

# Trainings-Regeln

Die angesprochen Verhaltensweisen sind Grundinhalte unserer Trainingsphilosophie.  
Sie werden nicht vorausgesetzt, aber der Wille zum Erlernen muss ersichtlich sein.  
Jeder der am Training teilnimmt, erkennt diese Regeln an.

## Allgemein:

- ★ Respekt und Höflichkeit gegenüber den Trainern, Mitgliedern, Besuchern und Gästen.
- ★ Sportlich faires und engagiertes Verhalten im Training und auf Wettkämpfen.
- ★ Pünktlichkeit – Ausnahmen (z.B. berufliche, schulische) sind im Vorfeld mit dem Trainingsleiter abzuklären!
- ★ Vorbildliches Verhalten gegenüber Anfängern und niedrigeren Gürtelgraden.
- ★ Kampfsportgemäße Trainingsbekleidung:
  - Kickboxhose, Vereins T-Shirt
  - Keine Reißverschlüsse, Druckknöpfe oder Nieten → Verletzungsgefahr!
- ★ Schmuck, Uhren und ähnliche Gegenstände sind vor dem Training abzunehmen.
- ★ Die Kampfausrüstung ist ab dem 7. Grad in jedes Training mitzunehmen.
  - Zahnschutz, Tiefschutz, Schienbeinschutz, Handschutz, Fußschutz, Kopfschutz, Brustschutz (weibl. Jugend und Damen)
- ★ Ab dem 7. Grad (bzw. weiß/gelb) ist das Tragen des Gürtels Pflicht.
- ★ Kurz geschnittene Finger- und Fußnägel → Verletzungsgefahr!
- ★ Vor Beginn des Trainings haben sich die Teilnehmer des Kinder- und Jugendtrainings am Rand der Sporthalle abzusetzen.
- ★ Gemäßigte Lautstärke vor und während des Trainings.
- ★ Handys sind aus bzw. lautlos zu schalten.

## Während des Trainings:

- ★ Betritt nach Trainingsbeginn ein(e) Schüler(in) die Sporthalle, so hat sich diese(r) beim Trainingsleiter anzumelden.
- ★ Vor verlassen der Sporthalle hat sich der/die Schüler(in) beim Trainingsleiter abzumelden.
- ★ Zählkommandos:
  - normales Tempo:  
z.B. 30x Kniebeugen → 1, 2, 3.....10; 1, 2, 3.....20; 1, 2, 3.....30
  - schnelles Tempo:  
z.B. 100x Schattenboxen → 1..\*leise für sich zählen..10..\*..20..\*..30..\*..40..\*..50...
- ★ Ordnung und Sauberkeit im gesamten Trainingsbereich
  - Ausrüstungsschrank, Sporthalle, Umkleide, Oberdeck
- ★ pfleglicher Umgang mit allen Trainingsutensilien

## Motivationsübungen:

- ★ Unpünktlichkeit → pro angefangene Minute 5 Liegestütz
- ★ Kein Gürtel zu Beginn des Trainings → 100 Kniebeugen
- ★ Anlehnen, Abstützen, Arme verschränken → 20 Liegestütz