

# Turnen

Für die Sporttasche Ihres Kindes sollten Sie immer an ausreichend Wasser denken. Zusätzlich benötigt Ihr Kind Duschzubehör und Wechselkleidung. Für den Einstieg in den Turnsport reichen bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe. Je professioneller Ihr Kind Turnen als Hobby trainiert, desto mehr Zubehör benötigt es in seiner Sporttasche.

Was in jede Sporttasche gehört	
<b>Bekleidung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☐ funktionale Kleidung, die bequem ist, nicht einschneidet und in der man sich gut bewegen kann</li><li>☐ geeignetes Schuhwerk</li><li>☐ Wechselkleidung</li></ul>	<b>Im Sommer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☐ kurze Sporthose</li><li>☐ kurzärmliges Sportshirt</li></ul> <b>Im Winter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☐ lange Sporthose</li><li>☐ Langarmshirt</li></ul>
<b>Körperpflege</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☐ Waschtasche mit Bürste, Haarshampoo, Duschgel</li><li>☐ Badelatschen</li><li>☐ Duschhandtuch</li><li>☐ kleines Handtuch</li><li>☐ Deodorant (ab dem Teenageralter)</li><li>☐ Tüte für schmutzige Kleidung</li></ul>	<b>Sonstiges</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☐ ausreichend Wasser</li><li>☐ Obst, Energie-Riegel (nach dem Sport)</li><li>☐ eventuell Magnesium</li><li>☐ Stützbandagen, Sport-Tape</li></ul>
Für das Geräteturnen	Für das Bodenturnen
<b>Schuhe und Bekleidung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Turnschlappchen mit geteilter Ledersohle</li><li>✓ bequeme, aber enganliegende Kleidung, damit sich nichts in den Geräten verfangen kann, alternativ ist auch ein Turnanzug möglich</li><li>✓ Reckriemchen</li></ul>	<b>Schuhe und Kleidung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Gymnastikschuhe mit durchgehender Leder- oder Kautschuksohle</li><li>✓ lockeres T-Shirt</li><li>✓ leichte Hose</li></ul>
<b>Accessoires</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Haargummi, Haarnadeln und ggf. Haarnetz für den Dutt (bei langhaarigen Kindern)</li></ul>	

Besprechen Sie mit dem Turnlehrer Ihres Kindes, was Sie konkret benötigen, damit Ihr Kind das Wichtigste in seiner Sporttasche parat hat. Weitere Infos finden Sie in unserem Artikel zum Thema [Turnen](#).