

Valgfag Boksning

Plan 1. halvår skoleår 2017-18

Dato	tidspunkt	Fagområde	Fagaktivitet	Sted
16/8	14.00-16.00	Bokseundervisning	Præsentation/Intro/Hvordan man laver en tandbeskytter, Håndbind, teknik	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
16/8	16.30-17.00	Forældremøde: Hvad er valgfaget, kontakt osv.		Brønderslev hallen Bevægelsessalen
23/8	14.00-16.00	Bokseundervisning	Konditionstræning/teknik	Brønderslev hallen Forhallen
Heldag	08.00-16.00	Bokseundervisning	Spørgetime/Løb/Sjippetov	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
Onsdag		Bokseundervisning	Sandsæk/fysisk træning	
6/9		Bokseundervisning	Stødtræning m.m.	
13/9	14.00-16.00	Bokseundervisning	Bokseregler/Træning	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
11/10	14.00-16.00	Bokseundervisning	Sjippetov/taktik/Træning	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
Heldag	08.00-16.00	Bokseundervisning	Spørgetime/Video	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
Tirsdag		Bokseundervisning	Offentlige boksekampe	
24/10		Bokseundervisning	Dommer/Kampleder/læge/træning	
8/11	14.00-16.00	Bokseundervisning	Konditionstræning/teknik/sparring	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
22/11	14.00-16.00	Bokseundervisning	Kampboksning, hvordan/ psyke m.m.	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
29/11	14.00-16.00	Bokseundervisning	Træning, Evaluering	Brønderslev hallen Bevægelsessalen

Kontaktlærer Boksning:

Erik Thrane

Mobil: 26131532

Mail: thrane@adidibau.dk