



BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

BOKSPEL 6

Variatie Stuiteren vanuit de bokshouding (bekend uit de basiscursus)

Tijd: 20 minuten

Materiaal: tennisballen, noodles, emotiekaarten en hartslagkaarten

Locatie: sportzaal

Leerdoel:

- *Focus
- *Zelfbeheersing
- *Fysieke spanning omzetten naar ontspanning
- *Hartslagpercentages ervaren

Inhoud en organisatie:

Werk in tweetallen, de ene heeft de noodle en de ander de tennisbal.

Probeer een klein werkveld te creëren d.m.v pionnen of trapkussens.

Spreek af wie er begint. Degene met de tennisbal bepaald een persoonlijk doel voor zichzelf. Binnen een vooraf afgesproken ruimte begint de persoon met de tennisbal te stuiteren en probeert zijn bal (doel) te controleren. Degene met de noodle loopt erom heen. Vervolgens begint hij / zij langzaam met de noodle te "irriteren" d.m.v aantikken op het lichaam. Wanneer de persoon voelt dat hij zijn focus verliest en de bal niet meer goed kan controleren stapt hij uit het werkveld en gaat naar een voor afgesproken plek om opnieuw te ademen, gronden en focussen.

Reflectievragen:

*Welk hartslagpercentage ervaarde je toen je eruit stapte?

*Had je er eerder uit kunnen stappen?

Als deze oefening goed ervaren wordt, kun je gaan differentiëren.

Je kunt vooraf bespreken wat diegene zijn persoonlijke doel is. Vervolgens bespreek je welke factoren hem of haar regelmatig afleiden van dit doel. De persoon gebruikt deze informatie om hem niet alleen met de noodle maar nu ook met woorden af te leiden.

Praktijk voorbeeld:

A= jongentje 9 jaar

B = trainer / coach

A: Ik kan soms zo ontzettend boos worden op mijn moeder. Ze laat me niet met rust. Ik vind het wel heel vervelend dat ik zo boos wordt op haar.

B: Welk doel zou jij voor jezelf aan de tennisbal willen koppelen?

A: Minder boos worden

B: We gaan binnen dit vierkant door elkaar heen lopen. Eerst mag je zelf even rustig dribbelen met de bal en vervolgens ga ik je proberen af te leiden van jouw doel d.m.v. de noodle.

A: Ik ben heel goed in stuiten dus dat wordt een makkie

B: Grond Adem Focus

A: Bal stuitert weg. Best irritant die noodle

B: Op welk hartslagpercentage zit je nu?

A: Nou op 75%.

B: Grond- adem – focus. We beginnen opnieuw. Wanneer jij merkt dat je je focus kwijt raakt en je hartslagpercentage richting de 75% gaat stap je uit dit vierkant. Daar ga je opnieuw gronden en ademen. Wanneer je hartslag op 25% zit kom je weer terug in dit vierkant.

A: Gaat opnieuw aan de opdracht werken en stapt uit. Vervolgens komt hij terug na uitstappen en is verbaasd hoe snel hij weer de controle pakt over de bal. " Ik moet me dus gewoon niet zo boos maken en veel eerder even op adem komen"

B: Goed gedaan. We spreken af dat we deze oefeningen volgende keer nog een keer herhalen en dat je deze thuis probeert te oefenen in de situatie met je moeder.

A: Wat zal ze trots zijn als ik niet meer zo boos op haar wordt.

Zo kun je deze oefening uitbouwen met verschillende variaties, wat haalbaar is met jouw deelnemer. Tevens kun je deze opdrachten ook inzetten binnen gezinnen. De trainer / coach observeert en het gezin gaat hiermee onder elkaar aan de slag. De een met de noodle en de ander met de tennisbal.

Denk aan:

*Boksgroet

*Gronden – Adem – Focus

*Evaluatie vragen:

- Waar zat je adem?

- Lukte het om je focus te behouden?

-Welk hartslagpercentage ervaarde je wanneer je voelde dat je afgeleid raakte