

Beskrivelse af enkelte aktiviteter

Badminton	TIK Badminton tager alle igennem en bred vifte af det, som er vigtigt, når vi spiller badminton! Der skal prøves kræfter med hvordan vi bevæger os, hvordan vi slår til bolden og hvad reglerne er, så vi kan få spillet en masse!
Bordtennis	Man kan spille en kamp mod sine venner og familie. Der er også mulighed for at fik gode trick og tips fra instruktørerne fra TIK Bordtennis
Bueskydning	Man lærer at håndtere og skyde med en bue. Det er for hele familien og alle fra 7 år kan være med. Børn mellem 7 og 12 år skal være ifølge med voksen.
Familielege	Her er der hygge for hele hvor man kan lave mange forskellige aktiviteter. Det kan være langbold, rundbold, støvlekast, tovtrækning. Kun fantasien sætter grænser. Man møder bare op – man behøver ikke være der kl. 14.00
Floorball	Vi spiller familie-floorball, dvs. hele familien spiller sammen. Til sidste spiller vi en gang motionsfloorball hvor der er en mindste alder på 15 år.
Orienteringsløb	I samarbejde med Høje Taastrup Kommune har er der i området blevet etableret forskellige ruter (orienteringsløb). Der er forskellige distancer. Alle kan være med, uanet om man vil løbe eller hele familien vælger at gå sammen med en klapvogn. Og ... Der er flødebolle til alle som gennemfører Det er for alle aldre. Der er ingen specielle starttider – man møder bare op.
Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> • Rytmask gymnastik/Gymnastik med håndredskaber (RSG) • Redskabsbane: Prøv kræfter med den fedeste redskabsbane, hvor du skal klatre, springe, hoppe og rulle. • Sjov og spas med familien. Tag hele familien under armen – vi lover det bliver sjovt og måske får man lidt sved på panden.
Håndbold	Vi har to forskellige hold: <ul style="list-style-type: none"> • 2-10 år: Vi laver en masse forskellige boldlege – vi lærer at dribble, aflevere og naturligvis at skyde på mål. De helt små under 4 år er også velkomne • Holdbold fitness
Karate	<ul style="list-style-type: none"> • Karate introduktion. Det er for alle, dvs. man gerne må være børn, forældre og bedsteforældre • Ninja forhindringsbane på tid for børn og barnlige sjæle. Man møder bare op. Tager ca. 10 minutter
Kroket	<ul style="list-style-type: none"> • Alle aldersgrupper kan spille, men mindre børn vil næppe kunne svinge en krocketkølle
Minigolf	<ul style="list-style-type: none"> • Hold på 3 deltagere, som gennemfører 3 baner. Der vil være 6 hold hver halve time. Man spiller ca. ½ time • Minimumsalder er 10 år
Padel	<ul style="list-style-type: none"> • Man vil spille i en ½ time med 4 spillere på hver bane ad gang. Man kan booke alene eller sammen med en makker. Så finder vi medspillere. Man kan også være 4, som booker en bane sammen. • Der vil være mulighed for låne bat og bolde
Tennis	<ul style="list-style-type: none"> • For nybegyndere startes med en lille intro og derefter noget spil. • Øvede kan vælge bare at møde op, så finder vi nogen at spille med. • Der vil være mulighed for låne ketcher og bolde
Volley	Prøv Volley til Funday. Aldersgruppen er fra 0 år og op. Vi spiller udendørs på vores nye volleybaner.