

Er boksning farligt?

Man kommer ikke uden om, at boksning er en kampsport. Når det er sagt, så er boksning en af de mest kontrollerede - og derfor mest sikre - sportsgrene der findes.

Skader sker i alle sportsgrene, men boksernes fysiske tilstand kontrolleres løbende af specielt uddannede læger. En bokser får ALDRIG lov til at bokse uden forudgående grundig lægeundersøgelse.

Alle boksekampe overværes af en læge som, hvis bokseren skønnes at have modtaget for mange træffere, vil give bokseren karantæne af passende længde. Hvis en bokser har fået karantæne vil han/hun ikke få tilladelse til at bokse før en ny grundig undersøgelse er foretaget.

Alle klubbens bokser vil, i hvert fald i starten af karrieren, kun møde modstandere med nogenlunde samme erfaring og rutine.

Vi vil gøre alt (*næsten*) for at du trives i klubben, og hvis du har spørgsmål eller særlige ønsker, så kontakt klubbens trænere eller en fra bestyrelsen.

Endnu engang,

Velkommen til Farum Bokseklub 66

Klubbens ledelse:

Formand og Cheftræner: Allan Hansen Telefon: 40 63 83 89	Cheftræner: Allan Hansen Tlf.: 40 63 83 89
Næstformand: Harry Christensen Tlf.: 44 65 00	Assistenttræner: Per Krat Tlf.: 25 28 32 46
Kasserer: Henrik Andersen Tlf.: 48 18 43 50	Sponsoransvarlig: Find Lynggaard



Velkommen til

FARUM BOKSEKLUB 66



Farum Kampsport Center
Ryttergårdsvej 140
3520 Farum

Hjemmeside: www.farum-bokseklub.dk
e-mail: post@farum-bokseklub.dk

Træning: tirsdag og torsdag kl. 19:30 til ca. 21:00

*Kampbokserne træner desuden lørdage
samt udvalgte dage i andre klubber.*

Kære bokser

Med denne lille folder vil vi gerne byde dig hjerteligt velkommen i klubben – fortælle lidt om hvem vi er, og hvad klubben i øvrigt kan tilbyde.

Farum Bokseklub 66 blev, som navnet antyder, etableret i 1966. Klubben markerede sig hurtigt som en af de bedste i Danmark, og i 70'erne og 80'erne blev det til mange danske og sjællandske mesterskaber. Derefter fulgte nogle stille år for dansk boksning og for Farum Bokseklub 66. Det er en tendens som er ved at vende - og klubbens trænere føler sig sikre på, at boksere fra Farum igen, i nær fremtid, vil være at finde blandt de bedste i Danmark.

Kontingent:

Sammenlignet med andre sportsgrene er det billigt at gå til boksning i Farum.

Kontingentet er på kr. 100,- pr. måned og opkræves af 2 rater. Første halvdel af sæsonen løber fra september til december. Anden halvdel af sæsonen løber fra januar til april. Vi træner også i august og det meste af maj, men her opkræves ikke kontingent.

Ordensregler:

Da vi deler træningsfaciliteterne med Judo og Karate er det vigtig, at det fodtøj du benytter til træning udelukkende er til indendørs brug.

Det er i øvrigt ikke tilladt at bære udendørs fodtøj i centeret.

Rygning er ikke tilladt.

Under træningen er det kun klubbens trænere som snakker.

Hvis du ønsker at drikke vand under træningen medbringes en drikkedunk. Det er ikke tilladt at forlade træningssalen under træningen. Hvis du "skal ud" så spørg træneren først..

Når man er færdig med at benytte bokseklubbens handsker, bindes disse sammen parvis og ligge på plads.

Alle bærer et ansvar for at passe på klubbens lokaler.

Hvis du ikke kan komme til træning, så ring afbud til en af trænerne.

Kampbokser:

Når du meldes ind bliver du spurgt om du har lyst til at bokse kampe. Det er for at give trænerne mulighed for at tilrettelægge træningen, så alle får det bedste udbytte. Dit svar er ikke bindende og kan til enhver tid ændres. Du siger det bare til træneren.

Motionister:

Boksetræning er fysisk meget krævende – og særdeles velegnet hvis man ønsker at komme i god form på rekordtid. Klubbens motionister er en vigtig del af fællesskabet og er med til gøre klubben til et godt sted at være. Her behandles alle ens.

Klubbens trænere:

Klubben har i øjeblikket 3 trænere. Det er cheftræner Allan Hansen og hans assistent Per Krat. Begge er tidligere kampbokser og er begge uddannede i DaBU regi. (*DaBU står for "Danmarks Bokse Union"*). Derudover vil du også møde Helmuth Melcher, som er tidligere tysk karatemester. Helmut har boksetrænet siden 2001 og er i gang med DABU uddannelsen. Desuden vil der ofte være andre af klubbens tidligere bokser tilstede – og disse er altid parat til at hjælpe og instruere.

Vision og mission.

Klubbens dygtige, ulønnede trænere har personlige ambitioner, præcist som dengang de selv var aktive i den firkantede ring. Målet er, igen, at få Farum Bokseklub på danmarkskortet med bokser på et meget højt niveau.

I Farum Bokseklub ønsker vi også at gøre utilpassede unge til velfungerende unge mennesker med sunde interesser og "rigtige" venner. Hvis man vil være bokser kræver det disciplin og evnen til at styre sit temperament. Hvad du lærer i klubben benyttes kun til træning eller i rigtige boksekampe. Hvis klubbens ledelse får kendskab til bokser som optræder voldeligt uden for klubben vil det medføre bortvisning.