



Velkommen til Storkurs 20.- 22. september 2024

Simoa 4H, Furukvisten 4H, Holleia 4H og Blåveisen 4H inviterer alle juniorer og seniorer i Vestfold og Buskerud til Storkurs på Buskerud Landbruksskole i Modum kommune.

Hva er Storkurs?

Storkurs er som en mini-leir på høsten der vi overnatter inne på en skole i stedet for ute i telt. Dette blir en sosial helg med spennende emnekurs, nye og gamle 4H-venner og mye moro.

Hvor og når:

- Buskerud landbruksskole, Modum kommune
Adr: Buskerudveien 134, Buskerud gård, 3340 Åmot
- Kurset starter fredag 20. september kl. 18.30
Hjemreise søndag kl. 15.00.
NB! Alle skal hentes i klatreparken Høyt&Lavt i Modum.
Adresse: Overnveien 100, 3340 ÅMOT

Hvem kan delta:

- Kurset er for deg som er junior og senior (født i år 2012 eller tidligere)

Påmelding:

- Påmeldingen åpner 25.juni kl 18.00. Logg deg inn med medlemsnummer og passord på www.4h.no/buskerud
- Påmeldingsfristen er 25.august **MEN** det er førstemann til mølla for de spennende emnekursene og flere av de har begrenset plass.
- Pris kr 800,- pr. deltaker. Kursavgiften dekker hele oppholdet inkl. 6 måltider, underholdning på kveldene og emnekurs. Noen kurs har egenandel pga. materialforbruk.

NB! Det er bindende påmelding, og om du blir syk og ikke kan delta blir ikke deltakeravgiften tilbakebetalt.

Annen info:

- Dersom man har matallergi mot enkelte matvarer må dette informeres om ved påmelding.
- Informasjon sendes til de påmeldte etter at fristen for påmelding er gått ut.
- Transport til/fra storkurs må alle ordne selv, evt inngå ett samarbeid mellom flere klubber om transport.

Spørsmål?

- Ta kontakt med 4H-kontoret: hilde-kristin.oynebraaten@4h.no eller mobil 90 21 07 08

Håper vi ser deg!

Vennlig hilsen Simoa 4H, Furukvisten 4H, Holleia 4H, Blåveisen 4H og 4H Buskerud







Emnekurs/aktiviteter på Storkurs i Modum 2024

Liker du spenning, høyder eller foretrekker du hest, teater eller sjakk? Du skal velge emnekurs kun for lørdag.

Søndag skal alle på Høyt&Løvt i Modum.

NB! Når et emnekurs er fullt, vil du ikke finne det i påmeldingen.

1 dags-kurs lørdag

<p>TRADISJONSMAT OG BAKST</p> <p>Vi skal lære å steke i bakerovn, lage suppe av grønnsaker dyrket i egen hage. Ta med ute- og innesko, forkle og hårstrikk + drikkeflaske</p>  <p>Egenandel: 250 kr</p>	<p>SYKLING</p> <p>Fart og action på hjul. Offroadtur som passer for alle.</p> <p>Ta med sykkel og hjelm, drikke og niste.</p>  <p>Ingen egenandel</p>	<p>SJAKK</p> <p>Kurset tar sikte på å gi en innføring i sjakkspillet. Kurset vil også inneholde en del praktiske øvelser.</p> <p>Det kreves ingen forkunnskaper, men kan tilrettelegges etter nivå.</p>  <p>Ingen egenandel</p>
<p>HEST</p> <ul style="list-style-type: none">-Omvisning og info-Sikkerhetskurs-Stell og håndtering av hest. Horsemanship-Ridning på bane og liten tur-Foring og daglig vedlikehold av stall <p>Sted: Stall Tajet, Nakkerud Det er hjelmer (og vester) til utlån.</p> <p>Ta med : egnet fottøy med hæl + drikke og niste</p>  <p>Egenandel: 500 kr</p>	<p>LEIRDUESKYTING</p> <p>Leirdueskyting på skytebane med instruktører og 5 standplasser</p> <p>Aldersgrense : 12 år</p> <p>Åpen kiosk</p>  <p>Egenandel: 150 kr</p>	<p>SKINNTRYKK</p> <p>Vi skal lære å skjære, trykke og sy sittelapp i saueskinn som du får med hjem.</p> <p>Ta med drikke og niste</p>  <p>Egenandel: 300kr</p>

DiscGolf i Verdens største hoppbakke

DiscGolf-gruppa i Vikersund IF stiller med instruktør i et helt nytt discgolf-anlegg i Vikersundbakken, Infra Group Arena. Her lærer du det grunnleggende du trenger for å ta deg rundt en discgolf-bane. Teknikk, regler, tips og triks. I tillegg legger vi inn muligheten for å gå opp trappene på siden av verdens største hoppbakke. 1078 trinn til en av Modumbygdas fineste utsikter. Et *must* på enhver sin bucketliste 😊!

Du kan ta med egne discer hvis du har.

Ta med drikke og niste.



Ingen egenandel

HIPHOP

Dansekurs for alle med HipHop som stil.

Hip hop er en cool og laidback dansestil med inspirasjon fra Bronx i New York. På dette kurset vil vi ha fokus på rytmeforståelse, uttrykk og selvfølgelig masse danseglede!

Utstyr: Drikkeflaske, niste, komfortable klær og godt humør!



Ingen egenandel

VOLLEYBALL

Her får du spille 4H's eget ballspill.

I løpet av kurset vil du bli flinkere til å forstå spillet, du vil lære teknikk, og ikke minst få mye spilletid.



Ingen egenandel

TEATERSPORT

Teatersport handler mye om å leke, bli inspirert og å bruke fantasien.

Her får du utfordret deg selv på å bli tryggere på deg selv og andre. Vi skal jobbe mye med improvisasjon, lek, rollespill, statusøvelser, kroppskontroll, stemmebruk og ulike teatersportøvelser.

Utstyr: Drikkeflaske, niste, komfortable klær og godt humør!



Ingen egenandel

PÅ SØNDAG – FOR ALLE KLATRING PÅ HØYT & LAVT MODUM

Klatreparken er for alle – det spiller ingen rolle hvilken form du er i eller om du aldri har klatret før.

Parken har 6 klatreløyper med mange ziplines i ulike vanskelighetsgrader. Alle deltakere får opplæring.

Det blir lagt opp til 'bakke-aktiveter' for de som ikke trives i høyden.

