

Þjálfaranámskeið FSÍ Þjálfari 4B

Dagana 4.-5. janúar verður haldið Þjálfaranámskeið 4B á vegum Fimleikasambandsins.

- **Fyrirlestrar í Canvas:**
 - Einbeiting
 - Fætur – meiðsl og fyrirbyggjandi æfingar
 - Hryggur og axlir – meiðsl og fyrirbyggjandi æfingar
 - Grindarbotn

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

- **Allar greinar saman:** Einbeiting – verkefnavinna, Þrekþjálfun – forvarnir og fyrirbyggjandi æfingar
- **Áhaldafimleikar KK:** Öll áhöld
- **Áhaldafimleikar KVK:** Öll áhöld
- **Hópfimleikar:** Gólf, dýna og trampólín
 - Þjálfarar hafa val um að taka öll áhöld, bara gólf eða bara dýnu og trampólín.

Nánari dagskrá og staðsetning kemur þegar nær dregur.

Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 18. desember, skráning lokar kl.23:59 þann dag. **Skráið í dálkinn "Lýsing" hvaða grein þjálfari velur.**

Lágmarksskráning er 15 manns.

Námskeiðsgjald er 30.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ, 34.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.

ATH! KK áhöld og gólf í hópfimleikum af 4A sameinast þessu námskeiði.