

# Bryteskolen



## MESTRING HVER GANG!

7-10 ÅR NIVÅ 1

7-10 ÅR NIVÅ 2

10-13 ÅR

# Bryteskolen-mestring hver gang

Det handler ikke om å vinne, men om mestring, gode opplevelser og å ha det gøy.

## Bryting – Verdens beste idrett.

Bryting er en av de mest komplekse idrettene. Det betyr at det kreves mange ulike kvaliteter for å bli bryter (utholdenhet, hurtighet, styrke, balanse, koordinasjon, smidighet, teknikk, taktikk). Skal du bli en god bryter må du bli god på alle disse egenskapene, vi må derfor trene variert. Det gjør oss til kanskje den beste idretten barn kan holde på med. Utviklingsprosessen er lang og vi må ha tålmodighet for å utvikle gode utøvere. I denne prosessen er det viktig å utvikle hele utøveren både fysisk, psykisk og sosialt. **Prosessen starter på bryteskolen.**

NBF har utviklet en «ny» bryteskole. Bryteskolen for 7-10 år har to nivåer. Vi starter opp nivå 1 nå i september og avslutter med en test i desember. Testen avgjør om du er klar til å begynne på nivå 2. I januar starter vi opp med bryteskole 1 og 2. (mer om dette senere). Vi har også utviklet en bryteskole for 10-13 åringer, dette for å gi denne aldersgruppen en sjanse til å bli kjent med vår idrett. Hovedhensikten er og tilrettelegge bedre for barna og rekruttere flere brytere.

## Mål med kurset

Noe av det viktigste vi gjør i norsk bryting er rekruttering av nye brytere. Vi skal «selge» verdens beste barneidrett. Målet med kurset er å kvalitetssikre opplæringen til barna gjennom å holde kurs rettet spesefikt mot trenere for bryteskolen.

Dette skal du sitte igjen med etter endt kurs:

- Kjenne til barneidrettsreglene som setter rammen for bryteskolen
- Vite om muligheten til å videreutvikle deg som trener. (trenerløypa)
- Kunnskap om hvordan bryteskolen skal gjennomføres. Vite hvordan du gjennomfører treninger på bryteskolen.

NBF har tidligere laget bryteskolemateriell. Jeg har brukt en del av dette, så takk til Terje Johnsen, Ove Gundersen, Ine Barlie og Espen Amundsen for at min jobb ble noe enklere. Det svenske og danske forbundet har også laget en del materiell jeg har hentet ideer fra.

Bryteskolen er under kontinuelig utvikling og jeg ønsker dialog med de som har ideer om forbedringer.

## **Rammer for bryteskolen**

### **NIF`s barneidrettsbestemmelser**

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år (NIF, 2009). I 2007 ble idrettens barnerettigheter inkludert i idrettens bestemmelser om barneidrett. I hovedsak er formålet å sette barnet i sentrum, ta hensyn til barnet og der igjennom gi barnet grunnleggende rettigheter som: trygghet, vennskap og trivsel, mestring, frihet til å velge, konkurranser for alle, og på barnas premisser. Bestemmelser om barneidrett og Idrettens barnerettigheter er til for å sikre barnet som individ og aktiv idrettsutøver. Videre er formålet med barns deltakelse i idrett at de skal få gode opplevelser, slik at de kan utvikle engasjement og lidenskap til en idrettsaktivitet over tid, som igjen kan bidra til et langt, fysisk aktivt liv.

For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:

- a) Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag.
- b) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer.
- c) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer i Norge fra det året de fyller 11 år.
- d) Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig.
- e) Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.

Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett

Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer

Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem med ansvar for barneidretten

**Trenerstigen: (kommer senere)**

## **Hva er bryteskolen?**

Bryteskolen er mange barns første møte med organisert idrett. Mestring, allsidighet og samarbeid vektlegges på treningene. Aktivitetene skal være lekbetonte, husk mange av barna kommer til oss fra fri lek.

Vi skal tilrettelegge for alle uansett nivå og forutsetninger. Vi legger vekt på allsidig lekpregede aktiviteter knyttet opp mot de grunnleggende bevegelsesmønstre som å krype, gå, løpe, hoppe, bøye og strekke. Øvelser der blant annet de koordinative egenskapene, balanse, bevegelighet, utholdenhet, styrke, hurtighet og romorientering blir stimulert er en del av treningen. Dvs. vi driver mye med basistrening.

På bryteskolen skal barna lære hvordan de oppfører seg på matten og grunnleggende ferdigheter til å bygge på videre. Selvsagt er læring av grunnteknikker i bryting en viktig del av opplæringen. En stor «database» av bevegelsesminner skal bygges opp i barneårene.

Glede, helse, fellesskap og ærlighet er grunnverdier i NIF og dermed også grunnverdier i norsk bryting. Du, som trener av barn og unge, skal tilstrebe og synliggjøre disse verdiene i trenerarbeidet og i konkurransesammenheng.

### **Læringsmål:**

#### **Hvilke ferdigheter ønsker vi å utvikle på bryteskolen?**

1. Lære å falle
2. Koblinger
3. Lære å stå i bro
4. Utgangsstilling (balanse, avstand mellom bein, armposisjon)
5. Bevegelse (fremover, bakover og til siden i balanse)
6. Inngangsvarianter
7. Gjennomføre enkel teknikk
  
8. Posisjonering
9. Etablere kontroll

#### **Progresjon i teknisk trening for bryteskolen**

1. innlæring av bevegelser gjennom lek og alternative øvelser
2. grovkoordinasjon av bevegelsen
3. utførelse av kast i statisk posisjon
4. gjennomføring av grep med bevegelse (i kampsituasjoner)

## Trenerrollen

### Hva er din oppgave?

Trener skal legge til rette for at barn og unge skal drive positiv, lystbetont idrettsaktivitet sammen med venner. Idretten bør være en arena for mestring og måloppnåelse, alene og sammen med andre. Trener bør skape et godt treningsmiljø og en positiv og sosialt arena. Dette gjennom punkter som: kompetanse, autonomi, tilhørighet, vektlegge innsats, fremgang gjennom prøving og feiling, mestring, glede og motivasjon. Utøverne bør drive med idrett fordi de trives og har en indre glede av å holde på med idrett. Gjennom øvrige punkter kan trenere forhåpentligvis forebygge frafall fra barne- og ungdomsidretten, og også fremme Norges Idrettsforbund sin hovedvisjon, nemlig ***Idrettsglede for alle***.

### Før - under - etter trening

I begynnelsen kan det være lurt å skrive ned øvelsene på et ark. Ikke bare for å huske øvelsene, men også for å få øvelsene i riktig rekkefølge. Det er viktig at det er flyt under treningen, og at det ikke blir noen stopp. Med litt erfaring husker man øvelsene og rekkefølgen. Jeg har laget noen økter slik at dere kan se hvordan jeg legger opp treningene.(se senere)

Noe av det viktigste før treningen starter er at utøverne hører etter og er harmoniske. Samling med navneopprop er viktigere enn man tror. På de treningene med mye liv og bråk lærer man ikke bort særlig mye. Hvordan fungerer det hos dere? Er det orden i garderoben? Kommer det andre grupper og forstyrrer under trening? Kan man endre på dette? Hvilke triks har du som får de til å høre?

Når man starter treningen skal man først bli varm, man kan veksle på øvelser som man får opp pulsen med andre avanserte øvelser, men få opp pulsen litt først. En måte man lettere husker å få varmet opp hele kroppen er ved å begynne nede med føttene og gå oppover eller motsatt.

Oppmuntring av barna under trening øker motivasjonen. Vi liker alle å bli skrytet av. Et godt råd er å holde et høyt aktivitetsnivå på øktene. Dette fordi mye prat og venting ofte fører til at barn mister fokus.

Avslutt alltid treningene med noe alle lykkes med. På slutten er det vanlig med leker der noen vinner og andre taper. Slike leker er helt OK, men avslutt ikke med dem. Når man er ferdig med en slik lek kan alle ta f.eks. noen armhevinger eller slå noen kollbøtter.

Avslutningen på treningsøkta avgjør om de kommer forventningsfulle til neste treningsøkt.

**På slutten av bryteskolene skal barna ha en mestringstest hvor de blir testet i ulike øvelser. Utøverne skal gjennomføre alle øvelsene i testen. Det gis poeng 3-2-1-0. minstekravet for å greie testen er 2,3 poeng i gjennomsnitt. Består man testen er barnet klar for nye utfordringer.**

# Bryteskolen del 1

Følgende læringsmål er satt opp for del 1:

1. Kneløp - fremover/bakover
2. Løp med stopp på ett bein – vekselvis
3. Skøytehopp
4. Hinke
5. Apegange fremover/bakover
6. Harehopp.
7. 360, 180 stående
8. Balanse ett bein – bøy ned ta på fot
9. Kollbøtte
10. Baklengs rulle
11. Selrulle
12. Planken 30 sek
13. Bro
14. Gå som en bryter
15. Mare
16. Dukking med nedrivning(gutter)/ ett-beins angrep(jenter)
17. Undertrekk
18. Halv Nelson
19. Kvart Nelson
20. Omvendt backhammer

# Bryteskolen del 2

Følgende læringsmål er satt opp for del 2:

1. Slå hjul
2. Kolbøtte 360
3. Baklengs rulle 360
4. Kollbøtte 180, baklengs rulle 180 etc.
5. Push ups 10 stk
6. Sit ups 10 stk
7. Par knebøy – holde hender 10 stk
8. Stå på henda mot en vegg 10 sek
9. Stå på henda mot en vegg gå tre «skritt» til en side.
10. Fothåndstående – sirkel uten å slippe hoften
11. Fothåndstående – mage ned, snu 180 til rygg ned med fiksert hofte.
12. Fly
13. Surfern stille
14. Trillebor fiksert
15. Hodefall
16. Hoftesving
17. Armdrag
18. Rulling
19. Omvent
20. Svitse

# Bryteskolen del 3 (10-13 år)

Følgende læringsmål er satt opp for del 3:

1. Kneløp - fremover/bakover
2. Løp med stopp på ett bein – vekselvis
3. Skøytehopp
4. Hinke
5. Apegange fremover/bakover
6. Harehopp
7. Balanse ett bein – bøy ned ta på fot
8. Kollbøtte
9. Kollbøtte 360

10. Baklengs rulle
11. Baklengs rulle 360
12. Kollbøtte 180, Baklengs rulle 180  
etc
13. Selrulle
14. Slå hjul
15. Push ups 12 stk
16. Planken 30 sek
17. Sit ups 12 stk
18. Knebøy holde hender til partner 12  
stk
19. Stå på henda mot veggen 20 sek
20. Fothåndstående – sirkel uten å  
slippe hoften
21. Fothåndstående – mage ned, snu  
180 til rygg ned med fiksert hofte.
22. Trillebor
23. Fly
24. Surfer`n
25. Bro
26. Gå som en bryter
27. Mare
28. Hodefall
29. Hoftesving
30. Armdrag
31. Dukking med nedrivning(gutter)/  
ett-beins angrep(jenter)
32. Undertrekk
33. Halv Nelson
34. Kvart Nelson
35. Omvendt backhammer
36. Rulling
37. Omvendt
38. Svitse

## Treningsplan Bryteskolen Forslag til første time

<p><b>Oppvarming:</b>  <u>Stiv heks</u>: to hekser (sett på en heks til om nødvendig) – Når man blir tatt, står man stiv med brede bein, du er fri når en kryper mellom beina dine. 2-3 runder</p> <p><u>Øvelser fra kortsiden</u>: Åle, krabbe, apegange, løp på knærne (fremover/bakover alle)  Rulle sideveis (bytt side halvveis), Kollbøtte, bakover rulle over skulder.</p> <p><u>På stedet</u>: panna i matta sideveis, bro med arm støtte + litt bøyy og tøy</p>	<p><b>8 min</b></p> <p><b>10 min</b></p> <p><b><u>5 min</u></b>  <b>20-25 min</b></p>
<p><b>Teknikk:</b>  Undertrekk</p> <p>Omvendt Backhammer</p> <p>Mare: utøveren som skal slå kastet starter i knestående, og bøyer seg mot motsatt bein. Når det sitter slår man fra stående. Legg vekt på inngangen og kobling.</p>	<p><b>4 min</b></p> <p><b>4 min</b></p> <p><b><u>8 min</u></b></p> <p><b>15-20 min</b></p>
<p><b>Samarbeidsøvelser/Dueller/Bryting:</b>  Krysstakløft: løfte gå noen skritt bakover 5 x hver, deretter løfte duell 30/30  En i fothåndstående den andre skal få kneet ned i matten 30/30 x 2  Knestående brytekamp 1 min x 2  Tå sisten og slå på innsiden av kneet</p>	<p><b>3 min</b></p> <p><b>3 min</b></p> <p><b>3 min</b></p> <p><b><u>2 min</u></b></p> <p><b>10-15 min</b></p>
<p><b>Avsluttning:</b></p> <p><b>Uttøyning</b></p>	<p><b>5-10 min</b></p>
<p><b>Egne Notater:</b></p> <p><b>I dag er det første gangen, så noen minutter må brukes til ønske velkommen, informasjon og navneopprop.</b>  <b>Ha klar noen øvelser til å fylle inn hvis det er tid.</b></p>	



## Treningsplan Bryteskolen Forslag til andre trening

<p><b>Oppvarming:</b>          Navneopprop          Bulldog (hauk og due krabbene)  <u>Øvelser fra kortsiden:</u> Åle, krabbe, apegange, løp på knærne (fremover/bakover alle)          Rulle sideveis (bytt side halvveis), Kollbøtte, bakover rulle over skulder.</p> <p><u>På stedet:</u> panna i matta sideveis, bro med arm støtte + litt bøy og tøy</p>	<p><b>3 min</b>  <b>5-8 min</b>  <b>10 min</b></p> <p><b><u>5 min</u></b></p> <p><b>20-25 mi</b></p>
<p><b>Teknikk:</b>  <b>Repeteer</b> , Undertrekk, Omvendt Backhammer          Mare: utøveren som skal slå kastet starter i knestående, og bøyer seg mot motsatt bein. Når det sitter slår man fra stående. Legg vekt på inngangen og kobling.</p> <p>Nytt grep dukking med nedrivning</p>	<p><b>10 min</b></p> <p><b><u>6 min</u></b></p> <p><b>15-20 min</b></p>
<p><b>Samarbeidsøvelser/Dueller/Bryting:</b></p> <p>Fothåndstående: slå på hendene til hverandre, trekke vekk arm, holde håndledd trekk ut av balanse.          Holde ett bein, hinke- partner «kjøre rundt» 30/30 x 2 (en gang på hvert bein).          Dytte fremover slengkryssfeste 45/45 bytt side.          Knestående brytekamp 1 min x 2</p>	<p><b>4 min</b>  <b>2 min</b>  <b>2 min</b>  <b><u>2 min</u></b></p> <p><b>10 min</b></p>
<p><b>Avsluttning:</b></p> <p>Stiv heks med dukking under armen</p> <p><b>Uttøyning</b></p>	<p><b>5-8 min</b></p> <p><b>5-10 min</b></p> <p><b>10-15 min</b></p>
<p><b>Egne Notater:</b>          Kjører mange samme øvelser som første gang, for å skape trygghet og mestring.</p>	

## Treningsplan Bryteskolen Forslag til tredje trening

<b>Oppvarming:</b> Navneopprop Stiv heks med dukking under arm Oppvarming på stedet: løp, spurte 15 sek, høye kneløft, spurt ned på mage Nakke + bøy og tøy Rulle frem og tilbake Stå 180 og 360 hopp	<b>5-8 min</b> <b>3 min</b> <b>5-8 min</b>  <b>3 min</b>  <b>15-20 min</b>
<b>Teknikk:</b> Repetisjon fra sist, husk begge sider. <b>Repeter</b> , Undertrekk, Omvendt Backhammer Mare: utøveren som skal slå kastet starter i knestående, og bøyer seg mot motsatt bein. Når det sitter slår man fra stående. Legg vekt på inngangen og kobling. Dukking med nedrivning	         <b>15-20 min</b>
<b>Samarbeidsøvelser/Dueller/Bryting:</b> Brytekamp 2 min Holde i press partner skal vri seg over på magen 30/30 x 2 Fangen 30/30 x 2 Brytekamp 2 min Holde hender fotsisten Knebøy holde i hender x 10	         <b>12-15 min</b>
<b>Avslutting:</b>  <b>Litt akrobatikk</b> <b>uttøyning</b>	         <b>10-15 min</b>
<b>Egne Notater:</b>	

**Treningsplan Bryteskolen trening nr:**

<b>Oppvarming:</b>	
<b>Teknikk:</b>	
<b>Samarbeidsøvelser/Dueller/Bryting:</b>	
<b>Avslutning:</b>	
<b>Egne Notater:</b>	

## Oppvarming:

### Leker man kan starte/avslutte treningen med:

**Nappe gulerøtter** – utøverne ligger i sirkel med beina utover, armene er koblet sammen med fingre rundt håndleddene. En person skal dra utøverne ut av sirkelen. De som blir nappet ut hjelper til.

**Blitzleken**- Utøverne lenker seg sammen med armer og bein, to politier drar D fra hverandre, de som blir dratt ut blir politi. Vær oppmerksom på bryting mot ledd. Stopp når noen roper STOPP.

**Lifegards**- Utøverne beskytter en «kjendis» ved å koble sammen albue og å stå i ring rundt. 2 attentatsmenn prøver å nå inn i sirkelen ved berøring, bytt attentatsmenn når de rører kjendisen.

**Bulldogg**- Hauk og due krabbene. Utøverne krabber over mattene, en bulldogg prøver å fange de, de som blir tatt blir bulldogger.

**Hest og rytter-fra parterre** som over, bare hesten beveger seg på alle fire.

**Stiv heks**: krype mellom bein, dukke under arm, hoppe buk,

**Purk og skurk**: Gå sammen to og to ligg parvis på magen rund i sonen, hodene mot midten av matten. Purken skal ta skurken. De løper i sonen, så de må «hoppe» over beina til de andre parrene. Skurken slipper unna ved å legge seg ned ved siden av et av de andre parrene. Den som er ytterste reiser seg opp og er tyv.

**Doktorsisten**: man må holde en hånd på det stedet man blir tatt på, og løpe etter de andre med hånden der.

**Snipp og snapp**: rygg mot rygg sittende og stående. Løp mot veggen når navnet blir ropt opp.

**Knestående Rugby**- 2 matter, to lag, 3 medisinballer, 2 av medisinballene skal være i mål i midtsirkelen på matta samtidig for at det skal bli mål. Det er kun lov å bevege seg på knestående.

**Hest og rytter-stående** rive ned rytteren fra hesten, avsluttes når man har en vinner, eller man kan komme inn igjen ved å ta 10 push – ups eller lignende utenfor matten.

**Øvelser man kan gjøre når man går**: gå, på innsiden av føttene, gå på utsiden av føttene, på hæla, på tærne, lange skritt, museskritt, strekk armene mot taket, hengende fremover, svinge på armene, rotere armer,

**Øvelser man kan gjøre når man løper:** jogge rolig, sparke bak, høye kneløft, krigsdans, hoppe sideveis, løpe baklengs, sparke ut til sidene lave/høye, snurre rundt annenhver side, ta i bakken begge sider/ venstre/høyre, svinge armer frem/bak, 360, 180/180, på signal mage/rygg/rompe, krigsdans med rotasjon, spurt

Løpe i sikksakk mellom de andre utøverne still deg opp som en port når på enden av sløyfa. Still dere i bukk på enden av sløyfa, hopp buk over alle. Annenhver står med beina fra hverandre, slik at man kan hoppe buk og krabbe under annenhver gang.

**Øvelser man kan gjøre på matten:** sirkle ankler, knær, hofter, skuldre, underarmer, håndledd, nakke.

**Nakkeoppvarming:** hoftefeste se til sidene, nikke, sirkulere, pannen i matta og avlaste med hendene fra side til side (belast progressivt), bro med avlastning med hendene (belast progressivt),

### **Akrobatikk**

Krabbe i parterrestilling fremover /bakover(FB), krabbe knestående FB, krabbe på hender og føtter FB, Worm- først bein og deretter armer, Åle FB, rygg mot matte skyve bakover med beina og «rulle» frem og tilbake med skuldrene, Rulle sideveis bytte vei halvveis,

Rulle fra benk FB, rulle fra stående FB, Annenhver frem- bakover, mare annenhver side, rulle med 360, høy kollbøtte, lang kollbøtte, stiften-rulle, stiften, slå hjul, araber, salto

Ta gjerne de mest utfordrende øvelsene på «tjukkasen»

### **Stafetter, ulike øvelser man kan gjøre i stafetter.**

Løp frem og tilbake, Løp frem og rygg tilbake, Løp med kollbøtte, Hinke på ett bein over bytt tilbake, hopp med samla bein og løp tilbake, hoppe sideveis andre siden tilbake, snurr rundt, løpe på knærne, slå 2 hjul løp tilbake. Her er det bare opp til fantasien.

### **«lengde øvelser»**

**Trillebår,** trillebår hopp, crawl, baklengs crawl. – viktig og stive av kroppen (core)

**Surfer`n-** (stå på ryggen til partner, føttene høyt oppe på ryggen og nede på bekkene, du skal krabbe over matten). Varianter av denne- sitt på bekkene med bein på hver side av hodet, ligge rygg mot rygg. Begynn med de to siste de er lettest.

**Hold igjen-** krabbe fremover mens partner holder ditt ene ben.

**Krysstak-** bære i krysstak feste over matta, for å gjøre øvelsen hardere kan M svinge på armer og bein.

**Par-** hinke sammen med armer i «kamerat stilling», bytt bein.

**Dytt over-** utgangsstilling: stå bak partneren. Mål: dytte han over mattene

**Trekk over-**utgangsstilling: stå foran partneren din. Mål: trekk partneren etter deg.

## **Samarbeidsøvelser**

**Trekke ut av balanse-** Utgangsstilling: hold den høyre hånden til partneren, plasser utsiden av høyre fot mot partneren med litt splitt i beina Gjennomføring: trekk ut av balanse, bytt side. Kan også gjennomføres med at en står på foten til den andre.

**Dytte ut av balanse-** Utgangsstilling: stå med 50 cm avstand med handflatene mot partneren i brysthøyde, dytt til handflatene slik at partneren mister balansen. Øvelsesvarianter: knestående, på huk, hoppe rundt på huk.

**På føtter og handflater med strak kropp**(Utgangsstilling)Gjennomføring: Beveger seg rundt mens man 1. håndsisten prøver å slå på partnerens sin hånd. Øvelse 2 Mageplask- trekker vekk en av partnerens sine armer.

**Hinke duell-** Utgangsstilling: hink på ett bein med armene i kors. Gjennomføring: hink mot hverandre, skubb til partneren slik at han kommer ut av balanse.

**Hold et bein-bevege** – Utgangsstilling: hold med en arm under hælen, den andre under leggen. Gjennomføring: trekk/skyv ut av balanse ved å bevege partneren rundt.

**Rodeo** - Utgangsstilling: En står på alle fire(hest). Den andre krysser beina under partneren, armene skal brukes til å holde balansen. Gjennomføring: hesten skal riste av seg rytteren.

**Hoppe mot hverandre-** Utgangsstilling: Stå noen meter fra hverandre. Gjennomføring: løp mot hverandre og hopp slik at man treffer bryst mot bryst, eventuelt med armer i kryss.

**Ape-** Utgangsstilling: Stå med armer ut til siden med bred beinstilling. Du er et tre. Gjennomføring: den andre er en ape(velg den som ligner mest) Apen krabber rundt treet uten at beina berører underlaget. Øvelsen kan også gjøres i hånd – fot stilling.

**Stiv kropp-** Utgangsstilling: stiv av kroppen, partneren står bak deg. Gjennomføring: du legger deg bakover med hodet i hendene til partneren. En annen øvelse i samme stilling- slipp når partner er 40 cm over bakken, snu i luften og land på magen

**Beinkrig-** Utgangsstilling: sitt på rompa med armer og bein i været. Gjennomføring: spark hverandre ut av balanse. Avstand 40 cm med bøyde bein.

## **Samarbeidsøvelser styrke**

**Sage-** Utgangsstilling: stå mot hverandre, en med den ene armen oppå den andre. Få til en sagebevegelse hold igjen.

**Dytt handflater:** utgangsstilling: stå ca. 40 cm fra hverandre med handflatene mot hverandre. Skyv annenhver hand fremover. Legg til motstand etter hvert.

### **Sit-ups-flere varianter**

1. Utgangsstilling: Partner står oppreist, ta tak i nakken med begge hender, hopp opp i fanget til partneren med et bein på hver side og kryss beina på ryggen, partneren holder hofter/ rompe Gjennomføring: ta sit ups fra matta og helt opp.

2. Utgangsstilling: partneren står oppreist, du går opp på hendene(rygg mot rygg), partneren bøyer seg noe ned tar tak i ankene og holder de på øvre del av bryst, knehasen din ligger over skuldrene. Ta sit- ups helt opp.
3. Utgangsstilling: stå i parterre partneren sitter på øvre del av ryggen og fester ben på innsiden av dine lår. Ta sit – ups
4. Utgangsstilling: Stå i parterre partneren sitter på ditt bekken med føttene festet på innsiden av armene dine. Ta sit –ups.
5. Utgangsstilling: ligg på ryggen med beina i vinkel, partner holder rundt ankene dine. Ta sit- ups. Hardere med mindre vinkel i beina.
6. Utgangsstilling: sitt mot hverandre med bøy i kneleddet, bruk hverandres ankler til fotfeste, ta sit – ups.

Splitt- Utgangsstilling ligg på albue med beina 10 cm over bakken, før beina ut og inn. Partner skal hoppe over beina dine.

Bein kast- Utgangsstilling: ligg på ryggen med beina stive og i 90 grader, partneren skal stå/danse foran deg mens han kaster beina dine i forskjellige veier.

Rygghev- utgangsstilling: partner står oppreist du har et bein på hver side av partners midje, partner holder lårene dine ved å koble armene sammen. Ta rygghevninger.

Rygghev- Utgangsstilling: ligg på magen mot hverandre med ca 40 cm avstand, gjør en rygghev og gi den andre dobbel high five.

Brannmannsløft med rotasjon: Utgangsstilling: løft partneren opp i et brannmannsløft, roter fra side til side. Obs stram midje.

Sving- hold partneren i krysstaks kobling litt langt ned, sving han fra den ene siden til den andre. (10-13 år)

Krysstak løft-utgangspunkt: Utgangsstilling: fest krysstak løft partner, for å gjøre øvelsen tyngre ta tak lengere ned. Variasjoner: løft opp og gå bakover, partner kan også pendle med armer og bein.

Løft: Utgangsstilling: partner står på kne foran deg, du fester tak under armene hiver partneren litt opp og bytter feste, helt til du holder rundt hoftene.

Kast opp partner: Utgangsstilling: du står oppreist, partner ligger i armene dine, knehase og tvers av rygg. Utførsel: svikt i knærne, skyt frem hoften og hiv partneren opp mot haken.

### **Knebøy – flere varianter**

Strak rygg og frem med brystkassen, knær over tær.

1. Hold i hendene til hverandre og foreta knebøy sammen.
2. Stå rygg mot rygg og ta knebøy sammen.
3. Partner holder i en fot mens du tar ett beins knebøy.

**Huksittende rygg mot rygg** – Utgangsstilling huksittende rygg mot rygg. Utførsel: gå rundt og rundt.

**Hip thrust-** utgangsstilling: partner står i utgangsstilling for parterre, du tverrstiller deg, nakken skal være på partners rygg, ta hip thrust dvs. skyt hoften opp i været.

**Beinpress-** partner ligger på ryggen med beina opp. Du setter deg under fotsålen og partneren tar beinpress, en variant er at partneren skyter deg som en kanonkule ut i luften. En variant av denne: ligg med brystkassen mot fotsålen.

Arm bøyninger: utgangsstilling: partner står oppreist og holder dine ankler du stiver av kroppen og kjører push – ups. Øvelsen kan varieres med ulike vinkler på push –upsen.

Push ups: utgangsstilling: partner ligger på ryggen, du ligger på magen. Ta tak i anklene til hverandre og kjør push ups, etter f.eks fem reps. Ruller dere rundt og bytter posisjon.

**Ligg ned-** Utgangsstilling: stå med partner hengende på ryggen, legg deg ned på magen og reis deg opp igjen.

**Krabbe-** utgangsstilling: Liggende på magen, partner ligger på ryggen din med føttene mellom og knærne på utsiden av dine bein(omtrent som utgangsstilling for ruller) Du skal nå krype rundt med partner på ryggen.

**Roing-** Utgangsstilling: stå oppreist, partner ligger på rygg mellom beina dine, koble armene deres og partneren ror.

## **Samarbeidsøvelser utholdenhet**

**Hoppe frem og tilbake-** M står i 90 grader med strake bein og armer lent mot knær, trekk inn hodet. Hopp bukk frem og tilbake på tvers

**Hopp frem krabb under-** I lengde retningen, hopp over, krabb mellom bena, og gjenta.

**Over benk-** stupe frem og tilbake over partner som står i benk.

**Over benk krabbe under-**Stupe kråke over krabbe på magen under.

**Knesisten** –slå på innsiden av kneet, gå ned på et kne.

**Rompesisten-**Holde i håndleddet på høyre arm, komme rundt å slå på rompa eventuelt skuldra.

**Tåsisten-**holde i hendene til hverandre, trække på tærne,

**Tømmerstokk-**Rulle mot partneren, denne kaster seg over og forbi deg, og begynner å rulle mot deg.

**Krokodillen-** du ligger på magen med bein bøyd i 90 grader, Partner står foran deg og har i oppgave å løpe rundt og berøre fotbladene dine, du beveger deg rundt.



## Samarbeidsøvelser dueller

**Tre armer** – Utgangsstilling er bryst mot bryst. Målet er å få «tredd» begge armene under partneren sine armer.

**Dytte fremover** – Utgangsstillingen er slengkrysskobling, målet er å dytte partneren bakover.

**Skulder mot skulder** – Utgangsstillingen kan både være høyre mot venstre side, høyre mot høyre og venstre mot venstre side. Målet er å dytte partneren sidelengs.

**Rygg mot rygg** – Utgangsstilling: begge står med strak rygg og bøyde bein med ryggen inntil hverandre. Målet er å presse partneren bakover.

**Bryst mot bryst**-Utgangsstilling stå med hender på ryggen, alternativt armer i kors foran. Målet er å dytte fremover i god balanse.

**Fangen** – Utgangsstilling: en holder hender på ryggen, Partner beveger deg rundt. Forsøker å få deg ut av balanse ved å trekke i hodet og skuldre og dytte i brystkasse mm.

**Krysstak løft** – Utgangsstillingen er krysstakskobling, målet er å løfte M opp fra matten.

### **Nedrivning-**

Utgangsstilling: begge holder arm og hoft. Mål : rive den andre ned til matten.

Utgangsstilling: partner holder en arm med begge sine. Mål: riv den andre ned.

**Bak angrep** – Utgangsstilling: kobling rundt livet til partner bakfra, en variasjon er å ta med en arm i koblingen. Målet er å rive partneren over ende.

**Bak angrep løfte opp**- Utgangsstilling: kobling rundt livet til partner bakfra. Målet er å løfte partner opp fra matten.

**Livtaksfeste**- Utgangspunkt: kobling rundt livet bakfra. Mål: komme deg løs fra partnerens grep.

**Legge på rygg**- Utgangsstilling: du ligger på magen, partner ligger oppå. Mål: legg partneren på rygg,

**Komme ut av press**- Utgangsstilling: du ligger på ryggen, partner har festet rundt livet ditt. Mål: du skal komme deg rundt på magen.

**Legge på magen**- Utgangsstilling: du ligger på rygg, partner ligger oppå. Mål: legg partner om på magen

**Snu om**- Utgangsstilling: du ligger på magen med partner oppå. Mål: legg deg på rygg.

**Reis opp**-Utgangsstilling: parterre med partner over. Mål: reis opp. Settes i gang ved at partneren tar på skuldrene.

**Rygg mot rygg**- Utgangsstilling: sitt med ryggen mot hverandre og strake bein, på signal er målet å komme bak på ryggen til partneren. Bli enige om hvilken vei dere går.

**Kom oppå:** - utgangsstilling: ligge ved siden av partneren med ca. 20 cm avstand, på signal skal man komme øverst.

**Kne i matta:** Utgangsstilling: på hender og føtter. Mål få ett av partnerens bein i matta.

**Knestående krysstak kamp-** Utgangsstilling: Knestående med krysstakskobling, Mål: på signal legg partner på rygg. Hold festet!

**Mage crunch-** Utgangsstilling: sitte med ett bein under og ett bein over partner. Mål: dytte på rygg.

**Kne kamp-** Utgangsstilling: knestående begge holder en fot bak på ryggen. Mål trekk partner ut av balanse.

**Kom bakpå-** Utgangsstilling: partner sitter i parterre, du står på kne foran. Mål: kom bakpå.

**Kamp:** Utgangsstilling: et bein knestående det andre med foten i matta, feste rundt ett bein hver Mål: få partneren på rygg.

**Håndbak-** Utgangsstilling: knestående med ett bein, det andre opp, sett albuen på eget kne. Bryt håndbak ett par tre ganger på hver arm.

# Testskjema Bryteskolen del 1

Utøverne skal gjennomføre alle øvelsene i testen. Det gis poeng 3-2-1-0. minstekravet for å greie testen er 2,3 poeng i gjennomsnitt. Består man testen er barnet klar for Bryteskolen del 2.

Utøverens navn:

Antall poeng: (maks 60,minimum 46 for å bestå)

Navn på øvelsen:	0	1	2	3
Kneløp – fremover/bakover				
Løp med stopp på ett bein, man skal stoppe å være i bra balanse, vekselvis				
Skøytehopp, lande i god balanse på ett ben				
Hinke				
Apegange fremover/bakover				
Harehopp				
360,180 rotasjonshopp				
Balanse ett ben-bøy ned ta på fot				
Kollbøtte				
Baklengs rulle over nakke				
Selrulle- armer og bein skal berøre matten minimalt				
Planken 30 sek. Fiksert kropp				
Bro				
Gå som en bryter forflytting med tyngdepunkt mellom beina				
Mare				
Dukking med nedrivning(gutter)ett-beins angrep(jenter)				
Undertrekk				
Halv Nelson				
Kvart Nelson				
Omvendt backhammer				

# Testskjema Bryteskolen del 2

Utøverne skal gjennomføre alle øvelsene i testen. Det gis poeng 3-2-1-0. minstekravet for å greie testen er 2,3 poeng i gjennomsnitt. Består man testen er barnet klar for nye utfordringer.

Utøverens navn:

Antall poeng: (maks 60,minimum 46 for å bestå)

Navn på øvelsen:	0	1	2	3
Slå hjul				
Kollbøtte 360, 3x				
Baklengs rulle 360, 3 x				
Kollbøtte 180, baklengs rulle 180 etc.				
Push ups 10 stk				
Sit -ups 10 stk, hold føttene i matta, knær i 90 grader				
Par knebøy holde hender 15 stk. dypt ned				
Stå på henda mot vegg 10 sek				
Stå på henda mot vegg gå tre «skritt» til en side				
Fothåndstående - sirkel uten å slippe hoften				
Fothåndstående - mage ned snu 180 til rygg ned med fiksert hofte				
Fly				
Surferen stå i balanse på partner, han går 3 «skritt»				
Trillebor med fiksert hofte				
Hodefäll				
Hoftesving				
Armdrag				
Rulling				
Svitse				
Omvendt (uten løft)				

# Testskjema Bryteskolen del 3

Utøverne skal gjennomføre alle øvelsene i testen. Det gis poeng 3-2-1-0. minstekravet for å greie testen er 2,3 poeng i gjennomsnitt. Består man testen er utøveren klar for nye utfordringer.

Utøverens navn:

Antall poeng: (maks 60,minimum 46 for å bestå)

Navn på øvelsen	0	1	2	3
Kneløp – fremover/bakover				
Løp med stopp på ett bein, man skal stoppe å være i bra balanse, vekselvis				
Skøytehopp, lande i god balanse på ett ben				
Hinke				
Apegange fremover/bakover				
Harehopp				
Kollbøtte				
Kollbøtte 360				
Baklengs rulle				
Baklengs rulle 360				
Selrulle- armer og bein skal berøre matten minimalt				
Slå hjul				
Push ups 15 stk				
Planken 30 sek. Fiksert kropp				
Sit -ups 15 stk, hold føttene i matta, knær i 90 grader				
Par knebøy holde hender 15 stk. dypt ned				
Stå på henda mot vegg 10 sek				
Stå på henda mot vegg gå tre «skritt» til en side				
Fothåndstående – sirkel uten å slippe hoften				
Fothåndstående – mage ned snu 180 til rygg ned med fiksert hofte				
Fly				
Trillebor med fiksert hofte				

Surferen stå i balanse på partner, han går 3 «skritt»				
Bro				
Gå som en bryter forflytting med tyngdepunkt mellom beina				
Mare				
Hodefall				
Hoftesving				
Armdrag				
Dukking med nedrivning (gutter)/ ett-beins angrep(jenter)				
Undertrekk				
Halv Nelson				
Kvart Nelson				
Omvendt backhammer				
Rulling				
Omvendt				
Svitse				