

## Íþróttta og boltaskóli Stjörnunnar



Íþróttta og boltaskóli Stjörnunnar hefst laugardaginn 26.september. Skólinn er ætlaður börnum fædd árið 2015 og 2016. Lögð er áhersla á alhliða líkams- og hreyfiproska 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 hreyfiproskaprófum 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 5 mín þar sem börnin leika við foreldra sína og hita upp fyrir tímann. 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 í Mýrinni á laugardögum kl. 10.00 – 11.00 og verða alls 10 skipti. Íþróttta og Boltaskólinn hefst laugardaginn 26.september.

**Leiðbeinendur:** Siggeir Magnússon íþróttakennari og Þjálfari hjá handknattleiksdeild Stjörnunnar  
Guðný Gunnsteinsdóttir sjúkráþjálfari (gudnyg@landspitali.is)

Skólinn kostar 23.100- kr. Börn fimm ára og eldri eiga rétt á hvatapeningum frá Garðabæ (fædd 2015 ).

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

Takmarkaður fjöldi á hverju námskeiði

[fara efst](#)