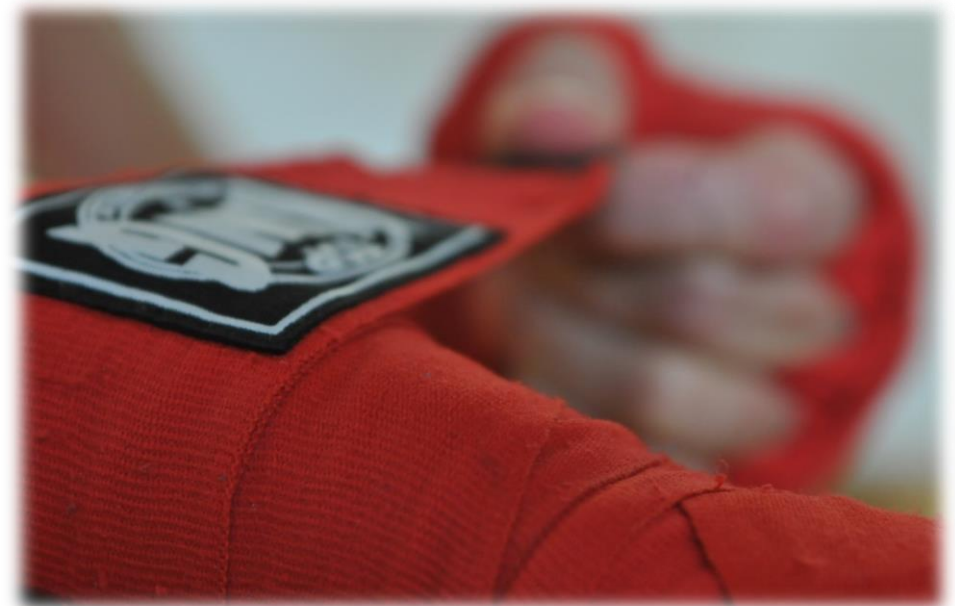


**HERZLICH WILLKOMMEN
in der THAI-KICK-BOX Schule**

Wir freuen uns, dass Du bei uns trainierst.



Einige Informationen und Hinweise rund um unser Training

Trainingszeiten, Trainingsraum (Dojo)

Wir sind bemüht, dass der Trainingsraum (Da wir in einer Karateschule trainieren, ist der japanische Begriff **Dojo** bei uns üblich.) für das Montags- und Dienstagstraining jeweils bereits ca. 30 Minuten vor Trainingsbeginn geöffnet ist. Du bist willkommen diese halbe Stunde für individuelles Einwärmen, Krafttraining, Schattenboxen, Boxsacktraining oder Ähnliches zu nutzen. Versuche jedoch immer spätestens auf Trainingsbeginn bereit zu sein.

Anwesenheitsliste

Mache vor jedem Training ein Kreuz bei Deinem Namen auf der Anwesenheitsliste. Um Deine persönliche Trainingsmotivation hoch zu halten und um beste Voraussetzungen für Deinen Fortschritt zu schaffen, **versuche das Training möglichst regelmässig zu besuchen.** Wenn Du mal nicht kommen kannst, brauchst Du Dich allerdings nicht abzumelden. (Die/der Jahres-Trainingsbeste wird übrigens Ende Jahr ausgezeichnet.)

Auf der Anwesenheitsliste siehst Du zudem auch für wie lange Du Deinen **Trainingsbeitrag** bezahlt hast. Wenn er ausstehend ist, wird Dein Name auf der Liste gelb markiert. Bitte begleiche Deinen Beitrag unaufgefordert!

Wai / Rei

In den asiatischen Kampfkünsten ist es Tradition, dass man sich z.B. beim Betreten der Trainingsfläche oder vor und nach einer Partnerübung mit einer **Geste des Respekts** begrüsst/bedankt. In Thailand macht man ein sogenanntes „Wai“ (Handflächen zusammenhalten und verneigen) oder in Japan ein „Rei“ (Hände Flach auf Oberschenkel und verneigen).

Die richtige geistige Einstellung

Die oben erläuterten äusseren Gesten des Respektes sollten das Innere widerspiegeln. **Respekt, Achtung, Dankbarkeit und Bescheidenheit** sind die wichtigsten Grundeinstellungen für einen Kampfkünstler. Das gilt für die Beziehung mit dem Lehrer, den Mittrainierenden und der Umgebung. Letztlich betrifft es auch alle Lebensbereiche ausserhalb des Trainings.

Jede/r sollte sich zudem bewusst sein, dass sie/er etwas zur allgemeinen **Trainingsatmosphäre** beiträgt. Diese muss immer freundschaftlich sein und sollte

zu guten Leistungen anspornen! Trainiere konzentriert mit Disziplin und immer best-möglichst Deiner körperlichen Verfassung. Meide destruktive Gedanken und Worte.

Wir distanzieren uns ganz klar von aggressiven „Schlägertypen“, welche das Image vom Kickbox-Sport teilweise stark ruinieren.

Bemühe Dich um eine grundsätzlich positiv ausgerichtete Lebenseinstellung! WIE jemand etwas tut, entscheidet zu WAS sie/er sich entwickelt. Dies gilt auch für das Training. **Unser Training soll ein sicheres und bestimmtes aber kein arrogantes Auftreten fördern.** Mit dieser Grundeinstellung bietet man auch keine Angriffsfläche für Gewalt und Aggressionen.

Sei Dir bewusst, dass Du durch Dein Auftreten und Verhalten eine Mitverantwortung zum Image von diesem Sport und unserer Schule trägst!

Persönliche Ausrüstung

Für Neueinsteiger stellen wir die wichtigsten Ausrüstungen (Boxhandschuhe und Schienbeinschoner) zur Verfügung. Jedoch können wir nicht für alle SchülerInnen Trainingsmaterial anschaffen und lagern. Daher ist es erforderlich, dass SchülerInnen nach einer gewissen Zeit ihre persönliche Ausrüstung (zumindest Boxhandschuhe und Schienbeinschoner) kaufen. Das ist auch aus hygienischer Sicht sinnvoll. Wir versuchen in unserem kleinen Shop ein gutes Preis-Leistungsverhältnis anzubieten und verkaufen neben Boxhandschuhen und Schienbeinschoner auch weitere Trainings- und Schutzausrüstungen. (Bandagen, Innenhandschuhe, Hosen, T-Shirt, Zahnschutz, Tiefschutz, Knöchelschutz usw.)

Ordnung

Bitte trage zur Ordnung im Trainingsraum bei (z.B. Trainingsmaterial nach Gebrauch wieder versorgen) und hinterlasse die Garderobe aufgeräumt (z.B. keine Trinkflaschen oder Kleider liegen lassen...).

Mediathek

In unserer Dojo-Mediathek findest Du viele **spannende Bücher und Filme über Kampfkunst, Gesundheit und Sport, Philosophie und weitere Themen.** Gerne darfst Du bei Interesse etwas ausleihen. Wie das Ausleihen funktioniert, findest Du auf dem Beschrieb bei der Mediathek.



Jahresprogramm

Auf dem Jahresprogramm findest Du die Daten zu **Trainingskursen**, sowie sonstigen **Spezialanlässen** und den **Samstags-Sparringtrainings** (Das Sparringtraining ist grundsätzlich für alle offen. Grundlagenkenntnisse sind aber für dieses Training von Vorteil.)

Um Terminkollisionen zu verhindern, trage Dir diese Daten frühzeitig in Deine Agenda ein. Wir hoffen, dass Du von diesen Gelegenheiten profitierst. An einem Kurstag können z.B. technische Fortschritte erzielt werden, die in regulären Trainings aus Zeitgründen viel schwieriger zu erreichen sind.

Ein paar wenige kamen bereits in den Genuss von einem speziellen Highlight. Eine **Trainingsreise nach Thailand** ist in vielerlei Hinsicht ein besonderes Erlebnis. Das Leiterteam war schon mehrmals für Trainingsaufenthalte im Mutterland des Thaiboxens. Bei Gelegenheit reisen wir mit Interessierten gemeinsam nach Thailand oder geben gerne Auskunft über gemachte Erfahrungen, Adressen usw.

Webpage

Auf unserer Webpage **www.thai-kick-box.ch** findest Du immer die **aktuellsten Informationen** über anstehende Spezialtrainings und Kurse, sowie **aktuelle Fotos** und viele weitere Informationen.

Falls weitere Fragen auftauchen, darfst Du Dich natürlich jeder Zeit an uns wenden. Auch konstruktive Inputs und spannende Gespräche sind immer willkommen.

DANKE für Deine Aufmerksamkeit!