



# MOTIONSCAMP 2022

I **uge 32** er der is til de voksne! Som I de forgangne sæsoner vil vi gerne indbyde motionsspillere fra Odense, med mere eller mindre erfaring med ishockey, til 5 dages inspiration og klargøring til sæsonen. 5 dage i træk med ishockey. Men vi har kun 34 pladser.

**TEMAER:** Som i forgangne år, så vil du møde flere forskellige temaer i løbet af ugen:

Grundlæggende skøjteløb - > kropspostion, inder- og yderskær, vendinger  
Puckføring + pasninger  
Afslutninger  
Nærkampsspil  
Spillerpositioner  
Afsluttende kamp fredag aften

**UDENFOR ISEN:** Der vil være mulighed for skøjteslibning. Der kan komme aktiviteter hæftet op på istræningerne i løbet af ugen.

**TRÆNERE:** Toms Strauss (OIK's Talentliga-træner), Mathias Thinnesen (OIK U17) og Anders Holst (OIK U15 og Kraftcenter). Du møder forskellige trænere i løbet af ugen.

**DAGE:** Mandag den 08.08. til fredag den 12.08. Vi har træning hver aften fra 21.30, og der vil hver aften være 60 - 75 min på is. Fredag aften slutter vi med lidt at spise og drikke efter vi har fundet en vinder af kampen, som ligger med opvarmning fra 19.30.

**PRISEN:** er kr. 350,- Du tilmelder dig fortsat på oikshop.dk. Sidste år fik OIK støtte til at afvikle campen gratis og OIK ville yderligere gerne lave en ekstra aktivitet for vores seniorspillere. Nu ønsker vi at vende tilbage til at vores Motionscamp opkræver en mindre deltagerbetaling.

Har du spørgsmål eller kommentarer, så kontakt nedenstående på mail. Du får svar og kommentarer i uge 30 og 31.

---

**Anders Holst**  
Odense Ishockey Klub  
email: [ah@oik.dk](mailto:ah@oik.dk)

---

**HUSK** at HOCKEY SHOP kommer på besøg i Odense mandag den 01.08. hele dagen.