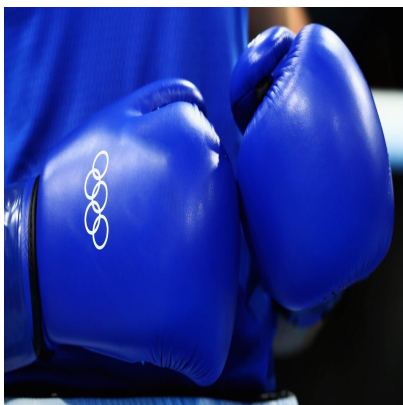




Felhívás árnyékbokszt kihívásra

Description

Boris Van der Vorst, a Holland Ökölvívó Szövetség elnöke, az EUBC „Passion for Boxing” Bizottság elnökeként új típusú versenyt ajánl az ökölvívók számára a Covid-19 Koronavírus helyzet idején.

Az „Árnyékbokszt”/Shadowboxing bajnokság újfajta tevékenységgel szolgálhat ökölvívóink számára.

Az „árnyékbokszt” egy speciális gyakorlat, amelyet a mindennapi ökölvívó edzés során is végeznek sportolóink, és amely a versenyek előtti felkészülés fontos része.

A legtöbb ökölvívó edző azért kéri a sportolóktól, hogy az edzés elején végezzenek árnyékboksztot, hogy felkészítsék és bemelegítsék izmaikat más tevékenységekre, valamint technikájuk pontosítását segíti elő.

Minden versenyző 15-30 másodperces videót készíthet, amelyben mindenféle technika és ütést összekapcsolásának bemutatására nyílik lehetősége az árnyékbokszt kihívás során.

Ezeket a videókat feltöltik a résztvevők Instagram és Facebook oldalukra, majd videóikat több hashtaggal megjelölhetik: #EUBC #AIBA #NF #ShadowBoxingChallenge #ShadowBoxing #PunchChallenge #EUBCevent #EUBCchallenge.

Az összes versenyző elküldheti videóit a közösségi média oldalain, az Instagramon vagy a Facebookon keresztül.

Az EUBC és egy profi zsűri dönt a bajnokokról.

A résztvevők három különböző kategóriában indulhatnak: elit, ifjúsági és veterán ökölvívók.

Az összes nyertest e-mailben értesítik, és díjakat kapnak az EUBC-től.

Sikeres kihívást kívánunk!