

**“Lev professionelt,
for et godt liv”**

**- kombinér
skole og sport**



DANISH WRESTLING COLLEGE



Et spændende tilbud til dig?

Danish Wrestling College er et spændende tilbud til dig, som har ambitioner, talent, vilje og gerne vil udvikle dine brydefærdigheder i et unikt elitemiljø, samtidig med at du tager din uddannelse.

Du vil indgå i den daglige træning, på det hold hvor de bedste lokale brydere også træner, heriblandt Mark O Madsen.

Her vil træningen varetages, på et meget højt, professionelt og velforberedt niveau.

Til gengæld forventer vi også, at du har en seriøs indstilling til brydning, så vi i fællesskab kan opnå de gode resultater.

Træning og uddannelse

Træninger vil ikke være skemalagt, da de vil foregå uden for skoletiden. Det vil sige at morgentræningen foregår inden man tager i skole eller tager på arbejde. Der vil blive tilrettelagt en individuel træning til hver enkelt bryder, afhængig af elevens mødetider, men med henblik på at flest muligt træner samtidigt.

College vil, når man kender den pågældendes uddannelse, tage en samtale med skolen, for at lave en individuel aftale, for eventuel fritagelse, i tilfælde af træningslejre, stævner osv. Naturligvis med det formål, at skolen kan tilbyde, lektiecafé, ekstratimer eller andre muligheder, med det klare formål, at uddannelsen altid er i højsædet.

Hvilken træning kan jeg glæde mig til?

Vi vil forsøge at skabe den røde tråd mellem collegetræningen og landsholdstræningen. Da tekniktræning er en vigtig del af brydningen, vil størstedelen af vores fokus til collegetræningen være grundteknikken, samt arbejde videre med den enkelte bryders egen teknik.

Overordnet vil vi arbejde med:

- Teknik
- Styrke
- Kondition
- Mentale færdigheder
- Målsætninger
- Problemløsninger

Alt sammen, vigtige elementer for at blive eliteatlet.

Hvad kan vi tilbyde

- I august/september vil vi arrangere en ryste sammen tur. Det kan være, at vi cykler ud i moder natur og griller og hygger, tager på en overlevelsestur eller lignende.
- 2-3 træninger om ugen (kun college) + 4-5 træninger sammen med klubben. Altså 6-8 træninger om ugen. Antallet af træninger afhænger af sæsonens planlægning, og kan også laves individuelt.
- Et årligt stævne i udlandet, hvor det kun er collegebryderne der tager af sted. (Egenbetaling)
- En lækker Sweatshirt/Cardigan med "Danish Wrestling College" logo.
- En aktiv ferie/træning. (Egenbetaling)
- Mindst et årligt arrangement af social karakter med kortspil, dart, hygge osv.
- Træningen varetages af Danmarks ungdomslandsholdstræner Thor Hyllegaard Pedersen og som afløser vil det være Wissam Azzam, som er tidligere svensk elitebryder, der vil varetage træningen.
- Når der er mulighed og behov for det, vil der også være lørdagstræning, som blandt andet kan foregå i Svømmecenter Falster.
- Den daglige træning foregår i BK Thors klubhus, hvor der også forefindes et komplet styrketræningscenter.

Hvad kræves der?

At man er bryder på et rimeligt højt niveau, og er indstillet på en meget seriøs og målrettet træning, Du skal være fyldt 15 år, når du starter på college. At man samtidig med college har valgt en uddannelse, da filosofien bag Danish Wrestling College, er at sport og uddannelse skal gå hånd i hånd.

Der forefindes i Nykøbing F., rigtig mange uddannelsesmuligheder, og er du i tvivl om lige netop din uddannelse findes i Nykøbing Falster, så er du meget velkommen til at kontakte os.

Hjælp til job og lærerpladser

Danish Wrestling College har indgået en aftale med Business LF, om muligheden for hjælp til at finde relevante jobs og lærerpladser hos det lokale erhvervsliv.

Business LF arbejder med erhvervs- og turismefremme på Lolland-Falster, samt at tiltrække tilflyttere til området. Dermed er Business LF en stærk partner, og har som det største erhvervsnetværk i området, et stort indsigt i Lolland-Falsters virksomheder og uddannelsesinstitutioner.



Boligmuligheder

Danish Wrestling College har indgået aftale med Domea, som ejer alle kollegieværelser i Nykøbing Falster.

Her har vi forhåndsreservation på nogle dejlige og helt nyrenoverede værelser med lille køkken og badeværelse, samt egen terrasse.

Der kan uden ekstra betaling tilbydes med møblering, så det er klar til indflytning.

Prisen for disse værelser er kr. 3.100,00 om måneden, incl. vand/varme og antennebidrag.

Ønskes yderligere information, bedes i henvende jer til Danish Wrestling College.

Domea

Madordning

College kan være behjælpelig med at finde en fornuftig og billig madordning, hvor der kan tilbydes morgen, middags- og aftensmad.

Nærmere information tilbydes ved henvendelse derom.

Guldborgsund kommune

Danish Wrestling College har udelukkende haft mulighed for at skabe dette college, grundet et fantastisk samarbejde med Guldborgsund kommune, som har været behjælpelig med at skabe kontakterne til alle samarbejdspartnere. Derfor håber vi naturligvis på, at dette projekt bliver til en succes for den enkelte bryder, samt naturligvis for dansk brydning.



GULDBORGSUND

Hvad koster det?

Det koster årligt kr. 4.000,00 (10 måneder á kr. 400,00) og man binder sig med denne aftale for minimum 5 måneder ad gangen.

Udmeldelse skal ske skriftligt og udmeldelsesfristen er 3 måneder.

Opkrævningerne vil blive opkrævet på girokort og indbetales til Brydeklubben Thor.

De forfalder således:

1. august	kr. 1200,00
1. november	kr. 1200,00
1. februar	kr. 1200,00
1. maj	kr. 400,00

Hvem er Danish Wrestling College?

Danish Wrestling College er skabt af Brydeklubben Thor. Vi har i adskillige år samarbejdet med Sportscollege Lolland Falster, som desværre er lukket, men vi har dog de sidste to år, mere eller mindre kørt som en selvstændig del af konceptet, og nu altså helt for os selv. Dette ser vi som en klar fordel, da vi her får frihed til at koncentrere os udelukkende om brydning, og dermed give eleverne de bedst mulige betingelser inden for deres sport. College har ene og alene det formål, at skabe brydere på topniveau, men med stor fokus på deres uddannelse, og på et tidspunkt til at kæmpe for guld til Danmark.

Interesseret?

Det håber vi du er, så du skal du ikke holde dig tilbage for at kontakte os med det samme.

Du er velkommen til at ringe eller skrive til:

Formand: Søren Hyllegaard Pedersen
Tlf. 20 91 31 08
Hylle@turbopost.dk

Cheftræner: Thor Hyllegaard Pedersen
Tlf. 20 46 67 40
t.hyllegaard@gmail.com

Med venlig hilsen
Danish Wrestling College
Søren Hyllegaard Pedersen



Indmeldelseblanket til Danish Wrestling College

Undertegnede tilmelder sig hermed til Danish Wrestling College for sæsonen 2012/2013.

Jeg er indforstået med de gældende regler og forpligter mig til at overholde betalingsbetingelserne, der er som følger:

Det koster årligt kr. 4.000,00 (10 måneder á kr. 400,00) og man binder sig med denne aftale for minimum 5 måneder ad gangen (kr. 3.000,00).

Udmeldelse skal ske skriftligt og udmeldelsesfristen er 3 måneder.

Opkrævningerne vil blive opkrævet på girokort og indbetales til Brydeklubben Thor.

Opkrævningerne forfalder således:

1. august	kr. 1200,00
1. november	kr. 1200,00
1. februar	kr. 1200,00
1. maj	kr. 400,00

Hertil kommer udgifter til bolig og evt. madordning. Undertegnede forpligter sig til selv, at have fundet en uddannelse der ligeledes strækker sig over den tilsvarende sæson.

Tilmelding senest d. 1. juli 2013

Navn: _____

Adresse: _____

By: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Underskrift (bryder)

Underskrift forældre (hvis bryder er under 18 år)