

Breddesamling Bokseregion Øst 16-18. august 2024

Bokseregion Øst og Romerike Bokseklubb arrangerer en breddesamling for Bokseregion Øst. Treningene vil være hos The Boxing Academy Oslo som har lokale i Stanseveien 16, Oslo. Sjekk her for kart: <https://maps.app.goo.gl/BhnAamqD1eKLbCAq7>

Dette er en samling som er ment for boksere som vil gå kamper til høsten - det er ikke ment for helt ferske utøvere.

Samlingen har fokus på teknikk, og den vil være åpen for diplomboksere og ordinære boksere. Siste års diplomboksere kan trene sammen med ordinære boksere.

Alle klubber som deltar, bør stille med trener. Tanken er at vi kan dele på hvem som tar de forskjellige treningene.

Påmelding gjennom NBF- fagsystemet.

Program

Fredag

17:00-18:20

Diplom

- Fotarbeid – Grunnlaget for forflytning, angrep og forsvar.

18:30-19:50

Ungdom, junior, senior

- Fotarbeid – Grunnlaget for forflytning, angrep og forsvar.

Lørdag

09:00-10:20

Diplom

- Parere, blokkere og unnvike slag – Bruk av motstanderens angrep til din fordel:
Trener: Tømm Sande

10:30-11:50

Ungdom, junior, senior

- Parere, blokkere og unnvike slag – Bruk av motstanderens angrep til din fordel:
Trener: Tømm Sande

13:00-14:00

Alle

- Styrketrening for boksere.
Trener: Håkon Ludviksen

14:30-15:30

Trenere

- Puteteknikk.

16:00-17:20

Diplom

- Forsvar i nærkamp (inflight):
Trener: Alexander Hagen

17:30-18:50

Ungdom, junior, senior

- Forsvar i nærkamp (inflight).
Trener: Alexander Hagen

19:00

Pizza

Søndag

09:00-10:20

Diplom

- "Never give up defense for offense": Hvordan forsvare deg når du er offensiv

10:30-11:50

Ungdom, junior, senior

- "Never give up defense for offense": Hvordan forsvare deg når du er offensiv

12:00-13:00

Diplom

- Oppgavesparring relatert til det vi har jobbet med

13:00-14:00

Ungdom, junior, senior

- Oppgavesparring relatert til det vi har jobbet med

Administrativt

- Kostnader: Breddesamlingen er gratis.
- Transport: Tog L1 til Nyland stasjon. Fra Nyland stasjon tar 7-8 minutter å gå.
Andre alternativer er: buss til Stanseveien, Nyland stasjon, Grorud stasjon, Bredtvet.
T-bane til Kalbakken og gå til Stanseveien
- Lunsj: Ta med lunsj og drikk selv.
- Husk vanlig bokseutstyr.