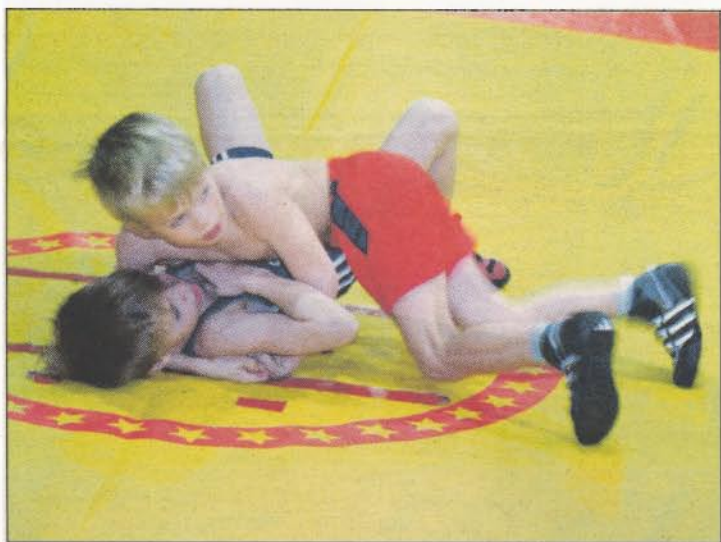


Knøttebryter med store krefter



STERKE KNØTTER: Her bryter Sander Steen Myrvang (7) fra Kurland i blått mot Joachim Skårstad Børås under Skedsmo Cup 2007. BEGGE FOTO: ANDERS LØVSTAD

Knøttebryter Sander Steen Myrvang (7) i Lørenskog Bryteklubb vet godt hva han skal bli når han blir stor.

Av Marthe Dypvik Jensen

lorenskog@rb.no
63 80 50 50

SKÅRER

Sander hadde lyst å drive med kampsport og valget falt på bryting. Han begynte i Lørenskog Bryteklubb allerede da han var 4 år. Nå har han holdt på i tre år, og er nesten for veteran å regne blant knøttebryterne.

– Man må være veldig sterk for å bryte, og for å bli sterk må man trene masse, forteller Sander.

Aldri redd

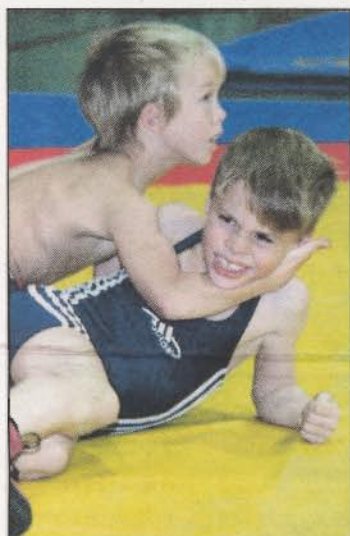
Selv trener han en dag i uka. Da trener han på grep og kast, og på å bli sterk og flink til å bryte. Når man er i kamp er det viktig å huske på alle bryteknepene, de er det mange av. Bryting er en utfordrende idrett, men dette skremmer ikke Sander.

–Jeg blir aldri redd, og skader meg sjelden, sier han.

Selv om det kanskje kan se ut som om man sloss er det ikke lov å sparke, klore, eller slå. Trening og stevner foregår alltid under oppsyn av en trener eller dommer, som ser til at alt går riktig for seg. Som bryter lærer man seg smidighet og fallteknikk, samt skadeforebyggende øvelser som god oppvarming, noe som gjør at det er lite skader i bryting.

Bryting og lego

Lørenskog Bryteklubb er en li-



GIR SEG IKKE: Sander har holdt på med bryting i tre år, og blir regnet som en veteran blant knøttebryterne. Her gir han seg ikke.

ten, men voksende klubb, med en bred og variert medlemsgruppe. De består av 40 aktive brytere, de fleste i barn-, ungdom- og juniorklassene.

De deltar ofte på stevner både nasjonalt og internasjonalt. Lørenskog Bryteklubb arrangerer også sitt eget stevne hver vår, Lørenskog Cup, som har blitt et av landets ledende stevner. Sander var med da Østlandets største brytestevne ble arrangert i Tærudhallen forrige lørdag, og gleder seg allerede til neste stevne.

Når han ikke driver med bryting går han på Kurland skole, gjør lekser eller bygger lego. Men bryting er hovedinteressen, og Sander svarer kjapt når han blir spurt om hva han skal bli når han blir stor.

– Jeg skal bli bryter, sier han bestemt.