



# SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

Region 4

## STEG 1- Brottning Grund

För att utveckla ledarna inom brottningen har Svenska Brottningsförbundet tagit fram en ny tränarstege. Utbildningsregionen 4 erbjuder 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.

Kursledning: Svenska Brottningsförbundet och Norrbottens  
Brottningsförbund/Örjan Eliasson

Datum: 110327

Instruktör: Örjan Eliasson

Plats: Brottarnas hus i Boden

Kostnad: 400: - Insätts på NBF postgiro: 48 32 59 -8

Tid: Samling 10.00  
Avslutning ca: 15.00

Anmälan: Senast den **22 mars** till [orjan.eliasson@swedewrestling.se](mailto:orjan.eliasson@swedewrestling.se)  
Örjan Eliasson, 073-039 33 93

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

Utrustning: Träningskläder, Anteckningsmaterial

Region 4  
Örjan Eliasson  
Lingonstigen 205  
973 33 Luleå  
[orjan.eliasson@swedewrestling.se](mailto:orjan.eliasson@swedewrestling.se)

073-039 33 93

