

Narva Intropass våren 2019

10 pass för dig som tycker det skulle vara kul att lära sig boxas...

Du behöver inte träna i ordning 1, 2, 3... På måndagar kör vi "Absoluta nybörjare" men du kan ändå börja på en tis- eller torsdag. Inga krav på förkunskaper i boxning, god kondis, stora fötter... "Kan du bara hitta till Frejgatan 32a*), ta dig ned för trappan till boxningslokalen - då lovar klubbens tränare fixa resten...". Kom gärna ensam, i par eller grupp. På onsd/fredagar kör vi DropIn där du kan tillämpa dina nyvunna kunskaper.

*) Odenplan, 230 m Norrtullsgatan norr ut, vik vänster 20 m upp på Frejgatan. Framme!

Boxhandskar, ev. huvudskydd samt olika kompisar för sk parövningar tillhandahålls av klubben. Hårda slag är förbjudna. Fri sparring ingår **inte i dessa pass**. Lindor för händerna och tandskydd rekommenderas. Klädsel - som vid vanlig motionsgympa. Det rekommenderas att först köra pass 1 - 6 innan man provar andra pass.



Narvas *Manual för boxning. Nybörjare* är avsedd för kompletterande hemmaträning framför spegeln och ingår i träningsavgiften.

[PS 1: Kolla denna video om dagens träning!!!](#)

[PS 2: Denna video är inspelad i en fullsatt träningskväll 2003 dvs 15 år sedan!](#)

Vi håller hög säkerhet: Hårda slag mot huvudet (och kropp) är förbjudet i all Narvas kondisboxning; Du kan börja när som helst under terminen. Blåtiror och näsblod förekommer inte på intropassen; Tränarna skriker och gormar, men alla har ett hjärta av guld (???...), Den kvinnliga andel ökar, nu >25% av medlemmarna. **Jaaa!** Boxning är världens roligaste och mest krävande sport*). Man är inte för gammal om man redan fyllt 24 eller 33 eller 40 eller 51 år... För 60+:are kör vi två Grå Panter-pass, tisdagar och fredagar kl. 10.00.

Du kan förboka pass så snart du betalt klubbens avgifter. Första gången måste du dock komma i god tid för att ordna det formella. En gång kostar 120:-. Har du betalt medlemsavgiften 300:- gäller denna för en veckas träning ***). Se vår avgifter. Du kan betala via BG, med kort eller Swish. Börja med att fylla i ansökan om medlemskap! Välkommen till boxningspass i en miljö som fostrat 55 svenska mästare och flera OS-deltagare.

[*\) Boxning är den mest krävande sporten](#)

[**\) Klicka här för att boka ett pass](#)

[***\) Avgifter](#)

Passbeskrivning, se nedan OBS avvikelser kan förekomma	Måndagar 17.30 Tränare: Taya Tonvikt: Absoluta nybörjare	Tisdagar 20.00 Tränare: Håkan	Torsdagar 20.00 Tränare: Håkan
vecka 6 (4 feb) pass->	3	1	5
vecka 7 (11 feb) pass->	2	3	6
vecka 8 (18 feb) pass->	3	6	7
vecka 9 (25 feb) pass->	1	2	3
vecka 10 (4 mars) pass->	2	4	5
vecka 11 (11 mars) pass->	3	6	3
vecka 12 (18 mars) pass->	4	5	6
vecka 13 (25 mars) pass->	3	2	4
vecka 14 (1 april) pass->	7	8	2
vecka 15 (8 april) pass->	6	7	5
vecka 16 (15 april) pass->	2	8	10

vecka 17 (22 april) pass->	---	10	9
vecka 18 (29 april) pass->	4	5	6
vecka 19 (6 maj) pass->	3	2	4
vecka 20 (13 maj) pass->	7	8	2
vecka 21 (20 maj) pass->	6	7	5
vecka 21 (20 maj) pass->	8	3	5
vecka 22 (27 maj) pass->	7	9	9
vecka 23 (3 juni) pass->	2	10	---
vecka 24 - 33 pass->	Ingår i allmänna sommarträningen		
vecka 34 (19 aug) pass->	1	1	1
vecka 35 (26 aug) pass->	2	1	3
vecka 36 (2 sept) pass->	1	3	osv

Passbeskrivningar

Inriktning

<p>Pass 1. Allmän orientering, dvs det mesta "i rubrikform" om vad som senare skall komma. Kondisövningar, grundställning, slagen, försvar.</p>	<p>Pass 6. Kombinationer (2-, 3- och 4 slag) inkl mycket skuggboxning inkl koordination av hela kroppen</p>
<p>Pass 2. Raka slag, försvar, plattor, parövn., hopprep, säck (en håller, en slår), skuggboxning med raka slag, viktförskjutningens betydelse.</p>	<p>Pass 7. Kontringsteknik, närkamp och halvdistsans, omfattande parövningar, kondisövningar.</p>
<p>Pass 3. Uppercuts, försvar, plattor, parövn., gummiband, säck, träning nacke, skugg uppercuts, raka slag, krokar</p>	<p>Pass 8. Attack-, defensiv-, kontrings- boxning. Reflex- och koordination. Betoning på parövningar.</p>
<p>Pass 4. Krokar, försvar, plattor, parövn., hantlar, säck, huvudskydd, skuggboxning av krokar + raka slag.</p>	<p>Pass 9. Parövningar samt omfattande säckträning. Stationsträning med medicinboll samt mycket lätt, styrd sparring för de som vill prova.</p>
<p>Pass 5. Fotarbete, diagonalsteg, pendelsteg och rotationssteg, försvar - gardering - parering mot raka/krokar/uppercuts, dubbelgardering parövningar.</p>	<p>Pass 10. Parövningar alla kombinationer samt styrketräning. Lätta frivilliga sparringövningar, parövningar/säck för övriga.</p>