

Kiruna Sportklubb
Årsplanering säsong 2009-2010

Mål:

Vårt mål är att alla i brottarskolan ska tycka att det är roligt med brottning.
 Förbättra koordination, balans och teknik. Lära sig de enklaste greppen.
 Få så många som möjligt att delta på tävlingar, samt att få så många som möjligt att ställa upp på klubbmästerskapet.

Månad	Tävlingar/läger	Träningsmetod/teknik
Augusti	Katterjäkk 21-23/8	Uppstart
September		Konditionskrävande lekar. Mara, nacksving, dyk under arm, armdrag Matchförberedelser
Oktober	Olles Minnesträff 3/10 Bodenbrottningarna 24/10	Stafett lekar Fortsätta på bronsmärket Grepp i parterr (grisen, halvnelson, mm)
November	Engman-cup 7/11 Hösträffen Narvik?	Kullerbyttor (olika) Armdrag/dyk fortsättning parterr (grisen, halvnelson, mm)
December	DM?	Parövningar/snabbhet/rörlighet Svingkast/Arm och huvud
Januari	Gruvcupen Gällivare 9/1	Styrke (armhävningar, sittups, rygguppresningar mm) Favoritgrepp
Februari	Lulebo-cup 6/2 Haukipudas?	Reaktionslekar/snabbhet Akrobatik Matcher
Mars	Vu-cupen Narvik? Larm-cup Rosvik?	Balansövningar och lekar Kast från stående/falläge
April	Stålsvinget Luleå 17/4 Uno-X-cup Råneå?	Smidighet/stretchning Tävlingsmoment Situationsmatcher
Maj	Klubbmästerskap/ Säsongsavslutning	Mycket lekar och spel Förberedelse för klubbmästerskap