

Valgfag Boksning

Plan 2. halvår skoleår 2017-18

Dato	tidspunkt	Fagområde	Fagaktivitet	Sted
3/1	14.00-16.00	Bokseundervisning	Præsentation/Intro/Hvordan man laver en tandbeskytter, Håndbind, teknik	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
10/1	14.00-16.00	Bokseundervisning	Konditionstræning/teknik	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
10/1	17.00-17.30	Forældremøde: Hvad er valgfaget, kontakt osv.		Brønderslev hallen Bevægelsessalen
Heldag Torsdag 18/1	08.00-16.00	Bokseundervisning	Spørgetime/Løb/Sjippetov	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
		Bokseundervisning	Sandsæk/fysisk træning	
		Bokseundervisning	Stødtræning m.m.	
31/1	14.00-16.00	Bokseundervisning	Bokseregler/Træning	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
28/2	14.00-16.00	Bokseundervisning	Sjippetov/taktik/Træning	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
Heldag Mandag 5/3	08.00-16.00	Bokseundervisning	Spørgetime/Video	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
		Bokseundervisning	Offentlige boksekampe	
		Bokseundervisning	Dommer/Kampleder/læge/træning	
14/3	14.00-16.00	Bokseundervisning	Konditionstræning/teknik/sparring	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
4/4	14.00-16.00	Bokseundervisning	Kampboksning, hvordan/ psyke m.m.	Brønderslev hallen Bevægelsessalen
11/4	14.00-16.00	Bokseundervisning	Træning, Evaluering	Brønderslev hallen Bevægelsessalen

Kontaktlærer Boksning:

Erik Thrane

Mobil: 26131532

Mail: thrane@adidibau.dk