



# Danmarkssamling

## FOR DELTAGERNE VED WC, JWC OG IOT 2023

Tillykke med at du er kvalificeret til at repræsentere Danmark ved IOT, JWC eller WC i Colorado Springs til sommer. For at få klædt alle godt på til turen arrangerer Komité for Rope Skipping årligt en samling for alle kvalificerede sjippere og trænere som vi kalder Danmarkssamling.

Til årets Danmarkssamling skal vi blive klogere på vores fantastiske krop. Vi får besøg af Nicolaj fra "Smertefri-Bevægelse" som skal gøre os klogere på hvad kroppen kan og lære os, hvordan den tilpasser sig de forhold som den bliver udsat for.

Vi skal blive klogere på hvad smerter er. Blive mere bevidste om hvilken type smerte vi mærker og så skal vi lære lidt om skader samt hvordan vi fysisk håndterer dem.

Foruden det faglige oplæg vil der være samarbejdsøvelser på tværs af klubberne samt erfaringsudveksling klubberne imellem. Til samarbejdsøvelserne skal vi sjippe, hvorfor alle skal medbringe indendørs sko og et SR Freestyle tov. Øvelsen vil være en let fysisk aktivitet som alle kan være med til. Du bedes ligeledes medbringe en notesbog og noget at skrive med.

Til frokost serveres der en sandwich samt en vand til alle deltagerne. Ved tilmelding skal du vælge hvilken sandwich du ønsker.

Der er et deltager gebyr forbundet med deltagelsen på 165 kr. Som betales ved tilmelding via GymDanmarks hjemmeside.

Vi håber at ALLE kan deltage så vi i fællesskab kan blive klædt godt på til at repræsentere de rød-hvide farver til sommer!

Vi glæder os til at møde dig

Med Venlig Hilsen Rope Skipping Komiteen

**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

### DATO, TID OG STED

Lørdag d. 3 juni 2023

Kl. 10.00-15.30

Højby Hallen

Nørrelunden 20, 5260 Odense

Pris: 165 kr. pr. person  
(sjippere og trænere)

Tilmeldingsfrist  
lørdag d. 27. maj 2023