

**BRYTING
FOR ALLE**



**NEAS
BRYTESKOLE**



HVA ER BRYTING?

- Bryting er en av de eldste idrettene vi har.
- Det er en allsidig sport som styrker hele kroppen.
- Det regnes som en kampsport.
- Du får poeng for å utføre visse grep og teknikker, og vinner kampen ved å presse motstanderens skulder i bakken.

**VELKOMMEN TIL
BRYTESKOLE PÅ VEVANG
PÅ ONSDAGER**



HVA ER BRYTING?

- Bryting er en av de eldste idrettene vi har.
- Det er en allsidig sport som styrker hele kroppen.
- Det regnes som en kampsport.
- Du får poeng for å utføre visse grep og teknikker, og vinner kampen ved å presse motstanderens skulder i bakken.

- Bryteren premieres ikke for å skade motstanderen, men for styrke, smidighet og teknikk.
- Bryting er delt opp i vekt- og årsklasser, og du velger selv hva slags nivå du ønsker å legge deg på.

**BREDDE
OG TOPP**

HVORFOR BRYTING?

Er det et sted du skal drive med bryting, så er det Kristiansund. Vi er nemlig Norges ledende bryteby. Mye på grunn av Kristiansund Atletklubb (KAK), som ble stiftet i 1939 og er en av de mest aktive klubbene i Norge. Vi legger stor vekt på å ha et godt miljø og å ha det gøy på trening. Klubben er kjent for å ta godt vare på og inkludere alle uansett nivå eller ambisjoner.



VELKOMMEN TIL
BRYTESKOLE PÅ VEVANG
PÅ ONSDAGER

KAK ER EN KLUBB FOR BÅDE BREDDE OG TOPP

Vi har rundt 200 aktive barn og unge som sikrer god bredde, men vi har også utøvere helt i toppen. Bryterne våre har hentet hjem 11 kongepokaler og 250 NM-gull, og vi har vår egen Gudrun Høie, som er firedobbelt verdensmester.

Vil du trene med et god miljø rundt deg, og få masse nye venner på kjøpet? Uansett om du er helt fersk på matta, eller har prøvd bryting tidligere så er du velkommen hos oss. Vår samarbeidspartner NEAS har et stort engasjement for barn og ungdom i lokalsamfunnet vårt, og sammen tilbyr vi bryteskole på VEVANG.

VELKOMMEN TIL BRYTESKOLE PÅ VEVANG PÅ ONSDAGER

1.–4. klasse kl. 17.30–18.00
Fra 4. klasse kl. 18.30–20.00

Kontaktperson:
Tore Løvik, tlf. 928 44 374
Kristiansund Atletklubb
www.kak.as



NEAS
BRYTESKOLE

BRYTING FOR ALLE



NEAS
BRYTESKOLE