoden
	Lokalhyror, materiel m m
	Utspisningskostnader
	Administration m m

Gör noggranna kalkyler redan på planeringsstadiet. Felkalkyler drabbar som regel respektive SDF.

Eftersträva att deltaga i gemensamma DF-läger tillsammans med andra idrotter. Administration och planering underlättas då avsevärt. Kontakta idrottskonsulenten i ditt eget DF.