

SBF:s Tränarseminarium 2013

Santiago Nieva
Rikstränare



BOXNINGENS GRUNDER

”Det är viktigt att lära ut grunderna korrekt”

GRUNDSTÄLLNING



FOTARBETE

1. Enkelsteg
2. Rotationssteg
3. Pendelsteg
4. Diagonalsteg

SLAG

1. Raka slag
2. Uppercuts
3. Krokar

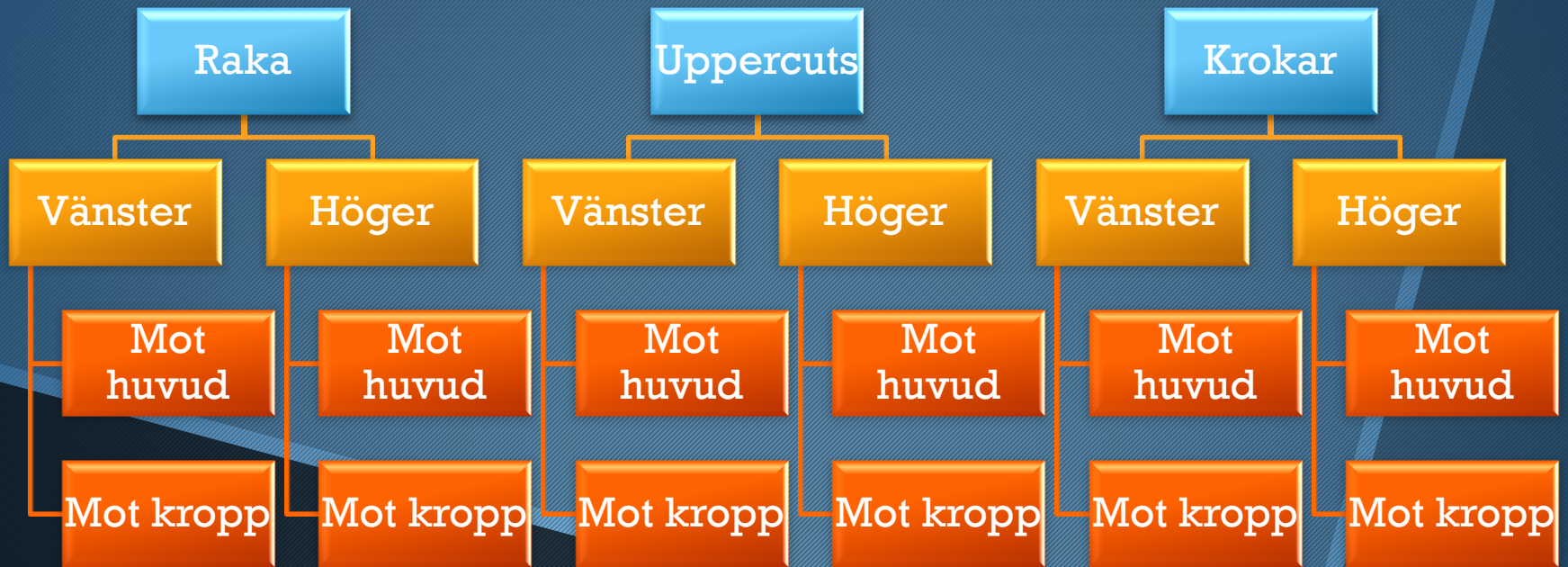
Serier av slag

Kombinationer av slag

Slag i förflyttning

– fram, bak, i sidled, rotation/sidestep

SLAG

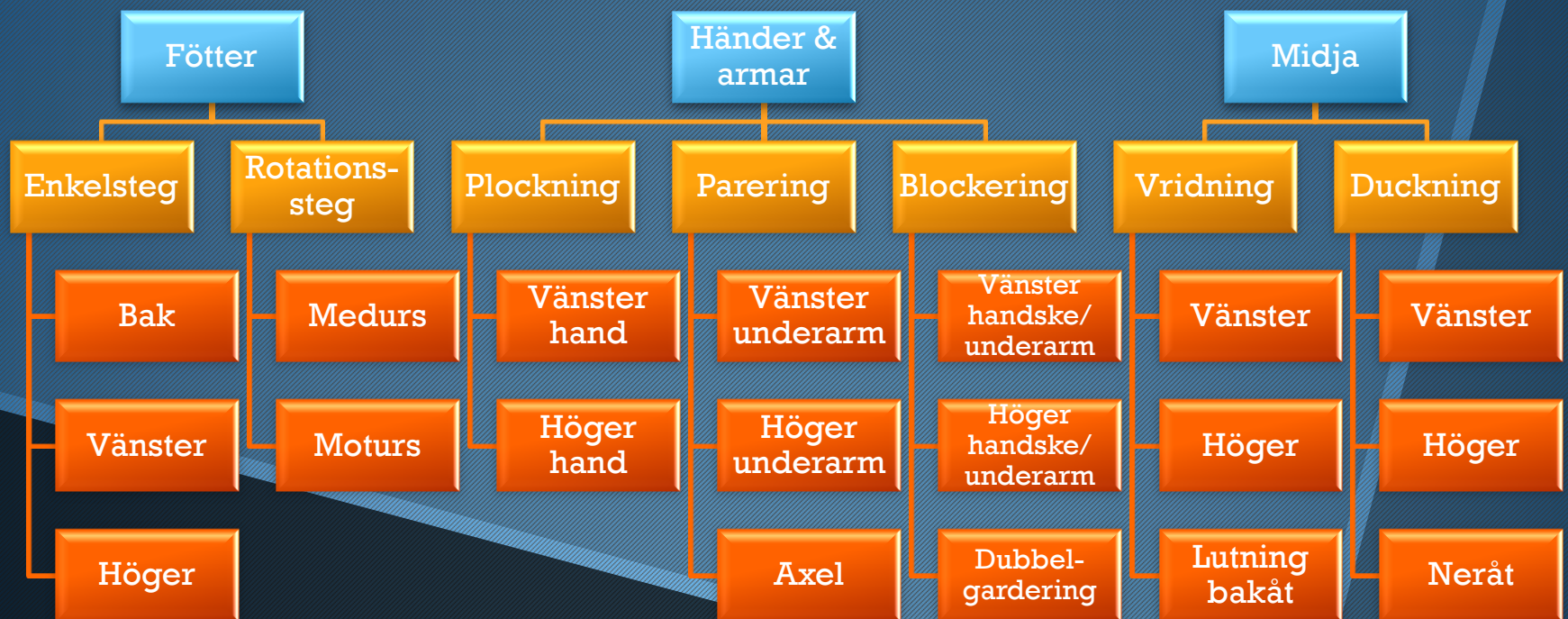


FÖRSVAR

Lärs ut efter varje slag

1. Med fötterna
2. Med händer och armar
3. Med midjan

FÖRSVAR



KONTRINGAR

Direktkontring
Svarande kontring



DISTANSER



Lång distans - Halvdistans - Närkamp

TERMINOLOGI

matchsparring

parövningar utan handskar

skolkontakt

skolboxning

tekniksparring

parteknik

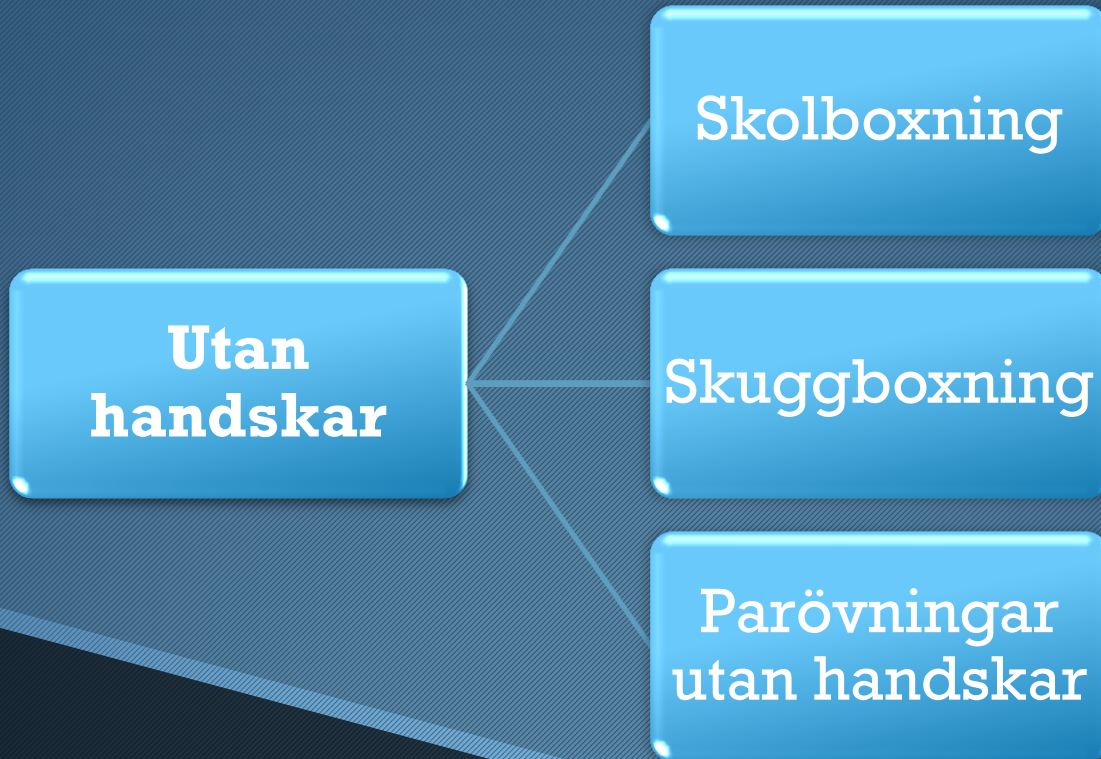
uppgiftsparring

parövningar

parövningar med handskar

sparring

TRÄNINGSFORMER



TRÄNINGSFORMER



