



# Íþróttafélagið Dímón

býður í vetur upp á æfingar í eftirtöldum greinum:

Badminton	Glímu
Blak	Styrktar- og þolæfingar
Borðtennis	Sund
Frjálsar íþróttir	Taekwondo
Fimleika	Íþróttaskóla ( 3-5 ára)

Þátttaka í íþróttum á vegum Dímónar kostar 7000 kr fyrir jól og 7000 kr eftir jól óháð fjölda greina. Athugið að Dímón er einnig með æfingar utan samfellu og skólaaksturs (sjá töflu) þó félagið leggi mikla áherslu á að æfingar fyrir yngri iðkendur séu eins snemma dags og kostur er. Hér að neðan má sjá æfingatíma í hverri grein og nánari lýsingu á því sem er í boði. Sjá einnig í meðfylgjandi stundatöflu íþróttahúss. Nánari upplýsingar á [dimonsport.is](http://dimonsport.is) og á [facebook-síðu félagsins](https://www.facebook.com/dimonsport.is). Senda má fyrirspurnir með skilaboðum á facebook eða á [dimonsport@dimonsport.is](mailto:dimonsport@dimonsport.is) Við biðjum iðkendur og foreldra að ígrunda vel val á greinum. Lögð er áhersla á góða mætingu.

## **Badminton**

Boðið er uppá badminton fyrir 1.-10 bekk.

Æfingar eru 1x í viku í hádeginu á **föstudögum kl 12:10-12:55** (ath ekki innan skólaaksturs)

- Þjálfari er Ólafur Elí Magnússon

- Mót: Alla jafna er farið á Héraðs- og unglíngamót HSK og skoðað hverju sinni hvort farið er á mót á Rvk-svæðinu. Nánar um mót og annað slíkt inn á [dimonsport.is](http://dimonsport.is) þegar dagsetningar liggja fyrir.

## **Krakka- og unglíngablak**

Boðið er uppá krakkablakæfingar fyrir 7. bekk og yngri og unglíngæfingar fyrir 8. -10. bekk

Æfingar fyrir þessa aldurshópa fara fram 1x í viku á sama tíma, **mánudögum kl 16.-16:50** (innan skólaaksturs)

- Þjálfarar eru Ólafur Elí Magnússon og María Rósa Einarsdóttir

- Mót: Alla jafna er farið á HSK-unglíngamót og skoðað hverju sinni hvort farið er á krakkablakmót á Rvk-svæðinu.

## **Borðtennis**

Borðtennisæfingar eru í boði 2x í viku:

- Æfing fyrir 1.-10. bekk er á **miðvikudögum kl 16:00-16:50** (innan skólaaksturs), þjálfari Ólafur Elí

- Æfing fyrir alla aldurshópa er á **föstudögum kl 17:00-18:00**, þjálfarar Reynir Björgvins og Ólafur Elí

- Mót: Stefnt er á að taka þátt í HSK og Rangæingamótum, Grunnskólamóti HSK og Íslandsmótum barna og fullorðinna. Nánar um tímasetningar þessara móta þegar nær dregur á [dimonsport.is](http://dimonsport.is)

## Fimleikar

Í vetur verður boðið upp á tvenns konar fimleika:

1. Fimleikar sem falla inn í samfellu og innan þátttökugjalds Dímonar. Bara í boði fyrir 1.-2. bekk og 3.-4. bekk og verður ein æfing í viku á **miðvikudögum (sjá töflu)**.
2. Fimleikar fyrir 1.-10. bekk þar sem borguð eru sér æfingagjöld, fyrir 2 æfingar í viku 10.000 kr og 3 æfingar 12.000 kr á önn (fyrir jóla og aftur eftir jóla). Skipt verður í hópa eftir getu og þeir sem lengst eru komnir fá þrjár æfingar. Einnig verða í boði sér **strákahópar** ef þátttaka næst. Æfingar eru á **mánudögum, miðvikudögum og föstudögum** en tímasetningar hvers hóps koma ekki í ljós fyrr en þátttaka liggur fyrir og raðað hefur verið í hópa.

- Þjálfarar verða Aníta Þorgerður Tryggvadóttir og Ásdís Rut Kristinsdóttir

- Þátttaka í mótum og öðrum viðburðum verður tilkynnt á facebook þegar nær dregur

## Frjálsar íþróttir

Frjálsar íþróttir eru í boði fyrir 1.-10. bekk í aldurskiptum hópum

- **Frjálsar og leikir fyrir 1.-2. bekk og 3.-4. bekk** eru á mánudögum og miðvikudögum innan samfellu (sjá töflu). Á þessum æfingum er farið í grunn í frjálsum en æfingar einnig brotnar upp með leikjum og aðrar íþróttagreinar kynntar.
  - Þjálfari á mánudögum er Ólafur Elí og á miðvikudögum Lárus Viðar.
  - Mót: Stefnt er á að taka þátt í Héraðsleikum HSK fyrir 10 ára og yngri þar sem 9 – 10 ára keppa í spretthlaupi, kúluvarpi og hástökki og 8 ára og yngri í spretthlaupi, skutlukasti og skemmtilegum þrautum. Allir þátttakendur fá verðlaunapening í mótslok. Einnig verður mögulega farið á mót hjá ÍR fyrir þennan aldurshóp.
- **Frjálsar íþróttir fyrir 5.-10 bekk** eru á miðvikudögum kl 17:00-18:00 (ath utan skólabílaaksturs).
  - Þjálfari er Eyrún María Guðmundsdóttir.
  - Mót sem stefnt er á að taka þátt í eru HSK mót 11-14 ára innanhúss, Íslandsmeistaramót 11 -14 ára innanhúss, Silfurleikar ÍR, Stórmót ÍR og mögulega fleiri.
  - Þeir sem æfa frjálsar í 5. -10. bekk eru eindregið hvattir til að mæta einnig á styrktar- og þolæfingar Dímonar sem eru á mánudögum kl 16-16:50 fyrir 8.-10. bekk og fimmtudögum kl 14:05-14:50 fyrir 5.-7. bekk (sjá texta hér að neðan og tímasetningar í töflu).

## Glíma

Glímuæfingar eru í boði fyrir 1.-10. bekk 1x í viku á mánudögum kl 15:05- 15:50.

Þjálfari er Ólafur Elí

- Mót: Stefnt er að því að taka þátt í Fjórðungsglímu HSK bæði fyrir krakka og fullorðna, Grunnskólamóti HSK, Héraðsmóti HSK og einnig skoðað hvort farið verði á mót hjá Glímusambandi Íslands.
- Athygli er vakin á að í þessum tíma gefst einnig tækifæri til að prófa og/eða æfa taekwondo og í boði er að æfa á þessum tíma aðra íþróttina, glímu eða taekwondo, eða báðar, þá ½ og ½ tíma í aldurskiptum hópum. Þjálfari í taekwondo á mánudögum er Þorsteinn Ragnar (1. dan)
- Einnig eru iðkendur glímu sem og annara íþróttagreina félagsins hvattir til að kynna sér styrktar- og þolæfingar Dímonar fyrir 5.-7. bekk og 8. -10. bekk (sjá texta hér neðar og tíma í töflu)

## Sund

Sundæfingar Dímonar fyrir 1.-10. bekk verða í Sundlauginni á Hvolsvelli á mánudögum og fimmtudögum (sjá tíma í töflu) í aldurskiptum hópum:

- 1.-2. bekkur mánudögum kl 13:20-14:00 og fimmtudögum kl 14:00-14:50
- 3.-4. bekkur mánudögum kl 14:00-14:50 og fimmtudögum kl 13:20-14:00
- 5.-10. bekkur mánudögum og fimmtudögum kl 15:05-15:55

Þjálfari er Anna Rún Einarsdóttir og Tinna Erlingsdóttir verður aðstoðarþjálfari með 1.-2. bekk.

Mót: Stefnt er að því að sækja öll helstu mót hér á svæðinu og eitthvað á höfuðborgarsvæðinu. Það verður nánar auglýst á facebook-síðu deildarinnar.

## Styrktar- og þolæfingar

Í vetur er boðið upp á sérstakar styrktar- og þolæfingar sem hugsaðar eru sem aukaæfingar fyrir alla iðkendur Dímonar í 5.-10. bekk sem vilja byggja upp þol sitt og styrk. Við hvetjum iðkendur annara greina hjá félaginu til að skrá sig og mæta einnig á þessar æfingar. Einnig er opið fyrir skráningar þó viðkomandi æfi ekki aðrar greinar. Um að gera að auka úthald og halda sér í formi.

- Æfing fyrir 8.-10. bekk er á mánudögum kl 16:00-16:50. Æfingin byggir á í flestum tilfellum á upphitunaræfingum og útihlaupi og síðan eru teknar styrktaræfingar í lyftingasal eða íþróttasal eftir því sem hentar.

Þjálfari 8.-10. bekkjar er Eyrún María Guðmundsdóttir

- Æfing fyrir 5.-7. bekk verður á fimmtudögum kl 14:05-14:50 í íþróttasalnum. Unnið er með æfingar sem auka þol, liðleika og styrk. Iðkendur vinna aðeins með eigin líkamsþyngd. Ekki er alveg ljóst ennþá hver muni þjálfari í þessum tíma og verður það nánar tilkynnt seinna í vikunni. Þjálfari er Ólafur Elí.

## Taekwondo

Í boði verður að æfa taekwondo 2 x í viku í vetur

- **Á mánudögum kl 15:05-15:50** er æfing fyrir 1.-10. bekk í samstarfi við Glímudeildina. Á þessari æfingu gefst kostur á að æfa annað hvort aðra íþróttina taekwondo/glímu eða æfa báðar íþróttirnar og þá ½ og ½ tíma í aldurskiptum hópum.  
Þjálfari á mánudögum er Þorsteinn Ragnar Guðnason (1. dan)

- **Á föstudögum** eru æfingar í aldurskiptum hópum:

**Kl 15:00-15:50** er æfing fyrir **1.-6. bekk**

**Kl 16:00-16:50** er æfing fyrir **7. bekk og eldri**. Fullorðnir eru einnig velkomnir á þessa æfingu.

Þjálfarar á föstudögum eru Daníel Jens Pétursson yfirþjálfari Taekwondodeildar Umf. Selfoss og Þorsteinn Ragnar Guðnason (1. dan)

- Mót: Öllum iðkendum býðst að taka þátt í HSK móti í desember þar sem keppt er í bardaga, formum og þrautabraut.

- Iðkendur taekwondo í 5.-10. bekk eru hvattir til að skrá sig einnig og mæta á styrktar- og þolæfingar Dímonar (sjá texta hér að ofan og tíma í töflu)

- (Fyrir þá sem vilja æfa oftar en 2x í viku má benda á að taekwondo er einnig í boði hjá Umf. Heklu á Hellu. Æfingar þar eru á þriðjudögum og fimmtudögum og hægt er að fá frekari upplýsingar um æfingagjöld auk fyrirkomulags skráninga hjá stjórn Umf. Heklu eða Daníel Jens sem þjálfar einnig þar).

## **Íþróttaskóli fyrir 3 – 5 ára**

Í vetur verður íþróttaskólinn á fimmtudögum kl 17-18. Umsjón hafa Ólafur Elí Magnússon og Anna Rún Einarsdóttir

## **Kvennablað (fyrir fullorðna)**

Sameiginlegar æfingar Dímons og Heklu í kvennablaði eru á Hvolsvelli á mánudögum kl 18:30 – 20:30 og á Hellu á fimmtudögum kl 18:30 – 20:30

Þjálfari er Ingibjörg Heiðarsdóttir.

Nýliðar eru teknir inn á haustin. Allar nánari upplýsingar gefur María Rósa Einarsdóttir

## **Ringo (fyrir fullorðna)**

Áætlað er að bjóða upp á Ringo-æfingar fyrir fullorðna 1x í viku í vetur. Æfingatími og frekari upplýsingar auglýst síðar. Nánari upplýsingar gefa Ásta Laufey Sigurðardóttir og Ólafur Elí Magnússon.

VEKJUM ATHYGLI Á HEIMASÍÐU FÉLAGSINS **DIMONSPORT.IS**. ÍÞRÓTTAFÉLAGIÐ MIÐLAR EINNIG UPPLÝSINGUM Á FACEBOOK: **ÍÞRÓTTAFÉLAGIÐ DÍMON** EINNIG ERU **FIMLEIKAEILD, FRJÁLSÍÞRÓTTAEILD, SUNDDEILD** OG **TÆKWONDO** MEÐ FACEBOOK-SÍÐUR FÝRIR FORELDRA OG ELDRI IÐKENDUR SÍNA.



## Knattspyrnufélag Rangæinga, K.F.R

KFR er með knattspyrnuæfingar allt árið um kring. Boðið verður upp á fótboltaæfingar innan ramma samfellunnar í vetur eins og áður. Samfelluæfingarnar fyrir 1. – 4. bekk kallast „Fótboltafjör“ en þar er áhersla á leik og gleði. Æfingar fyrir 5. – 10. bekk fara ýmist fram úti eða inni og skulu iðkendur ávallt vera klæddir í viðeigandi íþróttafatnað.

Auk þess að vera með knattspyrnuæfingar á samfellutíma eru einnig æfingar fyrir 1. – 10. bekk utan samfellu og eru þær æfingar ýmist á Hvolsvelli, Hellu eða á Laugarlandi. Sérstakar styrktaræfingar verða fyrir 7. – 10. bekk.

Allir æfingatímar KFR eru aðgengilegir á heimasíðufélagsins [www. kfrang.is](http://www.kfrang.is) og á facebooksíðum.

Iðkendur KFR greiða sérstakt gjald fyrir að stunda æfingar með félaginu og er árgjaldið 45.000 krónur, en þó greiða iðkendur í 1. og 2. bekk aðeins hálf árgjald. Systkinaafsláttur er einnig í boði.

Umsjón hafa þjálfarar KFR: Ólafur Örn, Lárus Viðar, Helgi Jens, Fanney, Guðrún Bára, Ellert, Viktor ásamt aðstoðarfólki.



Hvolsskóli

## Kór

Í vetur verður starfræktur kór eins og undanfarin ár. Kórinn er fyrir nemendur 5. – 10. bekk og verður, sem fyrr, á miðvikudögum kl: 15:00. Umsjón hefur Ingibjörg Erlingsdóttir

## Leiklist, eftir áramót

Leiklist verður í boði fyrir nemendur eftir áramót. Nánar um það síðar.

## Félagsmiðstöðin Tvisturinn,

Félagsmiðstöðin er opin fyrir mið- og elsta stig á daginn en aðeins fyrir elsta stig á kvöldin.

**Mánudagar** Kl: 14:50-17:00, Kl: 20:00-22:00.

**Þriðjudagar** Kl: 14:50-17:00.

**Miðvikudagar** Kl: 14:50-17:00.

**Fimmtudagar** Kl: 13:20-17:00, Kl: 20:00-22:00.

**Föstudagar** Kl: 12:00-16:00.

