

LÁTTU ÞETTA  
EINSTAKA  
TÆKIFÆRI  
EKKI FRAM HJÁ  
ÞÉR FARA

SJÁ NÁNAR Á FACEBOOK:  
FRÁ GRUNNI Í GULL

SKRÁNING FER FRAM Í TÖLVUPÓSTI Á NETFANGIÐ:  
SIMICSLADJA@YAHOO.COM

FRÁ  
GRUNNI  
Í GULL



BLAKBÚÐIR UNDIR STJÓRN  
VLADIMIR VANJA GRBIĆ

HELGINA  
23-25 MARS 2018  
Á HÚSAVÍK



Vladimir Vanja Grbić, Ólympíumeistari í blaki verður leiðbeinandi í blakbúðum á Húsavík í mars 2018. Grbić varð ólympíumeistari í blaki í Sydney árið 2000, er margfaldur verðlaunahafi á heims- og Evrópumótum og valinn í Hall of Fame, 2011. Hann er „Global Messenger“ hjá Special Olympics Int.

Grbić hefur haldið námskeið víða um heim þar sem hann tengir saman tæknileg atriði og þjálfunaraðferðir og samvinnar þá þætti sem skapa árangur og styrkja, móta og hvetja unga iðkendur til afreka.

Æfingar á laugardag tengjast efni fyrirlesturs á föstudag og eru fyrir iðkendur og þjálfara í öllum íþróttgreinum. Á sunnudag er eingöngu lögð áhersla á atriði tengd blaki og blakþjálfun.

## Markhópar: A. Iðkendur, 10 - 18 ára B. Þjálfarar/íþróttakennarar/aðrir

### A. Blakbúðir fyrir börn og ungmenni 10-18 ára

A. Æfingar laugardag og sunnudag, gisting tvær nætur og fæði:	10.000 kr.
B. Æfingar laugardag og sunnudag, gisting eina nótt og fæði:	7.500 kr.
C. Æfingar laugardag eða sunnudag, gisting eina nótt og fæði:	5.000 kr.
D. Blakbúðirnar laugardagur og sunnudagur: (gisting og fæði á eigin vegum)	3.000 kr.
E. Blakbúðirnar einn dagur (laugardagur eða sunnudagur)	2.000 kr.

#### Almennar upplýsingar:

- Gisting í skólastofu.
- Morgunverður og hádegisverður. Ef gist eina nótt, er innifalinn morgunverður og hádegisverður næsta dag.
- Myndir og vídeóupptökur verða þátttakendum aðgengileg að loknum blakbúðunum.
- Æfingar á laugardegi tengjast umfjöllunarefni á fyrirlestri frá föstudagskvöldi fyrir þjálfara og eru fyrir iðkendur úr öllum íþróttum.
- Æfingar á sunnudegi eru blakmiðaðar.
- Utan æfinga verður boðið upp á afþreyingu s.s. sundferð, heimsókn á Hvalasafnið og bíóferð.
- Skráning fer fram í tölvupósti á netfangið: simicsladja@yahoo.com
- Þar þarf að koma fram: Fullt nafn og kt. - Fæðingardagur - Stærð á bol.
- Upplýsingar um hvaða hluta námskeiðsins taka á þátt í og staðfesting á greiðslu (í viðhengi).
- Þátttökugjöldin leggjast inn á: bankar. 567-26-222, kt. 440594-2639

### B. Fyrirlestur, ráðgjöf og fræðsla fyrir þjálfara, íþróttakennara og aðra

F. Fræðslufyrirlestur á föstudagskvöldi:	3.000 kr.
G. Fræðslufyrirlestur á föstudagskvöldi og ein æfing: (laugardagur eða sunnudagur)	4.000 kr.
H. Fræðslufyrirlestur á föstudagskvöldi og æfingar báða daga:	5.000 kr.

Þjálfarar/fararstjórar hópa fá fría gistingu og fæði með hópnum (einn á hverja 10 þáttt.).

#### Almennar upplýsingar:

- Skráning fer fram í tölvupósti á netfangið: simicsladja@yahoo.com
- Þar þarf að koma fram: Fullt nafn og kt. - Upplýsingar um hvaða hluta námskeiðsins á að taka þátt í og staðfesting á greiðslu (í viðhengi).
- Þátttökugjöldin leggjast inn á: bankar. 567-26-222, kt. 440594-2639



# D A G S K R Á

## Föstudagskvöld 23. mars

Fyrirlestur fyrir þjálfara, íþróttakennara og aðra.  
Allar greinar.

## Laugardagur 24. mars

Verklegar æfingar, fyrir 10-12, 13-15 og 16-18 ára.  
Allar greinar.

## Sunnudagur 25. mars

Verklegar æfingar - BLAK  
Fræðsla og ráðgjöf samþætt verklegum æfingum báða dagana.