

## Þjálfaranámskeið FSÍ

### Þjálfari 1B

Dagana 22. - 23. október verður haldið Þjálfaranámskeið 1B á vegum Fimleikasambandsins. Námskeiðið er ætlað þeim þjálfurum sem hafa lokið 1A í gamla kerfinu.

- Aldurstakmark – þeir sem hafa lokið 1A í gamla kerfinu.
- Fljótlega eftir að skráningu lýkur fá nemendur aðgang að kennsluforritinu Canvas þar sem þeir eiga að hlusta á fyrirlestra námskeiðsins áður en mætt er í verklegan tíma.
- Fyrirlestrar: Líkamsbeiting og móttaka, Þjálffræði – kennslufræði, Þjálffræði – grunnþættir þjálfunar, Sýningar, Æfingadagbók.
- Verklegir þættir: Lítið trampólín, Grunnæfingar á gólfi og slá 2, Grunnur í dansi 2, Stórt trampólín 2, Upphitun, þrek og teygjur, Líkamsbeiting og móttaka.
- Verklegur tími verður helgina 22. - 23. október.
- Nánari dagskrá og staðsetning kemur síðar.
- Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 13. október, skráning lokar kl. 23:59 þann dag.
- Námskeiðsgjald er 19.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ 2022-2023, 23.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.

Fyrir hönd fimleikasambandsins,  
Helga Svana Ólafsdóttir.