

CO SPAKOWAĆ NA TRENING?

Sporty walki

W torbie adepta sportów walki, oprócz wody i ręcznika musi znaleźć się specjalny strój do judo lub kung-fu. Na próbne zajęcia wystarczy zwykła sportowa koszulka i spodenki, ale już na kolejne postaraj się wyposażyć swoją pociechę w komplet odzieży dostosowanej do uprawianego sportu.

Co spakować do torby treningowej?

Odzież

- skarpetki sportowe
- bielizna

Pod prysznic

- kosmetyczka ze szczotką do włosów, szamponem, żelem pod prysznic
- klapki
- duży ręcznik
- mały ręcznik
- dezodorant (dla nastolatków)
- torba na brudne ubrania

Inne

- woda
- plastry, taśma kinestetyczna
- mały zestaw pierwszej pomocy

Torba treningowa – judo

Odzież i obuwie

- strój do judo (jūdōgi) składa się z:
 - bluzy (Uwagi)
 - spodni (Zubon)
 - pasa (Obi)
- dodatkowo: opaska stabilizująca na kostkę lub kolano
- dodatkowo: ochraniacz na zęby

Torba treningowa – kung-fu

Odzież i obuwie

- strój do kung-fu
- LUB:
- strój sportowy (koszulka i spodenki)
- lekkie obuwie z cienką podeszwą

Wskazówka: wiele sportów walki trenuje się na bosą, ewentualnie w skarpetkach lub lekkich butach gimnastycznych z cienką podeszwą. Po pierwszych zajęciach zapytaj trenera, czy twoje dziecko będzie potrzebowało butów czy nie.

Dodatkowe informacje na temat korzyści sportów walki dla dzieci znajdziesz [tutaj](#).