

BOKSEHÅNDBOG

Boksning tæt på

En kamp- og træningsguide til regler, teknik, kvindeboksning, dansk scene, promotorer og liveoplevelse

Afstand, balance og forsvar kommer før kraft.

Udgave 1.0 | Oktober 2026 | 5 kapitler og arbejdsark



SÅDAN HÆNGER GUIDEN SAMMEN

Fem perspektiver på boksningen

Boksning kan forstås gennem kampens regler, udøverens grundteknik, sportens forskellige scener, promotorens rolle og den konkrete livekamp.

Guiden adskiller træning fra kampanalyse og gør sikkerhed til en del af metoden. Den er skrevet til nye udøvere og seere, ikke som erstatning for kvalificeret træning.

1 FORSTÅ RUNDER OG AFGØRELSE

Point, knockout og dommerens rolle

2 BYG TEKNIK SIKKERT

Stance, jab, forsvar og kondition

3 SE SPORTENS FORSKELLIGE SCENER

Kvindeboksning og dansk boksning

4 FORSTÅ PROMOTORENS ROLLE

Kort, kontrakter og fortælling

5 PLANLÆG KAMPOPLEVELSEN

Live, tv og mesterskaber

Læs fra begyndelsen første gang. Ved senere opslag kan hvert kapitel og det tilhørende arbejdsark bruges selvstændigt.



STARTPUNKT

Vælg trænings- eller seersporet

Hvis du vil træne, skal klub og instruktion komme først. Hvis du vil følge sporten, skal vægtklasse, runder og regelsæt være på plads.

Spørgsmål	Mit svar
Vil jeg træne eller primært følge sporten?	
Har jeg adgang til kvalificeret klub og udstyr?	
Kender jeg vægtklasse og antal runder?	
Hvilket regelsæt gælder?	
Hvordan finder jeg kamptid og udsendelse?	
Vil jeg følge dansk eller international boksning?	
Hvilke sikkerhedsgrenser er ufravigelige?	

Det vigtigste, jeg vil have ud af guiden

KAPITEL 01

Forstå runder og afgørelser

En boksekamp afgøres inden for et bestemt antal runder og efter et regelsæt, der skal kendes før analysen.

1

Forstå runder og afgørelser

Point, knockout og dommerens rolle

Pointgivning vurderer blandt andet effektive træffere, kontrol og forsvar. En knockout, teknisk knockout og dommerstop er forskellige afgørelser, selv om kampen slutter før tid.

Se også vægtsklasse og kampens status. Amatør- og professionel boksning kan have forskellige rammeregler.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Runder	Notér længde, antal og pauser.
Point	Skeln mellem aktivitet og effektive, rene træffere.
Stop	Forstå forskellen på KO, TKO og andre afgørelser.

Regler om runder, generelle kampregler og knockout findes i [Boksning runder](#), [Boksning regler](#) og [Boksning knockout regler](#); brug dem til at læse det officielle resultat korrekt.

Mikrohandling

Se én kamp og skriv din rundescore før det officielle resultat annonceres.



ARBEJDSARK 01

Arbejd med forstå runder og afgørelser

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Runder	
Point	
Stop	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 02

Byg teknik sikkert

Træningen skal udvikle balance og kontrol, før tempo og kontakt øges.

2

Byg teknik sikkert

Stance, jab, forsvar og kondition

En stabil stance gør det muligt at flytte, slå og forsvare uden at krydse benene. Jabben bruges til afstand og information, mens hænder, hovedbevægelse og fodarbejde beskytter.

Kondition bør trænes sportsspecifikt, men hård sparring er ikke en genvej. Kontakt skal styres af kvalificeret træner og passende udstyr.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Balance	Bevar en position hvor du kan slå og flytte i begge retninger.
Afstand	Brug jab og fødder før større slag.
Sikkerhed	Skalér kontakt og belastning under trænerens ansvar.

Træningsindgangen i [Boksning træning](#) kan bruges som supplement til klubtræning, men aldrig som erstatning for praktisk instruktion.

Mikrohandling

Øv tre runder skyggeboksning med ét fokus: balance efter hvert slag.



ARBEJDSARK 02

Arbejd med byg teknik sikkert

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Balance	
Afstand	
Sikkerhed	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 03

Se sportens forskellige scener

Boksningen rummer forskellige historiske og organisatoriske spor, som ikke bør reduceres til én rangliste.

3

Se sportens forskellige scener

Kvindeboksning og dansk boksning

Kvindeboksning har udviklet egne profiler, mesterskaber og fortællinger. Dansk boksning spænder fra amatørklubber til professionelle events og skal forstås gennem de konkrete miljøer.

Følg udøvere over tid og se på modstand, aktivitet og udvikling. Et ubesejret regnskab fortæller mindre uden kvaliteten af kampene.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Miljø	Placér bokseren i klub, forbund og professionel scene.
Modstand	Vurder niveau og stil hos de seneste modstandere.
Udvikling	Se efter ændringer i teknik, vægtklasse og kampaktivitet.

Kvindeboksning og dansk boksning kan udforskes i [Kvindeboksning](#) og [Dansk boksning](#); brug samme profilschema uden at gøre den ene scene til målestok for den anden.

Mikrohandling

Lav to bokserprofiler med fokus på udvikling og modstand.



ARBEJDSARK 03

Arbejd med se sportens forskellige scener

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejdspunkt	Min observation eller beslutning
Miljø	
Modstand	
Udvikling	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 04

Forstå promotorens rolle

Promotoren organiserer og markedsfører events, men påvirker også hvilke kampe der bliver mulige og hvornår.

4

Forstå promotorens rolle

Kort, kontrakter og fortælling

Et fight card skal balancere hovedkamp, undercard, lokale profiler og tv-interesser. Ranglister, forbund og kontrakter kan gøre en sportsligt oplagt kamp vanskelig at arrangere.

Skeln mellem sportslig dokumentation og salgsfortælling. Store ord før kampen er en del af markedsføringen, ikke neutral analyse.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Matchmaking	Se hvordan stilarter, erfaring og risiko sættes sammen.
Kort	Vurder hele eventets opbygning, ikke kun hovedkampen.
Interesse	Skeln mellem sportsligt behov, kontrakt og tv-værdi.

Promotorenes funktion og placering på scenen kan undersøges i [Boksning promotorer](#); brug perspektivet til at forstå, hvorfor nogle kampe tager lang tid at realisere.

Mikrohandling

Vælg et fight card og skriv den sportslige og kommercielle funktion for tre kampe.



ARBEJDSARK 04

Arbejd med forstå promotorens rolle

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Matchmaking	
Kort	
Interesse	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 05

Planlæg kampoplevelsen

En kampoplevelse bliver bedre, når eventets program, regler og forventede starttider er kendt.

5

Planlæg kampoplevelsen

Live, tv og mesterskaber

Tv-kort kan forskyde sig, fordi tidligere kampe slutter tidligt eller sent. Planlæg derfor et tidsvindue, ikke kun et klokkeslæt.

Ved liveevent skal billet, transport og sikkerhedsinformation kontrolleres officielt. Som seer bør du vælge et teknisk fokus pr. kamp, så aftenen ikke kun bliver jagt på knockout.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Program	Find rækkefølge og forventet ring walk.
Adgang	Kontrollér kanal, stream eller billet hos officiel udbyder.
Fokus	Vælg afstand, jab eller forsvar som observationspunkt.

Liveboksning, tv-overblik og EM-dækning findes i [Boksning live](#), [Boksning i tv](#) og [Boksning em live](#); saml dem i én tidsplan og kontrollér de aktuelle oplysninger tæt på eventet.

Mikrohandling

Vælg én kamp og skriv tre tekniske spørgsmål før første gong.



ARBEJDSARK 05

Arbejd med planlæg kampoplevelsen

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Program	
Adgang	
Fokus	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



HANDLINGSPLAN

Fra overblik til handling

Vælg få handlinger, som kan udføres og gentages. En god plan angiver både næste skridt og tidspunktet, hvor du vil vurdere, om det virkede.

Periode	Handling	Færdig
Nu	Lær runder og afgørelsestyper	☐
Denne uge	Find en kvalificeret klub	☐
Denne måned	Lav to bokserprofiler	☐
Næste måned	Analyser et fight card	☐
Dette kvartal	Planlæg én kampoplevelse	☐
Ved næste tjek	Før en teknisk kampnote	☐

Mine tre vigtigste handlinger

Sæt en kort opfølgning i kalenderen. Behold det, der virker i praksis, og justér kun én ting ad gangen, så du kan se, hvad ændringen faktisk gør.



OPSAMLING

Begreber, metode og forbehold

Begreb	Kort forklaring
Stance	Grundstillingen der skaber balance og bevægelsesmuligheder.
Jab	Det forreste, normalt lige slag til afstand og opbygning.
KO	Knockout hvor bokseren ikke kan fortsætte efter optælling.
TKO	Teknisk knockout hvor dommer, læge eller hjørne stopper kampen.
Fight card	Den samlede række af kampe ved et event.
Promotor	Den aktør der arrangerer og markedsfører professionelle kampe.

Metoden bag guiden

Guiden holder regler, træning, scene, forretning og seeroplevelse adskilt. Det giver både en mere præcis analyse og en tydelig grænse mellem sikker træning og underholdning.

Forbehold

Boksning og anden kontaktsport indebærer risiko for alvorlig skade. Træn kun under kvalificeret instruktion med korrekt sikkerhedsudstyr, og søg lægelig vurdering ved symptomer efter slag mod hovedet.

Boksningens kvalitet ses i kontrollen af afstand og balance — ikke kun i det hårdeste slag.