

10 goldene Regeln

- 1. Wir betreten die Matte und den Ring nie mit Straßenschuhen**
- 2. Wir betreten den Ring nur für den Kampf oder wenn der Trainer es gestattet**
- 3. Wir treten nicht gegen die Boxsäcke und schlagen nicht mit harten Gegenständen dagegen, es sei denn, der Trainer zeigt eine Übung**
- 4. Wir sind immer pünktlich, damit die anderen nicht warten müssen**
- 5. Wir wenden uns an den Trainer, wenn wir überfordert sind oder uns schlecht wird**
- 6. Wir nehmen unseren Abfall nach dem Training wieder mit oder entsorgen ihn vernünftig. Weiterhin werden Handschuhe und Seile wieder an ihren Platz gelegt.**
- 7. Wir duschen nach jedem Training, spätestens zu Hause**
- 8. Wir wenden uns bei Problemen mit anderen Boxern an den Trainer**
- 9. Wir tratschen nicht über andere Boxer, weil wir auch nicht wollen, das über uns getratscht wird**
- 10. Wir benehmen uns auch in der Freizeit so diszipliniert und korrekt, das wir immer als ordentliche Sportler auftreten und mit unseren Fähigkeiten niemals angeben.**