

Udskrift fra www.submissionfighting.dk vedr. husk

Når du starter hos os kan du med fordel starte ud med en T-shirt og et par shorts så du kan bevæge dig frit. En dunk til væske er også nødvendig.

I løbet af de første gange bør du få dig en tandbeskytter og en skridtbeskytter for din egen skyld.

Med tiden vil du få brug for dine egne handsker og benskinner.

Alt udstyr kan købes igennem klubben.