



HANDBOK OCH MANUAL PARABOXNING

För tränare, ledare och förening



Innehållsförteckning

Handbok s. 2

Inledning	s. 2
Samtycke fotografering	s. 2
Sekretess	s. 3
Riskbedömning	s. 3
Checklista för lokalen/platsen	s. 5
Gott värdskap = bemötande	s. 5
Assistenter och medföljande till paraboxare	s. 8
Rekrytering –att få aktiva till föreningen	s.8
Andra idrotter och föreningar	s.8
Rehab	s.9
Lokala parasportföreningar och parasportdistrikt	s.9
Kontaktlista	s.9

Träningsmanual s. 10

Tränar- och föreningsperspektiv	s. 11
Kartlägg	s. 11
Ledarskap	s. 13
Inkluderande ledarskap	s. 14
Vad är en paraboxare?	s. 16
Bra att känna till	s. 16
Grundposition	s. 17
Kraften och gunging	s. 17
Muskelkontroll	s. 18
Reflexer	s. 18
Försvar	s. 18
Steg/fotarbete	s. 19
Raka slag	s. 19
Krokar	s. 20
Uppercut	s. 21
Sparring	s. 22
Kroppssparring	s. 23
Helkroppssparring	s. 23

HANDBOK

Inledning

Som en del av Svenska Boxningsförbundets (SBF) strategi att erbjuda verksamhet för alla hela livet, ingår även att öppna upp verksamhet för personer med funktionsnedsättningar. SBF, och föreningar inom SBF, är medlemmar i Riksidrottsförbundet (RF) och följer därmed riktlinjer och styrdokument beslutade av RF och SBF.

Begreppet idrott för personer med funktionsnedsättning används som samlingsnamn när Riksidrottsförbundet arbetar med området. De målgrupper som omfattas av begreppet är desamma som finns inom ramen för Svenska Parasportförbundets samt Svenska Dövidrottsförbundets verksamhet. Det vill säga personer med syn- (S), rörelse- (R) eller intellektuell (I) funktionsnedsättning samt personer med hörselnedsättning.

En utökning av begreppen för att även innefatta Neuropsykiatriska diagnoser (NPF) pågår inom RF, men något beslut finns inte än. Det är dock inte ovanligt att personer med funktionsnedsättning enligt nuvarande begrepp, även har NPF diagnoser, som ofta ingår i träningsgrupper inom motion och bredd med I-grupper. Handboken är tänkt att underlätta för föreningar att öppna upp för paraboxare och skall ses som ett stöd inför att starta verksamheten samt bedriva verksamheten.

Läs mer: [Begrepp kopplat till funktionsnedsättning \(pdf\)](#)

Läs mer: [Inkluderande ledarskap](#)

Läs mer: [Begrepp kopplat till funktionsnedsättning \(pdf\)](#)

Läs mer: [Så funkar parasport](#) och [Så funkar dövidrott](#)

Exempel på fler styrdokument som är kopplade till verksamhet finns att hämta på: <https://swebox.se/paraboxning>

Samtycke fotografering

[Samtyckesblankett för foto och film.pdf](#)



För att fotografera och för att få publicera bilder/filmer behöver de som finns på bild ge sitt samtycke. Detta gäller även om du bara skall ha bilderna internt i din förening. Det är viktigt att få detta samtycke godkänt innan publicering.

Sekretess

[RF:s stadgar.pdf](#)

Inför varje medlem och situation finns det sekretesslagar att följa. Som idrottsförening och medlem i RF är det dessa stadgar vi följer.

Riskbedömning

Det kan förekomma att en medlem eller någon utifrån upplever att en

situation är obehaglig av någon anledning. Detta kan man via [RF:s "Visselblåsarfunktion"](#) anmäla anonymt.

Det finns riktlinjer och förslag på hur man identifierar riskzoner och hur man kan förbereda för att undvika dessa. Som idrottsledare har vi ett ansvar att vara förberedda och observanta kring de risker som kan uppstå i vårt arbete med aktiva, och det gäller inte bara paraboxning.

En risk som kan uppstå när man jobbar med personer med funktionsnedsättningar, kan vara att det är svårt att läsa av sociala koder, ha förståelse för hur andra uppfattar saker samt svårigheter vid inläring.





Det är vår uppgift som tränare att underlätta och vara förbereda på det som kan tänkas komma.

Otrygga idrottsmiljöer kan exempelvis vara situationer där mobbning, trakasserier, sexuella övergrepp, våld eller hot kan förekomma.

I en handlingsplan gör man en checklista med punkterna för att identifiera riskzoner och skapa en åtgärdsplan. Det är ett sätt att jobba förebyggande med tryggheten. Viktigt när man

skapar en riskbedömning är att den är tydlig beskriven med realistiska åtgärder.

Det handlar om att identifiera riskerna, sätta in åtgärder och att underlätta för varje enskild aktiv för att helheten ska fungera för gruppen.

Varje åtgärd bör ha ett startdatum och ett slutdatum, följt av en uppföljning och utvärdering efter att insatsen är avslutad. När man identifierat risken,

är nästa steg handlingsplanen, där det ska framgå vem som har ett helhetsansvar för handlingsplanen.

- Risk (beskrivning av identifierade risker i Riskzonsanalysen och riskbedömningen)
- Hur (beskrivning av vad som ska göras)
- När (ska åtgärden genomföras)
- Ansvar (ange vem som ansvarar för att genomföra aktiviteten)
- Uppföljning (ange när uppföljning ska ske samt vem som ansvarar för uppföljning)

Checklista för lokalen/platsen för Paraboxning

Syfte: säkerställa lokalen för paraboxning, så att lokalen även är lämplig för personer med olika funktionsnedsättningar. Hjälp och stöd finns att få både från RF/SISU och kommunen, om det är en kommunägd lokal, för att göra lokalen mer tillgänglig.

Att tänka på:

Möjlighet till av- och påstigning samt parkering bör finnas nära entrén för att underlätta för de med rörelsehinder. Det ska vara enkelt att ta sig in och att kunna orientera sig i lokalen genom tydlig skyltning. För att personer med synnedsättning ska kunna orientera sig utan assistent kan man behöva anpassa med olika funktionsdetaljer istället för skyltar. Exempel på funktionsdetaljer är tejp eller reliefer i golvet som känns, kontrastfärger på

väggar som markerar dörrar, fönster med mera.

Det ska vara lätt att hitta till receptionen eller en mötesplats, som med fördel är utrustad med en hörslinga för att underlätta för hörselskadade. Även toaletter och omklädningsrum ska vara utformade så att personer med olika funktionsnedsättningar kan hitta, orientera sig och nyttja det. Av säkerhetsskäl bör toaletter vara utrustade med larm. Ett tips är att börja med den verksamhet som föreningens lokaler kan hantera. Det behöver inte vara alla variationer av olika funktionsnedsättningar.

Gott värdskap = bemötande

En individuell plan för hur man tar emot paraboxare är att ge och få råd hur man kan arbeta på ett sätt för att hjälpa på rätt sätt i tekniska och styrkeutvecklande aspekter gällande boxning. Det är även att hjälpa den aktive till en positiv bild av sig själv och som idrottare. En personlig plan skall utgå från personen, hur man möter hen med respekt samt att man som tränare kan lära ut boxning på ett professionellt och säkert sätt. Ansvarig tränare ska ha genomgått förbundets utbildning inom boxning och utifrån den och den aktive kunna ta den hänsyn som var och ens specifika behov av bemötande kräver. Det är en fördel om tränaren även genomgått Parasportens Grunder.





Exempel på frågeställningar som kan vara bra som förening ha koll på:

- Förflyttning i närmiljön
- Eventuella mediciner, diagnoser eller hälsotillstånd
- Kommunikation att tänka på
- Triggers att undvika
- Oro/rastlöshet, vad gör man?
- Vad lugnar?
- Specifik metod vid kommunikation
- Att tänka på vid fysisk kontakt

Assistenter och medföljande till paraboxare

En del paraaktiva har behov av en assistent/medföljare för att ta sig till träningslokalen, och i vissa fall även för att kunna träna. Assistenterna är de som ansvarar för att hjälpa de aktiva med ombyte/dusch och toalettbesök. De kan vara till stor hjälp som ledare och tränare och kan erbjudas utbildning för att fungera som ledare/tränare till fler än den person de är assistent för. Är behovet av assistent för den aktiva en förutsättning för att kunna delta i aktiviteten kan du erbjuda hen att delta i aktiviteten med ledsagning av en utbildad tränare. Tanken är att den aktive ska, så långt det är möjligt, klara att träna utan assistentens hjälp. Det bör du informera såväl den aktive och assistenten om på ett tidigt skede.

Ibland har den aktive hjälp av någon för att ta sig till och från aktiviteten, men kan klara sig självständigt för att kunna delta i aktiviteten. I de fallen ska du be assistenten att vänta utanför, eller i lokalen utan att störa eller på annat sätt blanda sig i träningen. Dessa assistenter kan med fördel erbjudas ledar- och tränarutbildning och erbjudas att bli en del av föreningen.

Rekrytering – att få aktiva till föreningen

Svenska Parasportförbundet har skapat en webbplats och app som föreningar kan ansluta sig till kostnadsfritt, för att visa att man har verksamhet, vilken verksamhet och för vilka funktionsnedsättningar man har lämplig verksamhet.

Appen laddar du ner på

<https://parame.se/>

Förutom att registrera din förening kan man hitta många tips på lokala aktiviteter, träningstips med mera.

Andra idrotter och föreningar

De flesta idrottare använder sig av andra idrotter som kompletterande träning, detta gäller även paraidrottare. Ta kontakt med andra idrotters föreningar och erbjud er att hjälpa dem med boxning som kompletterande träning. Detta gäller både paraidrottare och normidrottare.

Rehab

Många av de ställen som arbetar med rehab, letar efter föreningar dit de kan "slussa" sina patienter när de är färdigbehandlade, för att de ska fortsätta sin träning mot ett självständigt liv. Lämna föreningens kontaktuppgifter till dessa ställen så de kan kontakta/hänvisa sina "aktiva" till er. Detta gäller även ortoped-verkstäder, assistansbolag med mera.

Lokala Parasportföreningar och parasportdistrikt

Många platser runt om i landet har lokala parasportföreningar där man kan ta upp kontakten om samarbete och erbjuda att man kan träna deras aktiva i samverkan, eller bara för att skapa ett lokalt samarbete, en win-win situation.

Kontaktlista

- Svenska Boxningsförbundet (SBF), 08-699 6000, info@swebox.se
- Parasport Sverige: <https://parasport.se/>
- Riksidrottsförbundet (RF): www.rf.se
- RF-SISU Distrikt (Regionkontor) sök ditt distrikt: <https://www.rf.se/om-rik-sidrottsforbundet/kontakt/vara-distrikt>
- Parasportförbundets distrikt sök ditt distrikt: <https://parasport.se/forening-och-distrikt/distrikt>
- Idrottsombudsmannen (RF): www.rf.se/rf-arbetar-med/idrottsombudsman-nen/kontakta-idrottsombudsmannen
- DHR - Förbundet för ett samhälle utan rörelsehinder: www.dhr.se
- Bris - Stöd till barn och unga under 18 år: www.bris.se
- Mind - För psykisk hälsa: www.mind.se



TRÄNINGSMANUAL



Tränar- och föreningsperspektiv

Inkludering och integrering kan handla om många olika saker. Allt ifrån tillgänglighet i lokalen till ett inkluderande ledarskap och praktiskt anpassade träningar. Enkelt sagt handlar det om att alla i lokalen ska kunna delta på lika villkor. För att uppnå jämlikhet och jämställdhet i en träningsmiljö krävs det ett grundligt och kontinuerligt arbete. Det räcker inte enbart att sätta in en ramp eller en duschstol i omklädningsrummet för att paraträning ska vara möjligt. Verklig tillgänglighet innefattar även integrering, inkludering och kunskapsutjämning.

Ett inkluderingsarbete kan ske på många sätt. Man kan börja med att ställa sig själv några enkla frågor:

- Vem syns i vår verksamhet?
- Vem får ta plats?
- Vem gör vad?
- Vilka erfarenheter saknas?

Svaret på dessa frågor kan vara olika beroende på var och hur du ställer dem.

Kartlägg

Integrering innebär att föreningen skapar förutsättningar för normbrytande personer, oavsett om det gäller etnicitet, funktion eller könstillhörighet, att kunna delta i föreningens alla delar tillsammans med majoriteten. Inkludering handlar om att föreningen ser till alla individers behov och tillgodoser dessa samt ser individuella erfarenheter och styrkor.

Ett steg till integrering handlar om att veta var målgruppen du vill integrera befinner sig och därmed nå dem. Föreningen och du som tränare kan marknadsföra er verksamhet på olika platser där olika typer av människor befinner sig. På så sätt kan målgruppen breddas. I och med att integrering av normbrytande kroppar i en idrottsmiljö har varit undermålig så har också kraven som ställts på integrerings- och inkluderingsarbetet varit låga.

För att alla ska kunna integreras behövs ofta anpassningar av olika slag. Det kan handla om att anpassa lokaler, hemsidor eller marknads-

föringsmaterial. Föreningens grafiska profil och digitala innehåll bör även vara anpassat och tillgängligt för personer med syn- och hörselnedsättningar. Anpassningen är grundläggande för att vissa personer ska kunna ta del av verksamheten, men information om att anpassningen finns är också nödvändig. En anpassning av en offentlig lokal kan din kommun ge dig råd och stöd kring.

Det finns lika många anpassningar som det finns behov. Detta kan tyckas vara överväldigande. Men då kan det vara bra att påminna sig om att anpassning av en hel verksamhet är en ständig process. Men kanske det allra viktigaste att ha med sig är att anpassningar inte är en börda utan en tillgång. Det mest konkreta sättet att jobba med inkludering är att anpassa den befintliga verksamheten.

Det kan röra sig om träningar, styrelsearbete och föreningens värdegrund. Att ha en anpassad lokal dit alla är välkomna gör inte automatiskt att en förening är inkluderande.

Inkludering handlar mer om det faktiska bemötandet, bejakandet av alla olikheter samt att se värdet av att olika människor deltar i alla delar av verksamheten. Man kan se detta synsätt som att man anpassar verksamheten inifrån och ut. Det kan verka stort och ouppnåeligt.

Men ett bra sätt att börja på är via kunskapsutjämning. Kunskapsutjämning handlar om att själv ansvara för att "utbilda" sig som förening eller tränare.

Det kan handla om att ta del av information om olika diagnoser och behov samt olika styrkor hos dina deltagare. Din förening eller du som ledare bör därför vara medveten om den grupp som står framför er. Detta kan du göra genom att fråga deltagarna om det är något särskilt behov som behöver tillgodoses, utan att för den sakens skull göra ett övertramp i deras integritet. Då du har kartlagt gruppens behov och tillgångar kan du aktivt försöka utbilda dig på egen hand.



När du har en grundläggande kunskap om gruppens behov kan du därefter fråga efter gruppens erfarenheter och upplevelser. Med hjälp av dessa erfarenheter och upplevelser kan du skapa en miljö där alla, oavsett funktionsnivå, får sina röster hörda. Det som är viktigt att komma ihåg i detta steg är att minoriteter inte är experter. När du efterfrågar dessa erfarenheter och upplevelser bör du ha ett genuint intresse och visa att du värderar de svar du får. Om er verksamhet har arbetat med anpassningar och tillgänglighet så kommer verksamheten gynnas på flera sätt. När fler personer får tillgång till er verksamhet kommer den breddas och få tillgång till nya erfarenheter och perspektiv. De anpassningar vi skrivit om ovan är något som alla i er verksamhet kommer ha nytta av. Ofta bidrar anpassningarna till en tydligare struktur och en välkomnande miljö.

Men hur plockar man då bort en funktion? Några enkla frågor för att komma i rätt tankesätt kan hjälpa. Några exempel på sådana frågor kan vara;

- Skulle det vara möjligt för mig att göra detta om jag hade nedsatt syn?
- Skulle jag komma in i denna lokal om jag använde rullstol?
- Skulle jag kunna ta till mig mina instruktioner om jag hade ADHD med koncentrationssvårigheter?

Ledarskap

Var inte rädd att ge personer med funktionsnedsättningar utmaningar. Oavsett om en övning är svår, antingen teknisk eller gällande uthållighet, så bör du som tränare våga testa. Oavsett vilken funktionsnedsättning en person har så är det gemensamma att man som tränare hela tiden aktivt bör söka lösningar för att kringgå hinder. Ett hinder kan vara att utrustningen som används inte är anpassad eller tillgänglig.



Då får du som tränare vara kreativ och anpassa med hjälp av de medel du har. Några enkla knep är följande:

- Att ha hög kontrast på färgen på utrustningen. Detta underlättar för deltagare som har nedsatt syn. Här kan även du som tränare tänka på att din klädsel inte bör smälta in med utrustningen.
- Att använda dig av positionsmarkeringar, till exempel tejp på utrustning eller golv. Detta underlättar den rumsliga uppfattningen. Det kan göra det enklare exempelvis slå ett slag i rätt höjd, veta var man ska stå eller hur högt man ska lyfta.
- Höjd på utrustningen. Tänk på att personer som till exempel sitter i rullstol ska kunna nå den utrustning ni använder. Försök ha olika höjd på er utrustning för att tillgängliggöra er utrustning för fler.
- Olika alternativ på utrustning.

Reflektera över din ledarskapsstil

- Hur vill du att deltagarna ska se på din ledarskapsstil och uppleva dig som tränare när de kommer på träningspassen?
- Hur agerar du när det kommer nya deltagare till lokalen?
- Hur arbetar du med individuella och gemensamma mål tillsammans med deltagarna?
- Hur mycket inkluderar du

träningsgruppen i planeringen av en träningsperiod?

- Värderar du dina deltagares åsikter och prestationer olika?
- Läger du lika mycket tid på alla deltagare? Varför/varför inte?
- Vad skulle du vilja förbättra i din ledarskapsstil för att uppnå ett inkluderande ledarskap?

Inkluderande ledarskap

Vad som kännetecknar ett inkluderande ledarskap är väldigt brett. I en grupp är det viktigt att ledaren är lyhörd och visar en respektfull nyfikenhet. Då kommer du som ledare att få en ökad förståelse kring hur deltagarna kan inkluderas in i träningen samt att man enklare kan läsa av och se dagsformen hos deltagarna. Hos deltagare med en normbrytande funktion kan dagsformen ha stor påverkan på prestationen och det allmänna måendet. För att kunna läsa av en deltagares dagsform bör du som tränare först känna till vad just den individen har för grundläggande förutsättningar över tid. Först då kan du se vad som är en "bra" och "dålig" dagsform för den individen.

Med hjälp av erfarenhet och din respektfulla nyfikenhet kan du ta reda på din deltagares dagsform via observationer och frågor. Genom att fråga deltagarna hur dagsformen är

när de kommer till lokalen uppmärksammar du deltagaren.

Då öppnar du upp för ett klimat där det är okej att ha en sämre dag. Som ledare för personer med funktionsnedsättning krävs det att du har ett brett perspektiv, det vill säga att du ser till allas olika förutsättningar och anpassar dig efter det. Det är viktigt att ha ett individperspektiv och ett grupperspektiv som samspelar. Ett individperspektiv är särskilt viktigt för att uppnå en inkluderande miljö. Det bidrar även till en mer tillåtande miljö när det kommer till anpassningar.

Dessutom blir det en tryggare miljö för deltagaren då de vet att ledaren ser till dem som individer. Trots att man tar individperspektivet och den personliga dagsformen i beaktande är målet med varje träning att alla ska utföra samma typ av träning på sin egna nivå.

Det är avgörande att du som ledare kan anpassa en övning utan att tappa kärnan i träningen. I planeringen av träningen kommer det även vara viktigt att man har en reservplan ifall en övning inte skulle fungera. De olika planerna innebär små anpassningar för varje individ så att det går att genomföra ett grupppass utan att frångå gruppens mål. Detta bidrar till en flexibilitet hos dig som tränare. För att lyckas med detta bör du som ledare ha en tydlig vision om vilken typ av träning som ska genomföras. För att se vart anpassningar behövs krävs

det att du som tränare rör dig runt i lokalen för att uppmärksamma deltagarnas svårigheter och styrkor.

Ibland har våra deltagare med sig personliga assistenter på träningarna. Detta är en bra tillgång att använda sig av under träningspassen. Får personerna fokustapp kan assistenterna hjälpa dem att komma ihåg en kombination och att komma igång igen. En assistent ska inte ersätta rollen som en tränare utan du som tränare behöver fortfarande röra dig runt i lokalen och se deltagarna och hjälpa till med feedback.

Med hjälp av assistenterna kan det vara lättare att se hela gruppens behov. Ifall deltagarna inte har assistenter eller ledsagare får du som ledare göra så gott du kan för att se till deras behov samtidigt som du håller övriga gruppen.



Vad är en paraboxare?

En paraboxare är en boxare med funktionsnedsättning. Det innefattar mycket när det gäller normbrytande funktionalitet. Det 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 paraboxning som är universella, både när det kommer till funktionen men också personen bakom den normbrytande funktionen.

Kropp- och muskelkontroll är en stor del inom paraboxningen. Oavsett vilken normbrytande funktionalitet du har så går mycket av träningen 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 paraperspektiv, 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 paraboxare idag inte har fått möjlighet att träna på lika villkor som andra boxare. Bristen på kroppskännedom hos en del paraboxare 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 paraboxningen. 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 grupp-sammanhang 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 träningssituationen.

Vad betyder det i praktiken att paraboxningen 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 paraboxare.

I denna träningsmanual kan du läsa om likheter och skillnader mellan paraboxning och boxning och vad som ligger till grund för paraboxningen i korta drag.

Grundposition

Som stående paraboxare 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 paraboxning 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 paraboxare använder sig av då det inte finns möjlighet att förflytta sig på samma sätt som hos en normboxare.

Kraften och gungning

I stående boxning hämtas mycket av kraften i slagen från benen.

Samma möjlighet finns inte i paraboxningen 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 bålvridningar 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 undanglidningar.

Muskelkontroll

Ta i beaktning att muskelkontrollen hos paraboxare kan vara nedsatt. Många paraboxare har inte den självklara muskelkontrollen "inbyggd" som en normboxare 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 paraboxningen 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

paraboxare. 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 tålamod 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 krokar 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 para-gruppen 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 paraboxaren. Boxaren kan då tappa fokuset på slagen. Då paraboxare ofta kan ha en nedsatt simultanförmåga kan det göra att de 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 normboxaren hämtar kraft från benen för att sedan rotera i höften. I slutet av denna rörelse ska även hälen lättas 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 viktfördelningen 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 axlextensionen 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 paraboxningen 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

lite längre tid. Men du som paraboxare 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 normboxning 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 bålen, 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 fimpas en cigarett.

I paraboxningen 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 normboxaren 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 bålvridningen, 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 de 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 uppercut hos en normboxare 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 fimpa en cigarett. I en stående uppercut är rörelsen i underkroppen bärande och gör att du flyttar tyngdpunkten och hämtar kraft från benen. Överkroppen i en stående uppercut 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 paraboxningen är uppercut 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 paraboxare till paraboxare 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 bålvidning, sittknölna och framåtrörelsen. Slaget börjar med en lätt vridning åt det hållet du ska slå från. I vridningen 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 frångå dessa tre viktiga punkter, tumma aldrig på dessa. Här nedan följer några förslag på lätt sparring från sittande position.

Kroppssparring

Rond 1 Boxarna sitter mittemot varandra, en på en pall en annan i stol och första rondan 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 slås 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 kroppssparring. Det är denna sparringform som vi rekommenderar som återkommande inslag eftersom kropp- och axel-sparring är säkrare. Huvudsparring är något som bör utövas endast i måttliga mängder.





Handbok och träningsmanual för paraboxning | En samproduktion av Svenska Boxningsförbundet, IFK Umeå och Anne Forsell.