

# Kiruna Sportklubb

## Årsplanering – säsong 2009-2010

### Brottarlekis 1

**Mål** - Att alla barn i Brottarlekis 1 ska få grundläggande färdigheter inom brottnig, som till exempel teknik, balans, koordination etc.

**Mål** - Att träningarna ska vara roliga och varierande.

**Målet för säsongen** är att alla aktiva ska delta på klubbmästerskapet i maj.

<b>Månad/Period</b>	<b>Träningsmetod</b>	<b>Tävlingar/Läger</b>	<b>Teknik</b>
<b><u>Augusti - September</u></b>	Mestadels lekar - Det ska vara roligt att komma till träningen! Enklare disciplin och regler.	Läger i Katterjokk.	Akrobatik. Övningar för att träna upp smidighet och balans.
<b><u>Oktober - December</u></b>	Mer lärande lekar. Enkla parövningar.		Koordinations- och rörelseteknik.
<b><u>Januari - Mars</u></b>	Grundläggande styrkeövningar.  Grepp och teknik.		Lära sig hur man gör armhävningar, sit-ups etc.  Nacksving, Mara, Armdrag i parterr ("grisen").
<b><u>April - Maj</u></b>	Förberdelse inför KM.  Prova på att gå matcher.  Säsongsavslutning!	Klubbmästerskap	Lära sig hur en match går till.
<b><u>Juni - Augusti</u></b>	-	Sommarlov!	-