

# Lesformulier

---

Datum: ..... Les: .....

Materiaal: .....

**Fysiek doel:** .....  
.....

**Mentaal doel:** .....  
.....

**Emotioneel doel:** .....  
.....

Hulpvraag: .....  
.....

Bijzonderheden: .....  
.....  
.....

---

## Tijd:

- \* Inlopen percentages 25-50-75-100%  
Grond-Adem-Focus  
100-75-50-25%  
Grond-Adem-Focus  
Refereer aan de platen basisemoties en hartslagpercentages.
- Neem de groep, het individu of het gezin mee in een persoonlijk verhaal, een verhaal van iemand uit de groep, iets wat zich in de media heeft afgespeeld of een fantasieverhaal.  
.....  
.....

---

## Tijd:

- \* Neem samen de bokshouding door. Koppel hier eventueel enkele spelvormen aan.  
.....  
.....

---

## Tijd:

- \* Boksspel 1 en 2 (zonder de bokshandschoenen aan: zie ook handboek basis of gevorderd)  
.....  
.....

---

**Tijd:**

- \* Boksles 1 en 2 (met de bokshandschoenen aan: zie ook handboek basis of gevorderd)

.....

.....

---

**Tijd:**

- \* Boksspel 12 (neem de deelnemer in de hartslagpercentages mee)  
25-50-75-100%  
Grond-Adem-Focus  
100-75-50-25%  
Grond-Adem-Focus
- Vraag aan de deelnemers hoe zij de percentages ervaren: ‘Wat vond je makkelijker: omhoog of omlaag en waarom?’
- ‘Visualiseer waar je heel blij van wordt, laatst vrolijk van bent geworden of zou kunnen worden?’ Vervolgens worden blije ervaringen gedeeld. Zorg dat een training altijd positief afgesloten wordt.
- Koppel een praktijksituatie aan de hartslagpercentages en emoties (oplopend/aflopend).
- Koppel een praktijksituatie aan de hartslagpercentages en emoties (oplopend) en stap bij 50 of 75% zelfstandig uit de situatie door op de zitbal of het wiebelkussen te zitten.
- Het is ook mogelijk dat jij als trainer beslist wanneer de deelnemer uit de situatie stapt omdat de deelnemer nog niet zover is om deze keuze te maken.

.....

.....

---

**Tijd:**

- \* Huiswerkopdracht/transfer thuis/school ‘geheugensteunkaart’. Koppel een opdracht aan het geheugensteunkaartje. Betrek de emoties en hartslagpercentages hierbij. Kom hier in de eerstvolgende training op terug. ‘Hoe is onze huiswerkopdracht gegaan naar aanleiding van het geheugensteunkaartje

.....

.....

---

**Tijd:**

- \* Evalueer (zorg dat de ademhaling laag is: 25%) noem één woord (regenmaker-adembal-black box methode).

.....

.....

---

**Aandachtspunten / afspraken:**

.....

.....

.....