Móttökunámskeið 2 í áhaldafimleikum

Sunnudaginn 8. nóvember fer fram námskeið í Móttöku 2 í áhaldafimleikum.

Námskeiðið fer fram í **Björk, kl.13:00 – 17:00.**

- 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.
- Lágmarksfjöldi á námskeiðið er 12 manns.
- Námskeiðisgjald er 15.000 kr.
- Skráning er opin í þjónustugátt til 4. nóvember, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Fimleikasamband Íslands

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