

BOXFIT CHALLENGE (3/6 - GROEN)

Warming up

Uitvoeren van het warming-up protocol

vanuit bokshouding stoten met overnames

(combinaties met 2 of 3 stoten, waaronder ook lichaamstoten):

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

vanuit bokshouding verplaatsen met een stootcombinatie in de richtingen of combinatie van richtingen:

- ❖ voorwaarts
- ❖ achterwaarts
- ❖ zijwaarts links en rechts
- ❖ rond
- ❖ in en uit

Verdedigingen uitvoeren in acties met :

- ❖ kunnen slippen op voorhand gevolgd door reactiestoot
- ❖ kunnen slippen op stoothand gevolgd door reactiestoot
- ❖ kunnen wegstappen op voorhand met meestoten
- ❖ kunnen wegstappen op een stoothand met meestoten
- ❖ kunnen duiken op hoeken met overname

Tactiek:

- ❖ boksen van halve naar hele afstand
- ❖ boksen van buitenafstand naar hele afstand
- ❖ boksen van hele naar buitenafstand

Conditie algemeen uithoudingsvermogen

Coopertest (testresultaten waarde boven landelijk gemiddelde... (vaststellen))

Conditie boksspecifiek uithoudingsvermogen en uitvoering

3 x 1,5 minuten spelboksen / sparring met een partner

of

3 x 2 minuten spelboksend met een partner

3 x 3 minuten spelboksend met een partner

Waarbij gelet wordt op:

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

Cooling Down