

# Checkliste für den olympischen Zweikampf (Kyorugi)



## Gewicht:

Rechtzeitig auf das optimale Gewicht achten und entsprechend regelmäßig wiegen. Falls es dennoch am Wettkampftag eng werden könnte, vor dem Wiegen nichts frühstücken bzw. wenig trinken.

## Formularitäten:

- ✓ DTU-Pass mit gültiger Jahressichtmarke
- ✓ Personalausweis / Kinderausweis
- ✓ Elterliche Einverständniserklärung
- ✓ Krankenkassenkarte

## Ausrüstung:

- ✓ 1-2 Doboks
- ✓ Gürtel
- ✓ Trainingsanzug
- ✓ Hallenschuhe
- ✓ Unterarmschoner
- ✓ Schienbeinschoner
- ✓ Tiefschutz
- ✓ Weste (*Eigentum oder vom Verein*)
- ✓ Kopfschutz (*Eigentum oder vom Verein*)
- ✓ Mundschutz (*weiß oder transparent*)
- ✓ Handschuhe
- ✓ Safties (*nur Kategorie „Kinder“*)
- ✓ Spannschoner (*nur Kategorie „Schüler“*)
- ✓ Kleines Handtuch (*für die Kampffläche*)
- ✓ Plastikflasche (*für die Kampffläche*)
- ✓ Behälter für Zahnsperre, Brille, Schmuck etc.

## Verpflegung:

- ✓ 3-5 Liter Mineralwasser oder Apfelsaftschorle
- ✓ Feste Nahrung (*Müsliriegel, Obst, Rohkost, Brote*)
- ✓ Keine Schokolade, Kaffee, Cola am Wettkampftag

## Sonstiges:

- ✓ 2 Prutzen (*Eigentum oder vom Verein*)
- ✓ Eisspray (*Eigentum oder vom Verein*)
- ✓ Sporttape (*Eigentum oder vom Verein*)
- ✓ Verbandspäckchen (*Eigentum oder vom Verein*)
- ✓ Papierkram
- ✓ MP3-Player
- ✓ Buch
- ✓ Kissen (*für lange Anreisen*)
- ✓ Geldbeutel
- ✓ Schlüssel
- ✓ Shampoo
- ✓ Duschgel
- ✓ Duschtuch
- ✓ Durchfalltabletten
- ✓ Toilettenpapier
- ✓ Nasenspray
- ✓ Tachentücher

## Am Vorabend:

- ✓ Finger- und Zehennägel schneiden
- ✓ Ausrüstung packen
- ✓ Besser zwei als einen Wecker stellen
- ✓ Rechtzeitig ins Bett gehen