12 Beschreven lessen volgens de interventie

Boksend opvoeden Basis - Gevorderde cursus

Thema 1

Kennismaken met boksen en de spelregels *(pagina 54 t/m 61)*

Lessen

1. Kennismaken met Boksend Opvoeden, plezier krijgen in bewegen en boksen *(pagina 54 en 55)*
2. Kennismaken met Boksend Opvoeden, lekker bewegen en plezier in boksen *(pagina 56 en 57)*
3. Plezier in bewegen *(pagina 58 en 59)*
4. Plezier en vertrouwen in bewegen *(pagina 60 en 61)*

Thema 2

Mentaal en emotioneel veerkrachtig *(pagina 62 t/m 69)*

Lessen

5. Rust in je lijf *(pagina 62 en 63)*
6. Rust in je lijf en dit kunnen creëren door de bokstechnieken *(pagina 64 en 65)*
7. Mentale kracht: luister naar je gevoel, let op je gedachten *(pagina 66 en 67)*
8. Mentale kracht: hartslagpercentages en basisemoties (Bokshart ‘gevorderd’) *(pagina 68 en 69)*

Thema 3

Reflectie en leren praten over ervaringen *(pagina 70 t/m 79)*

Lessen

9. Focus *(pagina 70 en 71)*
10. Leren reflecteren *(pagina 72 en 73)*
11. Kunnen reageren op gedrag van anderen (Mijn Lijf ‘gevorderd’) *(pagina 74, 75 en 76)*
12. Praten over gevoel *(pagina 78 en 79)*

BOKSEND OPVOEDEN
“Luistert als de beste”

Thema 1, Kennismaken met boksen en de spelregels

Les 1 **Kennismaken met Boksend Opvoeden, plezier krijgen in bewegen en boksen**
Doel: Kennismaken met bokstechnieken en de spelregels tijdens de lessen
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties en de regenmaker

Welkom en Kennismaking 15 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider stelt zich voor en vertelt het doel van de lessen. Deze legt de gedragsregels uit en vertelt wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna stellen de leerlingen zich voor door hun naam te zeggen en wat ze willen leren van de lessen.
Warming up Uitleg	Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus.
5 min	Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus.
5 min	De leerlingen staan in een kring en lopen op de plaats 25-50-75-100% van hun hartcapaciteit en daarna aflopend. Oefenen met gronden, ademhalen en focus.
5 min	De begeleider vraagt de leerlingen om naast elkaar, tegenover haar te staan. De begeleider vraagt de groep de begeleider na te bootsen bij het stapsgewijs doornemen van de bokshouding en de verplaatsingen en de verschillende stoten: directen, hoeken en opstoten.
Programma	Verschillende boksspellen voor focus
5 min	**Standbeeld bokshouding controleren.** De leerlingen worden gevraagd in (wisselende) tweetallen te werken met de boksoefeningen. Een van hen verbeeldt een standbeeld in de bokshouding, gefocust op een punt. Doel is om het standbeeld in de kracht te zetten en te helpen en waar nodig de spieren aanspannen. De ander mag correcties uitvoeren op de houding. Het standbeeld wordt vervolgens getest. Na 2 minuten wisselen de leerlingen van rol.
5 min	Wederom worden de leerlingen beurtelings standbeeld in de bokshouding met focus. Maar nu is een ervan een uitdager. De uitdager bouwt dit op door het trekken van gekke gezichten, ‘schelden’ en schijnbewegingen. Spreek van te voren af welke scheldwoorden mogen (b.v. groente en fruitsoorten).
5 min	Aan de hand van de hartslag- en emotiekaarten evalueren de leerlingen onderling hoe de hartslag was tijdens de oefening: 25%, 50%, 75% of 100%? En hoe verliepen de emoties daarbij?
Cooling Down	
5 min	Ademhalingsoefening De leerlingen zitten in kleermakerszit, bij voorkeur met de ogen dicht, als dat niet gaat dan kijken deze leerlingen naar een punt. Rustig ademen. De leerlingen worden gevraagd de ademhaling naar de buik te richten.

	Dit herhaalt zich 3 tot 5 keer waardoor het lichaam langzaam tot rust kan komen en de hartslag zakt. De leerlingen worden gevraagd diep door je neus in te ademen en uit te ademen. Daarna vraagt de begeleider aan de leerlingen de ogen te openen. Terwijl de leerlingen de ogen dicht hebben, geeft de begeleider de opdracht aan de leerlingen om gefocust op het geluid van de regenmaker te zijn. Hoor je het geluid niet ? Dan steek je je hand in de lucht.
Korte terugblik	Daarna worden ze gevraagd in één woord of één zin hun ervaring van de eerste les te delen. De begeleider complimenteert de groep en sluit de les.

Thema 1, Kennismaken met boksen en de spelregels

Les 2 **Kennismaken met Boksend Opvoeden, plezier krijgen in bewegen en boksen**
Doel: Kennismaken met bokstechnieken en de spelregels tijdens de lessen.
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, noodles en de regenmaker

Welkom en Kennismaking 10 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna noemen de leerlingen hun naam en zeggen ze wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up	
Uitleg 2 min	Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus.
2 min	De leerlingen staan in een kring en lopen op de plaats 25-50-75-100% van hun hartcapaciteit en daarna aflopend. Oefenen met gronden, ademhalen en focus.
2 min	De begeleider vraagt de leerlingen om naast elkaar, tegenover haar te staan. De begeleider vraagt de groep de begeleider na te bootsen bij het stapsgewijs doornemen van de bokshouding en de verplaatsingen en de verschillende stoten: directen, hoeken en opstoten.
Programma 5 min	Verschillende boksspellen voor focus **Stoten op de noodle** De leerlingen worden gevraagd in (wisselende) tweetallen te werken met de boksoefeningen. Het doel is werken aan focus en samenwerking door middel van nonverbale communicatie, via het slaan op de noodle. De begeleider benadrukt dat de leerlingen heel duidelijk moeten aangeven welke stoot zij vragen. Een van hen houdt de noodle op. De ander stoot tegen de noodle. Afspraken: **1.** Als de noodle verticaal voor het gezicht gehouden wordt betekent dit dat er een directe gegeven wordt. **2.** De noodle naast het gezicht houden betekent dat er een hoek verlangt wordt. **3.** De noodle horizontaal voor het gezicht houden betekent dat er een opstoot gevraagd wordt. De verschillende stoten worden opgebouwd vanuit stilstand en op signaal van de begeleider mogen de leerlingen zich verplaatsen. Na 2 minuten wisselen van rol. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren hoe hun focus verliep bij het verloop van de oefening.

15 min	**Boksspel Hartslagpercentages** (de begeleider neemt de deelnemers boksend in de hartslagpercentages mee) De begeleider geeft het goede voorbeeld en doet eerst de boks oefening voor door oplopende en aflopende hartslagpercentages te boksen. En daarbij oplopende intensiteiten zichtbaar te laten zien. De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP** De leerlingen worden gevraagd in (wisselende) tweetallen te werken. De begeleider zorgt ervoor dat beide leerlingen al boksend de hartslagpercentages ervaren, zowel oplopend als aflopend. 25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus Na de oefening wordt de leerlingen gevraagd om samen te evalueren. 'Wat vond je makkelijker: omhoog of omlaag boksen en waarom?'
Cooling Down 5 min	Ademhalingsoefening De leerlingen zitten in kleermakerszit, bij voorkeur met de ogen dicht, als dat niet gaat dan kijken deze leerlingen naar een punt. Rustig ademen. De leerlingen worden gevraagd de inademing naar de buik te richten. Dit doen de leerlingen 3 tot 5 keer waardoor het lichaam langzaam tot rust kan komen en de hartslag zakt. De leerlingen worden gevraagd diep door je neus in te ademen en uit te ademen. Terwijl de leerlingen de ogen dicht hebben, geeft de begeleider de opdracht aan de leerlingen om te focussen op het geluid van de regenmaker. Hoor je het geluid niet meer? Dan steek je je hand in de lucht. Daarna vraagt de begeleider aan de leerlingen de ogen te openen. Daarna worden ze gevraagd in één woord of één zin hun ervaring van de les te delen.
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

Thema 1, Kennismaken met boksen en de spelregels

Les 3 **Plezier in bewegen**
Doel: Plezier ervaren tijdens de training
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, veervoetballen en de regenmaker

Welkom en Kennismaking 10 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna noemen de leerlingen hun naam en zeggen ze wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up	
Uitleg 2 min	Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus.
2 min	De leerlingen staan in een kring en lopen op de plaats 25-50-75-100% van hun hartcapaciteit en daarna aflopend. Oefenen met gronden, ademhalen en focus.
5 min	De begeleider vraagt de leerlingen om naast elkaar, tegenover haar te staan. De begeleider vraagt de groep de begeleider na te bootsen bij het stapsgewijs doornemen van de bokshouding en de verplaatsingen en de verschillende stoten: directen, hoeken en opstoten.
Programma	Verschillende boksspellen voor focus
5 min	**Veervoetbal** De leerlingen worden gevraagd in (wisselende) tweetallen te werken met de boksoefeningen. De begeleider geeft de leerlingen de opdracht de veervoetbal in de lucht te houden vanuit de bokshouding en zovaak mogelijk in de lucht onderhands te tikken. De begeleider vertelt dat beide boksers verantwoordelijk zijn om de veervoetbal in de lucht te houden en dat het niet belangrijk is of de één hem vaker aantikt dan de ander. De leerlingen krijgen de opdracht om met open handen in de bokshouding te verplaatsen. Na 2 minuten wisseling van boksmaatje het spel herhaalt zich met een nieuw maatje.
10 min	De begeleider formeert groepjes van maximaal 4 leerlingen, het doel is samen de veervoetbal zoveel mogelijk in de lucht te houden. De begeleider geeft verschillende opdrachten aan de groep. - Elke minuut is een andere leerling de leider. - Bij het overtikken wordt de naam van de medeleerling genoemd. - De leerlingen mogen alleen de sterke hand gebruiken en de andere hand is achter op de rug. Na de oefening evalueren de leerlingen in de groepjes hoe het samenwerken ging en geven ze zichzelf een cijfer voor het plezier tijdens de oefening.

15 min	**Boksspel Hartslagpercentages** (neem de deelnemer boksend in de hartslagpercentages mee) De begeleider geeft het goede voorbeeld door oplopend en aflopend de hartslagpercentages voor te boksen. Een duidelijk voorbeeld van de oplopende intensiteiten. De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP** De leerlingen worden gevraagd in (wisselende) tweetallen te werken met de boksoefeningen. 25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus De begeleider laat beide leerlingen uit het tweetal om de beurt al boksend de hartslagpercentages ervaren, zowel oplopend als aflopend. Na het ervaren van de oefeing wordt de leerlingen gevraagd om samen te evlueren 'Wat vond je makkelijker: met oplopende of aflopende hartslag boksen en waarom?' 'Zat er een verschil in ten opzichte van de vorige les', zo ja waarom?'
Cooling Down 5 min	Ademhalingsoefening De leerlingen zitten in kleermakerszit, bij voorkeur met de ogen dicht, als dat niet gaat dan kijken deze leerlingen naar een punt. Rustig ademen. De leerlingen worden gevraagd de inademing naar de buik te richten. Dit doen de leerlingen 3 tot 5 keer waardoor het lichaam langzaam tot rust kan komen en de hartslag zakt. De leerlingen worden gevraagd diep door je neus in te ademen en uit te ademen. Terwijl de leerlingen de ogen dicht hebben, geeft de begeleider de opdracht aan de leerlingen om te focussen op het geluid van de regenmaker. Hoor je het geluid niet meer? Dan steek je je hand in de lucht. Daarna vraagt de begeleider aan de leerlingen de ogen te openen. Daarna worden ze gevraagd in één woord of één zin hun ervaring van de les te delen.
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

Thema 1, Kennismaken met boksen en de spelregels

Les 4 **Plezier en vertrouwen in beweging**
Doel: Het plezier ervaren en contact met het lijf door het boksen
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, bokshandschoenen en de regenmaker

Welkom en Kennismaking 10 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt over het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna zeggen de leerlingen wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up	
Uitleg 2 min	Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus.
2 min 5 min	De leerlingen staan in een kring en lopen op de plaats 25-50-75-100%, 100-75-50-25% van hun hartslag capaciteit. Het inlopen wordt gekoppeld aan een fantasieverhaal van de begeleider waarbij de situatie eerst escaleert maar uiteindelijk de-escaleert, weerspiegelt de hartslagpercentages. Daarna oefenen de leerlingen met gronden, ademhalen en focus. De begeleider vraagt de leerlingen in een rij tegenover haar te gaan staan. De begeleider vraagt de groep de begeleider na te bootsen bij het stapsgewijs doornemen van de bokshouding bij de verplaatsingen en de verschillende stoten: directen, hoeken en opstoten.
Programma	
5 min	Verschillende boksspellen voor focus **Bokshandschoenregen** Focus en chaos wordt als doel gestimuleerd bij deze boksoefening. De leerlingen worden gevraagd in (wisselende) tweetallen te werken met de boksoefeningen. De begeleider geeft de leerlingen als opdracht om in de bokshouding tegenover elkaar de bokshandschoen over te gooien. Bij het overgooien staat de leerling stil met de bokshandschoen in de hand. Als de leerling hem heeft overgegooid maakt deze twee stoten in de lucht. De bokser met de bokshandschoen neemt deze rol over en is de leider door te verplaatsen en op het gekozen moment stil te staan om opnieuw de bokshandschoen over te gooien en twee stoten in de lucht te maken.
5 min	De opdracht krijgt een vervolg. Alle tweetallen verspreiden zich over een afgebakende ruimte door elkaar heen. Tegelijkertijd blijven ze op elkaar –als tweetal- gefocust op hun bokshandschoen. De stoten in de lucht vervallen met het oog op de veiligheid. De begeleider geeft aan dat als een bokshandschoen valt bij een tweetal, zij de plankhouding aannemen, bijvoorbeeld aan de kant van het veld.

10 min	Leren van het geven van directen op verzoek van de begeleider en na deze oefening beurtelings op aangeven van een van de tweetallen. De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP** De begeleider geeft de leerlingen verschillende stootopdrachten op elkaars bokshandschoenen waarbij de leerlingen om beurten de handschoenen ophouden. De begeleider laat de leerlingen van boksmaatje wisselen zodat opnieuw 2 minuten met een ander maatje gewerkt wordt. De begeleider laat de leerlingen duidelijk afspreken wie de uitnodiger is van het opvangen van de stoten en wie de stoten mag zetten op de bokshandschoenen. De leerlingen krijgen de opdracht om op verschillende intensiteiten te werken. De opdracht met de stoten wordt in stilstand door de leerlingen vertelt. Daarna kan er meerdere keren verplaatst worden, steeds wordt vanuit stilstand een nieuwe serie afgesproken. Na 1 minuut wisseling van rol, het uitnodigen van stoten of het zetten van stoten.
5 min	**Boksspel Hartslagpercentages** De begeleider geeft het goede voorbeeld en doet eerst de boks oefening voor door oplopend en aflopend de hartslagpercentages te boksen. De leerlingen worden gevraagd in tweetallen te werken met de boksoefeningen. De begeleider laat beide leerlingen uit het tweetal om de beurt al boksend de hartslagpercentages ervaren, zowel oplopend als aflopend waarbij de opdracht wordt gegeven om iets te visualiseren waar je heel blij van zou kunnen worden of wordt. 25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus Na de oefening vraagt de begeleider de tweetallen samen te evalueren: ‘Waar werd je blij van en waarom?’ ‘Lukt het je in het dagelijks leven je blije emotie te beheersen? Zo ja hoe doe je dit dan?
Cooling Down 5 min	Ademhalingsoefening De leerlingen zitten in kleermakerszit, bij voorkeur met de ogen dicht, als dat niet gaat dan kijken deze leerlingen naar een punt. Rustig ademen. De leerlingen worden gevraagd de inademing naar de buik te richten. Dit doen de leerlingen 3 tot 5 keer waardoor het lichaam langzaam tot rust kan komen en de hartslag zakt. De leerlingen worden gevraagd diep door je neus in te ademen en uit te ademen. Terwijl de leerlingen de ogen dicht hebben, geeft de begeleider de opdracht aan de leerlingen om te focussen op het geluid van de regenmaker en met een vinger te wijzen waar de regenmaker is, waarmee de begeleider rondloopt. De begeleider herhaalt dit een paar keer. Daarna vraagt de begeleider aan de leerlingen de ogen te openen. Ze worden gevraagd in één woord of één zin hun ervaring van de les te delen.
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

Thema 2, Mentaal en emotioneel veerkrachtig

Les 5 **Rust in je lijf**
Doel: Tot rust leren komen door de technieken die het boksen daarvoor biedt.
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, bokshandschoenen, zitbal en de adembal.

Welkom en Kennismaking 5 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt over het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna zeggen de leerlingen wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up	
Uitleg 2 min	Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus.
5 min	Inlopen met oplopende hartslagpercentages, waarbij de begeleider dit koppelt aan een 'verdrietig of boos' verhaal waarbij de situatie eerst escaleert maar uiteindelijk de-escaleert, weerspiegelt de hartslagpercentages. Daarna oefenen de leerlingen met gronden, ademhalen en focus.
2 min	De begeleider vraagt de leerlingen in een rij tegenover haar te gaan staan. De begeleider vraagt de groep de begeleider na te bootsen bij het stapsgewijs doornemen van de bokshouding bij de verplaatsingen en de verschillende stoten: direkten, hoeken en opstoten.
Programma	
10 min	Verschillende boksspellen voor focus **Stoten kopiëeren** Rust in je lijf en bewust worden van nonverbale communicatie is het doel van deze boksoefening. Hierbij worden de leerlingen gevraagd in (wisselende) tweetallen te werken bij het nabootsen van stoten. De begeleider vraagt de leerlingen in de bokshouding tegenover elkaar te staan met anderhalve meter afstand, zodat zij elkaar niet raken. Om beurten hebben de leerlingen regie in de combinaties, de een doet voor de ander bootst na. De begeleider zegt wanneer er gewisseld wordt. De leerling die de stotencombinaties maakt geeft aan in welke richting zij zich samen verplaatsen. De boksers blijven op deze manier steeds tegenover elkaar. Als degene die leidt stilstaat, zet deze 1 tot 3 stoten, afhankelijk van de opdracht die de begeleider geeft. Dit kan varieren van directen, hoeken of opstoten. Na 2 minuten wisselen van rol. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren hoe hun non-verbale communicatie verliep bij het verloop van de oefening.
10 min	Leren van hoeken op verzoek tijdens het verplaatsen. De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP**

	De begeleider geeft de leerlingen verschillende stootopdrachten op elkaars bokshandschoenen. De begeleider laat de leerlingen van boksmaatje wisselen woordoor het spel zich met een nieuw maatje herhaalt, zodat opnieuw 2 minuten met een ander maatje gewerkt wordt. De begeleider vraagt de leerlingen goed af te spreken wie de stoten vraagt en ontvangt en wie de stoten geeft. De leerling die aangever laat merken in welke richting zij zich samen verplaatsen. De boksers blijven op deze manier steeds tegenover elkaar. Alleen in stilstand worden afspraken gemaakt over combinaties van stoten. Als degene die leidt stilstaat, zet deze 1 tot 3 stoten, afhankelijk van de opdracht die de begeleider geeft. Dit kan varieren van directen, hoeken of opstoten.
10 min	**Boksspel Hartslagpercentages** De begeleider geeft het goede voorbeeld en doet eerst de boks oefening voor door oplopend en aflopend de hartslagpercentages te boksen. De leerlingen worden gevraagd in (wisselende) tweetallen te werken met de boksoefeningen. 25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus De begeleider beide leerlingen uit het tweetal om beurten, al boksend, de hartslag-percentages ervaren, oplopend gekoppeld aan een 'bang' herkenbaar verhaal waar de leerling er bij 75 % uitstapt en op de zitbal gaat zitten. Na het ervaren van de oefening wordt de leerlingen gevraagd om samen te evalueren 'Hoe voelde het erom bij 75% uit te stappen en waarom?' 'Zou het je lukken om in het dagelijks leven bij 75% eruit te stappen? Zo ja hoe doe je dit dan?' De begeleider vraagt de leerlingen vervolgens te boksen met het ervaren van oplo-pende en aflopende hartslagpercentages bij de visualisatie van iets waar je heel blij van wordt. Na de oefening vraagt de begeleider de tweetallen samen te evalueren: 'Waar werd je bang hoe voelde dat van en waarom?'
Cooling Down 5 min	Ademhalingsoefening De leerlingen zitten in kleermakerszit, met de ogen open. De begeleider vraagt de leerlingen naar de adembal te kijken en daar hun aandacht te richten en rustig te ademen. De begeleider neemt de leerlingen gecontroleerd mee in de adembeweging. De 'adembal' helpt de leerlingen om geleidelijk in en uit te ademen. De leerlingen gaan in de beweging van de adembal mee, de begeleider laat deze steeds groter worden. Het ondersteunt de leerlingen bij het bewuster ademen. Het helpt bij het dieper in- en uit ademen. Samen ademen geeft steun, die ervaring geeft vertrouwen in elkaar. Daarna worden de leerlingen gevraagd in één woord of één zin hun ervaring met de les te delen.
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

Thema 2, Mentaal en emotioneel veerkrachtig

Les 6 **Rust in je lijf en dit kunnen creëren door de bokstechnieken**
Doel: Rust in je lijf en dit kunnen creëren door gronden en focus.
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, bokshandschoenen, noodles, zitbal en de adembal.

Welkom en Kennismaking 10 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt over het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna zeggen de leerlingen wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up Uitleg 2 min 5 min	 Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus. De leerlingen staan in een tweetal tegenover elkaar waarbij eerst één leerling de leider is en de andere leerling volgt. De leerling die mag leiden neemt de volger mee lopend op de plaats 25-50-75-100%, 100-75-50-25% van hun hartslag capaciteit en doet hierbij zelf ook mee. Na 2 minuten wisselen de leerlingen van rol. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren of ze het makkelijker vonden om te volgen of te leiden. De begeleider vraagt de leerlingen in een rij tegenover haar te gaan staan. De begeleider vraagt de groep de begeleider na te bootsen bij het stapsgewijs doornemen van de bokshouding bij de verplaatsingen en de verschillende stoten: directen, hoeken en opstoten.
Programma 5 min	 Verschillende boksspellen voor focus waarmee rust gevonden wordt **Stoten met aangetikte schouder** Het uitvoeren van deze oefening stimuleert de leerlingen rust te vinden. De leerlingen worden gevraagd in tweetallen boksoefeningen te doen. De begeleider geeft de leerlingen de opdracht om in een tweetal achter elkaar te gaan staan. De leerling die achter het boksmaatje staat en de oefening leidt, kijkt naar de rug aan van het bokmaaktje. Deze staat in de bokshouding. De leider heeft in elke hand een noodle. Op het teken van de begeleider wordt er één, twee of drie keer een tik gegeven met een noodle. Elke tik wordt door de leerling ervoor met een stoot beantwoord. De volgende afspraak wordt gemaakt: 1. Schouder = direct(en) 2. Schouderblad = hoek(en) 3. Heupbeen = opstot(en) Na 1 minuten wisselen van rol. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren hoe het met hun rust ging om een opdracht uit te voeren terwijl er iemand achter hun stond. De leerlingen evalueren waar hun hartslag zich bevond.

	De begeleider laat de leerlingen van boksmaatje wisselen woordoor het spel zich met een nieuw maatje herhaalt, zodat opnieuw 2 minuten met een ander maatje gewerkt wordt. Leren van opstoten als reactie tijdens het verplaatsen De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP** De begeleider geeft de leerlingen verschillende stootopdrachten op elkaars bokshandschoenen. De begeleider vraagt de leerlingen af te spreken wie de stoten ontvangt en wie de stoten zet op de bokshandschoenen. De leerlingen krijgen de opdracht om op verschillende intensiteiten te werken. De opdracht met de stoten wordt in stilstand door de leerlingen vertelt. Daarna kan er meerdere keren verplaatst worden, steeds wordt vanuit stilstand een nieuwe serie afgesproken. De begeleider laat de leerlingen van boksmaatje wisselen woordoor het spel zich met een nieuw maatje herhaalt, zodat opnieuw 2 minuten met een ander maatje gewerkt wordt.
10 min	**Boksspel Hartslagpercentages** De begeleider doet eerst de boks oefening voor door oplopend en aflopend de hartslagpercentages te boksen. De leerlingen worden gevraagd in tweetallen te werken met de boksoefeningen. 25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus De begeleider het tweetal leerlingen om de beurt al boksend de hartslagpercentages ervaren, oplopend gekoppeld aan een 'blij' herkenbaar verhaal waarbij de opdracht is dat de leerling er bij 75 % uitstapt en op de zitbal gaat zitten. Na het ervaren van de oefening wordt de leerlingen gevraagd om samen te evalueren 'Hoe voelde het erom bij 75% uit te stappen en waarom?' 'Zou het je lukken om in het dagelijks leven bij 75% eruit te stappen? Zo ja hoe doe je dit dan?' De begeleider sluit af met boksen met het ervaren van oplopende en aflopende hartslagpercentages met de visualisatie van iets waar je heel blij van wordt. Na de oefening vraagt de begeleider de tweetallen samen te evalueren: 'Waar werd je blij hoe voelde dat van en waarom?'
Cooling Down 5 min	Ademhalingsoefening De leerlingen zitten in kleermakerszit, met de ogen open. De begeleider vraagt de leerlingen naar de adembal te kijken en daar hun aandacht te richten en rustig te ademen. De begeleider neemt de leerlingen gecontroleerd mee in de adembeweging. De 'adembal' helpt de leerlingen om geleidelijk in en uit te ademen. De leerlingen gaan in de beweging van de adembal mee, de begeleider laat deze steeds groter worden. Het ondersteunt de leerlingen bij het bewuster ademen. Het helpt bij het dieper in- en uit ademen. Samen ademen geeft steun, die ervaring geeft vertrouwen in elkaar. Daarna worden de leerlingen gevraagd in één woord of één zin hun ervaring met de les te delen.
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

Thema 2, Mentaal en emotioneel veerkrachtig

Les 7 **Mentale kracht: luister naar je gevoel, let op je gedachten**
Doel: Het signaleren van spanning in je lijf.
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, bokshandschoenen, noodles, zitbal en de adembal.

Welkom en Kennismaking 10 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt over het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna zeggen de leerlingen wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up Uitleg 2 min 5 min	 Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus. De begeleider geeft een voorbeeld van een escalerend -de-escaleren fantasie-verhaal en laat vervolgens de leerlingen elkaar meenemen in tweetallen met een blij escalerend-de-escaleren fantasieverhaal. De leerlingen staan in een tweetal tegen over elkaar waarbij eerst één leerling de leider is en de andere leerling de volger. De leerling die mag leiden neemt de volger mee lopend op de plaats 25-50-75-100%, 100-75-50-25% van hun hartslag capaciteit en doet hierbij zelf ook mee. Na 1 minuten wisselen van rol. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren of ze mee konden voelen in het verhaal. De begeleider vraagt de leerlingen in een rij tegenover haar te gaan staan. De begeleider vraagt de groep de begeleider na te bootsen bij het stapsgewijs doornemen van de bokshouding bij de verplaatsingen en de verschillende stoten: directen, hoeken en opstoten.
Programma 5 min	Verschillende boksspellen voor focus en luisteren naar je gevoel. **Zachte bal op het hoofd** Deze oefening helpt de leerlingen te luisteren naar hun gevoel. De begeleider vraagt de leerlingen in een tweetallen tegenover elkaar te gaan staan. Dat kan in de vrije ruimte of een van de twee staat met de rug tegen de muur, de ander er tegenover. Elk tweetal heeft een zachte bal. De leerling met de bal gooit deze in de richting van het gezicht van het boksmaatje en deze probeert de bal te ontwijken. De begeleider vraagt de leerlingen zich een reeel gevaar uit hun eigen leven voor te stellen. De bal staat voor dat gevaar. De leerlingen ontwijken hun gevaar, welke emoties roept dat op? Na 1 minuten wisselen van rol. Daarna vraagt de begeleider nieuwe duo's te vormen, waardoor het spel zich met een nieuw maatje herhaalt. Na 1 minuut wisselen van rol. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren hoe het met hun gevoel ging bij het ontwijken van hun gevaar. Daarnaast reflecteren de

10 min	leerlingen op hun hartslag. Leren van opstoten als reactie tijdens het verplaatsen De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP** De begeleider geeft de leerlingen verschillende stootopdrachten op elkaars bokshandschoenen. De begeleider vraagt de leerlingen af te spreken wie de stoten ontvangt en wie de stoten zet op de bokshandschoenen. De leerlingen krijgen de opdracht om op verschillende intensiteiten te werken. De opdracht met de stoten wordt in stilstand door de leerlingen vertelt. Daarna kan er meerdere keren verplaatst worden, steeds wordt vanuit stilstand een nieuwe serie afgesproken. De begeleider laat de leerlingen van boksmaatje wisselen woordoor het spel zich met een nieuw maatje herhaalt, zodat opnieuw 2 minuten met een ander maatje gewerkt wordt.
10 min	**Boksspel Hartslagpercentages** De begeleider doet eerst de boks oefening voor door oplopend en aflopend de hartslagpercentages te boksen. De leerlingen worden gevraagd in tweetallen te werken met de boksoefeningen. 25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus De begeleider laat beide deelnemers uit het tweetal om de beurt, al boksend, de hartslagpercentages ervaren, oplopend en aflopend. De hartslagpercentages weerspiegelen een ‘blij’ fantasie verhaal van een van de twee leerlingen, die het boksmaatje daar in meeneemt. Na 2 minuten worden de rollen gewisseld. Na de oefening vraagt de begeleider de tweetallen samen te evalueren: hoe was het om meegenomen te worden in een verhaal van een ander, lukte het je te verplaatsen? Wat lag je beter volgen of aangeven?
Cooling Down 5 min	Ademhalingsoefening De leerlingen zitten in kleermakerszit, met de ogen open in groepjes van maximaal 4 met een adembal. De groepjes worden gevraagd om naar hun adembal te kijken en de aandacht hierop te richten en rustig te ademen. De ‘adembal’ helpt de leerlingen om geleidelijk in en uit te ademen. De leerlingen gaan in de beweging van de adembal mee, dit doen ze als groep omdat ze gestimuleerd door de adembal de verbinding zoeken. Uiteindelijk gaat de ademhaling gelijktijdig. Het ondersteunt de leerlingen bij het bewuster ademen en samenwerken. Het helpt bij het dieper in- en uit ademen. Samen ademen geeft steun, die ervaring geeft vertrouwen in elkaar. De leerlingen nemen elkaar gecontroleerd mee met de beweging. Daarna worden ze gevraagd in één woord of één zin hun ervaring van de les te delen.
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

Thema 2, Mentaal en emotioneel veerkrachtig

Les 8 **Mentale kracht: hartslagpercentages en basisemoties**
Doel: Het vergroten van het zelfbewustzijn door prikkelen van de mentale kracht
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, bokshandschoenen, spel Bokshart, en de adembal.

Welkom en Kennismaking 10 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt over het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna zeggen de leerlingen wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up Uitleg 2 min 5 min 5 min	 Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus. De begeleider geeft een voorbeeld van een escalerend -de-escaleren fantasieverhaal en vraagt de leerlingen, in tweetallen, elkaar mee te nemen in een 'boos' fantasieverhaal met een proces van escalerend-de-escaleren is. De leerlingen staan in een tweetal tegenover elkaar, één leerling leidt, de ander volgt. De leerling stuurt de hartslagcapaciteit -lopend op de plaats- van 25-50-75-100%, en van 100-75-50-25%. De leider doet zelf ook mee. Na 2 minuten wisselen van rol. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren of ze mee konden voelen in het verhaal. De begeleider laat 3 verschillende stotencombinaties (directen, hoeken, opstoten) aan de leerlingen zien waar nummers aan gekoppeld worden. Voorhand directe is 1. Stoothand directe is 2. Voorhand hoek is 3. Stoothand hoek is 4. Voorhand opstoot is 5. Stoothand opstoot is 6. De leerlingen mogen zich vrij verplaatsen in de ruimte. De begeleider zegt stop en roept een nummer voor een stoot of een stootcombinatie. De begeleider varieert met intensiteiten. De begeleider kan na het 'stop' teken ook lichaamsoefeningen zoals squarts, jumping jacks of opdrukken vragen waarbij de leerlingen diverse intensiteiten ervaren.
Programma 5 min	Verschillende boksspellen voor focus **Bokshart** Speel, ervaar, denk, visualiseer en praat met elkaar. De leerlingen leren door het Bokshart hun gevoelens te herkennen, ervaren en benoemen net als de intensiteit ervan. Dit stimuleert hun sociale vaardigheden. Wanneer voel jij je boos? Wanneer bang? Verdrietig? Of blij? De begeleider bespreekt de emotiekaarten met de leerlingen en zet deze zichtbaar in de ruimte. Dan vertelt de begeleider een situatie. De leerlingen worden gevraagd zich te verplaatsen in het verhaal. Welke intensiteit qua harstslag en emotie hoort hierbij? De zaal heeft in elk van de hoeken een emotiekaart staan. De leerlingen maken steeds een keuze welke hoek past volgens hen bij de situatie.

	De begeleider vertelt dat er 'jokers' gebruikt kunnen worden. Deze ligt in het midden van de ruimte. Hier mogen leerlingen naar toe lopen als ze een tip hebben voor een leerlingen die er niet helemaal uit komt of om een tip vraagt. Verschillende situaties worden door de begeleider voorgelegd waarbij leerlingen regelmatig gevraagd worden om te vertellen waarom ze voor een bepaalde emotie of hartslagpercentage hebben gekozen.
10 min	Leren van opstoten tijdens het verplaatsen De begeleider geeft de leerlingen verschillende stootopdrachten op elkaars bokshandschoenen. De begeleider vraagt de leerlingen af te spreken wie de stoten ontvangt en wie de stoten zet op de bokshandschoenen. De leerlingen krijgen de opdracht om met verschillende intensiteiten te werken. De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP** De begeleider laat de leerlingen van boksmaatje wisselen woordoor het spel zich met een nieuw maatje herhaalt, zodat opnieuw 2 minuten met een ander maatje gewerkt wordt.
10 min	**Boksspel Hartslagpercentages** (neem de deelnemer boksend in de hartslagpercentages mee) De begeleider doet eerst de boks oefening voor door oplopend en aflopend de hartslagpercentages te boksen. De leerlingen worden gevraagd in (wisselende) tweetallen te werken met de boksoefeningen. 25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus De begeleider laat beide deelnemers uit het tweetal om de beurt, al boksend, de hartslagpercentages ervaren, oplopend en aflopend. De hartslagpercentages weerspiegelen een 'blij' fantasie verhaal van een van de twee leerlingen, die het boksmaatje daar in meeneemt. Na 2 minuten worden de rollen gewisseld. Na de oefening vraagt de begeleider de tweetallen samen te evalueren: hoe was het om meegenomen te worden in een verhaal van een ander, lukte het je te verplaatsen? Wat lag je beter volgen of aangeven?
Cooling Down 5 min	Ademhalingsoefening De leerlingen zitten in kleermakerszit, met de ogen open. De begeleider vraagt de leerlingen naar de adembal te kijken en daar hun aandacht te richten en rustig te ademen. De begeleider neemt de leerlingen gecontroleerd mee in de adembeweging. De 'adembal' helpt de leerlingen om geleidelijk in en uit te ademen. De leerlingen gaan in de beweging van de adembal mee, de begeleider laat deze steeds groter worden. Het ondersteunt de leerlingen bij het bewuster ademen. Het helpt bij het dieper in- en uit ademen. Samen ademen geeft steun, die ervaring geeft vertrouwen in elkaar. Daarna worden ze gevraagd in één woord of één zin hun ervaring van de les te delen met elkaar.
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

Thema 3, Reflectie en leren praten over ervaringen

Les 9 **Focus**
Doel: Het vergroten van ruimte voor het zelfbewustzijn door het bereiken van focus.
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, bokshandschoenen, pads en tennisballen.

Welkom en Kennismaking 5 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt over het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna zeggen de leerlingen wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up	
Uitleg 2 min	Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus.
5 min	De begeleider vraagt de leerlingen in tweetallen elkaar mee te nemen in een persoonlijk verhaal waarbij de emoties en hartslagen oplopen en aflopen. De leerlingen staan in een tweetallen tegenover elkaar waarbij één leerling regie voert en de andere volgt. Ze lopen op de plaats 25-50-75-100%, 100-75-50-25% van hun hartslagcapaciteit en de regisseur doet mee. Ondertussen vertelt deze het persoonlijk verhaal van de volger. Na 2 minuten wisselen van rol. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren of ze mee konden voelen in het verhaal wat ze hun boksmaatje hebben verteld.
5 min	De begeleider laat 3 verschillende stotencombinaties (directen, hoeken, opstoten) aan de leerlingen zien waar nummers aan gekoppeld worden. Voorhand directe is 1. Stoothand directe is 2. Voorhand hoek is 3. Stoothand hoek is 4. Voorhand opstoot is 5. Stoothand opstoot is 6. De leerlingen mogen zich vrij te verplaatsen in de ruimte. De begeleider zegt stop en roept een nummer voor een stoot of een stootcombinatie. De begeleider varieert met intensiteiten. De begeleider kan na het 'stop' teken ook lichaams-oefeningen zoals squarts, jumping jacks of opdrukken vragen waarbij de leerlingen diverse intensiteiten ervaren.
Programma	
10 min	Verschillende boksspellen voor focus **Stuiteren vanuit de bokshouding** Deze oefening helpt de leerlingen hun zelfbewustzijn te vergroten. De begeleider geeft de leerlingen in de bokshouding verschillende opdrachten waarbij de leerlingen individueel met de bal stuiteren. De leerlingen wisselen de oefening af met hun voorhand, stoothand of beide handen. De begeleider laat de leerlingen vervolgens stuiteren met de bal en vraagt hen zich te focussen op iets, maakt niet uit wat. Als de begeleider de opdracht stil legt vraagt de begeleider wie van de leerlingen wil delen wat het object van de focus was. Vervolgens herhalen de leerlingen de opdracht waarbij ze hun focus proberen te verbeteren. Ook hier worden ze uitgenodigd deze ervaring te delen.

10 min	Leren combineren van directen, hoeken en opstoten op de pads tijdens het verplaatsen. De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP** De leerlingen werken in tweetallen. In een tweetal werkt een leerling met de handschoenen de ander met de pad. De begeleider geeft stootopdrachten aan de leerlingen met de bokshandschoenen die zij uitvoeren bij hun maatje op de pads. De leerlingen krijgen tijdens de opdracht een intensiteit van werken opgegeven door de begeleider. Na 1 minuut gaan de leerlingen met de bokshandschoenen aan naar een ander leerling met pads tot ze alle leerlingen met de pads hebben gehad. Vervolgens doen de leerlingen met pads nu de handschoenen aan en werken zij het circuit op hun beurt af. De begeleider laat na een minuut de leerlingen van partner wisselen zodat uiteindelijk iedereen met de pads en de bokshandschoenen oefent.
10 min	**Boksspel Hartslagpercentages.** De begeleider doet eerst de boks oefening voor door oplopend en aflopend de hartslagpercentages te boksen. De leerlingen worden gevraagd in tweetallen te werken met de boksoefeningen. De begeleider telt steeds opnieuw tot 10 waarbij de leerling een voorhand directe en een stoothand directe op de handschoenen geeft van het maatje. Elke nieuwe reeks van tien wordt een nieuw hartslagpercentage gevraagd, oplopend en daarna aflopend. 25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus Als de reeks geheel doorlopen is wordt er gewisseld van rol. Na de oefening vraagt de begeleider de tweetallen samen te evalueren: hoe ging het oplopend en hoe was het aflopen?
Cooling Down	
5 min	Ademhalingsoefening De black-box De black-box methode helpt leerlingen tot rust te komen en terug naar henzelf te keren. Deze oefening doe je ongeveer 1 tot 2 minuten. De leerlingen staan in de kring. De begeleider vraagt hen op hun plek met de ogen dicht te ontspannen in de bokshouding: met hangende schouders en open handen. De begeleider vraagt hen te schaduwboksen in de lucht. En daarbij te reflecteren op de les, hoe ging het? De begeleider vraagt de leerlingen te boksen op 25% hartslag, in totale vertraging en ontspanning met de ogen dicht. Zodra de ogen open gaan wordt hen gevraag de ervaring te delen met de groep hoe was het in één woord?
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

Thema 3, Reflectie en leren praten over ervaringen

Les 10 **Leren reflecteren**
Doel: Het in gesprek kunnen gaan naar aanleiding van de basisemoties.
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, bokshandschoenen, pads en noodles en een flapover

Welkom en Kennismaking 5 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt over het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna zeggen de leerlingen wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up Uitleg 2 min	Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus.
5 min	De begeleider vraagt de leerlingen in groepjes van vier te gaan staan waar de begeleider uit elk groepje iemand aanwijst die de medeleerlingen gaat meenemen in een fantasieverhaal. De begeleider vertelt het verhaal aan de groep. Op een flapover staat het verhaal in steekwoorden. Alle groepjes van vier staan elk in een kring. De leidende leerling vertelt het verhaal dat zojuist door de begeleider vertelt is nog eens terwijl er gebokst wordt. De groepjes lopen op de plaats met een hartcapaciteit oplopend van: 25-50-75-100% en daarna aflopend van 100-75-50-25% van hun hartslag capaciteit. De leidende leerling doet mee. Na 2 minuten kan een ander in het groepje de oefening nog eens leiden. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren of ze zich konden verplaatsen in het verhaal.
5 min	De begeleider laat 3 verschillende stotencombinaties (directen, hoeken, opstoten) aan de leerlingen zien waar nummers aan gekoppeld worden. Voorhand directe is 1. Stoothand directe is 2. Voorhand hoek is 3. Stoothand hoek is 4. Voorhand opstoot is 5. Stoothand opstoot is 6. De leerlingen mogen zich vrij te verplaatsen in de ruimte. De begeleider zegt stop dan gaan de leerlingen tegenover een willekeurige boksmaatje staan op anderhalve meter afstand. De begeleider roept een nummer voor een stoot of een stootcombinatie. De begeleider varieert met intensiteiten. De begeleider kan na het 'stop' teken ook lichaamsoefeningen zoals squarts, jumping jacks of opdrukken vragen waarbij de leerlingen diverse intensiteiten ervaren.
Programma 10 min	Verschillende boksspellen voor focus en reageren op emoties **Boksschermen** Deze oefening helpt de leerlingen in gesprek te kunnen gaan over hun basisemoties. De begeleider vraagt de leerlingen in tweetallen tegenover elkaar te gaan staan. Beide leerlingen hebben een noole vast. De boksers krijgen de opdracht elkaar te raken, tegelijkertijd moeten ze ook de noodle leren ontwijken. De begeleider geeft aan dat het hoofd niet geraakt mag worden. De leerlingen werken vanuit de bokshouding en letten op het voetenwerk tijdens het verplaatsen.

10 min	De begeleider geeft de leerlingen verschillende opdrachten met de noodles met als doel elkaar te raken. Vanuit stilstand werken, vanuit verplaatsen en niet beurtelings maar gelijktijdig boksen. De begeleider laat de leerlingen tegen elkaar een wedstrijdje boksen. De begeleider heeft de volgorde met de namen van de deelnemers op een bord geschreven. De begeleider zegt steeds 'STOP' als er een punt gemaakt is. De begeleider geeft steeds de puntenstand door. Na 1 minuut wisselen de leerlingen allemaal van sparring partner.
10 min	Leren combineren van directen, hoeken en opstoten op de pads tijdens het verplaatsen. De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP** De leerlingen werken in tweetallen. In elk tweetal werkt een leerling met de handschoenen de ander met de pad. De begeleider geeft stootopdrachten aan de leerlingen die de leerlingen met de bokshandschoenen uitvoeren op de pads bij hun maatje. De leerlingen krijgen tijdens de opdracht van de begeleider de vraag op een specifieke intensiteit te werken. Na 1 minuut gaan de leerlingen met de bokshandschoenen aan naar een ander leerling met pads tot ze alle leerlingen met de pads hebben gehad. Vervolgens doen de leerlingen met pads nu de handschoenen aan en werken zij het circuit op hun beurt af. De begeleider laat na een minuut de leerlingen van boksmaatje wisselen uiteindelijk heeft iedereen met de pads en de bokshandschoenen geoefend.
10 min	**Boksspel Hartslagpercentages.** De begeleider doet eerst de boks oefening voor door oplopend en aflopend de hartslagpercentages te boksen. De leerlingen worden gevraagd in tweetallen te werken met de boksoefeningen. De begeleider telt steeds opnieuw tot 10 waarbij de leerling een voorhand directe en een stoothand directe op de handschoenen geeft van het maatje. Elke nieuwe reeks van tien wordt een nieuw hartslagpercentage gevraagd, oplopend en daarna aflopend. 25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus Als de reeks geheel doorlopen is wordt er gewisseld van rol. Na de oefening vraagt de begeleider de tweetallen samen te evalueren: hoe ging het oplopend en hoe was het aflopen?
Cooling Down 5 min	Ademhalingsoefening De black-box De black-box methode helpt leerlingen tot rust te komen en terug naar henzelf te keren. Deze oefening doe je ongeveer 1 tot 2 minuten. De leerlingen staan in de kring. De begeleider vraagt hen op hun plek met de ogen dicht te ontspannen in de bokshouding: met hangende schouders en open handen. De begeleider vraagt hen te schaduwboksen in de lucht. En daarbij te reflecteren op de les, hoe ging het? De begeleider vraagt de leerlingen te boksen op 25% hartslag, in totale vertraging en ontspanning met de ogen dicht. Zodra de ogen open gaan wordt hen gevraag de ervaring te delen met de groep hoe was het in één woord?
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

Thema 3, Reflectie en leren praten over ervaringen

Les 11 **Kunnen reageren op gedrag van anderen**
Doel: Het beheerst kunnen omgaan met de basisemoties van jezelf en anderen.
Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, bokshandschoenen, pads en boksballonnen.

Welkom en Kennismaking 5 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt over het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit en vraagt wie nog kan herinneren wat er gebeurt als het niet lukt de regels na te komen aan de hand van de Time-Out methode. Daarna zeggen de leerlingen wat ze willen leren van de les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up Uitleg 2 min 5 min	 Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus. De begeleider vraagt de leerlingen in groepjes van vier te gaan staan waar de begeleider voor elk groepje iemand aanwijst die de medeleerlingen gaat meenemen in een fantasieverhaal. In het verhaal lopen de emoties en de hartslag op en daarna weer af. Alle groepjes van vier staan elk in een kring. De leidende leerling vertelt het verhaal dat zojuist door de begeleider vertelt is nog eens terwijl er gebokst wordt. De groepjes lopen op de plaats met een hartcapaciteit oplopend van: 25-50-75-100% en daarna aflopend van 100-75-50-25% van hun hartslag capaciteit. De regisseur doet mee terwijl deze het verhaal vertelt. Na 2 minuten kan een ander in het groepje de oefening nog eens doen.
5 min	Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren of ze zich konden verplaatsen in het verhaal. De begeleider laat 3 verschillende stotencombinaties (directen, hoeken, opstoten) aan de leerlingen zien waar nummers aan gekoppeld worden. Voorhand directe is 1. Stoothand directe is 2. Voorhand hoek is 3. Stoothand hoek is 4. Voorhand opstoot is 5. Stoothand opstoot is 6. De leerlingen mogen zich vrij te verplaatsen in de ruimte. De begeleider zegt stop dan gaan de leerlingen tegenover een willekeurige boksmaatje staan op anderhalve meter afstand. De begeleider roept een nummer voor een stoot of een stootcombinatie. De begeleider varieert met intensiteiten. De begeleider kan na het 'stop' teken ook lichaamsoefeningen zoals squarts, jumping jacks of opdrukken vragen waarbij de leerlingen diverse intensiteiten ervaren.
Programma 5 min	Verschillende boksspellen om focus te leren houden terwijl interacties gaande zijn **Boksballonnen** De oefening helpt de leerling om te gaan met basisemoties. De begeleider vraagt de leerlingen in een tweetallen tegenover elkaar te gaan staan. Beide leerlingen hebben een boksballon vast. De boksers willen elkaar

	raken, maar de ander wil niet geraakt worden. De begeleider geeft aan dat het hoofd niet geraakt mag worden. De leerlingen werken vanuit de bokshouding, nemen de bokstechnieken mee en letten op het voetenwerk ook tijdens het verplaatsen. De begeleider geeft de leerlingen verschillende opdrachten met de boksballon. Zoals vanuit stilstand of verplaatsing of dat de leerlingen elkaar ononderbroken mogen raken. Na 1 minuut wisselen de leerlingen van sparringpartner.
10 min	De begeleider formeert groepjes van maximaal 6 leerlingen, in een afgebakende veld. De begeleider geeft verschillende opdrachten aan de leerlingen. Als de begeleider 'STOP' zegt, dan gaat een ieder stevig staan en brengt zijn of haar ademhaling naar de buik. 'BOKS' = weer verder met het spel. De leerlingen mogen elkaar allemaal raken, maar één leerling tegelijkertijd. Het hoofd mag niet geraakt worden. De leerling mag alleen de ander aan de voorkant van het lichaam raken. De leerlingen mogen elkaar buiten het veld niet opwachten. Als de leerling geraakt is dan gaat deze buiten het veld drie keer oefenen met: gronden-adem-focus daarna mag deze weer deelnemen aan het spel. Na de oefening evalueren de leerlingen in de groepjes of ze zich aan de spelregels gehouden hebben en geven ze zichzelf een cijfer voor de mate waarin instaat waren positief aan het spel deel te nemen.
10 min	Leren combineren van directen, hoeken en opstoten op de pads tijdens het verplaatsen. De begeleider gebruikt naast de termen grond-adem-focus ook de termen **BOKS=BOKS & STOP=STOP** De leerlingen werken in tweetallen. In elk tweetal werkt een leerling met de handschoenen de ander met de pad. De begeleider geeft stootopdrachten aan de leerlingen die de leerlingen met de bokshandschoenen uitvoeren op de pads bij hun maatje. De leerlingen krijgen tijdens de opdracht van de begeleider de vraag op een specifieke intensiteit te werken. Na 1 minuut gaan de leerlingen met de bokshandschoenen aan naar een ander leerling met pads tot ze alle leerlingen met de pads hebben gehad. Vervolgens doen de leerlingen met pads nu de handschoenen aan en werken zij het circuit op hun beurt af. De begeleider laat na een minuut de leerlingen van boksmaatje wisselen uiteindelijk heeft iedereen met de pads en de bokshandschoenen geoefend.
10 min	**Boksspel Hartslagpercentages.** De begeleider doet eerst de boks oefening voor door oplopend en aflopend de hartslagpercentages te boksen. De leerlingen worden gevraagd in tweetallen te werken met de boksoefeningen. De begeleider telt steeds opnieuw tot 10 waarbij de leerling een voorhand directe en een stoothand directe op de handschoenen geeft van het maatje. Elke nieuwe reeks van tien wordt een nieuw hartslagpercentage gevraagd, oplopend en daarna aflopend.

	25-50-75-100% Grond-Adem-Focus 100-75-50-25% Grond-Adem-Focus Als de reeks geheel doorlopen is wordt er gewisseld van rol. Na de oefening vraagt de begeleider de tweetallen samen te evalueren: hoe ging het oplopend en hoe was het aflopen?
Cooling down 5 min	Ademhalingsoefening De black-box De black-box methode helpt leerlingen tot rust te komen en terug naar henzelf te keren. Deze oefening doe je ongeveer 1 tot 2 minuten. De leerlingen staan in de kring. De begeleider vraagt hen op hun plek met de ogen dicht te ontspannen in de bokshouding: met hangende schouders en open handen. De begeleider vraagt hen te schaduwboksen in de lucht. En daarbij te reflecteren op de les, hoe ging het? De begeleider vraagt de leerlingen te boksen op 25% hartslag, in totale vertraging en ontspanning met de ogen dicht. Zodra de ogen open gaan wordt hen gevraag de ervaring te delen met de groep hoe was het in één woord?
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les

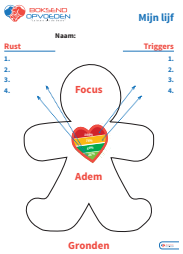
Thema 3, Reflectie en leren praten over ervaringen

Les 12 **Praten over gevoel**

Doel: Het beheerst kunnen omgaan met de basisemoties, leerlingen proberen uit te spreken wat zij van anderen verwachten en wat zij van anderen nodig hebben.

Materiaal: Leskaarten voor de hartslagpercentages en emoties, bokshandschoenen, salsa muziek, het werkblad mijn lijf, pennen, behang en certificaten.

Welkom en Kennismaking 5 min	De begeleider nodigt iedereen uit in een kring te gaan staan. De begeleider vertelt over het doel van de les. Deze legt de gedragsregels uit. Daarna zeggen de leerlingen wat ze willen leren van deze laatste les en geven ze aan of ze nog bijzonderheden hebben om rekening mee te houden.
Warming up Uitleg 2 min 5 min	Over de hartslagkaarten en de emotiekaarten, ademhaling, gronden en focus. Het variëren met verschillende hartslagpercentages stimuleert de focus. De begeleider vraagt de leerlingen in groepjes van vier te gaan staan waar de begeleider voor elk groepje iemand aanwijst die de medeleerlingen gaat meenemen in een fantasieverhaal. In het verhaal lopen de emoties en de hartslag op en daarna weer af. Alle groepjes van vier staan elk in een kring. De leidende leerling vertelt het verhaal dat zojuist door de begeleider vertelt is nog eens terwijl er gebokst wordt. De groepjes lopen op de plaats met een hartcapaciteit oplopend van: 25-50-75-100% en daarna aflopend van 100-75-50-25% van hun hartslag capaciteit. De regisseur doet mee terwijl deze het verhaal vertelt.. Na 2 minuten kan een ander in het groepje de oefening nog eens doen. Na de oefening worden de leerlingen gevraagd samen te evalueren of ze zich konden verplaatsen in het verhaal.
5 min	De begeleider laat 3 verschillende stotencombinaties (directen, hoeken, opstoten) aan de leerlingen zien waar nummers aan gekoppeld worden. Voorhand directe is 1. Stoothand directe is 2. Voorhand hoek is 3. Stoothand hoek is 4. Voorhand opstoot is 5. Stoothand opstoot is 6. De leerlingen mogen zich vrij te verplaatsen in de ruimte. De begeleider zegt stop dan gaan de leerlingen tegenover een willekeurige boksmaatje staan op anderhalve meter afstand. De begeleider roept een nummer voor een stoot of een stootcombinatie. De begeleider varieert met intensiteiten. De begeleider kan na het 'stop' teken ook lichaamsoefeningen zoals squarts, jumping jacks of opdrukken vragen waarbij de leerlingen diverse intensiteiten ervaren.
Warming up Uitleg 2 min	Verschillende boksspellen die aanleiding geven voor reflectie over gedrag **Salsaboksen** De begeleider vraagt de leerlingen in een tweetallen tegenover elkaar te gaan staan. Beide leerlingen hebben de bokshandschoenen aan. De begeleider geeft de leerlingen de opdracht om hangende ontspannen schouders te hebben de handen laag.

	De begeleider geeft de leerling de opdracht om gezellig te kletsen eventueel over een gekozen onderwerp zoals hun hobbies. De benen en armen mogen zachtjes aangetikt worden onder het salsaboksen op salsamuziek. De begeleider stelt dat dit geen wedstrsijd is maar open interesse. Je mag vergeten dat je geraakt wordt.
15 min	**Mijn Lijf** De begeleider deelt de leerlingen het werkblad MIJN LIJF uit, met pennen. De leerlingen mogen in duo's gaan zitten maar de opdracht wordt zelfstandig uitgevoerd. De begeleider geeft de leerlingen verschillende opdrachten bij het invullen van de opdacht. De leerlingen kijken naar wie zij zijn, hun 'ik'. De begeleider vraagt: Vul 4 punten in waar je rustig van wordt en je hartslagpercentage op 25-50% zit. Vul 4 punten in die je triggeren wordt en je hartslagpercentage op 75-100% zit. Kras of kleur de plek op MIJN LIJF waar je spanning ervaart. De leerlingen wordt gevraagd met hun boksmaatje te praten over de emoties die ze ervaren bij RUST en TRIGGERS, en wat helpt om meer in balans te komen.
10 min 	Certificaten uitreiken De begeleider geeft twee leerlingen de opdracht om een stuk behang uit te rollen en op te spannen. De leerlingen gaan -met een meter tussenruimte- voor het behang staan. Elke leerling heeft zo een meter behang ter beschikking. De begeleider overhandigt elke leerling een certificaat. Op het moment dat de begeleider de naam van de leerling noemt om het certificaat op te halen, loopt de leerling eerst langs twee leerlingen om een gat in het behang te boksen en hier zijn naam te roepen of een kreet te laten horen. Vervolgens geven alle andere leerlingen een applaus. Dit proces herhaalt zich totdat alle leerlingen geweest zijn.
Cooling Down 5 min	Ademhalingsoefening De black-box De black-box methode helpt de leerlingen tot rust te komen en terug naar henzelf te keren. Deze oefening doe je ongeveer 1 tot 2 minuten. De leerlingen staan in de kring. De begeleider vraagt hen op hun plek met de ogen dicht te ontspannen in de bokshouding: met hangende schouders en open handen. De begeleider vraagt hen te schaduwboksen in de lucht. En daarbij te reflecteren op de les, hoe ging het? De begeleider vraagt de leerlingen te boksen op 25% hartslag, in totale vertraging en ontspanning met de ogen dicht. Zodra de ogen open gaan wordt hen gevraag de ervaring te delen met de groep hoe was het in één woord?
Korte terugblik	De begeleider complimenteert de groep en sluit de les