

# BROTTHING I BILDER

ALLMÄNNA GREPP OCH KAST.



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

|                                                     | Sid. |
|-----------------------------------------------------|------|
| Förord . . . . .                                    | 1    |
| <i>Grepp från stående:</i>                          |      |
| Livtag . . . . .                                    | 3    |
| Livtag bakifrån eller smidjebälte . . . . .         | 4    |
| Livtag med armbindning . . . . .                    | 5    |
| Nacksving . . . . .                                 | 5    |
| Omvänt nacksving . . . . .                          | 6    |
| Höftsving . . . . .                                 | 6    |
| Höftsving, utfört med raka ben . . . . .            | 7    |
| Armsving eller flygande mara . . . . .              | 7    |
| Lindenagrep . . . . .                               | 8    |
| Halv lindena . . . . .                              | 9    |
| Arm- och huvudkoppling med brygga bakåt . . . . .   | 10   |
| Dubbelt armsug . . . . .                            | 11   |
| Armfallskast . . . . .                              | 11   |
| Enarmskast . . . . .                                | 12   |
| <i>Grepp från parterr:</i>                          |      |
| Halvnelson . . . . .                                | 13   |
| Dubbelnelson . . . . .                              | 13   |
| Kvartsnelson . . . . .                              | 14   |
| Överstörtning . . . . .                             | 14   |
| Backhammer . . . . .                                | 15   |
| Backhammer och halvnelson . . . . .                 | 15   |
| Omvänd backhammer . . . . .                         | 16   |
| Armdrag . . . . .                                   | 16   |
| Backhammer med brygga bakåt . . . . .               | 17   |
| Upprullning . . . . .                               | 17   |
| Omvänt livtag . . . . .                             | 18   |
| Sugning från underläge . . . . .                    | 19   |
| Bröstkoppling för nedpressning av brygga . . . . .  | 19   |
| <i>Fall. Olika brottningsstilar m. m.:</i>          |      |
| Fall å mattkanten . . . . .                         | 20   |
| Icke fall . . . . .                                 | 20   |
| Fall . . . . .                                      | 21   |
| Brygga . . . . .                                    | 21   |
| Slutet parterrläge . . . . .                        | 22   |
| Öppet parterrläge . . . . .                         | 22   |
| Avståndsbrottning eller s. k. »stängning» . . . . . | 23   |
| Närkampsbrottning . . . . .                         | 23   |

## "Brottning i bilder"

avser att giva allmänheten och främst den uppväxande ungdomen en orientering om en del av den grekisk-romerska brottningsens vanligare grepp. Varje grepp kan varieras på 100-tals olika sätt och kombineras i oändliga serier. Man kan dock lugnt säga, att den, som fullständigt känner de här upptagna greppen, vet mycket om brottning.

Samtliga grepp äro fotograferade så, att man skall kunna se, huru de äro anlagda, d. v. s. huru den anfallande håller sina armar och händer, huru han placerar sin kropp för att vara beredd på allt samt huru han placerar sina ben. Denna sista detalj förbises av mången brottningsutövare, vilket resulterar i att han aldrig blir en verklig toppman. Ett kast eller en brytning kan utföras fullt perfekt först när man placerat benen riktigt. Endast med riktig benplacering kan man lugnt avvakta motståndarens parader och motanfall.

I regel består brottning av 3 moment:

1. Man söker tillkämpa sig ett grepp.
2. Man söker med tillhjälp av styrka, balans och följksamhet behålla greppet.
3. Man söker med tillhjälp av greppet få fall på motståndaren.

Den mesta tiden i en match upptages av moment 1. d. v. s. strävan efter att kunna få ett grepp. Ju skick

ugare och jammare motståndare, ju hetare blir striden om första greppet, som mången gång också blir det sista och avgörande i en match.

Första avdelningen av »Brottning i bilder» omfattar grepp i stående, andra avdelningen grepp tagna i parterrbrottning. Slutligen förekommer även en del bilder av allmänt intresse för domare och publik.

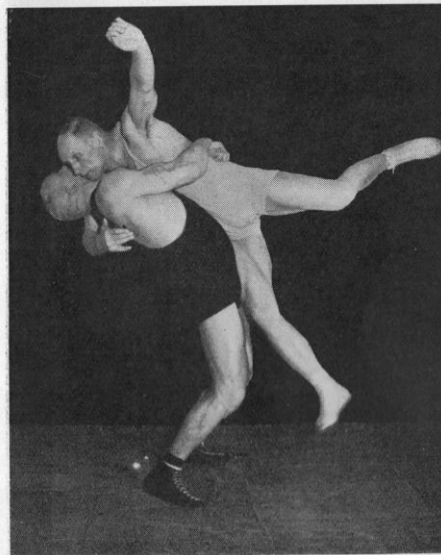
Inkomsterna å detta arbete gå oavkortade till Brottningförbundets propagandaverksamhet.

Stockholm i juni 1932.

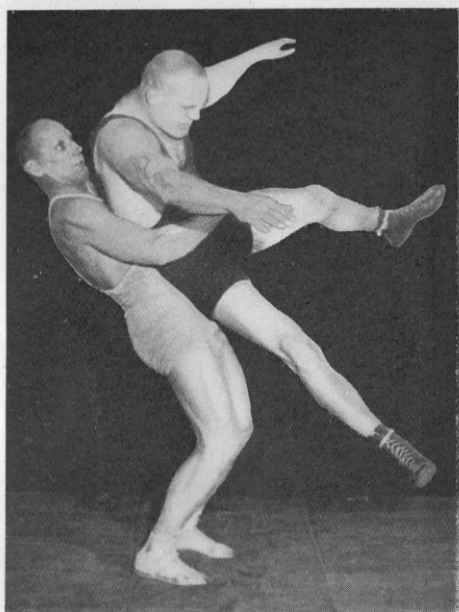
*Einar Råberg.*

Finnes i bokhandeln samt å Svenska Brottningförbundet, Strömsborg, Stockholm.

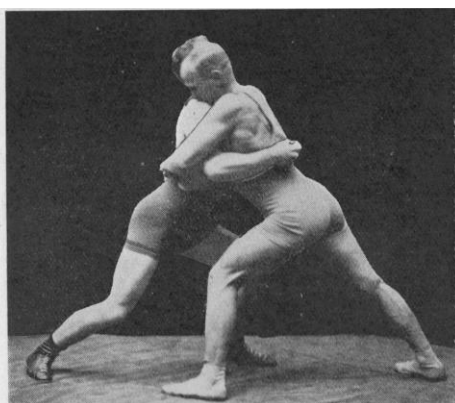
## Grepp från stående.



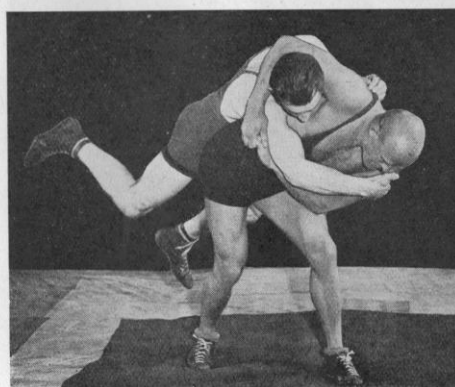
*Livtag.*

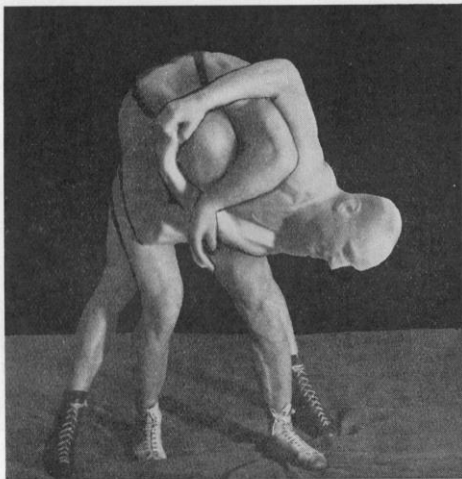


*Livtag bakifrån eller smidjebälte  
(egentl. smidighetsbälte).*

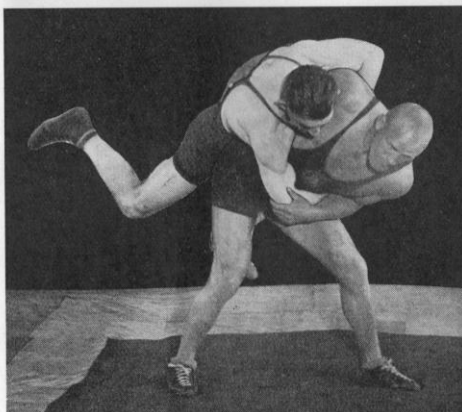


*Livtag med armbindning, även benämnt  
krysstag. Brottaren till höger har bundit  
motståndarens högra arm.*

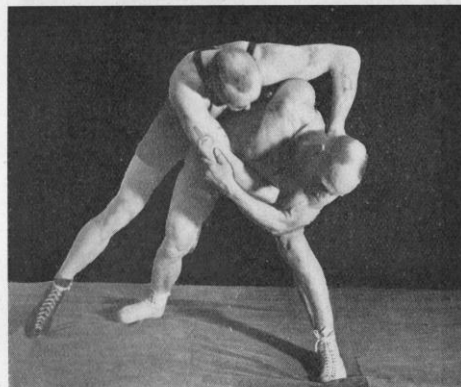




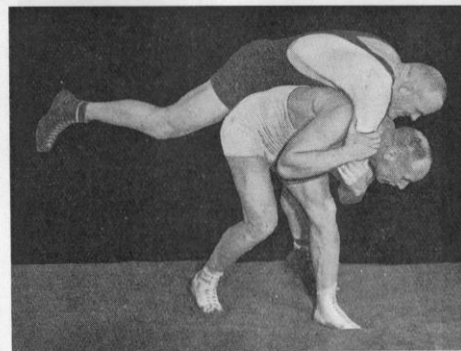
*Omvänt nacksving. Den anfallande har kopplat in motståndarens närmaste arm i greppet.*



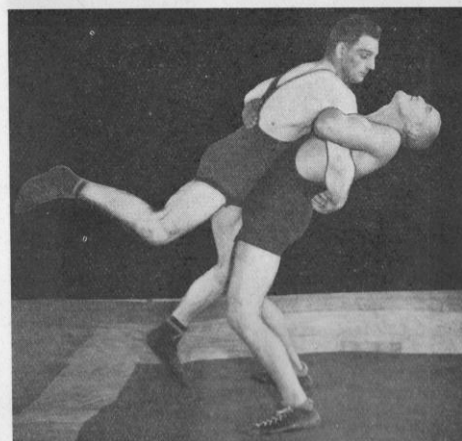
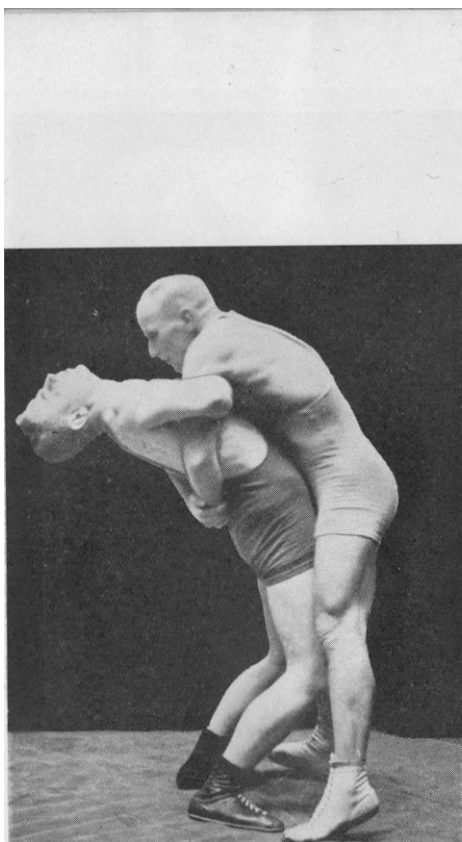
*Höftsving. Den anfallande har svängt höften under motståndaren.*



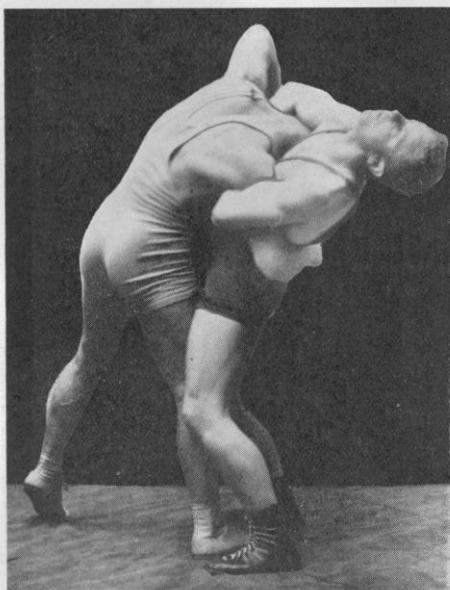
*Höftsving, utfört med raka ben. Den anfallande, underst, drager motståndaren till sin höft.*



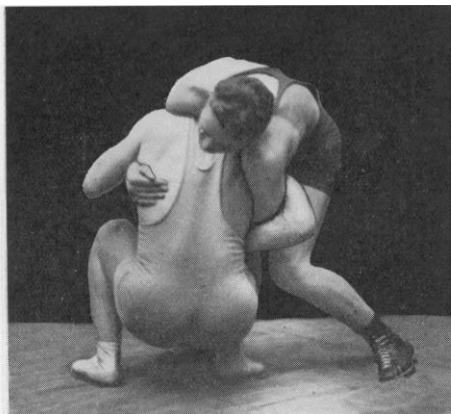
*Flygande mara eller armsving.*



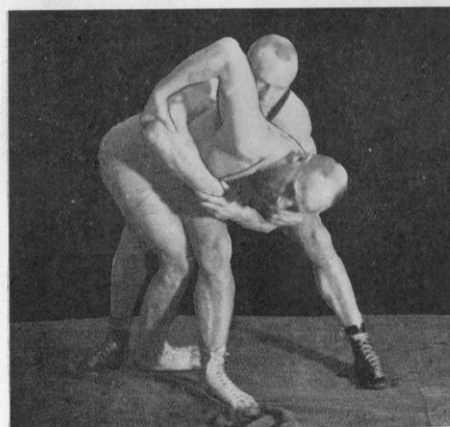
*Livtag med armkoppling. Ofta benämmt halv lindena.*



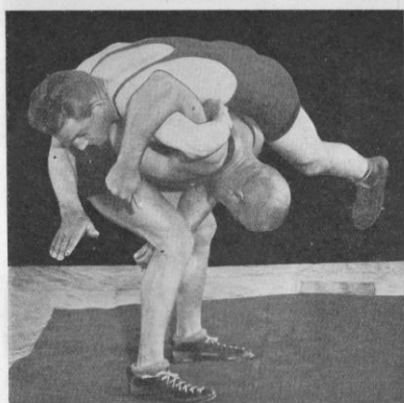
*Arm- och huvudkoppling med brygga bakåt.*



*Dubbelt armsug. Den anfallande, under, kastar sig bakåt.*

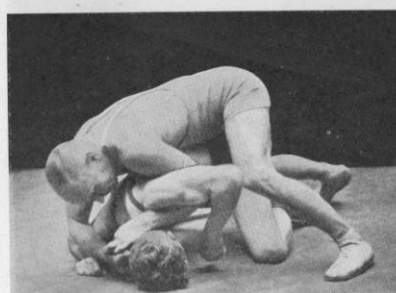


*Armfallskast. Den anfallande, under, har*

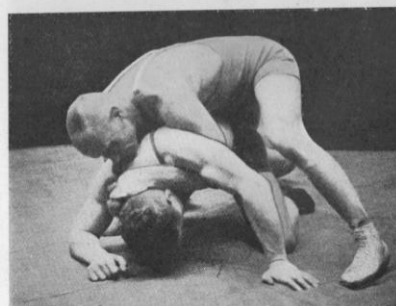


*Enarmskast. Den anfallande, under, har med sin högra arm kopplat motståndarens vänstra arm, svängt kroppen under honom, lyft honom och drager honom nu med sig mot mattan.*

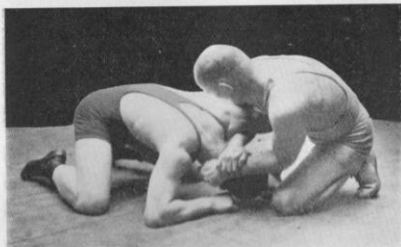
## Grepp från parterr.



*Halvnelson.*



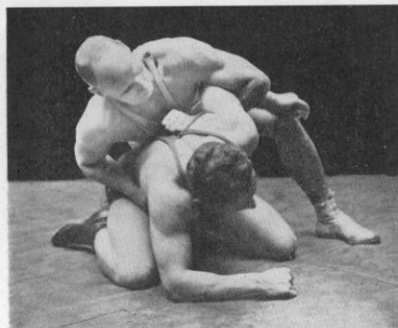
*Dubbelnelson.*



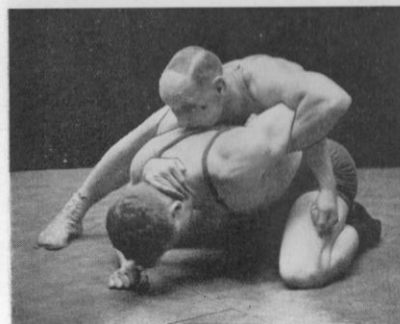
*Kvartsnelson.*



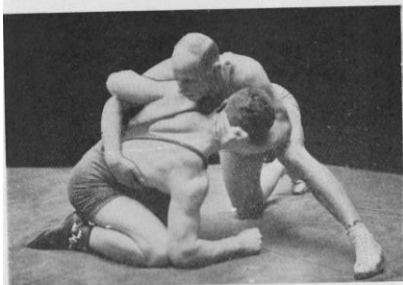
*Överstörtning.*



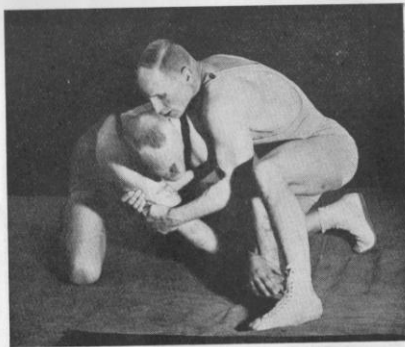
*Backhammer.*



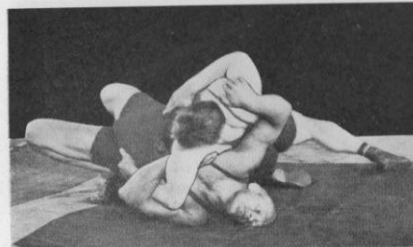
*Backhammer och halvnelson.*



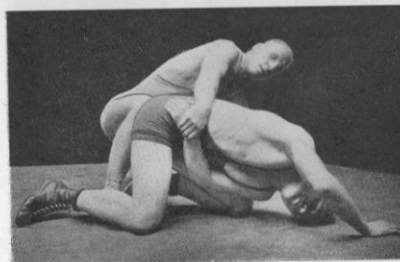
*Omvänd backhammer. Vippbrytning.*



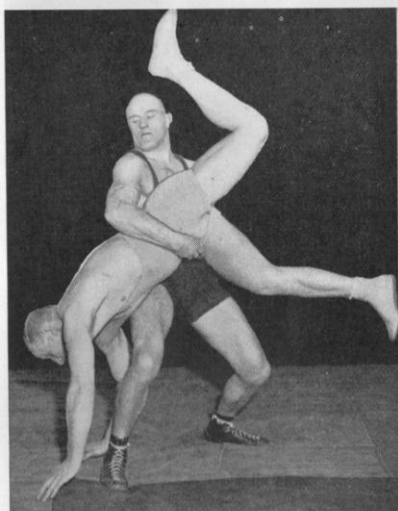
*Armdrag.*



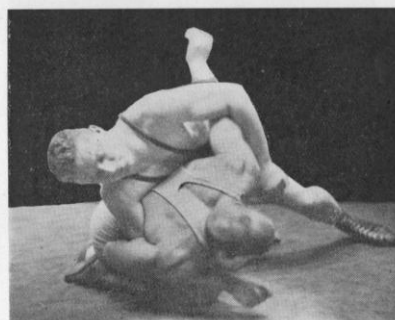
*Backhammer med brygga bakåt, Frimanskast. Den undre brottaren utför greppet, har kastat sig bakåt och vrider sig nu åt vänster, dragande motståndaren med sig mot mattan.*



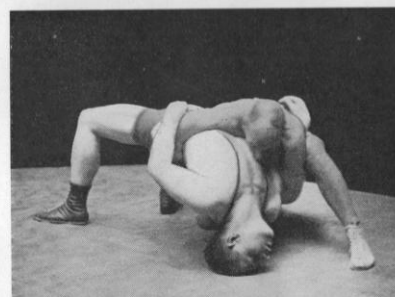
*Upprullning.*



*Omvänt livtag. Tages från parterr.*

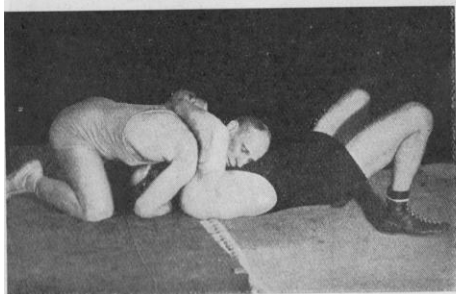


*Sugning från underläge.*

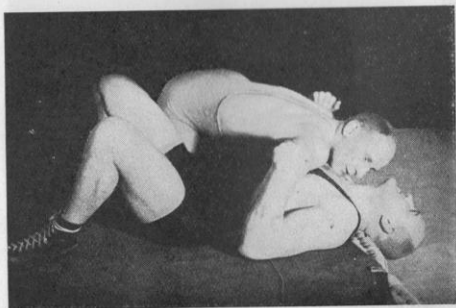


*Bröstkoppling för nedpressning av*

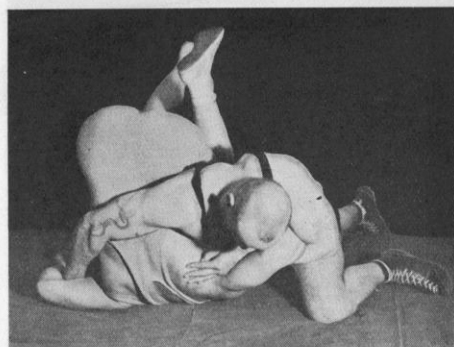
Fall. Olika brottningsstilar  
m. m.



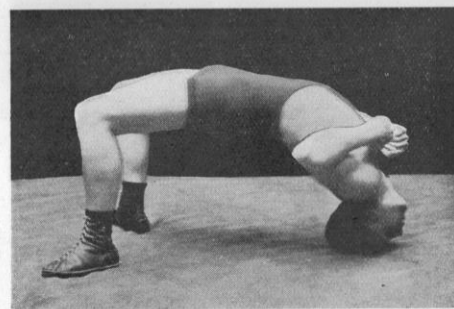
Fall. Huvudet och axlarna äro å mattan.



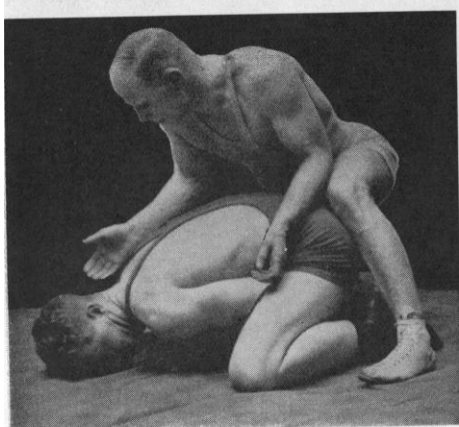
Icke fall. Huvudet utanför mattan.



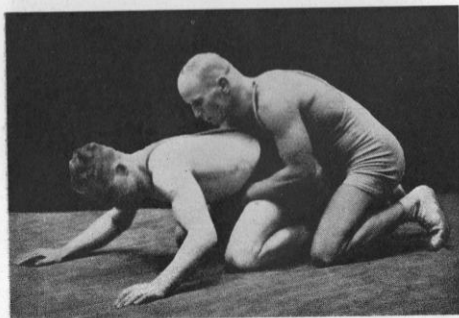
Fall. Båda axlarna beröra mattan och  
den underliggande är fastkopplad.



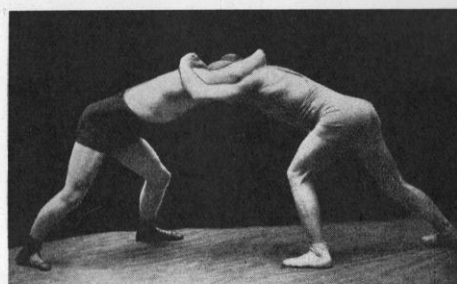
Bryggå.



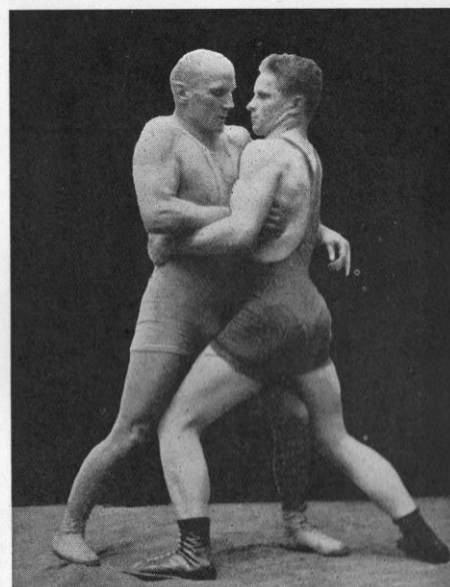
*Slutet parterrläge. Den underliggande  
»låser sig» för att förhindra brottning.*



*Öppet parterrläge. Den underliggande  
inbjuder till brottning.*



*Avståndsbrottning eller s. k. »stängning».  
Icke önskvärd stil.*



*Närkampsbrottning. God stil.*

*Pris 1: — Kr.*



# TRÄNINGENS GRUNDLAGAR.

## Vad är fysisk träning?

Ett systematiskt arbete på förbättrandet av våra musklers prestationsförmåga och våra inre organs motståndskraft och uthållighet. Ett medel till stor styrka och ett liv fritt från sjukdomar.

## Träningen har sina grundlagar.

Att träna hårt några dagar och så hålla upp en tid tills lusten kommer på nytt, ger mycket dåligt resultat. Muskler och kroppsvävnader hinna då stelna till under mellantiden. Bäst är om träningen upprepas med jämna mellanrum 3 till 6 gånger i veckan. Minst en dags vila var vecka är att tillråda.

## Ansträngningsgraden skall ökas successivt.

Allt efter som träningen fortskrider tilltaga musklernas uthållighet och kraft. De tåla en allt större påfrestning. Ju kraftigare en muskel blir desto hårdare arbete måste den utföra för att utvecklingen skall fortsätta. En tyngdlyftare måste t. ex. då och då öka några kilo på skivstången, när denna börjar kännas "för lätt".

## Låt aldrig träningen medföra träningsleda!

Det är ett vanligt fel hos nybörjaren att kasta sig in i träningen med alltför våldsam energi. Han överanstränger sig och pumpar ut sin energi — blir övertränad. Rätt vad det är så är intresset försvunnet. När det gått så långt, är det bäst att vila ett par veckor.

## Träningsömhet är naturlig.

Den ömhet och i vissa fall lätta värk, som infinner sig varje gång den ovane startar sin träning, är en normal företeelse. Den försvinner efter någon eller några dagar. Med lätt muskelmassage får man fortare bort den. Massagen skall då vara mycket lätt.

Tag träningen lekande och lätt! Kom ihåg, att du skall *samla kraft*, inte föröda.

Då du ställer upp till tävlan och kamp skall du vara så trimmad, att de hårda påfrestningarna under tävlingen icke skada din organism.

Rådgör med våra experter vid behov av personliga träningsråd, anvisningar vid skador o. s. v. Se härom sid. 21.

Visa oss ditt förtroende och vi skola prestera vårt bästa.

**PLIGGENS SPORTDEPÅ —**

till idrottsmännens och frisksportarnas tjänst.



## K L A S S I N D E L N I N G

i boxning, brottning och tyngdlyftning.

### Boxning:

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| Flugvikt intill      | 50,80 kg. |
| Bantamvikt intill    | 53,52 kg. |
| Fjädervikt intill    | 57,15 kg. |
| Lättvikt intill      | 61,23 kg. |
| Weltervikt intill    | 66,67 kg. |
| Mellanvikt intill    | 72,57 kg. |
| Lätt tungvikt intill | 79,37 kg. |
| Tungvikt över        | 79,37 kg. |

### Brottning:

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Bantamvikt intill    | 56 kg. |
| Fjädervikt intill    | 61 kg. |
| Lättvikt intill      | 66 kg. |
| Weltervikt intill    | 72 kg. |
| Mellanvikt intill    | 79 kg. |
| Lätt tungvikt intill | 87 kg. |
| Tungvikt över        | 87 kg. |

### Tyngdlyftning:

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Fjädervikt intill    | 60 kg.   |
| Lättvikt intill      | 67,5 kg. |
| Mellanvikt intill    | 75 kg.   |
| Lätt tungvikt intill | 82,5 kg. |
| Tungvikt över        | 82,5 kg. |

Alla ytterligare upplysningar angående olika idrotter finnas i vår utvalda sportlitteratur. Se förteckningen å föregående sidor.

**K O M I H Å G ! P L I G G E N S S P O R T D E P Å !**