

Die 10 goldenen Kickbox – Regeln

1. Wir respektieren uns gegenseitig, Respekt vor dem Trainer, den Mitschülern und der Räumlichkeit.
2. Trainiere mit jedem Partner. Jeder Partner ist eine Chance zum Üben und zum Lernen. Wir achten auf das Leistungsniveau unseres Partners und passen uns an.
3. Das Tragen des Gürtels ist eine Ehre und eine Pflicht! Bei fehlendem Gürtel wird eine sportliche Übung veranlasst um am Training teilnehmen zu dürfen → Beispiel Liegestütze.
4. Jeder hat sich an unserer Kickbox- Kleiderordnung anzupassen: Lange Kickboxhose, Kickboxshirt.
5. Betritt die Matten nur mit sauberen Füßen (Hygiene). Finger und Fußnägel sind kurz zu halten, um Verletzungen vorzubeugen.
6. Jeglicher Schmuck wird vor dem Training entfernt.
7. Dem Trainer wird aufmerksam zugehört. Ein Stören der Lerneinheit kann zu Disziplinarmaßnahmen führen → Beispiel Liegestütze.
8. Sei pünktlich beim Training. Bei unentschuldigter Verspätung sind Liegestütze zu leisten. Je Minute/ 10 Liegestütze. Melde ein zu spät kommen vor dem Training unter **0151 – 70365019** an.
9. Die Teilnahme an Gürtelprüfungen verlangen ein regelmäßiges Erscheinen innerhalb von 3-6 Monaten, mindestens 2 Trainingseinheiten die Woche. Der Trainer entscheidet über die Teilnahme und gibt es öffentlich bekannt.
10. Sei strebsam und engagiert. Habe viel Spaß!

Wir verbleiben mit freundlichen Grüßen
Vorstand, Kickboxverein Leipzig e.V.

Neue Kontaktrufnummer: 0151 – 70365019 (per Anruf oder SMS)