



Stockholm 2025-10-22

Inbjudan till Damsatsning för seniorer och sistaårsjuniorer

Svenska Boxningsförbundet startar nu åter upp en damsatsning för senior- och sistaårsjuniorer i syfte att öka antalet aktiva boxare på seniornivå och att få fler damer att boxas aktivt längre.

Svenska Boxningsförbundet initierade redan år 2019 en damsatsning som emellertid avstannat under senare år varför nuvarande styrelse nu fattat beslut om att återuppta arbetet.

Satsningen inleds med att SBF bjuder in till ett läger i Borås helgen den 22-23 november för samtliga licensierade seniorboxare och sistaårsjuniorer på damsidan men också damer som tränar för att framöver kunna ta ut en matchlicens eller vilja utvecklas i sin boxning.

Tränare är självklart också välkomna till lägret för att utbyta erfarenheter, utbilda sig och delta i passen.

Lägret bjuder på träningspass och föreläsningar för boxare och tränare och är en bra möjlighet för både bra träning och kunskapsinhämtning för att utveckla dig som boxare och tränare.

Ansvarig från SBF:s landslagsorganisation är Lennart Bernström Head Coach Damer.

I projektgruppen ingår Anders Holmberg, Chérída Town, Patrik Bengtsson, Ray Husac samt Mona Husac.

Praktisk information:

När: Helgen den 22-23 november 2025. Lägret startar lördag förmiddag och avslutas söndag eftermiddag.

Var: Borås, Boråshallen

Målgrupp: Licensierade seniorboxare damer, sistaårsjuniorer damer och damer som tränar för att framöver ta ut en matchlicens eller vill utvecklas i sin boxning.

Anmälan sker via följande länk:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2132752>

Tränare är välkomna och anmäler sig via samma länk. Tränare deltar på egen bekostnad.

SBF står för kostnader för kost och logi under lördag och söndag (ej middag) **liksom resa.**

Sista anmälningsdag är den den 14 november 2025



Program Damsatsning

Lördag 22/11

Kl. 10.00 Samling

Kl. 10.15 – 11.00 Information om SBF:s Damsatsning. Vision och mål

Presentation av ledare, föreläsare samt deltagare

Presentation av program

Kl. 11.15 – 12.15 **Föreläsning av Anna Ingman** (5-faldig guldmedaljör på SM, Nordisk mästare, EM-mästare, landslagsmeriterad, VM-segrar som proffs efter amatörkarriären och mästare hos WBC, WBE och WPBF)

Kl. 12.30 – 13.30 Lunch

Kl. 14.00 – 16.00 Genomgång av olika grundfaktorer i boxning

- *Grundställning*

- *Förflyttningar (Fyra olika)*

Tester

- *Reaktion*

- *Snabbhet*

- *Explosivitet*

- *Attack fram – kontra – Attack bakåt – Ducka – Attack fram*

Kl. 16.30 – 18.00 Praktisk Träning

Arbete med boxningens olika distanser

-Teknik & Taktik

-Parövningar utan handskar

Kl. 18.45 Middag

Kl. 20.00 – 21.00 Reflektion av dagen

Hur kan vi lyfta Svensk Damboxning?

- Gruppdiskussioner

- Deltagarna lämnar förslag och idéer



Söndag 23/11

Kl. 09.30 – 11.00 Praktisk träning

Vi genomför de övningar vi gjorde igår utan handskar, nu med handskar.

Kl. 12.00 – 13.00 Lunch

Kl. 14.00 – 15.30 Praktisk träning

Uppgiftssparring – 6 ronder

10 min vila

Fri Sparring – 3 ronder

Kl. 16.00 Avslutning

Varmt välkommen med Din anmälan!

Bästa idrottshälsningar

Svenska Boxningsförbundet