

## Þjálfaranámskeið FSÍ

### Þjálfari 2B

Dagana 24. – 25. 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 tímann.

- **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 14. janúar, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Lágmarksskráning er 15 manns.

Námskeiðsgjald er 22.000 kr.