



Likheter och skillnader mellan funkisboxning och normisboxning - en träningshandbok



Svenska
Boxningsförbundet



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Vad är en funkis?

Funkis är ett annat ord för en person med funktionsnedsättning. Det är ett litet ord som innefattar mycket, det kan närmast ses som ett paraplybegrepp för alla med normbrytande funktionalitet. Anledningen till att vi använder just ordet funkis är för att det inkluderar alla typer av funktionsnedsättningar. Ordet innefattar allt ifrån personer med synnedsättningar, rörelsenedsättningar, intellektuella funktionsnedsättningar samt neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och förvärvade skador med mera.

Bra att känna till

Det finns områden inom funkisboxningen som är universella, både när det kommer till funktionen men också personen bakom den normbrytande funktionen.

Kropps- och muskelkontroll är en stor del inom funkisboxningen. Oavsett vilken normbrytande funktionalitet du har så går mycket av vår träning ut på att lära känna vad din kropp går för. Vi fokuserar inte bara på maximal styrka, utan även att hitta sina olika växlar. Detta innebär att du som boxare ska få bättre kroppskontroll och hitta och känna igen dina olika lägen. För en person med normbrytande funktionalitet kan detta vara en utmaning, då du som person sällan fått möjlighet att accelerera utifrån din funktion inom träningen. Många träningar idag är inte gjorda utifrån ett funkisperspektiv, vilket gör att träningarna kan bli för enkla och personen inte får ta ut sig och accelerera. Men det kan också bli åt andra hållet, att övningen blir för svår. Det är väldigt vanligt att övningar är anpassade till personer med

normfungerande ben vilket gör att övningen blir för tung för att göra när du bara använder överkroppen. Men det kanske absolut svåraste när man har en normbrytande funktionalitet kan vara att hitta mellanläget. Dels för att du kan ha svårt med kroppsreglering, dels för att du behöver lära känna ditt maximalläge och minimalläge för att kunna hitta mellanläget.

Detta kan vara bra för dig som tränare att känna till då många funkisar idag inte har fått möjlighet att träna på lika villkor som normisar. Bristen på kropps-känndom hos en del funkisar kan till och med göra att vissa upplever det obehagligt med till exempel en högre puls då det är en ovan känsla.

Dagsform är något som hela tiden är centralt i funkisboxningen.

Den kan skifta väldigt mycket och dagsformen kan vara mer drastiskt påverkad när du har en normbrytande funktionalitet då du dels har en annan energinivå, samt att du har andra förutsättningar än en normfungerande person. Detta är något vi är mycket väl medvetna om och tar i beaktande vid varje träning för att bemöta våra boxare där de är just den dagen. Detta i praktiken innebär att vi hela tiden har en plan B och C och kan anpassa efter individen om det behövs. För att kunna läsa av en dagsform hos en individ i ett gruppssammanhang så krävs det att veta vad man ska titta efter. Vi strävar efter att lära känna våra boxare så pass bra att vi med lätthet kan läsa av dennes dagsform.

Detta kan du göra genom att använda din respektfulla nyfikenhet. Det vill säga - våga fråga upp både innan och efter ditt pass. Visa att du är intresserad, anpassningsbar och flexibel. Här är det viktigt att du som tränare håller dig till det som är relevant för tränings-situationen.

Vad betyder det i praktiken att funkisboxningen är tillgänglig för alla? Det spelar ingen roll hur du tar dig fram eller använder din kropp, så länge du har något att slå med och har en gnista och motivation så kommer du kunna bli en av våra funkisboxare.

I denna träningsmanual kan du läsa om likheter och skillnader mellan funkis- och normisboxning och vad som ligger till grund för funkisboxningen i korta drag.

Grundposition

Som stående funkis när man har nedsatt balans kan det viktigaste vara att hitta en stabil position där man får bra stöd. Enklast kan vara att ställa sig lite bredare än axelbrett där man känner att det går att gunga från sida till sida. Ibland kan det vara enklare att inte ha ena foten framför den andra, utan ha båda fötterna i linje med varandra.

Vid sittande boxning ska man sitta rakt på sittknölna och luta sig framåt. I sittande funkisboxning använder vi oss av dubbelgardering där båda händerna är vid ansiktet för att kunna skydda sig från slag från både höger och vänster. Dubbelgardering är även något som stående funkisar använder sig av då det inte finns möjlighet att förflytta sig på samma sätt som hos en normisboxare.



Kraften och gungning

I stående boxning hämtas mycket av kraften i slagen från benen. Samma möjlighet finns inte i funkisboxningen då man antingen sitter eller har nedsatt balans. Detta leder till att man i stället behöver hämta kraften från axel, bål och höft. Bålen är av största vikt då man inte kan förflytta sig via steg utan endast förflytta sig med bålvriddningar och sittande tyngdöverföringar.

Förflyttningen som man gör blir oftast genom gungning från höger till vänster. I gungningen kan man även samla upp kraft till ett slag och vi använder oftast gungningen för att hitta en bra rytm i slagen. Men man kan även använda gungningen som en del av sitt försvar då förflyttningen från sida till sida kan fungera som undanlidningar.

Muskelkontroll

Ta i beaktning att muskelkontrollen hos funkisare kan vara nedsatt. Många funkisare har inte den självklara muskelkontrollen "inbyggd" som en normis har. Detta gör att repetitioner och tekniken är ett stort fokus för att

boxaren ska ha lättare att komma åt sin muskelkontroll. Svårigheten till muskelkontroll gör också att fokuset i Funkisboxningen oftast hamnar på lätta slag istället för hårda slag, eftersom hårda slag är det som är närmast till hands då man har nedsatt muskelkontroll.

Reflexer

Det är vanligt att reflexerna är långsamma eller hackiga hos flertalet funkisar. Då reflexerna ofta är nedsatta så är det därför extra viktigt att träna upp försvaret så att boxaren kan skydda sig. För att öva upp reflexerna använder vi oss ofta av övningar där boxaren ska svara snabbt efter ett visst slag. Ett exempel på en sådan övning är att mitthållaren slår ett slag mot boxarens vänstra armbåge och boxaren svarar direkt med ett slag i motsatta mitsen. På så sätt får boxaren både träna snabbhet och att ta emot slag. I ett sådant skede är det viktigt att ha tålmod då det kan ta tid att öva upp snabba reflexer. Låt boxarna återkomma till övningarna och avbryt inte övningen för tidigt.

Försvar

I och med att benen oftast inte är ett alternativ i försvaret så kommer största fokus att hamna på armar och bål. Detta för att skydda huvudet. När vi jobbar med försvar får boxarna ofta börja med plockning och blockning i "det stilla försvaret". Vi börjar med att plocka och blocka de enklare slagen, raka eller krokare och utvecklar dessa mer med tiden. När boxarna börjar bli bekväma med detta lägger vi på en bålrörelse i sidled; undanglidning. Vid undanglidning är det också viktigt att skala ner övningarna så att det inte blir för långa kombinationer till

en början och för komplicerat för boxarna. Börja gärna med att boxarna enbart får prova undanglidningar för att sedan bygga på momentet med mindre antal slag.



Steg/fotarbete

För de stående boxarna i funkisgruppen brukar vi endast fokusera på enkelsteg. Detta på grund av att det kräver minst koordination, samt att det är steget som vi är stabilast i. Vi brukar inte lägga så stort fokus på steg eller fotarbete då det kräver mycket fokus på balansen och koordination för funkisboxaren. Boxaren kan då tappa fokuset på slagen. Då funkisar ofta kan ha en nedsatt simultanförmåga kan det göra att boxarna blir helt slut av att slå en jabb och sedan tillbaka till guard. Det vi brukar göra då är att sätta de stående boxarna ner för att bara kunna fokusera på slagen. Då kan man ofta se att boxarna orkar och klarar av längre kombinationer.

Raka slag

Den stående normisboxaren hämtar kraft från benen för att sedan rotera i höften. I slutet av denna rörelse ska även hälen lätta från golvet och tyngden ligga på främre delen av foten. I denna minimala rörelse kommer du lite längre och du får även den sista skjutsen i slaget. I stående boxning är alltid grundpositionen att viktfordelningen är jämnt fördelad på båda benen, just för att vara stabil i ett slag. Om vikten är ojämnt fördelad kan den stående boxaren nästan tippa över mot sitt främre ben. Det är först i slutet av slaget du lägger lite mer tyngd på den främre foten. Därefter går slaget upp i överkroppen och axel och arm följer automatiskt med. I överkroppsrörelsen hos en stående boxare är även bålvriddningen och axeextensionen viktig. Med hjälp av bålvriddningen kommer du i en horisontell rörelse som gör att du har lättare att undvika slag. Extensionen av axeln gör även att du skyddar kinden mot eventuella träffar.

I funkisboxningen ser det raka slaget lite annorlunda ut i och med att fot/benrörelsen är bortplockad. I sittande boxning blir axel, bål och höft en central del. Viktigt att komma ihåg är att detta blir en längre rörelsekedja i överkroppen, och i och med det tar det lite längre tid. Men du som funkisboxare kan även välja att korta ner slaget för att få snabbare slag. Att ta i beaktande är att vid en sådan ändring kommer du tappa kraft. Om du väljer att korta ner ett slag tappar du inte bara kraft, utan också skydd och räckvidd. För precis som i stående boxning så gör den horisontella rörelsen att du lättare kan undvika slag och axeln skyddar dig mot slag mot kinden. Att korta ner slagen kan försämra ditt försvar som sittande boxare, i och med att du inte har fotarbetet

att förlita dig på och därför måste utnyttja så stor räckvidd du kan i ett slag. Ett kortare slag kan däremot bidra till att boxaren får en mer explosiv rörelse och en snabbare kontrung.



Krokar

Vid en stående krok har du stor rörelse och rotationsmöjlighet, vilket gör att kroken är ett av det mest kraftfulla slagen - om du har bra teknik. Men det är även det slaget som slarvas med mest. Just därför är kroken något som behöver nötas oavsett vilken boxare du än är.

I den stående kroken är det som med de flesta fall i normisboxning att slaget börjar i benen/ höften. Då kroken är ett slag som kräver stor rotation av hela kroppen är bålvridningen och extensionen i höften väldigt viktig. Rotationen och extensionen av höften kan variera beroende på vilken typ av krok du väljer att slå. Det mest centrala i denna rörelse är att hämta kraft, inte bara från bälten, utan även från benen. I och med att du roterar i en halvbåge från den sida du slår med, börjar slaget i den bakre foten. Sedan går slaget vidare i den viktiga bålvridningen. Vid detta skede ska en lätt tiltning mot

sidan göras, för att hämta lite extra kraft. Denna tiltning gör även att boxaren lägger extra tyngd på sin ena fot. Vilket i sin tur gör att boxaren har större möjlighet att skjuta ifrån. Samtidigt som denna rörelse görs, ska nu ena axeln tiltas bakåt för att skicka ut en krok. I slutet på en stående krok ska tyngden ligga på den främre foten. Medan den bakre foten ska lätta med hälen från underlaget, och en lätt vridning med främre fotvalvet ska göras. Denna rörelse kan liknas vid att fimpa en cigarett.

I funkisboxningen är kroken det andra slaget du får lära dig. Just på grund av att slaget kräver mycket muskelkontroll och stabilitet i kroppen. Precis som hos normisboxaren är kroken ett väldigt kraftfullt slag vilket betyder att kroken kan bli det slag som man tar till när det krävs ett starkt slag. Detta i sin tur kan leda till en oförsiktighet, och ökad skaderisk.

I en sittande krok börjar slaget först i bålvriddningen, då benmomentet ofta är bortplockat. Det är just detta som skiljer sittande och stående åt. "Avsaknaden" av ben/höftmomentet gör att den sittande boxaren inte har möjlighet till samma räckvidd i kroken. Därför krävs säkrare teknik, stabilitet och små korrigeringar.

Tekniken är viktig i alla slag, men i den sittande kroken är en av det största riskerna med bristfällig teknik att du tappar, inte bara tekniken, utan även hela din balans och tyngdpunkt. Den sittande boxaren skiftar markant tyngdpunkten från båda sittknölna till att lägga den största delen av vikten på en av sittknölna. Den sittande boxaren kan nästan enbart förlita sig på sin bålstabilitet och sittknölna.



Uppercut

I en stående uppercute hos en normisboxare så handlar mycket om att flytta ner tyngdpunkten genom att böja på knäna och sedan vinkla "bak" höften. Efter denna positionering skjuter du ifrån med din bakre fot / ben, för att avsluta rörelsen i underkroppen genom att lägga från underlaget med hälen. Samtidigt roterar du med främre delen av foten. Denna rörelse kan liknas vid att fimpas en cigarett. I en stående uppercute är rörelsen i underkroppen bärande och gör att du flyttar tyngdpunkten och hämtar kraft från benen. Överkroppen i en stående uppercute blir som budbäraren för slaget. Eftersom det är först i slutet av slaget du kopplar på armen och axeln och därefter skjuter ut armen i en båge uppåt.

I funkisboxningen är uppercute det tredje slaget du får lära dig, på grund av att det kräver mycket muskelkontroll, kraft och koordination. Uppercuten är det slag som kan te sig mycket olika från funkisboxare till funkisboxare just för att det innefattar nästan hela överkroppen.

Hos en sittande boxare räknas underkroppsmomentet bort. Detta betyder inte att tyngdpunkten inte flyttas. I

stället för att böja på knäna och skjuta ifrån med benen, så ligger fokuset på bålvridding, sittknölna och framåtrörelsen. Slaget börjar med en lätt vridding åt det hållet du ska slå från. I vriddingen är målet att din armbåge helst ska vara i kontakt med din höft. Om detta inte är möjligt kan den sittande boxaren fokusera på att vrida nedåt. Fördelen med att vrida mot höften är att axeln vinklas bakåt, vilket gör att du automatiskt hämtar kraft. När boxaren vridit sig, ska tyngdpunkten ha flyttats till den sidan slaget kommer ifrån. I detta skede är målet att flytta ner din tyngdpunkt ännu mer. Att ta i beaktande är att en sittande boxare redan har tyngdpunkten ganska långt ner i och med den sittande positionen. Detta gör att en uppercut kan vara svårtillgänglig när du sitter ner. För att komma åt den lägre tyngdpunkten krävs att boxaren kryper ihop för att hämta kraften i magen. I och med att boxaren har vridit tillbaka axeln och krupit ihop med magen blir rörelsen större, vilket bidrar till en kraftigare framåtrörelse. I en uppercut behövs kraft åt två håll, framåt och uppåt. Just därför är framåtrörelsen och krafthämtningen en av de viktigaste delarna i uppercuten. I en uppercut skjuter du armen i en båge uppåt för att sedan träffa med knogen vågrätt, precis som om du skulle slå någon på hakan underifrån. En annan viktig del i uppercuten hos en sittande boxare är positionen med benen. Om det är möjligt är det bra om fötterna är placerade under rumpan, för att lättare komma i kontakt med dina sittknölar.



Sparring

Som funktionsnedsatt boxare bör du vara försiktig med hur mycket och hur hårt du sparrar. Ta alltid hänsyn till dina funktioner. Du kan träna boxning utan att sparra, gör det bara om du kan och vill. Använd tjocka handskar, 10 OZ eller mer.

Sparring, det vill säga öva mot en annan boxare som slår tillbaka är inget som jag rekommenderar för nybörjare. Du bör helst ha tränat på grundtekniken i minst 3 månader.

Sparring är ett bra sätt att träna teknik och få upp försvarsreflexer. Med det sagt så måste tre kriterier uppfyllas för att en funktionsnedsatt ska få möjlighet att sparra.

1. Kolla alltid med din läkare först, oavsett om det är kroppssparring eller sparring mot både huvud och kropp.
2. Sparring bör alltid ske under uppsikt av en tränare som har gått tränarutbildning.

3. Då sittande boxare ej kan förflytta sig blir sparringen väldigt nära varandra, därför ska sparring alltid vara lätt och rondernas längd ska halveras från ordinarie träning.

Det är viktigt att aldrig frånga dessa tre viktiga punkter, tumma aldrig på dessa. Här nedan följer några förslag på lätt sparring från sittande position.

Kroppsparring

Rond 1 Boxarna sitter mittemot varandra, en på en pall en annan i stol och första rondens kroppssparring används bara den främre handen (den svaga). Slag sker mot mage, axlar och armar.

Rond 2, båda händerna men den svagare handen får du slå var du vill på ovan nämnda ställen, medan den bakre handen (den starkare) bara får slå mot axlarna.

Rond 3, Fritt att slå var du vill med båda händerna på ovan nämnda ställen.

Boxaren ska försöka, så långt det är möjligt, finta, blockera och parera slagen för att kontra med egna.

Rondens längd rekommenderas 1 minut aktiv, 1 minut vila för att sen trappa upp gradvis.

Helkroppssparring (huvud + kropp)

Här bör du ha hjälm och tandskydd.

Rondernas längd bör aldrig överstiga 1 minut och 30 sekunder eftersom slagen blir så koncentrerade.

Rond 1, börja med att enbart använda den främre handen. Den andra boxaren blockerar, parerar och plockar.

Rond 2, främre handen slår antingen mot huvudet eller kroppen, den bakre handen slår enbart mot kroppen.

Rond 3, fritt att slå både mot huvud och kropp med båda händer.

Rekommendation är att inte köra mer än 3 ronder huvudsparring per sparringtillfälle. Eftersom kroppens reflexer mattas av efter ett tag och försvarsförmågan försämras. En boxare som har tränat ett tag och är van kan köra upp till 6 ronder om det enbart handlar om kroppsparring. Det är denna sparringform som vi rekommenderar som återkommande inslag eftersom kropp- och axelsparring är säkrare.

Huvudsparring är något som bör utövas endast i måttliga mängder.



Svenska
Boxningsförbundet



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Youtube: Funkisträningföralla