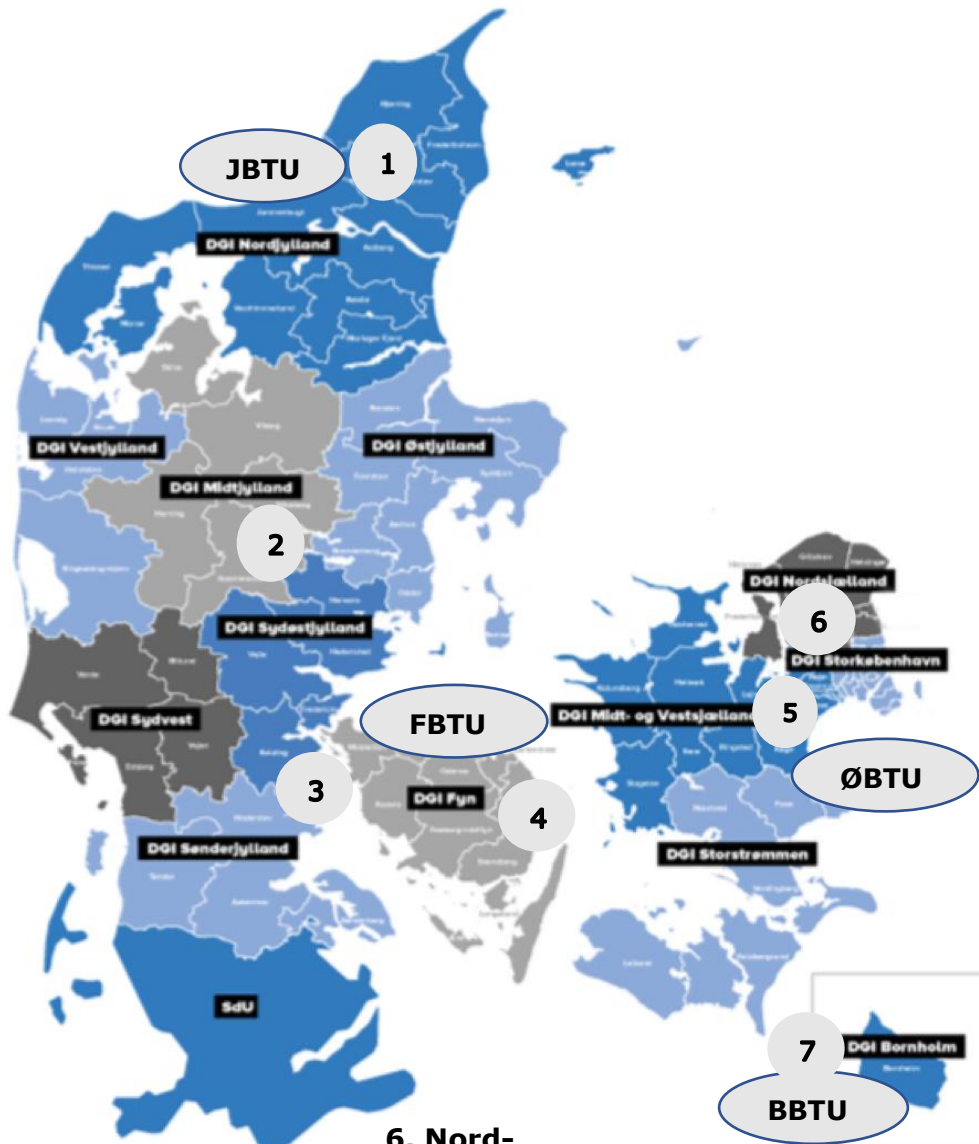


Indbydelse til BAT60+ KURSER 2019

BAT60+ kompetencekurser-1 & kompetencekurser-2



BAT60+ Bordtennis hele livet



1. Nordjylland

Brønderslev
Idrætsforening
Bordtennis
Kursussted:
BI Centret
9700 Brønderslev

2. Midtjylland

Silkeborg
Kursussted:
Silkeborg BTK
Silkeborg Sportscenter
Århusvej 45
8600 Silkeborg

3. Syddjylland

Kolding
Kursussted:
BTK73 Kolding
Idrætsbygningen,
Brostræde 3 A, 1. sal
6000 Kolding

4. Fyn

Nyborg G&IF
Bordtennis
Kursussted:
Landporten
Linde Alle
5800 Nyborg.

5. Sjælland, Møn og Lolland Falster

Roskilde
Kursussted:
Idrættens Hus
Roskilde
Kildegården 1
4000 Roskilde

6. Nord-sjælland, København

Hillerød
HGI Bordtennis
Frederiksborg-centret
Milnersvej 39
3400 Hillerød

7. Bornholm

Hasle
Kursussted:
Hasle IF
Damløkkevej 19
3790 Hasle

BAT60+

BORDTENNIS TIL FOLK OVER 60 ÅR

BAT60+ kompetencekursus-1

Indbydelse

Kære 60+ bordtennisspillere.

22. februar 2019

I indbydes til kompetencekursus-1 og 2.

Der er plads til 12 deltagere.

Kurset er en del af åbne 13 kurser, som holdes landet over i 2019

Som noget nyt udbydes både kompetencekurser 1 for letøvede spillere og kompetencekursus 2 for øvede spillere

Se mere på: <https://bat60.dk/kompetencekurser/> eller <https://www.dgi.dk/arrangementer?aktivitet%5B%5D=1178> , og læs mere her: <https://bat60.dk/kursister-og-kvalitet-paa-kompetencekurserne-2016/> og <https://bat60.dk/hvad-siger-deltagerne/>

Er du nybegynder eller vil starte helt forfra, så læs her: <https://bat60.dk/bat60-begynderkurser/>

Der er mindst 3 gode grunde til, at du bør melde dig til kurserne:

- **Opdatér dit niveau**, lær bordtennis fra grunden og få større glæde af spillet.
- **Udnyt din nye, praktiske viden** med det samme, du er hjemme i klubben igen.
- **Indgå nye fællesskaber** sammen med andre 60+’ere.



SÅDAN TILMELDER du dig

1. Tilmeld dig via linket på næste side)
2. Find flere oplysninger om kurserne under det enkelte kursus.
3. Tilmeld dig og følg vejledningen.
4. Reserver og betal samtidig.

BETINGELSER:

1. Fyldt 60 år i tilmeldingsåret, (dispensation gives).
2. Medlem af en bordtennisklub (dispensation gives).

PRISER:

1. Kompetencekursus-1. 495 kr pr deltager
2. Prisen inkluderer undervisning og undervisningsmateriale
3. Prisen inkluderer forplejning.

Her kan du tilmelde dig og betale.

Kursussted		Dato	Tilmeld dig her:
Nyborg 1	-	270219	www.dgi.dk/201909203000 Få pladser tilbage
OB	-	190219	www.dgi.dk/201909203001 gennemført
Kolding 1 k2	-	120319	www.dgi.dk/201909203003
Brønderslev 1	-	080419	www.dgi.dk/201909203005
Silkeborg 1	-	240419	www.dgi.dk/201909203006
Hasle 1	-	080519	www.dgi.dk/201909203007
Hillerød 1	-	220519	www.dgi.dk/201909203008
Nyborg 2	-	210819	www.dgi.dk/201909203009
Roskilde 1 k2	-	240919	www.dgi.dk/201909203010
Silkeborg 1	-	091019	www.dgi.dk/201909203011 *)
Kolding 2	-	291019	www.dgi.dk/201909203012
Hillerød 2	-	061119	www.dgi.dk/201909203004
Roskilde 2	-	181119	www.dgi.dk/201909203013

K2 betyder kursus 2. De øvrige er kursus 1.

*) Fejl i dato, skal være 091019.

Standard fagplan for 6 timers Kompencekursus-1 For let øvede spillere.

Fagplanen er kun vejledende og afhænger af spillernes niveau og Metodefriheden hos instruktørerne.

Tidspunkt	#	Aktivitet
09:00-09:30		Ankomst, omklædning
09:30	1	Morgenmad (valgfri)
	2	<ul style="list-style-type: none">• Introduktion• Forventninger• Præsentation
09:45	3	Opvarmning
10:00	4	Baghåndskontra
10:30	5	Forhåndskontra
11:00	6	Træningsøvelser
12:00		Frokost
12:45	7	Baghåndsprik
13:15	8	Forhåndsprik
13:45	9	Træningsøvelser
14:45	10	Serv og returpil
15:15	11	Smash og defensiv
15:45	12	Strækøvelser
16:00	13	Afslutning

NB! Eftermiddagspause indlægges af instruktører efter forholdene

Standard fagplan for 6 timers Kompencekursus-2 For øvede spillere/konkurrencespillere.

Fagplanen er kun vejledende og afhænger af spillernes niveau og Metodefriheden hos instruktørerne.

Tidsplan		
09.00-9.30		Ankomst - omklædning
09.30		Morgenmad Præsentation, forventninger og introduktion
10.00		Opvarmning
10.15		Forhåndsloop (fL) mod underskru, uden skru, overskru
	10.15	Slagets formål og tekniske udførelse
	10.25	Træningsøvelser - fL mod underskru Introduktion af Kinatræning Øvelse 1aA (25 bolde på 6 borde) 6 bordskift a 4-5 min
	11.00	fL mod "uden skru og overskru" (Vises ved robot)
	11.05	Øvelse 1.aB + 1aC (2 skift a 5 min)
11.15		Baghåndsloop (bL) mod underskru (åbningsslag)
	11.15	Slagets formål og tekniske udførelse (Vises ved Robot)
	11.25	Træningsøvelser – bL mod underskruet serv Øvelse 3a + 3b (Når kassen til kinatræning er tom skifter serveren)
	11.55	6 bordskift a 5 min Intro af Robot (Fordele / ulemper)
12.00		Frokost
12.45	12.45	Træningsøvelser fortsat Øvelse 4 (2 sæt a 5 min)
13.00		Forhånds- og baghåndsblokering (fB + bB)
	13.00	Slagets formål og tekniske udførelse
	13.10	Øvelse 5 (fB) (25 bolde på 5 borde + robot) 3 bordskift a 5 min (evt. 3 spillere på 3 borde + robot)
	13.25	Øvelse 6 (bB) 3 bordskift a 5 min - evt. som under fB med 3
	13.40	pr. bord Øvelse 7 (bB) 2x5 min
14.00		Materialespillere – forskellige belægnings og hvordan de påvirker slaget /returnering?
14.30		Retur på kort serv (fStik + bStik + flip)
	14.30	Slagenes formål og tekniske udførelse
	14.40	Øvelser 8 (fStik) (Hver spiller server ca. 25 bolde) ca. 10 min Øvelser 9 (bStik)(Hver spiller server ca. 25 bolde) ca. 10 min Øvelse 8 og 9 gennemføres med flip (f+b) ca. 10 min Øvelse 10 med fL /defensiv ca. 10 min som afslutning

15.20		Strækøvelser /afslutning
15.30		Omkledning - afrejse

Kursusdage i 2019 for kompetencekursus 1 og 2

Januar		Februar		Marts		April		Maj		Juni	
1	Nytårsdag	1		1		1	14	1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	23
4		4		4	6	4	10	4		4	
5		5		5		5		5		5	Grundlovsdag
6		6		6		6		6		6	
7	2	7		7		7		7		7	
8		8		8		8	15	8	Høje kursus-1	8	
9		9		9		9		9		9	Prøvedag
10		10		10		10		10		10	2. prøvedag
11		11	7	11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13	20
14	3	14		14		14		14		14	
15		15		15		15	16	15		15	
16		16		16		16		16		16	
17		17		17		17		17	Store Bededag	17	25
18		18	8	18		18		18		18	
19		19		19		19		19		19	
20		20		20		20		20		20	21
21	4	21		21		21		21		21	
22		22		22		22	17	22	Høje kursus-1	22	
23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24	Silkeborg komp.kursi	24	26
25		25	9	25		25	13	25		25	
26		26		26		26		26		26	
27		27		27		27		27		27	22
28	5	28		28		28		28		28	
29				29		29	18	29		29	
30				30		30		30	Kristi Himmelfart	30	
31				31				31			
22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		20 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		21 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage		19 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		21 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		16 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	

Juli		August		September		Oktober		November		December	
1	27	1		1		1	Nytårsdag	1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3	36	3		3		3	
4		4		4		4		4	44	4	48
5		5	32	5		5		5		5	
6		6		6		6		6	Høje kursus-1	6	
7		7		7		7	40	7		7	
8	28	8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9	
10		10		10	Uge 37 kampagne 19	10	37	10		10	
11		11		11	Uge 37 kampagne 19	11		11	45	11	49
12		12	33	12	Uge 37 kampagne 19	12		12		12	
13		13		13	Uge 37 kampagne 19	13		13		13	
14		14		14	Uge 37 kampagne 19	14	41	14		14	
15	29	15		15	Uge 37 kampagne 19	15		15		15	
16		16		16	Uge 37 kampagne 19	16		16		16	
17		17		17		17	38	17		17	
18		18		18		18		18		18	50
19		19	34	19		19		19		19	
20		20		20		20		20		20	
21		21		21		21	42	21		21	
22	30	22		22		22		22		22	
23		23		23		23		23		23	
24		24		24	Roskilde kursus-2	24	39	24		24	
25		25		25		25		25	47	25	51
26		26	35	26		26		26		26	
27		27		27		27		27		27	
28		28		28		28	43	28	Vejle Instruktørnat	28	
29	31	29		29		29		29		29	
30		30		30		30		30		30	
31		31		31			1	31		31	
23 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		22 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage		21 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage		22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		20 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		21 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	