

Med denne folder, ønsker vi at gøre dig klogere på brydning, samt gøre det lettere for dig at følge med i brydekamp.

Hvad er brydning?

- Brydning er en kampsport.
- Der kæmpes på en madras der er 12 x 12 meter, hvor der er en cirkel i midten.
- Der kæmpes i seks vægtklasser til OL og otte vægtklasser til EM og VM:

Kvinder	48kg	53kg	55kg	58kg	60kg	63kg	69kg	75kg
Mænd - Fristil	57kg	61kg	65kg	70kg	74kg	86kg	97kg	125kg
Mænd - Græsk-Romersk	59kg	66kg	71kg	75kg	80kg	85kg	98kg	130kg

- Der kæmpes i den velkendte trikot, der er enten er rød eller blå. Den sidder tæt, således at man kan få tag i kroppen. Havde man bare overkrop ville det være svært at få ordentlig fat i hinanden, da sveden ville gøre, at man glider når, man prøver at få fat i hinanden. Så det har sine praktiske grunde, at man er iført trikoter.



Kampen ledes af en kamplæder, som under kampen befinder sig på madrassen. Når der

"Brydning bryder grænser, mere end bare en sport"



DANMARKS
BRYDEFORBUND

Bryderegler, på 5 minutter



DANMARKS
BRYDEFORBUND

scores point via aktioner eller brydegreb, marker kampdommeren disse til sidedommeren, der sidder ved siden af madrassen. Hvis der hersker uenighed mellem kamplederen og sidedommeren, afgøres det af den såkaldte madraspræsident, der ligeledes sidder ved madrassen.

Stilarter

- Internationalt kæmpes der i Fristil, Græsk-Romersk stil og kvinde brydning. Kvinde brydning har stort set de samme regler som Fristil inden for herrerne. Forskellen mellem Fristil og Græsk Romersk er kort fortalt, at man i Græsk Romersk ikke må tage fat under livet, hvilket er tilladt i Fristil. I Danmark kæmper herrerne kun i Græsk Romersk.

Stævneafvikling

- Cup stævner og mesterskaber i Danmark afvikles med A og B puljer. Vinderen af hver pulje mødes i finalen, toerne bryder om bronze. Der er ingen seedning og ved to tabte kampe er man ude, afhængig af antallet i vægtklassen.

Ved internationale mesterskaber som OL, EM og VM kæmpes der efter Cup systemet (direkte eliminering). Det vil sige, efter hver runde bliver antallet af brydere halveret. Til disse mesterskaber uddeles der en guld, en sølv og to bronzemedaljer. Lodtrækningen i Cup systemet sker uden seedning, hvilket betyder at man kan risikere at de bedste møder hinanden i første runde.

Da der ikke er seedning, er reglerne lavet sådan at alle de der har tabt til de to finalister træder ind i turneringen igen, og kommer med i et tabers opsamlingsheat hvor alle taberne til finalisterne får mulighed for at bryde sig frem til en bronze kamp. Det vil sige, at selv om man taber i første runde, kan man stadig vinde en bronze medalje, hvis den man tabte til i første runde, bryder sig frem til finalen, og man kan vinde over alle de andre som finalisten har slået på sin vej mod finalen.

"Brydning bryder grænser, mere end bare en sport"

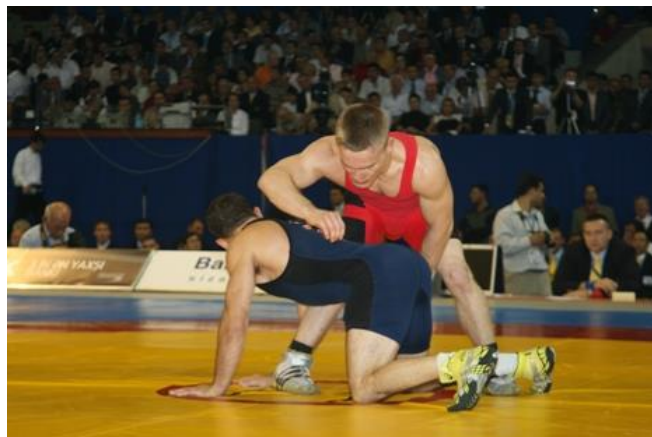
Bryderegler, på 5 minutter

Kampen

- En kamp består af 2. perioder á 3. minutter, med 30 sekunders pause imellem for junior og senior. For drenge, piger og ungdomsbrydere består kampene af 2. perioder á 2. minutter, med 30 sekunders pause.
- Kampene starter altid i stående.



- Ved passivitet kan den ene bryder dømmes til parterre (liggende) position.



Sådan vinder man en brydekamp og sådan scorer man point.

- Den mest spektakulære og hurtige måde at vinde på er ved at tildele modstanderen et fald (rygvendt med begge skuldre i madrassen). Sker dette, er kampen slut og den der udførte faldet har vundet. Faldet kan ses som brydningens svar på knockout i boksning.

"Brydning bryder grænser, mere end bare en sport"

Bryderegler, på 5 minutter

- En kamp kan også vindes før tid, hvis en af bryderne har opnået 8 overskydende point i Græsk-Romersk kategori og 10 overskydende i fristilskategorien. Dog 12 overskydende for puslinge, drenge og ungdom.
- Den mest almindelige måde at vinde en kamp på er dog at man vinder på point. Pointene fra 1. periode tages med til 2. periode.
- I brydning kan man score 1, 2, 4 og 5 point.

1 point kan fås på følgende måder:

- Ved at modstanderen træder uden for madrassen med hele foden.
- Ved en oprulning, der sker på "strakte arme".
- For et greb, hvor modstanderen ikke har været rygvendt



- Hvis modstanderen laver fejl og får advarsel.
- Hvis modstanderen får en advarsel, for passivitet.

2. point kan fås på følgende måde:

- Ved fra stående brydning at tvinge modstanderen ned i liggende position.



- Alle situationer fra parterre, hvor modstanderen undervejs i aktionen er rygvendt



"Brydning bryder grænser, mere end bare en sport"

Bryderegler, på 5 minutter

4. point kan fås på følgende måde:

- Gives for alle aktioner fra stående eller hvor modstanderen løftes fra madrassen ifm. par terre position, hvor modstanderen er rygvendt med over 90 grader.
- Gives for aktioner, hvor modstanderen kastes højt op i luften, og hvor modstanderens ben tegner en bue i luften, og modstanderen ikke lander i faresituation.

5. point kan fås på følgende måde:

- Gives for aktioner, hvor modstanderen kastes højt op i luften, og hvor modstanderens ben tegner en bue i luften, og modstanderen lander i faresituation.



Der er mange ting at holde styr på, og mange måder man kan score point på, men dommeren markerer tydeligt hvem og hvor mange point der gives og pointene bliver løbende markeret på pointtavlen.

- Der findes altid en vinder! I tilfælde af at en kamp ender uafgjort, vinder bryderen der har slået grebet af højest værdi. Hvis det stadig står uafgjort vinder bryderen med færrest advarsler. Er der igen lighed vinder bryderen, der har scoret det sidste point. F.eks. slutter en kamp 4 - 4 og den ene bryder har scoret 2 point to gange, og den anden har scoret 4 point en gang, vinder ham der har scoret 4 point. Hvis de derimod begge har scoret point af samme værdi, vinder bryderen, der har scoret det sidste point i omgangen. Hvis kampen ender 0-0, taber den bryder, som senest er dømt passiv.

Kamplederen skal sørge for at opildne bryderne til at være aktive og markere for passivitet hvis dette ikke sker. Passivitet medfører en advarsel. Ved 1. advarsel (henstillingen) afbrydes kampen ikke. Den aktive bryder må efter 2. advarsel, bestemme om kampen skal fortsætte stående eller i parterre.

"Brydning bryder grænser, mere end bare en sport"



DANMARKS
BRYDEFORBUND

Bryderegler, på 5 minutter



DANMARKS
BRYDEFORBUND

- **Challenge**

Hvis en træner eller bryder er uenig i en dommerkendelse, kan der tages en challenge. Det sker ved at træneren kaster en blød genstand i rød eller blå ind på madrassen. Det er bryderen, der har det sidste ord, han kan underkende sin træners challenge. Derfor spørger dommeren bryderen om han er enig. Situationen vises igen på en monitor eller storskærm. Taber du din challenge, får modstanderen de scorede og viste point plus et point mere. Man mister også retten til yderligere challenge i resten af kampen. Man kan tage flere challenge i samme periode så længe man vinder den. Der kan ikke tages en challenge ved passivitetsdomme.

Den korte version:

Der er mange ting at huske på, men i løbet af et stævne kan du komme fint ind i reglerne. Og der vil i reglen altid være en brydekyndig blandt tilskuerne, som kan guide dig.

Kan du blot huske lidt af det her og særligt nedenstående ting, er du godt på vej til at kunne følge med i en brydekamp.

1. En kamp består af 2. perioder af 3. minutter, med 30 sekunders pause imellem for junior og senior. For drenge, piger og ungdomsbrydere består kampen af 2. perioder af 2. minutter, med 30 sekunders pause.

2. Den mest spektakulære og hurtige måde at vinde på er ved at tildele modstanderen et fald (rygvendt med begge skuldre i madrassen). Sker dette, er kampen slut og den der udførte faldet har vundet. Faldet kan ses som brydningens svar på knockout i boksning.

En kamp kan også vindes før tid, hvis en af bryderne har opnået 8 overskydende point i Græsk-Romersk kategori og 10 overskydende i fristilskategorien. Dog 12 overskydende point for puslinge, drenge og ungdom.

Den mest almindelige måde at vinde en kamp på er dog at man vinder på point. Pointene fra 1. periode tages med til 2. periode.

I brydning kan man score 1, 2, 4 og 5 point.

”Brydning bryder grænser, mere end bare en sport”



DANMARKS
BRYDEFORBUND

Bryderegler, på 5 minutter



DANMARKS
BRYDEFORBUND

3. En brydekamp ender aldrig uafgjort. Værdien af scorede point, antallet af advarsler og sidste scorede point bliver udslagsgivende ved pointlighed.

4. Hvis en træner eller bryder er uenig i en dommerkendelse, kan der tages en challenge. Der kastes en blød genstand i rød eller blå ind på madrassen. Situationen vises igen på en monitor eller storskærm. Taber man sin challenge, får modstanderen de scorede og viste point plus et point mere. Der kan ikke tages en challenge ved advarsler.

Og husk, at de point der bliver scoret i kampen løbende bliver vist af dommeren og skrevet på scoretavlen, sådan at man hele tiden let kan følge med.

God fornøjelse

"Brydning bryder grænser, mere end bare en sport"