



Värmlands Budo - & Kampsportsförbund

Värmländsk Budosport mot eliten! Med Ulf Karlsson Söndag 15 november 2009 • Karlstad

Vi är många som håller på med de olika grenarna inom budosporten och flera av våra medlemmar tränar mycket och seriöst. VAD krävs egentligen för att nå hela vägen till den toppen? Har vi tillräckliga kunskaper om vad en elitsatsning egentligen handlar om? Frågeställningen är onekligen spännande och det känns angeläget att vi tar till oss kunskap och erfarenheter från andra idrotter. Därför bjuder vi nu in till en halv dags utbildning med fokus på detta område. Ledare är **Ulf Karlsson**, tidigare bl.a. förbundskapten för svenska friidrottslandslaget, som har fyrtio års erfarenhet från elitidrottsvärlden, från individuella idrotter såväl som lagsporter.

Program

09.00 – 11.00 - Teori

Vad innebär en elitsatsning?

Frågan belyses utifrån en helhetssyn där såväl fysiska som sociala aspekter berörs.

Plats: Scandic Klarälven Karlstad

11.15 – 12.45 - Praktik

Fysiskt träning för budosporter.

Hur tränas snabbhet och explosivitet i kombination med smidighet och koordination?

Praktisk genomgång av olika övningar

Plats: Wåxnäshallen

13.00 - Lunch

Kostnad 200:-

Lunch till självkostnadspris

Anmälan till:

Tel. 054 -56 45 90

Lennart Larsson

kansli@karlstad-karate.nu

Välkomna!

Lennart Larsson, ordf. Värmlands Budo- och Kampsportsförbund

Fysprofilen

På fredag kväll och lördag förmiddag finns också chans att prova på och se Fysprofilen. Ett verktyg för dig som vill satsa lite extra på aktiva i klubben eller för egen del. För frågor eller anmälan kring detta, kontakta Lennart Larsson enligt ovan.