Hej!

Inför eventuell medverkan på U11-13 tränarutbildning i Jönköping 15 januari. ( Jönköpings Styrkelyftarklubb , Lagermansgatan 4, 553 18 Jönköping).

Svenska Styrkelyftförbundet har startat en barn och ungdomssatsning för att utveckla verksamheten och ge barn och ungdomar en god fysisk förutsättning att antingen använda inom styrkelyft eller som komplement till en annan idrott. Vi förespråkar god teknik samt att den aktiva utgår ifrån sina egna förutsättningar och skapar sig en så god rörelseförmåga som möjligt.

Som ett första steg i vår satsning så ska vi utbilda föreningar runt om i hela Sverige så att de har kunskapen och övningar att genomföra barn och ungdomsträning lokalt i sin förening.

Utbildningen består av ett praktiskt moment med barngrupp och därför frågar vi om ni vill hjälpa oss med att samla en barngrupp på ca 8–10 st. Barngruppen ska helst vara mellan 10-13 år men undantag kan få förekomma! Oberoende kön eller tidigare erfarenhet inom styrkelyft eller styrketräning. Barnen kommer få en genomgång av styrkelyft och testa olika övningar i ledning av erfarna förbundsinstruktörer samt de tränarna som går utbildningen!

Den praktiska delen kommer vara mellan 60–90 minuter, max 2 timmar. Svenska Styrkelyftförbundet bjuder deltagarna på fika i samband med träningen. *Återkom gärna med eventuella allergier så att vi kan anpassa.*

Träningen kommer bestå av: olika förslag på uppvärmningar, övningar och hur barnen upplever träningen. Vårdnadshavare eller tränare får gärna medverka under det praktiska passet som extra stöd eller trygghet för barnen.

Tid: 15 januari (söndag) kl. 13.00 - ca 14.30. Kom gärna i god tid ca 12.45.

Ni får kontaktuppgifter till Jönköpings Styrkelyftarklubbs ansvariga person samt till förbundsinstruktörerna.

Tveka inte på att höra av er vid minsta fråga eller fundering. Mina uppgifter är samlat längst ner. Jag lägger även till min kollega på kopia till detta mejl.

Allt gott!

Trevlig helg!