



# PARABOKSING

Aktivitetshefte



# PARABOKSING

## Boksing - idretten som treffer alle!

Norges Bokseforbund ønsker å legge til rette for at alle skal få oppleve bokseglede, uavhengig av alder, nivå og funksjonsevne. Dette aktivitetshefte er ment som inspirasjon til hvordan du som trener kan tilrettelegge slik at boksingen treffer alle i ditt idrettslag.

Rådene i aktivitetsheftet er bygget på erfaringer hentet fra bokseklubber, trenere for paraboksing og paraboksere. Selv om heftet kommer med tips og råd, er det viktig å huske at det ikke finnes en fasit på hvordan tilrettelegging skal eller bør være. Graden av tilrettelegging avhenger av utøveren man skal tilrettelegge for, og aktiviteten må tilpasses den enkeltes behov og forutsetninger. Vi håper likevel at du gjennom dette heftet finner inspirasjon som gjør deg litt tryggere på veien til å skape bokseglede for alle!

Som et tillegg til aktivitetshefte har NBF opprettet en videobank. I hefte ligger det QR-koder du kan scanne for å se filmene.

Scann QR-koden og se en økt med paraboksing





Foto: Kai Chen/Chen Media

## Hva er paraidrett?

Paraidrett er en fellesbetegnelse og defineres som «Idrett for mennesker med en funksjonsnedsettelse». Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komitè (u.å. - a) har definert fire målgrupper innen paraidrett:

- Bevegelseshemming
- Hørselshemming
- Synshemming
- Utviklingshemming

## Hva er paraboksing?

Paraboksing - også kalt tilrettelagt boksing - er boksing som er tilrettelagt for mennesker med en funksjonsnedsettelse.

Det vil si personer med en bevegelses-, hørsels-, syns- og/eller utviklingshemming. Paraboksing kan utføres av alle personer med funksjon i minst en arm.

Se introduksjon til paraidrett  
ved å scanne QR-koden



# TRENER

Mange trenere føler seg ofte usikre på hvordan de skal inkludere parautøvere, ikke fordi de ikke ønsker eller synes det er riktig og viktig, men fordi de opplever at de ikke føler seg trygge og kunnskapsrike nok (PKB & OLTN, u.å.).

Hver enkelt utøver må trenes ut fra sine forutsetninger, med tilhørende tilpasninger. Dette er ikke annerledes i paraboksing fra ordinær boksing, men det er kanskje noen nye muligheter og utfordringer du ikke tidligere har møtt på som trener.

## Åpen dialog

Det er ingen krav til at du som boksetrener skal kunne alt rundt tilrettelegging. Du som boksetrener er «ekspert» på boksing, og ved å være nysgjerrig og åpen med utøverne og ev. foresatte kan dere sammen finne gode løsninger for hvordan boksingen kan tilrettelegges.

## Stille krav

Parautøvere bør oppleve å bli stilt krav til på lik linje med andre utøvere. Det kan være fristende for treneren å være ekstra «snill» med utøvere som har en funksjonsnedsettelse, men dette kan lede til at utøveren kanskje ikke får fullt utnytte av boksingen og blir mindre selvstendig. Det er imidlertid viktig å være sikker på at de krav som stilles er realistiske og tilpasset utøverens forutsetninger.

*«Det å være trener for paraboksing er veldig givende! Det oser av idretts glede på trening, og jeg blir kjempe imponert av hva utøverne får til i ringen»*

# Generelle råd

Selv om paraidrett er delt inn i fire hovedkategorier, er det viktig å huske på at det er store variasjoner både mellom og innenfor de ulike funksjonsnedsettelsene. Rådene i dette heftet er derfor generelle råd, og du som trener må ta utgangspunkt i den enkeltes forutsetninger, behov og muligheter.

## Åpen dialog

I den åpne dialogen vil det være viktig å fokusere på de konkrete behovene for tilrettelegging, fremfor diagnose. Her kan trener, utøver og ev. foresatte snakke om tidligere erfaring med boksing og om det er noen hensyn rundt plassering, lydnivå eller annet du bør vite under bokseøkten for at utøveren skal få en god opplevelse.

## Utformingen av lokalet

Reflekter rundt hvordan bokseklubbens lokaler er utformet. Har dere tilgang til heis eller tilrettelagte toaletter? Burde det eventuelt bli bygd en rampe for å få tilgang til treningslokale med rullestol? Er det ledelinjer i lokalet, eller burde en som er svaksynt/blind ha med seg ledsager?

## Utstyr

Reflekter over utstyret dere har tilgjengelig. Har dere boksehansker eller pads med sterke farger slik at det vil være enklere å observere for en utøver som er svaksynt? Henger det en boksesekk i slik høyde at en utøver i rullestol kan benytte den? Har dere en speedball-plattform med heve-og-senke funksjon?

Se video med generelle råd ved å scanne QR-koden





Foto: Kai Chen/Chen Media

# BEVEGELSESHEMMING

## Generelle råd

### Bevegelseshemming

En bevegelseshemming er nedsatt evne til bevegelse og forflytning. Det kan være flere årsaker til en bevegelseshemming, og utøverne kan være både sittende og stående (Norges Idrettsforbund, (u.å. - b).

### Organisering

Utøvere med en bevegelseshemming kan fint inkluderes i ordinære boksepartier. Det kan være en fordel å være to trenere til stede, slik at øvelser kan tilrettelegges på best mulig måte avhengig av hvilken grad av tilrettelegging det er behov for.

### Under bokseøkten

- Utøvere med bevegelseshemming kan fint gjøre øvelser med personer uten en funksjonsnedsettelse. Gi utøverne individuelle oppgaver som de kan trene på sammen. På den måten kan begge utøverne oppleve både utfordring og mestring.
- Dersom utøveren er sittende, kan fotarbeid sees bort fra og øvelser kan gjennomføres sittende. Hvis utøveren som er sittende skal bokse mot en annen, kan personen sette seg på en stol. Her kan man rullere på utøvere som setter seg ned, dersom man ikke har en ekstra trenerressurs.
- Merk at enkelte teknikker, som f. eks. upper cut og rulle, kan være utfordrende å utføre fra sittende posisjon. Den sittende bokseren kan sette seg litt fremoverlent, krype sammen og hente kraft fra magen for å slå upper cut, og underkroppsmomentet sees bort ifra. Et alternativ til rulle kan være unnvikelse med vridning.
- Under sparring kan et alternativ være at utøveren uten en funksjonsnedsettelse får en «utfordring» under sparringen som gjør at utøverne stiller med like forutsetninger. Avhengig av om utøveren er sittende eller stående, kan dette være utfordringer som eksempelvis:
  - Å sitte på en stol å bokse
  - Bokse stillestående (uten bruk av fotarbeid)
  - Kun bruke èn arm

Ved å scanne QR-koden kan du se hvordan ulike bokseteknikker kan tilrettelegges for sittende utøvere



# HØRSELHEMMING

## Generelle råd

### Hørselshemming

Hørselshemming er ulike grader av hørselstap, og kan variere fra «nedsatt hørsel» til «døv». Noen benytter høreapparat eller Cochlea implantat og hører litt, andre er døve og bruker tegnspråk (Norges Idrettsforbund, u.å. - c, s. 2).

### Organisering

Utøvere med hørselshemming kan fint inkluderes på ordinære boksepartier. Boksingen er lik som ordinær boksing, og det er først og fremst tilrettelegging med tanke på kommunikasjon som kreves.

### Under bokseøkten

- I noen tilfeller skal det ikke være slag mot hodet ved en hørselshemming, f.eks. ved bruk av cochlea implantat. Kommuniser med din aktuelle utøver hva som gjelder.
- Benytt gjerne skriftlige eller billedlige forsterkninger under bokseøkten som forklarer øvelser eller teknikker.
- Spør gjerne hvor mye utøveren hører. Dette kan gi deg som trener verdifull informasjon om hvordan du skal plassere deg ved beskjeder og gjennomgang av øvelser. Det kan være en fordel å være plassert slik at utøveren ser ansiktet ditt og kan lese på munnen/se mimikk.
- Tenk på å redusere støy i treningslokalet under treningen. Kan man unngå bruk av musikk eller gjøre andre tiltak for å holde et lavt volum?



# SYNSHEMMING

## Generelle råd



Foto: Kai Chen/Chen Media

### Synshemming

Synshemming er ulike grader av nedsatt syn, og graden av synshemming kan variere fra «svaksynt» til «blind» (Norges Idrettsforbund, u.å. - e).

### Organisering

Utøvere med en synshemming kan fint inkluderes i ordinære boksepartier. Boksingen er lik som ordinær boksing, og det er først og fremst tilrettelegging i kommunikasjon og samspill som er nødvendig. Har idrettslaget mange utøvere med en synshemming, kan et eget bokseparti også fungere godt.

### Under bokseøkten

- La gjerne utøveren komme litt før på første trening, for å bli kjent i lokalet og kunne orientere seg.
- Mange utøvere med en synsnedsettelse, kan ha behov for en ledsager. Inkluder ledsageren i bokseøkten! Det kan spare idrettslaget for å ha en ekstra trenerressurs til stede. Dersom utøver ikke har ledsager, kan en av de andre utøverne hjelpe til ved behov.
- Det kan være en fordel med utstyr med sterke farger. Det kan eksempelvis være lettere å se pads i en rosafarge, enn de som er mørke i fargen.
- Spør gjerne utøveren hvor mye utøveren ser. Det kan gi deg som trener verdifull informasjon om hvordan du skal plassere deg når du skal gå gjennom øvelser.
- Ban inn bevegelsene hos utøver slik at utøveren får en forståelse av øvelsen, og beskriv godt muntlig (synstolk) de ulike elementene i øvelsen
- Begreper som «du der», «der borte» o.l. kan være utfordrende for en utøver med synsnedsettelse å forstå under bokseøkten. Benytt navnet til utøveren og begreper som «høyre», «venstre»
- Anerkjenn gjerne hvem andre som er til stede på treningen. Dette bidrar til en større tilhørighet i treningsmiljøet.

Se video om tilrettelegging for utøvere med synshemming ved å scanne QR-koden





# UTVIKLINGSHEMMING

## Generelle råd



Foto: Kai Chen/Chen Media

### Utviklingshemming

Utviklingshemming er en samlebetegnelse for mennesker med nedsatt kognitiv funksjon, som kan påvirke deres evne til læring, problemløsning, kommunikasjon og sosiale ferdigheter. Det er en variert målgruppe, og utviklingshemming kommer i ulike grader (Norges Idrettsforbund, u.å. - d).

### Organisering

Dersom idrettslaget har flere utøvere med utviklingshemming, kan det være en fordel å ha et eget paraparti. På den måten oppnår man et trygt treningsmiljø, uten distraksjoner og situasjoner som kan oppleves skumle eller ubehagelige for utøverne (eks. hard sparring med neseblod).

Hvis idrettslaget kun har noen få utøvere med utviklingshemming, kan utøverne fint inkluderes i ordinære partier. Boksingen vil være lik ordinær boksing, men det benyttes ikke slag mot hodet.

### Under bokseøkten

- Utøvere med utviklingshemming kan ha utfordringer med å følge med på instruksjoner og beskjeder. Et hjelpemiddel for å huske øvelser kan være å gi de navn, f.eks. «å lukke vinduet» som et begrep på å trekke albue sammen for å blokkere slag til magen. Dette gjør øvelsen enklere å huske, samtidig som det skaper litt latter på trening!
- Lag et kø-system, slik at èn og èn får øvd med en trener ved innlæring av nye øvelser. Når utøverne har blitt kjent med øvelsen kan de øve i par. Eksempler på øvelser dette kan egne seg godt for er blokkeringer, unnvikelser, slag, slagkombinasjoner og å ta i mot slagkombinasjoner.
- Dersom utøverne mister konsentrasjonen, benytt hyppige korte drikkepauser. Da får utøverne tid til å finne tilbake fokus.

# VIDEOBANK

Videobanken viser hvordan ulike bokseteknikk kan tilrettelegges for personer med funksjonsnedsettelse, både sittende og stående.

Scan QR-kodene for å se filmene med de ulike teknikkene.



**BOKSESTILLING**



**RETTE SLAG**



**HOOK**



**UPPER CUT**



**KOMBINASJONER**



**FORSVAR**



**ØKE PULSEN**

# EKSEMPEL PÅ EN ØKT

## (60 min)

Foto: Kai Chen/Chen Media

Dette er et eksempel på en økt og øvelser trenere har erfaring med at fungerer godt på et paraparti. Det er viktig å ta hensyn til hvilke utøvere som er til stede på treningen, og tilpasse ut fra utøvernes behov og forutsetninger.

### OPPVARMING

#### Sirkeloppvarming

Stå/sitte i sirkel og gjør enkle oppvarmingsøvelser som å sveive armer, håndledd, rette slag fremover, mot taket, mot gulvet, til siden osv.

#### Øvelser med tennisball

Alle har hver sin tennisball. Holde ballen i gang i lufta med håndflate (høyre, venstre, begge), stusse ballen i gulvet, stusse ballen og ta tak i tennisballen som i et slag, slippe ballen i gulvet og slå tennisballen i veggen som i et slag osv.

### TEKNIKTRENING

#### Oppbygging av slagkombinasjon

Trener holder puter. Utøverne står i en kø, og kommer frem en og en for å slå.

Kombinasjonen øker med slag hver runde. Eksempel:

*Runde 1: Rett venstre + rett høyre*

*Runde 2: Rett venstre + rett høyre + venstre hook*

*Runde 3: Rett venstre + rett høyre + venstre hook + rett høyre*

Bruk gjerne også rulle/unnvikelser med vridning i kombinasjonene.

#### Øve på å ta i mot

Fortsetter med hele kombinasjonen fra forrige øvelse. En og en utøver tar plassen til treneren og øver på å ta imot kombinasjonen i hanskene.

#### Slagkombinasjon i par

Utøverne går sammen i par, og slår den samme kombinasjonen. Den samme utøveren slår kombinasjonen i hanskene til den andre en hel runde, deretter bytter de neste runde.

### «BOKSEKAMPER»

Sparring mellom utøverne eller utøver og trener (lettkontakt og ingen slag mot hode). Ett og ett par går i ringen, og resten er publikum.

### AVSLUTNING

#### Fritt på boksesekk/tjukkas

To utøvere deler en sekk og bytter på å slå og holde sekken, eventuelt er på linje ved en tjukkas som står oppreist langs veggen. Utøverne slår fritt, men målet er å få litt puls på slutten av treningen. Eksempel:

*3 runder av 1 minutt*

*3 runder av 30 sekunder*

# Vi ønsker å rette en stor takk til alle som har bidratt til aktivitetshefte!

Aktivitetshefte har vært en del av prosjektet «Oppstartsgrupper parabryting og paraboksing» og er støttet av Norges Idrettsforbunds Krafttak for mangfold og inkludering. Prosjektet har vært et samarbeidsprosjekt mellom Norges Bokseforbund, Norges Bryteforbund og Sportsklubben av 1909.

Som nevnt innledningsvis, er rådene i aktivitetsheftet bygget på erfaringer hentet fra bokseklubber, trenere for paraboksing og paraboksere. Deler av informasjonen i heftet er også innhentet fra eksterne kilder. Se referanseliste under.

## Referanseliste

Norges Idrettsforbund (u.å - a). Om paraidrett. Hentet 26. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/om-paraidrett/>

Norges Idrettsforbund (u.å. - b). *Bevegelseshemmede*. Hentet 26. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/bevegelseshemmede/>

Norges Idrettsforbund (u.å - c). *Døv eller hørselshemmet og driver med idrett?*. [Brosjyre]. <https://www.doveidrett.no/siteassets/brosjyre-dove.pdf>

Norges Idrettsforbund (u.å. - d). *Idrett for utviklingshemmede*. Hentet 26. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/idrett-for-utviklingshemmede/om-idrett-for-utviklingshemmede/>

Norges Idrettsforbund (u.å. - e). *Klassifisering*. Hentet 26. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/klassifisering/>

PKB & OLTN (u.å.) *Trener-utøverrelasjonen*. Hentet 27. september 2024 fra <https://www.paraidrett.no/parakompetansebank/trenerrollen/relasjon-og-samarbeid/trener-utover/>



# Boksing

Idrettslag som treffer alle

