

# BYRJENDAFLOKKAR

## Unglingar

Marga langar að prófa nýja íþróttagrein en finnst erfitt að koma inn í hóp sem fyrir er. Þess vegna bjóðum við upp á byrjendanámskeið í frjálsum fyrir 12 ára og eldri sem vilja prófa að æfa frjálsar.

Byrjendanámskeiðið hefst 1. september og verður í Laugardalshöllinni. Nánari upplýsingar á [www.ir.is/frjalsar](http://www.ir.is/frjalsar), skráning er á slóðinni [www.ir.is/skraning](http://www.ir.is/skraning)

## Skokkhópur

Langar þig að koma í hóp skemmtilegra ÍR-skokkara? Byrjendur eru velkomnir í skokkhópin og sérstakur byrjendahópur er í boði fyrir þá sem ekki hafa reynslu af hlaupum. Upplýsingar um byrjendahópin er að finna á heimasíðu skokkhópsins á [www.ir.is/skokk](http://www.ir.is/skokk)



## Æfingaflokkar

Æfingar fyrir 8 ára og yngri, 9-10 ára og 11-12 ára eru í Seljaskóla

Æfingar fyrir 8 ára og yngri, 9-10 ára, 11-12 ára, 13-14 ára, 15-16 ára og 17 ára og eldri eru í Laugardal

Æfingar skokkhóps eru frá ÍR heimilinu

Upplýsingar um æfingatíma og verð eru á heimasíðu deildarinnar [www.ir.is/frjalsar](http://www.ir.is/frjalsar)

## Innifalið í æfingagjöldum

- Hágæða þjálfun við góðar aðstæður
- Þátttaka í viðburðum deildarinnar, Bronsleikum, Silfurleikum og Stórmóti ÍR
- Þátttaka á Meistaramótum Íslands og Bikarkeppnum FRÍ
- Fræðsla um heilbrigða lifnaðarhætti
- 50% afsláttur fyrir foreldra í skokkhóp

Ólafur - vöðva persónulega



# Frjálsar

Hágæða íþrotta- og uppeldisstarf



## Komdu í frjálsar!

Vetrartímabilið hefst 1. september 2011

Allar upplýsingar á [www.ir.is/frjalsar](http://www.ir.is/frjalsar)

Allar nánari upplýsingar á heimasíðu deildarinnar [www.ir.is/frjalsar](http://www.ir.is/frjalsar)



## Af hverju frjálsar?

- Allir eru velkomnir á æfingar, hvort sem þeir vilja keppa eða ekki
- Allir fá jöfn tækifæri, enginn situr á bekknum
- Maður keppir við sjálfan sig og lærir að treysta á sjálfan sig
- Stelpur og strákar æfa saman
- Iðkendur eru ekki fleiri en 17–20 á þjálfara í barna- og unglingastarfinu
- Æfing fellur aldrei niður nema keppni standi til boða á æfingatímanum
- Foreldrar geta tekið virkan þátt í íþróttaiðkun barna sinna
- Það er í góðu lagi að vera sérstakur
- Allir fá fjölpætta alhliða þjálfun
- Mikil áhersla á uppbyggilegan og góðan félagsskap
- Skemmtileg mót og verkefni innanlands og utan

Allir í frjálsar!

## Hvað segja iðkendur?



**Nafn:** Ívar Kristinn Jasonarson, 18 ára Ísl.meistari í 200 m í flokki 18-19 ára  
**Greinar:** 100 m, 200 m og 400 m.  
**Af hverju frjálsar?** Ég var búinn að æfa fótbolta frekar lengi en langaði að breyta til. Ég ákvað að prófa frjálsar og fannst strax mjög gaman.

Frjálsar eru mjög fjölbreytilegar og

Allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Það er líka mjög góður félagsskapur, þó að frjálsar séu einstaklingsíþrótt er liðsheildin samt mjög góð.

**Hvað er skemmtilegast við frjálsar?**  
 Að keppa og bæta sig. Það er mjög gaman að sjá alla vinnuna sem maður hefur lagt á sig á undirbúnings-tímabilinu skila sér í góðum árangri.



**Nafn:** Sóley Halldórsdóttir, 11 ára Ísl.meistari í spjótkesti í flokki 11 ára  
**Greinar:** Mínar aðal greinar eru spjótkesti, langstökk og grindahlaup.  
**Af hverju frjálsar?** Ég hafði prófað frjálsar á Fjörkálfanámskeiði ÍR og fannst þær skemmtilegar.

**Hvað er skemmtilegast við frjálsar?**  
 Fjölbreyttar æfingar og margar

mismunandi greinar.

**Skemmtilegasta augnablik sem þú hefur upplifað í frjálsam?**  
**Þegar** ég varð í öðru sæti með boðhlaupssveit ÍR á Meistaramótinu sl. vetur.



## Hágæða íþrótt og uppeldisstarf ÍR

Starfsemi yngri flokka frjálsíþróttadeildar ÍR hefur á undanförunum árum hlotið fjölda viðurkenninga fyrir framúrskarandi starf og sérstaklega góðan árangur við að koma í veg fyrir brottfall unglinga úr íþróttum.

### Framúrskarandi þjálfarar

Öflugasti þjálfarahópur landsins í frjálsam starfar með deildinni. Árið 2010 störfuðu 25 þjálfarar, 13 konur og 12 karlar hjá deildinni, þeirra á meðal:

- Þráinn Hafsteinnsson, íþróttfræðingur og yfirþjálfari deildarinnar frá 1993
- Alberto Borges, íþróttfræðingur
- Einar Vilhjálmsson, Íslandsmethafi í spjótkesti
- Gunnar Páll Jóakimsson, íþróttalífeðlisfræðingur
- Hörður Grétar Gunnarsson, íþróttakennari
- Pétur Guðmundsson, Íslandsmethafi í kúluvarpi
- Þorvaldur Þórsson, Íslandsmethafi í grindahlaupi
- Þórdís Lilja Gísladóttir, íþróttfræðingur og Íslandsmethafi í hástökki
- Þórey Edda Elísdóttir, Íslandsmethafi í stangarstökki
- Örvar Ólafsson, íþróttfræðingur
- Örnólfur Oddsson, íþróttakennari

Nánari upplýsingar um alla þjálfara deildarinnar er að finna á heimasíðu deildarinnar [www.ir.is/frjalsar](http://www.ir.is/frjalsar)

