



BOKSEND OPVOEDEN

“Luistert als de beste”

EXTRA BOKSPEL 4 **GROEPSSPEL** **GROEP VANGT STOEN OP**

Tijd: 15 minuten

Materiaal: bokshandschoenen

Locatie: sportzaal

Leerdoel:

*Focus

*Samenwerken

Inhoud en organisatie:

Werk in een groep van minstens 4 deelnemers tot maximaal 12 deelnemer (anders wordt de wachttijd te lang bij een grotere groep). Voor het gemak gaan we nu uit van een groep van 4 deelnemers. Er is altijd één deelnemer aan het stoten op de bokshandschoenen van één van de andere drie deelnemers die de bokshandschoenen ophoud voor degene die aan de beurt is om de stoten te zetten.

Er wordt een stotencombinatie afgesproken die de deelnemer geeft die de stoten mag zetten bij de andere drie deelnemers van zijn groepje die de stoten ophoud. B.v. vhd+shd.

De stoten worden gezet bij de 1^e van de 3 deelnemers van de rij die de stoten ophouden en vervolgens bij de tweede en tot slot bij de 3^e die aan het ophouden is. Elke keer als de stotencombinatie gezet is door deelnemer die mag stoten, verplaats hij/zij naar rechts totdat hij/zij bij ieder alle drie de deelnemers gestoten heeft. Tot slot heeft hij/zij bij een ieder gestoten en gaat naast de laatste persoon staan oftewel sluit achteraan. De voorste deelnemer die net de stoten heeft opgehouden neemt nu de taak over van het zetten van de stoten waardoor er weer 3 deelnemers op rij staan om de stoten op te vangen. Dit herhaalt zich totdat een ieder geweest.

X X X	X X X	X X X	X X X X
X	X	X	

Differentiatie:

*Spreek de te geven stotencombinatie van te voren af en varieer hierin.

*Bouw de stotencombinaties op met de verschillende hartslagpercentages van (25%-50%-75%-100%). B.v. vhh+shh op 25%

*Bouw de stotencombinaties af met de verschillende hartslagpercentages van (100%-75%-50%-25%)

Denk aan:

*Boksgroet

*Gronden – Adem – Focus tussen de rondes in

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

*Evaluatie vragen:

-Zat er een verschil tussen de 25 of 100% harstslagpercentage van deelnemer A of B?

-Zo ja hoe heb je dit ervaren?

-Hoe ging het met je focus?

-Waar zat je adem?

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