



Kampen om højderne
– Spærremeldinger og forsvar mod dem
Kursus den 3. februar 2018
Gerlev Idrætshøjskole kl. 9.30-16.30

Undervisere: Jacob Røn & Peter Nielsen
Pris 385 kr. inkl. frokost samt te/kaffe og kage

Bliver du altid ramt af modpartens spærremeldinger? Ønsker du at forsvare dig bedre mod dem fremadrettet og rent faktisk udnytte informationerne? Eller ønsker du ”bare” at ramme dine modstandere i mellemgulvet?

Så er dette det rigtige kursus for dig. Kom og oplev Peter & Jacob på slap line.

Hovedtemaerne bliver spærremeldinger og forsvar mod spærremeldinger.

Vi ser spærremeldinger i forskellige positioner, farvekvalitet, zonestillinger mv. I får også redskaberne til at håndtere modpartens spærremeldinger på en bedre måde.

Undervisningen veksler mellem teori og praksis. Der bliver masser af opgaver og spil, så I kommer rundt om dagens emner på mange måder.

Kursusdagen henvender sig til den almindelige klubspiller, der gerne vil lære mere.

Husk også at melde din makker til, for hun/han skulle nødtig gå glip af alle guldkornene.

Kommer du alene, skal vi nok finde en makker af passende styrke til dig. Vi ser frem til at se så mange som muligt, men der er maksimalt plads til 64 personer, så skynd dig!

Der er en bolle med ost og syltetøj samt te eller kaffe fra kl. 9 og vi begynder undervisningen fra kl. 9.30.

Cirka midtvejs serverer vi en dejlig hjemmelavet buffet til frokost, og der er kage til kaffen om eftermiddagen. Kaffe og te er gratis hele dagen.

Tilmelding til Gerlev Idrætshøjskole på telefon 5858 4065 eller mail gerlev@gerlev.dk