



skránning á keflavik.is

Drekaævintýrið er eitt vinsælasta og langlífasta bardagalista sumarnámskeiðið fyrir krakka. Námskeiðið hefur verið haldið í meira en 18 ár víðs vegar um land og verið þróað af reyndum þjálfurum, íþróttfræðingum, landsliðsmönnum og landsliðsþjálfurum úr fjölda bardagalistum. Námskeiðið er fyrir 6-11 ára krakka, bæði stráka og stelpur.

Hver dagur á námskeiðinu er 3 tímar. Á hverjum degi er yfirleitt farið í tvö þemu með nestispásu á milli. Iðkendur koma með hollt nesti og vatnsbrúsa á hverjum degi. Koma þarf í fötum sem henta til æfinga inni og útiföt klædd eftir veðri.

Námskeið 3: 7-11. júlí

Skránning er á abler inni á keflavik.is

Dæmi um þætti sem farið er í á námskeiðunum okkar (ekki er farið í alla hluti á öllum námskeiðum)

- Hópefli og nafnaleikir
- Boltaleikir
- Útileikir
- Gönguferðir
- Hlaupaleikir
- Hreystiæfingar og kraftakeppnir
- Sumo og glímuleikir
- Tarzanleikur
- Paintball leikur
- Taekwondo
- Hnefaleikar
- Judo
- Sjálfsvörn
- Leikir og æfingar með rafbrynjum
- Alls kyns keppnir og áskoranir

Reglur á námskeiðinu

- Mæta á réttum tíma (við byrjum á auglýstum tíma, gott að mæta 10 min fyrir það)
- Fara á salerni fyrir æfingu
- Koma með hollt nesti og vatnsbrúsa
- Hlusta þegar þjálfari talar og fara eftir leiðbeiningum
- Virða pláss og hluti annarra
- Hjálpa hvort öðru
- Leggja sig fram og reyna að læra
- Hafa gaman

ENGLISH

The Dragon Adventure is one of the most popular martial arts summer program for kids. The program has been developed over a course of more than 18 years by experienced coaches, PE Teachers, national coaches and national team members from many different styles of martial arts. The seminar is for kids aged 6-11.

Every day has 3 hours of activities. Usually there will be two different themes with a snack break in between. Kids have to have clothes that they can train indoor and outdoors depending on the weather.

Examples of themes and activities (we don't use all themes on every seminar)

- Social games and name games

- Ball games
- Outdoor games
- Walks
- Tag and running games
- Strength games and competitions
- Sumo and wrestling games
- Tarazan games
- Taekwondo
- Boxing
- Judo
- Self defense
- Various games and challenges

Seminar rules

- Be there on time (10 min before the start of class is ideal)
- Go to the bathroom before class
- Bring healthy snacks and a water bottle
- Listen to the instructors and follow their lead
- Respect others people's space and things
- Help each other
- Give a good effort and try to learn
- Have fun