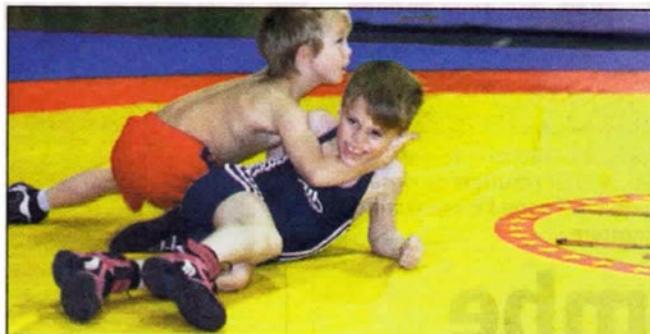




NYE KLUBBDRESSER: Henrik Bergli (til venstre), Martin Bergli, og Sander Steen Myrvang poserer villig opp i sine nye klubbdresser.

FOTO: FREDRIK VESTGÅRD



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.

Ulovlige 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 hofteene, eller å klemme ham med beina.
- Bruke beina aktivt (spenne bein, sparke eller låse).

Tre gode brytekamerater

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

Avg 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 synes også bryting er

moro, og på spørsmål om hvorfor han startet med sporten er han klar.

– Jeg vil bli sterkt 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 brytekneper.

– 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,

fatt 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.