

## HA ROLIGT I SKOLAN – PROVA SKOLBROTTNING

**I stort sett alla barn tycker om att tampas med varandra på skoj. Förutom att det är skoj är det dessutom en bra träning för kroppen. Svenska Brottningsförbundet kommer under de närmaste åren att satsa hårt på att starta ett projekt som kallas skolbrottning. Reglerna är utformade så att sporten ska vara en mjukare och enklare form av brottning.**

Skolbrottning har blivit en stor succé i både Danmark och Finland under det senaste årtiondet. Alla kan vara med på skolbrottning, gammal som ung, kille som tjej, men naturligtvis passar det bäst till barnen i de lägsta årskurserna. En stor fördel är att en hel skolklass kan engageras samtidigt.

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. Det behövs inget speciellt material, utan vanliga gymnastikkläder funkar bra. Dessutom går det att få mer information av Svenska Brottningsförbundet på deras hemsida, [www.swedewrestling.se](http://www.swedewrestling.se).

## REGLER

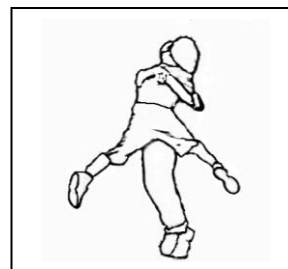
Matchen brottas i en ring som har en diameter på cirka 5 meter. Den börjar med att båda brottarna skakar hand med varandra innan matchen och avslutas alltid med en handskakning för att visa att man är vänner efteråt oavsett hur resultatet i matchen varit. Även domaren eller ledaren tackas.

## HUR VINNER BROTTAREN MATCHEN?

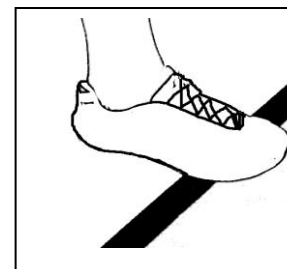
- Efter 2 minuter stoppas matchen och den brottare som då har flest poäng vinner. Matchen varar endast i en period.
- Om resultatet är oavgjort vid full tid, fortsätter matchen tills någon av brottarna tagit minst 1 poäng, så kallad sudden death.
- Matchen slutar innan 2 minuter i de fall då någon av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

## HUR FÅR BROTTAREN POÄNG?

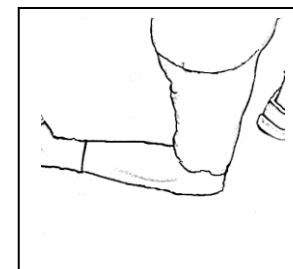
I skolbrottning är målet för brottaren att ta så många poäng som möjligt under 2 minuter. Varje gång som domaren anser att en aktion är värd poäng stoppas matchen och börjar igen på mittpunkten. Domaren eller ledaren kan dela ut 1 eller 2 poäng efter de bedömningar som finns beskrivna i detta häfte. Dessutom får motståndaren 1 poäng om någon av brottarna bryter mot reglerna eller uppträder olämpligt.



**Lyft - 2 p**



**Trampa utanför - 1 p**



**Knä i mattan - 1 p**

2 poäng

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

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 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. Reglerna är dessutom utformade så att skaderisken är minimal. Följande moment är **inte** tillåtna och ger motståndaren 1 poäng:

- Att sparka eller slå medtävlaren, eller på andra sätt försöka skada motståndaren.
- Att kasta grepp över höften eller över benet. Det är alltså förbjudet med grepp från brottning, judo eller andra kampsporter.
- Att fälla motståndaren med ben eller armar, eller att koppla grepp under "bältet".
- Att koppla grepp i kläderna.
- Att uppföra sig osportslig mot antingen domare eller motståndare.

Med andra ord så går skolbrottning i stort ut på att lyfta upp motståndaren eller att knuffa 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 mattan, eftersom 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.

Vi i brottarklubben hälsar er även välkomna att komma och träna brottning, där vi har lika skoj som under skolbrottningslektionerna.

**Kontakta**

**Välkomna**



1909



**Skolbrottning**  
- en sport för alla