

Packliste für Judoturniere



Das Wichtigste

- ☐ weißer Judogi (Jacke & Hose)
- ☐ Judogürtel
- ☐ weißes T-Shirt (wichtig für Mädchen)
- ☐ Schlappen/Badeschuhe
- ☐ rote und weißer Gürtel
- ☐ Foto oder digitale Kopie vom Judopass
- ☐ Krankenkassenkarte/Notfallkontakt

Kleidung

- ☐ Vereinskleidung
- ☐ Wechselshirt
- ☐ Warme Socken

Hygiene/Gesundheit

- ☐ Deo und Handtuch
- ☐ Bürste oder Kamm
- ☐ Ausreichend Haargummis (bei langem Haar)
- ☐ Feuchttücher oder Desinfektionstücher
- ☐ Plaster
- ☐ Sporttape
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ persönliche Medikamente
(falls benötigt)

Verpflegung

- ☐ Ausreichend Wasser
- ☐ Isotonisches Getränk oder Saftschorle
- ☐ Gesunde Snacks
(Banane, Apfel, Müslie, Nüsse)
- ☐ Brot oder belegtes Brötchen für
längere Turniere
- ☐ Traubenzucker oder Fruchtquetsch-
beutel für schnelle Energie

Für Wartezeiten

- ☐ Handy
- ☐ Ladekabel, Powerbank
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Buch oder Zeitschrift
- ☐ Kartenspiel / Reisespiel
- ☐ Hausaufgaben oder Lernmaterial

Sonstiges

- ☐ Etwas Bargeld
- ☐ Müllbeutel für nasse Kleidung
- ☐ Trinkflaschen und Ausrüstung
mit Namen beschriften (optimal)