

MyBox bedömningskriterier

1 poäng – Underkänd teknik

Helhetsintrycket

- Skulle inte ha varit med i den här tävlingen.
- Allt för färsk inom MyBox.

Slag, kontrningar och finter

- Mest bara rundpallar, vilda svingar, orena slag och inget mer.
- Satsar på att slå hårt.

Gardering och undanglidning

- Så gott som obefintlig gardering.
- Kan inte hålla reda på sina händer, dyker och vänder sig bort.

Balans och fotarbete

- Kan inte bestämma sig för vilken fot som ska ligga främst.
- Snubblar och har svårt att hålla balansen.

2 poäng – Bristande teknik

Helhetsintrycket

- Börjar se ut som att deltagaren kan MyBox.
- Helhetsintrycket är lite stelt och tafatt.
- Går ständigt framåt och försöker pressa sin motståndare till passivitet.

Slag, kontrningar och finter

- Kan jabba.
- Försöker enstaka gång slå kombination med främre och bakre hand.
- Deltagaren vet vad det handlar om, även om det inte alltid blir bra.
- Lite ensidig boxning.
- För hård boxning.
- Träffar ofta med handskens insida.
- Svårt att hitta rätt distans.

Gardering och undanglidning

- Håller upp händerna bra som gard men blir ändå lätt träffad.
- Ingen gardering av finter mot huvudet.
- Har tendenser att allt vilja vända sig bort eller dyka vid press.

Balans och fotarbete

- Håller hyffsat reda på fötterna och fotställningen.
- Går mest åt samma håll.
- Finner inte rätt distans.
- Förföljer ofta istället för att skära av.
- Bristande balans vid slag.

3 poäng – Godkänd teknik

Helhetsintrycket

- Det ser ut som MyBox, deltagaren kan grunderna.
- Klarar av att hålla en hyffsad stil i trängda lägen.
- Försöker boxa i alla lägen.
- Försöker inte pressa sin motståndare till passivitet.
- Kan förekomma enstaka marginella eller grövre fel ibland, men deltagaren har bra koordination och flyt i sin boxning.

Slag, kontrningar och finter

- Kan jabba och försöka komma till rätt distans.
- Kan slå tvåslagskombinationer med främre och bakre hand rent och i balans, utan att satsa för hårt i slagen.
- Slår få insidor.
- Behöver inte eller kan inte visa mycket mer.

Gardering och undanglidning

- Försöker hela tiden och i alla situationer gardera sig även om boxaren ibland ser ut att ha svårt att hänga med.
- Garderar oftast finter mot huvudet.
- Dock ska det inte bero på ett direkt felaktigt beteende att boxaren inte hänger med.

Balans och fotarbete

- Håller bra avstånd mellan fötterna och har en bra viktfördelning.
- Har hyfsad balans i slagväxlingar och vid förflyttning.
- Kan med hjälp av fötterna flytta sig ur pressade situationer.
- Saknar flyt i förflyttningarna.
- Är kanske lite för ensidig och fantasilös i sina förflyttningar.

4 poäng – Väl godkänd teknik

Helhetsintrycket

- Har nästan allt som begärs av den färdiga deltagaren i MyBox men kanske gör enstaka misstag och missbedömningar.
- Kan i stort sett det mesta ganska hyggligt.
- Boxas halvdistanst och närkamp utan att hänga på motståndaren för mycket.

Slag, kontrningar och finter

- Boxaren kan de enklare teknikerna mycket bra, exempelvis jabbb med raka slagkombinationer, uppercuts mot kroppen och krokare mot överarmarna. Gör i varje fall seriösa försök att använda detta i sin boxning.
- Behärskar hyfsat flerslagskombinationer och försöker variera boxningen mot både kropp och överarmar.
- Slagen träffar rent utan insidor.
- När slag plockas görs försök till att använda detta till egen fördel, exempelvis genom kontrningar.
- Försöker att använda finter mot huvudet med uppföljande slag
- Kan ibland bli lite ensidig, kanske används samma tekniker hela tiden.
- Kan ibland bli lite väl hårt i en jämn och intensiv match
- Kan dock alltid kontrollera hårdheten i sin boxning när en svagare boxare är motståndare.

Gardering och undanglidning

- Är mjuk i kroppen och ser slagen i tid.
- Söker sig in när det hettar till och försöker gå in i clinch.
- Försöker använda kroppsvridningar och förflyttning som gardering.
- Flyr aldrig i panik även om boxaren blir träffad.

Balans och fotarbete

- Bra balans och rätt avstånd mellan fötterna.
- Kan skära av för sin motståndare.
- Har för det mesta rätt distans.
- Kan växla tempo och riktning ganska bra men kanske går lite för mycket åt samma håll. Ser dock riktigt hyggligt ut.

5 poäng – Mycket väl godkänd teknik

Helhetsintrycket

- Ser kontrollerat och stabilt ut.
- Boxaren har allt man kan begära av en deltagare i MyBox.
- Kan boxas i alla lägen och satsar aldrig på att slå hårt i slag eller dueller.

Slag, kontringar och finter

- Kan använda alla typer av slag.
- Använder kontringar.
- Använder finter med uppföljande slag.
- Varierar alltid sin boxning så mycket som möjligt.

Gardering och undanlidning

- Mycket bra gard.
- Släpper aldrig gardering av finter mot huvudet.
- Händerna alltid på plats även om det skulle räcka med att låsa motståndaren och flytta sig ur situationen.
- Använder kroppsvidningar och förflyttningar som gardering precis så mycket som behövs.

Balans och fotarbete

- Mycket bra balans.
- Växlar tempo och varierar hela tiden sina förflyttningar.
- Vid möte med fysiskt starkare motståndare, kan deltagaren genom att höja tempot i förflyttningarna, störa sin motståndare så att denne inte kan komma på rätt distans.