



TRAININGSREGELN

1. Die Trainer haben immer recht, selbst wenn sie unrecht haben, was nie vor kommt ;-)
2. Es wird nicht diskutiert. Den Anweisungen der Trainer ist Folge zu leisten.
3. Wer ohne triftigen Grund zu spät kommt macht 50 Liegestütze
4. Von Seiten der Sportler zu besprechende Dinge werden vor dem Training, nach dem Training, oder gegebenenfalls während dem Warmlaufen besprochen.
5. Bandagen, Mundschutz, Anmeldungen können vor oder nach dem Training gekauft werden. Bezogen auf Anmeldungen, geholt oder abgegeben werden.
6. Nach dem Aufwärmen ! Nach Aufforderung werden ZÜGIG Bandagen gewickelt, gegebenenfalls Mundschutz, Kopfschutz, Handschuhe angezogen. Es besteht die Möglichkeit auf Toilette zu gehen oder etwas zu trinken. Dann wird sich ohne weitere Aufforderung weiter bewegt, Schattenboxen, Laufen, Partnerübung, Gerät etc., während die Trainer den Hauptteil vorbereiten.
7. Trinkpausen werden vom Trainer angesetzt, nicht selbstständig.
8. Der Trainer beendet das Training. Wer früher weg muss hat sich ab zu melden.
9. Der Ring wird von allen gemeinsam auf- und abgebaut. Jeder hilft bis alles fertig ist.