

Íþrótt og boltaskóli Stjörnunnar



Íþrótt og boltaskóli Stjörnunnar hefst laugardaginn 18. Janúar. Skólinn er ætlaður börnum fædd árið 2014 og 2015. 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 íMýrinni á laugardögum kl. 10.00 – 11.00 og verða alls 10 skipti. Íþrótt og Boltaskólinn hefst laugardaginn 18. Janúar. Þorablótshelgina verður tíminn á sunnudegi kl. 10 – 11 vegna þorablóts Stjörnunnar. Nokkrar helgar falla niður vegna móts í húsinu, vetrarfrís og páska en skiptin verða alls tíu og verður síðasti tíminn 18 apríl. Helgar sem falla niður eru 1. Feb vegna móts í húsinu, 22 feb vegna vetrarfrís, 21 mars vegna móts í húsinu og 11 apríl en það er páskahelgin.

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

Skólinn kostar 22.600- 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](#)