

Initiatie boksen voor het onderwijs (lager, middelbaar, buitengewoon)

Opwarmingsvormen

- In gevechtshouding (links voor, rechts achter) proberen we om elkaars schouders of heupen te tikken. Kan zowel met open handen als met noodles. Verschillende korte rondjes.
- Reactie spelletjes met tennisballen.

Boks techniek (vanuit gevechtshouding werken)

- Jab: Voorste vuist (kant waar voet voorstaat) – Verschillende keren in kring oefenen
- Cross: Achterste vuist (kant waar voet achter staat) – Verschillende keren in kring oefenen
- 1 – 2 combinatie: achterste vuist vertrekt wanneer voorste terugkeert
- Hoek: We raken het doel met de vuist, en onze arm vormt een hoek van 90°
- Uppercut: we raken het doel van langs onder
- Met deze slagen kan je eindeloos combinaties maken zolang ze elkaar maar logisch opvolgen. In de les kan je eerst opbouwen naar een 1 – 2 – 3 – 4 combinatie

Deze slagen kan je zowel met bokshandschoenen als op de noodles oefenen.

Verdediging

- Buis in voorste hand en hoofd proberen te raken. De andere persoon duikt weg met zijn hoofd = schouder naar voor draaien en borst boven achterste knie brengen.
- Buis in voorste hand en een hoek nabootsen. De andere persoon duikt onder de buis (eskivee)
- Buis in achterste hand en hoofd proberen te raken. Nu draait de achterste schouder naar voor en beweegt het hoofd terug uit de lijn.

Mogelijke combinatie met verdediging inbegrepen zijn eindeloos, enkele voorbeelden/

- Wegduiken, counter met achterste vuist (+hoek +uppercut)
- Onder hoek duiken, counter met achterste vuist (+ hoek + uppercut)
- Wegduiken andere kant, counter met hoek (+ achterste vuist)

Meer combinaties zijn op het internet zeker te vinden.

Bij vragen kan je me steeds contacteren via mail: cedric.gerne@icloud.com