

Njurunda Boxningsklubb

informerar om

Diplomboxning

[illustration]

Några ord till en blivande diplomboxare

När du tävlar i diplomboxning får du tillfälle att testa dina fysiska, tekniska och taktiska kunskaper mot en jämnårig boxningskompis. Diplomboxning är ett bra sätt att få match- och ringvana, och i takt med att du utvecklas blir din träning mer seriös och målmedveten.

Diplomboxning är 'betygsatt kunskapsinlärning'. Det viktiga är inte att 'vinna' eller 'förlora' en diplommatch. Det viktiga är att du ser resultatet som ett kvitto på ditt boxningskunnande. Tillsammans med din tränare försöker du hela tiden förbättra ditt kunnande. Genom att jämföra din poäng från match till match kan du mäta din egen utveckling.

Som blivande diplomboxare måste du genomgå en läkarundersökning. Läkarintyget som visar att du får boxas sitter sedan i din startbok, där alla matcher och resultat skrivs in. Ett foto av dig ska också finnas i startboken, samt dina personuppgifter. Klubbens ledare ansvarar för att din startbok tas med till tävlingarna.

När du deltar i en diplomtävling skall du uppträda på ett fint och trevligt sätt såväl i boxningsringen som utanför, ja även under resan till och från tävlingsplatsen. Som diplomboxare representerar du boxningssporten och Njurunda Boxningsklubb!

Vad är Diplomboxning?

Diplomboxning skiljer sig från tävlingsboxning. Här är det *din teknik* som bedöms, inte antalet träffar. I diplomboxning får man inte slå hårt eller pressa sin motståndare. Den som slår hårt får en tillsägelse av ringdomaren. Fortsätter boxaren att slå hårt, kan ringdomaren ge en varning (vilket leder till poängavdrag) eller stoppa matchen. Även vid osportsligt uppträdande kan boxaren diskvalificeras och bli utan poäng.

Diplomboxaren skall tänka på att visa sin bästa teknik utan att på något sätt slå hårt eller pressa sin motståndare. Tvärtom måste boxarna på sätt och vis samarbeta i boxningsringen, och inbjuda varandra till boxning, för att få tillfälle att visa upp sina färdigheter. Tänk efter, hur skall domarna exempelvis kunna bedöma din förmåga till gardering och undanlidning om du hela tiden pressar din motståndare?

Respektera reglerna för Diplomboxningen. De är till för boxarens eget bästa och skapade för att du skall lära dig grunderna i en teknisk och framgångsrik boxning.

Diplomboxning har skapats för att utbilda blivande boxare och höja amatörboxningens säkerhet och kvalitet. Genom att skaffa dig matchrutin, en taktisk blick och en bra teknik är du bättre rustad om du senare väljer att tävlingsboxas. För i tävlingsboxning handlar det om att undvika att bli träffad och själv vara den som träffar mest.

[illustration]

Bedömning

Vid sidan av boxningsringen sitter tre poängdomare. Under din match turas de om att bedöma de tre kategorierna: Rena slag, Balans/Fotarbete och Gardering/Undanglidning. De tittar på helheten i din boxning, och studerar i detalj följande tekniker/moment i de tre ronderna:

Rena slag	Balans/Fotarbete	Gardering/Undanglidning
Raka slag Krokslag Uppercuts Med enkelsteg Med diagonalsteg I rörelse Kontringar Serier	Grundställning Enkelsteg Rotationssteg Diagonalsteg Finter med fötterna Rörelseschema i ringen	Grundställning Handförsvar Midjan Fötterna Kombinationer Finter

Som diplomboxare tävlar du egentligen mot dig själv, och med hjälp av motståndaren får du möjlighet att visa upp dina färdigheter. Efter matcherna kommer du att vilja förbättra din teknik och ditt kunnande för att försöka få högre poäng än du haft i tidigare matcher.

Efter matchens slut tar ringdomaren boxarna till ringens mitt. Det utses inga vinnare i diplomboxning. Poängen läses bara upp, varvid ringdomaren lyfter respektive boxares hand.

Poängsättning

Var och en av de tre poängdomarna kan dela ut 1 – 5 poäng per rond i de tre olika kategorierna: Rena slag, Balans/Fotarbete och Gardering/Undanglidning. Om du får tre poäng i var och en av dessa kategorier, av alla tre domarna, har du fått ihop 27 poäng. När du fått 27 poäng får du ett diplom av Svenska Boxningsförbundet. (Därav namnet Diplomboxning.)

1 poäng	1,5 poäng	2 poäng	2,5 poäng	3 poäng	3,5 poäng	4 poäng	4,5 poäng	5 poäng
Klart Underkänd	Underkänd	Ej godkänd	Nästan godkänd	Godkänd	Lite bättre än godkänd	Klart godkänd	Mycket bra	Perfekt

Så här beskriver Svenska Boxningsförbundet att poängbedömning kan gå till:

Rena slag

En ren träff är när man träffar med knogpartiet och har god balans när slaget träffar motståndarens framsida från 'bältet' och upp.

Man utgår från 3,0 poäng som är när boxaren träffar med rena träffar med både höger och vänster, enbart raka slag eller enbart kroker. Om boxaren slår tio slag som alla är godkända eller tjugo slag som alla är godkänd, är det detsamma som 3,0 poäng. Det är visserligen

viktigt att slagen når fram till motståndaren så att det inte är skuggboxning, men man kan även bedöma slag som tar på garden då själva träffen inte är det viktigaste utan utförandet av slagen. Men slår boxaren två-tre träffar med insidan eller med tummen, drar man av 0,5 poäng. Är träffprocenten mindre så drar man av mer, men sätter aldrig mindre än 1,0 poäng.

Om boxaren endast slår rak vänster eller höger, då är det ensidig boxning och poängsätts med max 2,0 poäng... När så boxaren slår sina raka slag och 'bygger på' med godkända krokar så ökar man till 3,5 – 4,0 poäng. Kan boxaren även slå uppercut, plus raka slag och krokar, så har boxaren gjort sig förtjänt av 4,5, ja kanske 5,0 poäng.

Balans och fotarbete

När boxaren flyttar fötterna för att få en 'bättre' position och boxaren vid detta tillfälle fortfarande har god balans, där boxarens vikt är jämnt fördelad på fötterna och/eller när boxaren slår och har vikten fördelad på båda fötterna och alltså har balans när boxaren träffar. Då får boxaren 3,0 poäng.

Står boxaren på en fot vid utdelning av slag drar man av 0,5 poäng. Om han står med alldeles för bred fotställning osv., drar man av också för detta, om det sker flera gånger. Man sätter aldrig mindre än 1,0 poäng. Man ökar poängen efter hur boxaren ör sig: slår raka slag, krokar eller uppercuts och har en god balans vid de tillfällena han slår eller förflyttar sig.

Gardering och undanglidning

När boxaren endast blir träffad av två-tre slag av tio, och alltså tar de övriga slagen med armarna, eller får motståndaren att missa genom att ta ett sidsteg eller baktsteg – då har boxaren gjort sig förtjänt av 3,0 poäng.

Man ökar poängen om boxaren endast blir träffad med något slag eller inget alls. Man får också ta hänsyn till motståndet: är boxaren rutinerad och möter en 'ny' diplomboxare så får man ta hänsyn till detta vid poängsättningen. Blir boxaren alltför lätt träffad kanske man skall sätta 1,0 poäng. Allt beror på hur många slag motståndaren slår och hur många som träffar.

Ringdomarens uppgift

Ringdomaren är en viktig person. Han finns i ringen för att hjälpa och skydda dig och din motståndare och övervaka er boxning. Ringdomaren uppmuntrar till positiv boxning och avbryter ibland matchen för att korrigera något eller ge tillsägelser. Det är mycket viktigt att du lyssnar till vad domaren säger. Inom boxningssporten hör det till god ton att visa att man förstått genom att tacka domaren för tillsägelsen. Upprepade tillsägelser kan leda till en varning, med poängavdrag som följd, eller i värsta fall diskvalificering.

När du står i din ringhörna före matchen kommer ringdomaren för att hälsa på dig och kontrollera att du är rätt utrustad. Ringdomaren kallar ut dig och din motståndare till mitten av ringen för att låta er hälsa på varandra och ge er instruktioner inför matchen. Under diplommatchens gång är ringdomaren den ende som har tillåtelse att prata – boxarna och

deras sekunder i ringhörnorna skall vara tysta! Försök att lyssna till vad ringdomaren säger, så får du konkreta tips om din boxning och hur den kan utvecklas.

Efter matchen hör det till god ton att tacka domaren för hans insats, likväl som att du tackar din motståndare och hans sekunder.

[Illustration: Viktiga domartecken (en sida.)]

Norrandsserien

Som diplomboxare kommer du att delta i Norrandsserien för diplomboxare. Här ingår boxningsklubbar från Njurunda i söder till Skellefteå i norr (ibland deltar även klubbar från övre Norrland). Under tävlingssäsongen hålls åtta tävlingar, där poäng räknas såväl för den enskilde boxaren som för hans klubb.

I Norrandsserien får du delta från fyllda tio år till det år du fyller sexton. (Äldre boxare får delta, men deras poäng räknas ej i serien.) Boxare som ingår i serien får ha gått högst en (1) riktig match. Matcherna sätts ihop efter ålder och vikt. Killar möter killar, tjejer möter tjejer. Inga riktiga matcher får förekomma vid serietillfällena.

Oavsett var deltävlingen hålls gäller alltid samma tidsschema:

Invägning kl. 11.00 – 12.00

Tränarmöte kl. 12.00 – 13.00, då matchlistan sätts ihop gemensamt.

Matchstart kl.13.30.

Direkt efter sista match hålls en ledarträff för tränare och domare.

I startavgiften ingår att arrangerande klubb bjuder boxaren på en dricka/kaffe och en smörgås.

Utöver norrandsseriens åtta tävlingstillfällen kan det ibland arrangeras diplommatcher i samband med olika turneringar eller klubb tävlingar. Dessutom brukar Norrandsserien varje år sätta samman ett lag som möter den Mellansvenska diplomboxningsserien.

NBK

Njurunda Boxningsklubb tar allvarligt på diplomboxningen. Ingen skall känna sig pressad att tävla. Det ska vara kul och det ska vara lärorikt. Vi försöker videofilma diplommatcherna och sammanställa domarprotokollens poängbedömningar, så att du och din tränare skall ha underlag för att utveckla ditt boxningskunnande.

När du åker på en tävling tar du med dig din personliga utrustning (tandskydd, handlindor, suspensoar)., klubbens ledare tar med din startbok, tävlingsdräkt och övrig utrustning.

Vi försöker resa så tryggt och säkert som möjligt. Ofta hyr vi personbilar eller minibuss, ibland går vi samman med närliggande klubbar om gemensam resa i en fullstor buss med yrkeschaufför.

När vi är ute på tävlingar håller vi ihop, hjälps åt och stöttar varandra. Vi uppträder på ett fint och trevligt sätt och visar stolthet över vår sport och vår klubb.

[Illustration]