

Liste Pflichtausrüstung

Sportart	Ausrüstung	Sportart	Ausrüstung
Kickboxing 9 – 12 (max. 13 Jahre)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gi + Obi J ○ Zahnschutz F ○ Boxhandschuhe mind. 10 oz A ○ Gerätehandschuhe empfohlen ○ mindestens 2,5 m lange Boxbandagen empfohlen ○ Tiefschutz F ○ Schienbeinschützer F ○ Fußschützer A ○ Handtuch J 	Kickboxing 5 – 8 (max. 9) Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gi + Obi J
Capoeira Livre	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zahnschutz A ○ Tiefschutz A ○ Schienbeinschützer empfohlen ○ T-Shirt A ○ Pullover A ○ lange Trainingshose A ○ Hallenschuhe A ○ Tape F ○ Pflaster F ○ Handtuch J 	Warriors Escrima	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fechtmaske F ○ Zahnschutz A ○ Hockeyhandschuhe F ○ Tiefschutz A ○ Schienbein-Spann-Schützer F ○ (Vereins- W) T-Shirt A ○ (Vereins- W) Pullover A ○ Bevorzugt lange Trainingshose A ○ Kurze Trainingshose ist erlaubt ○ Hallenschuhe A ○ Mindestens zwei Rattanstöcke A ○ Mindestens zwei für den Wettkampf modifizierte (aufgepolstert) Rattanstöcke F ○ ein Holzsword F ○ Einen Tapato (Jo) ca. 130 cm langer Stock F ○ Einen Hawakan (Tonfa) F ○ Einen Lupon (Bo) F ○ Mindestens ein Trainingsmesser (kein Gummi) A ○ Tape F ○ Pflaster F ○ Handtuch J
Kickboxing	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kopfschutz F ○ Zahnschutz A ○ Boxhandschuhe (mindestens 16 oz Herren/12 oz Frauen) A ○ Boxhandschuhe 10 oz mit AIBA/WAKO Norm W ○ Geräte-/Sandsackhandschuhe A ○ mindestens 2,5 m lange Boxbandagen A ○ ein zweites Paar Boxbandage W ○ Tiefschutz F ○ Schienbeinschützer F ○ (Vereins- W) T-Shirt A ○ (Vereins- W) Pullover A ○ Thaishorts/Fightshorts F ○ Lange Kickboxhose (für den Wettbewerb Pflicht) F ○ Eine zweite lange Kickboxhose (Ersatzhose für den Notfall) W ○ Fußschützer A ○ Tape F ○ Pflaster F ○ Handtuch J ○ Trainingsanzug/Schwitzanzug zum warm halten W ○ Sprungseil J 	Thai Boxen (Muay Thai)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kopfschutz J ○ Kopfschutz mit MTBD/IFMA Norm W ○ Zahnschutz J ○ Boxhandschuhe (mindestens 16 oz Herren/12 oz Frauen) J ○ Boxhandschuhe mit MTBD/IFMA Norm 10 oz W ○ Geräte-/Sandsackhandschuhe J ○ mindestens 2,5 m lange Boxbandagen J ○ ein zweites Paar Bandagen W ○ Tiefschutz J ○ Schienbein-Spann-Schützer J ○ Schienbein-Spann-Schützer mit MTBD/IFMA Norm W ○ Schutzweste mit MTBD/IFMA Norm W ○ Ellbogenschützer J ○ Knieschützer J ○ (Vereins- W) T-Shirt J ○ (Vereins- W) Pullover J ○ Thaishorts J ○ Eine Thaishort in Blau und eine in Rot W ○ Tape J ○ Pflaster J ○ Handtuch J ○ Trainingsanzug/Schwitzanzug zum warm halten W ○ Sprungseil J
Boxen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kopfschutz (mit DBV/AIBA Norm) F ○ Zahnschutz A ○ Boxhandschuhe (mindestens 16 oz Herren/12 oz Frauen) A ○ Boxhandschuhe 10 oz W (für den Wettkampf werden Boxhandschuhe vom Veranstalter zur Verfügung gestellt) ○ Geräte-/Sandsackhandschuhe A ○ mindestens 2,5 m lange Boxbandagen A ○ ein zweites Paar Boxbandage W ○ Tiefschutz F ○ Frauen Brustschutz F ○ (Vereins- W) Trikot F ○ (Vereins- W) Boxshort F ○ Hallenschuhe A ○ Boxstiefel W ○ Tape F ○ Pflaster F ○ Handtuch J ○ Trainingsanzug/Schwitzanzug zum warm halten W ○ Sprungseil J 	PSDS/MMA	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kopfschutz J ○ Zahnschutz J ○ MMA Handschuhe J ○ Boxhandschuhe (mindestens 16 oz Herren/12 oz Frauen) J ○ Tiefschutz J ○ Frauen Brustschutz J ○ Schienbein-Spann-Schützer J ○ Ellbogenschützer J ○ Knieschützer J ○ Gi (schwarz) J ○ (Vereins- W) T-Shirt J ○ (Vereins- W) Pullover J ○ (Vereins- W) Fightshort (hier sind auch Thaishorts zugelassen) J ○ (Vereins- W) Rushguard W ○ Tape J ○ Pflaster J ○ Handtuch J ○ Sprungseil J ○ Trainingsanzug/Schwitzanzug zum warm halten W

Kürzelerklärung: A = Anfänger; F = Fortgeschrittener; W = Wettkämpfer; J = Jeder