

SKOLE OL BRYDNING KONKURRENCEN



Til et Skole OL-stævne i brydning skal klassen dyste sammen i tre konkurrencer.

De tre konkurrencer er:

- Holdstafet med kontakt
- Skubbekamp
- Skolebrydekampe

På de følgende sider, kan I læse reglerne for hver konkurrence, så I kan øve jer frem mod, I skal til stævne.

Rigtig god fornøjelse!



Holdstafet med kontakt

Hele klassen dyster sammen i holdstafetten.

Klassen placerer sig på en række bag den markerede startlinje. Den forreste elev stiller sig på alle fire (bænkestilling/knæliggende) lige bag startlinjen med siden til startlinjen. Resten af klassens elever stiller sig også på alle fire, side om side med hovedet i samme retning. De skal stå helt tæt.

Når starten lyder, kravler den bagerste elev igennem/under rækken af elever og placerer sig i samme position som før, nu tæt, side om side med den forreste deltager. Så snart den bagerste elev er kravlet afsted og der er plads, starter den elev, der nu er bagerst. Rækken af elever bevæger sig nu mod mållinjen. Den klasse, der får den hurtigste tid, vinder konkurrencen.

Point

Vinderklassen får 15 point, nr. 2 får 12 point, nr. 3 får 9 point og nr. 4 får 6 point. Pointene indgår i klassens samlede score.



Skubbekamp

Hele klassen dyster sammen i skubbekampen. To klasser ad gangen dyster mod hinanden.

For at gøre skubbekampen mere fair skal eleverne fra de to klasser matches, så de passer nogenlunde i størrelse. Hver klasse skal derfor stille sig i to rækker – en række med drenge og en række med piger. I hver række stiller eleverne sig i højde, så den laveste står forrest og den højeste står bagerst. Rækkerne matches nu med modstanderklassens rækker, så hver elev står overfor en elev fra modstanderklassen. Dvs. den højeste pige fra hver klasse står overfor hinanden.

Alle parrene starter med at hilse på hinanden fx med en highfive. Derefter sætter de sig ned ryg mod ryg ved siden af sine klassekammerater på midterlinjen. De to klasser sidder altså på hver deres række side om side med ryggen til modstanderklassen.

Nu gælder det om at skubbe/flytte modstanderen mod den modsatte baglinje. Eleverne bruger deres ben og også gerne arme og hænder til at skubbe fra med. Der kæmpes i 1 minut. Når kampen er slut, takker hver elev sin modstander for kampen, fx med en highfive.

Point:

Klassen scorer 1 point for hver "to-kamp", hvor modstanderen er på sin egen halvdel i salen, når tiden er gået. Bliver man skubbet helt ud til væggen inden der er gået et minut stopper den enkelte kamp der, før tid.

Klassens point lægges til klassens samlede score.



Skolebrydekampe

Klassen dystet igen sammen som et hold, men her skal eleverne i brydekamp én og én med elever fra modstanderklasserne. Resten af klassen hepper og støtter den elev, der er i kamp.

Eleverne matches med elever, som giver en så fair kamp, som mulig. Stævnearrangøren sørger for at matche eleverne på stævnedagen.

Regler og point

Eleven kæmper med en elev fra en anden klasse i to minutter. Kampen udføres på et afgrænset felt, som er markeret med fx tape. Det kan være en firkant eller en cirkel.

Eleverne samler point sammen ved at lave såkaldte aktioner.

Der gives ét point for hver aktion, eleven laver.

Aktioner, der giver point:

- et point for at bryde sin modstander ud af ringen eller feltet.
- et point for at få modstander ned på alle fire – hænder og knæ rører underlaget samtidig.
- et point for at forsætte aktionen og få modstanderen rygvendt.
- et point for at få begge skuldre i madrassen.

Kampene er på to minutter. Tiden kører og standses kun ved behov for en kort pause.

Bemærk, at hvis kampen er ulige, så stoppes den, hvis der er pointforskel på 10 point. Der er en dommer i hver kamp, som tæller point og styrer kampenes fremdrift.

Pointene nulstilles ikke efter den enkelte kamp, men klassen samler point sammen til deres samlede score i hver kamp. Det kan være hårdt at tabe, men selvom den enkelte elev har tabt sin egen kamp, har eleven stadig samlet værdifulde point ind til klassens samlede score.



Rammen om kampen

De to kæmper mødes på midten og hilser (håndtryk eller highfive), kampen sættes i gang og så er det med at få sin modstander brydet ud af ringen/feltet og eller få sin modstander ned på hænder og knæ samtidig eller helt ned på maven. Forsøg også at rygvende modstanderen og få begge skuldre presset ned i madrassen samtidig. Scores der point ved at bryde sin modstander ud af ringen/feltet, så starter kæmperne på ny i midten igen og fortsætter derfra. Får man sin modstander ned på knæ og hænder samtidig eller helt ned på maven, får man chancen for at rygvende og presse begge skuldre i madrassen. Dommeren vurderer om det er ved at lykkedes og starter kampen i gang igen fra stående, hvis det ikke ser ud til at kunne lykkedes.

Når tiden er gået, mødes kæmperne på midten og siger tak for kampen (håndtryk eller highfive).

Under kampene skal der holdes en ordentlig tone. Klassen må gerne heppe på sit hold, men nedladende tilråb mod modstanderen udløser point til dem. Klassen skal forblive samlet under hver kamp. Eleverne må ikke forlade klassen, når deres kamp er overstået. Gør man dette, kan det evt. udløse et point til modstanderholdet.

Den sunde brydekamp - et fælles udgangspunkt

Tag gerne en snak med eleverne om brydekampene hjemmefra. Stævnearrangøren vil også tale med klasserne om det ved stævnet.

Brydekampene er en kamp uden slag og spark. Man står ansigt til ansigt for i fællesskab at finde ud af, hvem der er stærkest, har den bedste balance eller reagerer hurtigst. Med den forståelse skaber man grundlag for, at kampene ikke bliver for alvorlige. Det skal være sjovt og spændende at kæmpe med hinanden. Begge parter mødes med respekt – husk på, at uden modstanderen var legen/kampen ikke mulig.

Som udgangspunkt kæmper piger med piger og drenge med drenge. Hvis man kommer til at kæmpe med en som er lidt højere, så betyder det ikke så meget. Et godt tyngdepunkt, en god balance, hurtighed, smidighed og styrke er godt når man skal kæmpe i brydning.

Man starter altid en kamp med at give hånd, en gestus og et tegn på, at man respekterer hinanden og at begge er klar til kamp. En kamp afsluttes altid med at give hånd, samt et verbalt "tak for kampen".

Den samlede konkurrence til stævnet

Klassen dystet sammen i alle tre konkurrencer til stævnet. Alle elever kan være med i alle tre konkurrencer. Der kan være elever, som ikke kan/har lyst til være med i fx brydekampene, men som godt kan/vil være med i de to andre discipliner. Det er helt ok, men vi håber, at I vil opfordre og motivere eleverne til at være med til det hele.

Klassen samler point sammen i hver konkurrence, som tæller med i klassens samlede score. Når stævnet er slut tælles alle klassernes point sammen og der findes et gennemsnit af hver classes score på baggrund af elevantallet i klassen.

Den klasse der har den højeste samlede score, vinder Skole OL stævnet og går videre til Skole OL Finalen i juni. Her skal klassen møde klasser fra hele landet og dyste mod dem i brydning.

