



Checkliste für die Gürtelprüfung

- Vorprüfung bestanden?
- Trainer fragen ob man sicher bei der Prüfung angemeldet ist
- Den Dobok gewaschen und gebügelt einpacken
- Gürtel einpacken
- Nur weißes Shirt zum drunter Anziehen einpacken
- Schuhe werden nicht benötigt, die Prüfung wird barfuß abgehalten
- Haare zusammenbinden, dass die Haare aus dem Gesicht sind
- Komplette Schutzausrüstung einpacken (v.a. Zahnschutz, Tiefschutz!)
- Schmuck und Nagellack entfernen
- Finger- und Fußnägel reinigen und kurz schneiden
- Stempelausweis einpacken
- Prüfungsgebühr mitnehmen
- Getränk oder Geld für Getränke und Essen mitnehmen
- Jacke und Jogginghose zum Überziehen während der Pausen einpacken
- Ab 15 Jahren und dem grün-blauen Gurt: Sind Bretter organisiert?
- Wecker stellen und früh schlafen gehen

Viel Erfolg wünscht euch
Euer Taekwondo 1995 Pfaffenhofen e.V.