Skylmingafélag Reykjavíkur

Keppnishópur 8-14 ára

---)----------(---

Afreks- og fullorðinshópur

Glæsilegur árangur hjá karlalandsliðinu – 11 sæti á EM
Emil Ísleifur Sumarliðason, Andri Nikolaysson Mateev og Gunnar Egill Ágústsson

HAUST 2026

FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

---)---- Keppnishópur 8-14 ára ----(---

Æfingarnar eru haldnar í nýrri og glæsilegri aðstöðu Skylmingafélags Reykjavíkur í Baldurshaga, í Laugardal. Skylmingamiðstöðin (Baldurshagi) er undir aðalstúkunni við Laugardalsvöllinn og inngangurinn er í norðurenda hennar.

Skylmingafélag Reykjavíkur leggur mikla áherslu á að þjálfarar félagsins séu með viðurkennda þjálfaramenntun. Allir þjálfarar félagsins hafa lokið þjálfaranámskeiði hjá FIE, Alþjóðlega skylmingasambandinu.

Keppnishópur 8-14 ára

Haustönnin er frá 5. ágúst og fram til 28. desember og kostar 48.000 kr. (æfingagjald: 44.000 kr. + félagsgjald : 4.000 kr.).

Systkinaafsláttur er kr. 3.000,- á mann. Félagsgjald fer til kaupa á skylmingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga skylmingamenn og standa straum af kostnaði við mót.

Skylmingafélag Reykjavíkur er aðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar.

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í námskeiðinu, vinsamlega sendið svar með nafni og kennitölu á: skylmingafelag@gmail.com

Mánudagur og miðvikudagur:
18:00 – 19:30 **Tækniæfingar**
Fimmtudagur:
18:00 – 19:30 **Tækniæfingar / Styrktaræfingar**
Laugardagur:
11:00 – 12:30 **Keppnislíkar æfingar**

Einkatímar / Tækniþjálfun (val)

Skráning iðkenda og greiðsla æfingagjalda fer nú fram í gegnum Abler.
Smellið á https://www.abler.io/shop/frirvk/sfr til að fara á greiðslusíðu SFR.
Með því að færa æfingagjöldin yfir einföldum við starfið með því að hafa allt á sama stað, gjöld, skráningar og upplýsingamiðlun.

---)---- Afreks- og fullorðinshópur ----(---

Æfingarnar eru haldnar í nýrri og glæsilegri aðstöðu Skylmingafélags Reykjavíkur í Baldurshaga, í Laugardal. Skylmingamiðstöðin (Baldurshagi) er undir stúkunni við Laugardalsvöllinn og inngangurinn er í norðurenda hennar, sem snýr að sundlauginni.

Skylmingafélag Reykjavíkur leggur mikla áherslu á að þjálfarar félagsins séu með viðurkennda þjálfaramenntun. Allir þjálfarar félagsins hafa lokið þjálfaranámskeiði hjá FIE, Alþjóðlega skylmingasambandinu.

Afreks- og fullorðinshópur

Haustönnin er frá 5. ágúst og fram til 28. desember og kostar 48.000 kr. (æfingagjald: 44.000 kr. + félagsgjald : 4.000 kr.).

Systkinaafsláttur er kr. 3.000,- á mann. Félagsgjald fer til kaupa á skylmingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga skylmingamenn og standa straum af kostnaði við mót.

Skylmingafélag Reykjavíkur er aðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar.

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í námskeiðinu, vinsamlega sendið svar með nafni og kennitölu á: skylmingafelag@gmail.com

Mánudagur og miðvikudagur:
18:00 – 20:00 **Tækniæfingar**
Fimmtudagur:
18:00 – 19:30 **Tækniæfingar / Styrktaræfingar**
Laugardagur:
11:00 – 13:00 **Keppnislíkar æfingar**

Einkatímar / Tækniþjálfun (val)

Skráning iðkenda og greiðsla æfingagjalda fer nú fram í gegnum Abler.
Smellið á https://www.abler.io/shop/frirvk/sfr til að fara á greiðslusíðu SFR.
Með því að færa æfingagjöldin yfir einföldum við starfið með því að hafa allt á sama stað, gjöld, skráningar og upplýsingamiðlun.

Einkatímar

Eins og á síðasta ári verður boðið upp á einkatíma fyrir börn og unglinga sem æfa hjá félaginu. Val á tímum fyrir einkatímana er ákveðið í náinni samvinnu við þjálfarann. Ef tveir eru saman í einkatíma þá skiptist kostnaðurinn á milli þeirra.
Mikilvægt er að láta Nikolay vita fyrir fimmtudaginn 13. ágúst hvort óskað er eftir einkatíma. Reynt verður að koma á móts við óskir fólks um tímasetningu þegar einkatímunum verður raðað niður.
Litið er á einkatíma sem viðbót við hefðbundnar æfingar. Þar fer þjálfarinn í tæknileg atriði sem nemandinn þarf að tileinka sér og mikil áhersla er lögð á grunn- og smáatriði. Nemandinn þarf að taka leiðbeiningunum vel og sýna þolinmæði, því að þá verður hann betri skylmingamaður.

Reglur

Klæðnaður á æfingum:
Á æfingum er best að vera í þægilegum íþróttafötum og íþróttaskóm. Ekki mæta í gallabuxum. Þeir sem eiga skylmingadót mæta með það á æfingar.
Mætingar:
Mæta skal stundvíslega á allar æfingar nema annað sé fyrirfram ákveðið með þjálfara.
Tilkynna forföll:
Ef þið eruð veik eða annað kemur í veg fyrir að þið komist á æfingar, þá verður að láta þjálfarann ykkar vita af því.
Framkoma:
Skylmingaskytta mætir alltaf með bros á vör á æfingar, er kurteis við þjálfara sinn og kemur vel fram við andstæðinga sína.
Afbókun einkatíma:
Afboða þarf einkatíma með eins miklum fyrirvara og hægt er. Ef ekki er mætt í bókaðan tíma, verður samt sem áður að greiða fyrir tímann.
Æfingadagbók:
Mikilvægt er að iðkendur í unglinga- og keppnisflokki haldi æfingadagbók um æfingar, einkatíma, keppnisferðir, allt sem viðkemur skylmingum. Einnig er gott að skrifa þar spurningar sem þið viljið fá svör við og hugleiðingar varðandi skylmingaíþróttina. Æfingadagbókin er mikilvægur þáttur í skylmingaþjálfuninni, því munu þjálfar fara yfir æfingadagbókina ykkar með reglulegu millibili.

Hugleiðingar

Ég get, ég vil, ég skal

Markmið:	Settu þér raunhæf markmið, þá nærðu árangri því þá veistu hvert þú stefnir.
Ábyrgð:	Þú berð sjálf(ur) ábyrgð árangri þínum.
Hugrekki:	Sýndu hugrekki og settu markið hátt.
Ákveðni:	Vertu ákveðin(n) við sjálfa(n) þig og ekki gefast upp þó á móti blási.
Sjálfstraust:	Hafðu trú á sjálfri/sjálfum þér og trúðu því að þú getir náð þeim markmiðum sem þú hefur sett þér.
Vinátta:	Vinir eru mikilvægir, komdu vel fram við vini þína.
Metnaður:	Til að ná árangri þarftu að hafa metnað til að gera betur.

10 Gullreglur

1. Vinnið vel og munið að æfingin skapar meistarann.
2. Segið aldrei “Ég get ekki”, þið getið gert það sem þið ákveðið að gera.
3. Verið góð og tillitsöm við hvort annað.
4. Setjið sjálfum ykkur markmið og reynið allt sem í ykkar valdi er að ná þeim markmiðum.
5. Æfið ykkur heima, t.d. skylmingaskref og varnir.
6. Einbeitið ykkur að einu vandamáli í einu.
7. Hugsið vel um líkamann, farið snemma að sofa og borðið hollan mat.
8. Hlustið á þjálfarann ykkar, hann veit hvað hann er segja.
9. Enginn verður óbarinn biskup. Stundum finnur maður til, stundum er maður þreyttur, en munið að það er allt hluti af því að ná árangri.
10. Njótið þess að skylmast, það er skemmtilegt ☺.

Félagsbúningar (félagsgallar)

Nýju félagsbúningarnir eru til sölu. Eins og er eigum við til flestar stærðir bæði í barna- og fullorðinsstærðum. Hægt er að hafa samband við þjálfarar eða Nikolay varðandi mátun á búningum.

Verð kr. 10.000 / 11.000 (barna / fullorðins)
Litir: Blár jakki með hvítum röndum, svartar buxur
Efni: 100% fínofið pólýester

Barnastærðir: 6, 8, 10, 12, 14 og 16
Fullorðinsstærðir: S, M, L og XL

Allar nánari upplýsingar veitir Nikolay Mateev:
skylmingafelag@gmail.com
gsm: 898 0533
Við vonumst til að sjá sem flesta í haust.
Með kveðju frá þjálfurunum