

Basel, 10. Januar 2024

## **Aufgebot für Kadermitglieder Nachwuchs / Jahresstart 2024** **Entraînement des boxeurs cadre, jeunes / début d'année 2024**

Ort / lieu: Klingentalturnhalle, Kasernenhof 2, 4058 Basel  
Zeit / temps: Samstag 20. Januar 2024, 15:00h bis 18:00h  
Leitung: Angelo Galina, RLZ Basel Mitte

- 1 Teilnehmer:innen / participants**
- 2 Anmeldung / registration**
- 3 Checkliste Boxer:innen / Liste de contrôle boxeuse:boxeur**
- 4 Programm**

### **1 Teilnehmer:innen / participants**

De Felice Angela, Escala Marouane, Franciso Das Neves Leandro Miguel, Ozan Pereria Omar Diego, Robaj Burim, Hristovski Robert, Kellenberger Timm, Sow Tariq, Ciric Denis, Dimitrov Mihail, Dzambazi Albion, Frnandes Magalhaes Tiago Filipe, Hasler Célien, Imber Aider, Lalou Dorian, Perez Tjada Elisa, Schouwey Lorine, Umarov Ahmed, Veil Gregory, Würisch Chris, Abdallah Ahmed, Berisha Ledion, Kastrati Denis, Roushdy Karim, Vam de Velde Laurine, Meta Davide, Vona Loris, Badel Maëllem Hermman Tilo, Martin Ivan, Shala Rron Oriq, Bytyqi Endi, O'Hana Elisa, Saint-Bernard, Keagan, Schütz Joel, Brinstiel Yuri Kawano, Zivanovid Aleksa

### **2 Anmeldung / registration**

Anmeldung der Sportler/in nur mit diesem Link / Registration des boxeurs avec cette lien

<https://app.acuityscheduling.com/schedule.php?owner=19614064&appointmentType=40613087>

Abmeldung mit schriftlicher Begründung an [angelg@gmx.net](mailto:angelg@gmx.net)  
Annulation par écrit avec la raison [angelg@gmx.net](mailto:angelg@gmx.net)

### **3 Checkliste Boxer:innen / Liste de contrôle boxeuse:boxeur**

Komplette Trainingsausrüstung / Matériel d'entraînement complet,

Boxhandschuhe 12/14 OZ / 2 paires gant's d'entraînement  
Boxbandagen / Zahnschutz / bandages, protege dents  
Kopfschutz / Casque d'entraînement  
Seil / Corde  
Boxstiefel /chaussers de boxe

#### **4 Programm / programme**

14:45 h Türöffnung

15:00h Begrüssung, Besprechung Tagesprogramm, Spielregeln, Vorstellung

15:15h Trainingsstart, Warm Up Basics, im Anschluss spielerische Elemente des Warm Up,  
Schattenboxen: unter Anweisung, mit Aufgabe alleine und mit Aufgabe mit Partner.  
Partnerarbeit: Einfache Kombinationen, statisch bis dynamisch.

Pause

Schlagkraftmessung: Geraden, Haken / Schlaghand, Führhand

17:45h Gemeinsames Auslockern

Ausklang / Auslockern / Auswertung / Next Step.

18:00h Ende

Bitte um umgehende Anmeldung unter diesem Link

Bei Fragen / Questions Email direkt an [angelg@gmx.net](mailto:angelg@gmx.net)

Angelo Gallina  
RLZ, Mitte, Basel  
[angelg@gmx.net](mailto:angelg@gmx.net)  
0041 79 359 38 73