

Was brauche ich auf einem Turnier / Wettkampf?

Kickboxer:

WKU Pass

Ärztliches Attest (max. 1 Jahr alt)

unter 18 J. schftl. Einverständnis der Eltern

Kopfschutz (KANN GELIEHEN WERDEN)

Mundschutz

Bandagen

Handschuhe 10oz (KÖNNEN GELIEHEN WERDEN)

Tiefschutz / Brustschutz

Schienbeinschutz

Fußschutz

Wettkampfhose lang / kurz (je nach Disziplin)

Vereins T-Shirt

Kleines Handtuch für Kampffläche

Wechselkleidung

Trainingsanzug (KANN GELIEHEN WERDEN)

Duschhandtuch, Duschsachen, Badeschlappen



Boxer:

Boxpass inkl. jährl. Arztuntersuchung

unter 18 J. schftl. Einverständnis der Eltern

Mundschutz

Bandagen

Boxhandschuhe 10 oz (KÖNNEN GELIEHEN WERDEN)

Kopfschutz AIBA-Zulassung (KANN GELIEHEN WERDEN)

Tiefschutz / Brustschutz

Boxhose und Leibchen (KÖNNEN GELIEHEN WERDEN)

Boxschuhe

Kleines Handtuch für Betreuung am Ring

Trainingsanzug (KANN GELIEHEN WERDEN)

Wechselkleidung

Vereins T-Shirt

Duschhandtuch, Duschsachen, Badeschlappen

Verpflegungstipps:

Wasser ohne Kohlensäure, sonst. Getränke

Bananen

Trockenfrüchte

Riegel

Nudeln

Belegte Brote