

# BOX KAMSPORTS- INSPIRERAD TRÄNING

## KURSPLAN

Presentation	1/2 lektion
Teknik och rörelseskolning	3 lektioner
Passuppbyggnad	2 lektioner
Boxpass – intervall – jobba i par	2 lektioner
Musiken	2 lektioner
Skillnad mellan kampsport och ett boxpass i motionsform	1 lektion
Rörelseskolning i flera slag och sparkar, Både på mitsar och i luften	2 lektioner
Fysiologi – intervallträning	
Testa olika slags boxpass	2 lektioner
Ledarskap	4 lektioner
Sammanfattning och avslut	1/2 lektion
<hr/>	
Totalt	20 lektioner