



Skylmingafélag
Reykjavíkur

Keppnishópur 8-14 ára



Afreks- og fullorðinshópur



HAUST 2021



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ



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



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

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

Keppnishópur 8-14 ára

Haustönnin er frá 23. ágúst og fram til 21. desember og kostar 32.000 kr. (æfingagjald: 30.000 kr. + félagsgjald : 2.000 kr.).

Systkinaafsláttur er kr. 2.000,- á mann. Félagsgjald fer til kaupa á skyldingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga skyldingamenn og standa straum af kostnaði við mót.

[Skyldingafélag Reykjavíkur er aðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar.](#)

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

Mánudagur og miðvikudagur:

18:00 – 19:30 Tækniæfingar

Laugardagur:

11:00 – 12:30 Keppnislíkar æfingar

Einkatímar / Tækniþjálfun (val)

Vinsamlegast leggið inn á reikning eða gangið frá greiðslu hjá þjálfara

Þegar lagt er inná reikning er mikilvægt að skrá í athugasemd nafn og kennitölu iðkandans sem verið er að borga fyrir. Ef verið er að millifæra á netinu þá vinsamleg að senda tölvupóst á skyldingafelag@gmail.com

Skyldingafélag Reykjavíkur

Kt. 450287-1489

Banki Hb. Reikningsnr.

0526 26 030398



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



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

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

Afreks- og fullorðinshópur

Haustönnin er frá 4. ágúst og fram til 21. desember og kostar 32.000 kr. (æfingagjald: 30.000 kr. + félagsgjald : 2.000 kr.).

Systkinaafsláttur er kr. 2.000,- á mann. Félagsgjald fer til kaupa á skyldingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga skyldingamenn og standa straum af kostnaði við mót.

[Skyldingafélag Reykjavíkur er aðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar.](#)

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

Mánudagur og miðvikudagur:

18:00 – 20:00 Tækniæfingar

Föstudagur:

17:00 – 18:30 Tækniæfingar / Þrek og þol

Laugardagur:

11:00 – 13:00 Keppnislíkar æfingar

[Einkatímar / Tækniþjálfun \(val\)](#)



Vinsamlegast leggið inn á reikning eða gangið frá greiðslu hjá þjálfara

Þegar lagt er inná reikning er mikilvægt að skrá í athugasemd nafn og kennitölu iðkandans sem verið er að borga fyrir. Ef verið er að millifæra á netinu þá vinsamleg að senda tölvupóst á skyldingafelag@gmail.com

Skyldingafélag Reykjavíkur

Kt. 450287-1489

Banki Hb. Reikningsnr.

0526 26 030398



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 laugardaginn 28. 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 skyldingamaður.

Reglur

Klæðnaður á æfingum:

Á æfingum er best að vera í þægilegum íþróttafötum og íþróttaskóm. Ekki mæta í gallabuxum. Þeir sem eiga skyldingadót 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:

Skyldingaskytta 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 skyldingum. Einnig er gott að skrifa þar spurningar sem þið viljið fá svör við og hugleiðingar varðandi skyldingaiþróttina. Æfingadagbókin er mikilvægur þáttur í skyldingaþjálfuninni, 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. skyldingaskref 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 skyldingast, 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:

skyldingafelag@gmail.com

gsm: 898 0533

Við vonumst til að sjá sem flesta í vor.

Með kveðju frá Þjálfurunum

