



Grundlegende Informationen für Sportler und Eltern

Du hast dich entschieden in unserem Verein am Boxtraining teilzunehmen. Herzlich Willkommen!
Wir freuen uns, du hast einen guten Entschluss gefasst.
Boxtraining ist enorm vielseitig, fördert und fordert deinen kompletten Körper und stärkt zudem dein Selbstvertrauen.

Wenn du durch das Training einen optimalen Erfolg erzielen willst, solltest du regelmäßig zu den Trainingsstunden erscheinen und beim Training konzentriert mitmachen.

Nach dem anfänglichen Grundlagen und Ausdauertraining werden die Trainer mit dem boxspezifischen Training beginnen, hierzu benötigst du einige spezielle Trainingsutensilien, die auch zu deinem Schutz dienen. Dazu gehören:

- 1 Paar Handbandagen in passender Länge
- 1 anpassbarer Zahnschutz in richtiger Größe
(Zusammen ca. 10 Euro)

später

- 1 Paar in Größe und Gewicht passende eigene Sparrings-Boxhandschuhe
- 1 Springseil
(Zusammen ca. 40 Euro)

Du kannst die Artikel über deinen Boxclub beziehen, oder sie dir selbst besorgen. Deine Trainer werden dich hierbei beraten.

Wenn dir das Training Spaß macht und du willst diesen Sport weiter betreiben, solltest du mit deinen Trainern früh absprechen, welche Ziele du als Sportler verfolgst.

Willst du als Wettkämpfer in den Ring steigen oder beabsichtigst du Boxen nur zu trainieren?

Als Entscheidungshilfe haben wir ein Merkblatt entwickelt, das dir deine Trainer gerne aushändigen.

Für sie ist diese Einstufung sehr wichtig, unterscheiden sich die Trainingsmethoden der Leistungsklassen doch erheblich.

Deine Trainer werden dich bzw. deine Eltern auf diesem Weg gerne betreuen und stehen als Ansprechpartner immer und gerne zur Verfügung.

Wir wünschen dir viel Erfolg, Spaß und vor allem Freude in deinem neuen Verein.

Die Trainer des 1. Boxclub "Punching" Lampertheim