

Behov

De unge har brug for et rum at bokse i. De bokser hver især og hver dag med følelser, oplevelser og udfordringer der ofte trænger dem op i et hjørne. Det kræver et specielt forum, at rumme deres behov, samt for dem, at udfordre sig selv i. Et fysisk rum der ligger udenfor Pigegruppen eller Vilde Liv, et rum med højt til loftet, sandsække der svinger i takt med deres energi og frustration, og handsker der skaber god og nænsom kontakt mellem hånd og sæk, samt en guidet pædagogisk opvarmning, træning og udstrækning.

Rammer

Når de unge bokser, sker det under nøje aftalte betingelser og instruktioner. Formålet er at skabe en fornemmelse af personlig udvikling, sejr og selvværd. Det handler ikke på nogen måde om at slås, eller om at konkurrere. Det er ikke et sted hvor de kan dyrke deres vold og vildskab; det er et sted hvor de kan komme fysisk til orde med hvad der rør sig, om end det så er vold og vildskab eller fordybelse og balance, vrede eller glæde. Bokningen er en ventil hvor igennem de unge kan lukke ud, hvad end de rummer. Alle følelser og stemninger er velkomne, der skal tages hensyn og vises respekt for hinanden og de er alle med til at skabe den gode fornemmelse der gør, at de kommer igen og igen. Time efter time, uge efter uge. Dette opnås blandt andet ved, forud for træningen, at spørge de unge om, hvilken stemning der præger deres humør, hvad har fået dem til at møde op og gøre sig klar til, at svede i en times tid. De skal høres, som har noget på hjerte, de som blot lytter, bliver sandsynligvis de næste der deler.

Indhold

Boksning handler om styrke, teknik og udholdenhed, smidighed, balance og tolerance. Det handler om at økonomisere med sit potentiale, at tage kontrol over sin krop og stifte bekendtskab med sine begrænsninger, gang på gang. Når grænserne nås, belønnes anstrengelserne af sig selv; det er en kæmpe bekræftelse at rykke ved egne grænser. Det er underviserens opgave at få kontakt til hver enkelt af de unges grænser, rose for hver eneste indsats og motivere til yderligere forsøg. Alle præstationer mødes med anerkendelse; specielt når den ikke er synlig for den enkelte ung selv. Klar og tydelig kommunikation lægger til grund for en veludført træning, derfor bør underviseren være rustet i almen undervisningsteknik.

Mål

Målet er, at de unge tager ansvar for sig selv og hinanden, at de støtter og bakker op om indbyrdes præstationer. De får alle en oplevelse af, at have gennemført noget sammen. En god gruppeoplevelse hvor alle lægger det samme i puljen; et ønske om at ændre ved noget og tage del i sin egen personlige udvikling. Boksetræningen er et dynamisk pædagogisk forløb, øvelsen er, sammen med de unge, at skabe udvikling på et socialt, mentalt og fysisk plan, i nævnte rækkefølge. Bokningen kan være med til at skabe et solidt fundament for de unge, baseret på tillid, troværdighed og tryghed, som akkumulerer gode betingelser for personlig udvikling.

Tid

Bokningen foregår en til to gange ugentligt, der bør afsættes to timer per gang, inklusiv transport og omklædning. En god træning kræver god planlægning, baseret på vurderinger af deltagerne; deres ressourcer, sociale udfordringer samt evner til samspil. På ugebasis kræver aktiviteten 5–6 timer.

Udstyr

De unge skal møde op med træningstøj, kondisko og håndklæde. I lokalet er sandsække, boksehandsker og andet nødvendigt udstyr.