



Kinder und Jugendliche beim Boxtraining

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,
Ihr habt heute Euer Kind zu uns in Ralf's Gym gebracht.
Wir freuen uns darüber und bedanken uns für Euer Vertrauen. Boxen ist eine ganz besondere Sportart, die Eurem Kind viel geben kann und es, im Idealfall, ein Leben lang positiv prägen wird.

Das Boxtraining umfasst viele Bereiche des Sports. Es wird nicht nur Muskelaufbau, sondern Technik und Taktik, sowie Koordination und Kondition vermittelt. Auch auf Themen wie Körpergewicht und Selbstvertrauen wirkt sich Boxtraining sehr positiv aus.

Die Sportler erleben und lernen in unserem Training ein enges Miteinander. Obwohl Boxen im Wettkampf ein Einzelsport ist, sind wir im Training ein Team. Wir arbeiten alle zusammen und keiner wird zurückgelassen.

Wir ermutigen alle Kinder und Jugendlichen in die Trainingsgruppe der Wettkampfboxer zu wechseln, wenn sie nach einiger Zeit die körperlichen Grundlagen dafür erlangt haben.

Bei uns muss niemand in den Ring steigen um Wettkämpfe zu bestreiten. Andererseits ist es als Amateurboxclub unser Hauptziel, Wettkampfboxer auszubilden und zum Erfolg zu führen. Es wäre prima wenn diese schöne alte Tradition in Gunzenhausen weiter am Leben bliebe. Wir heißen aber alle willkommen, die einfach fit, stark, schnell, attraktiv und saucol werden wollen.

Es sind ein paar Punkte zu beachten, um einen reibungslosen Trainingsablauf zu gewährleisten.

- 1** *Die Kinder bzw. Jugendlichen sollten bis spätestens 10 Minuten vor Trainingsbeginn an der Boxhalle sein, damit wir einen pünktlichen Trainingsstart sicherstellen können. Bitte denkt daran, dass auch der Weg vom TV Heim, quer über den Platz, bis zur Boxhalle noch ca. 5 Minuten dauert. Alle die später kommen, dürfen nicht mehr teilnehmen. Das ist keine überkorrekte Schikane sondern, durch den Ablauf unseres Trainings, nötig. Jedes Mitglied, das später kommt muss neu integriert werden und hält damit diesen Ablauf auf – wir müssen jedesmal wieder von vorne anfangen. Das nervt, nicht nur die Trainer. Nebenbei schadet Disziplin für einen Kampfsport sowieso nicht. Deswegen sind wir hier konsequent: Pünktlich da oder wieder umkehren!*

- 2** Nicht unwichtig ist die Sportbekleidung. Gute Sportschuhe sind ein Muss. In Socken wird nicht trainiert, das ist zu rutschig und birgt Verletzungsgefahr. In der kalten Jahreszeit kann es zu Beginn des Trainings in der Boxhalle noch kalt sein. Ein T-Shirt als Bekleidung reicht da nicht obwohl wir versprechen, dass es nach kurzem Aufwärtraining sehr schnell warm wird. Wichtig ist vor allem winddichte und warme Bekleidung für den Nachhauseweg – alle Beteiligten sind nach dem Training buchstäblich klatschnass geschwitzt. Also: Sweatshirt, Schal oder Buff, lange Sporthose und eine Mütze für den Nachhauseweg beugen fiesen Erklärungen vor.

Auf jeden Fall ein Getränk – mindestens einen halben Liter – am besten Wasser, Tee oder etwas Isotonisches. Besser keine knallsüße Limo und bitte keine Glasflaschen!

Ein Energieriegel für danach oder eine Banane könnten eine gute Idee sein.

Ein Handtuch solltet ihr euren Kindern unbedingt mitgeben.

- 3** Hier noch was fürs Gewissen... Wir sind kein Parkplatz oder Betreuungsservice für eure Kurzen. Wenn ihr glaubt, ihr könnt euren Nachwuchs bei uns für den schmalen Kurs des TV-Beitrags sitzen lassen... könnt ihr vergessen – auch in den Ferien nicht. Ihr und sie müssen das Boxtraining schon ernsthaft wollen. Dann sind sie bei uns bestens aufgehoben.
- 4** Wir sind darauf angewiesen, dass alle mithelfen und alle mitmachen. So ist das im Verein. Das heißt, dass wir alle, auch die Eltern unserer kleinen Mitglieder, ab und zu um Hilfe bitten müssen: Fahrten, Aufbauhilfe, Kuchen backen, Steaks oder Tofu grillen. Das wird nicht oft passieren, gehört aber dazu und ist völlig normal – das muss so. Wir scheuen uns nicht, euch Eltern in die Pflicht zu nehmen.

Hinweis zu Fördermöglichkeiten und -ansprüchen:

Für alle Eltern, denen es finanziell nicht so leicht fällt, ihren Kindern die Teilnahme am Sport im Verein zu ermöglichen, stehen wir mit einer ordentlichen Beratung zum Thema Fördermöglichkeiten zur Seite. Auch die Geschäftsstelle des TV 1860 Gunzenhausen ist hier gut informiert und hilft euch weiter. Scheut euch nicht zu fragen, es wäre schade drum und natürlich wird alles vertraulich behandelt.

Wenn es jetzt noch irgendwelche Fragen gibt, fragt uns einfach. Ralf Markert erreicht ihr unter **0160-98022432**, Stefan Mattmüller unter **09831-619481** und die Geschäftsstelle des TV 1860 Gunzenhausen unter **09831-8210**.

Wir freuen uns auf euch, euer Team von Ralf's Gym

(Dieses Dokument findet ihr auch zum Download unter: www.ralfsgym.de/docs/elterninfo.pdf)