

## Links

Danmarks Brydeforbund [www.brydning.dk](http://www.brydning.dk)

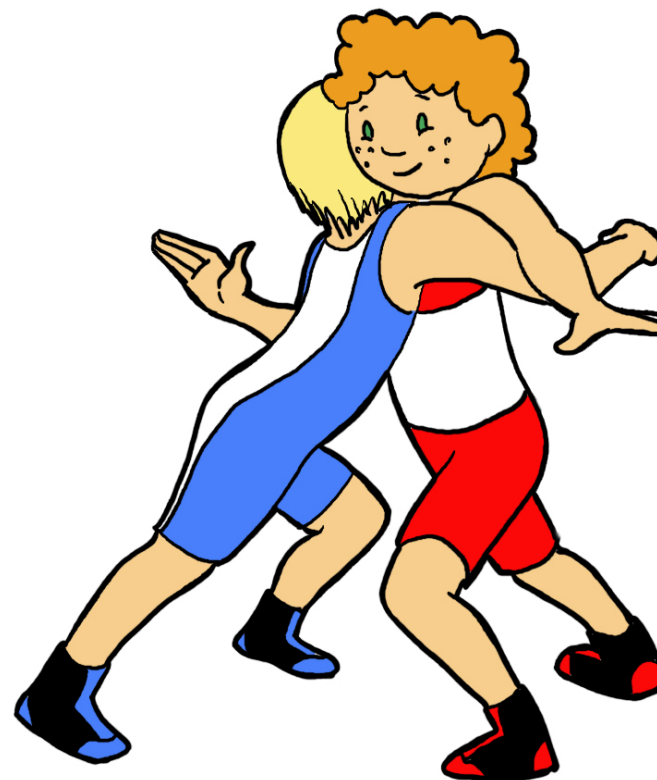
Databaser med lege:

FDF legedatabasen [www.fdf.dk](http://www.fdf.dk)

Legepatrulje [www.skoleidraet.dk/legepatruljen](http://www.skoleidraet.dk/legepatruljen)



## Rammen om den gode kamp



Instruktionshæfte udarbejdet af:

Palle Nielsen og  
Frank L Jensen, DB

Illustreret af  
Maria Lyng Andersen

## Brydeskole

### Formål:

- » Motorik
- » Koordination
- » Styrke
- » Bevægelighed
- » Balance
- » Benstilling

### Ti tips:

1. Tilpas øvelser og aktiviteter så de passer til deltagerne, det skal være sjovt at deltage – for alle
2. Børn er ikke små voksne!
  - a. Indlæg pauser og lege mellem de øvelser, der kræver koncentration
  - b. Træningen bør være med let til moderat intensitet
3. Vis øvelserne korrekt – *”det man ser husker man - det man hører glemmer man”*
4. *”Learning by doing”* - det gælder også børn!
5. Øvelserne er udvalgt til børn mellem 6 og 10 år, men det betyder ikke, de kan dem fra start. - Fortæl børnene, at øvelserne tager tid at lære
6. Vis begejstring når de lærer nyt. Med din begejstring fortæller du, hvad der er vigtigt. Afdæmp begejstringen på konkurrencedelen, det lærer de selv - senere
7. Udnyt børnenes kompetencer, de har ofte gode idéer til nye lege. Det giver dig nye lege og styrker barnets selvtillid - at blive behandlet respektfuldt
8. Der er individuelle forskelle i modenhed og genetik, vær derfor varsom med at sammenligne
9. Lav variation i træningen, hvilket giver udfordringer, samt sikrer at der sker udvikling
10. Du er rollemodel – børn lærer af det, de ser.....

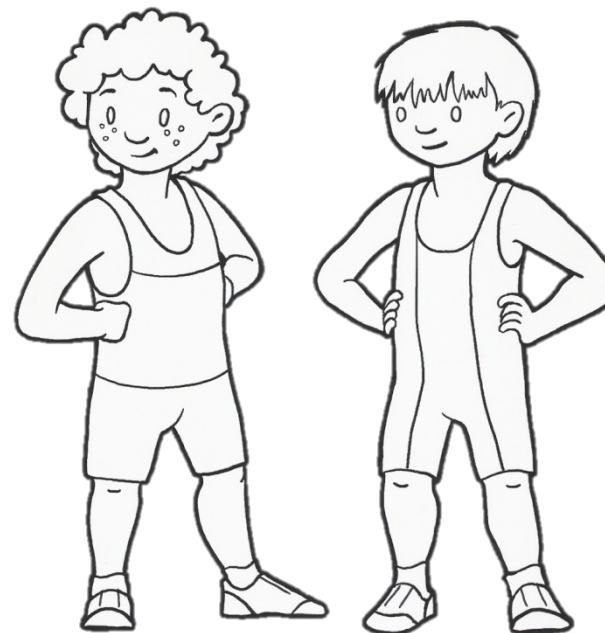
## Brydeskoleregler

Brydeskolekampe er med forsimplede regler – med det samme overordnede mål som i en almindelig kamp, at overmande modstanderen. De der kæmper mod hinanden, skal være samme størrelse.

Rammen omkring kampen er at man starter med at hilse på modstanderen og slutter af med at takke for kampen.

### Selve kampen:

- Bryde modstanderen ud af ringen
- Løft ud af ringen, forlæns og baglæns
- Trække modstander ned på maven, komme på ryggen
- vende dem om på ryggen, presse begge skuldre i madrassen
- Kæmpe sig op til stående fra liggende eller bænkestilling.
- 1 point for alle aktioner

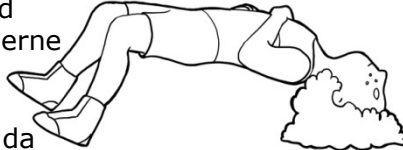


## Brotræning

Stærke nakkemusklener vigtig for en bryder, da der ofte bliver koblet om nakken/hovedet. Traditionelt har brotræning været anvendt til optræning af nakkemusklenerne. Ligesom i al anden træning gælder at leddene ikke skal belastes i yderstillinger.

### Bro

**Beskrivelse:** Lig i bro og støt med baghovedet og fødderne bevæg langsomt frem og tilbage  
**Obs.** Ingen høj bro da leddene er i yderstilling og belastes kraftigt

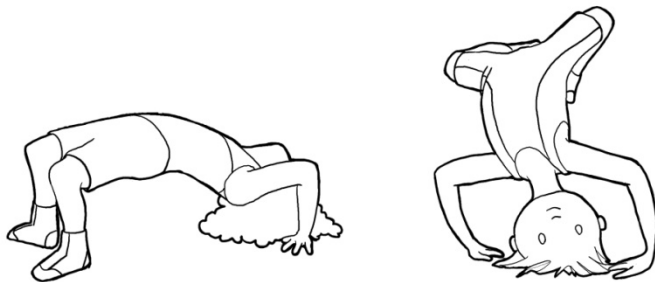


Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Rundgang

**Beskrivelse:** Lig i bro og gå rundt. Forsøg at bevare hovedets position "kig på samme punkt".  
For de fleste er det nødvendigt at lave overslag for at komme hele vejen rundt, hvilket er ok

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Motorik

Motoriske basis-egenskaber såsom at gå; krybe; løbe; rulle; hoppe; balancere; klatre; hænge; kaste/gribe; sparke; reagere er dels tillærte egenskaber men også afhængig af den motoriske modning. En god motorisk database er forudsætning for at kunne lære nye bevægelser.

### Eksempler på motorik øvelser

Gang

Tågang

På hæle

Gå som en bjørn (gang på hænder og fødder)

Andegang (gang i hugsiddende)

Krybe, mave sig frem som en soldat

Løbe med variationer i hastighed; retning eller med opgaver

gadedrengeløb; zigzag; hop

Rulle/kolbøtte

Forlæns

Forlæns over makker

Baglæns

Trille uden at røre med arme og eller ben

Hop/spring

Samlet ben

Et-bens

Tigerspring

Balancere på et ben; et knæ; hoved

Stå på hoved; på hænder op ad væg

Klatre i ribbe; tov; på en voksen...

Hænge/svinge i tov

Stafetter der sætter krav til reaktionsevne og indlagt opgaver med at rulle; hoppe; bære en genstand



*Koordination trænes kun så længe øvelserne/  
legene er på grænsen af udøverens formåen*

## Koordination - lege

Koordination kan defineres som evne til at *samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og omgivelserne*. En god koordination giver udøveren de bedste forudsætninger for senere kunne lære teknik og sikrer en effektiv udnyttelse af bryderens fysik.

### Madraskonge

**Antal deltagere:** 6-20

**Varighed:** 5-10 minutter

**Beskrivelse:** Samtlige deltagere står inde i brydemadrassens zone. Det gælder nu om at skubbe/bryde, løfte de andre ud af zonen. Vinderen er den der står alene tilbage

**Variation:** Kæmpe videre i ringen efter eksempelvis 5 armbøjninger for at højne aktivitetsniveauet. Slut af med at finde en konge

### Bodyguard

**Antal deltagere:** 6-9

**Varighed:** 3-5 minutter

**Beskrivelse:** Bodyguards danner en rundkreds (holder i hænder) om VIP. Udenfor rundkredsen findes terroristen, som skal forsøge at røre VIP, ved berøring har bodyguards tabt - bytte roller

NB: Bodyguards kan lade terroristen komme ind i rundkredsen og lade VIP forlade den

### Gulerødder

**Antal deltagere:** 8-12

**Varighed:** 5-8 minutter

**Beskrivelse:** Deltagerne ligger på maven og danner en cirkel ved at holde fast i hinanden. En person (evt. træner) skal nu bryde cirklen ved at trække i benene (gulerødder). Deltagere der er trukket fri er nu med til at trække gulerødder

**Variation:** Kan laves med 2 hold

## Styrke - tillid

Tillid til at makker udfører sin opgave - er vigtig i senere tekniktræning. Når bryderne viser tillid og mestre at hjælpe makkeren, er det et tegn på at bryderen er moden til at begynde tekniktræning.

### Situps

**Beskrivelse:** Makker ned på alle fire - holder fødder med hænderne. Sid på det nederste af ryggen/bækken - lav maveøvelse

**Variation:** Sid på skuldre med fødderne mellem makkers ben



Noter: \_\_\_\_\_

### Ét-bens kamp

**Beskrivelse:** Stå overfor hinanden med korslagte Arme, skub hinanden ud af balance ved at skubbe med armene. Obs.! ikke løfte arme til hovedhøjde

Noter: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



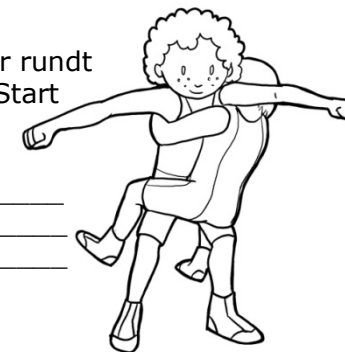
### Abe

**Beskrivelse:** Én står og makker kravler rundt om uden at røre jorden. Start evt. med at kravle på en voksen der kan hjælpe

Noter: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



*Børn må gerne træne muskel-styrke, men effekten er størst efter pubertetens indsættelse*

## Styrkeøvelser/kampløge

Styrke er afgørende for senere tekniktræning, mange af de teknikker der øves er styrkekrævende og dermed kan manglende styrke være en begrænsning for udvikling.

### Sugekoppen

**Beskrivelse:** Én ligger på maven makkeren skal vende personen, der kæmper sig fast til underlaget

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



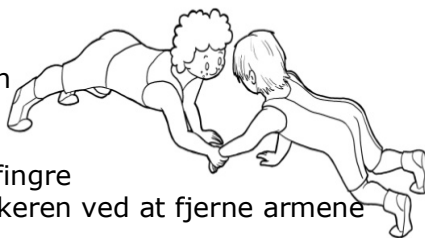
### Kamp på alle 4

**Beskrivelse:** Begge over for hinanden i samme position som ved armstrækning.

Kamp om at klappe på fingre

**Variation:** Kamp om at vælte makkeren ved at fjerne armene

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Skubbe kamp

**Beskrivelse:** Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge benene. Obs.! Bliv siddende

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Balanceøvelser/kampløge

Opretholdelse af en stilling kan defineres som balance, hvilket kan underopdeles i statisk og dynamisk balance. For en bryder er dynamisk balance vigtig for at kunne overføre kraft til modstanderen. Og modstå kraftpåvirkning fra modstanderen.

### Stående kamp

**Beskrivelse:** Tag fat i makkerens højre hånd med højre hånd. Placerer yderside af højre fod mod yderside af makkerens fod. Trække og støde hinanden ud af balance – fødderne må ikke flyttes

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Obs.! Husk at skifte hånd og fod

### Kamp på knæ

**Beskrivelse:** Siddende på knæ overfor hinanden begge kobler til krydstag

**Variation:** Ændre koblingen eller ingen kobling

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Obs.! Begge sider

### Kamp på et ben

**Beskrivelse:** Tage makkers ben i arm – anden arm om nakke. Hvem får først væltet den anden omkuld

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Obs.! Begge sider

## Bevægelighedsøvelser/ kamplege

Evnen til bevæge-udslag kan begrænses af led og muskler. Børn har typisk en stor passiv bevægelighed, det er derfor vigtigt at træne den aktive bevægelighed, hvilket er evnen til at udvikle kraft i hele bevæge-udslaget og dermed udnytte bevægeligheden samt evne til at omstille sig og skifte retning.

### Trampe tær

**Beskrivelse:** Kobl om hinandens fingrer. Påvirk støtteben ved at trække i armene og forsøg at trampe på tærne og undgå at blive trådt på

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Klappe fødder

**Beskrivelse:** Stå foran makkers hoved. Forsøg at klappe hans fødder ved at løbe rundt om makker, der bevæger sig maveliggende

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Klappe på brystkassen

**Beskrivelse:** Stå foran makkers fødder. Forsøg at klappe hans brystkasse, ved at løbe rundt om makker, der bevæger sig rundt i kip-stilling støttende med armene.

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Øvelser der træner ben-stilling

For at kunne overføre kraft og anvende sin teknik, er det afgørende at bryderne kan stå korrekt på benene og hele tiden være i balance, selv når modstanderen skubber/trækker mm. Bryderne skal stå med letbøjede knæ, således tyngdepunktet er lavt. Benene skal være let spredte og i skridt-stående for at skabe en stor understøttelsesflade

### Klappe røv

**Beskrivelse:** Tag fat i makkerens højre hånd med højre hånd. Forsøg at klappe makkeren bag i

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Obs.! Husk at skifte hånd og fod



### Skubbe med bryst

**Beskrivelse:** Stå bryst mod bryst. Gå fremad ved at skubbe med brystet. (ikke kamp)

**Variation:** Begge kobler til krydstag (strakte arme)

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Obs.! Begge sider



### Trække bagud

**Beskrivelse:** Begge kobler til krydstag. Træk makker bagud - ved at tage små skridt. Denne øvelse fungerer fint som kampleg

Noter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Obs.! Begge sider



*I en brydekamp anvendes blot 7-8 % af tiden til at udføre teknikker*