VELKOMMEN TIL L.B.K´S BRYTESKOLE

Informasjon og introduksjon til bryteidretten

VELKOMMEN TIL BRYTESKOLEN!

Introduksjon til bryteidretten

Lørenskog Bryteklubb arrangerer Bryteskolen som et idrettslig tilbud til lokalmiljøet og som en introduksjon til bryteidretten. Skolen passer alle gutter og jenter som ønsker å prøve seg i en morsom og allsidig idrett.

Med bryting trener vi barna styrke, selvkontroll og koordinasjon i et aktivt og sosialt miljø. Elevene skal lære totalt seks grep, tre grep i stående- og tre grep i parterebryting. Ved siden av greps- og enkel kamptrening legger vi også vekt på lek og moro. Bryteskolen gir oss rekruttering til idretten men passer også godt til de som allerede går på de typisk større idrettene som fotball og handball. Her er bryting en flott supplering!

Bryteskolen avsluttes med en hyggelig samling med foresatte der elevene går opp til bryteknappen med påfølgende diplom.

Dette er de seks grunnleggende grepene elevene vil lære:

Rulle

Rulle, grep fra parterre. 1) Stå bak motstander, høyre kne mellom hans/hennes føtter og venstre kne på utsiden, kople rundt livet med tett feste. 2) Plasser venstre kne godt under livet på motstander og press fremover og til side. 3) Gå opp i bro og dra motstander over deg selv. Hold grepet og kom tilbake i utgangsposisjon.

Dobbelt undertrekk

Dobbelt undertrekk, grep fra parterre. 1) Kople rundt begge armene til motstanderen (over albuledd) fra siden. 2) Skyv med bryst eller skulder samtidig som du trekker motsanderens armer mot deg. 3) Hold motstanderen nede på sin rygg.

Kvart Nelson

Kvart Nelson, grep fra parterre. 1) Venstre hånd på motstanders nakke, høyre hånd under motstanders arm og kople på egen overarm. 2) Trekk motstander mot deg så press ned med eget bryst. 3) Hold motstanderen nede på sin rygg.

Mare

Mare, grep fra stående. 1) Start i krysstakstil med høyre ben frem. 2) Venstre hånd på motstanders overarm, før høyre arm under motstanders skulder i det du snur deg, fører høyre ben frem og til side og vender ryggen mot. Kople også høyre hånd på motstanders overarm. 3) Ut med hofte, ned på kne og dra over egen kropp.

Les mer om klubben på www.lorenskogbryteklubb.com

Hodefall

Hodefall, grep fra stående. 1) Start i hodefallstil. Før høyre ben nærmere motstanderens høyre fot og snu deg med ryggen mot mens du holder grepet. 2) Vri hoften godt inn under motstanderen og dra i nakke mens du går ned på kne. Slå motstanderen over egen kropp. 3) Hold motstander nede mens du holder grepet.

Hoftesving

Hoftesving, grep fra stående. 1) Start i krysstakstil og plasser venstre fot bak høyre fots hel. Vri hofta under motstanderen i det du snur deg. 2) I kastmomentet løftes motstanderen og dras over din egen rygg mot matta. 3) Hold motstander nede mens du holder grepet.

LØRENSKOG BRYTEKLUBB
Postadresse: Søster Mathildes gate 25,
1476 Rasta v/ Jon P. Syvertsen
Telefonkontakt: 40 85 90 94 / 92 21 26 82
Internett: www.lorenskogbryteklubb.com
E-post: post@lorenskogbryteklubb.com

Les mer om klubben på www.lorenskogbryteklubb.com