



# BOKSEND OPVOEDEN

“Luistert als de beste”

## **EXTRA BOKSPEL 5**

### **BOKSEN MET HARTSLAGPERCENTAGES EN EMOTIES MET MEERDERE VARIATIES**

Tijd: 5 minuten

Materiaal: Bokshandschoenen, bokszakken of stootkussens, leskaarten, zitbal, wiebelkussen

Locatie: Sportzaal

#### **Leerdoel:**

- \* Zelfbeheersing
- \* Zelfbewustzijn
- \* Op tijd kunnen kiezen bij het ervaren van spanning

#### **Inhoud en organisatie**

1) Werk in een tweetal. Bokser A staat in de bokshouding en bokser B heeft de bokszak of stootkussen vast. Stoten met verschillende intensiteiten. De eerste 30 seconden 25%, vervolgens 30 seconden stoten 50%, vervolgens 30 seconden stoten 75%, vervolgens 30 seconden op 100% stoten. Na 2 minuten van een spelronde 10 seconden stevig staan en je ademhaling reguleren naar je buik. Evalueer met elkaar aan de hand van de hartslag- en emotiekaarten.

#### **Differentiatie:**

2) Je kunt in plaats van opbouwen van 100% in een spelronde afbouwen naar 75%, 50%, tot 25%. Vervolgens met elkaar evalueren aan de hand van de hartslag-kaarten.

3) Laat je meenemen door je trainer met jou verhaal met de verschillende oplopende percentages. Als de eomtie teveel wordt b.v. boos bij 75%, kies er dan voor om eruit te stappen. Ga eventueel op een zitbal of wiebelkussen zitten.

4) De trainer kiest ervoor dat jij erbij 50% uitstapt als je in je verhaal meegenomen wordt omdat je nog niet zover bent om zelf te kiezen om er op tijd uit te stappen als je in je verhaal meegenomen wordt en je emoties leert te beheersen.

5) **Blij stoten.** Je wordt meegenomen met de verschillende percentages oplopend naar 100% gekoppeld aan de eomtie blij. Dit visualiseert de deelnemer in zijn hoofd. Laat de deelnemer hierna vertellen waar hij/zij blij van werd.

6) Punt 5 kan ook gevarieerd worden met een boze, verdrietige of bange situatie. Belangrijk is dat je een training altijd positief afsluit oftewel met blij stoten.