



Skylmingafélag
Reykjavíkur

Vorstarf Skylmingafélags Reykjavíkur 2026



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ



Námskeið Vor 2026

-)----- Byrjendur / Framhald 7-14 ára
-)----- **Beginner Fencing Course for children 7-14 years old**

-)----- Byrjendanámskeið fyrir unglinga og fullorðna
-)----- **Beginner Fencing Classes for youth and adults**

-)----- Keppnishópur 8-13 ára
-)----- Afreks- og fullorðinshópur

Einkatímar
Reglur
Hugleiðingar
10 Gullreglur
Félagsbúningar



---)---- Byrjendur / Framhald 7-14 ára ----(---



Ólympískar skylmingar eru íþrótt þar sem keppandinn heldur til leiks með ákveðna leikaðferð í huga en þarf svo sífellt að endurskipuleggja leik sinn með tilliti til viðbragða andstæðingsins og leikstíls hans.

Skylmingamaður þarf að hafa góða stjórn á líkamanum, gott jafnvægi og mikla samþæfingu. Einnig þarf hann að geta hugsað hratt undir miklu álagi. Skylmingar munu styrkja þig líkamlega jafnt sem andlega. Þær veita snerpu sem og jafnvægi sem aldrei fyrr.

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.

Fyrsta æfingin verður mánudaginn 5. janúar!

Byrjendur / Framhald 7-14 ára

Haustönnin er frá 5. janúar og fram til 27. maí og kostar 45.000 kr. (æfingagjald: 42.000 kr. + félagsgjald : 3.000 kr.)

Hægt er að fá lánaðan allan búnað frá Skylmingafélaginu til að byrja með.

Systkinaafsláttur er 10% á öll börn þegar greitt er fyrir tvö börn eða fleiri.

Félagsgjald er varið 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:

17:00 – 18:00 Byrjendur / Framhald 7-13 ára

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

Skráning iðkenda og greiðsla æfingagjalda fer nú fram í gegnum [Sportabler](#).

Smellið á <https://www.sportabler.com/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.





---)---- Beginner Fencing Course for children 7-14 years old ----(---



Looking for a fun way to get your child healthy and exercising? Sabre Club of Reykjavik is currently starting a new fencing class geared towards younger kids. Fencing is the choice that provides children a dynamic and creative outlet for their energy. It's fantastic exercise, and helps kids improve their agility, concentration and decision-making skills. Plus, fencing often attracts kids who aren't into more traditional sports, since it depends more on strategy and skill than athletic ability.

When: Monday and Wednesday, 17:00 – 18:00

Cost: From January 5th until May 27th

Course Fee 45.000 kr.

* Sibling discount is 10% of all children when you pay for two or more children.

Venue: Fencing Sabre Center in Laugardal (National Football Stadium), Reykjavik

LOCATION

Our Fencing school scheme is a fun and extremely safe way to introduce the exciting Olympic sport of fencing to children. It is suitable for girls and boys.

If you would like your child to attend the course, please send the following information to skylmingafelag@gmail.com:

Child: Name, ID number and address

Parent: Name, address and mobile number

Registration & Payments

<https://www.sportabler.com/shop/frirkv/sfr>

---)---- Why Fencing -----



Fencing is suitable for anyone of any age and fitness level. Whether you want to fence for fitness and fun, or reach competition standard, you will soon be addicted to this exciting and dynamic sport which is often referred to as physical chess.

Fencing is a creative sport enabling free development of the personality. It offers no ready recipes. It only provides the notes, while the athlete himself has to compose music.





---)---- Byrjendanámskeið fyrir unglinga og fullorðna ----(---



Ólympískar skylmingar eru íþrótt þar sem keppandinn heldur til leiks með ákveðna leikaðferð í huga en þarf svo sífellt að endurskipuleggja leik sinn með tilliti til viðbragða andstæðingsins og leikstíls hans.

Skylmingamaður þarf að hafa góða stjórn á líkamanum, gott jafnvægi og mikla samhæfingu. Einnig þarf hann að geta hugsað hratt undir miklu álagi. Skylmingar munu styrkja þig líkamlega jafnt sem andlega. Þær veita snerpu sem og jafnvægi sem aldrei fyrr.

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.

---)----- **VIÐ SKORUM Á ÞIG að taka upp hanskan og setja upp grímuna** -----

Byrjendur / Framhald 14+

Vorönnin er frá 5. janúar og fram til 27. maí og kostar 47.000 kr. (æfingagjald: 44.000 kr. + félagsgjald: 3.000 kr.)

Systkinaafsláttur (hjónaafsláttur) er kr. 2.000,- á mann. Félagsgjald fer til kaupa á skylmingaútbúnaði, sérstaklega fyrir unga skylmingamenn og standa straum af kostnaði við mót.

Hægt er að fá lánaðan allan búnað frá Skylmingafélaginu til að byrja með. [Skylmingafélag Reykjavíkur er aðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar.](http://www.fencing.is)

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 Byrjendur / Framhald 14+

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

Skráning iðkenda og greiðsla æfingagjalda fer nú fram í gegnum [Sportabler](http://www.sportabler.com).

Smellið á <https://www.sportabler.com/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.





---)---- Beginner Fencing Classes for youth and adults ----(---



The fencing beginner classes is a great way to get active and be involved in a cool sport. Students will learn about fencing, receive lessons, and participate in footwork drills. Students will learn the basic skills necessary for fencing and will build their skill level as the class progresses. The class stresses the importance of footwork in fencing and students will learn to combine footwork with blade skills. Most importantly, this class is an opportunity to have fun, make friends, and discover a very cool new sport.

When: Monday and Wednesday, 18:00 – 19:30

Cost: From January 5th until May 27th

Course Fee 47.000 kr.

* Sibling/Family discount is 2.000 kr. when you pay for two or more person.

Venue: Fencing Sabre Center in Laugardal (National Football Stadium), Reykjavik
LOCATION

Our Fencing scheme is a fun and extremely safe way to introduce the exciting Olympic sport of fencing youth and adults.

If you would like to attend the course, please send the following information to
skylmingafelag@gmail.com:

Youth: Name, ID number and address

Parent: Name, address and mobile number

Registration & Payments

<https://www.sportabler.com/shop/frirkv/sfr>

---)---- Why Fencing -----

Fencing is suitable for anyone of any age and fitness level. Whether you want to fence for fitness and fun, or reach competition standard, you will soon be addicted to this exciting and dynamic sport which is often referred to as physical chess.

Fencing is a creative sport enabling free development of the personality. It offers no ready recipes. It only provides the notes, while the athlete himself has to compose music.

Courtesy, gallantry, and respect for the opponent characterize the manner of behavior taught and maintained by fencing thanks to its time-honored ritual of conducting bouts. Before each bout fencers salute with their weapons their opponent, the audience, and the referee. A handshake necessarily completes each bout.





---)---- 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

Vorönnin er frá 5. janúar og fram til 30. maí og kostar 48.000 kr. (æfingagjald: 45.000 kr. + félagsgjald: 3.000 kr.)

Systkinaafsláttur er kr. 2.000,- 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 – 13:00 Keppnislíkar æfingar

Einkatímar / Tækniþjálfun (val)

Skráning iðkenda og greiðsla æfingagjalda fer nú fram í gegnum [Sportabler](#).

Smellið á <https://www.sportabler.com/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

Vorönnin er frá 5. janúar og fram til 30. maí og kostar 48.000 kr. (æfingagjald: 45.000 kr. + félagsgjald: 3.000 kr.)

Systkinaafsláttur er kr. 2.000,- 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:

17:00 – 18:30 Tækniæfingar / Styrktaræfingar

Laugardagur:

11:00 – 13:00 Keppnislíkar æfingar

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



Skráning iðkenda og greiðsla æfingagjalda fer nú fram í gegnum [Sportabler](#).

Smellið á <https://www.sportabler.com/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 mánudaginn 5.janúar 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.
- Sjálfsstraust: 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

