

# Checkliste

Mai 2017

## Taekwondo Poomsae Sportler



Woran muss ich denken?

- Dobok
- Gürtel
- Trainingsjacke (Verein)
- Hallenschuhe/ Taekwondo Schuhe
- Ausgefüllte und unterschriebene Einverständniserklärung
- DTU-Pass / Personal-/Kinderausweis
- Krankenversicherungskarte
- Trinken in Plastikflaschen (Wasser oder dünne Schorle)
- Essen
- Pflaster
- Geld
- (Extrahaarspangen)
- Finger- und Fußnägel schneiden.
- Schmuck ausziehen / zuhause lassen
- Handtuch
- Sportbrille bzw. Kontaktlinsen
- Kenntnisse zum Inhalt der Wettkampfordnung Poomsae der DTU (WOP)
- Kenntnisse der WOP Anlage 1 - Fehlerdefinitionen
- Kenntnisse der WOP Anlage 2 - Freestyle