



**SVA Taekwondo**  
 Schillerstraße 14, 4800 Attnang-Puchheim  
 www.sva-taekwondo.jimdo.com  
 sva.taekwondo@gmail.com  
 Tel.: 0664 / 44 55 197  
 ZVR-Zahl: 982968748

# Turniercheckliste

## Kyorugie und Poomsae

<b>Vor einem Turnier:</b>	<b>1.</b>	<b>Gut ausschlafen</b>			
	<b>2.</b>	<b>Tasche packen</b>	1.	Ausweis	
			2.	Ärztliches Attest	
			3.	Einverständniserklärung	
			4.	Dobok + Gürtel	
			5.	Fußschützer	
			6.	Schienbeinschützer	
			7.	Tiefschutz	
			8.	Schutzweste	
			9.	Unterarmschutz	
			10.	Zahnschutz	
			11.	Kopfschutz	
			12.	Trinkflasche	
			13.	Handtücher (mind. 1 kleines Weißes)	
			14.	Bei Übernachtung Waschzeug	
			15.	Geld für Essen	
			16.	Tape	
			17.	Eventuell Obst oder Jause	
			18.	Trainingsanzug	
			19.	Taekwondo- od. Hallenschuhe	
			20.	Reisepass bei Auslandsturnieren	
		<b>Vergewissere dich ob du:</b>	1.	Dein Gewicht hast	
			2.	Eine Mitfahrgelegenheit hast	
			3.	od. andere Schlagpolster mitnehmen	
<b>Vor einem Kampf:</b>	<b>1.</b>	Wärme dich gut auf			
	<b>2.</b>	Frage nach deiner Startnummer			
	<b>3.</b>	Frage nach deiner Kampffarbe			