

Móttökunámskeið 2 í hópfimleikum

Sunnudaginn 14. janúar fer fram Móttökunámskeið 2 í hópfimleikum.

- Ætlast er til að þjálfarar sem sækja þetta námskeið séu búnir að taka Móttökunámskeið 1 og öll sérgreinanámskeið FSÍ á fyrsta stigi.
- Námskeiðið er framhald af móttökunámskeiði 1. Farið er yfir móttökutækni í flóknari æfingum sem kenndar eru á dýnu og trampólíni í hópfimleikum.
- Á dýnu verður farið í araba – flikk – straight með skrúfum og tvöfalt heljarstökk.
- Á trampólíni, tvöföld heljarstökk með snúningum, yfirlag framheljar og TSU á hesti.
- Þátttakendur eru beðnir um að mæta með 2-3 nemendur á námskeiðið til að sýna og æfa móttökur.
- Námskeiðinu lýkur með verklegu prófi á báðum áhöldum sem fer fram 6-8 vikum eftir námskeiðið.
- Staðsetning kemur síðar.
- Kennari á námskeiðinu er Kristinn Þór Guðlaugsson.
- Lágmarksfjöldi á námskeiðið er 12 manns.

Námskeiðisgjald er 13.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ 2023-2024, 17.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.

Skráning er opin í leyfiskerfi FSÍ til 8. janúar, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Fyrir hönd Fimleikasambandsins,
Helga Svana Ólafsdóttir