



### **Brydning, en kampsport uden slag og spark.**

Kan du lide at slås og tumle? Vil du være hurtigere, stærkere, mere smidig og udholdende og få en masse oplevelser sammen med gode kammerater?

Så er brydning sikkert en sport for dig!

### **Det er sjovt at gå til brydning.**

Trænerne sørger for, at du er i fuldt sving og har det sjovt. De laver varieret, og alders relateret træning. Trænerne er uddannet og sørger for at træningen foregår under trygge og ordnede forhold.

### **Brydning kræver alsidig træning af hele kroppen.**

For nybegyndere er der meget leg i træningen, som er med til at styrke børnenes motorik og koordinations evne.

Smidighedstræning, kampe og de tekniske øvelser er med til at drenge og piger får styrket alle musklerne i kroppen.

Ordet brydning leder ofte tankerne hen på store og stærke basser. Styrke er nødvendig, men smidighed, god teknik og hurtighed er ligeså vigtige elementer. Udvikling af disse elementer giver naturligt mere velvære og større selvtillid.

### **Brydning er ikke en farlig sport**

Nogen tror, at brydning er en farlig sport. Det er den ikke. Trænerne lærer dig, hvordan grebene skal laves. Du lærer at falde rigtigt, og madrassen er ikke hård at falde på.

Ved de rigtige brydestævner er bryderne inddelt efter både alder, vægt og niveau.

På den måde kan alle konkurrere på lige vilkår.

Dommerne holder øje med, at der ikke bliver taget greb, som kan medføre skader.

Greb, som kan medføre skader er forbudt. Derfor er der meget få skader i brydning.

### **Kampen**

En brydekamp går ud på at få modstanderen ned på ryggen, så begge skuldrene rører ved brydemåtten. Kan du det, så er kampen vundet på fald.

Hvis det ikke lykkedes for nogen af bryderne, så går kampen på tiden, ud fra en fastsat tid, og den bryder der har lavet flest greb/aktioner i kampen, og dermed fået de fleste point vinder kampen. Rammen omkring en brydekamp er altid at bryderne hilser på hinanden inden kampen går i gang og man siger tak for kampen som afslutning, du får lejlighed til at måle dine kræfter og alt det du har lært ved træningen.

*"Alle kan være med, og der vil også være plads til dig på holdet"*

Vil du vide mere om brydning i Danmark, så kig ind på [www.brydning.dk](http://www.brydning.dk) eller kontakt Brydeforbundets breddekonsulent på tlf.: 43 26 21 77 eller mail.:

[breddekonsulent@compaqnet.dk](mailto:breddekonsulent@compaqnet.dk)