

Narva Nybörjarpass hösten 2024

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

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. Rekommonderas 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 500:- 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 OBS avvikelser kan förekomma	Måndagar 17.45 Tränare: Christer	Tisdagar 17.30 Tränare: Håkan/Paulo	Torsdagar 20.00 Tränare: Håkan/Paulo
Vecka 34 pass->	1	1	1
Vecka 35 pass->	2	2	1
Vecka 36 pass->	1	3	2
Vecka 37 pass->	2	4	3
Vecka 38 pass->	3	5	8
Vecka 39 pass->	4	6	7
Vecka 40 pass->	5	7	6
Vecka 41 pass->	3	8	5
Vecka 42 pass->	4	5	6
Vecka 43 pass->	5	6	7
Vecka 44 pass->	6	7	8
Vecka 45 pass->	2	8	6
Vecka 46 pass->	3	9	5
Vecka 47 pass->	4	8	9
Vecka 48 pass->	5	9	10
Vecka 49 pass->	6	10	9
Vecka 50 pass->	2	8	8
Vecka 51 pass->	9	10	10
Julledigt			
Vecka 2 pass->	1	1	1
Vecka 3 pass->	2	2	1
Vecka 4 pass->	1	3	2

Passbeskrivningar

Inriktning

<p>Pass 1. Allmän orientering, dvs det mesta "i rubrikform" om vad som senare skall komma. Kondisövningar, grundställningar, slagen, försvar.</p>	<p>Pass 6. Kombinationer (2-, 3- och 4 slag) inkl mycket skuggboxning betoning på koordination av hela kroppen</p>
<p>Pass 2. Raka slag, försvar, plattor, parövn., hopprep, sandsäck, golv/takboll, skuggboxning med raka slag, viktförskjutningens betydelse.</p>	<p>Pass 7. Kontringsteknik, närkamp och halvdistans, omfattande parövningar, kondisövningar.</p>
<p>Pass 3. Uppercuts, försvar, plattor, parövn., gummiband, säck, skugg uppercuts, raka slag, krokar</p>	<p>Pass 8. Attack-, defensiv-, kontringsboxning. Reflex- och koordination. Betoning på parövningar.</p>
<p>Pass 4. Krokar, försvar, speedbolls, plattor, parövn., hantlar, säckar, huvudskydd, skuggboxning av krokar + raka slag.</p>	<p>Pass 9. Parövningar samt omfattande säckträning. Stationsträning med medicinboll, kettlebell mm samt mycket fys. Lätt absolut frivillig sparring kan förekomma.</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>