

# Kiruna Sportklubb

## Årsplanering – säsong 2009-2010

### Brottarlekis 2

**Mål** - Att alla barn i Brottarlekis 2 ska få grundläggande färdigheter inom brottnings, som till exempel teknik, balans, koordination etc.

**Mål** – Att alla barn i Brottarlekis ska kunna enklare grepp som mara och nacksving.

**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 - Mars</u></b>	Lek  Lära sig hur man värmer upp och varför.  Grundläggande styrkeövningar.  Grepp		Värma upp nacken och leder.  Koordinations- och rörelseteknik.  Armhävningar, sit-ups etc.  Nacksving, Mara, Armdrag i parterr ("grisen").
<b><u>April - Maj</u></b>	Lek  Förberedelse inför KM.  Prova på att gå matcher.  Säsongsavslutning!	Klubbmästerskap	Lära sig hur en match går till. Regler.
<b><u>Juni - Augusti</u></b>	-	Sommarlov!	

--	--	--	--