



FamilienSportverein
TAEKWONDO
CLUB LEVERKUSEN
Team Andreas Zündorf

Grundausrüstung

Taekwondo verbindet Tradition, Disziplin und Gemeinschaft – die richtige Ausrüstung ist dabei ein wichtiger erster Schritt. Diese Übersicht zeigt Dir, was Du zum Start brauchst. Die aufgeführten Links sind lediglich Beispiele und dienen als Orientierung; selbstverständlich kannst du die Ausrüstung auch bei anderen Anbietern kaufen. Wenn Du Fragen hast oder unsicher bist, steht Dir das Trainerteam jederzeit zur Verfügung.

Dobok



Als Mitglied trägst du einen traditionellen Dobok, bestehend aus einer Wickeljacke und Hose. Schlupfjacken sind nicht erlaubt.

Budokonzept:

<https://www.budo-versand.de/Taekwondo-ANZUG-Traditional-mit-Schnuerjacke-Baumwolle-140/160.206.140>

Ab dem 8. Kup (Gelbgurt) gehört der Freikampf zur Prüfung und du benötigst dafür eine geeignete und zugelassene Schutzausrüstung. Dabei handelt es sich um einen reinen Sportkampf, bei dem Fairness, Technik und Spaß im Vordergrund stehen. Damit du dich unbeschwert bewegen und das Training genießen kannst, ist ein guter Schutz wichtig – er sorgt für Sicherheit und gibt dir die Freiheit, dich voll auf den Sport zu konzentrieren.

Nicht jede Ausrüstung ist in allen Fällen verpflichtend, wir empfehlen jedoch grundsätzlich die hier aufgeführte Schutzausrüstung. So bist du bestens vorbereitet und kannst dich Schritt für Schritt an den Freikampf herantasten

Kopfschutz



Der Kopfschutz ist im Taekwondo grundsätzlich nicht verpflichtend. In unserem Verein haben wir uns jedoch darauf geeinigt, dass für alle minderjährigen Mitglieder ein Kopfschutz Pflicht ist, um das sich noch in Entwicklung befindende Gehirn bestmöglich zu schützen.

Budokonzept:

<https://www.budo-versand.de/Kopfschutz-Standard-schwarz-L/423.422.003>

Fußschutz



Der Fußschutz muss aus elastischem und gepolstertem Material bestehen und darf keine harten Bestandteile wie Metall, Hartplastik, Reißverschlüsse oder Knöpfe enthalten, noch mit Schnüren versehen sein. Er muss Zehen und Ferse umschließen und gehört zur Pflichtausrüstung

Budokonzept:

<https://www.budo-versand.de/PX-Fussschutz-weiss-M/422.224-025>

Zahnschutz



Ein Zahnschutz ist im Taekwondo nicht überall verpflichtend. In unserem Verein empfehlen wir ihn jedoch dringend, da Zähne unersetzbar sind und ein Zahnschutz einen wirksamen Schutz für Zähne und Kiefer bietet.

Budokonzept:

<https://www.budo-versand.de/Profi-Zahnschutz-A-Protection-schwarz-orange-inkl.-Box/423.118>

Schienbeinschützer



Ein Schienbeinschützer muss aus elastischem und gepolstertem Material bestehen und darf keine harten Bestandteile wie Metall, Hartplastik, Reißverschlüsse oder Knöpfe enthalten, noch mit Schnüren versehen sein. Er ist optional.

Budokonzept:

<https://www.budo-versand.de/PX-Schienbeinschoner-Comfort-schwarz-M/421.028.002>

Tiefschutz



Der Tiefschutz ist bei männlichen Mitgliedern Pflicht. Es gibt Ausführungen für Damen und Herren.

Budokonzept:

<https://www.budo-versand.de/KAITEN-Tiefschutz-Herren-Profi-M/420.007.003.1.0-002>

Handschutz



Der Handschutz muss aus elastischem und gepolstertem Material bestehen und darf keine harten Bestandteile wie Metall, Hartplastik, Reißverschlüsse oder Knöpfe enthalten, noch mit Schnüren versehen sein. Er muß die Finger- sowie Daumenkuppe umschließen. Ein Handschutz gehört zur Pflichtausrüstung.

Wir empfehlen bei Boxhandschuhen kein billiges Plastik zu nehmen. Zu kleine und enge Handschuhe sollten genauso vermieden werden, wie zu große und weite Handschuhe.

Das Gewicht der Handschuhe bestimmt sich nach dem Körpergewicht:

Körpergewicht Herren:

Bis 69 kg → 14 oz

70 bis 90 kg → 16 oz

ab 91 kg → 18 oz

Körpergewicht Damen:

Bis 69 kg → 12 oz

ab 70 kg → 14 oz

Einen Größenrechner findest Du unter:

<https://www.blitzrechner.de/boxhandschuh-groesse-berechnen>

Budokonzept:

<https://www.budo-versand.de/Boxhandschuhe-Kunstleder-schwarz-10-Oz/418.110-003>

Vereinshoodie



In unserem Vereinsshop kannst du Hoodies mit dem Logo unseres Vereins erwerben – wahlweise mit oder ohne Namensaufdruck. So kannst du nicht nur bequem trainieren, sondern auch außerhalb des Dojangs deine Vereinszugehörigkeit zeigen. Für einen Größenvergleich oder um die Materialqualität kennenzulernen, frage am besten bei deinen Vereinskolleginnen und -kollegen nach, die bereits einen Hoodie besitzen.

Bitte beachtet: Der Verein erzielt daraus keinen finanziellen Vorteil. Der gesamte Kaufpreis geht direkt an den Shopbetreiber.

Mit deinem Hoodie unterstützt du die Sichtbarkeit unseres Vereins und zeigst, dass du Teil unserer Gemeinschaft bist.

Zum Shop:

<https://shop.teamshirts.de/taekwondo-club-leverkusen>

Alle Abbildungen in diesem Dokument sind von Budokonzept und Teamshirts.de.