

# Selbstverteidigung

Neben ausreichend Wasser und Handtüchern benötigt Ihr Kind für Judo und Kung-Fu eine spezielle Ausrüstung. Für das erste Probetraining reichen normale Sportsachen aus, aber für spätere Trainingseinheiten sollten Sie Ihr Kind mit dem passenden Zubehör ausstatten.

## Was in jede Sporttasche gehört

### Bekleidung

- Sportsocken
- Unterwäsche

### Körperpflege

- Waschtasche mit Bürste, Haarshampoo, Duschgel
- Badelatschen
- Duschhandtuch
- kleines Handtuch
- Deodorant (ab dem Teenageralter)
- Tüte für schmutzige Kleidung

### Sonstiges

- ausreichend Wasser
- Stützbandagen, Sport-Tape
- kleines Erste-Hilfe-Set

## Sporttasche – Judo

### Bekleidung und Schuhwerk

- Judo-Gi bestehend aus:
  - Jacke (Uwagi)
  - Hose (Zubon)
  - Gürtel (Obi)
- eventuell: Bandagen für Knie- oder Fußgelenk
- eventuell: Zahnschutz

## Sporttasche – Kung Fu

### Bekleidung und Schuhwerk

- Kung-Fu-Anzug ODER
- Sportsachen (Shirt und Hose)
- leichte, flexible Schuhe

Achtung: Viele Selbstverteidigungs-Sportarten wie Judo oder Karate werden barfuß, in Socken oder Gymnastikschuhen trainiert. Informieren Sie sich beim Trainer, ob Ihr Kind für den Unterricht leichte Sportschuhe benötigt oder nicht.

Weitere Infos finden Sie in unserem Beitrag zum Thema [Selbstverteidigung](#).