

## Íþrótt og boltaskóli Stjörnunnar



Íþrótt og boltaskóli Stjörnunnar hefst laugardaginn 19. janúar. 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 Mýrinni á laugardögum kl. 10.00 – 11.00 og verða alls 10 skipti. Íþrótt og Boltaskólinn hefst laugardaginn 19. Janúar. Laugardagurinn 26 janúar fellur út vegna þorablóts Stjörnunnar og laugardagurinn 23. febrúar fellur út vegna vetrarfrís. Síðasti tíminn verður 6. apríl

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

Skólinn kostar 18.500.- kr. Börn fimm ára og eldri eiga rétt á hvatapeningum frá Garðabæ. (fædd 2014 og eldri)

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

Takmarkaður fjöldi á hverju námskeiði

[fara efst](#)