



BOKSEND OPVOEDEN

“Luistert als de beste”

BOKSLES 5 (boksak / stootkussen / bij elkaar op de bokshandschoenen, pads)

Warming up 3 minuten armen en benen los

*Wordt dribbelend op de plek uitgevoerd

directe stoten, hoeken en opstoten
armen opgooien: verticaal, & kruislinks
armen/schouders intrekken: horizontaal
rechte arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
linke arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
ellebogen naar voren draaien en vervolgens naar achteren
10 tellen knie heffen/dribbelen, 10 tellen hakken billen/dribbelen herhalen tot 3 min voorbij zijn

Alle stoten doornemen in de bokshouding incl. touwtje springen 6 minuten

*Uitvoering met eventueel gewichten van 0.5 kg of 1 kg en een springtouw

Schaduwboksen vrij werken, alle stoten zetten 1 min vervolgens 1 min touwtje springen, na 20 sec een verstelling van 10 sec en de laatste 10 sec verstelling
Schaduwboksen vrij werken, alle stoten zetten 1 min vervolgens 1 min touwtje springen, na 20 sec een verstelling van 10 sec en de laatste 10 sec verstelling
Schaduwboksen vrij werken, alle stoten zetten 1 min vervolgens 1 min touwtje springen, na 20 sec een verstelling van 10 sec en de laatste 10 sec verstelling

Tijd totaal 16 minuten Tussen elke ronde 1 min rust	Aantal	Opdracht
1 ^e 2 min	gelang de tijd	vhd + shd + vhh na elke combinatie verplaatsen om de zak
2 ^e 2 min	gelang de tijd	vhd + shd, shh na elke combinatie verplaatsen om de zak
3 ^e 1 min	gelang de tijd	In stilstand (verbeeldend) slippen op de vh+sh na elke verdediging verplaatsen om de zak
4 ^e 2 min	gelang de tijd	vhd + shd + vhh verplaatsen slippen op de vh + sh verplaatsen vhd + shd, shh verplaatsen na elke combinatie verplaatsen om de zak
5 ^e 2 min	gelang de tijd	Herhaal 4 ^e ronde
6 ^e 2 min	gelang de tijd	In stilstand (verbeeldend) slippen op de vh+sh na elke verdediging verplaatsen om de zak
7 ^e 2 min	gelang de tijd	Herhaal de 1 ^e of 2 ^e ronde, eigen keuze
8 ^e 2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten, zoveel mogelijk stoten zetten
9 ^e 2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten, zoveel mogelijk stoten zetten

Cooling down: Rekken en strekken

BOKSLES 6 (boksak / stootkussen / bij elkaar op de bokshandschoenen, pads)**Warming up 3 minuten armen en benen los*****Wordt dribbelend op de plek uitgevoerd**

directe stoten, hoeken en opstoten
armen opgooien: verticaal, & kruislinks
armen/schouders intrekken: horizontaal
rechte arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
linke arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
ellebogen naar voren draaien en vervolgens naar achteren
10 tellen knie heffen/dribbelen, 10 tellen hakken billen/dribbelen herhalen tot 3 min voorbij zijn

Totaal ongeveer 10 minuten

The 300 1 ^e ronde 10x squats 10x opdrukken (10 cm kort en snel) 10x rechte buikspieren crunches 10x3= totaal 30 Herhaal bovenste in totaal 10 rondes (30 x 10 = The 300)

Tijd totaal 14 minuten Tussen elke ronde 1 min rust	Aantal	Opdracht
1 min	Gelang de tijd	Enkelvoudige directes zowel de vh als de sh
1 min	Gelang de tijd	Plank
1 min	Gelang de tijd	Enkelvoudige hoeken zowel de vh als de sh
1 min	Gelang de tijd	Plank
1 min	Gelang de tijd	Enkelvoudige opstoten zowel de vh als de sh
1 min	Gelang de tijd	Plank
1 min	Gelang de tijd	Enkelvoudige directen, hoeken en opstoten zowel de vh als de sh
1 min	Gelang de tijd	Plank
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten, zoveel mogelijk stoten zetten
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten, zoveel mogelijk stoten zetten
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten, zoveel mogelijk stoten zetten

Cooling down: Rekken en strekken

BOKSLES 7 (boksak / stootkussen / bij elkaar op de bokshandschoenen, pads)**3 minuten joggen**

Gedurende deze 3 minuten joggen:

2x 10 tellen knie heffen, 2x 10 tellen hakken billen

Ongeveer 15 minuten

Ronde	Herhalingen en oefening
1	40 jump squats
2	20 burpees
3	30 tellen plank
4	30 crunches rechte buispieren
5	30 opdrukken (kort en snel, 10 cm inzakken met ellebogen)
6	40 jump squats
7	20 burpees
8	30 tellen plank
9	30 crunches rechte buispieren
10	30 opdrukken (kort en snel, 10 cm inzakken met ellebogen)

Tijd totaal 8 minuten Tussen elke ronde 1 min rust	Aantal	Opdracht
2 min	30 sec. alleen de voorhand en continu verplaatsen om de boksak. ontspannen 50% van totale kracht 30 sec. vrij werken alle stoten variëren op de zak naar eigen inzicht maar elke combinatie start met de vh.	
2 min	30 sec. alleen de voorhand en continu verplaatsen om de boksak. ontspannen 50% van totale kracht 30 sec. vrij werken alle stoten variëren op de zak naar eigen inzicht maar elke combinatie start met de vh.	Herhaling van bovenste
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten

Cooling down: Rekken en strekken

Hand - Out

Bokstermen vanuit bokshouding

Stoten

*voorhand directe (vhd)

*stoothand directe (shd)

*voorhand hoek (vhh)

*stoothand hoek (shh)

*voorhand opstoot (vho)

*stoothand opstoot (sho)

* , / komma = een paar seconden wachten b.v. vhd+shd, shd of VHD, VHD . SHD