**Brottningens utveckling och funktion**

**Historia**Brottning är en av de äldsta kända idrotterna. Bland de fynd som gjorts från det Summeriska riket i Mindre Asien omkring 3000 fKr finns en bronsstaty som föreställer en brottare i krysstagskoppling. Brottningen är en högt utvecklad idrott i det forntida Egypten och brottningen var dessutom den populäraste sporten i de antika olympiska spelen. Mästare finns upptecknade från år 708 före Kristus och de hyllades som gudar. Den moderna brottningen utformades i Frankrike (Grekisk-romersk) och i USA (fristil) från mitten och slutet av 1800-talet.

I brottning tävlar vi i två stilar: grekisk-romersk stil och fristil. I grekisk-romersk stil är grepp nedanför höfterna inte tillåtna och i fristil är grepp över hela kroppen tillåtna. Sverige har traditionellt alltid varit starka i grekisk-romersk stil. Tjejer och kvinnor tävlar endast i fristil
Brottningen sker antingen i stående eller i parterr. I stående brottning utför brottarna olika typer av kast: bakåtkast som till exempel krysstag och smidjebälte och svingkast som nacksving, höftsving och flygande mara. Parterr som är franska och betyder "på marken" innebär att man brottas liggande eller stående på knä. Där kan man hamna antingen om någon brottare blir nerdömd i underläge eller om en brottare får ned den andra genom ett kast. I parterr genomförs bland annat brytgrepp som Halvnelson och Kvartsnelson. De brukar också vanligtvis vara de första parterrgrepp som brottarna lär sig.
Brottarna indelas i viktklasser, detta för att tävlingen ska ske på rättvisa villkor och att man inte ska möta brottare som är mycket tyngre än man själv.

**Träning**
Brottningsträningen är kanske den allsidigaste av all träning och används i uppbyggnadssyfte av många andra idrotter. I nybörjarträningen börjar vi med enkla övningar så att alla kan vara med. Det finns hela tiden ett syfte att träna koordination, balans och smidighet. Övningarna hänger ihop och blir så småningom svårare och svårare. Från början finns stora delar av lek i träningen och leken finns alltid med i brottningsträningen. Träningen av styrka ingår som en naturlig del i träningen. Men vi har aldrig styrketräning med vikter för de yngsta brottarna då det kan ge skador och inte har några påvisbara effekter.
Övningarna blir successivt mer avancerade och redan de första gångerna får barnen lära sig de första greppen i stående och i parterr. Ett viktigt moment i brottningsträningen är att träna nackmusklerna. Detta för att kunna klara sig från att hamna på rygg när man hamnat i underläge.
Träningen förutsätter vila och en bra och allsidig kost. Våra nybörjare tränar en gång i veckan. Träningsdosen höjs varefter de utvecklas. Det är viktigt att barn som tränar får en kost som innehåller de näringsämnen de behöver. Kött, ägg, mjölk och fisk för att få proteiner som bygger upp musklerna. Potatis, pasta och spannmålsprodukter som bröd eller gröt för att få energi. Fett är viktigt att få i sig för barn som tränar. Ge dem därför hellre standardmjölk än lättmjölk. Frukt och grönsaker för vitaminer och mineraler.

**Tävling**
De yngsta brottarna räknas som knattar och det gör de till de fyllt 11 år. Därefter är de pojkar upp till 14 år, då de blir ungdomsbrottare. Knattetävlingar förekommer i princip bara i det egna distriktet. Det finns undantag. Pojke och ungdomstävlingar finns även som regionala och nationella.
Tjejer börjar i Flickor Yngre (Fy) till de är 11 år, därefter är de Flickor äldre (Fä) till de år de fyller 14 år då de blir KvinnorUngdom (KvU).
På tävlingen sker invägning, därefter delas man in i viktklasser och det sker lottning. Antalet matcher brottarna får gå är beroende av hur många man är i viktklassen och om man vinner eller förlorar.Brottning är både en individuell idrott och en lagsport. Det finns lagtävlingar och individuella tävlingar. Brottningen är individuell på det sättet att det är alltid den enskilde brottarens färdigheter, form och laddning som avgör resultatet. Men oavsett om det är en individuell eller en lagtävling så gäller det att brottarna från samma klubb stöttar varandra och att vi alla hjälps åt att skapa en laganda.

**Tränare och ledare**
Det viktigaste ledarna vi har i klubben är våra tränare. Det är viktigt att de får inrikta sig på just det de är bra på nämligen att träna våra barn, ungdomar och seniorer. Det krävs mycket av en tränare i brottning. Det går inte som i många andra idrotter att som intresserad förälder gå en tränarutbildning och sedan ta hand om ett lag. Det krävs egna erfarenheter av brottning att själv kunna utföra det man förväntar sig av de man tränar och att kunna instruera. Men för att tränarna som ledare för brottarna. När BK Snar deltar i en tävling är alltid tränarna med och coachar sina adepter. Även andra ledare är med för att ordna med det praktiska runt tävlingen.

**Föräldrarna**
Föräldrarnas engagemang är oerhört viktigt. Som förälder har man en given huvudroll i barnens liv. Det finns flera skäl för att föräldrarna är en viktig resurs i klubbens arbete. Ett är att klubben är beroende av människor som vill hjälpa till att vara ledare och funktionärer. Det andra skälet är att barn till engagerade föräldrar inte slutar idrotta lika ofta som andra. Som förälder har man en stor stödjande roll, ett mycket viktigt komplement till tränarens arbete och vi anser att brottning är en familjesport. Att delta när barnen tränar och tävlar ger oerhört mycket tillbaka. En tävling kan fungera som en heldagsutflykt med matsäck för hela familjen.