



# SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

## *Brottnings Grund*

### **Steg 1 Tränar utbildning**

Upplands Brottningförbund arrangerar en **steg 1 tränar utbildning** 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 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 lunch.

**Datum:** söndagen den 24 Okt 2010.

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

**Plats:** Norrtälje Brottarklubbs träningslokal.

**Kostnad:** 300 kr inkl lunch.

**Anmälan:** Till Alexander Lindgren, E-post: [info@sprangtjanst.com](mailto:info@sprangtjanst.com)

**Telefonnummer:** 0703-366816

**För upplysningar kontakta:** Alexander Lindgren

**Sista anmälningsdatum** är den 17 Okt 2010.

**Kursledare** är: Mikael Zetterberg

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

Upplands Brottningförbund och Svenska Brottningförbundet.



Upplands  
Brottningförbund

