

СТРИНИЋ ДОРИАН

5/2

БОКС

Поред **школских активности** (фудбал, кошарка, рукомет...) у слободно време **већ 5 месеци тренирам бокс**. Желео сам да вам представим **нека основна правила, потребну опрему као и како изгледа један час тренинга**.

Код бокса је специфично да **категирије нису** подељене **према узрасту већ према КИЛАЖИ**, па тако постоје 3 категорије:

- млађи (обухвата узраст 5 – 9 година)
- напредни (обухвата узраст 10 – 12 година)
- старији (обухвата узраст од 14 до 16 година)

Сваки почетник се сврстава у неку од ових категорија. Ја сам по килажи, а и по годинама у напредној групи.

„Толико сам брз да сам прошле ноћи притиснуо прекидач за гашење светла и био у кревету пре него што се оно угасило.“ – Мухамед Али

Обавезна опрема коју свако треба да има обухвата:

– Рукавице (по узрасту)



– Бандажери за руке



– Гума за зубе



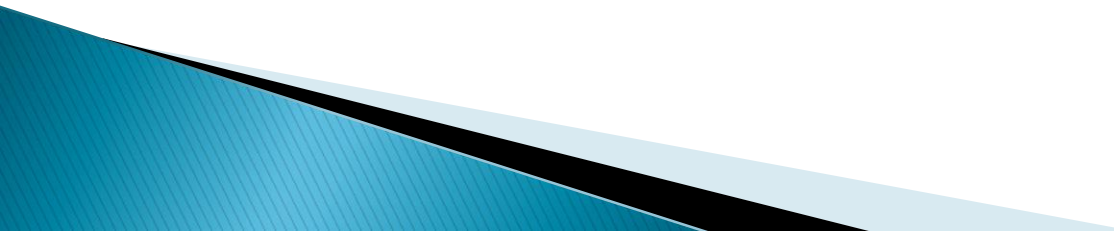
– Кацига шортс и мајица



Карактеристично за **бокс** је да он **није** само **ударање** **песницама** као што многи мисле и као што је то показано у филмовима. **Бокс подстиче:**

- Добру кондицију
- Правилно држање тела
- Снагу
- Издржљивост
- Одбрана али и напад
- Дисциплина
- Коришћење целог тела, али и главе (мозга)

Као и сваки спорт и бокс има своја правила која сваки почетник али и искусни боксер мора да зна. Нека од њих су:

- Нема шутирања ногом
 - Нема ударања лактовима
 - Нема гурања и рвања
- 

ТОК ТРЕНИНГА:

Сваки тренинг започињемо загревањем руку, трчањем, затим радимо 10 трбушњака, 10 „бурпија“ и издражај

Сваке недеље имамо спаринг који се **одвија у малом рингу**. Редослед је такав да **на крају треба да остану само двојица**, што зна да буде **много напорно** јер треба победити све претходне и „**избацити их из ринга**“.

Погрешно је мислити да је овај спорт само за дечаке, њега могу да тренирају и девојчице.

Дориан Стринић