



SUMARNÁMSKEIÐ HK

FAGRILUNDUR – VALLAKÓR

Sumarnámskeið HK 2010

Í sumar mun HK að vanda bjóða upp á fjölbreytt og vönduð námskeið fyrir börn og unglinga á aldrinum 5-15 ára víðsvegar um bæinn. HK reynir eftir fremsta megni að ná til sem flestra barna og þetta sumarið er engin undantekning. Íþróttir og hreyfingu, knattspyrnu-, blak-, taekwondo- og handknattleiksnámskeiðin sívinsælu verða öll á sínum stað eins og undanfarin ár.

Allir umsjónarmenn sumarnámskeiða HK eru fagmenntaðir á sviði uppeldis-, íþróttá- eða heilsufræða og hafa reynslu af skipulögðu íþróttá- og tómsundastarfi barna.

Skráningaleiðir

HK býður upp á mjög auðveldar og skilvirkar skráningaleiðir á sumarnámskeið félagsins þetta sumarið. Hægt er að skrá sig á heimasíðu félagsins www.hk.is og á netfanginu namskeid@hk.is.

Á forsíðu www.hk.is, vinstra megin, er hægt að finna hlekk sem heitir Sumarnámskeið HK

2010 (sjá mynd). Þegar búið að smella á hann opnast undirsíður með þeim námskeiðum sem eru í boði og neðst í þessari útlistun er að finna skráningarform fyrir námskeiðin sem er auðvelt og þægilegt í notkun.

The screenshot shows the website for Handknattleiksfélag Kópavogs (HK). The navigation menu on the left includes: EFNI, Fréttir, Um HK, Fagrilundur, Digranes, Aðalstjórn, Starfsmenn, Félagar, Lög og samþykktir, Sumarnámskeið HK 2008, Íþróttir og útlif, Knattspyrnskóli HK, Heilsu- og ævintýranámskeið HK, Krakkablað, Handboltaskóli HK, Taekwondo, Borðtennisnámskeið HK, Skráningarform, Verslun, HK söngurinn, and Tae Kwon Do. The 'Skráningarform' link is circled in red. The main content area shows the registration form for the 2010 summer camps, including a form for personal information and a section for selecting camps and dates.

Þegar búið að er smella eru umbeðnar:

- Nafn þátttakenda
- Kennitala þátttakenda
- Nafn forráðamanns
- Sími forráðamanns
- Netfang forráðamanns
- Þau námskeið sem óskast að sækja

lýsingar

Þessar upplýsingar eru nauðsynlegar svo að skráning sé tekin gild. Einnig er hægt að senda tölvupóst á netfangið namskeid@hk.is og senda skráningu þar í gegn með fyrrnefndum upplýsingum. Skráning hefst 14. maí nk.

Það er von okkar í HK að sem flestir finni eitthvað við sitt hæfi þetta sumarið og geti notið þess að eiga gott HK sumar.

Áfram hreyfing, heilsa og HK!



Íþróttir og Hreyfing HK

Íþróttir og hreyfing er kjörið námskeið fyrir börn á aldrinum 6 til 10 ára. Námskeiðið er haldið í Fagralundi (félagssvæði HK í Fossvogsdal) og Kórnum við Vallakór. Boðið er upp á vikunámskeið á báðum stöðum. Námskeiði er haldið eftir hádegi og getur því hentað vel þeim börnum sem eru á öðrum námskeiðum fyrir hádegi.

Markmið íþróttaskólans er að hafa tímana sem fjölbreyttasta þar sem skemmtun er í fyrirrúmi og börnin fá tækifæri til að kynnast sem flestum íþróttagreinum. Þær íþróttagreinar sem farið er í eru meðal annars: handbolti, fótbolti, körfubolti, blak, sem og almenn leikfimi og leikir. Hverju námskeiði lýkur síðan með grillveislu.

Fagrilundur kl. 13:00 – 16:00

Námskeið 1	14. júní - 18. júní
Námskeið 2	21. júní - 25. júní
Námskeið 3	28. júní - 2. júlí
Námskeið 4	5. júlí - 9. júlí

Kórinn / Vallakór kl. 13:00 – 16:00

Námskeið 1	14. júní - 18. júní
Námskeið 2	21. júní - 25. júní
Námskeið 3	28. júní - 2. júlí
Námskeið 4	5. júlí - 9. júlí

Verð fyrir námskeið Íþróttir & Hreyfingu er kr. 5000.

Umsjón með námskeiðinu hefur Fannar Karvel, íþróttifræðingur.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu HK, www.hk.is.

Skráning hefst 14.maí og fer fram á www.hk.is og á netfanginu namskeid@hk.is

Knattspyrnuskóli HK

HK verður með knattspyrnuskóla fyrir börn á aldrinum 5-13 ára frá kl. 9:00-12:00 í Fagralundi og Kórnum/Vallakór. Börnin eiga að taka með sér hollt og gott nesti. Verð fyrir eina viku í knattspyrnuskóla HK er 5.000 krónur.

Markmið knattspyrnuskóla HK:

Að kynna helstu reglur og grunnþætti knattspyrnunnar og að þátttakendur kynnist knattspyrnunni á jákvæðan og skemmtilegan háttum. Lögð er áhersla á persónulega þjálfun og er hver þjálfari ekki með fleiri en tíu börn í hverjum hóp.

Um námskeiðið:

Fyrir yngri hópinn 5 til 9 ára er farið í skemmtilega leiki með og án bolta.

Fyrir eldri hópinn 10 til 13 ára er áhersla lögð á aukna boltafærni. Farið er í skemmtilegar þrautir og keppnir svo sem golfmeistararn, skyttukóngur, vítakóngur, halda á lofti – meistarinn og fleira

Fagrilundur kl. 09:00 til 12:00

Námskeið 1	14. júní - 18. júní
Námskeið 2	21. júní - 25. júní
Námskeið 3	28. júní - 2. júlí
Námskeið 4	5. júlí - 9. júlí
Námskeið 5	12. júlí - 16. júlí
Námskeið 6	19. júlí - 23. júlí
Námskeið 7	26. júlí - 30. júlí
Námskeið 8	9. ágúst - 13. ágúst

Umsjón með knattspyrnuskóla HK í Fagralundi:

Magnús Orrí Sæmundsson

Kórinn / Vallakór kl. 09:00 til 12:00

Námskeið 1	14. júní - 18. júní
Námskeið 2	21. júní - 25. júní
Námskeið 3	28. júní - 2. júlí
Námskeið 4	5. júlí - 9. júlí
Námskeið 5	12. júlí - 16. júlí
Námskeið 6	19. júlí - 23. júlí
Námskeið 7	26. júlí - 30. júlí

Umsjón með knattspyrnuskóla HK í Kórnum:

Ragnar Gíslason

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu HK, www.hk.is

Skráning hefst 14.maí og fer fram á www.hk.is og á netfanginu namskeid@hk.is

Handboltaskóli HK

HK verður með handboltaskóla í íþróttahúsinu Vallakór og Fagralundi þetta sumar. Handboltaskólinn er fyrir byrjendur sem lengra komna. Á námskeiðinu veður börnunum skipt niður eftir aldri og með því er komið til móts við þarfir hvers og eins þátttakanda.

Markmið handboltaskólans

Þátttakendur á námskeiðinu kynnast handboltanum á skemmtilegan hátt þar sem helstu grunnþættir handboltans eru kynntir og farið verður í leiki tengda handknattleik. Námskeiðið endar að venju á pizzuveislu.

Áherslur í skólanum:

- Farið verður í grunnatriði handknattleiksins
- Tækniæfingar í vörn og sókn
- Einstaklingsmiðaðar æfingar
- Skotæfingar og gabb hreyfingar

Þjálfarar á námskeiðinu eru:

- Hilmar Guðlaugsson yfirþjálfari HK
- Kristinn Guðmundsson þjálfari meistaraflokks karla
- Magnús Jónsson þjálfari 3. og 4. flokks karla
- Hafdís Guðjónsdóttir þjálfari 7. flokks
- Ásamt fleiri aðstoðarmönnum.

Námskeiðin standa í eina viku í senn frá kl. 9:00 – 12:00

Tímasetningar eru eftirfarandi

Fagrilundur kl. 09:00 til 12:00

Námskeið 1 19. – 23. júlí

Námskeið 2 9. ágúst - 13. ágúst

Kórinn / Vallakór kl. 09:00 til 12:00

Námskeið 1 21. júní - 25. júní

Námskeið 2 9. ágúst - 13. ágúst

Verð fyrir eina viku á námskeiði HK er 5.000.- krónur.

Nánari upplýsingar veitir Hilmar á netfanginu hilmarg@hk.is eða í síma: 698-0007
Skráning hefst 14.maí og fer fram á www.hk.is og á netfanginu namskeid@hk.is

Krakkablak HK

Krakkablak er hinn fullkomni blakleikur fyrir 6 til 12 ára krakka. Krakkablak felur í sér meiri virkni hjá börnunum og allir fá að vera með í leik sem tekur mið af hreyfifærni leikmanna og þróun í getu. Því skiptir engu máli hvort þátttakandi er nýbyrjaður að æfa eða hefur æft, því allir geta spilað krakkablak.

Krakkablak hefur allt:

- Það er skemmtilegt
- Allir geta verið með
- Það er áskorun fyrir alla - styrkleikastig fyrir alla
- Mikil hreyfing
- Rétt þróun hreyfiþroska
- Erfiðleikagráða tækniæfinga fer stighækkandi
- Það er gaman og maður svitnar

Krakkablaksnámskeið HK verður haldið í Fagralundi og Vallakór í sumars frá kl.9:00-12:00. Umsjón með námskeiðinu hefur íþróttakennarinn og þjálfari yngri flokka HK í blaki, Ásta Gylfadóttir og meistaraflokksþjálfarinn Zdravko Demirev.

Fagrilundur kl. 13:00 til 16:00

Námskeið 1	14. júní - 18. Júní
Námskeið 2	21. júní - 25. júní
Námskeið 3	28. júní - 2. júlí
Námskeið 4	2. ágúst - 6. ágúst
Námskeið 5	9. ágúst - 13. ágúst

Kórinn / Vallakór kl. 13:00 til 16:00

Námskeið 1	14. júní - 18. júní
Námskeið 2	21. júní - 25. júní
Námskeið 3	28. júní - 2. júlí
Námskeið 4	2. ágúst - 6. ágúst
Námskeið 5	9. ágúst - 13. ágúst

Verð fyrir eina viku á krakkablaksnámskeiði HK er 5000.- krónur.

Nánari upplýsingar er hægt að finna á heimasíðu HK, www.hk.is, og hjá Ástu á netfanginu astag@kopavogur.is

Skráning hefst 14.maí og fer fram á www.hk.is og á netfanginu namskeid@hk.is

Taekwondo námskeið HK

Taekwondo námskeiðið er fyrir börn á aldrinum 5 til 15 ára, hvort sem er fyrir byrjendur eða lengra komna. Á námskeiðinu verður farið yfir helstu atriði sjálfsvarnar, hvernig á að losa sig frá hálstaki og öðrum óþægilegum aðstæðum þegar ráðist er á mann. Kennt að brjóta spýtur með handa- og fótatækni. Einnig verður kenndur ólympískur bardagi þar sem bardagamaður er klæddur hlífum og brynju. Keppt er upp á stig í þessum bardaga og innbyrðis mót verður fyrir þá sem vilja. Að auki verða ýmsar uppákomur, m.a. grillveisla í lok námskeiðsins. Reynt verður að hafa námskeiðið eins skemmtilegt og afslappað og hægt er. Lögð er áhersla á að efla samheldni og gefa krökkunum tækifæri að kynnast sem vinir.

Taekwondo er kóreísk bardaga-og sjálfsvarnaríþrótt. Hún er þróuð frá gamalli hernaðarlist Kóreumanna og byggist fyrst og fremst á sjálfsvörn þar sem fæturnir spila aðalhlutverkið. Í taekwondo eflist styrkur, snerpa og liðleiki til muna hjá nemendum auk þess að öðlast aukið sjálfstraust, sjálfsstjórn og einbeitingu.

Taekwondo námskeið HK verður haldið í Fagralundi og Vallakór í sumars frá kl.9:00-12:00.

Fagrilundur kl. 09:00 til 12:00

Námskeið 2 21. júní - 25. júní

Námskeið 5 9. ágúst - 13. ágúst

Kórinn / Vallakór kl. 09:00 til 12:00

Námskeið 3 28. júní - 2. júlí

Verð fyrir eina viku á námskeiði TKD HK er 5000.- krónur.

Umsjón með Taekwondo námskeiði HK:

Þorri Birgir Þorsteinsson 2.dan (svart belti)

Tinna María Óskarsdóttir 1.geup (rautt belti)

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu HK, www.hk.is, og hjá Þorra á netfanginu sumarnamskeidtkd@gmail.com

Skráning hefst 14.maí og fer fram á www.hk.is og á netfanginu namскеid@hk.is