



RINGSIDE



FUNKIS- TRÄNING FÖR ALLA

En handbok i inkluderande ledarskap

Innehålls- förteckning

INLEDNING	1
VEM HAR EN FUNKTIONSNEDSÄTTNING?	3
INTEGRERING OCH INKLUDERING	9
Tränarperspektiv och föreningsperspektiv	9
Kartlägg verksamheten	10
Praktisera inkludering	11
LEDARSKAP	13
Integrerad träningsgrupp	15
Separat funkisgrupp	19
Centrala faktorer i ledarskapet av personer med funktionsnedsättningar	20
Reflektera över din ledarskapsstil	22
VARFÖR BOXNING?	23
Kondition	25
Styrka	26
Teknik	27
Tempoväxling - hitta dina olika växlar.	29
Sparring	30
Boxningsövningar	31

Denna bok är en del av projektet *Funkisträning för alla*. Boken riktar sig till dig som tränare eller är aktiv i en idrottsförening och som vill inkludera personer med funktionsnedsättningar i din verksamhet.



BAKGRUND

Projektets och bokens mål är att tillgängliggöra idrotten och föreningslivet för personer med en norm-brytande funktionalitet. Med denna bok vill vi uppmuntra fler föreningar att våga inkludera fler personer i sin verksamhet. Detta i sin tur vill vi ska bidra till att träning för personer med funktionsnedsättning ska ha en naturlig och självklar plats inom idrottens värld. Projektet tar avstamp i boxning, men upplägget är även byggt för att kunna anpassas till andra idrotter.

Projektet och boken är en produkt av Erik Nyströms idé; att starta en boxningsgrupp för personer med funktionsnedsättning. Han hade en vilja att kombinera styrka, kondition och traditionell boxning. Erik hade målsättningen att förbättra och stärka deltagarnas befintliga kroppsliga funktioner. För att uppnå detta mål tog han även inspiration från boxercise och fysioterapi.

Erik har tränat i klubbmiljö sedan 2011 och har sedan starten haft ambitionen att utveckla sig själv och andra så långt som möjligt inom funkisboxningen. För Erik, som har cerebral pares, visade sig träningen ge goda resultat på både Eriks psykiska mående och kroppsliga funktioner.

2014 startade Erik en boxningsgrupp för funktionsnedsatta. Efter att gruppen varit verksam i fyra år dök en möjlighet till att starta ett pilotprojekt upp. Detta för att se om det fanns behov och intresse av att utöka verksamheten med funkisträningen. I pilotprojektet, som varade i ett år, riktade sig Erik till skolor, assistansbolag och andra platser där den aktuella målgruppen befann sig. Där fick Erik hålla i workshops och vara ute och prata om verksamheten. Efter att pilotprojektet var klart skickades det in en ansökan till Allmänna Arvsfonden för ett treårigt projekt. Detta för att kunna utöka verksamheten och kunna befästa funkisboxningen hos fler föreningar i Sverige.

Pilotprojektet mynnade ut i ett 3-årigt arvsfondsprojekt som heter *Funkisträning för alla*. Det var ett inkluderingsprojekt med fokus på integrering och inkludering. Projektets namn är *Funkisträning för alla* och inte funkisboxning för alla. Anledningen till detta är att vår träning inte bara handlar om boxning utan tankesättet kan även vara tillämpligt på andra idrotter.

Med denna bok vill vi att fler ska kunna träna utifrån sin funktion och att funktionen ska vara sekundär i den fysiska träningen. Vi vill också att träningen ska ha ett endorfinfokus istället för ett förbättra-dig-själv-fokus. När vi använder termen endorfinfokus syftar vi på en träningsform som lägger störst fokus på rörelseglädje och individuella anpassningar. Endorfinfokus handlar alltså inte nödvändigtvis om att maximera träningen utan snarare hitta vad som just individen motiveras av. Endorfinfokus i träningen bidrar till att dina deltagare kommer att känna sig starka och glada.

I denna bok kommer vi att utforska ämnen som inkludering, olika diagnoser och hur de relaterar till och integreras inom boxning. När du har läst klart boken vill vi att du ska ha nog med kött på benen att antingen starta upp en funkisgrupp eller förbättra din normisgrupp för att göra plats för fler.

Vi vill att du ska kunna anpassa en normisgrupp med enkla medel och minska tröskeln till att få in funkis i verksamheten. Vi hoppas att denna bok kommer att vara till nytta för både enskilda ledare som strävar efter att utveckla sitt inkluderande ledarskap och för stora, etablerade föreningar som vill bredda sin verksamhet.



Vem har en funktionsnedsättning?

Syftet med detta kapitel är att förklara ord vi använder oss av relaterat till personer med eller utan funktionsnedsättningar. Detta för att boken ska vara tillgänglig för alla, oavsett förkunskaper. Vi kommer även beskriva vanligt förekommande diagnoser och hur de kan påverka den enskilda individen i vardagen. Med hjälp av detta kapitel vill vi skapa en kunskapsutjämning hos både tränare och föreningar så att inte ansvaret att utbilda hamnar på funktisar. Vi vill att du som läser ska få en helhetsbild gällande de svårigheter och styrkor som kan följa med en funktionsnedsättning. Med det sagt kommer vi under detta kapitel inte ta upp alla diagnoser, då det vore omöjligt. Vi har valt att skriva om de diagnoser vi har mest erfarenhet och kunskap om.

Idag finns det många olika termer för att benämna en person med någon form av funktionsnedsättning. Vilket ord man väljer att använda beror lite på sammanhang, personliga preferenser och kunskap.

Funktionsnedsättning innebär att någon har en nedsättning av kroppens eller hjärnans funktioner. Detta ord går även att byta ut mot normbrytande funktionalitet. Normbrytande funktionalitet belyser att alla kroppar, oavsett funktion, fungerar. Vissa kroppar fungerar dock på ett annat sätt än normen.

Ordet funktionshinder används av många på ett felaktigt sätt. Funktionshinder beskriver vad som händer när en person med funktionsnedsättning/normbrytande funktionalitet möter hinder i vardagen.

Om en person i rullstol inte kan ta sig in någonstans på grund av en trappa är trappan ett funktionshinder för just den personen. Därmed blir personen funktionshindrad. En person är alltså inte funktionshindrad, utan det är något personen blir i ett otillgängligt samhälle.

Projektets namn är, som tidigare nämnt, *Funkisträning för alla*. Funkis är ett annat ord för en person med funktionsnedsättning. Det är ett litet ord som innefattar mycket, det kan närmast ses som ett paraplybegrepp för alla med funktionsnedsättning. Anledningen till att ordet funkis används är för att det inkluderar alla typer av funktionsnedsättningar.

Funktionsnedsättningar brukar delas in i undergrupper beroende på vilka förmågor som är påverkade. De undergrupper vi valt att ta upp

är *fysiska funktionsnedsättningar*, *neuropsykiatriska funktionsnedsättningar* och *intellektuella funktionsnedsättningar*.

Fysiska funktionsnedsättningar innebär en nedsatt förmåga i någon eller några av kroppens funktioner, till exempel nedsatt förmåga att se och höra eller styra och kontrollera en kroppsdel. En funktionsnedsättning kan uppstå under graviditet eller vid förlossning eller barndom. Men en funktionsnedsättning kan även vara förvärvad, alltså uppkommit av en skada senare i livet. Vi har valt att beskriva de vanligast förekommande diagnoserna hos personer vi mött i vårt projekt.

Multipel Skleros (MS)

MS är en sjukdom som påverkar centrala nervsystemet. Det finns tre typer av MS - MS med skov, MS utan skov och godartad MS. De flesta MS-varianterna har någon form av progressiv utveckling. Det innebär att sjukdomen förvärras över tid.

I och med att sjukdomen påverkar det centrala nervsystemet är det flera olika delar i kroppen som kan påverkas. Exempel på detta är känselrubbingar, värk och stelhet.

Intellektuella funktionsnedsättningar (IF)

IF innebär en nedsättning i att ta emot, förstå, bearbeta och förmedla information. Dessa kan delas in i olika nivåer - lindrig, måttlig och grav. De olika nivåerna innebär olika svårigheter.

Intellektuella funktionsnedsättningar kan bero på kromosomavvikelse, som till exempel Downs syndrom. En intellektuell funktionsnedsättning kan även uppstå på grund av skador som uppstod under graviditet, vid förlossning eller i barndomen.

Vanligast förekommande diagnoserna

Cerebral pares (CP)

CP är en medfödd hjärnskada som kan uppkomma under graviditeten och fram till 2 års ålder. Det är en rörelsenedsättning som kan påverka olika delar av kroppen. Cerebral pares är en mycket bred diagnos vilket innebär att antingen hela kroppen kan vara påverkad eller bara en viss del. Det är vanligt att en person med CP även har en neuropsykiatrisk och/eller intellektuell funktionsnedsättning.

Ryggmärgsbråck (MMC)

MMC är en medfödd skada. Denna skada beror på en förändring på ryggraden eller ryggmärgen. Beroende på vart förändringen uppstått kan personer med MMC ha olika grad av rörelsenedsättningar. I denna diagnos kan även känseln, urinblåsan och tarmen vara påverkad.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

NPF är ett samlingsnamn för flera olika diagnoser där det gemensamma är att hjärnan och nervsystemet bearbetar information på ett annorlunda sätt. Det kan omfatta bland annat svårigheter i det sociala samspelet. Exempel är ADHD, autism, språkstörning och Tourettes syndrom.

En NPF-diagnos är, som många andra diagnoser, ett spektrum. Två personer med samma diagnos kan ha vitt skilda behov och svårigheter.

Diagnoserna som tidigare nämnts är bara ett litet urval.

Viktigt att ta i beaktande är att funktion, oavsett om den är normbrytande eller inte, kan skilja väldigt mycket.

Det finns otaligt många diagnoser, och även otaliga variationer hos personer som har samma diagnos. Det är viktigt att komma ihåg att det finns lika många variationer på en diagnos som det finns människor med den diagnosen. Du kan alltså inte anta att alla personer med samma diagnos har samma förutsättningar. Det är även vanligt förekommande med korsdiagnoser, vilket i sin tur bidrar till att det finns ännu fler variationer på hur en funktionsnedsättning kan te sig.

Korsdiagnos eller dubbeldiagnos är då en person har två eller flera diagnoser. Dessa diagnoser kan samverka eller vara opåverkade av varandra. I vissa fall kan det vara svårt att särskilja vilken diagnos som påverkar vad. Detta betyder att du, genom att endast titta på en person, sällan kan avgöra vilken funktion den har. Fysiska funktionsnedsättningar kan både vara synliga och osynliga. Kognitiva och intellektuella funktionsnedsättningar kan även vara mer eller mindre märkbara.

Diagnosen spelar mindre roll än vad följderna av diagnosen gör.

Vi skulle kunna rada upp vad alla diagnoser innefattar, men vi tycker det

är oväsentligt då det egentligen handlar om hur symptomen på diagnosen påverkar den enskilda individen. För att få en djupare förståelse för hur det kan vara att leva med någon form av normbrytande funktionalitet vill vi därför beskriva vanliga nedsättningar som kan följa en diagnos.

Många personer med en CP skada har troligtvis ytterligare en diagnos. Det kan röra sig om en synnedsättning, någon form av intellektuell funktionsnedsättning eller en NPF-diagnos. Personer som har MMC kan också ha Hydrocefalus, alltså vattenskalle. Hydrocefalus innebär att regleringen av hjärnans vätskesystem felar. Detta leder till ansamling av ryggmäragsvätska i kraniet, vilket kan orsaka intellektuella eller kognitiva svårigheter hos personer med MMC. Det är vanligt att personer med inte-llrektuell funktionsnedsättning också har rörelsebegränsningar och/eller en NPF-diagnos.

Många med funktionsnedsättningar har ofta även kognitiva nedsättningar.

En kognitiv nedsättning innebär att hjärnan processar information på ett annat sätt, vilket i sin tur kan bidra till svårigheter att förstå och lära sig saker på ett normativt sätt. En kognitiv nedsättning är inte synonymt med en intellektuell funktionsnedsättning. Däremot är det vanligt med kognitiva nedsättningar inom alla diagnosgrupper.

Många med rörelsenedsättningar upplever spasticitet.

Spasticitet är muskelspänningar eller muskelsammandragningar. Dessa muskelspänningar är ofrivilliga och medför svårigheter att använda kroppen. Vid spasticitet är signalöverföringen mellan muskler och nerver nedsatt. Då spasticitet innebär konstanta muskelsammandragningar påverkar den det generella måendet i väldigt stor utsträckning. Spasticiteten kan vara en stor källa till smärta och lägre energinivåer.

Smärta och värk är något många med funktionsnedsättningar lever med dagligen.

Det kan handla om kronisk smärta eller smärta som uppkommer på grund av hur funktionsnedsättningen utvecklas. Nivån av smärta och värk kan variera från dag till dag, vilket även kan göra att funktionen påverkas. Att leva med smärta och värk är tröttsamt och kan slita på kropp och psyke.

Fokustapp är något som många personer med kognitiva och/eller intellektuella funktionsnedsättningar upplever. Fokustapp är en extrem variant av att tappa tråden. I detta tillstånd försvinner fokuset helt under några sekunder. Fokustappet kan vara en stor källa till frustration, då det kan ske plötsligt och utan att det går att kontrollera.

I och med att fokustappet är en extrem variant på att tappa tråden, kan det leda till stora svårigheter att slutföra eller återuppta en aktivitet.

För många personer med normbrytande funktionalitet är dagsformen något som kan påverka funktionen drastiskt. Dagsformen kan skifta väldigt mycket då du dels har en annan energinivå samt att du har andra förutsättningar än en normfungerande person. När en normfungerande person har en dålig dagsform kanske hen har ont i huvudet och är sur. När en person med normbrytande funktionalitet har en dålig dagsform kan det handla om grundläggande kroppsliga funktioner, såsom hjärntrötthet eller kraftig spasticitet. Likaså kan dagsformen påverkas av yttre faktorer, såsom väder, stress och miljö.

De flesta med någon form av funktionsnedsättning, oavsett om den är fysisk, kognitiv eller intellektuell, har ofta en påverkad energinivå.

Att ha en funktionsnedsättning är mer energikrävande, då den påverkar många aspekter av livet utan att man kan göra något åt det. Att som ledare ha en grundläggande förståelse och kunskap om olika diagnoser och dess följder gör att du kan ge ett bättre bemötande och därmed ett inkluderande ledarskap.

Integrering och inkludering

Tränarperspektiv och föreningsperspektiv

Det som kännetecknar funkisträningar är flera olika delar. Allt ifrån tillgänglighet i lokalen till ett inkluderande ledarskap och praktiskt anpassade träningar. Enkelt sagt handlar det om att alla i lokalen ska kunna delta på lika villkor. Detta kan framstå som en självklarhet för många i föreningslivet då jämlikhet och jämställdhet är viktiga värdegrunder för att en verksamhet ska vara hållbar. För att uppnå jämlikhet och jämställdhet i en träningsmiljö krävs det ett grundligt och kontinuerligt arbete. Det räcker inte enbart att sätta in en ramp eller en duschstol i omklädningsrummet för att funkisträning ska vara möjligt. Verklig tillgänglighet innefattar även integrering, inkludering och kunskapsutjämning.

Integrering av funkisar i tränings-sammanhang har varit näst intill obefintlig långt in på 2010-talet. Funkisar har fått idrotta i separata grupper eller i rehabiliteringssyfte. Det i sig är inte dåligt, men funkisar har sällan tillåtits integreras bland normisar. Detta vet vi inte om det beror på brist på resurser och kunskap eller rädsla för att göra fel.

I och med att integrering av normbrytande kroppar i en idrottsmiljö har varit undermålig så har också kraven som ställts på integrerings- och inkluderingsarbetet varit låga.

Vi upplever att förväntningarna på både föreningar och tränare är mycket låga från personer med funktionsnedsättning. Baserat på tidigare erfarenheter upplever vi att många funkisar enbart förväntar sig att endast kunna vara med på en viss del av ett gemensamt pass. För många funkisar är det inte en självklarhet att vare sig träningen eller tränaren tar hänsyn till deras funktionalitet. Detta gör i sin tur att det finns en förväntan från båda håll på att det är personen med en funktionsnedsättning som ska ta ansvaret för att anpassa träningen.

Även om förväntningarna på både föreningar och tränare har varit mycket låga, betyder inte det att föreningen och du som tränare inte kan sätta ribban högre!

Ett inkluderingsarbete kan ske på många sätt. Man kan börja med att ställa sig själv några enkla frågor;

- *Vem syns i vår förening/verksamhet?*
- *Vem får ta plats?*
- *Vem gör vad?*
- *Vilka erfarenheter saknas?*

Med hjälp av dessa frågor kan det bli enklare att urskilja var er förening brister gällande inkludering.

Svaret på dessa frågor kan vara olika beroende på var och hur du ställer dem. Om dessa frågor ställs riktade mot ett kansli får du sannolikt ett annorlunda svar än om du riktar frågorna mot ideella ledare.

Kartlägg verksamheten

Hur kan du då ha ett hållbart integrerings- och inkluderingsarbete och på så sätt sätta ribban högre i din förening?

Integrering innebär att föreningen skapar förutsättningar för normbrytande personer, oavsett om det gäller etnicitet, funktion eller könstillhörighet, att kunna delta i föreningens alla delar tillsammans med majoriteten.

Inkludering handlar om att föreningen ser till alla individers behov och tillgodoser dessa samt ser individuella erfarenheter och styrkor. Genom detta kan man bygga en verksamhet där alla individer är viktiga.

Ett steg till integrering handlar om att veta var målgruppen du vill integrera befinner sig och därmed nå dem. Föreningen och du som tränare kan marknadsföra er verksamhet på olika platser där olika typer av människor befinner sig. På så sätt kan målgruppen breddas.

För att alla ska kunna integreras behövs ofta anpassningar av olika slag. Det kan handla om att anpassa lokaler, hemsidor eller marknadsföringsmaterial. Föreningens grafiska profil och digitala innehåll bör även vara anpassat och tillgängligt för personer med syn- och hörselnedsättningar. Anpassningen är grundläggande för att vissa personer ska kunna ta del av verksamheten, men information om att anpassningen finns är också nödvändig. En anpassning av en offentlig lokal kan din kommun ge dig råd och stöd kring.

Om din förening eller du som tränare vill nå exempelvis personer i rullstol, var då tydlig i marknadsföringen att verksamheten är tillgänglig för dem.

Praktisera inkludering

Det mest konkreta sättet att jobba med inkludering är att anpassa den befintliga verksamheten. Det kan röra sig om träningar, styrelsearbete och föreningens värdegrund.

Att ha en anpassad lokal dit alla är välkomna gör inte automatiskt att en förening är inkluderande. Inkludering handlar mer om det faktiska bemötandet, bejakandet av allas olikheter samt att se värdet av att olika människor deltar i alla delar av verksamheten.

Man kan se detta synsätt som att man anpassar verksamheten inifrån och ut. Det kan verka stort och ouppnåeligt. Men ett bra sätt att börja på är via kunskapsutjämning. Kunskapsutjämning handlar om att själv ansvara för att "utbilda" sig som förening eller tränare. Det kan handla om att ta del av information om olika diagnoser och behov samt olika styrkor hos dina deltagare.

Din förening eller du som ledare bör därför vara medvetna om den grupp som står framför er. Detta kan du göra genom att använda din respektfulla nyfikenhet, alltså fråga deltagarna om det är något särskilt behov som behöver tillgodoses, utan att för den sakens skull göra ett övertramp i deras integritet. Då du har kartlagt gruppens behov och tillgångar kan du aktivt försöka utbilda dig på egen

hand. När du har en grundläggande kunskap om gruppens behov kan du därefter fråga efter gruppens erfarenheter och upplevelser. Med hjälp av dessa erfarenheter och upplevelser kan du skapa en miljö där alla, oavsett funktionsnivå, får sina röster hörda.

Det som är viktigt att komma ihåg i detta steg är att minoriteter inte är experter. När du efterfrågar dessa erfarenheter och upplevelser bör du ha ett genuint intresse och visa att du värderar de svar du får.

Du kan även "praktisera" inkludering via många olika metoder. Ett sätt är, som tidigare nämnt, genom anpassningar. Anpassningarna ser så klart olika ut beroende på vilken verksamhet du rör dig i. Några exempel kan vara att tillgängliggöra skriftligt material, göra er lokal tillgänglig för alla samt anpassa era träningar till alla oavsett funktionsnivå. För att börja anpassa er verksamhet bör du först och främst ha kunskap om vad som saknas i anpassningsväg. Detta gäller oavsett vilken anpassning vi än pratar om. Här behöver du och din förening ta på er "anpassningsglasögonen". Att göra detta innebär att försöka förstå en annan persons perspektiv genom att tänka sig bortom ens egna förmågor.

Men hur plockar man då bort en funktion?

- Skulle det vara möjligt för mig att göra detta om jag hade nedsatt syn?
- Skulle jag komma in i denna lokal om jag använde rullstol?
- Skulle jag kunna ta till mig mina instruktioner om jag hade ADHD med koncentrationssvårigheter?

Vi i *Funkisträning för alla* brukar använda oss av enkla frågor för att komma i rätt tankesätt. Några exempel på sådana frågor kan vara;

Dessa frågor syftar till att synliggöra vilka som faktiskt rör sig i er verksamhet.

Det finns lika många anpassningar som det finns behov. Detta kan tyckas vara överväldigande. Men då kan det vara bra att påminna sig om att anpassning av en hel verksamhet är en ständig process.

Men kanske det allra viktigaste att ha med sig är att anpassningar inte är en börda - utan en tillgång.

Om er verksamhet har arbetat med anpassningar och tillgänglighet så kommer verksamheten gynnas på flera sätt. När fler personer får tillgång till er verksamhet kommer verksamheten breddas och få tillgång till nya erfarenheter och perspektiv.

De anpassningar vi skrivit om ovan är något som alla i er verksamhet kommer ha nytta av. Ofta bidrar anpassningarna till en tydligare struktur och en välkomnande miljö.

Ledarskap



Alla har träffat ledare i någon form. Det kan ha varit en lärare på skolan eller en ledare i någon förening eller en instruktör på ett gruppträningspass. Vad som kännetecknar en bra ledare kan vara väldigt varierande då vi alla har olika preferenser.

Vi kan alla påverkas olika av hur ledarskap utövas. Flera inom idrottens värld har inte ambitionen att bli elitidrottare. Målet för många personer kan vara att bara förbättra sin funktion så mycket som möjligt. Oavsett vilket mål som en deltagare har är det viktigt att bemöta den på rätt ambitionsnivå, samt kunna anpassa sitt ledarskap

både till att träna någon vars mål är att bli proffs inom en sport och någon som vill få träningsglädje och känna de positiva effekterna som träningen ger. Det som är viktigt att tänka på när man leder en grupp där någon har en funktionsnedsättning är att ha ett inkluderande ledarskap.

Integrerad träningsgrupp

Hur gruppen ser ut kommer också att kunna påverka ledarskapet under ett träningspass. I de fall där man har få deltagare med funktionsnedsättning kan man inkludera dem i en grupp tillsammans med personer utan funktionsnedsättningar. Genom enkla anpassningar, ett öppet tankesätt och ett bra bemötande kan man inkludera en person med funktionsnedsättning i en ordinarie träningsgrupp. Att anpassa en redan befintlig träningsgrupp kan ses som väldigt mycket arbete och det kan vara svårt att veta vart man ska börja.

Som tränare kan du anpassa din träning med enkla medel utifrån olika

normbrytande funktionaliteter. Först och främst bör du som tränare aldrig utgå ifrån att någon kan eller inte kan utföra vissa moment på grund av sin funktion. Här gäller det att du som tränare är medveten om dina fördomar och förutfattade meningar och inte låter dig styras av dem. Ha alltid ett förutsättningslöst tankesätt när du möter en ny person. Du kan använda dig av respektfull nyfikenhet och vara uppmärksam och fråga innan eller efter passet hur det känns/kändes för deltagaren. Om du märker att ditt pass inte fungerar för en av deltagarna på grund av dennes funktion kan du använda dig av följande tips och trix.

Om ditt pass inte fungerar för en person med nedsatt balans eller gångsvårigheter kan du fråga personen om hen kan tänka sig att sätta sig på en pall eller stol. Om en pall inte ger tillräcklig stabilitet kan det förbättras genom att personen sitter på en stol med rygg- och/ eller armstöd. På så sätt kan det bli enklare för personen att genomföra en övning då den inte behöver lägga energi på att hålla balansen. Genom att balansmomentet är bortplockat så blir oftast personen mer stabil och kan därför få bättre teknik och koncentrationsförmåga.

Om ditt pass inte fungerar för en person med nedsatt rörlighet är det viktigt att du som tränare lägger stort fokus på uppvärmningen. Personer med nedsatt rörlighet har ofta en längre "startsträcka". Det är även viktigt att, vid de första momenten i träningen, lägga stort fokus på att ta ut rörelserna för att sträcka ut musklerna lite extra. Något som även kan vara till hjälp är att variera din träning mellan snabbt och långsamt tempo.

Om ditt pass inte fungerar för en person med nedsatt motorik eller försämrat muskelminne är det första tipset att bryta ner en övning eller rörelse till mindre moment. Det kan vara att minska antalet kombinationer som behöver utföras eller att korta ner rörelsen. Det kan även hjälpa med att göra övningen långsammare. Detta för att lättare kunna hitta en rörelse i kroppen. Här är det viktigt att du inte värderar en rörelse eller ett moment till lättare eller svårare utan utgå ifrån att en rörelse alltid går att bryta ner ett steg till, oavsett hur "lätt" du själv tycker att det är.

Om en person har nedsatt muskelminne kan det underlätta om du som tränare instruerar en övning med hjälp av beröring, dvs att du som tränare lägger en hand på den kroppsdel som ska aktiveras. På så sätt kan du hjälpa din deltagare att hitta en muskel. Det är dock viktigt att fråga innan du använder dig av beröringsmetoden. Detta för att visa respekt gentemot deltagarens personliga space och kropp.

En annan aspekt är vikten av upprepning. Många är i behov av upprepning, oavsett om det handlar om grunder eller helt nya rörelser.

Ett annat tips är att koppla en rörelse under ett pass till en vardagsrörelse. Detta för att det ska bli lättare att hitta en rörelse och skapa ett muskelminne.

Om er sport innefattar ett moment där deltagarna ska jobba med höger och vänster kroppshalva om vartannat kan det vara till stor hjälp att först göra rörelsen med båda kroppshalvor samtidigt för att hitta musklerna. På så sätt har du förenklat koordinationen och väckt muskelminnet.

Om ditt pass inte fungerar för en person med synnedsättning är den första åtgärden du kan göra att syntolka dina pass/aktiviteter. Syntolkning kan göras på många sätt. Ett enkelt sätt som inte kräver någon vidare förberedelse eller planering är att berätta vad man gör och hur man gör det. Det vill säga förutsätt inte att alla ser vad du gör.

En annan viktig del när man möter en person med synnedsättning är att ha ett tydligt språk. Ofta använder man omedvetet kroppsspråket som en förlängning av talspråket. Därför krävs det att du beskriver alla moment i din träning. I detta moment är det av största vikt att du är tydlig i dina instruktioner och i din roll som tränare. Tydlighet är viktigt då din deltagare inte ser ditt kroppsspråk och rörelser. Tänk också på att var du befinner dig i rummet har en inverkan på hur väl du hörs och hur du uppfattas. Ett tips är att alltid stå still när du ger instruktioner. På så sätt förändras inte akustiken när du pratar. Om det är en bullrig miljö kan det finnas en poäng →

att du som tränare ger instruktionerna ytterligare en gång till personen med synnedsättning då en bullrig miljö kan göra det svårt att höra instruktionen.

Om ditt pass inte fungerar för en person med hörselnedsättning är det första tipset vi kan ge att ha ett tydligt kroppsspråk och visa med din egna kropp vad personen ska göra. Detta gäller både när du ska ge instruktioner och vid övergångar mellan moment. Detta för att tydliggöra passets struktur.

Ett tydligt kroppsspråk innebär att du gör övertydliga rörelser där du är noggrann med att särskilja en rörelse från en annan. Var även tydlig med övergången däremellan. Det är även viktigt att ha ett neutralt/vilande kroppsspråk när du inte ger instruktioner för att tydliggöra aktivitet och vila. Se även till att du som tränare är nära personen så att hen kan se dig tydligt och klart. Om detta inte är möjligt kan du som tränare gå till personen enskilt och ge instruktionerna ytterligare en gång.

Om ditt pass inte fungerar för en person med uppmärksamhetsproblematik, t.ex. pga. en NPF-diagnos, är det av största vikt att du som tränare redan i början på passet har en tydlig plats i rummet för att visa att det är du som leder passet. Detta kan göras med hjälp av specifika kläder samt var du placerar dig i rummet.

En annan bärande del är ett tydligt upplägg på ditt pass. Det uppnår du genom att ha en tydlig separering av passets olika delar. I detta moment är det även viktigt att du som tränare berättar vad som kommer att ske på passet, utan att för den sakens skull gå ner på detaljnivå. På så sätt vet dina deltagare vad de kan förvänta sig. Om en person har svårt att hålla fokus kan det hjälpa att bryta ner en övning eller rörelse. I detta moment är det även viktigt att ta en rörelse i taget så att det inte blir överväldigande och så att personen har en möjlighet att få grepp om hur något ska göras. Om du märker att en övning trots det blir för svår för personen kan du behöva förenkla. Detta kan du göra med hjälp av att referera rörelsen i övningen till en vardagsrörelse, likt som när du möter personer med nedsatt motorik eller muskelminne. När en person har svårt att hålla fokus är det även viktigt med upprepning av instruktionerna. Som alltid när det kommer till upprepning kan man inte upprepa för många gånger.

Var inte rädd att ge personer med funktionsnedsättningar utmaningar.

Oavsett om en övning är svår, antingen teknisk eller gällande uthållighet, så bör du som tränare våga testa.

Oavsett vilken funktionsnedsättning en person har så är det gemensamma att man som tränare hela tiden aktivt bör söka lösningar för att kringgå hinder. Ett hinder kan vara att utrustningen som används inte är anpassad eller tillgänglig. Då får du som tränare vara kreativ och anpassa med hjälp av de medel du har.

Några enkla knep är följande:

- Att ha hög kontrast på färgen på utrustningen. Detta underlättar för deltagare som har nedsatt syn. Här kan även du som tränare tänka på att din klädsel inte bör smälta in med utrustningen.
- Att använda dig av positions-markeringar, till exempel tejp på utrustning eller golv. Detta underlättar den rumsliga uppfattningen. Det kan göra det enklare exempelvis slå ett slag i rätt höjd, veta var man ska stå eller hur högt man ska lyfta.
- Höjd på utrustningen. Tänk på att personer som till exempel sitter i rullstol ska kunna nå den utrustning ni använder. Försök ha olika höjd på er utrustning för att tillgängliggöra er utrustning för fler.
- Olika alternativ på utrustning. Ett exempel är olika typer av boxningshandskar. Vissa deltagare kan ha svårt att få in fingrarna i vanliga boxningshandskar. Då kan handskar med ett mer öppet fingerparti vara till hjälp.

Separat funktisgrupp

I en funktisgrupp kan funktionsnedsättningarna variera och deltagarna kan ha vitt skilda behov och diagnoser. Det som kännetecknar en funktisgrupp är att det är en separat grupp för personer som har någon form av funktionsnedsättning. En funktisgrupp kan också rikta sig mot en viss typ av diagnos, till exempel mot personer med en NPF-diagnos. En funktisgrupp kan se väldigt olika ut beroende på vilken sport som utförs, vilka resurser som finns och vilka deltagarna är.

En befintlig funktisgrupp blir ett tryggt rum, då normen är att ha en normbrytande funktion.

Detta gör att du inte sticker ut. Denna frizon eller det trygga rummet som skapats via en separat funktisgrupp bidrar till att du äntligen får vara normen i ett offentligt rum. Funktisgruppen skapar även en samhörighet där funktionen kan vara sekundär. Din normbrytande funktion är en förutsättning för att du ska vara med i funktisgruppen men när du är där kan du fokusera på aktiviteten och inte på att just din funktion är normbrytande. Detta betyder inte att funktionen inte tas hänsyn till, men du behöver inte förklara din existens eller funktion.

Det gör även att deltagarna kan vara ärliga med sina svårigheter och styrkor utan att vara oroliga för hur det ska påverka gruppen i stort. I funktisgruppen får du möjlighet att se personer med en annan funktion än din egen vilket kan bidra till att gruppen som helhet får en bredare syn på normbrytande funktionalitet. Denna mångfald bidrar till att alla i funktisgruppen får känna att den bidrar och därmed ger en känsla av att just du får vara en byggsten. Att vara en byggsten i funktisgruppen innebär att just du är viktig samt att du är en lika stor del av gruppen som alla andra. Trots att alla har olika funktioner så har alla en förståelse för hur det är att vara normbrytande i en träningslokal. Detta gör att det skapas ett tryggt rum tillsammans där alla kan träna just utifrån sin egna funktionalitet.

Några tips för att starta en separat grupp för personer med funktionsnedsättning är att se till att utrustningen är tillgänglig för deltagarna.

Det kan handla om att ha greppvänlig utrustning, utrustning i rätt höjd samt att träningstiden är när det inte är allt för högljutt i lokalen. Det kan underlätta för personer med koncentrationssvårigheter.

Centrala faktorer i ledarskapet av personer med funktionsnedsättningar

Vad som kännetecknar ett inkluderande ledarskap är väldigt brett.

I en funktisgrupp är det viktigt att ledaren är lyhörd och visar en respektfull nyfikenhet. Då kommer du som ledare att få en ökad förståelse kring hur deltagarna kan inkluderas in i träningen samt att man enklare kan läsa av och se dagsformen hos deltagarna. Hos deltagare med en normbrytande funktion kan dagsformen ha stor påverkan på prestationen och det allmänna måendet.

För att kunna läsa av en deltagares dagsform bör du som tränare först känna till vad just den individen har för grundläggande förutsättningar över tid.

Först då kan du se vad som är en "bra" och "dålig" dagsform för den individen. Med hjälp av erfarenhet och din respektfulla nyfikenhet kan du ta reda på din deltagares dagsform via observationer och frågor.

Genom att fråga deltagarna hur dagsformen är när de kommer till lokalen uppmärksammar du deltagaren. Då öppnar du upp för ett klimat där det är okej att ha en sämre dag. Som ledare

för personer med funktionsnedsättning krävs det att du har ett brett perspektiv, det vill säga att du ser till allas olika förutsättningar och anpassar dig efter det.

Det är viktigt att ha ett individperspektiv och ett grupperspektiv som samspekar.

Ett individperspektiv är särskilt viktigt för att uppnå en inkluderande miljö. Det bidrar även till en mer tillåtande miljö när det kommer till anpassningar. Dessutom blir det en tryggare miljö för deltagaren då de vet att ledaren ser till dem som individer.

Trots att man tar individperspektivet och den personliga dagsformen i beaktande är målet med varje träning att alla ska utföra samma typ av träning på sin egna nivå.

Det är avgörande att du som ledare kan anpassa en övning utan att tappa kärnan i träningen.

I planeringen av träningen kommer det även vara viktigt att man har en reservplan ifall en övning inte skulle fungera. De olika planerna innebär små anpassningar för varje individ så att det går att genomföra ett gruppass utan att frångå gruppens mål. Detta bidrar till en flexibilitet hos dig som tränare.

För att lyckas med detta bör du som ledare ha en tydlig vision om vilken typ av träning som ska genomföras.

Ett exempel kan vara att du vill hålla ett konditionspass där fokuset är att driva upp pulsen och att tekniken ska vara sekundär.

Om deltagare A har svårare med koordinationen än deltagare B kan du be deltagare A att göra samma övning men att plocka bort ett koordinationsmoment. Genom att anpassa övningen för deltagare A, kan deltagare A och B träna tillsammans och få en likvärdig effekt. På så sätt når de båda det mål du satt upp för passet. För att se vart anpassningar

behövs krävs det att du som tränare rör dig runt i lokalen för att uppmärksamma deltagarnas svårigheter och styrkor.

När man jobbar med inkludering och integrering gäller det att bli medveten om sina egna fördomar gentemot den minoritet du möter som tränare.

När du har rannsakat dina fördomar gäller det att bli medveten om din egna funktion i förhållande till gruppen. Här är det viktigt att du som tränare inte värderar din funktion högre än en annan typ av funktion. Vi alla har en funktion, oberoende om den är normbrytande eller normfungerande, och funktionen är inte konstant.

Alla människors förutsättningar förändras genom livet och detta är bra att påminna sig om och vara ödmjuk inför.

Om man kan ta med sig detta in i en ledarroll kan det vara enklare att inkludera och skapa ett förtroende hos gruppen. Oavsett om man håller i en separat eller gemensam grupp för personer med funktionsnedsättningar kan det vara en bra idé att jobba med peer-to-peer-perspektivet.

Det centrala i peer-to-peer-perspektivet

handlar om spegling och att man har en ledare som tillhör samma minoritet eller som delar levda erfarenheter som den grupp man leder. Det kan handla om att rekrytera en ledare som själv har en funktionsnedsättning. Detta kan skapa en tryggare miljö för nya deltagare. Om du redan har en befintlig funktionsgrupp kan en potentiell ledare redan finnas i gruppen. Deltagarna får då någon att spegla sig i och därmed en förebild de kan relatera till.

Ibland har våra deltagare med sig personliga assistenter på träningarna.

Detta är en bra tillgång att använda sig av under träningspassen. För personerna fokustapp kan assistenterna hjälpa dem att komma ihåg en kombination och att komma igång igen. En assistent ska inte ersätta rollen som en tränare utan du som tränare behöver fortfarande röra dig runt i lokalen och se deltagarna och hjälpa till med feedback. Med hjälp av assistenterna kan det vara lättare att se hela gruppens behov. Ifall deltagarna inte har assistenter eller ledsagare får du som ledare göra så gott du kan för att se till deras behov samtidigt som du håller övriga gruppen igång.

Reflektera över din ledarskapsstil

- Hur vill du att deltagarna ska se på din ledarskapsstil och uppleva dig som tränare när de kommer på träningspassen?
- Hur agerar du när det kommer nya deltagare till lokalen?
- Hur arbetar du med individuella och gemensamma mål tillsammans med deltagarna?
- Hur mycket inkluderar du träningsgruppen i planeringen av en träningsperiod?
- Värderar du dina deltagares åsikter och prestationer olika?
- Läger du lika mycket tid på alla deltagare? Varför/varför inte?
- Vad skulle du vilja förbättra i din ledarskapsstil för att uppnå ett inkluderande ledarskap?

Varför boxning?



En stor fördel med att projektet tar avstamp i en sport som boxning är att den är väldigt tacksam att anpassa till vilken funktion som helst.

I och med att funkisboxningen är en individuell sport som utförs i gruppform kan du med lätthet ha ett individuellt perspektiv samtidigt som du har ett grupperspektiv. Detta gör i sin tur att du kan individanpassa övningar så det passar hela gruppen.

Funkisboxningen inkluderar tempo-växlingar, teknik och koordination, vilket gör det lätt att hitta övningar som passar alla. Våra träningspass fokuserar på kondition, styrka och teknik, där dessa tre delar inte konkurrerar utan kompletterar varandra.

Kondition

Många tror att boxning enbart handlar om råstyrka, men det stämmer inte.

Kondition är en av byggstenarna i boxning. Konditionen behövs för att du ska orka genomföra ett pass. På nästan alla pass har vi minst två övningar som är konditionsinriktade. Detta brukar vi oftast använda oss av i slutet av passet, om det inte är ett rent konditionspass. Vi lägger ofta in kondition i slutet av passet för att kroppen redan är uppvärmd. Många funkisträningar idag har svårt att hitta konditionsövningar som passar alla oavsett funktion. Det kan bero på många olika anledningar. Men ett vanligt misstag många gör är att ge alla deltagare samma typ av anpassningar trots att deltagarna har vitt skilda förutsättningar.

Det finns flera olika sätt att uppnå en bra konditionsövning.

Ett sätt är att använda mitsar där man som tränare kan möta upp slagen och tvinga boxaren till ett snabbare tempo. Ett annat tillvägagångssätt för att komma åt konditionen är att förenkla. När vi har konditionsmoment i träningen använder vi oss av enkla rörelser som vi vet att våra deltagare är trygga i. Om vi märker att det är svårt att få upp ett högre tempo i ett pass kan vi också plocka bort växlingsmomentet, det vill

säga att använda höger och vänster om vartannat. Istället får boxaren använda båda händerna samtidigt. Detta gör i sin tur att koordinationsmomentet nästan blir bortplockat, vilket gör att deltagarna enbart behöver fokusera på framåtrörelsen.

På våra konditionspass är intervallerna och vilan lika väsentliga som tempot.

På ett konditionspass är vilan genomtänkt och följer med arbetstiden. När vi jobbar med kondition så jobbar vi ofta med uthållighet, då uthållighet inte kräver lika lång vila samt ger möjlighet att jobba under längre tid med högre tempo. Vid en 5-minutersintervall kan vi ha upp till 1 minuts vila för att till exempel kunna dricka vatten. Vid kortare intervaller använder vi oss utav minimal eller aktiv vila.

Om vi trots detta märker att det är svårt att uppnå det flåset vi vill åt så kan vi använda oss av aktiv vila. Detta innebär att när boxaren inte slår på säck eller mitsar ska hen slå med händerna rakt upp i luften eller göra dips i rullstolen eller på pallen. Målet med aktiv vila är att öka intensiteten på träningen genom att se till att deltagaren inte stannar av i rörelserna. När vi jobbar med kondition och explosivitet har vi däremot längre vila så att musklerna har möjlighet att återhämta sig.

Styrka

Styrkan är det vi lägger minst fokus på i funkisboxningen.

Detta på grund av att det är något som kommer lätt för många som har en normbrytande funktion. En anledning till att styrka ligger nära till hands är för att styrkeregleringen och kroppskänndomen är på ett annat sätt. Det är generellt lättare för funkisboxare att slå hårt än explosivt, då styrkan inte kräver lika stor muskelkontroll medan explosiviteten kräver mer muskelkontroll och muskelminne. I en explosiv övning krävs det både en lätthet i slagen och en snabbhet i framåtrörelse samt bakåtrörelse. Just därför vill vi att tekniken och konditionen ska sitta innan vi går på styrka.

Att styrkan kommer väldigt lätt för många funkisboxare gör även att skaderisken ökar.

Detta är något vi hela tiden tar i beaktande som tränare, genom att lägga större fokus på övningar som inte innefattar en hårdare måltavla. I boxningen lägger vi fokus på skuggboxningen och mitsdelen. Eftersom skuggboxningen inte innefattar någon måltavla så kan våra deltagare fokusera på att ta ut slagen och väcka muskelminnet. När det kommer till mitsdelen kan tränaren reglera styrkan

på slagen genom att möta upp på ett annat sätt. Både skuggboxningen och mitsdelen bidrar till att kunna gå vidare till säckdelen utan att skada sig.

Trots att vi inte lägger störst fokus på styrka är det fortfarande en bärande del i funkisboxningen.

En av anledningarna till att det är så, är att det kan vara en markant skillnad mellan höger och vänster kroppshalva vid flera olika normbrytande funktioner. Därför ligger stort fokus på att jämna ut styrkan. Detta kan vi göra genom att vi låter den svagare sidan börja en slagserie. I många av våra pass är den svagare sidan generellt i ett större fokus än den starkare. För att jobba upp en jämn styrka i båda kroppshalvorna kan vi därför välja att isolera respektive sida.



Teknik

Teknik är en stor del av funktisboxningen. Om inte tekniken sitter kommer de resterande delarna vara svåra att uppnå, då den utgör grunden för hela funktisboxningen. Om du har en bra grundteknik har du en större möjlighet att rikta dina slag och därmed få ökad kraft. Kondition och explosivitet är också beroende av att du som boxare har en bra grundteknik, då du med bra grundteknik också byggt upp ett muskelminne som lättare kan kopplas på när du ska göra en konditionsövning.

Många av våra boxare har försämrat muskelminne och muskelkontroll vilket gör att tekniken är särskilt viktig. Då kan det vara svårt att hitta rätt teknik i slag och försvar. Detta gör att vi i funktisboxningen alltid har ett stort fokus på rutin och upprepning av

grundtekniken oavsett hur erfarna våra boxare är.

I en tekniskt komplicerad övning kan ett tips vara att bryta ner en rörelse i flera moment för att deltagaren ska hitta vilka muskler och delar av kroppen den ska använda. Detta tillvägagångssätt kan användas då du märker att deltagaren har svårt med koordinationen och svårighet att applicera rörelsemönstret på sin egna träning. Här är det viktigt att du som tränare inte värderar någon rörelse som lättare eller svårare, utan alla rörelser kan vara svåra och alla rörelser kan brytas ner till att bli enklare. När det gäller att hitta en rörelse gäller det också att bryta ner den på ett begripligt sätt. Som vi tidigare nämnt kan man bryta ner rörelsen till vardagliga moment.

Vi har en rörelse där man ska skydda huvudet från en krok och här är det viktigt att våra deltagare lägger handsken nära örat utan att skymma sikten; en rörelse som påminner om att svara i telefonen. I och med att vi kopplar rörelsen till något som man gör i vardagen har man ofta det redan inprogrammerat i sitt muskelminne. Om boxaren trots det inte kan hitta rörelsen kan du använda dig av speglings-metoden, där boxaren antingen kan stå framför en spegel eller så kan du som tränare spegla rörelsen. Ett annat sätt är att även här använda sig av beröringsmetoden. Här hjälper du deltagaren till rätt position genom att placera din hand där slaget ska hamna eller att beröra den armen som ska aktiveras.

Just det här tillvägagångssättet går att applicera på alla sporter. Om du märker att din deltagare har svårt att genomföra ett visst moment eller en viss övning kan du som tränare förenkla rörelsen så att det blir mindre koordination och därmed enklare för deltagaren att utföra momentet. Anledningen till att vi lägger så stort fokus på teknik på våra pass är för att det ger en större förståelse om hur boxningen som sport är uppbyggd, vilket i sin tur gör att boxaren så småningom kan bygga sina egna slagserier utifrån förståelsen om hur olika slagserier hör ihop.

Oavsett vilken sport eller aktivitet det handlar om så bör du som funktistränare alltid ta med tankesättet kring kondition, styrka och teknik.

HÄR KOMMER EN PUNKTLISTA SOM DU SOM TRÄNARE KAN HA MED DIG NÄR DU GÅR IN I EN TRÄNINGSLOKAL.

Teknik

- Lägg stort fokus på teknik och upprepning, då många deltagare kan ha ett försämrat muskelminne. Värdera inte rörelser och teknik som lättare eller svårare, då alla har olika förutsättningar.
- Koppla gärna tekniken till vardagsrörelser som redan sitter i muskelminnet.
- Använd speglingsmetoden för att dina deltagare lättare ska kunna applicera rörelser på sin egna teknik. Detta kan du göra med hjälp av en spegel eller att själv visa rörelsen med din kropp.
- Om en deltagare har svårt att hitta rätt position kan du använda beröringsmetoden. Det innebär att du som tränare justerar deltagarens position med hjälp av handpåläggning.

Kondition

- Förenkla och eller plocka bort delmoment för att nå en högre växel hos dina deltagare.
- Använd dig av olika typer av intervaller och aktiv vila så att deltagarna hela tiden är i rörelse.
- Lägg in konditionsmomentet i mitten eller i slutet av passet för att uppnå bäst effekt.

Styrka

- Börja med att hitta rörelsen för att sedan lägga på tyngd eller utrustning. Öka motståndet successivt. Detta för att väcka muskelminnet hos dina deltagare.
- Tänk på att tekniken bör sitta först då det kan vara svårt med styrkeregleringen för att minimera skaderisken.
- Många deltagare kan ha en markant "sämre sida". Isolera därför en kroppshalva i taget för att jämna ut styrkan på både vänster och höger kroppshalva.

Tempoväxling - hitta dina olika växlar.

Som vi tidigare har nämnt är kropps- och muskelkontrollen på ett annat sätt hos många av våra funkisboxare. Oavsett vilken normbrytande funktionalitet du har går mycket av vår träning ut på att lära känna vad din kropp går för.

Vi fokuserar inte bara på maximal styrka, utan även att hitta sina olika växlar.

Detta innebär att du som boxare ska få bättre kropps kontroll och hitta och känna igen dina olika växlar. För en person med normbrytande funktionalitet kan detta vara en utmaning. Eftersom många träningar idag inte är gjorda utifrån ett funkisperspektiv kan det resultera i att träningarna blir för enkla och därmed får inte personen ta ut sig och accelerera. Men det kan också bli åt andra hållet, att övningen blir för svår.

Det är väldigt vanligt att övningar är anpassade till personer med normfungerande ben

vilket gör att övningen blir för tung att göra när du bara använder överkroppen. Men det kanske absolut svåraste när man har en normbrytande funktionalitet är att hitta mellanläget. Dels för att du kan ha svårt med kroppsreglering och för att du behöver lära känna din högsta och lägsta växel för att kunna hitta mellanläget.

Genom att inkludera fem olika delar i funkisboxningen - uppvärmning, skuggboxning, mitsar, säck och nedvarvning - får boxaren möjlighet att lära sig känna igen sina olika förmågor och hur de kan utnyttjas.

I uppvärmningen håller boxaren en låg växel för att väcka kroppen på ett skonsamt sätt. **I skuggboxningen** ökar intensiteten. **Vid mitsarna** har vi möjlighet att accelerera ytterligare då vi som tränare kan välja att styra slagen och möta upp snabbare, och därmed tvinga kroppen till ytterligare en växel. Då vi sen går över till **säck** får boxaren styra sina egna slag, men med medvetenheten om att ha testat sin högre växel och därmed finns det större chans att boxaren fortsätter att accelerera. **I nedvarvningen** skiftar vi tydligt ner i tempo och kommer genast ner på en lägre växel. I och med detta får boxaren upptäcka att den har en hög och en låg växel, vilket i sin tur gör det möjligt att snabbt skifta mellan växlarna. Detta i sin tur kan bidra till att våra boxare får ökad kännedom om sin funktion.

Sparring

Innan vi går in på sparring vill vi nämna att som funktionsnedsatt boxare bör man vara försiktig med hur hårt du sparrar. Ta alltid hänsyn till dina funktioner. Det går att träna boxning utan att sparra, gör det bara om du kan och om du vill.

Sparring, det vill säga att boxas mot en annan boxare som slår tillbaka är ingenting som vi rekommenderar för en nybörjare. Du bör ha tränat på grundtekniken ett bra tag innan du provar på det. Sparring är ett bra sätt att träna teknik men också att träna upp försvarsreflexer. Med det sagt är det viktigt att uppfylla en del kriterier för att en person med funktionsnedsättning ska kunna sparras på ett säkert sätt.

Sparring är ingenting som vi utövar på våra Funkispass. Däremot går det att sparras då du har en normbrytande funktion. Ta i beaktande att om en person boxas sittande har den inte möjlighet att förflytta sig med hjälp av fotarbetet. Därav blir det väldigt viktigt att man kortar ner ronderna eftersom det blir mer påfrestande i försvaret när man inte kan röra sig utan man är alltid inom slagavstånd mot sin sparringpartner. Ta del av manualen "Likheter och skillnader" från Svenska boxningsförbundet om du vill veta mer om sparring och boxningsteknik.

Teknik

1. Kolla alltid med din läkare först, oavsett om det är kroppssparring eller sparring mot både huvud och kropp.
2. Sparring bör alltid ske under uppsikt av en tränare.
3. Då sittande boxare ej kan förflytta sig blir sparringen väldigt närgången. Därför ska sparringen vara lätt och rondernas längd ska halveras från ordinarie träning.



Boxningsövningar

Följande övningar kommer från vår Funkisgrupp, men kan lika gärna användas i någon annan träningsform. Vi vill, med hjälp av dessa övningar, inspirera och förhoppningsvis hjälpa dig att hitta nya sätt att lägga upp träningen på.



Övning: Dips med efterföljande slag

MINIBOX MED AKTIV VILA

Det här är en övning som inte lägger fokus på teknik, utan här handlar det bara om rörelse och flås. Detta är en skuggboxningsövning där deltagarna slår lätta raka slag utan att slå ut hela vägen. Även i minibox kan du variera både tempo och längd på ronderna, beroende på vad du vill ha ut av övningen. Du kan även jobba med aktiv vila genom att be deltagarna ta ut ett rakt slag så långt som möjligt mellan intervallerna.

10 VÄNSTER / 10 HÖGER

Denna övning går ut på att jobba med vänster och höger kroppshalva separat. Vi brukar t ex jobba med 10 raka vänster, 10 raka höger, sedan 10 vänsterkrokar, 10 högerkrokar och därefter 10 uppercuts med vardera sida. Du kan välja att jobba med antal slag eller med tidsangivelser men det som är väsentligt i övningen är att deltagarna ska slå upprepade slag med endast ena armen.

DIPS MED EFTERFÖLJANDE SLAG

I denna övning är det till fördel om deltagaren sitter på en stol eller i rullstol. Övningen börjar med att deltagarna lyfter upp sig genom att trycka ifrån med armarna; detta kan liknas med triceps-dips. Detta upprepas 3–10 gånger och efterföljs av lika många slag. Här kan du som tränare välja vilket det efterföljande slaget ska vara. Slagen i övningen kan även bytas ut till något relaterat till just din sport.

ÖPPNA/STÄNG

Den här övningen går ut på att deltagarna öppnar och stänger sina händer med armarna utsträckta framåt, åt sidorna, upp mot taket eller ner mot golvet. Du kan börja denna övning med att be deltagarna jobba i ett lägre tempo för att sedan öka takten successivt.



Övning: Båda händerna

BÅDA HÄNDERNA

I den här övningen ska deltagarna slå ut båda händerna samtidigt rakt ut från kroppen. Här ligger störst fokus på framåtrörelsen och pulsen. I och med att det är en övning som kräver mindre koordination har deltagarna en större möjlighet att att få upp flåset. Du kan även välja att be deltagarna att slå med båda händerna samtidigt uppåt, ut mot sidorna eller nedåt.

10, 20, 30, 40

Övningen är baserad på antal slag och inte tid. Deltagarna slår först 10 raka slag, därefter 10 krokar och sedan 10 uppercuts. Direkt efter detta går de över till att slå 20 av varje slag och ökar sedan till 30 och 40. Du kan välja att stanna där eller fortsätta neråt med start på 40 slag. Denna övning kan utföras med eller utan utrustning. Slagen kan bytas ut till vilka övningar som helst som kan delas upp i repetitioner. Exempel på sådana övningar kan vara; dips i rullstol, väderkvarnar med armarna eller diverse övningar med tex hantlar/stång/viktboll.

STEGEN

Stegen är en övning där vi brukar använda oss av raka, krokar eller båda händerna samtidigt. Övningen går ut på att deltagarna börjar med att slå slag lågt ner för att sedan "klättra" uppåt med slagen. När deltagarna kommit i pannhöjd så ska de "klättra" neråt med slagen igen. I denna övning är det viktigt att deltagarna hela tiden är i rörelse och aldrig stannar på en nivå utan hela tiden "klättrar" upp och ner på säcken. Denna övning kan man göra både med och utan utrustning.



Övning: Stegen

Avslutning

Vi har under våra tre år med projektet Funkisträning för alla lyckats med att få funkisboxningen att växa i Umeå samt att fler föreningar i Sverige har fått upp ögonen för boxning för personer med funktionsnedsättning.

Där finns det fortfarande ett stort arbete kvar att göra för att få ännu fler föreningar att starta.

För mer inspiration till övningar har vi skapat en youtubekanal som heter *Funkisträning för alla* där vi har både digitala pass samt övningsförslag för att bygga egna pass.

PSst!

Är du intresserad av att veta ännu mer om funkisboxning har vi tidigare gjort en manual om likheter och skillnader mellan stående och sittande boxning. Den går att få tag på genom Svenska boxningsförbundet.



**Svenska
Boxningsförbundet**

Vi vill avsluta med att tacka Allmänna arvsfonden för möjligheten till hela projektet och till Svenska boxningsförbundet som har varit en stor del av vårans resa till att skapa en större förståelse hos föreningarna.



MORGAN

Jag är en av projektledarna till arvsfondsprojektet *Funkisträning för alla*. Jag är legitimerad fysioterapeut sedan 2021. Det var projektet som fick mig in i boxningen till en början där jag tidigt gick en tränarutbildning för boxning. Jag började att leda boxning för funktionsnedsatta 2021. Att vara ledare för en grupp med funktionsnedsatta har gjort att jag har blivit mer öppen kring tankesättet när jag lägger upp träningspass.

FRIDA

Jag är projektledare i *Funkisträning för alla*. Tidigare har jag föreläst, studerat och jobbat inom funktionsrättsfrågor. Jag har en CP-skada och en synhjärnskada och därav mitt engagemang. Jag har boxats sedan 2012, varit tränare sedan 2019 och har gått en tränarutbildning. Boxningen visade vikten av gemenskap och att fysisk aktivitet är roligt. Jag vill att andra ska upptäcka detta!



ERIK

Jag föddes med en CP-skada och har varit engagerad inom boxningen sedan 2009. Jag har gått svenskboxningsförbundets tränar- samt domarutbildning och har sedan 2014 varit verksam inom IFK Umeå. Utöver boxningen har jag också föreläst på temat träning och hälsa kopplat till funktionsnedsättning och har länge brunnit för inkluderingsarbete.





Boken tar avstamp i det treåriga arvsfondsprojektet *Funkisträning för alla*. Projektet är ett samarbete mellan IFK Umeå och Svenska Boxningsförbundet.

Att anpassa träning kan ibland verka övermäktigt och det är ofta följt av osäkerhet kring hur man ska göra aktiviteten så bra som möjligt. Många gånger har tränare och ledare i olika föreningar redan all kunskap till sitt förfogande inom sina respektive idrotter, det enda som saknas är ibland att tänka utanför boxen.

I denna bok ger vi tips på hur man med enkla medel kan tillgängliggöra träning och hur man kan praktisera ett inkluderande ledarskap riktat mot personer med funktionsnedsättning. I boken presenterar vi även praktiska övningar för att ge inspiration till en mer tillgänglig träning.

Den här boken är en produkt av våra samlade erfarenheter som vi under många år samlat på oss när vi bedrivit funkisträning. Vi utgår från boxning, men tipsen i boken kan appliceras på många idrotter.