

Opgave



Før du møder op ved det fysiske tilstedeværelseskursus i Parkinson Boxing, bedes du arbejde med denne opgave.

Du kan skrive hele din besvarelse, eller blot tage stikord/noter. Det vigtigste er at du arbejder med emnerne og er klar til at præsentere dine tanker.

Besvarelsen medbringes til første kursusdag.

Del 1

Beskriv med egne ord, forskellen mellem almindelig boksetræning og Parkinson Boxing?

Del 2

Du skal planlægge en træningssession for et nystartet Parkinson Boxing hold. Der er seks boksere og mulighed for en times træning.

Beskriv dine overvejelser for opbygning af træningen i din egen klub.

Del 3

Find 2 eksempler på øvelser til hver af de fire blokke:

- opvarmning,
- teknik- styrke/udholdenhed,
- og restitution.