



Svenska Brottningsförbundet

Swedish Wrestling Federation

Fédération Suédoise de Lutte

Svenska Brottningsförbundets Teknikmärke

Teknikmärket delas ut för att stimulera och öka motivationen för brottningsträningen. Ungdomarna kan bara göra proven under träningstid. Kraven för att erövra de olika valörerna brons, silver och guld har anpassats till en vanlig träningsmetodik och svårighets-graden stegras ju högre valören blir.

Märkestagning och bedömning

En ansvarig ledare i klubben kontrollerar att de stipulerade kraven uppfylls. När det gäller brottningsgreppen är det fritt för brottaren att välja greppen i fristil eller i grekisk romersk stil. (Märkena ser dock likadana ut för bägge stilar.) Den ansvarige ledaren avgör om greppet blir godkänt. Greppen kan utföras i många olika varianter. Det viktigaste är att de utförs på ett sätt som fungerar bra för respektive brottare.

Greppet som står angivet vid varje valör skall utföras i valfri stil. Greppen skall utföras med förståelse, tekniken avgör resp tränare. Teknikmärket erövrar efter uppfyllda krav oavsett tidsaspekten. Med fördel kan man dela ut teknikmärke efter säsongen, då man ser att hela gruppen klarar av övningarna och greppen.

**Teknikmärken beställs från Svenska Brottningsförbundets kansli. Pris 40.- per styck + porto.
Betaltvillkor 20 dagar netto.**

**Svenska Brottningsförbundet
/Sportkommittén**



Svenska Brottningsförbundet

Swedish Wrestling Federation

Fédération Suédoise de Lutte

Brottare:..... Födelseår:.....

Brons

- Brygga
- Kullerbytta framåt
- Kullerbytta bakåt (låg)
- Hjula
- Mara (grek rom)
- Armdrag (grek rom)
- Halvnelson (grek rom)
- Dubbelt armdrag parterr (grek rom & fristil)
- Enbensdyk (fristil)
- Försvar mot dyk (fristil)
- Bakåtvolt över parterr
- Framåtvolt över parterr
- Hoppa bock

Datum för avklarat prov:.....

Tränare signatur:.....

Silver

- Brygga karusell hö+vä
- Kullerbytta Lång
- Kullerbytta bakåt breda, upp på fötter
- Hjula hö+vä
- Nacksving
- Slängkryss från stående
- Grisen/Hardebergarn
- Kvartsnelson
- Brygga från stående
- Tvåbensdyk (fristil)
- Fotledsdyk (fristil)
- Huvudvolt över docka
- Handvolt över docka
- Skottskärta framåt och bakåt

Datum för avklarat prov:.....

Tränare signatur:.....

Guld

- Överhoppning i brygga (ev.med kompis)
- Kullerbytta med raka armer
- Kullerbytta bakåt med upphopp
- Enarms hjulning
- Konstmara (grek rom)
- Höftsving (grek rom)
- Kapsylen/arm och huvud
- Omvänt livtag knästående (grek rom)
- Backhammer (grek rom)
- Valfri rullning
- Kvarnen (fristil)
- Ryska skruven (fristil)
- Huvudvolt/Handvolt
- Rulla tanks/hjulet
- Apan hö+vä varv

Datum för avklarat prov:.....

Tränare signatur:.....