



BROTTHING



BROTTHING ÄR EN SPORT FÖR BÅDE KILLAR OCH TJEJER SOM KAN UTÖVAS AV ALLA. DET ÄR EN INTENSIV SPORT VAD DET GÄLLER KONTAKTER MELLAN AKTIVA, LEDARE OCH FÖRÄLDRAR – EN FAMILJESPORT MED MYCKET STOR SAMMANHÅLLNING.

Brottning – kan det vara nåt? Brottning är en av de äldsta sporter som man känner till. Redan cirka 3 400 år f.Kr. arrangerades brottartävlingar i antikens Grekland och Egypten.

Brottningen ger en allsidig träning med god allmän fysik, smidig och stark kropp med utmärkt motorik. En brottare är snabb som en hundrameterslöpare, stark som en tyngdlyftare och explosiv som en kulstötare. Brottning är en av de få kampsporter där teknikerna och övningarna inte bygger på att skada sin motståndare. I brottning vinner du matcher på poäng eller om du lägger din motståndare på rygg. Många andra idrotter använder brottart träning för att få allsidig träning. Allt du behöver är T-shirt, byxor och gympaskor, en mjuk matta att använda då du tränar brottning.

LITTERATUR

● *Brottning GUL* är en skrift man kan använda i klubben på olika sätt. GUL = GrundUtbildning för Ledare omfattar 34 sidor som tar upp flera olika allmänna delar i klubbverksamheten, men inte de brottningsspecifika delarna i sporten. I *Brottning Gul* kan du läsa om så vitt skilda ämnen som ledarskap och hur man arrangerar en julfest. Den kan du ladda ner från vår hemsida. Dessutom finns ett häfte om parövningar som tagits fram tillsammans med SISU Idrottsutbildarna. Det finns att beställa hos Svenska Brottningförbundets kansli.

Enkelt och kul att pröva BROTTHING

Det går att testa brottning från knästående på alla underlag. Reglerna är enkla, stå på knä mitt för varandra,

omfamna motståndaren. Från detta vinner den som lägger ner motståndaren på rygg. Vidare kan man använda häftet om parövningar, se ovan. Man kan också titta i Martin Lidbergs bok, *Kombinationsträning*, som kan köpas via SISU Idrottsutbildarnas bokklubb.

För ytterligare information kan du kontakta Sportkommitténs ordförande Lars-Gunnar Lundström via e-post: lg.lundstrom@swedewrestling.se, eller tel. 070-205 91 33.

IDROTTSLYFTET

Många brottarklubbar över hela landet är beredda att inom ramen för Idrottslyftet hjälpa skolor med instruktion och träning i brottning under skoldagen. Brottningföreningar kan också söka bidrag för olika utvecklingsprojekt.



Skolbrottning – för alla

Svenska Brottningförbundet jobbar sedan hösten 2008 på flera håll i Sverige med att införa Skolbrottning. Det är en mjukare variant av brottning där kast inte är tillåtna och som kan utövas utan brottarmatta. De första skolmästerskapen arrangerades i Eslöv under våren 2009.

Att starta skolbrottning på skolan är mycket enkelt. Reglerna är anpassade så att det går att brottas både inomhus och utomhus, men naturligtvis är det lättare med en mjukmatta. Det behövs ingen speciell utrustning, vanliga gymnastikkläder funkar bra.

Enkla regler

Matchen brottas i en ring som har en diameter på cirka 5 meter. Den börjar med att båda brottarna skakar hand innan matchen och avslutas alltid med en handskakning för att visa att man är vänner efteråt oavsett hur resultatet i matchen blev.

Hur vinner man matchen?

- Efter 2 minuter stoppas matchen och den brottare som då har flest poäng vinner.

- Om resultatet är oavgjort vid full tid fortsätter matchen tills någon av brottarna tagit minst en poäng (sudden death).
- Matchen slutar innan det gått 2 minuter om någon av brottarna får en ledning med minst 6 poäng.

Enkel poängberäkning!

Varje gång domaren delar ut poäng stoppas matchen och börjar därefter om igen på mittpunkten. Domaren kan dela ut 1 eller 2 poäng efter de bedömningar som finns beskrivna nedan. Dessutom får motståndaren 1 poäng om någon av brottarna bryter mot reglerna eller uppträder olämpligt.

2 poäng

- Brottaren tilldelas 2 poäng när han kontrollerat lyfter motståndaren så att båda benen är i luften samtidigt. Kopplingen får inte vara under midjan.

1 poäng

- Brottaren tilldelas 1 poäng om motståndaren knuffas ut från ringen, eller om motståndaren flyr ut från ringen för att förhindra ett lyft.



- Brottaren tilldelas 1 poäng när motståndaren berör mattan med någon kroppsdel förutom fötterna, exempelvis ett knä eller en hand. Dock får inga kast över höften användas.
- Om någon av brottarna bryter mot reglerna får motståndaren 1 poäng.

Vill ni få mer information eller prova på Skolbrottning, gå in på Brottningförbundets hemsida www.swedewrestling.se under "Sportkommittén". ■