

Narva Nybörjarpass hösten 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. 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!



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 OBS avvikelser kan förekomma	Måndagar 20.00 Tränare: Paulo Tonvikt: Absoluta nybörjare	Onsdagar 17.30 Tränare: Håkan	Torsdagar 20.00 Tränare: Ajmal/Hugo/Håkan
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>