



LINKÖPINGS FÄKTKLUBB

Fäktning – en vass upplevelse för eleverna!

Linköpings fäktklubb (LFK) anordnar vassa upplevelser för elever inom grund- och gymnasieskolan. Kontakta oss så hittar vi på något roligt tillsammans!

Fäktning är en rolig skolaktivitet, där deltagarna under trevliga förhållanden får pröva på att fäkta med allt vad det innebär. I fäktning krävs såväl snabbhet som kondition och styrka, men man fäktar lika mycket med hjärnan som med kroppen. Det betyder att det inte nödvändigtvis är den som är i bäst fysisk form som är den bästa fäktaren... Koncentrationsförmåga, taktiskt tänkande och flexibilitet är lika viktiga egenskaper! Fäktning är också en utmärkt träningsform för att öva just dessa förmågor samt grov- och finmotorik, koordination och självkänsla.

Vid våra aktiviteter börjar vi med att låta eleverna bekanta sig med vapnen och annan utrustning under sakkunnig ledning. Därefter får de en grundläggande, praktisk genomgång i fäktingens bastekniker (steg och stötar). Sedan är det dags att prova att fäkta på riktigt, precis som man gör i fäkttävlingar.

Vi tillhandahåller fullständig fäktutrustning för samtliga deltagare. Det enda ni behöver ta med er är långa träningsbyxor, gymnastikskor för inomhusbruk samt en vattenflaska.

På omstående sida finner du all information du behöver. Kontakta oss idag för att diskutera hur vi på bästa sätt kan ordna en aktivitet för er grupp!

Hör av dig till vår ordförande, Charlotte Lundgren (charlotte.lundgren@liu.se eller 0730-44 42 67)!

Välkommen!

/Linköpings fäktklubb

Fäktning för skolelever

För aktiviteter där deltagarna är skolelever gäller följande.

Antal deltagare	Tid för aktiviteten**	Pris
1-10* (12) personer	1 tim 50 min	1000 kr

*Antalet deltagare beror på deltagarnas ålder.

**Vi vill att ni är på plats i god tid inför aktivitetens start, så att alla hinner byta om!

Vår lokal ligger på Furirgatan 21 (T1) i centrala Linköping. Hit kan ni cykla eller åka buss. Linje 18 stannar precis utanför lokalen, men andra busslinjer stannar på promenadavstånd.

Om ni vill diskutera andra upplägg, till exempel för fritidsverksamheterna inom grundskolan, Elevens val, gymnastiklektioner eller idrottsdagar, så är ni varmt välkomna att höra av er till oss!

Regler för LFKs aktiviteter

Avgiften för aktiviteten erläggs kontant till av LFK utsedd ledare vid aktivitetstillfället. Instruktioner från av LFK utsedd ledare skall ovillkorligen respekteras. Fäktning är en i all västenligt ofarlig sport under förutsättning att angivna instruktioner följs. Utrustningen är dock dyr och relativt känslig, varför det är viktigt att den behandlas korrekt. Vid uppenbar ovarsamhet eller medveten skadegörelse (gäller utrustning såväl som lokaler) kommer ersättning att krävas. Om någon deltagare inte respekterar de instruktioner som ges har den av LFK utsedde ledaren rätt att stoppa aktiviteten. Även om så sker är deltagarna i en aktivitet skyldiga att erlägga den överenskomna avgiften för aktiviteten.