

Zelfverdediging

Naast voldoende proviand en handdoeken heeft je kind voor Judo en Kung-Fu ook speciale sportkleding nodig. Voor de eerste proefles is normale sportkleding voldoende, zodra er meerdere lessen genomen worden zal er een vechtsportuniform aangeschaft moeten worden.

Wat in elke sporttas thuishoort

Kleding

- Sportsokken
- Ondergoed

Lichaamsverzorging

- Toilettas met borstel, shampoo, zeep
- Slippers
- Handdoek
- Sporthanddoek
- Deodorant (vanaf de pubertijd)
- Tas voor vieze was

Overige

- Voldoende water
- Polsbraces, sport tape
- basis EHBO setje

Sporttas – Judo

Kleding en schoeisel

- Judo-Gi bestaande uit:
 - Jas (Uwagi)
 - Broek (Zubon)
 - Band (Obi)
- Eventueel: bandage voor knieën of enkels
- Eventueel: gebitsbescherming

Sporttas – Kung Fu

Bekleidung und Schuhwerk

- Kung-Fu uniform OF
- Sportkleding (shirt en broek)
- Lichte, flexibele schoenen

Let op: vele zelfverdedigingssporttrainingen zoals Judo of Karate worden blootsvoets, met sokken of gymnastiekschoenen gegeven. Informeer bij de betreffende trainer, of je kind voor de les lichte sportschoenen nodig heeft of niet.

Verdere informatie vind je ons artikel met het thema [Zelfverdediging](#).