Móttökunámskeið 1 í áhaldafimleikum

Laugardaginn 3. október fer fram námskeið í Móttöku 1 í áhaldafimleikum.

Kennari á námskeiðinu er István Oláh (Karak).

- Undanfari námskeiðsins er þjálfaranámskeið 1A.
- Á námskeiðinu er kennd móttökutækni í öllum helstu grunnæfingum sem framkvæmdar eru í áhaldafimleikum KVK og KK.
- Þátttakendur eru saman á stökki, gólfi og rám en skiptast svo í KVK og KK þegar kemur að slá hjá konum og hringjum og karlatvíslá strákamegin.
- **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.
- Lágmarksfjöldi á námskeiðið er 12 manns.
- Námskeiðisgjald er 15.000 kr.
- Skráning er opin í þjónustugátt FSÍ til 30. september, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Æfingar sem farið verður í á hverju áhaldi fyrir sig.

Dýna:

Arabaflikk, flikk.... , araba flikk heljar, kraftstökk, kraftstökk framheljar.

Stökk:

Yfirslag, hálfur inn, yurchenko undirbúningur.

Tvíslá KVK/Svifrá:

Kippir, hringir, handstaða, sveiflur, afstökk.

Slá:

Handahlaup, brýr, flikk, aftur á bak heljar, afstökk.

Hringir:

Sveiflur, stuðningur, hífur.

Tvíslá KK:

Kippir, sveiflur, handstöður, pressur.