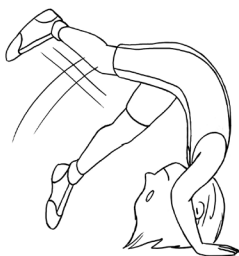


**Teknikmærke**

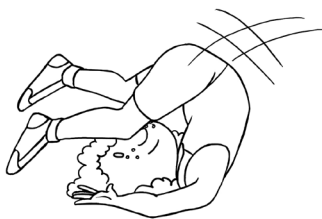
## 1. Kolbøtte, forlæns

**Beskrivelse:** Træk hagen ned til brystet og kig på navlen! Sæt af med samlede ben og lav en kolbøtte! Rul, så du lander på fødderne og er klar til den næste kolbøtte!



## 2. Kolbøtte, baglæns

**Beskrivelse:** Startposition siddende på hug! Krum ryggen og lav lille bevægelse fremad med overkroppen! Rul med hurtig bevægelse baglæns! Du kan lave kolbøtten lige hen over hovedet eller hen over den ene skulder. Afslut som i startposition!



## 3. Rullefald

**Beskrivelse:** Stå på ét ben! Bøj forover, kig på den hånd, der føres ind under kroppen og rul over den ene skulder! (Hænderne tager ikke fra.) Slut stående i balance på begge fødder!

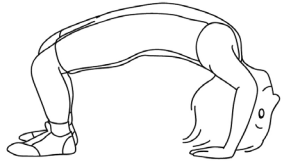
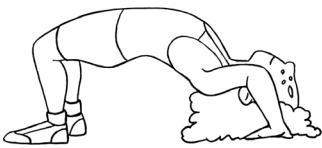
Husk at udføre til begge sider!



## 4. Tigerspring

**Beskrivelse:** Løb og sæt med samlede ben af til en lang forlæns kolbøtte!





## 5. Bro - stå på hænder

**Beskrivelse:** Startposition er i bro. Pres fra med hænderne så armene strækkes en smule. Armene og benene skal være godt spredte, og nakkemuskulaturen skal være afslappet.

---

## 6. Gå på livet, forøvelse

**Beskrivelse:** Startpositionen er med ret ryg, det ene knæ i madrassen og det andet ben er bøjet med foden i madrassen. Det forreste knæ føres frem og ned i madrassen, samtidigt med at det bagerste ben føres frem foran kroppen, således at der støttes på det. I takt med at bagerste ben føres frem, føres begge arme frem foran kroppen, og hænderne kobles foran kroppen.



Øvelsen gentages.

---



## 7. Hovedfald

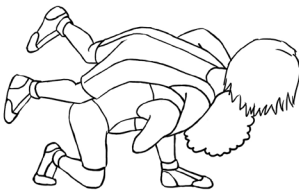
**Beskrivelse:** Begge brydere står med front mod hinanden. Den der udfører grebet, griber makkerens højre arm lige over albuen og fører den ind under egen venstre arm. Her fikseres armen. Samtidig med at der drejes rundt, således at ryggen er tæt på makkeren, føres højre arm op om nakken på makkeren. Kastet hen over hoften udføres ved, at hive i makkerens albue og trække i nakke/hoved samtidig. Højre knæ placeres ned mod madrassen, så makkeren kastes hen over hoften.

HUSK at udføre til begge sider!

## 8. Flyvende mare

**Beskrivelse:** Begge brydere står med front mod hinanden. Den der udfører grebet, griber makkerens højre arm lige over albuen og fører den ind under egen venstre arm. Her fikseres armen. Venstre hånd griber fat lige over makkers højre albue. Der drejes rundt, således at ryggen er helt tæt på makkeren. Højre hånd griber fat på makkerens overarm. Der trækkes på armen, samtidig med at højre knæ sættes i madrassen, og makkeren kastes hen over højre skulder.

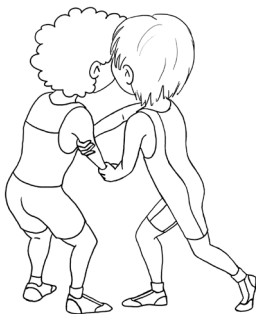
HUSK at udføre til begge sider!



## 9. Armtræk

**Beskrivelse:** Begge brydere står med front mod hinanden. Venstre hånd holder fast ved makkerens håndled, og højre hånd tager fat på indersiden af makkerens arm og trækker eksplosivt armen ind til dit eget bryst, således han roterer i overkroppen. I en glidende bevægelse samtidigt med at man trækker på armen, går man "på ryggen" af makkeren.

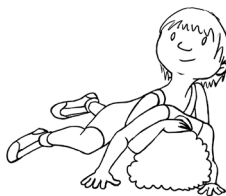
HUSK at udføre til begge sider!



## 10. Halv Nelson

**Beskrivelse:** Startpositionen er liggende ovenpå makkeren, således han bliver holdt nede i madrassen. Venstre hånd placeres i makkerens nakke, således at hovedet holdes nede. Højre arm føres ind under makkerens højre arm, hvorefter højre hånd placeres i makkerens nakke. Makkerens venstre arm pacificeres / holdes ind til kroppen. Samtidig med at angribers højre albue løftes, bevæger man sig rundt om makkeren, således at man ender foran makkerens hoved. Dette skal resultere i at makkeren rygvendes.

HUSK at udføre til begge sider!



## 11. Kvart Nelson

**Beskrivelse:** Læg pres på øverste del af makkerens ryg ved hjælp af din brystkasse. Såfremt dit hoved er på makkerens højre side tages der fat med venstre hånd om makkerens hage. Højre hånd føres under makkerens venstre skulder og griber derefter fat i dit eget venstre håndled. I en tæt kobling løftes makkerens bryst fri af madrassen ved hjælp af dit venstre knæ som sættes i madrassen. Samtidig med at angribers højre albue løftes, bevæger angriber sig rundt op foran til makkerens hoved således at makkeren rygvendes.

HUSK at udføre til begge sider!

