

Móttökunámskeið 2 í hópfimleikum

Laugardaginn 7. desember fer fram Móttökunámskeið 2 í hópfimleikum.

Námskeiðið fer fram í fimleikahúsi ÍA á Akranesi frá kl. 11:00 – 16:00.

- Ætlast er til að þjálfarar sem sækja þetta námskeið séu búnir að taka Móttökunámskeið 1, Þjálfaranámskeið 1A, 1B og 2A
- 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 nemendum á námskeiðið til að sýna og æfa móttökur.**
- Námskeiðinu lýkur með verklegu prófi á báðum áhöldum sem fer fram 6-8 vikum eftir námskeiðið.
- Lágmarksfjöldi á námskeiðið er 12 manns.

Kennari á námskeiðinu er Michal Risský.

Skráning er opin í leyfiskerfi FSÍ til 2. desember, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Námskeiðisgjald er 15.000 kr. fyrir þjálfara með gilt leyfi í leyfiskerfi FSÍ 2023-2024, 19.000 kr. fyrir þjálfara utan kerfis/ekki með gilt leyfi.