

Program for **Friluftsidrætsmærket** i

Bildsø Skov og Strand:

Aktiv Natur Velvære

Start søndag den 24. maj 2009 kl 10.00:
Introduktion og udlevering af foldere til selvtræning.
Resten af forår og sommer går så med selvtræning til Friluftsidrætsmærket, hvor foreningens instruktører hjælper med øvelsesvalg og udførelse.

Prøveafleggelsen foregår individuelt løbende hen over sommeren,
Efter aftale med en fra instruktør/dommerteamet.

Man behøver ikke at være til stede hver søndag.

Alle prøver skal være afsluttet senest søndag den 23. august 2009.

Søndag den 30. august kl 10.30 vil der være IDRÆTSMÆRKE
AFSLUTNING med udlevering af mærker og diplomer samt
hyggeligt socialt samvær.

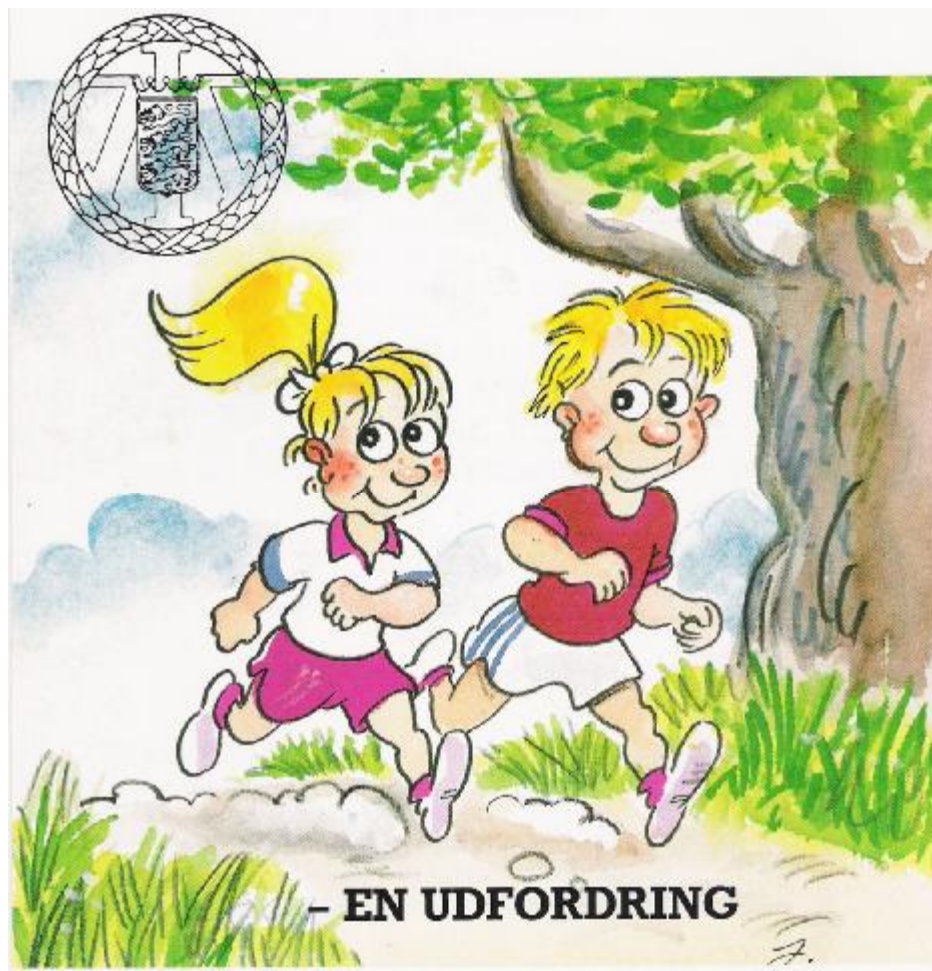
Det koster 30 kr. at være med til denne aktivitet, for hele sommeren,

-
Det er prisen på mærket, som vi skal købe af DGI, Vingsted.

Med venlig hilsen og vel mødt

Bettina Brodthagen	Per Brodthagen	Sven Heiner	Freddy Andersen
58 54 70 31	58 54 70 31	58 52 17 34	59 50 15 43

- tag dit **FRILUFTSIDRÆTSMÆRKE**



- i *Bildsø Skov og Strand*

Aktiv Natur Velvære

www.aktivnatur.dk

Hold dig i form, - tag idrætsmærket hvert år !

Idrætsmærket er en udfordring hele livet og bliver taget af personer i alderen 12 til langt over 90 år. For mange mennesker er mærket nemlig en motivation til at holde sig i form. Mærket er også med til at teste din grundform og om du til stadighed kan opretholde god form i forhold til din alder.

Idrætsmærket er ikke en konkurrenceidræt ! - det er kun dig selv, du konkurrerer med !

Idrætsmærket rummer en række discipliner, der kan trænes på samme tid og sammen med andre af både forskellig alder og køn. Det er en rigtig familieaktivitet, hvor både far, mor, børn og bedsteforældre kan deltage sammen.

Hvad er idrætsmærket ?

Prøverne til idrætsmærket er delt op i 3 dele, som hver især skal bestås. De 3 delelementer er: Almen formprøve delen, udholdenhedsprøve delen og atletikprøve delen. Det vil sige, at hvis man klarer kravene til ens alder og køn inden for hver af de 3 dele, får man idrætsmærket. Første gang man tager idrætsmærket, får man det i Guld, anden gang i Guld2 osv. Det findes særlige idrætsmærker for unge mellem 12 og 17 år. Børn under 12 år får et diplom for deres præstationer. Det er ikke den store præstation der bliver belønnet, - det er det at man tager det år efter år. Man kan kun tage idrætsmærket en gang pr kalenderår.

Idrætsmærkets formål:

Er at give tilbud til:

- **at man livet igennem kan holde sig i fysisk form**
- **at motivere til at teste sin form hvert år**
- **at motivere til idrætslig samt social aktivitet hvert år.**
- **at motivere sin egen træningsindsats ved den daglige træning.**

i *Bildsø skov og Strand* Aktiv Natur Velvære

har vi besluttet os for at prøve at tilbyde alle medlemmer til at tage idrætsmærker. Vi har kontaktet DGI kontoret i Holbæk, som så har kontaktet Freddy Andersen, Kalundborg.

***Bildsø skov og Strand* Aktiv Natur Velvære**

har lavet et instruktør/dommerteam, som består af Bettina og Per Brodthagen samt Sven Heiner og Freddy Andersen.

***Bildsø skov og Strand* Aktiv Natur Velvære**

har så sammen med Idrætsmærkets kontor i Vingsted og Freddy lavet et program og sammensat en række øvelser med forskellige krav til køn og alder. Vi har lagt stor vægt på at alle aktiviteter skal foregå i naturen og har fået accept på at kalde det for et FRILUFTSIDRÆTSMÆRKE. Friluftsidrætsmærket er et forsøgsprojekt, som vi har lovet at ville evaluere og evt. justere efter den første sæson. Det er derfor vigtigt, at rigtig mange medlemmer deltager i år.

***Bildsø skov og Strand* Aktiv Natur Velvære**

har lavet 4 foldere til KVINDER, PIGER, MÆND og DRENGE. I de 4 foldere kan man specifikt se idrætsmærkets krav til de forskellige aldersgrupper.

Disse 4 foldere udleveres til deltagerne, som kan bruge dem til ”selv-træning” hen over sommeren indtil selve prøveafleveringerne. Instruktør/dommer teamet vil altid være behjælpelig med råd og vejledning, hvis det ønskes.

Se program på næste side.....