

AKTVITETER KonFACTION BØ 2024

På konFACTION kan deltakerne velge mellom en rekke ulike aktiviteter. Deltakerne velger én aktivitet og får instruksjon i denne i tre dager.

Merk: Noen av aktivitetene deles opp i ulike nivåer (sandvolleyball og fotball). På de øvrige aktivitetene stilles det ingen krav til forkunnskaper, og både nybegynnere og mer erfarne kan melde seg på – og få tilrettelagt og god instruksjon.

59 grader bøl	KRIKs eget svar på TV-serien 71 grader Nord. Utfordringene står i kø, naturopplevelser på høyt nivå og samarbeid i høysetet. En unik mulighet til å bli bedre kjent med andre deltakere.
Akrobatikk	Er du av den spretne typen som trives med luftige svev og fysiske utfordringer? Trampett, frittstående og Air Track er noe av det som står på menyen. Hopp i det, og bli med!
Badminton	Ta hagesport nr. 1 til nye høyder, og lær deg hvordan badminton egentlig skal spilles. Aktiviteten vil finne sted innendørs på ordentlige badmintonbaner, og du vil lære deg reglene og triksene som gjør deg til gatas beste badmintonspiller!
Ball and games	Her blir det spill, turneringer og masse moro innenfor forskjellige ballspill. Mye aktivitet og masse sosialt! Aktivitetene vil foregå utendørs, så det nytter ikke å være redd for litt grønske på knærne.
Basketball	Bli med på en av verdens største idretter! Finn din indre NBA-spiller med god instruksjon og mye spill! Her vil du kunne få høy puls og lar konkurranseinstinktet si på. Aktiviteten vil by på teknikk- og regelgjennomgang – i tillegg til mye spilletid.
Beachhåndball	I anledning sommeren flyttes en kjent og kjær klassiker ut i sola! Beachhåndball utfordrer spillet og spillerne på ukjent underlag – der triks og finesser gir ekstra uttelling. Smør på deg solkremen, brett opp ermene og bli med på moroa.
Bordtennis	Toppspinn, backhand og serve – kjent eller ukjent? Her kan du lære å spille bordtennis eller finpusse ferdighetene.
Brett	Klar for å suse og svinge ned bakkene med brett og hjelm. Da er dette aktiviteten for deg. Vi oppfordrer deg til å ta med eget brett, hansker, knebeskyttere og

	<p>hjelme. Dersom du trenger å låne brett, kontakt konfaction@krik.no</p>
Crossfit	<p>Dette er aktiviteten for deg som vil utfordre deg selv litt ekstra på styrketrening. Her får du instruksjon i grunnleggende øvelser – i tillegg til at du får testa deg i nye og tøffe øvelser. Tar du utfordringen?</p>
Dans	<p>Liker du rytmer og fete moves? La musikken føre deg gjennom tre digge dager med dans og koreografi – enten du er ny i gamet eller du vil utvikle deg videre som danser.</p>
Fisking	<p>Er du glad i å være ute i naturen og bruke av naturens egne ressurser? På fisking skal vi utforske nærområdet i Bø både over og under vann. Ta med turtøy og egen stang! Gi beskjed om du ikke har egen fiskestang.</p>
Fotball	<p>Fotball A (Pro)</p> <p>For deg som har spilt MYE fotball. Her vil det være fokus på øvelser med høy vanskelighetsgrad og spill i høyt tempo</p> <p>Fotball B+ (Player)</p> <p>For deg som har spilt en god del fotball. Her får du mulighet til å utvikle spillet ditt enda et hakk.</p> <p>Fotball B- (Player)</p> <p>For deg som har spilt en del fotball, men ønsker å forbedre basisferdighetene.</p> <p>Fotball C (Rookie)</p> <p>For deg som ikke har spilt fotball før eller har spilt veldig lite. Her er det lav terskel og fokus på balltilvenning og lek.»</p> <p>«Her får du kose deg med lærkula uavhengig av om du er relativt fersk i gamet eller om du begynner å nærme deg Kaka og Messi i ferdigheter! Her deles det inn i 4 nivåer ved påmelding:</p>
Frisbee(golf)	<p>Frisbee er en av sommerens store trender. Dette er aktiviteten både for deg som er dreven kaster og du</p>

	<p>som tenker boogie er en dans. Frisbee ultimate, frisbeegolf, kasteteknikk og deilig moro i sola!</p>
Garden games	<p>Crocket, boccia, kubb, slakkline – velg Garden Games for å nyte sommersonen med vennene dine. Her fylles dagene med alt fra tradisjonelle hageaktiviteter til nye gøyale påfunn, mens vi digger til beats fra anlegget.</p>
Golf	<p>Drømmer du om hole-in-one? Eller fascineres du av kombinasjonen kraft, koordinasjon og presisjon? Bli med ut i vakre golfomgivelser og få hjelp av dyktige instruktører til å kanskje få din første hole-in-one!</p>
Havkajakk	<p>Glad i å komme tett på naturen? Havkajakk er aktiviteten for deg som har lyst til å bryne deg på bølgene – eller nyte en tur på flatt og stille vann.</p>
Innebandy	<p>Slitsom moro! Aktiviteten for deg som liker fart og spenning med ball og kølle i gymsal. (Ta gjerne med egen kølle hvis du har!)</p>
Intro til trening	<p>Har du lyst å lære mer om hvordan du kan trene? Her vil du lære mer om hvordan du kan trene ut i fra dine egne forutsetninger og mål, uavhengig om du har trent mye eller ingenting før.</p>
Kano	<p>Er du glad i det våte element, sol og rolig tempo? Bli med på kano-gruppa, og se hvor åretakene og strømmen tar deg.</p>
Klatring	<p>Har du lyst til å komme deg oppover i livet? Klatring er aktiviteten for deg som trives i høyden og stoler på at grep og utstyr holder, eller har lyst å utfordre deg selv. Aktiviteten kan muligens foregå utendørs dersom været tillater det. Ta med både inne- og utetøy.</p>
Masterchef	<p>Vil du lage gourmet-mat på kjøkkenet? Her blir det et spesielt fokus på kulinariske opplevelser på nivå med Eyvind Hellstrøm</p>
Kreativ	<p>Liker du å sy, male, strikke eller skape ting med hendene på andre måter? Da er dette aktiviteten for deg! Det blir introduksjon i enkle teknikker og mange muligheter til å utfolde seg kreativt!</p>

KRIK Trippel	Dette er aktiviteten for deg som ikke klarer å velge kun én aktivitet. Gjør deg klar for tre deilige dager der du er innom både beachvolleyball, fotball og spikeball. For en deal!
Mesterens Mester	Liker du å kjenne konkurranseinstinktet koke? Da er dette aktiviteten for deg. Her vil du gjennom mange ulike utfordringer være med å konkurrere om tittelen «Mesternes Mester».
Sandvolleyball	<p>Sandvolleyball</p> <p>«Hva er bedre enn sol og beach om sommeren? En sikker vinner. Førstemann til mølla! Her deles det inn i 4 nivåer ved påmelding:</p> <p>Sandvolley A (Pro)</p> <p>For deg som har spilt mye sandvolleyball og føler deg trygg på regler, blokking, smashing og ønsker å lære detaljer og fingertegn og andre finesser.</p> <p>Sandvolley B+ (Player)</p> <p>For deg som har spilt en del sandvolleyball og som regel får til en del ballvekslinger i spill.</p> <p>Sandvolley B- (Player)</p> <p>For deg som har spilt en del sandvolleyball, men fortsatt trenger å øve litt på baggerslag og fingerslag.</p> <p>Sandvolley C (Rookie)</p> <p>For deg som ikke har spilt eller spilt lite sandvolleyball før. Her vil vi gå igjennom grunnleggende ferdigheter i forhold til baggerslag, fingerslag og basic regler i sandvolleyball.»</p>
Selvforvar	Liten eller stor, svak eller sterk? Samme det! På denne aktiviteten kan du lære deg slag, spark og tøffe teknikker – som alle kan få til!
Splash/vannaktivitet	Er du en fisk i menneskeklær? På denne aktiviteten vil det meste foregå i vann. Vannlek, konkurranser, stuping og svømming er bare noe av det denne populære aktiviteten har å tilby. Hopp i det og bli med på Splash! Ta med badetøy og ulltøy/varmt tøy.
Stand up padle	Sol, vann og brett. Stand Up Padling er en av sommerens trender. Dersom du liker å bli utfordret i

	både styrke, utholdenhet og balanse er SUP aktiviteten for deg
Tennis	Forehand, backhand, game – set – match! Kanskje blir du nye Casper Ruud? Bli med og nyt solen og masse spilling. Ta gjerne med egen racket om du har.
Terrengsykling*	«På denne aktiviteten skal vi utforske stier du tidligere trodde kun var for fotturister. Bli med ut i et fantastisk naturområde med oppoverbakker, utforkjøring og spennende utfordringer. Ta med sykkel, hjelm, øvrig ønsket beskyttelsesutstyr og gjerne litt lappesaker om du har. Ta kontakt med konfaction@krik.no dersom du ikke har tilgang til sykkel og ønsker å leie.»
Vannsport	For deg som liker fart og spenning i det våte element. Prøv vannski, wakeboard og knebrett i Norsjø kabelpark. Kort oppsummert: VANNvittig gøy! Ta med badetøy og ulltøy/varmt tøy.
Villmark**	Ut på tur, aldri sur! Lær nyttige friluftslivstips i Telemarks ville natur. Kjenn solen varme på kroppen og nyt utsikten fra toppen av fjellet sammen med de nye tur-vennene dine. Ta med gode tursko (gjerne fjellsko), dagstursekk og gjerne en lommekniv om du har.
Volleyball (i hall)	

* Må ha med eget utstyr + hjelm

** Må ha med gode tursko (gjerne fjellsko), dagstursekk og gjerne lommekniv