



## Budo Sportskarate Holstebro

Gartnerivej 43  
7500 Holstebro

info@budosportskarate.dk

www.budosportskarate.dk



### Gode råd inden du skal til karatestævne!

#### **Pas din træning**

Du skal øve dig i dine teknikker og træne det meget, inden du skal til stævne. Så er du godt forberedt!

#### **Kom ordentlig tid i seng**

Du står foran en lang dag, der kræver meget energi, så du har brug for din søvn. Gå tidligt i seng, så du er frisk og fuld af energi, når du vågner.

#### **Udstyr – Pak inden du går i seng!**

Sørg for, at det er i orden!!

Hvis der er noget galt med dit udstyr, kan det være med til at gøre dig mere nervøs, end du er i forvejen, og det har du ikke brug for.

Derfor, sørg for at gien er i orden, ingen opsmøgede bukser eller ærmer, den rigtige længde osv. Brug den beskyttelse, der er tilladt. Dvs. skinnebendsbeskyttere, skridtbeskyttere og for kvinder, brystbeskyttere.

Når du stiller op i kumite, SKAL du have følgende udstyr med til stævnet:

- Tandbeskytter
- Skridtbeskytter.
- Røde og blå handsker, der er enten EKF eller WKF godkendt.
- Røde og blå skinnebends- og vristbeskyttere, der er enten EKF eller WKF godkendt.
- Røde og blå bæltter.

Husk at skrive navn på alt dit udstyr!

#### **Regler**

Sæt dig ind i reglerne. Hvis du kender reglerne godt, er det meget nemmere at følge med i, hvad der foregår.

Hvis dommeren siger en masse på japansk, og viser nogle tegn, du ikke forstår, bliver du bare forvirret, og så bliver det svært at koncentrere sig.

Læs om nærmere om reglerne på klubbens hjemmeside.

#### **Mad**

Smør madpakken hjemmefra. De fleste hal-cafeterier serverer dårlig mad, og du har brug for den rigtige kost, med masser af kulhydrater, når du er til stævne.

Ofte tager det også rigtig lang tid, før man får, det man har bestilt, hvis man køber noget i cafeteriet.

Når der er pauser, står der måske 20 eller 30 i kø. Så vær forberedt hjemmefra.

#### **Tidsplan**

Det er meget forskelligt fra stævne til stævne, hvor godt det hele er planlagt. Nogle gange er det nøje planlagt, og andre gange er der ingen, der ved noget.

Som regel findes der dog en tidsplan, der fortæller, i hvilken rækkefølge de forskellige klasser starter.

Ved at kigge på den, kan du nogenlunde regne ud, hvornår du skal være klar.

Nogle gange kan man dog komme ud for, at arrangørerne pludselig bytter om på nogle klasser, så man skal være opmærksom hele tiden.

Når klassen så er i gang, kan man på deltagerlisten, hvis der er sådan en, se hvornår man skal ind.

Nogle gange får alle deltagerne numre på ryggen, og så kan man oppe på dommerbordene se, hvem der er inde, og hvem der skal ind i næste kamp.