



**DANMARKS
BRYDEFORBUND**

Inspiration til lærer og pædagoger

Hvorfor brydning i skolerne?

Fortæl mig det, og jeg glemmer det.

Vis mig det, og jeg husker det.

Involver mig i det, og jeg forstår.

Kinesisk ordsprog.

- **Udbrede viden om brydesporten**

Brydning er for mange en ukendt idrætsgren, på trods af at det er verdens ældste. Vejen til børnene/flere medlemmer er nemmere gennem jer når i har set mulighederne. Der kunne også være en skjult træner/leder gemt i en af jer.

Brydning er en kampsport uden slag og spark. Børnene bliver udfordret på deres balance, bevægelighed, smidighed og styrke.

- **Slås kultur ind på skolerne**

Det har i en år række/år tier været ”forbudt” at slås. En ikke ualmindelig holdning er at slåskampe fremmer aggression og udvikler vold.

En anden holdning er at børn ikke slås nok – de er hele dagen under opsyn i institutioner. En institutionsverden der er kvindedomineret (kvindelige værdisystemer og bløde opdragelses former). Slåskampe, konkurrence og kropslige opgør får ikke deres berettigede plads i institutionernes pædagogik!!

- **Slås kultur = legekultur**

Slåslege/kamplege giver en sanselig oplevelse og skaber bevægelses glæde, fordi man bruger hele kroppen. Den tætte kontakt giver kropserfaring/kropsbevidsthed, som bidrager til personlighedsdannelsen.

- **Kropserfaringer:**

Egen styrke, smidighed, balance evne, kondition, og koordinations evne.

- **Social erfaring:**

Erkendelse af den andens krop, om behandlingen af modstanderen, fairness, respekt, samarbejde og strategi.

- **Pædagogiske værdier**

Kampens første princip er, at man kæmper *med* hinanden og ikke *mod* hinanden. Man står ansigt til ansigt for i fællesskab at finde ud af, hvem der er stærkest, har den bedste balance eller reagerer hurtigst. Med den forståelse skaber man grundlag for, at kampene ikke bliver for alvorlige. Det skal være sjovt og spændende at kæmpe med hinanden. Begge parter mødes med respekt.

Parterne skal være samme størrelse ellers er der ingen relevant udfordring. Og som udgangspunkt kæmper piger med piger og drenge med drenge.

- **Sejre og nederlag**

Børnene får mulighed for at takle sejre og nederlag. Det er sjovest at vinde og kan være smertefuldt at tabe. Begge parter må anerkende hinanden – der skal 2 til. Det entydige i kampens resultat - sejr eller nederlag – hjælper børn til en realistisk selvbedømmelse, i oplevelsen af egne grænser.

Emotioner i forbindelse med små nederlag og sejre har sjældent nogen varighed. Børn er hurtigt i gang med den næste kamp, som rummer en ny situation, en ny mulighed.

Men vær opmærksom på reaktionerne, de kan kræve lidt bearbejdelse bagefter.

Det kan være en god ide at afslutte en idrætstime eller lignende med 5 minutters afspænding, inden børnene skal videre.

- **Kultivering af aggression**

Der findes to forskellige former for aggression: En konstruktiv og en destruktiv. Kun sidst nævnte form indebærer fysisk vold. Selve ordet aggression stammer fra det latinske verbum ”aggredere”, som kan oversættes med: At gå på, at give sig i kast med, at angribe et problem eller en opgave. I dets oprindelige betydning har det med handlekraft at gøre. Det er en gåpåmåde og/ eller en målrettet adfærd, som overvinder modstand og hævder sig mod trussel. Det er en drivkraft der hjælper os til at overskride psykiske og fysiske præstationsgrænser og overvinde dovenskab, så mål og visioner virkeliggøres.

Der er flere forskellige teorier omkring aggression – kamp opbygger aggression som ender i voldsadfærd.

Der findes imidlertid ingen undersøgelser, som påviser denne sammenhæng og de børn der går til brydning, judo karate eller andre kampsports arter, er ikke mere voldelige eller aggressive end andre børn.

