

INFORMATIONSBLAD FÖR NYBÖRJARE OCH FÖRÄLDRAR



HELSINGBORGS BROTTARKLUBB-BERGANIA

Sedan 1960



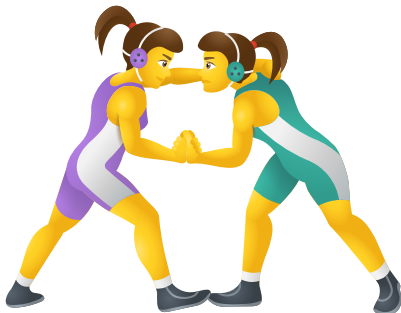
DET HÄR ÄR BROTTNING

BROTTNING ÄR EN AV VÄRLDENS ÄLDSTA IDROTTER OCH HAR FUNNITS MED I DET OLYMPISKA PROGRAMMET SEDAN ANTIKEN. I ALLA KULTURER OCH CIVILISATIONER HAR MÄNNISKOR ÄGNAT SIG ÅT NÅGON FORM AV BROTTNING FÖR ATT MÅTA SINA KRAFTER, OCH BROTTARE HAR SEDAN TIDERNAS BEGYNNELSE VARIT BERYKTADE FÖR SIN ÖVERLÅGSNA FYSIK OCH MENTALA STYRKA.

BROTTNING ÄR ÄVEN DEN MEST FRAMGÅNGSRIKA GRENEN I SVENSK IDROTTHISTORIA, DÄR VI KAN STOLTSERA MED FLER OLYMPISKA MEDALJÖRER ÄN NÅGON ANNAN IDROTT. STORHETSTIDEN FÖR SVENSK BROTTNING VAR PÅ 1930- OCH 40-TALEN MEN FRAMGÅNGARNA HAR ÄVEN FORTSATT I MODERN TID: BARA SEDAN 1980 HAR SVENSKA BROTTARE (I SKRIVANDE STUND) LAGT BESLAG PÅ INTE MINDRE ÄN 17 OS-MEDALJER, 62 VM-MEDALJER OCH 92 EM-MEDALJER.

ÅR 2004 VAR FÖRSTA GÅNGEN SOM DAMER FANNS REPRÉSENTERADE PÅ OS-PROGRAMMET OCH SEDAN DESS FINNS DET TRE OLYMPISKA GRENAR: HERRAR GREKISK/ROMERSK STIL, HERRAR FRISTIL OCH DAMER FRISTIL. FÖR HERRARNA FINNS ALLTSÅ TVÅ STILAR ATT VÄLJA PÅ MEDAN DAMER ENDAST BROTTAS FRISTIL. I GREKISK/ROMERSK STIL, SOM I SVERIGE ÄR DEN DOMINERADE STILEN PÅ HERRSIDAN, ÄR DET INTE TILLÅTET MED GREPP UNDER MIDJAN, TILL EXEMPEL BENDYK OCH KROKBEN.

(SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDET, 2022)





10 ANLEDNINGAR TILL VARFÖR DITT BARN SKA BROTTAS?

1. BROTTNING FORMAR KARAKTÄR GENOM ATT LÄRA BARNET ATT MÖTA UTMANINGAR OCH KÄMPA VIDARE NÄR DET BLIR TUFFT.
2. BROTTNING ERBJUDER EN PLATTFORM FÖR DITT BARN ATT BYGGA LÅNGVARIGA VÄNSKAPSRELATIONER.
3. BROTTNING UTVECKLAR LEDARSKAPSFÖRMÅGOR OCH LÄR VIKTEN AV ATT VARA EN STÖTTANDE OCH RESPEKTFULL LAGKAMRAT.
4. BROTTNING LÄR DISCIPLIN, BÅDE PÅ OCH UTANFÖR MATTAN.
5. BROTTNING FRÄMJAR FYSISK STYRKA, SMIDIGHET OCH KONDITION, VILKET BIDRAR TILL EN SUND LIVSSTIL.
6. BROTTNING UTVECKLAR STRATEGISKT TÄNKANDE OCH SNABBA BESLUTSFATTANDE FÄRDIGHETER.
7. BROTTNING LÄR BARNET ATT BEMÖTA MOTGÅNGAR OCH BYGGER SJÄLVFÖRTROENDE GENOM ATT ÖVERVINNA HINDER.
8. BROTTNING FRÄMJAR RESPEKT FÖR REGLER OCH FÖRSTÅELSE FÖR ATT HÅRT ARBETE LÖNAR SIG.
9. BROTTNING ÄR EN AKTIVITET SOM UPPMUNTRAR TILL ATT VARA FOKUSERAD OCH NÄRVARANDE, BORT FRÅN SKÄRMAR OCH PASSIVITET.
10. BROTTNING ÄR EN SPORT DÄR BARNET KAN VÄXA OCH FORMA SIG BÅDE SOM IDROTTARE OCH INDIVID.

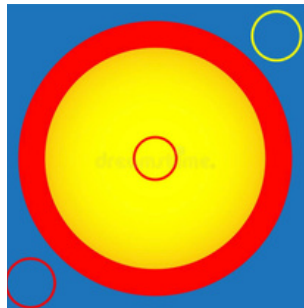


KORT OM REGLER

REGLERNA SKILJER SIG NÅGOT BEROENDE PÅ ÅLDERSKATEGORI OCH GREN, MEN I SAMTLIGA DISCIPLINER TILLDELAS MAN POÄNG FÖR ATT KASTA ELLER BROTTA NED SIN MOTSTÅNDARE. MÅLET ÄR ATT LÄGGA DEN ANDRE PÅ RYGG MEN EN BROTTNINGSMATCH KAN VINNAS PÅ FLERA OLIKA SÄTT: GENOM ATT FÅ BÅDA MOTSTÅNDARENS SKULDROR I MATTAN (FALLSEGER), GENOM ATT SKAFFA SIG ETT STORT POÄNGÖVERTAG (TEKNISK ÖVERLÄGSENHET), ELLER GENOM ATT HA SAMLAT IHOP FLER POÄNG ÄN MOTSTÅNDAREN NÄR TIDEN GÅR UT (POÄNGSEGER). FÖR BARN OCH UNGDOMAR BESTÅR EN MATCH AV TVÅ PERIODER PÅ TVÅ MINUTER, OCH FÖR VUXNA AV TVÅ PERIODER Å TRE MINUTER.

BROTTARNA TÄVLAR PÅ EN MJUK MATTA SOM ÄR 10X10 METER, EVENTUELLT 8X8 METER FÖR BROTTARE UNDER 12ÅR. MATTAN HAR TVÅ RINGAR, EN AKTIV GUL ZON MED 5 METERS DIAMETER OCH EN RÖD SKYDDSZON PÅ 1 METER. UTANFÖR RINGARNA ÄR MATTAN BLÅ OCH DÄR SKER INGEN BROTTNING.

BROTTARNA TÄVLAR I EN TRIKÅ SOM ANTINGEN ÄR RÖD ELLER BLÅ BEROENDE PÅ LOTTNING. DEN BROTTARE SOM STÖR FÖRST PÅ MATCHLISTAN BÄR RÖD TRIKÅ. EN BROTTNINGSMATCH LEDS AV TRE DOMARE: EN MATTDOMARE, EN MATTPRESIDENT OCH EN POÄNGDOMARE. MATTPRESIDENTENS BEDÖMNING AVGÖR NÄR RESTERANDE DOMARE HAR OLIKA BEDÖMNINGAR AV EN MATCHSITUATION.





TÄVLINGSREGLER FÖR BROTTARE 7-12 ÅR

- FLYTANDE VIKTKLASSER TILLÄMPAS
- MINIMIVIKTEN ÄR 22KG
- MINIMIÅLDERN ÄR 7 ÅR
- ALLA MÖTER ALLA I GRUPPER OM 4 BROTTARE, MAXIMALT FÅR DET VARA FEM BROTTARE PER GRUPP/POOL
- VIKTDIFFERENS INOM RESPEKTIVE GRUPP MELLAN LÅTTASTE OCH TYNGSTE BROTTARE SKA INTE ÖVERSTIGA 10% AV DEN LÅTTASTE BROTTARENS VIKT. MINDRE AVVIKELSER FRÅN DENNA REGEL KAN TILLÅTAS FÖRUTSATT ATT BROTTARNAS TRÄNARE DELTAGIT OCH GODKÄNT SÅDANT BESLUT.
- HUVUDREGLN ÄR ATT BROTTARNA INTE FÅR GÅ UPP TILL HÖGRE ÅLDSKATEGORI. ÄVVIKELSE FRÅN DENNA REGEL, FÖR ATT SKAPA MATCHTILLFÄLLEN TILL SÅ MÅNGA BROTTARE SOM MÖJLIGT, FÖR GÖRAS FÖRUTSATT ATT BROTTARNAS TRÄNARE DELTAGIT OCH GODKÄNT SÅDANT BESLUT.
- I DE FALL DET BARA FINNS TVÅ BROTTARE I EN GRUPP, KAN MAN LÅTA BROTTARNA MÖTAS MER ÄN EN GÅNG, FÖRUTSATT ATT BROTTARNAS TRÄNARE DELTAGIT I GODKÄNT ETT SÅDANT BESLUT.
- INVÄGNING SKA SKE PÅ TÄVLINGSORTEN.
- PRISLISTAN SKA UTFORMAS ENLIGT FÖLJANDE: 1-2-3-4 (-4)
- ALLA DELTAGARE SKA FÅ ETT PRIS, T.EX. PLAKETT, DIPLOM ELLER MEDALJ.
- ALLA BROTTARE SKA VARA LICENSIERADE.
- INGET GREPP I PARTERR FÅR GÖRAS MER ÄN EN GÅNG I RAD OAVSETT HÅLL.





HUR EN TÄVLING GÅR TILL

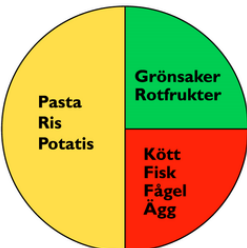
FÖRUTOM VIKTKLASSER INDELAS BROTTARNA I OLIKA KATEGORIER BEROENDE PÅ ÅLDER. VIKTKLASSERNA VARIERAR MELLAN KATEGORIERNAS.

NÅGRA DAGAR INNAN TÄVLINGEN ANMÄLER KLUBBEN SINA BROTTARE. DÅ ANGES I VILKEN KATEGORI OCH VIKTKLASS BROTTAREN AVSER ATT TÄVLA I. OM BROTTAREN VÄGER ÖVER DEN ANMÄLDA VIKTKLASSEN ELLER SAKNAR MOTSTÅNDARE ÄR DET TILLÅTET ATT TÄVLA I VIKTKLASSEN NÄRMAST ÖVER.

EN TÄVLING BÖRJAR MED MEDICINKONTROLL (RINGORMSKONTROLL) OCH VÄGNING FÖR BROTTARNA. DÄREFTER VIDTAR LOTTNINGEN. DET BRUKAR TA CA 1,5 TIMMA MELLAN AVSLUTAD INVÄGNING OCH TÄVLINGSSTART. DEN TIDEN ANVÄNDER BROTTARNA BLAND ANNAT TILL UPPVÄRMNING. VID STÖRRE TÄVLINGAR SKER IBLAND MEDICINKONTROLL OCH INVÄGNING KVÄLLEN INNAN TÄVLINGSSTART.

OM VIKTKLASSEN BESTÅR AV 2-5 BROTTARE MÖTER ALLA VARANDRA I EN SÅ KALLAD ROUND -ROBIN. VID 6 ELLER FLER BROTTARE DELAS DESSA IN I TVÅ POOLER/GRUPPER DÄR BROTTAREN EFTER TVÅ FÖRLUSTER SLÅS UR TURNERINGEN. VINNARNAS I RESPEKTIVE POOL MÖTS I FINAL OCH TVÅORNA I MATCH OM TREDJEPLATS. I MÄSTERSKAP SOM EM, VM OCH OS ÄR BROTTAREN UTSLAGEN EFTER EN FÖRLUST MEN MED MÖJLIGHET ATT ÅTERKVALA OCH NÅ TREDJEPLATS OM FÖRLUSTEN KOMMIT MOT EN AV FINALISTERNAS.

DET ÄR VIKTIGT ATT BROTTAREN HAR MED SIG EN NÄRINGSRIK MATSÄCK FÖR ATT KLARA DE LÅNGA TÄVLINGSDAGARNA. EN ALLSIDIG KOST ENLIGT TALLRIKSMODELLEN MED EXTRA KOLHYDRATER ÄR ATT FÖREDRA FÖR ATT HÅLLA ENERGINIVÅN UPPE. EN VATTENFLASKA SKA ALLTID FINNAS MED DÅ BROTTAREN FÖRLORAR MYCKET VÄTSKA UNDER EN TÄVLINGSDAG



Ålders och vikt klassindelningar gällande från 1/1 2023.

Kategori	Ålder	Indelning	Vikt
WW 9	7-9 år	(2014-2020)	Pågående viktclasser, lägsta vikt 20 kg
WW 11	10-11 år	(2012-2013)	Pågående viktclasser, lägsta vikt 20 kg
WW 14	12-14 år	(2009-2011)	29/75, 36, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66
WW 17	14-17 år	(2006-2008)	26/60, 41, 46, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 73
WW 20	17-20 år	(2003-2005)	50, 53, 57, 59, 62, 65, 68, 72, 76
WW 23	21-23 år	(2000-2002)	56, 59, 62, 65, 68, 71, 74, 77, 80
WW 25	25+ år	(2000)	56, 59, 62, 65, 68, 71, 74, 77, 80
WW 25+ vikter, 5M-vikter	25+ år	(2000)	56, 59, 62, 65, 68, 71, 74, 77, 80
Heur	7-9 år	(2014-2020)	Pågående viktclasser, lägsta vikt 20 kg
HE 11	10-11 år	(2012-2013)	Pågående viktclasser, lägsta vikt 20 kg
HE 14	12-14 år	(2009-2011)	29/75, 36, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66
HE 17	14-17 år	(2006-2008)	42/60, 45, 51, 55, 60, 65, 71, 80, 82, 110
HE 20	17-20 år	(2003-2005)	56, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97, 100
HE 23	21-23 år	(2000-2002)	56, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97, 100
HE 25	25+ år	(2000)	62, 70, 78, 88, 100, 120
HE 25+ vikter	25+ år	(2000)	62, 70, 78, 88, 100, 120
HE 25+ vikter, 5M-vikter	25+ år	(2000)	62, 70, 78, 88, 100, 120
FS 9	7-9 år	(2014-2020)	Pågående viktclasser, lägsta vikt 20 kg
FS 11	10-11 år	(2012-2013)	Pågående viktclasser, lägsta vikt 20 kg
FS 14	12-14 år	(2009-2011)	32/36, 38, 41, 44, 48, 52, 57, 61, 66, 70, 85
FS 17	14-17 år	(2006-2008)	42/46, 48, 51, 55, 60, 65, 71, 80, 82, 110
FS 20	17-20 år	(2003-2005)	57, 61, 65, 69, 74, 80, 85, 97, 125
FS 23	21-23 år	(2000-2002)	57, 61, 65, 69, 74, 80, 85, 97, 125
FS 25	25+ år	(2000)	62, 70, 78, 88, 100, 120
FS 25+ vikter	25+ år	(2000)	62, 70, 78, 88, 100, 120
FS 25+ vikter, 5M-vikter	25+ år	(2000)	62, 70, 78, 88, 100, 120



FÖRÄLDRARNA

FÖRÄLDRARNAS ENGAGEMANG ÄR OERHÖRT VIKTIGT. SOM FÖRÄLDER HAR MAN EN GIVEN HUVUDROLL I BARNENS LIV. DET FINNS FLERA SKÄL TILL VARFÖR FÖRÄLDRARNA ÄR EN VIKTIG RESURS I KLUBBENS ARBETE. HBK BERGANIAS FÖRENINGSVERSAMHET BESTÅR TILL STOR DEL AV FÖRÄLDRAENGAGEMANG. OFTA HAR FÖRÄLDRARNA ELLER MÅLSMÅN VIKTIGA ROLLER I FÖRENINGEN SOM EXEMPELVIS LEDARE OCH/ELLER STYRELSELEDAMOT.

KLUBBEN ÄR ÄVEN BEROENDE AV MÄNNISKOR SOM VILL HJÄLPA TILL ATT VARA LEDARE OCH FUNKTIONÄRER. VARJE ÅR I OKTOBER MÅNAD ARRANGERAR KLUBBEN SIN EGNA HEMMATÄVLING "ÖRESUNDSTRÄFFEN". DET ÄR EN AV SVERIGES ABSOLUT STÖRSTA BROTTNINGSTURNERING. HÄR SER VI ATT ALLA FÖRÄLDRAR OCH BARN SOM INTE TÄVLAR HJÄLPER TILL SOM FUNKTIONÄRER.

FÖR ÖVRIGT ÄR BROTTNING EN FAMILJESPORT. ENGAGERADE FÖRÄLDRAR BRUKAR BIDRA TILL ETT LÄNGRE IDROTTSNÄT HOS DERAS BARN I JÄMFÖRELSE MED ANDRA. ATT VARA NÄRVARANDE NÄR BARNEN TRÄNAR OCH TÄVLAR GER OERHÖRT MYCKET TILLBAKA. EN TÄVLING KAN FUNGERA SOM EN HELDAGSUTFLYKT MED MATSÄCK FÖR HELA FAMILJEN.





FÖRÄLDRAANSVAR VID TRÄNING OCH TÄVLING

- SE TILL ATT BARNET KOMMER I TID (HELST 10 MIN INNAN SAMLING) MED RÄTT UTRUSTNING VID TRÄNING OCH TÄVLING.
- ANSVARA FÖR ATT BARNET **INTE** TRÄNAR NÄR HEN ÄR **SJUK** ELLER SKADAD.
- HÅLL ETT **LÄMPLIGT AVSTÅND** VID TRÄNING ELLER TÄVLING SÅ ATT INTE UPPMÄRKSAMHET DRAS FRÅN AKTIVITETEN. TRÄNARNA ÄR KOMPETENTA NOG ATT ANSVARA FÖR DITT BARN. GENOM ATT TA ETT STEG TILLBAKA GER NI ERT BARN MÖJLIGHET ATT BYGGA ETT **FÖRTROENDE** FÖR SINA TRÄNARE.
- **COACHA INTE** DITT BARN UNDER PÅGÅENDE TRÄNING ELLER TÄVLING. DET ÄR ENDAST TRÄNARNAS UPPGIFT.
- **STÖTTA** BARNET PÅ LÄMPLIGT SÄTT UTAN ATT PRESSA TILL NÅGOT HEN INTE VILL.
- UPPMUNTRA BARNET TILL TRÄNING. HÖG TRÄNINGSNÄRVARO GER HÖG UTVECKLING.
- LEDARNA ANSVARAR FÖR BARNEN UNDER MATCH OCH TRÄNING. I FÖRSTA HAND ÄR DET LEDARNAS UPPGIFT ATT TA HAND OM BARNET ÄVEN OM DET UPPSTÅR EN SKADA. TRÄNARNA ÄR KOMPETENTA NOG ATT HANTERA DETTA.
- UPPMUNTRA **ALLA** BARN BÅDE VID MEDGÅNG OCH MOTGÅNG.
- FÖRÄLDRAR SKA **RESPEKTERA** SAMT HA EN **TREVLIG ATTITYD** MOT DOMARE, BÅDA LAGENS LEDARE OCH BROTTARE SAMT ÖVRIG PUBLIK. KRITISERA INTE DOMARNAS BESLUT. KOM IHÅG ATT ÄVEN DU SOM FÖRÄLDER REPRESENTERAR VÅR FÖRENING, VAR DÄRFÖR EN GOD FÖREBILD.
- HA FOKUS PÅ **PRESTATION** OCH **GLÄDJE** INTE PÅ RESULTAT.



FÖRÄLDRAANSVAR VID TRÄNING OCH TÄVLING

- VAR EN FÖREBILD, BÅDE VERBALT OCH GENOM UPPFÖRANDE. DITT BARN SER OCH HÖR ALLT DU SÄGER OCH GÖR. DINA FÖRVÄNTNINGAR OCH AGGRESSIONER SMITTAR AV SIG PÅ DITT BARN, LIKVÄL SOM DIN GLÄDJE OCH POSITIVA ATTITYD.
- UPPSKATTA PRESTATION OAVSETT VINST ELLER FÖRLUST. TONA NER DINA FÖRVÄNTNINGAR PÅ RESULTAT OCH VINSTER SOM INTE BARN KAN PÅVERKA.
- PRATA INTE NEDSÄTTANDE OM ANDRA BARN (DEM ÄR BARA BARN)
- HÅLL KONTAKT MED BARNETS TRÄNARE OCH DELTA PÅ ALLA FÖRÄLDRAMÖTEN.
- UNDVIK ATT KONTAKTA TRÄNARE SAMMA DAG SOM DU BLIVIT UPPRÖRD ÖVER NÅGOT SOM HÄNT PÅ TRÄNING ELLER TÄVLING. HÅLL DIG TILL 24H REGELN OCH HÖR AV DIG DAGEN EFTER. PÅ SÅ SÄTT KAN DU OCH TRÄNAREN HA EN KONSTRUKTIV DIALOG OCH KOMMA FRAM TILL LÖSNINGAR.
- UPPFÖR DIG BALANSERAT PÅ SOCIALA MEDIER. TÄNK PÅ ATT ALLA KAN LÄSA VAD SOM SKRIVS DÄR, BÅDE BARN OCH VUXNA.
- SÄTT INTE UPP NÅGRA MÅL FÖR DITT BARNS IDROTTANDE. DET ÄR BARNET SOM IDROTTAR, INTE DU! PRESTATIONS- OCH RESULTATMÅL SKA KOMMA FRÅN INDIVIDEN BARNET SJÄLV I SAMRÅD MED TRÄNARE.
- KRAV NI KAN SÄTTA PÅ ERT BARN ÄR ATT KOMMA TID, VARA FÖRBEREDA MED MATERIAL, MAT OCH KLÄDER INFÖR TRÄNING OCH TÄVLING. LÄR ERT BARN ATT BEHANDLA TRÄNARE, KLUBBKOMPISAR, MOTSTÅNDARE OCH DOMARE MED RESPEKT.
- STIMULERA ERT BARN TILL GLÄDJE MED SIN IDROTT, KÄMPAGLÖD OCH ATT INTE GE UPP NÄR DET BLIR JOBBIGT.
- GRIP IN MOT KRÄNKNINGAR OCH SÄG IFRÅN IFALL DU HÖR EN ANNAN FÖRÄLDER SOM INTE FÖLJER OVANSTÅENDE RIKTLINJER.



TRÄNARE OCH LEDARE

DE 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.

TRÄNARNA I HBK BERGANIA SITTER TILLSAMMANS PÅ LÅNG ERFARENHET INOM SPORTEN BÅDE SOM TRÄNARE OCH AKTIVA. TILLSAMMANS HAR TRÄNARSTABEN FLERTALET MEDALJER NATIONELLT OCH INTERNATIONELLT SOM BÅDE TIDIGARE- OCH NUVARANDE AKTIVA. ALLA TRÄNARE ÄR UTBILDADE I SVENSKA BROTTNINGSFÖRBUNDETS EGNA TRÄNARUTBILDING.

NÄR HBK BERGANIA 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.

ALLA TRÄNARE JOBBAR IDEELLT UTAN LÖN. SÅ NI KAN VARA SÄKRA PÅ ATT DEM BRINNER FÖR ATT UTVECKLA DITT BARN.





UTRUSTNING

BROTTHNING ÄR EN BILLIG SPORT. FÖR ATT KUNNA DELTAGA I TRÄNINGEN KRÄVS ETT PAR VANLIGA **GYMNASTIKSKOR**, **TRÄNINGSKLÄDER** OCH **VATTENFLASKA**. PÅ TÄVLINGAR BEHÖVER DU EN **RÖD** OCH EN **BLÅ** TRIKÅ. GYMNASSTIKSKORNA DUGER BRA ÄVEN PÅ TÄVLING NÄR MAN ÄR NYBÖRJARE. NÄR MAN HAR VARIT MED ETT TAG OCH ÄR SÄKER PÅ ATT MAN VILL FORTSÄTTA BROTTAS ÄR DET LÄMPLIGT ATT KÖPA BROTTARSKOR. DET ÄR SMIDIGARE SKOR SOM GER MER STADGA I FOTEN OCH ÄR ANPASSADE TILL BROTTARMATTAN.





TRÄNING

BROTTHNINGSTRÄNINGEN ÄR KANSKE DEN MEST ALLSIDIGA 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 I FORM AV PAR- OCH KAMPÖVNINGAR ELLER STYRKEÖVNINGAR MED EGEN KROPPSVIKT.

ÖVNINGARNA BLIR SUCCESSIVT MER AVANCERADE OCH REDAN DE FÖRSTA GÅNGERNA FÅR BARNEN LÄRA SIG DE FÖRSTA GREPPEN OCH KASTEN I STÅENDE BROTTNING OCH PARTERR (LIGGANDE BROTTNING). 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.





OBLIGATORISK DUSCH EFTER TRÄNING

PÅ GRUND AV NÄRKONTAKTEN I BROTTNINGEN SÅ CIRKULERAR DET ETT ANTAL OFARLIGA MEN VÄLDIGT SMITTSAMMA OCH IRRITERANDE HUDINFEKTIONER, BLAND ANNAT SVAMPINFEKTIONEN "RINGORM" SOM ALLA BROTTARE FÅR NÅGON GÅNG, ELLER FLERA GÅNGER UNDER SIN KARRIÄR. INFEKTIONEN OCH UTSLAGEN BEHANDLAS ENKELT MED EN SALVA (T.EX LAMISIL) DAGLIGEN I CA 1 VECKA SEN KAN MAN BÖRJA TRÄNA IGEN.

BEHANDLAR MAN INTE SIN RINGORM FINNS DET RISK FÖR ATT DEN UTVECKLAS TILL ATT BLI SVINKOPPOR (SAMMA SOM BRUKAR SMITTA PÅ DAGIS). FÖR ATT UNDVIKA SMITTSPRIDNING ÄR DET MYCKET VIKTIGT ATT DUSCHA ORDENTLIGT MED INTVÅLNING EFTER VARJE TRÄNING, SAMT ATT TVÄTTA TRÄNINGSKLÄDERNA MELLAN VARJE ANVÄNDNING.

OBSERVERAR NI UTSLAG ELLER LIKNANDE, KONTAKTA TRÄNARE. MAN FÅR INTE DELTAGA PÅ VARKEN TRÄNING ELLER TÄVLING MED RINGORM ELLER SVINKOPPOR OCH DET ÄR VIKTIGT ATT MAN BEHANDLAR SIN UTSLAG. MER INFORMATION OM DETTA FINNS HOS TRÄNARE OCH LEDARE.





LEKGRUPPEN (UPP TILL 6 ÅR)

IBLAND KAN DET VARA SVÅRT ATT VÄNTA TILLS MAN Fyllt 7 ÅR OCH KAN BÖRJA TRÄNA BROTTNING. I HBK BERGANIA HAR VI LEKGRUPP FÖR SMÅ BARN (3-6ÅR) SOM TIDIGT KAN FÅ BEKANTA SIG MED MATTAN. TRÄNINGEN ÄR UPPBYGGD AV LEKAR OCH LÄTTARE HINDER DÄR BARNEN FÅR LÄRA SIG GRUNDLÄGGANDE RÖRELSE OCH MOTORIK. EN LITEN INKÖRSPORT TILL BROTTNINGEN DÄR FÖRÄLDRARNA ÄR NÄRVARANDE OCH DELAR GLÄDJEN I LEKEN.

LEKGRUPPEN TRÄNAR PÅ SÖNDAGAR KL 10:00-11:00



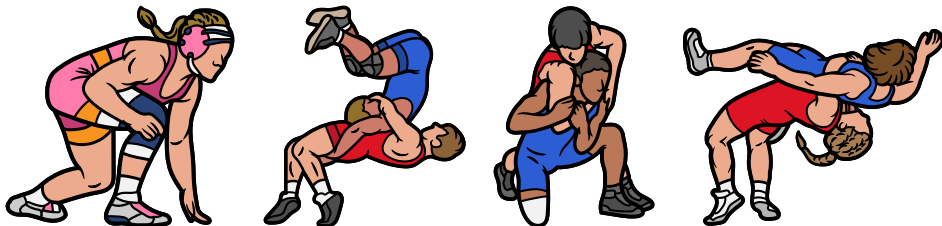


NYBÖRJAR- OCH TÄVLINGSGRUPPEN (7-14 ÅR)

FÖR ALLA BARN FRÅN 7 ÅR ÄR VÅR NYBÖRJARGRUPP DEN PERFEKTA STARTEN IN I BROTTNINGENS VÄRLD! INGA FÖRKUNSKAPER KRÄVS – VI VÄLKOMNAR ALLA OAVSETT TIDIGARE ERFARENHETER. PROVTRÄNA UTAN KOSTNAD.

VÅR NYBÖRJARGRUPP FOKUSERAR VI PÅ ATT UTVECKLA DE GRUNDLÄGGANDE MOTORISKA FÄRDIGHETERNA SÅSOM BALANS, STYRKA OCH RÖRLIGHET. HÄR ÄR HUVUDFOKUS ATT LÄRA SIG DE ESSENTIELLA GREPPEN INOM BROTTNING, ÄVEN GYMNASTIK OCH AKROBATIK ÄR EN CENTRAL DEL AV TRÄNINGEN. BLI EN AV OSS OCH UTFORSKA BROTTNINGENS GRUNDSTENAR PÅ ETT ROLIGT OCH UTMANANDE SÄTT!

EFTER ATT HA TRÄNAT EN LÄNGRE PERIOD OCH DELTAGIT PÅ NÅGRA NYBÖRJARTÄVLINGAR KAN BARNET BLI UPPFLYTAT TILL TÄVLINGSGRUPPEN DÄR MER AVANCERAD OCH TÄVLINGSFÖRBEREDANDE TRÄNING UTFÖRS. TRÄNARNA BEDÖMER NÄR DETTA ÄR AKTUELLT.





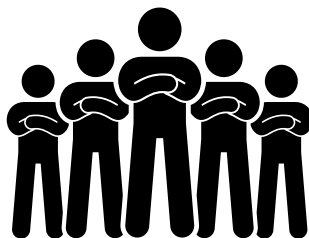
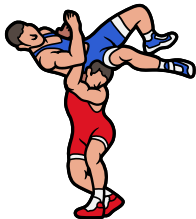
UNGDOM-, JUNIOR OCH SENIORGRUPPEN (15ÅR UPPÅT)

DENNA TRÄNINGSGRUPP RIKTAR SIG TILL AMBITIÖSA BROTTARE SOM ÄR ENGAGERADE I ATT UTVECKLAS TILL SIN FULLA POTENTIAL INOM SPORTEN. HÄR KOMBINERAR VI INTENSIVT TEMPO MED TEKNISK PRECISION, SMIDIGHET, STYRKA OCH HÖGKVALITATIV KONDITIONSTRÄNING.

I DENNA GRUPP VÄLKOMNAR VI TÄVLINGSBROTTARE SAMT MOTIONÄRER SOM ÄR REDO ATT UTMANA SIG SJÄLVA MED EN MER KRÄVANDE TRÄNING. VI FOKUSERAR PÅ ATT LÄRA UT GRUNDERNA FÖR BROTTAS PÅ HÖGSTA NIVÅ, DÄR VI SKRÄDDARSYR TRÄNINGEN EFTER VARJE INDIVID FÖR KUNNA NÅ SINA MÅL.

TRÄNINGEN INTEGRERAR INTE BARA FYSISK TRÄNING UTAN ÄVEN DEN VIKTIGA MENTALA ASPEKTEN SOM ÄR AVGÖRANDE FÖR ATT TA SIG TILL TOPPEN. HÄR FINNER DU EN GEMENSKAP FÖR BÅDE DE SOM SIKTAR MOT ELITEN OCH MOTIONÄRER SOM STRÄVAR EFTER ATT TA SIN TRÄNING TILL NÄSTA NIVÅ.

OBSERVERA ATT FÖR ATT DELTA I DENNA GRUPP KRÄVS VISS TIDIGARE ERFARENHET OCH KUNSKAP INOM BROTTNING.





WRESFIT-MOTIONSBRÖTTNING

HAR DU TITTAT PÅ DITT BARN'S BRÖTTNINGSTRÄNING OCH UNDRAT HUR DET SKULLE KÄNNAS ATT VARA MED?

WRESFIT ÄR EN FYSTRÄNINGSFORM RIKTAD TILL ALLA SOM VILL PROVA EN UTMANANDE TRÄNINGSFORM. MOTIONÄRER, GAMLA BRÖTTARE, MOTIONSBRÖTTARE, IDROTTSLAG OCH MÄNNISKOR SOM ALDRIG TIDIGARE VARIT I KONTAKT MED BRÖTTNING. ELLER NÅGON ANNAN IDROTT HELLER FÖR DEN DELEN.

BRÖTTNINGENS GRUNDER ÄR NÅGOT SOM FLERA ANDRA IDROTTER ANVÄNDER SIG AV SOM FYSISK TRÄNING.

WRESFIT ÄR ETT PERFEKT SÄTT FÖR DIG SOM EXEMPELVIS **FÖRÄLDER** I KLUBBEN ATT KÄNNA PÅ HUR DET KÄNNES ATT TRÄNA SOM EN BRÖTTARE. TRÄNINGEN ÄR KRAVLÖS OCH ALLA DELTAR EFTER SINA FÖRMÅGOR OCH BEGRÄNSNINGAR.

BETALAR DU AVGIFTEN FÖR WRESFIT HAR DU ÄVEN TILLGÅNG TILL GYMNET PÅ KLUBBEN MEDAN DITT BARN TRÄNAR.



GÅ MED I KLUBBENS WRESFIT-GRUPP PÅ FACEBOOK OCH ANMÅL DITT INTRESSE TILL NÄSTA TRÄNINGSPASS:



WRESFIT I HELSINGBORG



GYMMET

VILL DU SOM FÖRÄLDER TRÄNA PÅ GYMMET SAMTIDIGT SOM DITT BARN TRÄNAR BROTTNING?

VI SER ATT MÅNGA FÖRÄLDRAR VÄLJER ATT TRÄNA PÅ GYMMET UNDER DERAS BARNS TRÄNINGSTID. DETTA TYCKER VI ÄR ROLIGT OCH I DETTA SAMMANHANG PRESENTERAS FÖLJANDE RIKTLINJER FÖR GYMTRÄNING:

- AVGIFTEN FÖR "WRESFIT" SKA BETALAS FÖR ATT BEVILJAS TRÄNING PÅ GYMMET.
- TRÄNING PÅ GYMMET ÄR ENDAST TILLÅTET UNDER HKB BERGANIAS TRÄNINGSTIDER.
- BROTTARE FRÅN HKB BERGANIA HAR FÖRTUR TILL MASKINER OCH UTRUSTNING.
- STÅDA UN DAN OCH STÄLL I ORDNING UTRUSTNINGEN PÅ GYMMET EFTER ATT NI ÄNDVÄNT DESSA.





MEDLEMSAVGIFT

VID FÖRSTA TRÄNINGSTILLFÄLLEN SKA DEN AKTIVA ELLER DESS FÖRÄLDRAR Fylla i en blankett med personuppgifter, det för att försäkringar ska gälla om olyckan är framme.

MÅN KAN PROVA PÅ Några gånger, sedan vill vi att ni anmäler ert medlemskap i föreningen och betalar era avgifter så snabbt som möjligt. Vi vill kunna registrera närvaro på träningarna eftersom det ger oss bidrag från kommun och stat.

MEDLEMSAVGIFTEN ÄR GILTIG MELLAN 1/1--31/12 OCH FAKTURERAS VIA BILLOGRAM TILL DIN ANGIVNA MAILADRESS

UNGDOM-, JUNIOR & SENIORGRUPPEN

100 + 1000 KR (MEDLEMS- + TRÄNINGSAVGIFT)

NYBÖRJAR- OCH TÄVLINGSGRUPPEN:

100 + 800 KR (MEDLEMS- + TRÄNINGSAVGIFT)

LEKGRUPP (UPP TILL 3-6 ÅR):

500KR/TERMIN

WRESFIT

500KR/TERMIN



PROFILKLÄDER OCH BROTTARSKOR

HBK BERGANIA HAR STADIUM.SE SOM LEVERANTÖR AV PROFILKLÄDER. HÄR FINNS ALLTING SOM BEHÖVS INOM KLÄDER OCH DET ÄR SUPERENKELT ATT BESTÄLLA. ANVÄND LÄNKEN ELLER QR-KODEN FÖR ATT TA ER TILL HEMSIDAN.

NÄR DET GÄLLER KÖP AV TRIKÅER SÅ HAR KLUBBEN SINA EGENDESIGNADE. DESSA GÖRS EN GRUPPBESTÄLLNING PÅ EN GÅNG OM ÅRET. KONTAKTA TRÄNARNA FÖR MER INFO.

BROTTARSKOR SÄLJS ENDAST ONLINE OCH INTE I FYSISK BUTIK, LIKASÅ TRIKÅER. KLUBBEN HAR INGET SAMARBETE MED NÅGON LEVERANTÖR OCH DÄRFÖR FÅR MAN BESTÄLLA SKOR SJÄLV. MED EN ENKEL GOOGLE-SÖKNING KAN MAN HITTA EN RAD OLIKA HEMSIDOR SOM SÄLJER BROTTARSKOR. FRÅGA TRÄNARNA OM TIPS.



stadium

[HTTPS://WWW.STADIUM.SE/FORENINGAR/1653402](https://www.stadium.se/foreningar/1653402)





TRÄNINGSTIDER OCH PLATS

LEKGRUPP (UPP TILL 3-6 ÅR):

SÖNDAGAR KL 10:00-11:00

PLATS:

IDROTTENS HUS

NYBÖRJARE OCH UNGDOMSGRUPP (7-12ÅR):

MÅNDAGAR KL 17:30-19:00

ONSDAGAR KL 17:30-19:00

ADDRESS:

MELLERSTA STENBOCKSGATAN 10,
HELSINGBORG

UNGDOM-, JUNIOR OCH SENIORGRUPPEN

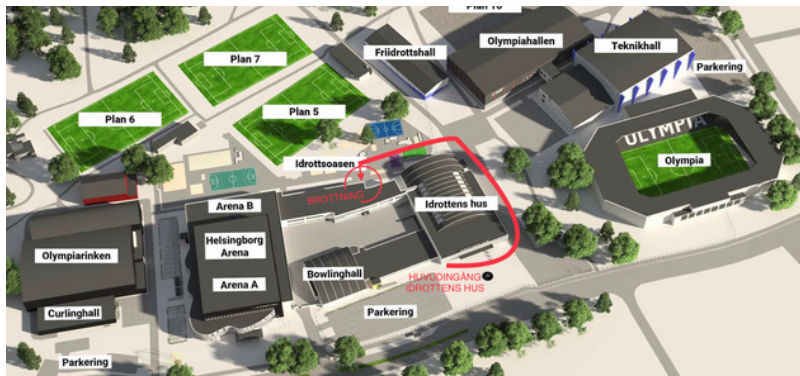
MÅNDAGAR KL 19:00-20:30

TISDAGAR KL 19:00-20:30

TORSDAGAR KL 19:00-20:30

VÄGBESKRIVNING:

INGÅNGEN ÄR PÅ BAKSIDAN AV IDROTTENS
HUS VID "IDROTTSOASEN", HÖGER OM
FÖRSKOLAN (HALL D). **SE OCH FÖLJ DEN RÖDA
LINJEN PÅ KARTAN.**





KONTAKT OCH SOCIALA MEDIER



[HTTPS://WWW.LAGET.SE/HBKBERGANIA](https://www.laget.se/HBKBERGANIA)



HELSINGBORGSBROTTARKLUBB@GMAIL.COM



HELSINGBORGS BROTTARKLUBB BERGANIA



@HBKBERGANIA

