



Utrustning för Kyrougi

Att delta i kyrougi-pass med skydd är mycket roligt och givande för både dig och din träningspartner. Med bra skydd kommer skaderisken att minimeras och du får en bra träning.

Det är viktigt att välja utrustning baserat på om samma utrustning skall användas i en officiell tävling och/eller på träning på klubben.

Utrustning för tävling skall vara godkänd, se nedan, och kan användas på träning. Dock kan det vara bra att ha ett par fotskydd som inte är elektroniska på träningen för att inte slita ut elektroniska skydd utan anledning.

Utrustning som inte skall användas för tävling utan bara för träning kan vara av vilket märke och för vilken kampsport som helst, till exempel skydd för Karate eller Muai Thai går bra att använda. Huvudsaken är att de skyddar avsedd kroppsdel och är bekväma.

Alla skydd är viktiga och du måste känna att du kan lita på att de skyddar dig utan att vara i vägen vid utövande av kyrougi.

Glöm inte att pröva skydden så att de sitter korrekt och känns bra!

Innan du köper utrustning

Utrustningen på en tävling måste vara godkänd av World Taekwondo (WT) och det finns flera olika märken till exempel, Adidas, Dae do, Wacoku, Budo-Nord, eller Tusah.



Vi rekommenderar Budo & Fitness (<https://sbisport.se>) eller Logama (<https://www.logama.se>).

Logama är en online-store. Kontrollera att ni väljer rätt storlek vid beställning.

Budo & Fitness i Arlöv har både online-store och försäljning över disk samt erbjuder hjälp för att hitta rätt storlek.

Prata med tränarna ifall ni är osäkra på storlekarna.

Utrustning för tävling

I tabellen nedan sammanfattas vilken utrustning som behövs (Typ av skydd), om det är krav på en tävling (Krav), om skyddet är personligt, eller till låns eller ingår på tävling (Innehav) och sist en beskrivning med länk till Logama. Motsvarande skydd finns även hos Budo & Fitness.

Alla skydd är viktiga även de som inte är krav på en tävling. Det går bra att låna väst av UJU och för miniorer har UJU några hjälmar att låna ut. Dock måste egen hjälm med visir inskaffas för tävling.

Typ av skydd	Krav	Innehav	Beskrivning
Armbågsskydd	Nej	Personlig	Endast för träning https://sbisport.se/product/budo-nord-elbow-protector
Armskydd (underarm)	Ja	Personlig	https://www.logama.se/product/budo-nord-armbagsskydd https://www.logama.se/product/tusah-wtf-armskydd
Benskydd (skenben)	Ja	Personlig	https://www.logama.se/product/budo-nord-benskydd https://www.logama.se/product/daedo-benskydd
Dräkt	Ja	Personlig	https://www.logama.se/product/taekwondo-drakt-2 https://www.logama.se/product/tusah-wt-nyborjaredrakt-vit-krage
Elektroniska fotskydd	Ja	Personlig	https://www.logama.se/product/daedeo-e-fotskydd-gen2 På tävling används elektroniskt fotskydd som tillsammans med hjälm och väst utgör tekniska lösningen för poängsystemet
Handskar	Ja	Personlig	https://www.logama.se/product/handskar https://www.logama.se/product/tusah-handskar-wt
Huvudskydd (hjälm)	Ja	Personlig alt. låna av UJU på träning (ej visirhjälm)	Miniorer 11 år och yngre skall ha visirhjälm för träning och tävling. Blå eller röd spelar ingen roll, bara en behövs https://www.logama.se/product/visirhjal Hjälm utan visir (12 år och äldre) för träning https://www.logama.se/product/tusah-wt-huvudskydd Elektronisk hjälm ingår på tävling
		Ingår i tävling	På tävling används elektronisk hjälm som tillsammans med väst och fotskydd utgör tekniska lösningen för poängsystemet
Knäskydd	Nej	Personlig	Endast för träning https://sbisport.se/product/fighter-knee-guard
Suspensoar	Ja	Personlig	https://www.logama.se/product/suspensoar-wtf-godkand https://www.logama.se/product/suspensoar-wtf-godkand-2
Tandskydd	Ja	Personlig	Oavsett modell skall tandskyddet vara vitt eller transparent Tandskydd utan tandställning eller tandställning på endast övre tandraden https://www.logama.se/product/tandskydd-2 Tandskydd vid tandställning på båda tandraderna https://www.nordicfighter.com/nf-tandskydd-over-och-underkake-nftsou
Väst	Ja	Personlig alt. låna av UJU på träning	För träning kan man ha en personlig eller låna av UJU https://www.logama.se/product/skyddsvast-wtf-godkand-daedo
		Ingår i tävling	På tävling används elektronisk väst som tillsammans med hjälm och fotskydd utgör tekniska lösningen för poängsystemet

Utrustning för träning

För träning finns inga krav på alla skydd men de som listas nedan är rekommenderade så att kyrougi-träningen blir rolig och säker.

Det går bra att låna väst av UJU på träningar och för miniorer finns några hjälmar.

Typ av skydd	Beskrivning
Armbågsskydd	https://sbisport.se/product/budo-nord-elbow-protector
Armskydd (underarm)	https://sbisport.se/product/budo-nord-armelbow-protection Vissa skydd inkluderar armbågen och då behövs inte armbågsskydd
Benskydd och fotskydd (kombinerat)	https://sbisport.se/product/adidas-ben-vrist-skydd https://sbisport.se/product/budo-nord-benskydd-knock-down https://sbisport.se/product/budo-nord-benskydd-yoi https://sbisport.se/product/budo-nord-thaibenskydd-chanak Om ben och fotskyddet är kombinerat krävs inte ett speciellt fotskydd
Handskar	https://sbisport.se/product/adidas-wtf-fighter-gloves Handskar för boxning kan också användas för extra skydd
Huvudskydd (hjälm)	Miniorer 11 år och yngre skall ha visirhjälm för träning och tävling. Blå eller röd spelar ingen roll, bara en behövs https://www.logama.se/product/visirhjalms Hjälm utan visir (12 år och äldre) för träning https://www.logama.se/product/tusah-wt-huvudskydd https://sbisport.se/product/budo-nord-taekwondo-huvudskydd-taekwondo-hjalm-item-1201 https://sbisport.se/product/budo-nord-taekwondo-huvudskydd-taekwondo-hjalm https://sbisport.se/product/adidas-wtf-taekwondo-training-head-guard-helmet-item-1923
Knäskydd	https://sbisport.se/product/fighter-knee-guard Knäskydd ska skydda när två utövare slår ihop knän
Suspensoar	https://www.logama.se/product/suspensoar-wtf-godkand https://www.logama.se/product/suspensoar-wtf-godkand-2 https://sbisport.se/product/budo-nord-groin-guard-flex
Tandskydd	Oavsett modell skall tandskyddet vara vitt eller transparent Tandskydd utan tandställning eller tandställning på endast övre tandraden https://www.logama.se/product/tandskydd-2 https://sbisport.se/product/budonord-tandskydd (Kontrollera storleken) Tandskydd vid tandställning på båda tandrader https://www.nordicfighter.com/nf-tandskydd-over-och-underkake-nftsou
Väst	För träning kan man ha en personlig eller låna av UJU https://www.logama.se/product/skyddsvast-wtf-godkand-daedo https://sbisport.se/product/budo-nord-chest-guard