

## Kom og prøv krocketspillet efter DGI's regler

Er du til - frisk luft, motion, fællesskab og lidt "gymnastik" for hjernen, hvor alle kan være med, også dem med lettere nedsat funktionsevne og mobilitet. Det tilbyder krocketspillet – **Der bliver både "gået" og "slået"!** så kom og prøv om det er noget for dig!

Krocket er en sportsgren under Aktive Birkerød Seniorer (ABS) som tilbyder alle medlemmer i Ældre Sagen Rudersdal en gratis "prøvetime" **torsdag den 25. april kl. 10.00 til 12.00.**



**Tilmelding med navn på mail til [glhansen@privat.dk](mailto:glhansen@privat.dk)**

**senest mandag den 22.april**

### Mødested

Birkerød Idrætscenter, Bistrupvej 1, 3460 Birkerød, på græsbanerne syd for svømmehallen

### Beskrivelse

Krocketspillet foregår efter DGI's regler på en bane og med udstyr som vist nedenfor. Det er et taktisk spil, fyldt med udfordringer. Hvis man vil vinde, er det klogt at tænke fremad, idet man bl.a. skal vurdere, hvad modspillernes næste træk vil blive, og hvad man selv derefter skal gøre for bl.a. at undgå at blive kroket af sine modstandere. Krocket kan spilles af alle uanset alder og køn, og det er ikke fysisk krævende, men godt for helbredet og kan bidrage til den "sunde aldring". Der bliver både "gået" og "slået"!

Der spilles så vidt muligt torsdage året rundt kl. 10 til ca. 12 på græsbanerne syd for svømmehallen ved Birkerød Idrætsanlæg. Der spilles i næsten al slags vejr, det er blot et spørgsmål om den rigtige påklædning.

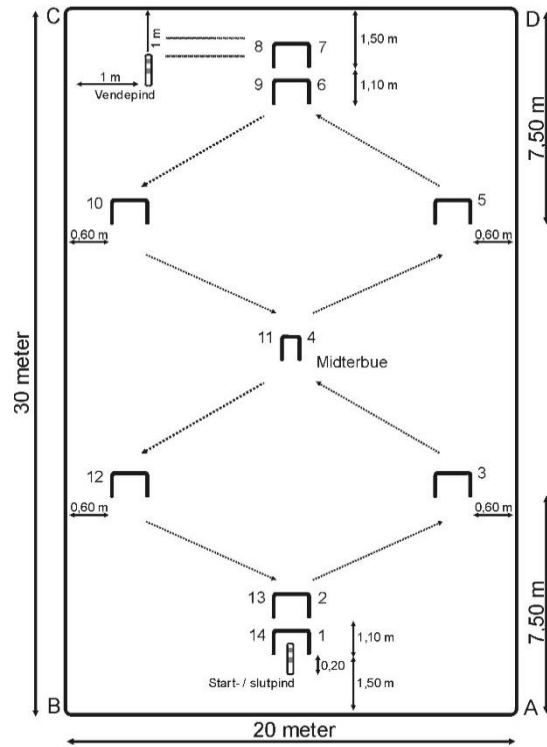
Der er plads til alle ambitionsniveauer, og da vi via ABS er tilmeldt Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI), giver det os mulighed for at deltage i konkurrence med Nordsjællands andre klubber, og endda om danmarksmesterskabet.

Du kan læse mere om krocket på ABS's hjemmeside: <https://absbirkerod.halbooking.dk>, under fanen "Menu" videre under punktet "Aktiviteter" og herunder under "Krocket", men du er også velkommen til at kontakte Gert Hansen, mobil 4013 3461, eller Svend Erik Andersen, mobil 6022 0091, for yderligere information.

# Kroketudstyr



# Kroketbane



- Bredde af buer: 40 cm
- Bredde af midterbue: 18 cm
- Højde af bueben, ca.: 45 cm