



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

BROTTNING GRUND

Utbildningsregion 2 arrangerar en **ledar- och tränarkurs** där vi går igenom hur man planerar och genomför ett träningspass för de yngsta brottarna. Målet med utbildningen är att utbilda ledare för att kunna hjälpa ordinarie tränare med träningar och så att man kan hålla i någon enstaka träning om det skulle behövas. Nivån på träningen är för nybörjare. Kursen varvar praktik med teori. Teorin tar vi direkt på mattan så det blir inget särskilt teoripass. Vi går i lugn takt igenom ett träningspass olika delar och vad man behöver tänka på. Kursen är även en grundkurs för dem som vill bli ledare i klubben. Ni skall vara ombytta i vanliga träningskläder. I kursen ingår det en lunch.

Datum: 17 november 2013.

Tid: **10:00** (ombytta) - ca 15:00

Plats: **Simsälskapet hus vid idrottshallen. Skara.**

[Kontakt på platsen Åke Karlsson tel.070-722 31 92.](#)

Kostnad: 300:- kr inkl. lunch för 1 deltagare. 500:- för 2 och 600:- för 3.

Anmälan: Till Kent Sjödin, E-post: ksjodin@telia.com

Telefonnummer: 0500-43 53 69, 073-371 36 29

Max antal deltagare är 25. Först till kvarn gäller!

För upplysningar kontakta: Kent Sjödin se ovan eller
Peter Fredriksson 070-535 09 45

Sista anmälningsdatum är den 13 nov.2013.

Kursledare är: Peter Fredriksson.

OBS! Vid anmälan vill vi ha namn och klubb på deltagare, samt minst en kontaktperson i klubben, med telefon nummer.

Västergötlands BF, BK Sana, SISU och Svenska BF



Här träffas vi:



Det ligger på gångavstånd från hallen!

Vi startar med teori i denna lokal, sedan går vi till brottarlokalen för lite övningar på mattan.

Ca 12.00 äter vi lunch i stugan.

Efter lunchen är det ytterligare ett teori-pass.

Vi avslutar sedan med lite övningar och lekar på mattan.