

Buddy boksen

Relevant, leerrijk, betekenisvol en actueel

Buddy boksen is een vriendschappelijke vorm van boksen op basis van gemaakte afspraken over hoe men met elkaar omgaat met de bedoeling elkaar zo goed mogelijk leren te verdedigen tegen staande aanvallen met stoten naar hoofd en romp. Een jury bepaalt de uitslag. Veilig leren verdedigen, voor jong, oud en voor alle genders. Een training in empathie en in het verantwoordelijkheid nemen voor de progressie en de gezondheid van de ander. Het buddy boksen is ontworpen om tegemoet te komen aan de bredere leerdoelen van bewegingsonderwijs en wil een bijdrage leveren van een 'vechtsport' aan een inclusieve sportcultuur.

| Lei van der Weegen

In de heersende sportcultuur wordt boksen, als kampsport, gezien als een individuele sport, vergelijkbaar met atletiek. In boksen strijden twee individuele bokkers tegen elkaar in een ring, waarbij ze proberen elkaar te raken en punten te scoren. Het is een sport waarbij de vaardigheden en prestaties van elke individuele bokser worden beoordeeld. Het is het hoofddoel van boksen om als individu te excelleren.

Boksen als individuele omgangssport

Bij het buddy boksen wordt boksen opgevat als individuele omgangssport waarbij de interactie tijdens het beoefenen ervan het aangrijpingspunt is voor deze vorm van boksen, die uitloopt in een verantwoorde, speelbare eindvorm en geschikt is voor beoefening binnen een pedagogisch kader in een inclusieve sportcultuur:

- Er wordt gewerkt met onafgemaakte stoten.
- De aanvaller is buddy.
- Er wordt gewerkt in een 'expeditie model.'

Bij het werken in een expeditie model wordt er gewerkt in een taakstelling voor beide met als doel het laten slagen van de missie. Dit betekent verantwoordelijkheid nemen voor elkaars leerproces en de progressie gericht op het overeengekomen doel.

Afgeleide vormen van het wedstrijdboxen

Het is gebruikelijk in de lessen op school en in de sportscholen de restrictie mee te geven dat hard stoten niet is toegestaan. Hierdoor is met elkaar sparren toch mogelijk. 'Met elkaar en niet tegen elkaar' is het consigne. Probleem hierbij is dat de aanvaller een onduidelijk criterium heeft voor de mate van inzet van zijn stoten en hoort achteraf dat het te hard was van een scheidsrechter, de trainer, zijn docent of door protest van de verdediger die te hard geraakt werd. Wat hard of zacht is kan voor een ander niet goed worden gedefinieerd. Hoe zeer ook omschreven en met aansprekende analogieën uitgelegd, de aanvaller kan steeds denken of zeggen vanuit

zijn beleving dat het niet te hard was! De opdracht 'met elkaar en niet tegen elkaar' is hier een strategie om in een afgezwakte vorm, boksen mogelijk te maken en daarbij 'ongelukken' proberen te voorkomen. Voor de aanvaller blijft de situatie intrinsiek tegenstrijdig en blijft de idee van 'ik tegen hem/haar' in deze werkwijze dominant.

In onze heersende sportcultuur wil men vooral zelf resultaten boeken, beter zijn en dat betekent meer trefers maken dan degene waarmee je bokst. Ook het van tv gekende boksen of kickboksen blijft de referentie. Dit wordt nog versterkt wordt door de ruime aandacht en bewondering in de media voor onder andere de ambassadeurs van de full contact sporten, Rico Verhoeven en Badr Hary. Ook een lidmaatschap van een sportkoepel als NOC*NSF wordt door jeugd en ouders begrepen als erkenning en goedkeuring van deze keiharde sporten waar om te winnen K.O. een mogelijkheid is. Hierdoor blijft de situatie ook voor de verdediger een onduidelijke en daardoor een niet veilige omgeving waardoor er van experimenteren als belangrijke probeerfase nauwelijks sprake is. Het gevolg is dat deze lessen meestal bestaan uit het trainen van de technische onderdelen gekoppeld aan conditie doelen en na enige tijd het problematische sparren met elkaar. De paradox hierbij is dat begonnen wordt met de aanvalstechnieken op boks-zakken, pads en beschermende hulpstukken met de bedoeling technisch goed, snel en hard te leren stoten. Tegelijkertijd zijn deze vaardigheden in het onderwijs oorzaak van het afhaken door leerlingen en ontaarden van de spurvormen. Deze aanpak is ook met zichzelf in tegenspraak omdat de plaats en de aandacht voor het leren aanvallen verder gaat dan nodig is om te leren verdedigen. Leerlingen zullen zeggen dat ze hebben geleerd iemand aan te vallen en daarbij zelf zo min mogelijk geraakt te worden en dit opvatten als zelfverdediging. Het kan niet de bedoeling zijn dit aan jeugd en in onderwijs aan te bieden, omdat het leren uitsluiten van empathie en mededogen en het bedoeld beschadigen of neerslaan hieraan ten grondslag ligt.



Mooi als de verliezer ook nog lacht...

Buddy boksen

Stoten met onafgemaakte stoten, 'sorry-boksen', zijn stoten die in de eindfase geremd worden, zodanig dat de mate van treffen hiermee onder controle blijft. Op veel manieren kan deze vorm van toucheren omschreven worden, bijvoorbeeld als het aanraken van een gloeiende plaat. Principieel wordt gewerkt met stoten waarvan als ze een keer te hard zijn geweest, de aanvaller sorry zegt. Bij bedoeld hard treffen zoals in het wedstrijdboxen is dat niet mogelijk.

Voor het leren verdedigen van stoten is in principe een stoot door aanvaller (de aangever), kort landend zonder impact,

voldoende. Harder laten landen van stoten dient andere doelen zoals het proberen je tegenstander af te schrikken, of om deze fysiek in het nadeel te brengen om zo te kunnen winnen. Het doel en dus de taakstelling bij het buddy boksen is niet het resultaat, het winnen, maar in het samen elkaar helpend, zo goed mogelijk worden in het je zelf kunnen verdedigen tegen iemand die je aanvalt met stoten. Het kort toucheren blijft het uitgangspunt. In plaats van harder wordt sneller en meer samengesteld aangevallen. De stoten echter blijven onafgemaakt en geremd in de eindfase. Criterium voor de mate van inzet van de stoten ligt

dus niet bij de aanvaller maar vloeit voort uit de gezamenlijk taakstelling en wat de verdediger aankan. De verdediger mag hierop vertrouwen, omdat om samen het afgesproken einddoel te kunnen bereiken het voor beide bokkers duidelijk is dat opzettelijk te hard stoten het einde zou betekenen van het bondgenootschap.

De buddy

In veel sectoren van de samenleving is het werken met een buddy een belangrijke werkvorm, bijvoorbeeld in de hulpverlening en in de zorg. Een buddy is iemand die ondersteunt bij het behalen van doelen of het

overwinnen van uitdagingen. De term 'buddy' verwijst naar begrippen als vriendschappelijk, verantwoordelijk, ondersteunen en samen. Het begrip staat voor informele afspraken als bondgenoten. Afhankelijk wat de situatie vraagt zal het buddymodel een ander of zwaarder accent krijgen.

Ook de sport kent het werken met een buddy

Buddy diving. Een sport waar twee mensen de verantwoordelijkheid nemen voor elkaars veiligheid en het slagen van de missie in gevaarlijke omstandigheden zoals bij het diepzee

duiken. Boksen en kickboksen zijn ook sporten met fysieke risico's en lenen zich uitstekend voor het werken met een buddy.

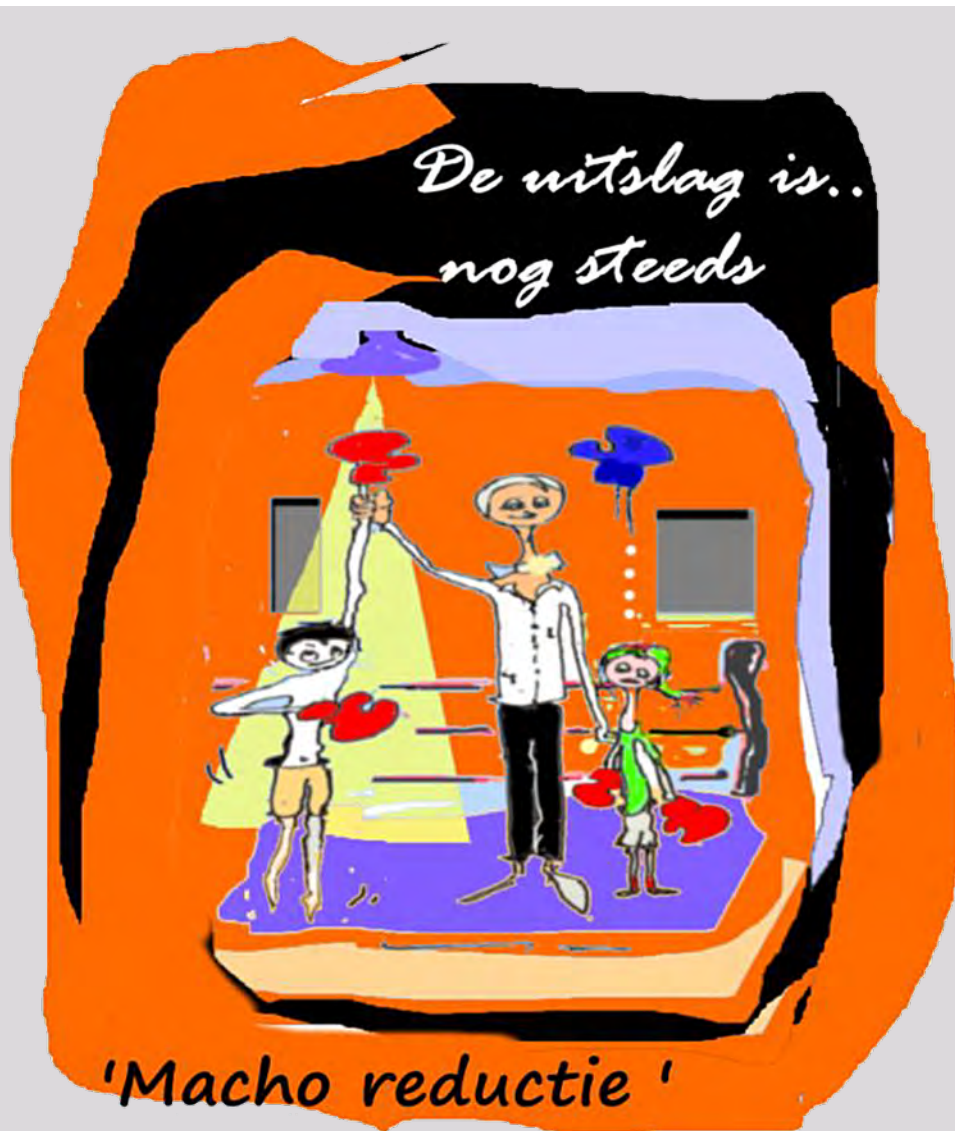
Inzetten van buddy's

Bij buddy boksen is gekozen voor de aanvaller als buddy met als doel zijn partner te helpen veilig en effectief het einddoel te bereiken onder verantwoordelijkheid en supervisie van de lesgever of trainer. Dat wil zeggen dat wanneer verdediging en aanval wisselen, ook steeds van rol wordt gewisseld. In de eindvorm, het 'sorry-sparren', blijft de zorg voor veiligheid

en gezondheid van elkaar een verantwoordelijkheid voor beiden.

Jureren en het bepalen van de uitslag

Het sparren met elkaar en het beoordelen ervan wordt gedaan zoals gebruikelijk bij alle demonstratie sporten. Bijvoorbeeld bij olympische sporten als freestyle ski, skateboarden, sportacrobatiek, ijsdansen en turnen, maar ook bij zelfverdediging sporten. Beoordeling en uitslag vinden plaats op basis van het aantal treffers (counting), op uitvoering, de moeilijkheidsgraad, originaliteit, stijl en combinaties daarvan.



..Hoogste prioriteit op de onheils ladder.

'Onderwijs zou oog krijgen voor bredere doelen...'

In de meeste traditionele en professionele wedstrijden van judo, karate, taekwondo, kung fu en krav maga is volledig contact niet toegestaan. Deze vechtsporten zijn gebaseerd op respect, discipline en technische vaardigheden, waarbij de veiligheid van de deelnemers altijd voorop staat. Bij deze wedstrijden wordt er meestal gebruikgemaakt van beperkende regels en beschermende uitrusting om eventuele blessures te minimaliseren. Hoewel er contact kan plaatsvinden bij bepaalde technieken, zoals trappen, stoten of worpen (judo), is het niet de bedoeling om de tegenstander letsel toe te brengen. Het kan leiden tot aftrek of uitsluiting.

Het doel van deze wedstrijden is om het getrainde te tonen in een eindvorm met beiden initiatief. Er wordt vaak gewerkt met puntensystemen of meerdere scheidsrechters om een eerlijke beoordeling te garanderen. Het is belangrijk om te benadrukken dat de regels kunnen variëren, afhankelijk van het type wedstrijd, de federatie of de organisatie.

Methodisch didactische uitwerking

Voor het uitwerken van het leerplan voor buddy boksen (zoals voor alle groepssporten en individuele omgangssporten kan) is het model gebruikt van een spelreeks met parallel lopende oefenreeks en regelreeks. Afgeleid van de spelreeks worden arrangementen aangeboden waarin vaardigheden, inzichten, belevingskwaliteiten en het bedoelde omgaan met elkaar worden bevraagd en doorontwikkeld zodanig dat hierdoor de afgeleide spelvorm op een hoger niveau kan worden ingevuld.

Skintouch

Het verdedigen tegen stoten wordt opgebouwd vanuit het leren omgaan met aangeraakt worden als lichtste vorm van stoten. Het toucheren van de huid.

Slow motion schijnboksen

Slow motion schijnboksen is de eenvoudigste afgeleide spelvorm van de eindvorm. Hierbij is het de bedoeling

elkaar net niet te raken. Er wordt alleen 'verdedigd' door verplaatsen en ontwijken met rompbewegingen. Iedereen heeft wel een idee hoe een partijtje boksen er uitziet en kan dit op zijn of haar manier nadoen in de vorm van een schijngevecht. Structureel zijn de vaardigheden eenvoudig en veilig uitvoerbaar. De basale totaalvorm is dus het vertrekpunt en wordt successievelijk ingevuld met datgene wat de verdediger voor een goede verdediging nodig heeft en wat de aanvaller moet kunnen om de verdediger de kans te geven dit te leren.

Gebruikelijk wordt in boksscholen en sportscholen begonnen met het aanleren van de stoot technieken, vaak op bokszakken. Daarna wordt daarmee na enige tijd een vorm van sparren gedaan.

Deze fase wordt gebruikt voor het duidelijk maken van de opzet, de rol van de aanvaller: beurtelings en steeds wisselend leren vertrouwen op elkaars zorg en verantwoordelijkheid. Het wennen aan aangeraakt worden in allerlei spelvormen (spitsroedelopen, estafette vormen et cetera.). Het leren onderdrukken van de afweer-reflexen, zoals oogglidslag en nekstrekreflex. Bij het oefenen van technieken door stoten op bokszakken komt dit niet aan de orde. Er wordt daarom voortdurend van partner gewisseld, gerouleerd door de hele groep en zoveel mogelijk zonder apparaten maar met partner gewerkt.

Schets van de werkwijze

De meest basale, afgeleide vorm van sparren is het sparren in slow motion. Deze vorm wordt vooral gebruikt om zelfvertrouwen op te bouwen en het vertrouwen in elkaar te versterken. Hierbij mag ook het gezicht als trefvlak niet beschermd worden. De stoten moeten worden geaccepteerd of ontweken door middel van voetenwerk in combinatie met hoofd en rompbewegingen. (Bewegen als een vlinder en steken als een bij). Als vanzelf wordt er gewerkt met het zacht laten landen van onafgemaakte stoten. (Wat jij niet wil dat jou geschied).

De invoering en ontwikkeling van verdediging en aanvalstechnieken vindt successievelijk plaats en loopt parallel met wat de verdediger aan kan. Begonnen wordt met het leren verdedigen tegen rechte stoten. Het blokkeren, het weren, het slippen, duiken, het opzij en achteruit stappen. Veel oefeningen en spelvormen worden gedaan voor het bewegen met de romp met het accent op blijven kijken en het door bewegen (*sitting duck/moving target*). Het voetenwerk en de manier van bewegen worden behandeld en daarmee ook het ontwikkelen van het gevoel voor de afstand (de reach).

Leerlinggesprekken

Het is belangrijk om op daarvoor gekozen of georganiseerde momenten informatie, duiding en verantwoording te geven. Waarom full-contact niet kan. Waarom de buddy aanpak wordt gekozen en de plaats ervan binnen het leerproces. Het bespreken van de voordelen van de aanpak zoals het daardoor veilig kunnen deelnemen én de voordelen voor de buddy. Het belang van zelfverdediging: de waarden van een inclusieve sportcultuur, verantwoordelijkheid, solidariteit en het meemenen van ieders belang. De regels. Dit zijn overeengekomen afspraken over de omgang met elkaar, op basis van voldoende besproken en begrepen onderliggende motieven.

De eindvorm

Sparren is meer dan het gebruiken van geleerde technieken. De geleerde technieken kunnen eventueel in kata's ingezet worden als zelfverdediging in fysiek bedreigende situaties. Statisch stereotypische geleerde vaardigheden kun je in trainingen leren om deze ook te gebruiken in niet geoefende situaties (dynamisch stereotypisch). Echter, een partij sparren of hoe je te leren gedragen in een vechtpartij kan niet anders geleerd worden dan in de situatie zelf. In het sparren kan dicht bij de realiteit gewerkt worden. Het gaat om het lezen van de situaties en het aanvoelen van wat kan gebeuren. Reageren kost tijd, anticiperen

ontstaat op basis van ervaring en is onontbeerlijk om in een *split second* te kunnen handelen.

Een functioneel kringproces

In de situatie van verbondenheid tussen twee boksers, ontstaat het aanvoelen van wat binnen een bepaalde situatie, in het moment, mogelijk is, wat je redelijkerwijze kunt verwachten dat een tegenstander zou kunnen doen. Het aanvankelijke actieve inschatten van alle mogelijkheden wat veel energie vraagt, moet overgaan in het automatisch meenemen van veel begrepen signalen, tot het moment dat een nieuw level zich aandient. Wanneer dit eigen gemaakt is, vormt dit de grondslag voor zelfvertrouwen. Het vertrouwen dat je wanneer nodig adequaat kunt handelen.

De doelgroepen

Opgemerkt moet nog worden dat deze lessen geschikt zijn voor gemengde groepen en alle leeftijden. Het spreekt voor zich dat in de toepassingsfase de vaardigheden gekoppeld worden aan cognitieve, conditionele/structurele (kracht en snelheid) en attitude doelen. Wanneer het de bedoeling is om buddy boksen expliciet te kiezen wanneer nodig bijvoorbeeld om je te kunnen verdedigen in de openbare ruimte, is het aan te raden buddy boksen uit te breiden met technieken om een gevecht te beëindigen en weg te kunnen komen uit een benarde situatie, zoals overname technieken, bevrijding en houdgrepen. Waar verantwoording leren nemen en empathie wordt getraind kan buddy boksen verantwoord worden ingezet bij het begeleiden van probleemjongeren.

Buddy boksen in het expeditie model

Een buddy biedt ondersteuning aan een ander om deze zijn doel te laten halen. In het werken in een expeditie model wordt er gewerkt in een taakstelling voor beiden met als doel het laten slagen van de missie. Dit betekent verantwoordelijkheid nemen voor elkaars leerproces en de

progressie gericht op het overeengekomen doel. Samen een zo hoog mogelijk niveau te halen in het je kunnen verdedigen en dit te demonstrenen in een spar/spelvorm met beiden initiatief waarbij een jury de uitslag bepaalt. Deze uitslag kan naar keuze gebaseerd worden op de moeilijkheidsgraad, de gemaakte touches, de uitvoering enzovoort. Belangrijk hierbij is dat de gekozen criteria het verdedigen honoreren en dat bij niet afgesproken aanvallen (stoten met impact) dit tot aftrek leidt.

Teamwork

Bij deze vorm van boksen wordt de nadruk gelegd op teamwork en communicatie. Er wordt samengewerkt om het uiteindelijk, relatief gevaarlijke doel, te bereiken op een efficiënte en veilige manier. Het is een benadering die leerlingen uitdaagt actief te leren en ze betreft bij elkaars leerweg. Het blij kunnen zijn voor elkaar als iets lukt en te kunnen ervaren dat zo sporten zinvol is en voldoening geeft, zeer effectief is en het leerproces kan bekorten.

De dreiging

Het belangrijkste voor het leren van relatief gevaarlijke technieken of vaardigheden is het feit dat de buddy (de aanvaller) zorgt voor een omgeving waarin de verdediger kan en durft te proberen en dus kan leren. Als de rol van buddy is begrepen en het vertrouwen in elkaar is opgebouwd binnen de hele groep, kan er incidenteel wel eens een misser worden gemaakt maar deze is dan makkelijk als vergissing te accepteren. Het risico van geraakt kunnen worden en het feit dat het steeds zomaar kan gebeuren is een essentieel bestanddeel en maakt dat een reële dreiging steeds wordt gevoeld en daarmee het skintouchen als zelfverdediging wordt ervaren. Dit wetend van elkaar maakt het mogelijk om veel te rouleren. Hierdoor kunnen veel verschillende ervaringen worden opgedaan en wordt voorkomen dat door kleine groepsvorming uitsluiting kan ontstaan. De 'iedereen met iedereen' aanpak werkt zeer positief op het

functioneren als groep. Het belangrijk kunnen zijn voor een ander en het gevoel samen op weg te zijn naar een zo hoog mogelijk niveau wordt in het algemeen als positief ervaren als de eigen ontwikkeling tegelijkertijd naar tevredenheid verloopt. In deze visa versa aanpak is dit gewaarborgd.

Het buddy boksen biedt de mogelijkheid om op een inclusieve, werkbare manier aan te sluiten bij de actuele belangstelling van jeugd, meisjes, vrouwen en alle genders en leeftijden. Een vriendschappelijke vorm van boksen zeer geschikt als activiteit in het huidige bewegingsonderwijs en als bijdrage aan een inclusieve sportcultuur. Het biedt goede aanknopingspunten om maatschappelijke problemen op dit gebied, onder goede begeleiding en vanuit het werken daarmee, aan de orde te stellen. ●



Bronnen

Weegen, L. van der (1983). *Boksen op school*. Uitgave Fontys Sport Hogeschool. Weegen, L. van der (1983). *Boksen op school toch!* Artikelenreeks Thomas 1983. Weegen, L. van der (2024). *Scènes uit het boksen vertaald naar het leven van alle dag*. www.leovanderweegen.nl

Contact

Elweegen@home.nl

Lei van der Weegen is oud-docent zelfverdediging ALO Fontys Sporthogeschool

Tekeningen

Lei van der Weegen

Kernwoorden

boksen op school, buddy boksen, skintouch boksen