



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



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

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.

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

Byrjendur / Framhald 14+

Haustönnin er frá 24. ágúst og fram til 21. desember og kostar 40.000 kr. (æfingagjald: 38.000 kr. + félagsgjald : 2.000 kr.)

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

Systkinaafsláttur (hjónaafsláttur) 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

Þriðjudagur og fimmtudagur:

18:00 – 19:30 Byrjendur / Framhald 14+

Einkatímar / Tækniþjálfun (val)

Skráning iðkenda og greiðsla æfingagjalda fer nú fram í gegnum [Sportabler](#). Smellið á <https://www.sportabler.com/shop/frirkv/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: Tuesday and Thursday, 18:00 – 19:30

Cost: From August 24th until December 21st

Course Fee 40.000 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 skyldingafelag@gmail.com:

Youth: Name, ID number and address

Parent: Name, address, and mobile number

Registration & Payments

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

<https://www.sportabler.com/shop/frirvk/sfr/product/Q2x1YlNlcnZpY2U6MjA4OTg=>

---)---- 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.

