

COME PREPARARE IL BORSONE

Arti marziali

Acqua a sufficienza e asciugamani non basteranno al tuo bambino per praticare judo e kung fu. Se per il primo allenamento di prova va bene anche una normale attrezzatura sportiva, per le sessioni successive di allenamento il tuo bambino avrà bisogno di un equipaggiamento specifico.

Cosa non può mancare nel borsone

Vestiti

- Calze sportive
- Biancheria intima

Cura del corpo

- Beauty con spazzola, shampoo e bagnoschiuma
- Ciabatte
- Asciugamani
- Asciugamano piccolo
- Deodorante (delicato, per bambini)
- Sacchetto per i vestiti sporchi

Altro

- Sufficiente acqua
- Bende, taping
- Un piccolo set di pronto soccorso

Borsone per il judo

Vestiti e calzature

- Judogi:
 - Giacca (Uwagi)
 - Pantalone (Zubon)
 - Cintura (Obi)
- Eventualmente: bendaggi per le caviglie o le ginocchia
- Eventualmente: paradenti

Borsone per il kung fu

Vestiti e calzature

- Abbigliamento da kung fu OPPURE
- Abbigliamento sportivo (Maglietta e pantaloni)
- Scarpe leggere e flessibili

Attenzione: molti tipi di arti marziali, come il judo o il karate, vengono praticati o a piedi nudi, o con le calze, o con le scarpe da ginnastica. Chiedi informazioni al maestro per sapere se tuo figlio necessita o meno di un paio di scarpe leggere per l'allenamento.

Qui trovi ulteriori informazioni sul tema [Arti marziali per bambini](#).