**Checkliste für den Wettkampf**

**□ sauberer (weißer) Gi und Gürtel**

**□ blaue und rote Faustschützer**

**□ blaue und rote Fuß- und Schienbeinschützer**

**□ Zahnschutz**

**□ Tiefschutz (für die Jungen)**

**□ weißes T-Shirt (für die Mädchen)**

**□ Haargummi ohne Metallteile bei langen Haaren**

**□ Finger- und Fußnägel gereinigt und gekürzt**

**□ ausreichend Getränke (keine zuckerhaltigen oder isotonischen Getränke, Wasser reicht aus)**

**□ ausreichend Essen (keine Süßigkeiten oder Speisen mit hohem Fettanteil, sondern Obst, Vollkornbrot usw.)**