Móttökunámskeið 2 í hópfimleikum

Laugardaginn 7. nóvember fer fram Móttökunámskeið 2 í hópfimleikum.

Námskeiðið fer fram í **Stjönunni, Ásgarði, kl.13:30 – 18:00.**

Kennari á námskeiðinu er Viktor Elí Sturluson.

- 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, yfirslag framheljar og TSU á hesti.

- **Þátttakendur eru beðnir um að mæta með 2-3 nemendur 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.

Skráning er opin í leyfiskerfi FSÍ til 4. nóvember, skráning lokar kl.23:59 þann dag.

Námskeiðisgjald er 15.000 kr