**Välkommen att prova på brottning hos BK Snar!**

Du är hjärtligt välkommen att prova på brottning hos oss i Brottarklubben Snar.  
Brottningsträning är som du snart kommer att upptäcka en av de allra mest allsidiga träningsformerna - det finns flera exempel på namnkunniga idrottare som deltar på brottningsträning men som satsar på att tävla i en helt annan idrott!  
OBS! För dig som vill prova på brottning gäller följande: När du bestämt dig för att fortsätta med brottning (efter 3 träningstillfällen) ska medlemsavgiften snarast betalas in till klubben (Läs mer under "Bli medlem online"). OBS! Tänk på att klubbens försäkringar gäller ej om du inte är medlem i klubben.

Något som är ganska unikt för brottning är att här får du träna tillsammans med både tjejer och killar på brottarmattan. Dessutom kommer du att få träna med de som är både äldre och yngre än dig själv. Om du lite senare kommer att prova på att tävla så är det dock skilda klasser för tjejer och killar.

**Vill du prova på brottning och är mellan 4 och 10 år?**  
Då är det bara att dyka upp på en träning hos någon av träningsgrupperna Brottarskolan eller Knattegruppen (se mer info under 'Träna hos oss'). Har du möjlighet får du gärna meddela tränarna i förväg (se kontaktinfo under 'Våra tränare')

**Är du 10 år eller äldre och vill testa brottning?**  
Inga problem. Kontakta vår tränare för Ungdomsgruppen (se kontaktinfo under 'Våra tränare') så berättar han allt du behöver veta.

**Vilken utrustning ska jag ha med mig?**  
Brottning är en billig sport - för att kunna delta i träningen behöver du bara ta med ett par vanliga gymnastikskor och träningskläder.  
På tävlingar kan du låna tävlingsdräkt av klubben (de så kallade trikåerna, en röd och en blå). Gymnastikskorna duger bra även på tävling när man är nybörjare. När du varit med ett tag och är säker på att du vill satsa på brottning är det lämpligt att köpa brottarskor. Det är smidigare skor som ger mer stadga i foten och är anpassade till den mjuka brottarmattan.  
Prata även med din mamma eller pappa och be dem att läsa sidan 'Brottarförälder' så även de vet lite mer om hur det fungerar.

Vi ses på mattan!