



Ekstrem Håndbold - for U12 og 14 (piger og drenge)

DGI Nordjylland har hermed fornøjelsen for 2. gang at indbyde U12 og U14 (piger og drenge) til Ekstrem håndbold på Ingstrup Efterskole. Og for første gang på HCI.

I ved alle hvem der skyder hårdest på mål og løber stærkest på holdet. Men ved I hvem der er den modigste? Hvem der stoler mest på holdet, eller er den mest kreative?

Vi inviterer piger og drenge med trænere til en anderledes oplevelse som håndboldspiller, hvor der vil blive lagt vægt på samarbejde og udfordringer – og med en helt klar forventning om at komme ud i MEGET uvante situationer sammen med resten af holdet.

Det bliver simpelthen alle tiders mulighed for at lære hinandens stærke og svage sider at kende og samtidig styrke **sammenhold** og **samarbejde** på holdet. – Rigtig fine steder kaldes det teambuilding. Vi kalder det **samarbejdsøvelser**.

Mulighed 1 Fredag den 17. september kl.22.00 til lørdag den 18. september 2009 kl.07.00 senest
Ingstrup Efterskole, Kettrupvej 121, 9480 Løkken

Mulighed 2 Lørdag d.18.september kl. 22.00 til søndag d.19.september kl.7.00 senest
Himmerlandscenterets Idrætsefterskole,
Jyllandsgade 10, Haverslev, 9610 Nørager

Pris 120 kr. pr. deltager alt inkl.

Tilmelding DGI Nordjylland – simon.aagaard@dgi.dk
Senest den 12. september 2010

- DATO SKAL OVERHOLDES

For at gennemføre stævnet skal der være min. 50 deltagere og der er max. plads til 130.

Hvis ikke man kan komme et helt hold, vil man blive sat sammen med andre hold. Trænerne skal være holdledere både ude og inde.

Der skal medbringe: Udendørs tøj efter vejrforholdene.

Indendørs tøj og sko til "håndbold" i hallen.

Lommelygte – HUSK DER KAN VÆRE KOLDT UDE.

Det får du

- **En helt speciel oplevelse sammen med dit hold og trænere, hvor fællesskab og udfordringer er i fokus.**
- **T-shirt.**
- **Natmad og morgenmad.**

Foreløbigt program

Vi vil helst ikke røbe for meget. Kun love, at det bliver hårdt, sjovt, udfordrende og mørkt.

22.00 - 22.30	Registrering af deltagere og udlevering af T-shirt.
22.45 - 23.00	Velkomst og orientering om nattens opgaver.
23.00 - 06.00	Udendørs og indendørs samarbejdsøvelser. - Vi kan ikke udelukke der sniger sig lidt håndbold ind. Natmad og frugt i løbet af natten.
06.00 - 07.00	Morgenmad og farvel og tak for denne gang.

Kontaktpersoner

Ingstrup Efterskole/DGI Nordjylland
Søren Jacobsen
soren.jacobsen@skolekom.dk
Mobil: 20 49 73 72

DGI Nordjylland
Karin W. Rasmussen
karinwrasmussen@mail.dk
Mobil: 25 38 7132

Himmerlandscentrets, Idrætsefterskole
Tina Boye
tinaboye@hci.dk
mobil.: 27 12 37 46