

# Idrætsdøgn på Levring Efterskole 2020 - efterår

Lørdag den 24. oktober kl. 14.00 til søndag 25. oktober kl. 14.00

Idrætsdøgn for 12- 15-årige.

## Lørdag den 24. oktober 2020

- Kl. 14.00 Ankomst og indkvartering
- Kl. 14.15 Velkomst i LE-Hallen, inddeling i familiegupper og navnelege med familielærere
- Kl. 14.45 Adventure Sport for alle udenfor
- Kl. 16.15 Pause med forfriskning
- Kl. 16.30 Boldspil på kunstgræs for alle - mulighed for at prøve Goal Station
- Kl. 18.00 Aftensmad
- Kl. 19.30 Aktivitet i hallen
- Kl. 21.00 Aftensservering i spisesalen (speeddating og hygge) (CT, SE)
- Kl. 23.00 Godnat (Pigerne sover i H1 og H2 og drengene i performance)

## Søndag den 25. oktober 2020

- Kl. 7.30 Morgenmad
- Kl. 8.15 Morgengymnastik
- Kl. 8.45 4 rotationer á 40 min. + 2 x 5 elever til E-sport (Man roterer fra 1-2 osv.)  
  
Rotationer: (8.45 - 9.25) (9.25 -10.05) **Forfriskning** (10.10 - 10.50) (10.50 - 11.30)  
  
1) Fitness i kredsløb (familiegruppe 1 og 2)  
2) Dans i salen (familiegruppe 3 og 4)  
+ 5 deltagere mulighed for E-sport i de første 2 rotationer  
3) Gymnastik i hallen (familiegruppe 5 og 6)  
4) Spring i hallen (familiegruppe 7 og 8)  
+ 5 deltagere mulighed for E-sport i de sidste 2 rotationer
- Kl. 12.00 Middagsmad
- Kl. 13.00 Bad og pakke
- Kl. 13.30 **Fælles afslutning for forældre og deltagere** med "gymnastikshow" i hallen.  
(RL) Billeder fra weekenden, sjove historier, fede indtryk mm.  
[Kaffe, saft og småkage til afslutning.](#)
- Kl. 14.00 Slut og tak for denne gang!

**Medbring:**

Sovepose og hovedpude

Madras/liggeunderlag

Toilettaske

Sko til ude og inde

Tøj til ude og inde

Regntøj

Godt humør 😊

**Vi glæder os til at være sammen med jer i 24 timer**

**M.v.h. alle lærerne og hjælperne (elever) på idrætsdøgnet**