



**PRESSER:** Bryting går kort sagt ut på å avgjøre kampen ved at en av bryterne presser begge motstanderens skuldre i matten. Her er det Lørenskog-bryterne Joachim Skårstad Børås og Sander Myrvang (blå) som er på matta under Skedsmo Cup 2007.  
FOTO: ANDERS LØVSTAD

**▼ Dette er bryting**  
 Bryting er en av de eldste idrettene vi har.  
**Hvordan bryter man?**  
 Bryting går kort sagt ut på å avgjøre kampen ved at en av bryterne presser begge motstanderens skuldre i matten; «fallseier». Bryteren får også poeng for å utføre visse grep. Disse bestemte grepene og teknikkene for fall og kast forhindrer samtidig skade på motstanderen. Bryting er delt opp i årsklasser fra 9 år og oppover, samt delt inn i vektklasser.  
**Stiler**  
 Dagens bryting er delt inn i to stiler: «Klassisk stil» (gresk-romersk stil) «fristil».  
 I Norge drives det for menn utelukkende klassisk stil, hvor man ikke kobler grep på eller med beina, men kun kobler grep fra midjen og opp. For kvinner brytes det i fristil hvor det kan kobles grep med og på beina.  
**Det er forbudt ...**  
 ... å presse albue eller kne inn i motstanderens mage eller underliv.  
 ... å holde motstanderen i drakten.  
 ... å klamre seg til, eller holde i, matten.  
 ... for bryterne å snakke sammen under kampen.  
**Ulovlig grep**  
 Å bryte imot ledd.  
 Strupetak.  
 Å bryte på underarmene mer enn 90 grader.  
 Grep om hodet med begge hender.  
 Å støte en motstander som står i brostilling mot matta.  
 Det er forbudt å presse en brostilling i hodets retning.  
 Å gripe en motstander nedenfor hoftene, eller å klemme ham med beina.  
 Bruke beina aktivt (spenne bein, sparke eller låse).

**NYE KLUBBDRESSER:** Henrik Bergli (til venstre), Martin Bergli, og Sander Steen Myrvang poserer villig opp i sine nye klubbdresser. FOTO: FREDRIK VESTGÅRD

# Tre gode brytekamerater

**Sander Steen Myrvang (8) og brødreparet Henrik (7) og Martin Bergli (10) fra Lørenskog Bryteklubb, deltok i Lørenskog Cup på hjemmebane i helga.**

Av Fredrik Vestgård  
 sporten@rb.no  
 63 80 48 00

**LØRENSKOG**

Og de tre unggutta var storfor-

nøyde etter brytestevnet.  
 – Det er veldig morsomt å være med på brytestevner. Å få pokaler er nok det beste, forteller Henrik.  
 Storebror Martin er enig i det.  
 – Her er vi i god fysisk aktivitet, det er bra, mener han.  
 Sander syntes også bryting er

moro, og på spørsmål om hvorfor han startet med sporten er han klar.  
 – Jeg vil bli sterk og klare å løfte tunge ting, derfor begynte jeg med bryting, sier han.  
**Mange grep**  
 Med tøff motstand på matta, er

det viktig at de tre guttene behersker flere bryteknep.  
 – Det er viktig å kunne mange forskjellige grep i bryting, da kommer man seg enklere ut av fella, forteller Martin, som ved siden av brytingen også går på speideren.  
 – Men gjør det ikke litt

**vondt å bryte da?**  
 – Vi må stå imot smerten hvis det gjør vondt, det skjer av og til, men det går fort over, opplyser lillebror Henrik.  
**Nye klubbdresser**  
 De tre Lørenskogbryterne hadde sammen med resten av klubben,

fått nye klubbdresser til helgens hjemmestevne.  
 – De er kjempekule, og fine å ha på seg, sier Sander, som også roser trenerne i klubben.  
 – Trenerne våre er veldig flinke, de gjør bryting ekstra gøy, avslutter han.