

TuS 06 Nackenhei



ⁿ judo – Info

Was gehört in meine Judo-Tasche?

Ein sauberer Judogi mit Gürtel (Obi)

ⁿ

Schlappen/ Latschen

ⁿ

Was zum Trinken (Wasser!)

ⁿ

Haargummis (für lange Haare)

ⁿ

Kleines Handtuch

ⁿ

Taschentücher

ⁿ

Deo

ⁿ

T-Shirt

ⁿ

Bei Teilnahme an Wettkämpfen zusätzlich:

Judopass!

Roten und weißen Wettkampfgürtel

Trainingsanzug und Socken (zum Warmhalten)

Was zu Essen & Trinken (darf zuckerhaltig sein)