

Námsskrá í fimleikum

Hópur 1, iðkendur á leikskólaaldri

Íþróttamarkmið

- ✓ Að efla alhliða hreyfiþroska.
- ✓ Auka þol og styrk.
- ✓ Læra að vera þátttakandi í hóp.
- ✓ Efla félagsleg tengsl.
- ✓ Læra aga.

Fimleikamarkmið

- ✓ Að læra grunnæfingar í fimleikum.
- ✓ Bæta samhæfingu og jafnvægi.
- ✓ Læra að teygja á og auka liðleika.

Reglur

- ✓ Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.
- ✓ Foreldrum er velkomið að fylgjast með æfingum uppi á svölum.

Viðburðir og félagsleg tengsl

- ✓ Leiktími eða einhvers konar uppákoma á æfingartíma þar sem iðkendur kynnst á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.
- ✓ Hópurinn tekur þátt í jóla- og vorsýningu fimleikadeildar.

Hópur 2, iðkendur á aldrinum 6-8 ára

Íþróttamarkmið

- ✓ Að efla alhliða hreyfi- og félagsþroska.
- ✓ Læra að vera þátttakandi í hópi.
- ✓ Efla félagsleg tengsl.
- ✓ Læra aga.

Fimleikamarkmið

- ✓ Að viðhalda og bæta færni í grunnæfingum fimleika.
- ✓ Auka þol og styrk.
- ✓ Bæta samhæfingu, jafnvægi og aga.
- ✓ Læra að teygja og auka liðleika.
- ✓ Læra helstu grunnhopp og grunnæfingar fimleika, krippuhopp, kattarhopp, klipp hopp, valhopp og sjassé:
- ✓ Fram og aftur kollhnís, armbeygjukassa, hjólbörur, handstöðu. Þjálfunin fer enn fram í miklu leikjaformi.

- ✓ Læra helstu undirstöðuatriði á trampólíni.

Reglur

- ✓ Tyggjónotkun er óheimil.
- ✓ Vera í íþróttafötum.
- ✓ Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.
- ✓ Iðkendur eiga að vera stundvísir.
- ✓ Foreldrar geta fylgst með æfingum í síðustu viku hvers mánaðar.

Viðburðir og félagsleg tengsl

- ✓ Leiktími eða einhvers konar viðburður á æfingatíma þar sem iðkendur kynnst á öðrum forsendum er tengdum fimleikum.
- ✓ Hópurinn tekur þátt í jóla- og vorsýningu fimleikadeildar.

Hópur 3, iðkendur á aldrinum 8-11 ára

Íþróttamarkmið

- ✓ Að efla alhliða hreyfi-, félags- og tilfinningaþroska.
- ✓ Læra að vera þátttakandi í hóp.
- ✓ Læra að taka sigri og tapi.
- ✓ Læra aga.
- ✓ Læra að taka jákvæðri gagnrýni.
- ✓ Að öðlast aukið sjálfstraust og sjálfstæði.

Fimleikamarkmið

- ✓ Í þjálfun er lögð áhersla á að iðkendur fái almenna grunnþjálfun í fimleikum.
- ✓ Á þessu stigi hefst þjálfun á erfiðari fimleikaæfingum.
- ✓ Læra helstu fimleikaæfingar, handahlaup, arabastökk, handstöðu og flikk.
- ✓ Iðkendur læra að tengja saman mismunandi æfingar.
- ✓ Bæta við undirstöðuræfingar á trampólíni.

Reglur

- ✓ Tyggjónotkun er óheimil.
- ✓ Vera í íþróttafötum.
- ✓ Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.
- ✓ Iðkendur eiga að vera stundvísir.
- ✓ Foreldrar geta fylgst með æfingum í síðustu viku hvers mánaðar.

Viðburðir og félagsleg tengsl

- ✓ Skemmtikvöld þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.
- ✓ Hópurinn tekur þátt í jóla- og vorsýningu fimleikadeildar.
- ✓ Hópurinn tekur þátt í móti á Egilsstöðum.

Hópur 4, iðkendur á aldrinum 12 ára og eldri

Íþróttamarkmið

- ✓ Að efla alhliða hreyfi-, félags-, vitsmuna- og tilfinningaþroska.
- ✓ Læra að vera þátttakandi í hóp.
- ✓ Læra að taka sigri og tapi.
- ✓ Læra að taka jákvæðri gagnrýni.
- ✓ Að öðlast aukið sjálfstraust og sjálfstæði.
- ✓ Læra að tileinka sér hollar lífsvenjur.
- ✓ Bera virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum iðkendum og þjálfurum.

Fimleikamarkmið

- ✓ Í þjálfun er lögð áhersla á að iðkendur kunni almenna grunnþjálfun fimleika.
- ✓ Á þessu stigi hefst þjálfun erfiðra fimleikaæfinga, s.s. heljarstökk, yfirlag á hesti, flikk, kraftstökk og einfaldar samsetningar á dýnu.
- ✓ Læra ýmsar útfærslur á heljarstökki á trampólíni.

Reglur

- ✓ Tyggjónotkun er óheimil.
- ✓ Vera í íþróttafötum.
- ✓ Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.
- ✓ Iðkendur eiga að vera stundvísir.

Viðburðir og félagsleg tengsl

- ✓ Skemmtikvöld þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.
- ✓ Hópurinn tekur þátt í jóla- og vorsýningu fimleikadeildar.
- ✓ Hópurinn tekur þátt í móti á Egilsstöðum og stökkfimimóti.