

BROTTNINGSGYMNASIET I HÄSSLEHOLM

Vill du kombinera en elitsatsning i Brottning med dina studier?

Välkommen till Brottningsgymnasiet i Hässleholm!

Vilket program du än väljer inom Hässleholm gymnasieskolor kan du söka till Brottningsgymnasiet.

Eleverna på Brottningsgymnasiet kan gå på olika program och gymnasieskolor i Hässleholm.

Gemensamt är att de i varje årskurs läser Specialidrott/ Brottning cirka 3 timmar i veckan.

BROTTNINGSTRÄNING

Brottningsgymnasiet är i första hand avsett för pojkar och flickor som har inställningen att bli bra brottare och är beredda att satsa. En satsning innebär att du har minst 2-3 träningar i veckan i din förening.

Träningen på skoltid bedrivs med utgångspunkt från individen och ger dig stor möjlighet att utveckla din individuella skicklighet.

Tonvikt läggs framförallt på teknikträning, styrka, kondition, taktik och finslipning av detaljer.

Detta är ett bra komplement till den ordinarie träningen med din egen förening.

TEORI

Förutom egen träning får du även utbildning i:

- Brottningstaktik
- Brottningsregler
- Idrottsskador
- Kost och hälsa
- Ledarskap
- Träninglära
- Styrketräning

BETYG

Du får betyg i kurserna specialidrott – här bedöms bland annat:

- Hur du brottningmässigt utvecklats i förhållande till din talang
- Hur du tillgodogör dig teoriutbildningen
- Hur du fungerar i grupp
- Hur du fungerar som ledare

MÅLSÄTTNING

Vårt mål är att vi skall ge dig rätt förutsättning för att du ska kunna bli en av morgondagens stjärnor.

I det arbetet har du ett stort ansvar och det krävs att du är motiverad, engagerad och uthållig – både vad det gäller din träning och dina studier. Ambitionen är att du som elev efter tre år ska vara redo för brottning på högsta nivå – fysiskt, psykiskt, taktiskt/tekniskt och socialt.

TRÄNINGSTIDER

Killar och tjejer tränar tillsammans, varje årskurstränar två pass i veckan.

Träningspassen ligger på morgonen 8.00 – 9.30.

VILL DU VETA MER?

Kontakta Mikael Persson, tel 0709 – 50 43 72

Du kan även gå in på skolans hemsida, (www.linneskolan.com)

