

Diplomboxning. Balans och fotarbete.

1 poäng

- Har **ingen** fotställning, snubblar
- Har **svårt** att hålla balansen

1,5 poäng

- **Försöker** hålla ordning på fötterna med allt rasar under press

2 poäng

- Håller **hyffsat** reda på fötterna och fotställningen
- Går **mest** åt samma håll
- Finner inte rätt distans
- Förföljer **ofta** istället för att skär av
- Balansen är inte med vid slag

2,5 poäng

- **Bra** fotställning
- Förflyttar sig stelt och ensidigt
- **Lite** för lätt att fånga in och kommer då av sig

3 poäng

- **Bra** avstånd mellan fötterna och viktfördelning
- **Hyffsad** balans vid slagväxlingar och förflyttningar
- **Kan** använda fötter för att flytta sig ur pressade situationer

3,5 poäng

- **Rätt** avstånd mellan fötterna
- **Bra** balans
- Kanske för mycket vänstervarv
- Kommer **ibland** för långt ifrån motståndaren
- **Försöker** hitta rätt distans hela tiden
- **Försöker** skära av ringen

4 poäng

- **Rätt** avstånd mellan fötterna
- **Bra** balans
- **Kan** skära av
- Har **för det mesta rätt** distans
- **Kan** växla tempo och riktning **ganska bra**
- Går **lite för mycket** åt samma håll

4,5 poäng

- **Mycket bra** balans
- **Kan** växla tempo och riktning
- **Alltid** rätt distans
- Skär **effektivt** av ringen
- **Enstaka** vänstervarvs beteende

5 poäng

- **Mycket bra** balans
- **Växlar** tempo
- Varierar **hela tiden** förflyttningar
- **Kan** störa en starkare motståndare med sitt fotarbete

Diplomboxning. Gardering och undanglidning.

1 poäng

- Så gott som **obefintlig** gardering

1,5 poäng

- **Försöker** hålla händerna uppe
- Tappar **genast** fattningen och garden i trängda situationer eller vid fint

2 poäng

- Håller händerna **väl** uppe
- Blir **för lätt** träffad
- Har **tendenser** att allt för ofta vilja dyka eller vända sig bort när denne blir pressad
-

2,5 poäng

- Ser ut som boxaren **kan** gardera sig men blir **för lätt** träffad
- **Försöker hela tiden** gardera sig
- Blir kanske **lite** för stillastående och låst i pressade situationer

3 poäng

- **Försöker hela tiden** gardera sig
- **Lite** svårt att hänga med

3,5 poäng

- Garderar sig **bra** med händer och fötter
- **Lite** för enkelt träffad
- Plockar slag och **försöker** använda det till sin fördel

4 poäng

- Mjuk i kroppen, ser slagen i tid
- Söker sig in när det hettar till och **försöker** gå in i clinch
- **Försöker** ducka och rulla sig ur svårigheter
- **Aldrig** någon flykt i panik

4,5 poäng

- **Läser** motståndarens intensioner
- **Kan** gardera sig med bara fötter om denne vill
- Glider **alltid** undan eller går in om denne blir pressad
- Duckar och rullar sig ur svårigheter eller går in och låser **effektivt**
- Kan bli träffad enstaka gång av slarv eller nonchalans

5 poäng

- **Mycket bra** gard
- Händerna **alltid** på plats
- Det skulle räcka för boxaren att flytta sig som försvar
- Duckar och rullar precis så mycket som det behövs

Diplombboxning. Slag, kontringar och finter.

1 poäng

- **Mest** bara rundpallar, vilda svingar, orena slag och inget mer
- Satsar **hela tiden** på att slå hårt

1,5 poäng

- **Mest** jabb eller försök till jabb
- **Förekommer** bakre är det **oftast** orent, desperat, i dålig balans eller på fel avstånd.
- Satsar **för mycket** på hårda slag

2 poäng

- **Kan** jabba
- **Försöker** enstaka gång slå jabb, rak bakre kombination
- **Vet** vad de handlar om men det fungerar inte så bra
- **Lite** ensidigt
- **Kan** falla in i rallar slagsmål
- **Svårt** att hitta distans

2,5 poäng

- Använder jabben **hyggligt**
- **Försöker** slå jabb, bakre kombination med raka slag
- **Lite** för mycket orena slag eller ensidig boxning
- **Lite** för mycket kraftboxning
- **Lite** svårt att hitta distans

3 poäng

- **Kan** slå rak vänster och höger utan att satsa i slagen
- **Kan** jabba
- **Försöker** komma till rätt distans

3,5 poäng

- **Kan** slå raka slag **mycket bra**
- **Försöker** sig på flerslagskombinationer som ska innehålla krok
- Vid upprepade tillsägelser för hård boxning tillhör inte boxaren denna nivå.

4 poäng

- **Kan** raka slag **mycket bra**
- Gör kontringar, uppercuts, krokar mot kroppen – försöker med detta
- **Kan hyffsat** flerslagskombinationer
- **Försöker** variera sin boxning huvud/kropp
- **Försöker** plocka slag och använda till sin fördel
- **Kan** alltid kontrollera hårdheten då boxaren möter en svagare motståndare
- **Lite** ensidigt, **lite** hårt i en jämn match

4,5 poäng

- På gränsen till en 5 poängare men slår **lite** för hårt och orent enstaka gånger

5 poäng

- Använder alla slag perfekt och varierar alltid sin boxning