

Coaching

Dieses Kartenset zum Ausschneiden ist für die Trainingsformen «Memory-Stafette» und «Match mit zwei Coaches» des Manuals Light-Contact Boxing (S. 72) konzipiert.

Einfache Variante: Suche die zwei Karten, die farblich und inhaltlich zusammenpassen (jeweils eine Karte mit einem Titel und eine Karte mit Tipps).

<p>Begleiten beim Aufwärmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstütze bei Sensibilisierungsübungen • Informiere, wenn der Match davor startet
<p>Betreuen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hilf beim Anziehen des Helms und der Handschuhe • Reich die Trinkflasche • Wisch den Schweiß ab • Hilf beim Ausziehen
<p>Beruhigen und ermutigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beruhige und ermutige vor dem Match und in der Pause • Erinnere daran, fair zu bleiben und sanft zu treffen
<p>Beraten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachte den Match aufmerksam • Gib ein bis zwei umsetzbare Tipps in der Pause
<p>Bekräftigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gratuliere nach dem Sieg • Tröste bei einer Niederlage, ohne die Gegner/in schlecht zu machen • Hebe die guten Aktionen hervor

Schwierige Variation: Du findest am anderen Ende der Halle für jede Gruppe 20 umgedrehte Karten. Decke zwei identische Karten auf und bringe sie zur Gruppe. Sobald deine Gruppe alle Karten hat, sucht ihr jeweils zwei inhaltlich zusammenpassende Karten (jeweils eine Karte mit einem Titel und eine Karte mit Tipps). Die Leiterin oder der Leiter hat ein Lösungsblatt.

<p>Begleiten beim Aufwärmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstütze bei Sensibilisierungsübungen • Informiere, wenn der Match davor startet
<p>Betreuen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hilf beim Anziehen des Helms und der Handschuhe • Reich die Trinkflasche • Wisch den Schweiß ab • Hilf beim Ausziehen
<p>Beruhigen und ermutigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beruhige und ermutige vor dem Match und in der Pause • Erinnere daran, fair zu bleiben und sanft zu treffen
<p>Beraten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachte den Match aufmerksam • Gib ein bis zwei umsetzbare Tipps in der Pause
<p>Bekräftigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gratuliere nach dem Sieg • Tröste bei einer Niederlage, ohne die Gegner/in schlecht zu machen • Hebe die guten Aktionen hervor

Begleiten beim Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstütze bei Sensibilisierungsübungen • Informiere, wenn der Match davor startet
Betreuen	<ul style="list-style-type: none"> • Hilf beim Anziehen des Helms und der Handschuhe • Reich die Trinkflasche • Wisch den Schweiß ab • Hilf beim Ausziehen
Beruhigen und ermutigen	<ul style="list-style-type: none"> • Beruhige und ermutige vor dem Match und in der Pause • Erinnerung daran, fair zu bleiben und sanft zu treffen
Beraten	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachte den Match aufmerksam • Gib ein bis zwei umsetzbare Tipps in der Pause
Bekräftigen	<ul style="list-style-type: none"> • Gratuliere nach dem Sieg • Tröste bei einer Niederlage, ohne die Gegner/in schlecht zu machen • Hebe die guten Aktionen hervor

Lösungsblatt

<p>Begleiten beim Aufwärmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstütze bei Sensibilisierungsübungen • Informiere, wenn der Match davor startet
<p>Betreuen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hilf beim Anziehen des Helms und der Handschuhe • Reich die Trinkflasche • Wisch den Schweiß ab • Hilf beim Ausziehen
<p>Beruhigen und ermutigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beruhige und ermutige vor dem Match und in der Pause • Erinnere daran, fair zu bleiben und sanft zu treffen
<p>Beraten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beobachte den Match aufmerksam • Gib ein bis zwei umsetzbare Tipps in der Pause
<p>Bekräftigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gratuliere nach dem Sieg • Tröste bei einer Niederlage, ohne die Gegner/in schlecht zu machen • Hebe die guten Aktionen hervor