

Storkurs 2025



- Stad:** Oppmøte: Oppmøte: Kinsarvik skule. 5780 Kinsarvik
- Overnatting:** Kinsarvik skule
- Tid:** 7.-9. mars. Oppmøte frå kl. 18.30
- Reise:** De har sjølv ansvar for å koma dykk til kursstaden
- Info:** All informasjon blir lagt ut på heimesida til 4H Hordaland
- Kiosk:** Det blir mogleg å betala med kort, vipps og kontantar i kiosken
- Underhaldning:** Veldig kjekt om de har bidrag til underhaldning. Om du spelar eit instrument, syng, dansar, fortel ein vits eller har ein leik for oss blir det satt stor pris på

Pakkeliste:

- *Sovepose og liggjeunderlag*
- *Plastfat, kniv, kopp til frukost. Alle som ønskjer kaffe/ te må ta med kopp til dette.*
- *Toalettsaker*
- *Tøflar/ innesko/ raggsokkar*
- *Klede til å vera inne i*
- *Drikkeflaska*
- *Såpe og handkle om du vil dusja etter aktiviteten*
- *Det du treng til aktiviteten din*
- *Kontantar eller kort til kiosk*
- *Har du lyst til å spele volleyball på kveldstid? Ta med sko og kle som til det*
- *Sko du kan bruka mellom skulen og hallen*

Vaksne: Me lagar ei lita sittegruppe der dei vaksne kan sitte saman og prate, strikke/hekle, lese, spele spel, ta ein prat og drikke kaffe/te.

Alumnar: Alle alumnar er hjarteleg velkomen. Håper de kjem og lagar liv og røre om kveldane saman med kursdeltakarane.

Leirbukser: Vi sel leirbukser på storkurset. Pris kr. 600,-.

Velkomen til Storkurs i Kinsarvik!

Venleg helsing Hårteigen 4H og 4H Hordaland

Postadresse: Kvassnesvegen 15, 5914 Isdalstø • **Besøksadresse:** Kvassnesvegen 15, 5914 Isdalstø • **Telefon:** 99405269

E-post: hordaland@4h.no • **Organisasjonsrådgiver** Turid S. Herland: turid.herland@4h.no

Internett: www.4h.no/hordaland • **Bankgiro:** 3480 11 32121 • **Organisasjonsnummer:** 993 230 170

<p>Pil og bue/luftgevær/ samarbeid Ta med: Klede til å vera ute ein heil dag.</p>	<p>Gruppa vert delt i 3 aktivitetar: Skyting med pil og boge, luftgeværskyting og samarbeidsøvingar. Me skal vera utandørs.</p>
<p>Tradisjonsbakst/ pizza i steinovn Ta med: Forkle, hårstrikk viss du har langt hår</p>	<p>Me skal laga ulik tradisjons-bakst, både i eldhuset på Bråvoll og med takke. Me prøver å laga vår eigen pizza i steinomnen i eldhuset.</p>
<p>Smiing Ta med: Klede som ikkje smeltar (ull eller bomull) Viss du har: vernesko, arbeidsjakke, vernebriller og hørselvern. -Elles kan du låna</p>	<p>Me besøker ei smie på Lutro, der alle skal få prøva å smi.</p>
<p>Swing Ta med: Gode dansekledde, dansesko, vannflaske.</p>	<p>Vil du verta kongen av dansegolvet på eit 4H-arrangementet/ kvar bygdefest? Me går gjennom enkle basis-steg, men etterkvart som me vert flinkare kjem me til å øva inn fleire og fleire swing-turar.</p>
<p>Volleyball Ta med: Innesko, treningstøy (shorts og t-skjorte), drikkeflaske og evt knebeskyttar.</p>	<p>Volleyball er 4H-sporten, og på dette kurset vil du få gode tips til speleteknikk. Me vil gå gjennom reglar og ulike basisferdigheter, men det vil også verta god tid til spel.</p>
<p>Moderne dans -hip hop, jazz, zumba Ta med: Gode dansekledde, innesko, vannflaske</p>	<p>Vil du verta kongen på dansegolvet samme kvar du er? På dette kurset vil me læra trinn frå dansar inspirert av hip hop, jazz og zumba, og setja saman kjekke dansar. Det vil verta mykje danseglede!</p>
<p>Tur i skogen Ta med: Dagstursekk, varme og gode klede, gode sko, sitjeunderlag, termos.</p>	<p>Me skal gå ein fottur innover til Feisdal. Me kjem til å tenna bål og kosa oss med lunsj kring bålet. Dette er ein tur som alle greier!</p>
<p>Dekor og søm på leirbuksa Ta med : Leirbukse.Ta gjerne med deg noko du vil ha på leirbuksa - bånd, stoffbitar, broderi osv</p>	<p>Pynting av leirbukse Manglar du leirbukse? Bestill frå 4H-kontoret</p>
<p>Matlaging Ta med: Forkle, hårstrikk viss du har langt hår</p>	<p>Synes du at mat og helse på skulen er kjekt? Likar du å laga mat, og prøva nye ting? Då er dette kurset for deg!</p>