

## Checkliste Turniervorbereitung

### Körperliche & Technische Vorbereitung

- Technik-Feinschliff: Kombinationen, Deckung, Beinarbeit
- Konditionstraining (Ausdauer, Schnellkraft, Explosivität)
- Regenerationstage einplanen
- Gewichtskontrolle: Zielgewicht für die Gewichtsklasse im Blick behalten

### Ausrüstung & Kleidung

- Boxhandschuhe (Turnierzulassung prüfen)
- Mundschutz
- Tiefschutz (Damen + Brustschutz)
- Schienbeinschoner
- Kopfschutz (falls vorgeschrieben)
- Turnierkleidung (Shorts, Shirt, ggf. Vereinskleidung)
- Handtuch, Wasserflasche, Snacks
- Ersatzkleidung & Tape

### Dokumente & Anmeldung

- Turnieranmeldung abgeschlossen
- Startgebühr bezahlt
- Sportpass/Lizenz gültig und mitnehmen
- ärztliches Attest (falls erforderlich)
- Personalausweis/Reisepass

### Organisation & Planung

- Anreise planen (Fahrgemeinschaft, Hotel, Zug etc.)
- Zeitplan des Turniers kennen (Wie viele Kämpfe? Wann bin ich dran?)

### Ernährung & Gewicht

- Flüssigkeitszufuhr optimieren
- Gewichtskontrolle am Vortag
- Snacks für den Turniertag (z. B. Banane, Nüsse, Elektrolyte)