

Die perfekte Judotasche - Checkliste für Eltern



Zum kämpfen:

- o Judopass
- o Judohose
- o Judojacke
- o Judogürtel
- o Wettkampfgürtel (weiß, rot)
- o Trainingsanzug o. Pulli zum warmhalten
- o (ABS-) Socken zum Aufwärmen
- o Schlappen für die Halle
- o Frische Unterwäsche
- o Waschsachen und Handtuch

Für Mädchen:

- o Weißes T-Shirt
- o Haargummis ohne Metall!

Zu Essen und Trinken:

- o Wasser ohne viel Kohlensäure
- o Saftschorle
- o Bananen
- o Müsliriegel
- o Käsebrot

Sonstiges:

- o Tape, Pflaster, Tempo
- o Nagelschere
- o Evtl. Krankenversichertenkarte
- o Fotoapparat (für Siegerbild)
- o Etwas Geld (manche Veranstalter haben Stände, o. Kinder gehen anschließend Essen mit dem Verein)
- o Traubenzucker für Notfälle
- o Etwas Süßes zur Belohnung/Feiern nach dem Kämpfen
- o Glücksbringer (falls nötig)