



## Börja träna brottning!

Filmerna nedan är inspelade i syfte att visa hur brottning och brottningsrelaterade övningar går att använda som uppvärmning, huvudaktivitet eller avslutning på vilken idrottslektion som helst. Övningarna har varierande svårighetsgrad för att eleverna ska kunna utvecklas när de testar sig fram på de olika stegen. En bra sak att ha i åtanke vid undervisning av brottning är att man är tydlig med vilka regler som gäller och att eleverna har en tydlig start och slut signal. Det viktigaste att tänka på är att ha roligt och våga utmana varandra för att utvecklas.

För regler och mer detaljerat lektionsupplägg, se instruktioner nedan!

Vid frågor kontakta: [lukas.ahlgren@brottning.rf.se](mailto:lukas.ahlgren@brottning.rf.se)

## Övningar

### Uppvärmning

*Kullerbytta, fram/bak*

Tänk på att hålla hakan mot bröstkorgen.

*Gå anka*

Gå med böjda ben som en anka.

*Judokullerbytta*

Slå kullerbyttan över axeln med hjälp av att ta höger hand mot vänster fot.

*Hjula*

Hjulningar med raka ben. Alternativt sätt ner båda händerna i marken och hoppa så man övar på tekniken.

*Skottkärra*

Ena kompisen ställer sig i armhävningställning och den andra lyfter upp den i fötterna.

*Hoppa bock*

Ena kompisen ställer sig stabilt med hakan mot bröstkorgen och armbågarna som stöd mot låren. Den andra tar sats och hoppar över.



### *Brudparet*

Ena kompisen hoppar upp i den andras famn och blir lyft till andra sidan.

### *Häst och ryttare (rida på ryggen)*

Ena kompisens hoppar hopp på andra kompisens rygg.

**Ett sätt att utmana eleverna är att sätta regler för antal kroppsdelar i marken, ex. 4 fötter och 2 händer, för att sedan låta dem klura på det själva och ta sig från punkt A till B.**

### *Snabba fötter*

Eleverna står och springer på stället. Vid signal, klapp alternativt visselpipa, lägger sig eleverna ner på bröstet, reser sig så snabbt de kan igen och fortsätter springa på stället. Syftet med övningen är att få i gång elevernas fotarbete och reaktionsförmåga.

### *Indyk mellan benen*

En kompis ställer sig brett mellan benen och den andra dyker in. Syftet med övningen är att eleverna får jobba med sin rörlighet och förmåga att samarbeta.

### *Stjärnan*

En kompis lägger sig på marken med armarna rakt ut och brett med benen. Den andra kompisens tränar på sin koordination med hjälp av att så snabbt som möjligt sätta ner fötterna i de utrymmen som finns. Om övningen känns komplicerad, börja med att göra övningen framlänges för att sedan jogga tillbaka bredvid kompisens.

## **Teknik**

### *Indyk*

Ena kompisens kopplar den andra kompisens höger handled med sin vänstra hand. Höger armen läggs runt kompisens nacke. Därifrån lyfter man upp armen, släpper taget om handleden dyker under och fångar ryggen.

### *Armdrag*

Ena kompisens kopplar den andra kompisens höger handled med sin vänstra hand. Höger hand kopplar ovanför kompisens vänstra armbåge. Därifrån drar man snett bakåt åt höger, samtidigt som man släpper handleden och fångar ryggen.



*Mara*

Ena kompisen tar tag i andra kompisens höger arm ovanför armbågen med sin vänstra arm. Höger armen går in under kompisens högerarm så man hamnar med ryggen mot kompisens mage. Därifrån går man ner på knä och drar i armen. Kompisen som åker med slår en kullerbytta för att hjälpa till.

### **Kampmoment**

*Trycka ut varandra*

Eleverna utgår ifrån utgångspositionen genom att de kopplar varandras armar och hamnar axel mot axel. Därifrån är det full kamp om att trycka sin kompis rakt framåt. Målet med övningen är att trycka ut sin kompis från exempelvis en tunnmatte eller annan utvald zon. Tänk på att bara trycka rakt framåt, dvs inga sidoflyttningar.

*Knäbrottning*

I denna övning är det bra att ha en tunnmatte alternativt en konstgräsplan som eleverna kan stå på. Här är målet att genom full kamp utmana varandra för att få ner sin kompis på marken. Utifrån hur mycket brottning eleverna gjort kan övningen varieras så att man bara får ta ner sin kompis på mage eller både mage och rygg. Har man rest sig upp på fötter har man förlorat matchen.

*Hålla kvar sin kompis på marken*

I denna övning ska en kompis lägga sig ned på marken och den andra sätter sig ned på knä med händerna på ryggen. Vid signal börjar matchen och då gäller det för kompiserna som är på marken att ta sig upp samtidigt som kompiserna som är över gör allt i sin makt för att inte låta den som ligger.

*Explosiva matcher*

Korta matcher i olika former där ni bestämmer reglerna.

### **Regler för skolbrottning**

I skolbrottning får man poäng för att lyfta upp, ta ned eller pressa ut sin motståndare utanför ringen. Det är inte tillåtet att greppa i kläderna eller ta i benen. Ringen bör bara ungefär 4 meter i diameter och brottarna startar i mitten av ringen genom att hälsa på varandra. Varje godkänd aktion belönas med 1 poäng och matchen börjar om i mitten av ringen. Man kan antingen köra först till 5 poäng, eller sätta klockan på två minuter, där den som tagit flest poäng vid tidens utgång vinner.

För att ett lyft ska vara godkänt måste motståndarens båda fötter lättas från marken och för att en nedtagning ska vara godkänd måste minst en annan kroppsdel än fötterna nudda marken, t



ex ett knä eller en hand. En utpressning belönas med poäng när hela motståndarens fot är utanför ringen.

Denna form av skolbrottning kräver inget särskilt underlag och kan genomföras på vanligt gymnastikgolv eller på en gräsmatta.

**Regler, avancerad** (kräver tunnmatton eller annat mjukt underlag)

Inga slag eller sparkar.  
Man får inte ta i benen.  
Inga strypgrepp eller låsningar.

Får man ner sin motståndare på marken på magen får man 2 poäng.  
Får man ner sin motståndare på marken på ryggen får man 4 poäng.  
Först till 8 poäng vinner.  
En match håller på i 2x2 minuter med 30 sekunder paus mellan perioderna.  
Om man hamnar på marken efter utförd teknik så reser man sig upp och fortsätter brottas.

*Som lärare kan man antingen använda sig av tunnmatton eller bestämma en zon exempelvis 3x3 meter som eleverna kan ha som spelplan.*