

Íþrótt og boltaskóli Stjörnunnar



Íþrótt og boltaskóli Stjörnunnar hefst laugardaginn 15.september. Skólinn er ætlaður börnum fædd árið 2013 og 2014. Lögð er áhersla á alhliða líkams- og hreyfiþroska sem hæfir þessum aldri og fást börnin við verkefni sem ögra þeim á jákvæðan hátt. Bolti verður með í mörgum æfingum og í hverjum tíma æfum við að sparka, kasta, grípa og drippla. Í skólanum förum við í ýmsa leiki þar sem börnin læra að fylgja fyrirmælum og vinna saman, einnig verða settar upp þrautabrautir þar sem þau æfa m.a. ýmis hopp, samhæfingu, jafnvægi, styrk, þol og ýmislegt fleira. Tekið verður mið af hreyfiþroskaþrófum fyrir þennan aldur.

Foreldrar taka virkan þátt í tímunum og markmiðið er að hafa þetta skemmtilega samverustund. 😊 Í upphaf

hvers tíma er frjálst tími með bolta í 7 mín þar sem börnin leika við foreldra sína og hita upp fyrir tímanna.

Tíminn sjálfur samanstendur af þrautabrautum, boltameðferð og leikjum. Í lok hvers tíma fá börnin hvíld og slökun og jafnvel mjúkar strokur frá mömmu/ pabba. 😊

Tímarnir verða í TM höllinni á laugardögum kl. 10.00 – 11.00 og verða alls 10 skipti. Íþrótt og Boltaskólinn hefst laugardaginn 15.september. Einn laugardagur fellur út, laugadagurinn 20.október Síðasti tíminn verður 24.nóvember

Leiðbeinendur: Siggeir Magnússon Íþróttakennari og Þjálfari hjá handknattleiksdeild Stjörnunnar
Guðný Gunnsteinsdóttir sjúkraþjálfari (gudnyg@landspitali.is)

Skólinn kostar 17.500.- kr. Börn fimm ára og eldri eiga rétt á hvatapeningum frá Garðabæ. (fædd 2013 og eldri)

Skráning iðkenda fer fram á: <https://stjarnan.felog.is/>

Takmarkaður fjöldi á hverju námskeiði

[fara efst](#)