

Warming up

Uitvoeren van het warming-up protocol

Beheersen van minstens twee strijdwijzen

- ❖ Counterboksen (verdedigend)
- ❖ Aanvallend (initiatief houdend)

Tonen met partner in 3 rondes spelboksen met wisselende rollen

Gedrag naar, gedrag in en gedrag vanaf de ring assertief en met positieve uitstraling

Conditie algemeen uithoudingsvermogen

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

Conditie boksspecifiek uithoudingsvermogen en uitvoering

Zetten van acties per tijdseenheid... (vaststellen, nationaal niveau) op stootzak

Snelkracht en behendigheid benen

Verplaatsing / sprintparcours met ladder op tijd. (vastleggen, tijd vaststellen)