

Merkliste

Wie bereite ich mich auf einen Wettkampf vor?

Mitnehmen

- Trainingsanzug,
- Turnschuhe
- Tobok, Gürtel
- Einverständniserklärung
- Glücksbringer
- Essen, Trinken
- Krankenkassenkarte

Warm machen

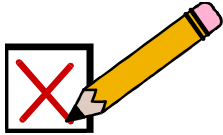
- lange vor Kampfbeginn: Einlaufen (wach werden), Dehnen, lockere Kicks
- ca. 1h vor Kampfbeginn: Schwitzen, kurz intensiv dehnen, viele Lockerungsübungen, intensives schnelles Pratzentreten, viele Pausen, Motivationsübungen, Schnelligkeitsübungen; Weste an, Trainingsanzug über, locker und warm bleiben

Ernährung

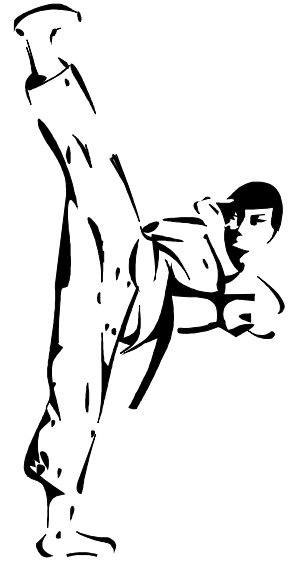
- viel Trinken (Wasser, Apfelschorle)
- Bananen, Äpfel, Vollkornbrot
- Am Abend vorher: Nudeln, Reis, Kartoffeln, Grüner Salat
 - o Nicht zu spät und eher weniger
 - o Mittags kräftig essen
- Wenig Schokolade
- Müsli mit verdünnter Milch
-
- Was nicht?!
 - o Cola, Fanta, etc.
 - o Kaffee oder schwarzen Tee
 - o Fleisch (wenn's denn unbedingt sein muss: in Maßen!!!)
 - o Kein Alkohol
 - o Burger, Fastfood (auch Döner ist Fastfood....)
 - o Zu viel Milch oder Yoghurt

Training

- Eine Woche vorher das letzte Kampftraining mit Kontakt
- 3 Tage vorher das letzte harte Training
 - o Schnelligkeit, Spritzigkeit, kurzes intensives Pratzentraining, Motivation
- letzter Tag vor dem Wettkampf: Trainingsverbot, Spielverbot
 - o lockeres Laufen, leichtes Dehnen, lockere Kicks max. 20min erlaubt



Checkliste – Wettkampf



Ich packe meinen Koffer und es kommt mit:

- ___ Tobak
- ___ Gürtel
- ___ Trainingsanzug
- ___ Turnschuhe
- ___ Einverständniserklärung
- ___ Krankenkassenkarte
- ___ Glücksbringer
- ___ Essen, Trinken
- ___ was zu lesen für unterwegs

Was zu essen und zu trinken?

- ___ Wasser, Apfelschorle, Tee (ungesüßt und kein schwarzer Tee!)
- ___ Vollkornbrot (möglichst fleischarm belegt)
- ___ Obst (Bananen, Äpfel, Apfelsinen)
- ___ Gemüse (Gurke, Paprika, Möhren)
- ___ gegorene Milchprodukte (Joghurt, Käse – aber in Maßen!)

Was bleibt zu Hause und ist unterwegs tabu?!

- Cola oder sonstige zuckerhaltige Getränke (z. B. Energydrinks)
- Kaffee und schwarzer Tee
- Fleisch
- Alkohol
- Fastfood (Burger, Döner, ...)
- Süßigkeiten

Wie bereite ich mich vor?

Training:

- 1 Woche vorher: letztes Kampftraining mit Kontakt
3 Tage vorher: letztes intensives Training (Schnelligkeit, kurzes ansprechendes Pratzentraining, Motivation)
1 Tag vorher: Trainingsverbot, Spielverbot (lockeres Laufen, leichtes Dehnen, lockere Kicks bis max. 20 min. sind erlaubt)

Ernährung:

- 1 Tag vorher: Mittag: kräftig
Abend: Nudeln, Reis, Kartoffeln, Grüner Salat (kein Fleisch!)
→ nicht zu spät und eher wenig!
Wettkampftag: siehe „Was nehme ich zu essen und trinken mit?“

Warm-up:

- lange vor Kampfbeginn: Einlaufen (wach werden)
Dehnen
lockere Kicks
- ca. 1h vor Kampfbeginn: Schwitzen
kurz intensiv dehnen
viele Lockerungsübungen
intensives schnelles Pratzentreten,
viele Pausen!
Motivationsübungen
Schnelligkeitsübungen
- Im Anschluss: Weste an
Trainingsanzug über
locker und warm bleiben