

## **Nassikkapainijoiden / Painikoululaisten vanhemmille**

Nassikkapainissa tai painikoulussa otetaan ensiaskeleet painin saloihin ja luodaan perustaa lapsen kaikille urheilullisille toiminnoille. Painopistealueina ovat oman kehonhallinnan monipuolinen kehittäminen sekä toiset ryhmäläiset huomioonottava käyttäytyminen. Aloittelijoilla varsinaista painia on harjoituksissa hyvin vähän. Motoriikan, ketteryuden, tasapainon ja notkeuden harjoittamisen lisäksi painin perusotteisto sekä itse painiminenkin tulevat lopulta tutuiksi.

Harjoituksissa käytetään yleensä verryttelyhousuja tai shortseja ja t-paitaa. Varvasvammojen estämiseksi on painiminen kielletty paljain jaloin mutta kitkاپohjaisia sukkia voi käyttää. Myös korut, kello, yms. on poistettava harjoituksien ajaksi ja taskujen pitää olla tyhjä. Kamppailukeskuksessa ei ole lukittavia kaappeja, joten arvoesineet jätetään kotiin. Vesipullo on hyvä ottaa mukaan juomataukoa varten. Pukuhuoneiden yhteydessä sijaitsevat kylpyhuoneet, joissa voi käydä suihkussa harjoituksien jälkeen. Myöhemmin kun mennään kilpailuihin, painijan varustukseen kuuluvat painitossut ja siniset tai punaiset trikoot sekä kilpailulisenssi.

Paini ei ole kallis harrastus. Kausimaksu sisältää Kotkan Painimiesten jäsenmaksun ja Suomen Painiliiton harrastajalisenssin. Lisenssi sisältää vakuutuksen. Kausimaksua aletaan periä vasta muutaman kokeilukerran jälkeen.

Kiinnostuneet voivat seurata harjoituksia maton reunalta ja ilmoittautua sen jälkeen sopivaan ryhmään.

Valmentajat auttavat ja antavat lisätietoja mielellään.