

## Þjálfaranámskeið FSÍ Þjálfari 2B

Dagana 25.-26. janúar verður haldið Þjálfaranámskeið 2B á vegum Fimleikasambandsins.

- **Fyrirlestrar í Canvas:**
  - Hlutverk þjálfarans
  - Þjálffræði – Grunnþættir þjálfunar
  - Æfingadagbók
  - Skipulag þjálfunar

Ljúka þarf öllum fyrirlestrum og verkefnum áður en mætt er í verklega tíma. Sé það ekki gert má ekki mæta í verklega tímenn.

- **Allar greinar saman:** Upphitun, hópefli og leikir
- **Áhaldafimleikar KK:** Svifrá, tvíslá, bogahestur.
- **Áhaldafimleikar KVK:** Tvíslá, slá, kóreógrafía á slá og gólfi.
- **Hópfimleikar:** Trampólín, dýna, kóreógrafía.

Nánari dagskrá og staðsetning kemur þegar nær dregur.

Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 15. janúar, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Lágmarks skráning er 15 manns.

Námskeiðsgjald er 22.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ, 26.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.