

# Narva Nybörjarpass våren 2023

**10 fristående pass för dig som vill lära dig boxas på riktigt.**

På måndagar 17.30 kör vi passet "Absoluta nybörjare". Du kan även börja på en onsdag 17.30, Nybörjare. Inga krav på förkunskaper i boxning, god kondis eller stora händer... Vi finns på Frejgatan 32a (Odenplan, 230 m norr ut på Norrtullsgatan, se vår skylt). Boxning är en individuell sport. Om du kommer ensam, i par eller grupp spelar ingen roll. Tränaren ser till att alla tränar med alla i de olika övningarna.

Boxhandskar, sandsäckar, plattor samt olika partners för sk parövningar tillhandahålls av klubben. Hårda slag är förbjudna. **Fri sparring ingår inte i dessa pass.** Lindor för händer och tandskydd rekommenderas. Klädsel som vid vanlig motionsgympa. Rekommenderas att först köra pass 1 - 6 innan du provar andra pass. **Du behöver inte träna i ordning pass 1, 2, 3...** alla pass är unika!



Narvas *Manual för boxning, nybörjare* är avsedd för kompletterande hemmaträning och ingår i träningsavgiften.

[PS 1: Kolla denna 10 års gamla träningsvideo som kunde varit inspelad denna vecka!!!](#)

[PS 2: Eller denna video, inspelad i en fullsatt träningskväll 2003 dvs 20 år sedan!](#)

Vi håller **hög säkerhet**: Hårda slag mot huvudet (och kropp) är givetvis förbjudna; Blåttiror och näsblod förekommer INTE på dessa pass; Du kan börja när som helst under terminen. Den kvinnliga andel ökar, nu >25% av medlemmarna. Man är inte för gammal om man redan fyllt 24 eller 33 eller 40 eller 51 år... För 60+:are kör vi tre Grå Panter-pass, mån-, onsd- och fredagar kl. 11.00.

Första gången bör du komma i god tid för att ordna det formella. Att bara träna 1 gång kostar 120:-. Betalar du medlemsavgiften 300:- gäller denna för en veckas träning. Se under rubriken **Träningstider/Avgifter** på hemsidan. Du kan betala via BG, kort eller Swish. Börja med att fylla i ansökan om medlemskap, **Ny medlem?** Välkommen till boxningspass i en miljö som fostrat 59 svenska seniormästare och flera OS-deltagare.

Passbeskrivning, se nedan <b>OBS avvikelser kan förekomma</b>	Måndagar 17.30
	Tränare: Christer Tonvikt: Absoluta nybörjare
Vecka 2 (9 jan) pass->	1
Vecka 2 (11 jan) pass->	1
Vecka 3 (16 jan) pass->	2
Vecka 3 (18 jan) pass->	4
Vecka 4 (23 jan) pass->	6
Vecka 4 (25 jan) pass->	3
Vecka 5 (30 jan) pass->	5
Vecka 5 (1 feb) pass->	7
Vecka 6 (6 feb) pass->	2
Vecka 6 (8 feb) pass->	4
Vecka 7 (13 feb) pass->	6
Vecka 7 (13 feb) pass->	8

Onsdagar 17.30
Tränare: Håkan eller Hugo
1
1
3
5
2
4
6
8
3
5
7
6

Vecka 8 (20 feb) pass->	7		8
Vecka 8 (22 feb) pass->	9		7
Vecka 9 (27 feb) pass->	4		6
Vecka 9 (1 mars) pass->	7		8
Vecka 10 (6 mars) pass->	6		4
Vecka 10 (8 mars) pass->	7		8
Vecka 11 (13 mars) pass->	6		4
Vecka 11 (15 mars) pass->	4		5
Vecka 12 (20 mars) pass->	3		4
Vecka 12 (22 mars) pass->	5		6
Vecka 13 (27 mars) pass->	7		8
Vecka 13 (29 mars) pass->	2		3
Vecka 14 (3 april) pass->	4		5
Vecka 14 (5 april) pass->	6		7
Vecka 15 (10 april) pass->	8		6
Vecka 15 (12 april) pass->	7		8
Vecka 16 (17 april) pass->	9		7
Vecka 16 (19 april) pass->	4		6
Vecka 17 (24 april) pass->	3		4
Vecka 17 (26 april) pass->	5		6
Vecka 18 (1 maj) pass->	7		8
Vecka 18 (3 maj) pass->	9		10
Vecka 19 (8 maj) pass->	4		5
Vecka 19 (10 maj) pass->	6		7
Vecka 20 (15 maj) pass->	8		6
Vecka 20 (17 maj) pass->	7		8
Vecka 21 (22 maj) pass->	9		10
Vecka 21 (24 maj) pass->	6		7
Vecka 22 (29 maj) pass->	10		9
Vecka 22 (31 maj) pass->	10		10
6 juni - 21 aug -23		Sommaruppehåll	
Vecka 34 (21 aug) pass->	1		1
Vecka 34 (23 aug) pass->	1		1

Osv fram till julhelgen 2023

# Passbeskrivningar

## Inriktning

**Pass 1. Allmän orientering**, dvs det mesta "i rubrikform" om vad som senare skall komma. Kondisövningar, grundställningar, slagen, försvar.

**Pass 2. Raka slag**, försvar, plattor, parövn., hopprep, sandsäck, golv/takboll, skuggboxning med raka slag, viktfröskjutningens betydelse.

**Pass 6. Kombinationer** (2-, 3- och 4 slag) inkl mycket skuggboxning betoning på koordination av hela kroppen

**Pass 7. Kontringsteknik, närkamp och halvdistsans**, omfattande parövningar, kondisövningar.

<p><b>Pass 3. Uppercuts</b>, försvar, plattor, parövn., gummiband, säck, skugg uppercuts, raka slag, krokar</p>	<p><b>Pass 8. Attack-, defensiv-, kontrings- boxning.</b> Reflex- och koordination. Betoning på parövningar.</p>
<p><b>Pass 4. Krokar</b>, försvar, speedbolls, plattor, parövn., hantlar, säckar, huvudskydd, skuggboxning av krokar + raka slag.</p>	<p><b>Pass 9.</b> Parövningar samt <b>omfattande säckträning.</b> Stationsträning med medicinboll, kettlebell mm samt mycket fys. Lätt absolut frivillig sparring kan förekomma.</p>
<p><b>Pass 5. Fotarbete</b>, diagonalsteg, pendelsteg och rotationssteg, försvar - gardering - parering mot raka/krokar/uppercuts, dubbelgardering parövningar.</p>	<p><b>Pass 10.</b> Parövningar <b>alla kombinationer samt styrketräning.</b> Lätta frivilliga sparringövningar, parövningar/säck för övriga.</p>