



# ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.

Abteilung Judo

Internet: <http://www.esv-neuaubing.de>



## Wettkampf Checkliste

Liebe Judokas,

nachfolgend ein paar Erklärungen, Regeln und Tipps für einen Wettkampf:

- U 11/U 14/U 17 heißt unter 11 Jahren, unter 14 Jahren, unter 17 Jahren
- Das „F“ steht für Frauen und das „M“ steht für Männer.  
Beispiel: FU 11 = Frauen unter 11 Jahren

### Zum Wettkampf bitte mitbringen:

- Zeit – gilt auch für die Begleitpersonen
- Judopass mit Sichtmarke (Sichtmarken gibt es beim Trainer)
- Judoanzug + Gürtel
- wenn vorhanden: weißen und roten Kampfgürtel
- Mädchen: ein weißes T-Shirt
- Socken und Schlappen
- Trainingsjacke
- gefüllte Trinkflasche, nach Möglichkeit ohne Kohlensäure
- Brotzeit - was schmeckt, aber Achtung: erst wiegen lassen, dann essen!
- Taschentücher, Tape, Pflaster
- Fotoapparat
- Glücksbringer
- Etwas Süßes für „nach dem Wettkampf“
- Krankenversicherungskarte (hoffentlich braucht ihr sie nicht!)
- und da wir nach dem Wettkampf meist zusammen bei McDonalds einkehren, bitte ein paar Euro mitbringen

### Generelles:

- Zu Wettkämpfen bitte unsere Vereins T-Shirts und - Jacken anziehen
- Der Treffpunkt mit Eurem Trainer ist immer 15 Minuten vor Wiegebeginn
- Haargummi, ohne Metall
- keine Schminke
- keine Tattoos
- Finger- und Fußnägel sind, wie vor dem Training, geschnitten
- keine farbigen Anzüge
- die Startgebühr zahlt immer der Trainer

Viel Spaß und viel Erfolg!  
Eure Judo Crew