

# Full rulle på bryteskolen

”  
Jeg liker å få litt større muskler  
Christian Sollien

Etter mange års motgang er bryting igjen en sport i vekst. På bryteskolen til Lørenskog BK er det hektisk aktivitet på mattene.

**Morten Lyse**  
morten.lyse@lokalavisen.no

Skårer: - Jeg begynte i høst, og jeg har vært på hver trening. Bryting er så morsomt, smiler Therese Hellem (12) fra Fjellhamar. Sammen med et tyvetalls andre nybegynnere, boltrer Therese seg på mattene to ganger i uka. De aller fleste av bryterne er gutter, men det bryr ikke Therese seg om.

- Det er to jenter til med, men selv om de ikke alltid er her, kan jeg bryte med andre. Det morsomste er å lære nye ting, mener hun.

Sporten har gitt mersmak, og etter jul kommer hun til å fortsette i klubben, på bekostning av andre idretter.

- Jeg driver med fotball og dansing også, men jeg får ikke tid til alt. Jeg vil satse på bryting, fastslår Therese.

## Variert trening

Bryteskolen har lange tradisjoner i Lørenskog, men antallet deltakere har svingt voldsomt de siste ti årene. Leder i LBK,

Chris Borg (26), mener sporten nå er inne i en positiv utvikling.

- Det begynner å ta seg opp igjen. Dette er et av de bedre kulene på flere år, forteller lederen.

Chris har selv vært aktiv bryter i mange år, men konsentrerer seg mest om de administrative oppgavene i klubben nå. Han trives godt med å lære opp unge og nysgjerrige brytere.

- Det som er bra med bryting er at du lærer å kjenne kroppen din. Du trener hele kroppen, og dessuten har vi et utrolig godt miljø, forteller han.

Og selv om klubben legger vekt på at elevene skal lære seg skikkelig bryteteknikk, kreves det tålmodighet når de yngste bare er 5-6 år.

- De tar ting ganske fort, men de krever også mye lek. Vi forsøker å variere treningen litt, og selv om det er plass til mye lek og moro, må det også være disiplin, mener Chris.

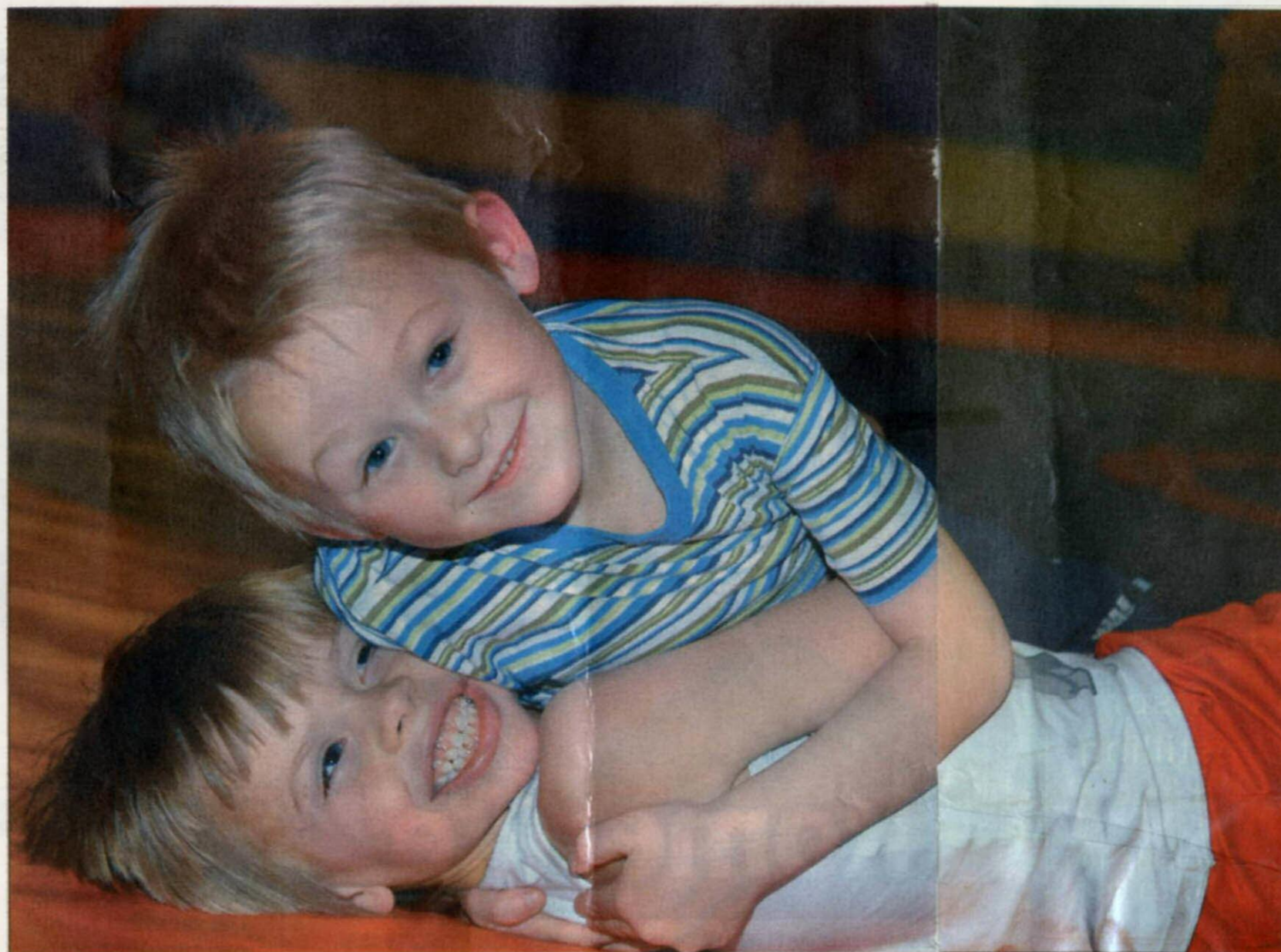
## Store muskler

I løpet av de to månedene kurset varer, lærer de unge bryterne seks grep før de opp til bryteknappen like før jul.

- Flyvende mare, hodefall, hoftesving, kvart nelson, dobbelt undertrekk og rulle, forklarer Christian Sollien (8) fra Finstadjordet.

- Hvorfor begynte du med bryting da?

- Jeg liker å få litt større muskler. Det var det jeg tenkte på, forklarer han.



**Blide brytere:** Simen Ødeby Kornberg (5) og Sander Sten Myrvang (5) fra Kurland trives med litt tøffe tak på bryteskolen.



**Demonstrasjon:** Therese Hellem (høyre) var egentlig eneste jente på trening, men fikk god hjelp fra Tina Hageberg fra ungdomspartiet.



**Hele gjengen:** Bryteskolen er et populært tiltak, og hver høst samles mange barn i alderen 6-12 år i Skårerhallen.