



## Velkommen til Molde Atletklubb

Dette er en bryteklubb med lange og gode tradisjoner. Hvorfor bryte? Jo, du trener balanse og koordinering, fysisk og psykisk styrke. I tillegg er det veldig sosialt og artig. Visste du at bryting er en av Verdens mest allsidige idretter? Toppidrettsutøvere fra fotball, ishockey, håndball, alpint, m.fl. bruker nå brytetrening som grunntrening.

Bryting krever en allsidig trening. Treningen har fokus på kroppskontroll og motorikk, og baserer seg på en riktig utvikling av hele kroppen. Bryteren blir hele tiden utfordret til å klare nye mestringsoppgaver. I tillegg til grep og teknikk trenes det også turnøvelser, spenst, styrke og kondisjon. Brytingen er intens og bevegelsesfylt og en bryter er derfor nødt til å være smidig, rask og konsentrert. Den dynamiske treningen lærer bryteren selvbeherskelse samtidig med den økte kroppskontrollen. Å gjøre seg kjent med kroppen på denne måten gir et sunt og nøkternt selvbilde. Den som trener bryting vil også oppnå en mer robust kropp som gjerne utvikles i retning av de atletiske idealer, en sterkere målbevisst psyke, økt motivasjon og større appetitt for utfordringer.

▶ [Les mer...](#)

