



Börja fäkta?

Fäktning är en sport som passar alla. Tjej som kille, kvinna som man. Ålder spelar ingen roll. Det är en tuff motionsidrott, men du kommer snabbt att märka att det är roligt redan från start. Gillar du kombinationen av kamp, uthållighet, teknik och hög puls är fäktning definitivt något för dig.

Fäktning handlar nämligen om snabbt fotarbete, god fysik och om skarp koncentrationsförmåga. Fäktning brukar ibland jämföras med ett blixtsnabbt schackparti – det gäller att läsa av sin motståndare och slå till i rätt ögonblick.

De flesta börjar i 8-12 årsåldern, men man kan börja senare än så. Som nybörjare är allt du behöver ett par gymnastikskor, ett par långa träningsbyxor och en t-shirt. All annan utrustning som mask, vapen och fäktjacka, får du låna av DIF.

Inom fäktsporten finns goda möjligheter att komma ut och tävla, både inom Sverige och utomlands. Allt från mindre nybörjartävlingar härhemma till större internationella tävlingar redan på ungdomsnivå.

Låter detta spännande? Vi kommer starta nya grupper till hösten, men redan i slutet av sommarlovet välkomnar vi dig att prova fäktning på vårt dagläger den 11-15 augusti. Vi kommer träna fäktning förstås men även andra träningsformer och bollsporter. Lägerledare är klubbens egna fäktare som alla har genomgått RF:s ledarutbildningar.

DIF har idag flera unga tjejer och killar som gör sitt bästa för att slå sig in i världseliten. De samlas hos oss och tränar ihop med K1s Moderna Femkampare. Alla har de börjat fäkta i DIFs klubblokal här i Hjorthagen. Tillsammans med vår fäktnästare bygger de vidare på Djurgårdens IFs stolta traditioner.

Välkommen att knacka på dörren en halv trappa upp från T-banan och titta in till oss – i vår fäktsal har olympia-, VM- och SM-medaljörer tränat sedan 70-talet. Kanske även du blir en av dem?

Välkommen till Djurgårdens IF Fäktförening!

Välkommen på dagläger på sommarlovet hos oss på Djurgårdens IF Fäktförening!

Var: DIFs klubblokal i Hjorthagen, Artemisgatan 19, T-bana Ropsten

När: 11 – 15 augusti, kl 09.00-15.00

Ålder: 8-12 år, gruppindelade efter ålder

Ledare: Utbildade ledare från Djurgårdens IF Fäktförening

Ta med: Träningskläder och gymnastikskor för både inne och ute

Pris: 1500 kr inkl lunch, mellanmål, T-shirt och klubbmedlemskap ett år om du vill fortsätta

Sista anmälningsdag: 15 juli

Vi kommer fäkta, köra bollsporter och träna utomhus

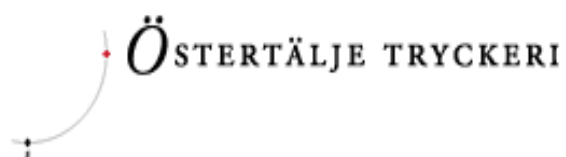
Fyll i: [Anmälan dagläger 11-15 augusti](#)

Om du vill börja i våra nybörjargrupper till hösten så håll utkik på vår hemsida: www.diffencing.se





Tryck av denna folder har sponsrats av:



www.ostertaljetryckeri.se