



# SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

## Swedish Wrestling Federation

### SBF UTBILDNING REGION 3

### TRÄNAR- OCH LEDARKURS STEG 2 - TEKNIKPASSET

Datum	2010-05-23 kl. 10:00-15:00
Plats	Spårvägens träningslokal
Kursledare/Instruktör	Mikael Zetterberg
Utbildningssamordnare	Leif Myhrer
Kursavgift	300 kr inklusive lunch och material
Anmälan	Bindande anmälan senast 2010-05-17 Till <a href="mailto:mzmassage@telia.com">mzmassage@telia.com</a> eller <a href="mailto:myhrer@hotmail.com">myhrer@hotmail.com</a>

### KURSBESKRIVNING

En helt ny kurs framtagen av Svenska Brottningförbundet.

#### Målet med utbildningen:

- Att kunna hjälpa till med teknikträningen för ungdomar.
- Att lära sig de tekniska grunderna i Grekisk-Romersk brottning.
- Att lära sig de tekniska grunderna i Fristil.
- Att ha kännedom om hur ett brottargrepp kan analyseras.
- Att själv skall kunna leda ett antal träningspass.
- Träningsplanering:  
Ha kännedom om hur träningspassen i veckan planeras och hur dessa interagerar med varandra.
- Att lära sig praktiska övningar när det gäller de vanligaste greppen i de båda stilarna, både i stående och i parterr.
- Vilket betyder att man efter utbildningen skall kunna lära de yngre brottarna grunderna i båda stilarna.

Kursen är således riktad till klubbars alla tränare samt föräldrar och ungdomar som fungerar som ledare eller tränarassistenter.

Det är inget krav att man tidigare deltagit vid en Steg 1 utbildning.

Vi riktar oss framförallt till alla klubbar i distrikten Uppland, Södermanland och Stockholm, men i mån av plats är även andra klubbar välkomna.

Vid för lågt intresse kan kursen komma att ställas in.