

1. Pulheimer Box-Club 78 e. V.

Mitglied des Mittelrheinischen Amateur-Box-Verbandes e.V.



Sportregeln beim 1. Pulheimer Box-Club 78 e.V.

Hallo, liebe/r Sportinteressierte/r, vielen Dank für Dein Interesse an unserer Präsentation. Über die Trainingszeiten erfährst Du auf unserer Startseite www.1-pulheimer-box-club.de genauere Einzelheiten. An dieser Stelle möchten wir auf ein paar grundsätzliche Regeln hinweisen, die am Boxsport Interessierten wahrscheinlich selbstverständlich erscheinen. Es ist aber dennoch gut, wenn Du diese Regeln erst einmal in Ruhe durchliest. Du kannst dann entscheiden, ob Dir diese Regeln zusagen und ob Du mit ihnen bei uns eine sportliche Heimat finden kannst.

Diese Regeln fassen nur das zusammen, was wir als Grundlage für unser Training und unser Vereinsleben betrachten. Insofern erwarten wir ein gewisses Verhalten von allen, die zu uns zum Training kommen, denn nur so können sich neben dem Spaß und der Freude an sportlicher Betätigung auch Erfolge einstellen.

1. Ein geregelter Trainingsbetrieb setzt automatisch auch einen **gemeinsamen Trainingsbeginn** voraus. Wenn Trainer und Aktive nicht pünktlich zum Training erscheinen, wird man aus den Übungszeiten nicht den optimalen sportlichen Nutzen ziehen können. Mit dem pünktlichen Erscheinen äußert man zudem seinen Respekt vor dem Trainerteam und den anderen Sportlern, die sich an die Zeitvorgaben halten.

Merke: Zum Trainingsbeginn stehen alle Teilnehmer in Sportkleidung in der Halle.

2. Falls jemand aus der Wettkampfgruppe an der Trainingsteilnahme verhindert ist, wird eine **rechtzeitige Information** an den Trainerstab erwartet, um besser planen zu können.

Merke: Wir informieren die Trainer rechtzeitig.

3. Wir sind **im Training Partner** und keine Gegner. Bei gemeinsamen Übungen nehmen wir darum Rücksicht auf den unterschiedlichen Trainingsstand und/oder die unterschiedliche sportliche Leistungsfähigkeit unserer Trainingspartner und gestalten diese Übungen so, dass alle Beteiligten dabei ihren Nutzen haben und Verletzungen nach menschlichem Ermessen ausgeschlossen sind. Insbesondere vermeiden wir unangemessene Härte bei Partnerübungen oder im Sparring.

Merke: Wir respektieren den Leistungsstand unserer/s Partnerin/Partners.

4. **Aufmerksamkeit** dem Trainerstab gegenüber ist Ausdruck von Respekt. Unser Trainerstab ist äußerst engagiert und will jedem die optimale Förderung zukommen lassen.

Merke: Die Trainer sind meine Lehrer, auf die ich höre.

5. **Konzentration** während der Übungen ist Voraussetzung für Lernfortschritte und hilft Euch, Verletzungen zu vermeiden.

Merke: Der Trainer kann mir nur helfen – er kann nicht für mich trainieren!

6. Unsere Sprache beim Training ist **Deutsch**. Eine Unterhaltung in anderen Sprachen sollte während des Trainings unterbleiben, weil die Mehrheit ihnen nicht folgen kann. Damit wird eine Grüppchenbildung vermieden, die dem Charakter unseres Vereines widerspricht.

Merke: Wir trainieren zusammen und wir sprechen dieselbe Sprache.

7. **Auf- und Abbau** der Trainingsgeräte ist Aufgabe aller; es ist ein Zeichen für das Wir-Gefühl, dass sich niemand vor diesen Aufgaben drückt.

Merke: Zum gemeinsamen Training bauen wir auch gemeinsam auf und ab.

8. Die **Sportbekleidung** soll funktionell sein; Schickimicki-Kleidung ist bei uns unangebracht. Aufreizende Kleidung und tiefe Ausschnitte sind ungeeignet für ein gutes Training.

Merke: Wir machen Sport und keine Modenschau.

9. Unsere Vereinsmitglieder sind über den Landessportbund (LSB) unfallversichert. Das heißt, jeglicher Unfall eines unsere Mitglieder im Rahmen der Sportausübung, wird von der **Versicherung** des LSB abgedeckt. Keine Sorge: es passiert nichts Schlimmes beim Training. Aber man kann auch in der Dusche ausrutschen und sich verletzen - auch das ist vom LSB versichert. Und auch die direkte Fahrt von und zu einem Wettkampf ist durch die Vereinsversicherung beim LSB abgedeckt.

Ein Probetraining findet aber immer ohne Versicherungsschutz vom Verein statt!

Merke: Vereinsmitglieder sind unfallversichert. Ein Probetraining geht auf eigene Gefahr.

10. Aus 9. ergibt sich: Nach einem 3maligen Probetraining wird jede/r sagen können, ob ihr/ihm unser Verein, die Regeln und unser Training gefallen.

Merke: Nach einem 3maligen Probetraining solltest Du Dich anmelden.

11. Wer bei uns bleibt, bekommt mit der Aufnahme in den Verein eine **Grundausrüstung** (Bandagen und Sprungseil). Sinnvoll ist zudem die Anschaffung eigener Boxhandschuhe, da es sich um Hygieneartikel handelt, die von jedem Mitglied selbst erworben werden sollten.

Merke: Die Grundausrüstung bekommst Du nach Deiner Anmeldung.

12. Nicht zur Trainingskleidung gehören **Uhren, Schmuck** wie Ohringe und Halsketten. Auch ein **Körperpiercing** muss entfernt oder je nach Körperpartie mindestens abgeklebt werden.

Merke: Um Verletzungen zu vermeiden, werden Schmuck, Uhren und Piercings abgelegt.

13. Wir **achten unsere Trainingspartner** und unterlassen alles, was andere hinsichtlich ihrer Herkunft, Haut- und Haarfarbe, Religion oder sexueller Orientierung diffamiert. Unsere Frauen und Mädchen sind gleichwertige Trainingspartnerinnen mit denselben Rechten und Pflichten wie ihre männlichen Sportfreunde.

Merke: Alle werden bei uns als Mensch und Sportkamerad geachtet.

14. Wir wissen, dass in der **Jugend** die Zukunft liegt und freuen uns daher über Kinder und Jugendliche im Training. Wir bitten aber, dass die Eltern oder die Erziehungs- bzw. Sorgeberechtigten (mindestens) einmal ein persönliches Gespräch mit einem Mitglied des Vorstandes und/oder des Trainerstabes führen.

Merke: Wir wünschen den Dialog mit den Eltern bzw. den Erziehungs- oder Sorgeberechtigten unserer Nachwuchsathleten.

15. Jede/r die/der sich dem 1. Pulheimer Box-Club 78 e.V. anschließt, ist ab diesem Moment auch **Repräsentant/in des Vereines**. Du zeigst daher ein entsprechendes einwandfreies Verhalten in der Öffentlichkeit. Wir trainieren ein **fares und sportliches Miteinander**: Kampf gibt es nur im Boxring und nach festen Regeln! Jegliche Aggressivität anderen gegenüber entspricht nicht unseren Prinzipien.

Merke: Jede/r arbeitet mit am guten Ruf unseres Vereines!

16. Der 1. Pulheimer Box-Club 78 e.V. ist traditionell eine **große Familie**. Darum unterstützen wir unsere eigenen Wettkämpfer bei Veranstaltungen. Wir respektieren aber auch sportliche Gegner – wie wir von diesen auch respektiert werden wollen. Ein herabwürdigendes, diskriminierendes oder aggressives Verhalten ist in unserem Sport unangemessen und schadet dem Ansehen des Vereines.

Merke: Wir treten in der Öffentlichkeit immer vorbildlich auf.