



# Skyldinganámskeið – innritun

## Vorstarf Skyldingafélags Reykjavíkur 2025

Skyldingar fyrir alla – Byrjendur sem lengra komna

### Beginner Fencing Courses

#### Námskeið Vor 2024

Skyldinganámskeið fyrir börn, unglina og fullorðna. Bæði kyn frá 4 ára aldri. Skyldingar eru mjög skemmtileg íþrótt bæði fyrir stelpur og stráka. Því hvetjum við stelpur sérstaklega til að skrá sig.

---)----- Byrjendur 7-13 ára

**Beginner Course for children 7-13 years old**

---)----- Byrjendur unglina og fullorðna

**Beginner Course for youth and adults**

---)----- Keppnishópur 8-14 ára

**Afreks- og fullorðinshópur**



Æfingar verða í glæsilegri aðstöðu Skyldingafélags Reykjavíkur í Baldurshaga, Laugardal

Skyldingar hafa oft verið kallaðar líkamleg skák. Skyldingamaðurinn heldur til leiks með ákveðna leikaðferð í huga en þarf sífellt að endurskipuleggja leik sinn eftir viðbrögðum andstæðingsins og leikstíl hans. Að auki þarf skyldingamaðurinn að hafa góða stjórn á líkamanum, gott jafnvægi og mikla samhæfingu. Einnig þarf hann að geta hugsað hratt undir miklu álagi.

☺ **Skyldingafélag Reykjavíkur er aðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar** ☺

---)---- Hægt er að fá lánaðan allan búnað frá Skyldingafélaginu til að byrja með ----(---

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í æfingum næsta haust, vinsamlega sendið svar með nafni og kennitölu á: [skyldingafelag@gmail.com](mailto:skyldingafelag@gmail.com)

Upplýsingar um æfingatíma veitir:

Nikolay I. Mateev gsm: 898 0533