

PROGRAM DAN CAMP 1

HUSK: løbesko, Kuglepen, stopur

Alle deltagere skal have corona pas: test eller vaccination

	Tramp 1 - 6	Tramp 1 - 6	Trænere
10:00	Introduktion		
10:10	Opvarmning		Opsætning af Materiel
10:30	Test/gravspring	Tramp rep./teknik	
11:45	Tramp rep./teknik	Test/gravspring	
12:15	Frokost		
13:15	Stående baglænder / Håndstand/ smidighed/airtræk/boldspil	Tramp Træning: øvelser/momenttræning	
14:15			
14:30	Pause		
14:45	Tramp Træning: øvelser/momenttræning	Stående baglænder / Håndstand/ smidighed/airtræk/boldspil	
16:15			
16:15	Håndstand og stående baglænder konkurrence		
16:45	Oprydning		
17:00	Farvel		