

Svenska Brottningsförbundet

Skolbrottning i praktiken

Handledning för dig som jobbar med barn i skolan



Sportkommittén

L-G Lundström, Raimo Ojala, Lars-Ola Särkimukka
Kiruna 2010-04-11



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

Swedish Wrestling Federation

Inledning

Sedan 2008 har ett stort antal skolor i landet kommit i kontakt med Skolbrottnings. Svenska Brottningförbundet har tagit fram detta material som i första hand är riktat till dig som jobbar med barnen i skolan.

Testprojekt under 2008 och 2009 har visat sig vara mycket uppskattade av elever och lärare.

Vi har nu valt att sammanställa materialet som ska fungera som en handledning för dig som inför Skolbrottnings på din skola. Skolbrottnings är mycket enkel att utöva och kräver ingen speciell utrustning.

Eftersom brottningssträning ger barnen goda fysiska och mentala förutsättningar vet vi att brottnings som spontanidrott är en god idé. Tidigare har det varit svårt att utföra brottnings spontant, men med Skolbrottnings kommer det att bli enklare. Barn i Kiruna kan tex trampa upp en rund ring i snön på skolgården och köra Skolbrottnings eller varför inte ett gäng killar och tjejer som gör samma sak i sanden på badstranden i Tylösand!

Mer information och material hittar du på www.swedewrestling.se under Sportkommittén. Vill du ha hjälp med träningen kan du kontakta närmaste brottningsklubb. Register över brottningsklubbar hittar du under länkar på www.swedewrestling.se

Lycka till med Skolbrottnings!

Svenska Brottningförbundets Sportkommitté
L-G Lundström
Raimo Ojala
Lars-Ola Särkimukka



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

Swedish Wrestling Federation

Innehållsförteckning

Inledning	2
Innehållsförteckning	3
Regler	4-7
Träningsstips/grepp	8-9

Svenska Brottningförbundets mål med Skolbrottning

- Projekt Skolbrottning har två övergripande mål
- Öka antalet licensierade brottare med 3000 st
 - Införa Skolbrottning i läroplanen så att alla barn kommer i kontakt med brottning genom skolan



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

Swedish Wrestling Federation

REGLER

Att starta upp skolbrottningen i sin skola är mycket enkelt. Reglerna är anpassade så att det går att brottas både inomhus och utomhus, men naturligtvis är det lättare med en mjukmatta. Gräs, snö, sand och lekmatta är exempel på passande underlag. Brottning kan då ske, inte bara på idrottslektionerna utan även helt spontant på raster och fritiden. Vid de tillfällen då markkontakt sker så är det endast från låg höjd, och inte från ett brottarkast. Det behövs inget speciellt material, utan vanliga gymnastikkläder funkar bra. Mer information fås via Svenska Brottningförbundet framför allt från deras hemsida, www.swedewrestling.se.

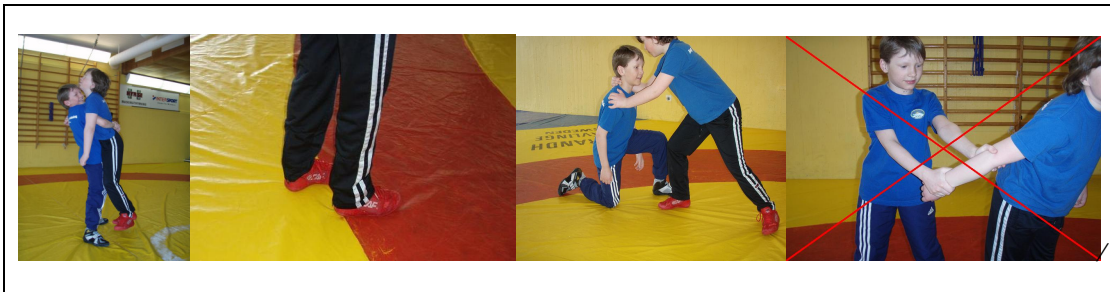
Inom brottningssporten håller man hårt på att reglerna följs och därför måste varje match ha en domare. Domaren kan vara en lärare, tränare eller en av eleverna. Förutom att domaren räkna poängen är det viktigt att kontrollera att inga ojusta tag kopplas så att inga skador ska inträffa. Matchen brottas i en ring som har en diameter på cirka 4-5 meter. Den börjar med att båda brottarna skakar hand med varandra innan matchen och avslutas alltid med en handskakning för att visa att man är vänner efteråt oavsett hur resultatet i matchen varit. Även domaren och motståndarens ledare tackas efter varje match.

Hur vinner brottaren matchen?

- Efter 2 minuter stoppas matchen och den brottare som då har flest poäng vinner. Matchen varar endast i en period.
- Om resultatet är oavgjort vid full tid, fortsätter matchen tills någon av brottarna tagit minst 1 poäng, så kallad sudden death.
- Matchen slutar innan 2 minuter i de fall då någon av brottarna lyckas få en ledning med minst 6 poäng.

Hur får brottaren poäng?

I skolbrottning är målet för brottaren att ta så många poäng som möjligt under 2 minuter. Varje gång som domaren anser att en aktion är värd poäng stoppas matchen och börjar igen på mittpunkten. Domaren eller ledaren kan dela ut 1 eller 2 poäng efter de bedömningar som finns beskrivna i detta häfte. När två poänggivande aktioner sker samtidigt ska endast den högsta poängen delas ut. Ett exempel kan vara om en av brottarna lyfter den andre samtidigt som denne gör en ojusthet. Dessutom får brottaren 1 poäng om motståndaren bryter mot reglerna eller uppträder olämpligt.



Lyft – 2 P

Trampa utanför – 1 P

Knä i mattan – 1 P

Brott mot reglerna – 1 P

Svenska Brottningförbundet

Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM

www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

Swedish Wrestling Federation

2 poäng

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

1 poäng

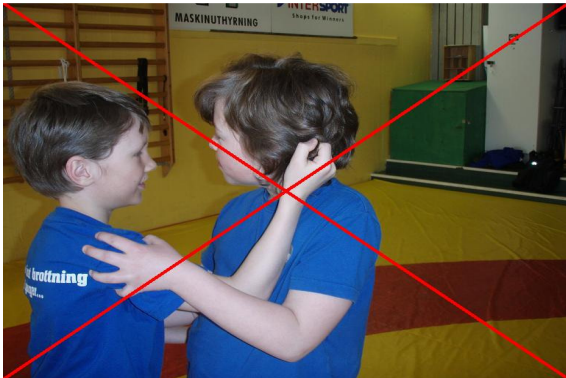
- Brottaren tilldelas 1 poäng om motståndaren hamnar utanför ringen, eller om motståndaren flyr ut från ringen för att förhindra ett lyft.
- Brottaren tilldelas 1 poäng när motståndaren berör mattan med någon kroppsdel förutom fötterna. Exempelvis ett knä eller en hand. Dock får inga kast över höft, mage eller ben utföras.
- Om någon av brottarna bryter mot reglerna, som finns på nästa sida, tilldelas 1 poäng till motståndaren.

Vad är inte tillåtet?

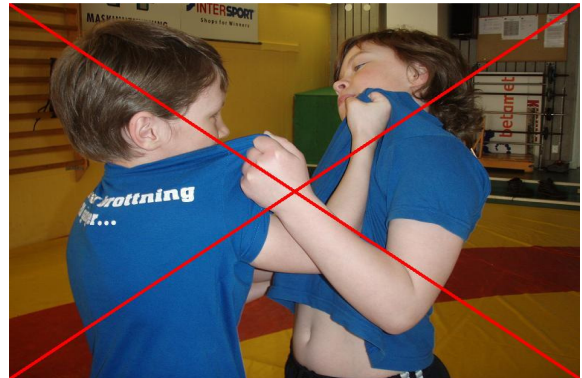
I första hand ställs stora krav på att brottarna inte uppträder på ett osportsligt sätt utan respekterar både domare och motståndare. Exempelvis protest mot domslut, prat med motståndaren, obscena gester och att vara allmänt respektlös mot motståndare och domare kan anses som osportsligt uppträdande. Det är alltid domaren som bedömer vad en ojusthet är. Reglerna är dessutom utformade så att skaderisken ska vara minimal. Ojustheter indelas i två nivåer.

- Ojustheter som alltid ger motståndaren en poäng
- Ojustheter som ger tillsägelse vid första förseelsen och sedan poäng vid upprepade förseelser.

Följande agerande är **ej** tillåtna och ger motståndaren 1 poäng:



Att sparka eller slå medtävlaren, eller på annat sätt avsiktligt försöka skada motståndaren. Dessutom är det förbjudet att rivas, bitas och att dra motståndaren i håret. Vid skallningar får domaren avgöra om denna kan anses avsiktlig eller inte. I de fall den anses avsiktlig ska skallningen bestraffas på samma sätt som slag och sparkar.



Att koppla grepp och utföra grepp i kläderna. Även att ta i kläderna för att försvara sig mot motståndarens aktioner är inte tillåtet. Naturligtvis kan det hända att handen fastnar i löst sittande kläder, och i de fall då brottaren tar bort handen med en gång delas ingen poäng ut.



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

Swedish Wrestling Federation



Att utföra grepp över höften, axeln eller över benet. Det är alltså förbjudet med grepp från brottning, judo eller andra kampsporter.



Kopplingar där brottaren bryter mot motståndarens leder får inte utföras,



Att fälla motståndaren med ben eller armar, eller att koppla grepp under "bältet". Fällningen får varken ske mellan eller utanför benen. Dock får brottaren sätta benet mellan motståndarens ben om detta hålls rakt under hela actionen. Naturligtvis är det domaren som bedömer vad som anses vara krokben eller inte.



Kopplingar om benet eller foten får ej ske. Kopplingen får heller inte ske över båda benen. Kopplingen får heller inte vara under midjan. Detta är extra viktigt att kontrollera vid lyft.



Med andra ord så går skolbrottning i stort ut på att lyfta upp motståndaren eller att få ut motståndaren från ringen. Dessutom gäller det framför allt att ha skoj på mattan och att alla kämpar och gör sitt bästa. Ledaren bör lägga stor vikt vid att reglerna följs och att deltagarna uppträder sportsligt på

Svenska Brottningförbundet

Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM

www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25



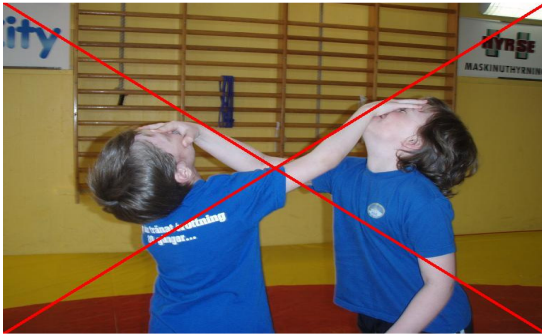
SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

Swedish Wrestling Federation

mattan, eftersom brottning och skolbrottning är en av de få kampsporter som inte går ut på att skada motståndaren. Skolbrottning är med andra ord en sport för alla, både tjejer och killar.

Övriga ojustheter som ger tillsägelse

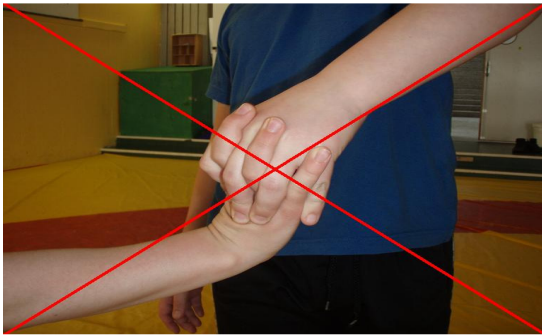
Det kan även uppstå andra ojustheter som inte ger poäng om brottarna, exempelvis om någon av brottarna kopplar ett grepp som kan skada motståndaren oavsiktligt. Domaren eller ledaren bör kontrollera följande kopplingar som kan anses vara ojusta:



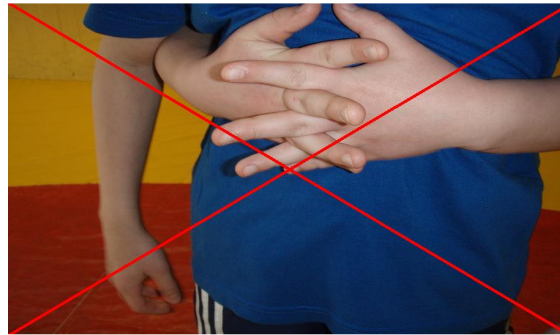
Grepp får inte utföras i ansiktet. Varken med handen eller med armen. Om handen tas bort med en gång delas ingen poäng ut för förseelsen.



Koppling runt halsen med en eller båda armar. Det som normalt kallas strypkoppling. Dock är det tillåtet att koppla om nacken om kopplingen endast sker med en arm.



Det är extra viktigt att kontrollera att inga kopplingar sker på bara fingrarna eftersom det lätt kan uppstå skador på dessa. Naturligtvis ska poäng utdelas om ett brott mot fingrarnas leder sker.



Domaren bör även vara uppmärksam på att brottaren kan skada sig själv om fingrarna flätas samman i kopplingen.

Domaren dömer alla dessa situationer efter sunt förnuft och bör först ge en tydlig tillsägelse innan poäng delas ut till motståndaren. Förhoppningen är att alla brottare följer reglerna, vilket i sin tur ger en bättre kamp och minimerar skaderisken.



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

Swedish Wrestling Federation

Övningar för skolbrottning

Övning 1. Krysstag.



Bröst mot bröst, höger arm under motståndarens vänsterarm och höger arm över väster arm, koppla ihop händerna på motståndarens rygg .stå med lätt böjda ben och försök få ner din höger axel under motståndarens axel, krama åt räta på benen och lyft. 2-poäng.

Övning 2. Arm drag



Stå en bit från din kompis. Koppla med vänster hand om motståndarens höger handled. Höger hand fattar tag om motståndarens triceps ,drar armen mot höger längs med kroppen så motståndaren börjar vända på sig ,släpp vänster handled och fatta tag om motståndarens vänstra höft, gå bak på ryggen, koppla runt midjan och lyft. 2-poäng



SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET

Swedish Wrestling Federation

Övning 3. Utsida arm



Stå vid din kompis sida. Koppla vänster hand om motståndarens högra handled. Höger arm kopplas runt armen och handen på biceps. håll fast ordentligt sätt tryck med din axel mot armen för att hålla motståndarens arm tätt in till din kropp, försök nu styra motståndaren ut från mattan 1-poäng