

## Móttökunámskeið 2 í áhaldafimleikum **-Nýtt námskeið-**

Sunnudaginn 12. janúar fer fram námskeið í Móttöku 2 í áhaldafimleikum.

- Undanfari námskeiðsins er fyrsta stig þjálfaramenntunar FSÍ auk Móttökunámskeiðs 1.
- Námskeiðið er framhald af Móttökunámskeiði 1. Farið er yfir móttökutækni í flóknari æfingum á öllum áhöldum í áhaldafimleikum KVK og KK.
- Þátttakendur eru saman á stökki, gólfi og skiptast svo í KVK og KK.
- **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.
- Kennarar á námskeiðinu er Þorgeir Ívarsson
- Lágmarksfjöldi á námskeiðið er 12 manns.
- Námskeiðisgjald er 15.000 kr.
- Opið er fyrir skráningu í leyfiskerfi FSÍ og lokast skráning **mánudaginn 6. janúar kl.23:59.**

Helga Svana Ólafsdóttir,  
fræðslustjóri.



## Æfingar sem farið verður í á hverju áhaldi fyrir sig.

### Gólf:

Tvöfalt heljar afturábak, fram straight.

### Stökk:

Yourchenco stuðningur uppá hest, yourchenco/tshucahara heljar, yfirslag framheljar.

### Tvíslá KVK:

Risi, fram risi, risa snúningar, closebar snúningar, flug frá eftir niður ½, pak.

### Slá:

Framheljar, acro tengingar

### Svifrá:

Risi fram, risi aftur, basket, endó, stalder, afstökk, snúningar

### Hringir:

Fram kippur, handstaða, pressa í handstöðu, stuðningsvog, hangivog fram og aftur

### Tvíslá KK:

Langkippur, sveiflur undir tvíslá, risi, afstökk afturábak, sveiflur út á eina rá (undirbúningur fyrir diamitev og stuts), diamitev, moyi