



# Skyldinganámskeið – innritun

## Vorstarf Skyldingafélags Reykjavíkur 2021

Skyldingar fyrir alla – Byrjendur sem lengra komna

### Beginner Fencing Courses

#### Námskeið Vor 2021

Skyldinganámskeið fyrir börn, unglina og fullorðna. Bæði kyn frá 4 ára aldri. Skyldingar eru mjög skemmtileg íþrótt bæði fyrir stelpur og stráka. Því hvetjum við stelpur sérstaklega til að skrá sig.

---)----- Skyldingaskóli fyrir 4-6 ára

Fencing School for children 4-6 years old

---)----- Byrjendur 7-13 ára

Beginner Course for children 7-13 years old

---)----- Byrjendur 14+

Beginner Course for youth and adults



Æfingar verða í glæsilegri aðstöðu Skyldingafélags Reykjavíkur í Baldurshaga, Laugardal

Skyldingar hafa oft verið kallaðar líkamleg skák. Skyldingamaðurinn heldur til leiks með ákveðna leikaðferð í huga en þarf sífellt að endurskipuleggja leik sinn eftir viðbrögðum andstæðingsins og leikstíl hans. Að auki þarf skyldingamaðurinn að hafa góða stjórn á líkamanum, gott jafnvægi og mikla samhæfingu. Einnig þarf hann að geta hugsað hratt undir miklu álagi.

☺ Skyldingafélag Reykjavíkur er aðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar ☺

---)---- Hægt er að fá lánaðan allan búnað frá Skyldingafélaginu til að byrja með ----(---

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í æfingum næsta haust, vinsamlega sendið svar með nafni og kennitölu á: [skyldingafelag@gmail.com](mailto:skyldingafelag@gmail.com)

Upplýsingar um æfingatíma veitir:

Nikolay I. Mateev sími: 510 2973, gsm: 898 0533