

Point skala	Rene slag	Balance og benarbejde	Parader og undvigelser
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Mest bare vilde sving, urene slag • Sætter hele tiden på at slå hårdt 	<ul style="list-style-type: none"> • Har ikke korrekt benstilling, kan ikke beslutte hvilken fod der er forrest. • Snubler og har svært ved at holde balancen. • Krydser benene. 	<ul style="list-style-type: none"> • Så godt som ingen parader. • Bliver ramt af stort set alle slag
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Kan jabbe. • Forsøger enkelte kombinationer med fører- og slaghånd. • Ved hvad det handler om, også selvom det ikke altid bliver godt. • Lidt ensformig boksning. • Slår for hårdt. • Rammer oftest med handskens inderside. • Svært ved at bedømme afstand. 	<ul style="list-style-type: none"> • Holder nogenlunde styr på fødder og fodstilling. • Går mest på flade fødder. • Svært ved at bedømme afstand. • Forfølger ofte, i stedet for at skære modstanderen af. • Mister balancen ved slag. • Krydser benene. 	<ul style="list-style-type: none"> • Holder hænderne oppe. • Bliver let ramt. • Har tendens til at dykke eller vende sig væk, når man bliver presset.
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Kan jabbe og forsøger at bedømme korrekt afstand. • Kan slå 2-slagskombinationer med fører- og slaghåndrent og i balance, uden at sætte på hårde træffere. • Slår få slag med indersiden af handsken. • Behøver ikke, eller kan ikke vise meget mere 	<ul style="list-style-type: none"> • God afstand mellem fødderne og vægtfordeling. • Har forsat balancen ved slagudveksling og bevægelser. • Kan bruge fødderne til at komme ud af pressede situationer, men krydser benene lidt. • Mangler flydende bevægelser. • Går lidt for meget i samme retning rundt om modstanderen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forsøger at beskytte sig selv og kan se slagene. • Parerer oftest fint for hovedet. • Lidt stillestående ved forsvar – prøver at flyttehovedet, men bliver ramt lidt.
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Kan flere slag og kombinationer og forsøger at variereslagene til både krop og hoved. • Slår rene træffere. • Slår kontra, uppercuts, dybe slag til kroppen og forsøger dette. • Varierer sine slag til krop/hoved. • Kan blive lidt enformigt, måske anvendes samme teknik og kombinationer hele tiden. • Kan altid kontrollere hårdheden i sine slag, ved møde med en svagere modstander. 	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekt benstilling og god balance. • Kan skære sin modstander af. • Bedømmer for det meste afstanden korrekt. • Kan bevæge sig væk fra pressede situationer, uden at krydse benene. • Går i forskellige retninger rundt om modstanderen – med korrekt benstilling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gode parader og ser slagene i tide. • Rykker ind ved åbninger og forsøger at gå i clinch. • Forsøger at dukke, undvige og rulle sig ud af problemer. • Aldrig en flugt i panik, selvom man bliver ramt.
5.	<ul style="list-style-type: none"> • Anvender alle slag perfekt, og varierer sine angreb. • Uforudsigelig i sin boksning. • Alle slagkombinationer giver mening ift. Bokserens næste træk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meget god balance. • Kan nemt skifte tempo på benarbejdet. • Varierer hele tiden sine bevægelser. • Kan med et højt tempo i bevægelser og fodarbejde presse sin modstander, så denne ikke kan komme på korrekt afstand. • Kan komme ud på vinklerne med og uden slag. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meget gode parader – bliver stort set ikke ramt. • Paraderne er hele tiden på plads. • Det ville være nok for bokseren at bevæge sig som forsvar. • Dukker og ruller præcis så meget som der er behov for.

Diplomboksning

Guide til bedømmning

Diplomboksning er en teknisk opvisning, hvor du som bedømmer skal bedømme;

- 1) Rene slag
- 2) Balance og fodarbejde
- 3) Parader og undvigelse

Se pointlisten for dommere for at se, hvad du skal bedømme i hvilken omgang.

Pointgivning gives således:

Dårligt	= 1 point
Ikke godkendt	= 2 point
Godkendt	= 3 point
Meget god	= 4 point
Fejlfrit	= 5 point

Hjælp til bedømmelse

Der tælles ikke træffere. Der er ikke nogen vindere i diplomboksning

Bedømmelsen er din visuelle bedømmelse for, hvor god du mener den pågældende bokser er, set ud fra en teknisk bedømmelse.

Se vejledning på bagsiden.