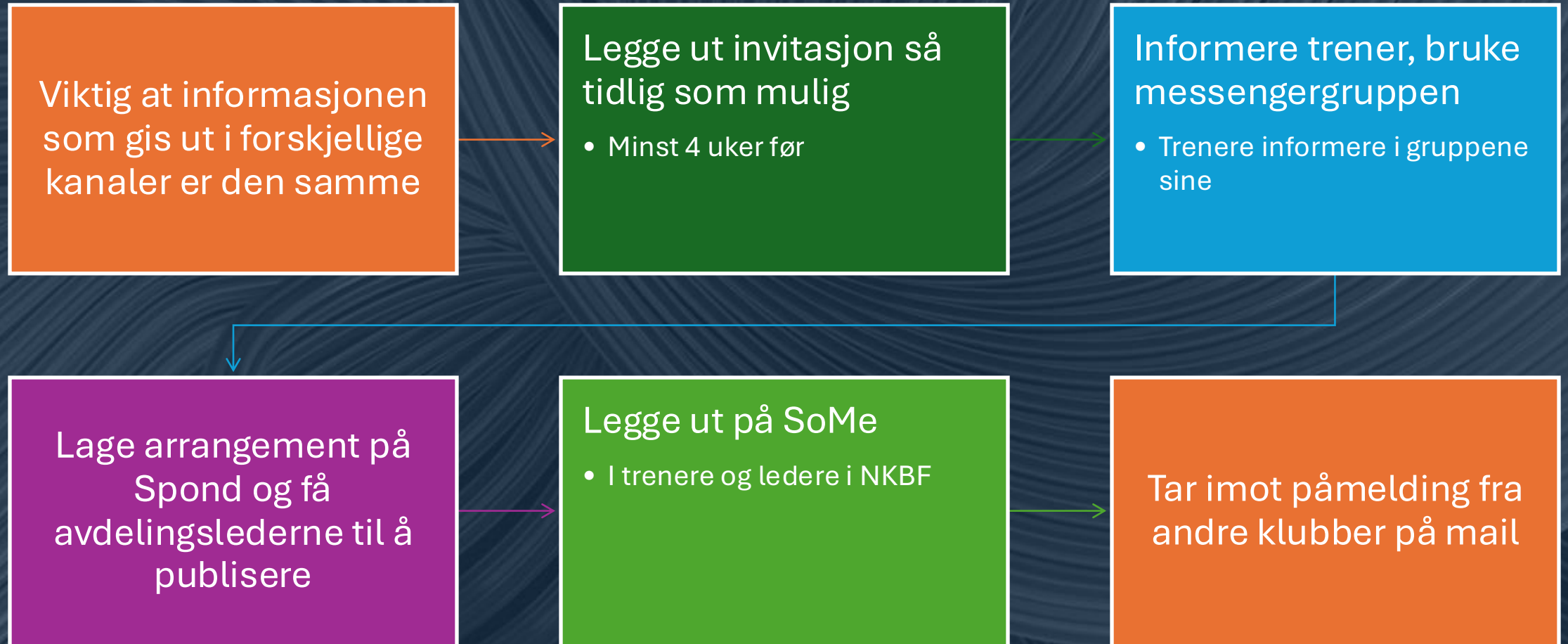


# Mal for gjennomføring av treningskamper

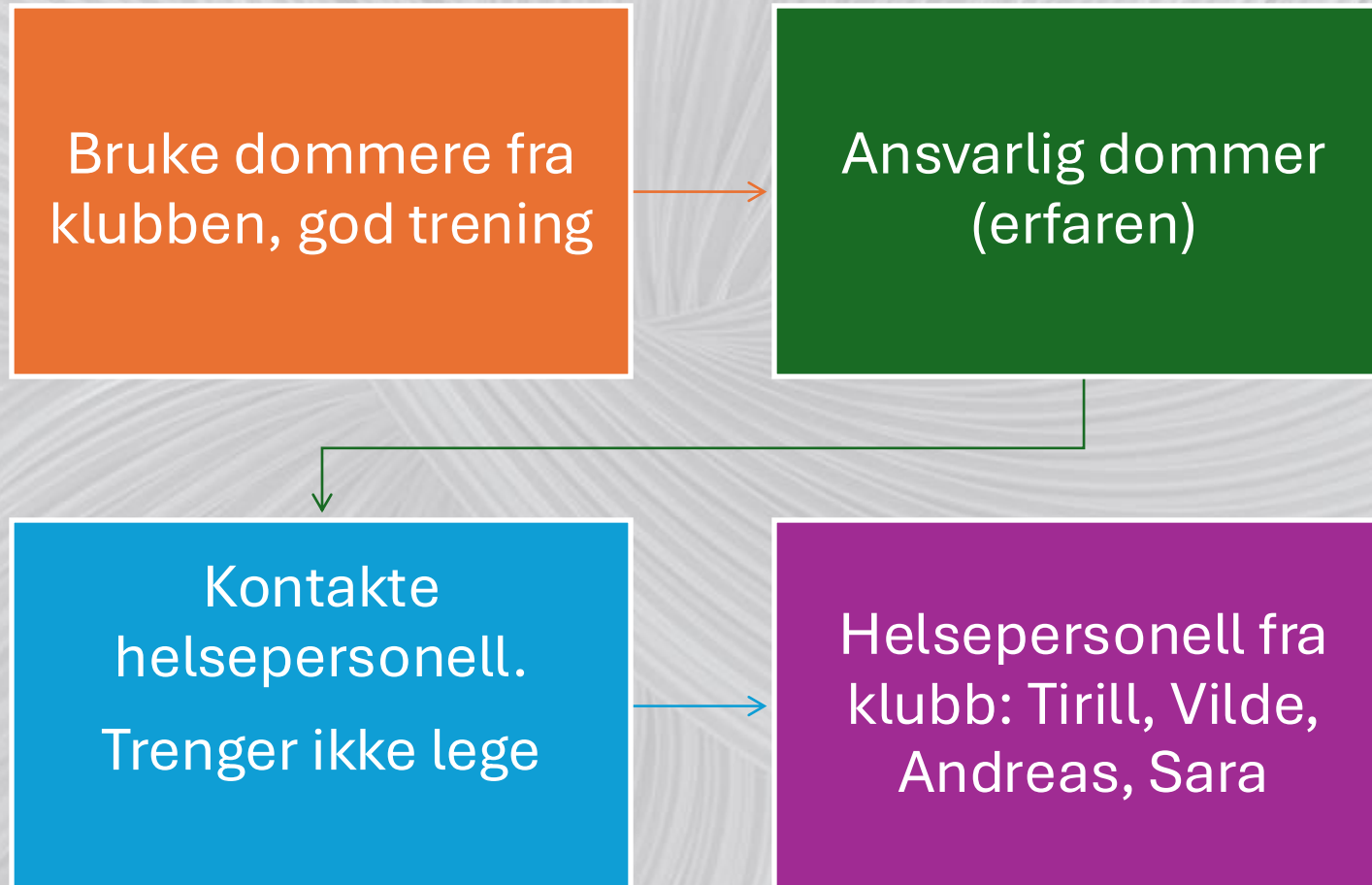
# Hva er målet med trenings- kamper

- Ta neste steg, under trygge rammer
- Første steg på veien mot ekte kamp
- Få en fin og trygg opplevelse
- For de over 13, og de som har gått få eller ingen kamper
  
- Kontrollert kontakt
- Viktig å være tydelig på hvilket regler som brukes: kun boksing, kickboxing med eller uten lave spark
  
- Trening for våre egne dommere

# På forhånd del 1



# På forhånd del 2



# Invitasjon Spond og SoMe

## **Spond**

*Hei, vi ønsker velkommen til treningskamper (i ring m/kontrollert kontakt).*

*Dag xx. Måned i Bjølsenhallen.*

*Registrering og innveiing klokken 10.00  
kampstart klokken 11.00*

*Snakk med treneren din om deltagelse.  
Ved ev. påmelding trenger vi navn, alder,  
vekt, antall kamper/treningskamper og  
«gren». Treneren sender påmelding samlet  
til arrangør.*

*Alle andre som ikke skal delta selv er  
velkommen til å se på og heie!*

*Påmeldingsfrist xx.*

*Ta kontakt om du har noen spørsmål*

## **SoMe**

*Hei, Vi arrangerer treningskamper på  
Bjølsen xx (dag og dato).*

*Treningskampene er for de som har gått  
få eller ingen kamper tidligere.*

*Det kåres ingen vinner, og kampene er  
for å tilegne seg mer erfaring før man  
ev. går ekte kamper.*

*Påmeldingen sendes samlet klubbvis  
til «mailadresse,» må inneholde navn,  
alder, vekt, antall  
kamper/treningskamper og ønsket  
«gren.»*

*Påmeldingsfrist xx.*



# Kampoppsett

Stevneansvarlig setter opp kampene.  
Alle skal få minst én kamp.

## Ta utgangspunkt i:

### **Alder**

Sette opp sr. med sr. og jr. med jr.

### **Vekt**

Forholder oss til faktisk vekt. Utøvere med relativt lik vekt møtes.

### **Erfaring**

Ta hensyn til erfaring  
Snakk med trenerne til de enkelte utøverne for å sjekke.

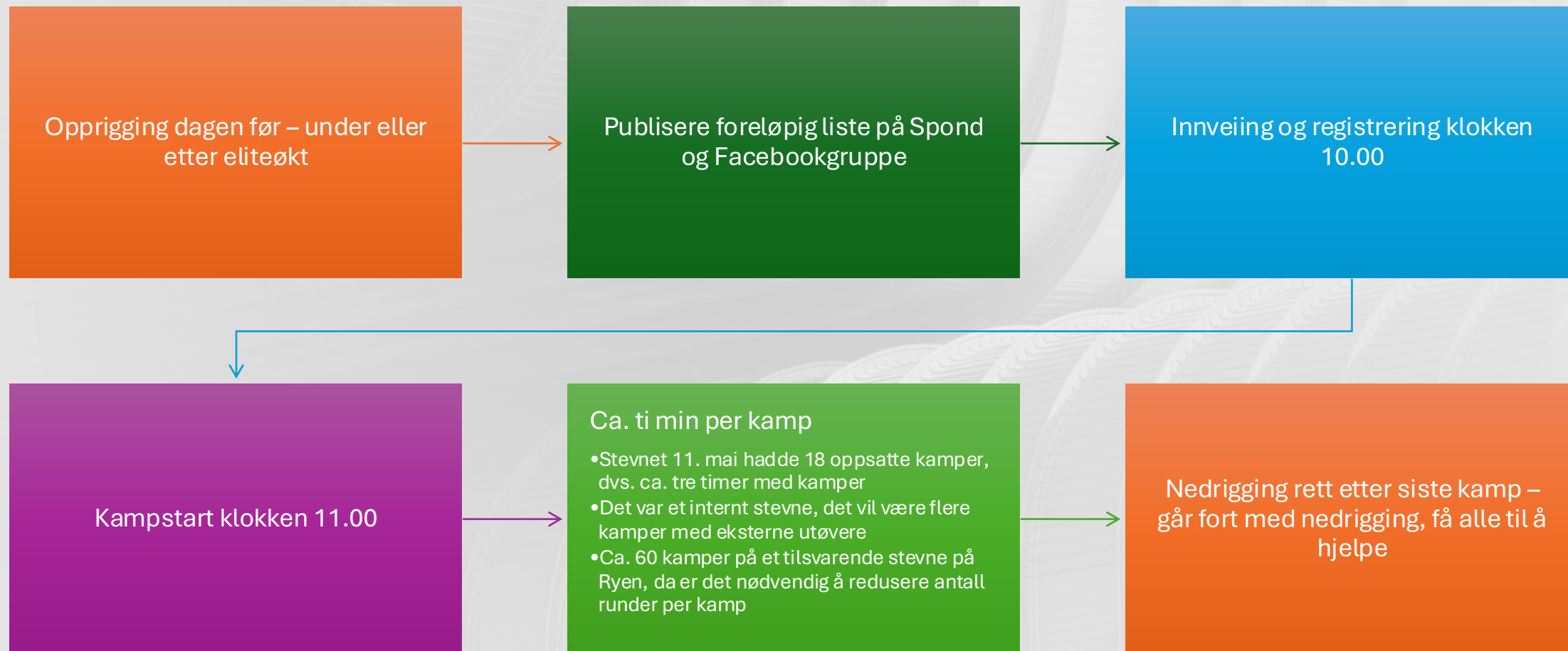
### **«Gren»**

I påmeldingen må det opplyses om hvilken gren de helst vil gå, og om de kan tenke seg å gå andre greener.

**Noen kriterier kan «utfylle» hverandre slik at alle får kamp.**



# Eksempel på gjennomføring



# Rigging

Treningskampene går i ringen på ringrommet

Må klargjøres dagen før

Mattene må ryddes bort (stables i hjørnet av rommet)  
Gulv støvsuges

Sette opp stoler. Hentes på lagret i hallen, ca. 50

Sekretariat  
2 bord og 8 stoler.  
Legg frem:  
Engangshansker, bjelle, kaffe, vann, snacks, osv.

Krakk og blå/rød bøtte i hvert hjørne

To stoler i hvert hjørne til trenere

Trapp opp til ringen i hvert hjørne

Elite- og konkurranseparti til rigging etter trening fredag



# Gjennomføring – registrering

En registrer at alle er kommet

Tar betaling kr. 100.- til klubbens vipps

Trenger ikke innveiing  
evt. matterom 2 med klubbens vekt  
Veier inn med klær, er bare ca. vekt

Endre oppsett om noen ikke dukker opp

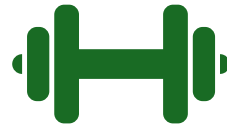
Skrive ut og henge opp kampliste

# Kampene



**2 min x 3 runder**

Ev. kortere om vi har dårlig tid



**Kontrollert kontakt**

Med og uten spark  
Kan også være boksing



**Kåres ikke vinner**

# Ellers



**Passe på at dommerne har det  
de trenger**

Kaffe, vann, snacks osv.



**Informere trenere om det skjer  
endringer i lista**

Skrive på listene

# Etter stevnet

## 01

**Skrive kort rapport om planlegging og gjennomføring**

Hva kan vi forberedes til neste gang? ev. endringer i malen for gjennomføring

## 02

**Rigge ned**

Stable stoler og bord tilbake på lagret

Støvsuge og vaske gulvet, og ringen for blod

Legge ut mattene

Rydde alt annet utstyr som er brukt