

# FAK

## Boksetræning for grundskolen

### Forløbsbeskrivelse

---

#### Træning 1

Kort præsentation af forløbet og præsentation af træneren. Herefter direkte til opvarmning og derefter en hård træning med små luft-slag og step. "Grundtrin" "udgangsposition" indøves.

#### Træning 2

Der uddeles håndbind til hver elev.

Efter endnu en god og hård opvarmning trænes der med boksehandsker. Parade og slag. Der laves øvelser på sandsække to og to.

Der bliver trænet med hjelm nu.

#### Træning 3

Træning med handsker og hjelm. Der trænes boksnings med kropskontakt, og der trænes individuelle slag på sandsækkene.

- Øvelser i reaktion og refleks.
- Eleverne prøver kræfter med træneren.
- Der laves små boksekampe på gulvet, hvor man løbende skifter modstander.
- Der uddeles tandbeskytter, og træneren viser, hvordan man får en tandbeskytter til at passe.

#### Træning 4

Der trænes med fuldt udstyr, og træneren forventer, at eleverne er i stand til at bygge videre på det tidligere lærte.

Der øves kamp og eleverne får en opfattelse af, hvad det vil sige at være i en boksekamp.

#### Træning 5

I salen er der plads til to bokseringe.

Efter opvarmning trænes der små slag og derefter kamp i bokseringen. Gode afvekslende øvelser.

Det er grænseoverskridende for eleverne at træde ind i ringen, men de er fulde af forventning og har glædet sig til at bokse i en rigtig boksering.

Både piger og drenge træner hårdt, og der er bred enighed om, at det er hård træning at være i en boksekamp.

#### Fælles for alle træningsgange

- God hård opvarmning med løb, sving, udstræk og styrkeøvelser.
- Der introduceres noget nyt udstyr og nye øvelser
- Tre ud af fem gange udleveres nyt udstyr til eleverne (håndbind, hjelm, tandbeskytter)
- Der er inspirerende og godt musik til alle træningsgangene. Der er bip-lyd der kendetegner skift i øvelserne. God effekt til træningen.
- Der udvises overskud, glæde og masser af god energi.
- Man har en god fornemmelse af, at der er plads til alle - piger/drenge