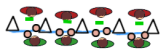




Boksen op een stootkussen



Klaarzetten

- 1/4 zaal (minimaal 6 m. x 10 m.) verdeeld in 4 veldjes
- 8 kinderen: vier tweetallen (1 bokser en 1 stootkussendrager)

Materiaal

- 4 paar bokshandschoenen
- 4 stootkussens die draagbaar zijn
- 1 duidelijke lijn als afscheiding tussen bokser en stootkussendrager
- 5 pilonnen om de vier veldjes af te bakenen
- gebruik i.v.m. de hygiëne binnenhandschoenen (plastic van de bouwmarkt of vinyl)



Opdracht

De drager houdt het stootkussen stevig vast en geeft weerstand tegen de slagen. De bokser stoot met een bokshandschoen tegen het stootkussen aan en ervaart met welke kracht en snelheid je dat prettig vindt.

Regels

startregels

- maak tweetallen die graag met elkaar deze activiteit willen doen
- kies een veld en blijf achter de lijn tijdens de activiteit
- bepaal samen wat de afstand is om het kussen met bijna gestrekte arm te kunnen raken

regels stootkussendrager

- trek het stootkussen stevig tegen je schouder en bovenbeen aan en ga stevig staan
- zeg "1" als de bokser met de voorste hand een rechte directe stoot mag geven
- zeg "2" als de bokser met de achterste hand een directe rechte stoot mag geven
- je mag 20 keer een nummer roepen, in wisselende volgorde en tempo

regels bokser

- neem een bokshouding aan waarbij 1 hand ongeveer 30 cm voor je gezicht is en 1 hand vlak voor je gezicht
- reageer met een directe stoot op de uitgesproken cijfers van de stootkussendrager ("1" is de voorste en "2" is de achterste hand)

wisselregels

- als je 20 keer gestoten hebt, zoek je een andere stootkussendrager op en krijg je nog een beurt
- als je 4 beurten bij verschillende stootkussendragers gehad hebt, wissel je van functie en wordt de bokser drager van het stootkussen

einde spel

- als alle kinderen beide functies 4 keer hebben gedaan



Tips - Boksen op een stootkussen

Loopt 't

WAT ZIE JE?

WAT DOE JE?

het aantrekken van de bokshandschoenen duurt (te) lang

de niet bokkers laten helpen om de bokshandschoenen aan te trekken

een tweetal werkt slecht samen

geen functiewissel tijdens de les doen, maar pas de volgende les van rol wisselen

andere regels maken (bijvoorbeeld minder keer achter elkaar stoten), waardoor er sneller gewisseld kan worden

de regel toevoegen dat je ook mag stoppen als het niet gaat

met elkaar bespreken wat het probleem is (trainer en/of leerkracht in de rol van mediator)

de spelers overleggen niet over de samenwerking (geen afstemming)

verplichte overlegtijd invoeren

op commando van de trainer en/of leerkracht laten werken

een extra vraag stellen over welke bokser het fijnst stoot

de bokser slaat met de nagels naar voren (in plaats van stoten)

zeg dat je met de voorkant van de vuist moet stoten en de pols niet moet buigen

Lukt 't

een bokser blijft zachtjes stoten

variëren in de mate van weerstand geven met het kussen, zodat het verschil in weerstand ook ervaren wordt

laat de bokser aan het einde van de stoot het kussen wegduwen

	geen stootkussen, maar tegen een opgehangen (boks)bal aan laten slaan
	aan de bokser vragen waarom hij zo rustig stoot
bokser stoot te hard (met de kans op blessures of een drager die het niet leuk vindt)	de oorzaak van te hard stoten, komt vaak doordat de bokser naar voren stapt, dus laat de bokser stilstaand stoten
	uitleggen waarom hard slaan een gevaar kan zijn
	vragen om rekening te houden met de drager van het stootkussen
	meer weerstand geven door tegen de slag in te bewegen (niet te actief in verband met verhoogde kans op blessures)
de bokser voelt te weinig weerstand bij het stoten tegen het stootkussen	laten voelen wat het verschil voor de bokser is tussen te veel en te weinig weerstand
	aan de bokser (laten) vragen of er meer of minder weerstand moet zijn
	een goede positie op de voeten kiezen
de drager van het stootkussen raakt na een slag vaak uit balans	probeer steviger op je benen te staan door je benen licht te buigen, zodat zwaartepunt van je lijf tussen beide benen zit
	probeer tijdens de stoot wat tegendruk te geven
de niet-stoot hand blijft niet in bokshouding, maar zakt naar beneden	wijs erop dat je later bij het echte spel altijd je hoofd moet blijven verdedigen tegen de stoten van de tegenspeler



Leeft 't

de spelers worden te enthousiast en "slaan er op los"	nieuwe regels afspreken over een combinatie van stoten, bijvoorbeeld 2 keer links en dan rechts of 2 keer zacht en dan 1 keer hard
	meer aandacht op het voetenwerk en dansen voordat je stoot
spelers vinden het saai worden	de drager van het stootkussen mag zich iets verplaatsen naar voren en/of naar achteren
	niet op het stootkussen, maar tegen de handschoen(en) van de ander stoten

Boksen is een sociaal gebeuren, waarbij de spelers rekening moeten leren houden met elkaars mogelijkheden van stoten geven en stoten opvangen. Leren ervaren dat iedereen een ander tempo en kracht van stoten heeft, is een boeiend onderwerp om als trainer en/of leerkracht op te verdiepen.

Kinderen die slechtziend of blind zijn, kunnen precies hetzelfde ervaren. Wel adviseren we onderstaande tips ter harte te nemen.

Tips voor kinderen die slechtziend zijn

- vraag na of ze de opdracht begrepen hebben
- gebruik contrasteerde (wit of fel geel) tape om het midden van het kussen te accentueren

Tips voor kinderen die blind zijn

Algemeen: Voor veel kinderen die blind zijn, is het moeilijk om het stootkussen (of boksbal) goed te vinden. Zeker als ze wat harder moeten leren slaan, is een groot oppervlak zoals de (zachte) kant van een landingsmat erg handig om mee te oefenen. De ziende leerling kan dan nog steeds het tempo en de stoot met voorste of achterste hand aangeven (1 of 2). Ze blijven dan samenwerken.

- begin met zachtjes slaan en laat ze daarna pas harder stoten als ze weten wat de afstand is
- begin met een laag tempo van stoten en verhoog pas later het tempo

Veiligheid

