

BOXFUN BASICS (1/6 - GEEL)

Warming up

Uitvoeren van het warming-up protocol

bokshouding

vanuit bokshouding stoten (naar keuze commissie met 1 of 2 stoten):

- ❖ voorhand (vh)
- ❖ stoothand (sh)
- ❖ voorhand hoek (vhh)
- ❖ stoothand hoek (shh)
- ❖ voorhand opstoot (vho)
- ❖ stoothand opstoot (sho)

vanuit bokshouding verplaatsen met een stoot:

- ❖ voorwaarts
- ❖ achterwaarts
- ❖ zijwaarts links en rechts

passieve verdedigingen uitvoeren:

- ❖ kunnen blokken van voorhand
- ❖ kunnen blokken van stoothand
- ❖ kunnen weren van voorhand
- ❖ kunnen weren van stoothand
- ❖ kunnen slippen op voorhand
- ❖ kunnen slippen op stoothand
- ❖ kunnen wegstappen op voorhand
- ❖ kunnen wegstappen op een stoothand

Conditie algemeen uithoudingsvermogen

Coopertest (testresultaten als landelijk gemiddelde)

Conditie boksspecifiek uithoudingsvermogen en uitvoering

3 x 1,5 minuten spelboksensend stoten tegen een stootzak / partner
of

3 x 2 minuten spelboksensend stoten tegen een stootzak / partner

Waarbij gelet wordt op:

- ❖ manier van verplaatsen
- ❖ bokshouding
- ❖ valt aan en verdedigd
- ❖ spelboksensend, dus met elkaar en niet tegen elkaar

Cooling Down

