

Tipps für den Wettkampf

Was gehört in die Judotasche?

Zum Kämpfen:

Judopass, Judohose, Judojacke, Judogürtel, Trainingsanzug o. Pulli zum Warmhalten, Socken zum

Aufwärmen, Schlappen für die Halle, frische Unterwäsche, Waschsachen und Handtuch, für Mädchen

zusätzlich: weißes T-Shirt, Haargummis ohne Metall!

Um die Wettkampfgürtel (weiß, rot) kümmert sich der Trainer!

Essen und Trinken:

Wasser ohne viel Kohlensäure, Saftschorle, Bananen, Müsliriegel, Käsebrot

Sonstiges:

Tape, Pflaster, Tempo, Nagelschere, evt. Krankenversichertenkarte, etwas Geld (die meisten

Veranstalter haben Verkaufsstände), Traubenzucker für Notfälle, etwas Süßes zur Belohnung/Feiern

nach dem Kämpfen, Glücksbringer (falls nötig)