



BOKSEND OPVOEDEN

“Luistert als de beste”

EXTRA BOKSPEL 1

BOKSEN OP DE BOKSHANDSCHOENEN, NOODLES OF STOOTKUSSEN

Tijd: 15 minuten

Materiaal: bokshandschoenen, noodles, stootkussen en markeerhoedjes

Locatie: sportzaal

Leerdoel:

- *Samenwerken
- *Zelfbeheersing
- *Werken met verschillende meerdere materialen

Inhoud en organisatie:

Werk in tweetallen als partners in een ring, de ene heeft de bokshandschoenen aan en de ander de materialen in de hand waar er vervolgens op gestoten wordt.

Voorbeeld:

<i>Ring A gemaakt van <u>markeerhoedjes</u></i>	<i>Ring B gemaakt van <u>markeerhoedjes</u></i>	<i>Ring C gemaakt van <u>markeerhoedjes</u></i>
Bokser A Stoten op de bokshandschoenen opvangen	Bokser A Stoten op de noodles opvangen	Bokser A Stoten op de stootkussen opvangen
Bokser B Stoten op de bokshandschoenen	Bokser B Stoten op de noodles	Bokser B Stoten op de stootkussen

*Enkelvoudig of tegelijkertijd ophouden. Diagonaal stoten op uitnodiging. Wees duidelijk bij het ophouden van de VH, SH of VH en SH noodles en bokshandschoenen.

-Noodles voor je gezicht houden.

Bokser A nodigt uit voor het zetten van de stoten.

-Bokshandschoenen vanuit de bokhouding uitnodigen.

Bokser A nodigt uit voor het zetten van de stoten.

-Stootkussen voor het lichaam.

Bokser A geeft aan wanneer er op het kussen gestoten kan worden.

De eerste 30 seconden in stilstand werken, vervolgens 30 seconden in de verplaatsing (de uitnodiger / Bokser A bepaald de richting), vervolgens 30 seconden om en om met dreigen (voorvoet of schouder), de laatste 30 seconden mag de verdediging getest worden.

3 spelrondes van 2 minuten in elke ring, tussen elke ronde 1 minuut rust. Elke ring gehad dan wisselt Bokser A en B van opdracht. Totaal 15 minuten.

Differentiatie:



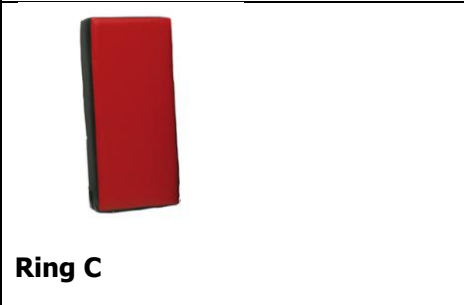

De te zetten stoten/combinaties zijn vooraf afgesproken. Te denken aan:

-VHD, VHD . SHD

-VHH . SHD . VHH

-VHO . SHD . VHH

-SHD, VHH . SHD

	
<p>Ring A</p>	<p>Ring B</p>
	
<p>Ring C</p>	
	
<p>Afzetten van de ringen</p>	

Denk aan:

*Boksgroet

*Gronden – Adem – Focus

*Aanbieden in desbetreffende percentages (25%-50%-75%-100%)

*Evaluatie vragen:

-Waar zat je adem?

-Lukte het om je aan de afgesproken percentage te houden?

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