

Møt Lørenskogs ivrige gutte- og jentebrytere!

HVER HØST ARRANGERER LØRENSKOG BRYTEKLUBB BRYTESKOLE FOR GUTTER OG JENTER FRA 6-7 ÅR. ÅRETS BRYTESKOLE ER VEL I GANG OG GIR ELEVENE MORSOMME UTFORDRINGER MENS DE TRENER STYRKE, SELVKONTROLL OG KOORDINASJON I EN TRYGG KAMPSPORT UTEN SLAG OG SPARK.



Klubben arrangerer bryteskolen som et idrettslig tilbud til lokalmiljøet og som en introduksjon til bryteidretten. Dette gir også god rekruttering da mange ønsker å fortsette med denne allsidige idretten etter endt kurs.

Bryting passer fint for både gutter og jenter og klubben ønsker gjerne flere jenter som medlemmer. På bryteskolen legges det vekt på mye lek, moro og litt akrobatikk ved siden av enkel kamp- og teknikktraining. Barna lærer seks grunnleggende grep som vises frem for familie når elevene går opp til Bryteknappen på en felles juleavslutning.

Bryteidretten gir sunn læring til barn og unge

Klubben opplever at deltagere som er usikre og forsiktede blir tryggere på seg selv ved å øve mestring og bygge selvtillit og motorikk. Kjerneverdiene er å gjøre sitt beste og det er lov å feile. Av erfaring ser klubben også at brytesporten kan fremme konsentrasjonsevne og øve ro, særlig for barn med kanskje litt "kort lunte". Således opplever også flere bedre resultat på skolen.

Brytetrening også for eldre barn og ungdom – og for voksne

Klubben holder hus på Bryteloftet i Skårerhallen, et flott lokale med tre store kammatter i tillegg til garderobe og vektrom. Her trener alle klubbens partier; barnepartiet opp til ca. 12 år, samt hovedpartiet for ungdom der også noen ivrige voksne fortsatt holder på. Treningene ledes av den kompetente Thomas Rønningen, sønn av dobbelt OL-medaljør Jon Rønningen. Klubben har også et eget jenteparti i tillegg til egne styrketreninger som passer alle aldre, både foreldre og barn.

Stevner i Norge og utlandet

Lørenskog Bryteklubb har også en aktiv gjeng som deltar på brytestevner rundt i Norge og i utlandet. De yngste deltar mest på konkurranser i nærområdene mens de eldre er med på klubbturen både i hjemlandet og i utlandet. Her forsyner Lørenskog Bryteklubb seg regelmessig med medaljer.

Lørenskog Bryteklubb markerer seg som stevnearrangør

Klubben har fått et godt rykte som profesjonell stevnearrangør. De arrangerte Norgesmesterskapet og Landsstevnet i bryting i 2015, et arrangement som bød på en flott rigget hall med profesjonell lyd og lys, DJ, nett-TV-sending og mye god bryting. Arrangementet ble kåret til det beste NM bryte-Norge hadde sett!

Årlig arrangerer klubben også sitt nasjonale stevne Lørenskog Cup. I fjor ble dette Norges største brytestevne målt i antall påmeldte. Lørenskog Cup 2017 går av stabelen lørdag 22. april, mest sannsynlig i Fjellhamarhallen. Vi anbefaler nysgjerrige å ta turen hit, her blir det mye action.

Nysgjerrig på bryting?

Besøk klubben i Skårerhallen. Se også www.lorenskogbryteklubb.com eller klubbens Facebookside: [f/lorenskogbryteklubb](https://www.facebook.com/lorenskogbryteklubb).



Gruppebilde fra bryteskolen