

## **Boxercise**

### 1. Uppvärmning / pulshöjare

### 2. Genomgång av teknik (3 grundslag)

#### Raka slag

- Axelbrett mellan benen och vänster fot fram
- Armbågarna tätt intill kroppen och höger hand vid höger hakspets
- Väster hand träffar höger mitts (kudde) och tvärtom, rak arm vid träff
- Dra tillbaka vänster arm innan höger arm träffar diagonalt
- Håll hela tiden garden uppe och var rörlig i benen
- Träffa en tänkt punkt framför kroppen med båda slagen
- Slagen ska vara snabba (jmf snärt med en rullad handduk)
- Den som håller mitsarna (kuddarna) ska hålla dessa tätt med höger kudde något bakom den andra.
- Tänk på att använda teknik före styrka

#### Krok

- Samma utgångsställning som vid raka slag
- Håll armbågarna högt vid slag och däremellan tätt intill kroppen
- Undvik ”rallarsving”
- Garden uppe hela tiden
- Den som håller kuddarna vinklar dessa utåt istället så att de anpassas till krokslagen

#### Uppercut

- Slaget ska komma ifrån ”källaren till vinden” och börja djup ner.
- Hela tiden garden uppe
- Den som håller kuddarna ska hålla ena handen över den andra

### 3. Kombinera de tre grundslagen genom att utför 2 slag av varje grundslag i rad (alltså 6 slag i snabb följd)

### 4. Två raka slag och sedan duka för mits.

- Slå först vänster och därefter höger för att sedan göra en rullning åt vänster
- Den som håller mitsarna slår därefter med sin högerhand över huvudet på den andra som då gör en rullning (nigning) åt vänster
- Hela tiden garden uppe och det är här mycket viktigt med ögonkontakt!
- Gör en förflyttning och gör om samma sak igen

### 5. Benträning

- Den som håller mitsarna ska här hålla dessa rakt ut i axelhöjd
- Den som slår ska stå emellan och sedan förflytta sig till höger och vänster om sin partner och göra en liten lätt uppercut i sidan
- Viktigt med bra fotarbete

## 6. Förflyttning

- Från sida till sida i lokalen där den som slår hela tiden pressar partnern bakåt med raka slag på kuddarna.
- Hela tiden vänster fot fram

## 7. Konditionsträning

- De personer som har handskar står på ena sidan av lokalen på en linje
- Mitt emot dessa står personerna med mitsar
- Första person med mitsar håller upp sina för raka slag, andra personen håller ner sin för knäuppslagningar upp i kuddarna osv.
- 10 sekunders intervall och därefter 1 steg till vänster.
- Byta efter ett antal gånger

## 8. Styrka – situps

- Den ena sitter på rumpan redo för en sit-ups och den andra sitter på knä framför
- Den som utför sit-ups sak slå varannat slag på höger och var annat slag på vänster mits.
- Byte efter 4 omgångar

## 9. Gladiatorloppet

- Alla med mitsar står utställda vid konor redo att möta de som slår genom ett "gatlopp". Den första "gladiatorn" möter man med raka slag, den andre med krok osv...
- Kör flera varv och syftet är inte att de som slår inte ska komma igenom utan en kul övning för att skapa lite power.
- Byt efter några minuter

