

## Þjálfaranámskeið FSÍ – Sérgreinahluti 1A

Dagskrá 2. - 3. september 2017

### Laugardagur 2. september

**Fyrirlestrararnir fara fram í E-sal 3.hæð ÍSÍ, Engjavegi 6.**

- 09:00–09:15 Kynning á fræðslukerfi FSÍ
- 09:15–10:30 Hlutverk þjálfarans, skipulag í æfingasalum - bóklegt
- 10:45–12:00 Virkni í þjálfunarsalum - bóklegt
- Kennari:** Hlín Bjarnadóttir
- 12:00–13:00 Hádegishlé

**Kennsla frá kl.13-16 fer fram í Ármanni, Engjavegi 7.**

- 13:00–16:00 Grunnæfingar á gólfi og jafnvægislá. Grunnstöður, grunnhreyfingar og hopp í fimleikum – verklegt.
- Kennarar:** Auður Ólafsdóttir og Sif Pálsdóttir

### Sunnudagur 3. september

**Kennsla fer fram í Íþróttamiðstöðinni Björk, Haukahlundi 1.**

- 9:00–11:15 Stökk á bretti, gripæfingar í rimlum og á rá. Grunnæfingar á tvíslá kk og kvk - verklegt
- 11:15–12:00 Öryggisatriði í fimleikasalum – bóklegt
- Kennari:** Axel Ólafur Þórhannesson
- 12:00–13:00 Hádegishlé
- 13:00–16:00 Upphitun og leikir yngri iðkenda - verklegt
- Kennari:** Sif Pálsdóttir

**ATH!** Ef skráning fer yfir 35 manns verður hópnum skipt í tvo hópa í verklegri kennslu. Seinni hópurinn klárar námskeiðið 23. – 24. september. Þátttakendur utan að landi hafa forgang í fyrri hópinn.

