



Móttökunámskeið 1 í áhaldafimleikum

Sunnudaginn 25. september fer fram námskeið í Móttöku 1 í áhaldafimleikum. Námskeiðið fer fram í Gerplu, Versölum frá kl.13:30 – 17:30.

- Undanfari námskeiðsins er þjálfaranámskeið 1A.
- Á námskeiðinu er kennd móttökutækni í öllum helstu grunnæfingum sem framkvæmdar eru í áhaldafimleikum KVK og KK.
- Þátttakendur eru saman á stökki, gólfi og ráð en skiptast svo í KVK og KK þegar kemur að slá hjá konum og hringjum og karlatvíslá strákamegin.
- **Þátttakendur eru beðnir að mæta með 2-3 nemendur á námskeiðið til að sýna og æfa móttökurnar.**
- Námskeiðinu lýkur með verklegu prófi ca. 6-8 vikum eftir námskeiðið.
- Kennari á námskeiðinu er István Oláh (Karak).
- Lágmarksfjöldi á námskeiðið er 12 manns.
- Námskeiðsgjald er 10.000 kr.
- Opið er fyrir skráningu í leyfiskerfi FSÍ og lokast skráning **fimmtudaginn 15. september kl.23:59**. Eftir þann tíma reiknast seinskráningargjald sem er eitt og hálft námskeiðsgjald.

Helga Svana Ólafsdóttir,
fræðslustjóri.



Æfingar sem farið verður í á hverju áhaldi fyrir sig.

Dýna:

Arabaflikk, flikk.... , araba flikk heljar, kraftstökk, kraftstökk framheljar.

Stökk:

Yfirlag, hálfur inn, yurchenko undirbúningur.

Tvíslá KVK/Svifrá:

Kippir, hringir, handstaða, sveiflur, afstökk.

Slá:

Handahlaup, brýr, flikk, aftur á bak heljar, afstökk.

Hringir:

Sveiflur, stuðningur, hífur.

Tvíslá KK:

Kippir, sveiflur, handstöður, pressur.