

Sommercamp for Kompagnihold

Hvert år drager Rudersdal BevægelsesAkademi af sted på sommercamp. Vi har en helt fantastisk uge i Aarhus, først med vores Konkylrier og derefter med Kompagni-holdene. Her kan du læse en masse praktisk om hvordan Kompagnituren foregår © Informationerne i denne skrivelse er generelle, og der er altså ikke angivet datoer og tidspunkter, dette fremgår af den årlige invitation. Dato for vores sommercamp kan i øvrigt altid findes på foreningens hjemmeside, under kalender.

Hvem inviteres med?

Kompagniholdenes sommercamp er for alle de piger der skal starte i 4.-7. klasse efter sommerferien, dvs. alle de piger der kan gå på vores Mikro- og MiniKompagni i det kommende skoleår. Det er ikke et krav at man har gået på et hold i foreningen den foregående sæson. For nogle er vores sommercamp en vej ind i foreningen, og det er faktisk en rigtig god måde at lære os alle at kende, og stifte bekendtskab med den træning vi laver på holdene til daglig. Det er klart at der er forskel på om man skal starte i 4. eller 7. klasse, derfor deles pigerne også op når de træner, så 4.-5. klasse træner sammen og 6.-7. klasse træner sammen.

Hvad dækker de 1449,- kr. turen koster?

Prisen for turen dækker transport til og fra Århus, samt kost og logi alle dage. Eneste undtagelse er, at pigerne skal have frokostmadpakke med hjemmefra på afrejsedagen. Udover transport, kost og logi dækker prisen også en tur i Tivoli Friheden inkl. turbånd og aftenbuffet på restaurant i forlystelsesparken.

Bus + tog

Pigerne kører med bus til Aarhus og med tog retur. Dette skyldes at bussen alligevel skal derover for at hente Konkylrierne, og på den måde får vi transportudgifterne til at gå op. Vi rejser hvert år med Gribskov Turist, der har fine nye busser med seler til alle - som SKAL bruges! Bussen kører fra parkeringspladsen ved Vedbæk Skole, og det er også her pigerne skal hentes igen når de kommer hjem med tog. Vi kører over Fyn og holder normalt en lille strækkeben/tisse-pause på halvvejen. Hvert år er der piger som enten kommer direkte til Aarhus fra en anden ferie, eller skal videre andre steder hen når turen er slut. Dette er helt fint, bare vi bliver orienterede så vi ved præcis hvem der skal med bus og tog både på vej til Aarhus og på vej hjem. Når vi er i Aarhus har vi brug for minimum én bil til praktiske formål som at handle, og i tilfælde af at akutte behov, som fx en tur på skadestuen (det er heldigvis kun sket én gang på de seks år vi har været af sted). Der er som regel en eller flere af hjælpeforældrene der gerne vil køre selv, og hvis ikke sørger vi for at der er en bil der kører til Aarhus.

Hvor skal vi bo?

Vi bor på Gymnastikgården der ligger lidt uden for centrum af Aarhus. Adressen er Jernaldervej 41, 8210 Aarhus V. Her er rigtig gode faciliteter, der er bla. sovesale, spejlsal, springsal, udendørs springpark med swimmingpool og så selvfølgelig et klublokale hvor vi kan lave mad og spise sammen. Se evt. tilhørende powerpoint præsentation med billeder fra Gymnastikgården.

Forældre med på turen

Der er plads til 30 børn på vores sommercamp, og vi er som regel 2-3 instruktører fra foreningen der tager med. På Kompagnituren er det ikke nødvendigt at der er hjælpeforældre med på turen, da pigerne er meget hjælpsomme og arbejder fint i deres tjansegrupper. Faktisk oplever vi at pigerne i denne alder helst ser at deres forældre IKKE tager med 😊 Skulle der alligevel være et ønske om at have en mor/far med, er dette selvfølgelig helt ok, alle ekstra hænder er hjerteligt velkomne. Piger der har deres forældre med skal stadig tilmeldes som alle andre, men forældrene skal ikke betale for turen.

Mad

Det er instruktørerne og evt. hjælpeforældre samt tjansegrupperne der laver mad. På turen serveres sunde retter som kan laves i store mængder. Til morgenmad kan man vælge boller med pålæg eller yoghurt/havregryn/cornflakes/mælk alt efter hvad man er til. Til frokost laver vi et bjerg rugbrødsmadder med diverse pålæg og grønt, som serveres ude i springparken hvis vejret er godt. Pasta med kødsovs, pitabrød og kylling i karry plejer at være i høj kurs til aftensmad. Udover hovedmåltiderne serverer vi snacks som knækbrød, frugt, en hjemmebagt kage, saftevand, osv., og man kan altid gå op i klublokalet og få noget mad hvis man er sulten, det kræver brændstof at danse og springe dagen lang. Vi tager selvfølgelig hensyn til allergier, vegetarer, særligt kræsne piger osv... Det er vigtigt der er noget til alle, men vi skal bare vide det i god tid så vi kan tilpasse indkøb. Dette vil I blive mindet om når vi inviterer til sommercampen.

Slik, sukker, og alt det der...

Vi er ikke nul-sukker-fanatikere, men vi vil gerne have nogenlunde styr på at pigerne primært får rigtig mad på turen, så der er energi til alle dage. Derfor er vores regler at børnene må have slik med til busturen for tyve kroner, og der udover må pigerne gå i Netto som ligger i nærheden og købe forsyninger for deres lomme penge - dog må slik/sodavand/osv. som de køber i Netto kun spises efter aftensmad, så det ikke kommer til at erstatte måltiderne i løbet af dagen. Når vi tager i Tivoli Friheden må de gerne købe sjove slik-sutter for deres lomme penge og hvad de ellers måtte ønske. Der vil blive serveret saftevand hver dag, især hvis det er høj sol og pigerne hopper meget rundt udenfor. Dette gør vi fordi vores erfaring er, at det er en effektiv måde at sikre at børnene får nok at drikke.

Træning

Omdrejningspunktet for denne tur er (udover at have det helt vildt sjovt selvfølgelig!) at få trænet en hel masse og blive klar til sæsonstart i slutningen af august. Derfor er der en-to daglige træninger for alle pigerne, hvor vi øver teknik, serier, styrketræning og smidighed. Alt sammen noget vi arbejder videre med når vi kommer hjem 😊 På Gymnastikgården er der de fedeste faciliteter, da vi har en stor spejlsal til rådighed hvor vi kan boltre os - det er mega fedt!! Træningen forudsætter ikke at man har gået på foreningens hold tidligere, vi har god tid til at gennemgå det hele.

Overnatning

På gymnastikgården er der senge/madrasser til alle, det er derfor kun nødvendigt at medbringe lagen, pude og sovepose/dyne. Pigerne deles i to grupper, helt lavpraktisk fordi der ikke er plads til alle 30 i sovesalen ovenpå, så det mindste dansestudie nedenunder omdannes til sovesal.

Denne opdeling udnytter vi da vi putter de mindste ovenpå sammen med en eller flere voksne. De ældste sover nedenunder i dansestudiet, også sammen med en voksen. Sengetiderne er lidt forskellige, ovenpå skal pigerne ligge i deres senge kl. 22 og der skal være helt ro kl. 22.30, nedenunder skal pigerne være i seng kl. 22.30 og der skal være helt ro kl. 23. For nogen er det måske lidt tidligt når nu det er sommerferie, men vores erfaring er at pigerne har brug for en god nats søvn når de træner og hopper så meget rundt hele dagen. For andre er der ikke mere energi endnu tidligere, og vi sørger selvfølgelig for at der er mulighed for at gå i seng tidligere hvis der er behov for det.

Inddeling i grupper

Tjansegrupper på 3-4 personer laves med det formål at blande pigerne på tværs af skoler og årgang. På turens første dag laves forskellige lege og aktiviteter i tjansegrupperne så pigerne får nogle relationer på tværs som i løbet af turen kan bidrage til et fællesskab fremfor at man kun snakker med dem man kender i forvejen. Vi har rigtig gode erfaring med dette, og turen slutter som regel med at alle kender hinanden på kryds og tværs og glæder sig til at mødes til diverse opvisninger og foreningsaktiviteter når vi kommer hjem - og det gør os rigtig glade ☺ MEN... Navnet tjansegrupper kommer jo ikke af ingenting, det er nemlig også i disse grupper at pigerne bliver bedt om at hjælpe til i løbet af turen. Det kan fx være med at lave mad, rydde op efter et måltid eller sætte redskaber på plads. Opgaverne er ikke definerede fra start, men opstår ad hoc, selvfølgelig med fokus på at alle får lige mange tjanser i løbet af turen. Vi voksne tager selvfølgelig et stort slæb i køkkenet og med oprydning generelt, men vi synes det er et fint princip at pigerne også lærer lidt om hvad der skal til for at hjulene kan køre rundt på sådan en sommercamp.

Udover tjansegrupperne bliver pigerne også delt ind i 3-4 større grupper (én per voksen på turen). Disse grupper har ikke den store praktiske betydning for pigerne, men tjener det formål at vi voksne fordeler vores opmærksomhed ligeligt blandt pigerne, så der ikke er nogen der bliver overset i løbet af turen. Dette betyder at hver voksen har 7-10 piger som de er ekstra opmærksomme på, det drejer sig om alt fra at holde med om der bliver spist og drukket tilstrækkeligt til at være opmærksom på om de trives med de andre og ikke føler sig udenfor. Pigerne ved hvem deres voksen er, og kan altid henvende sig her med stort og småt. Vi forsøger så vidt muligt at dele pigerne så deres voksen er en de kender hjemmefra, men det er klart at det afhænger meget af hvem der tilmelder sig, om dette kan lade sig gøre.