



BOKSEN IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS (2)

In LO 14 van 2006 is het eerste artikel verschenen in een serie van drie artikelen over boksen in het VO. Toen zijn behandeld: de voorwaarden voor boksen op school, de warming up met touwtjespringen, de bokshouding, het schaduwboksen, het voetenwerk, het trefvlak, het stootvlak en de linkse en rechtse directe. In dit tweede artikel wordt aandacht besteed aan de handschoenen, het stoten met en op handschoenen, het stoppen, het counteren, de schijnaanval en het sparren. Door: Jan Schijvenaars

HET AANDOEN VAN DE BOKSHANDSCHOENEN

Voor de leerlingen is het aan te bevelen om handschoenen te gebruiken vanaf 10 ounces \pm 284 gram. Tegenwoordig heeft men klittenbandsluiting. Dat biedt vele voordelen met het aan- en uitdoen van de handschoenen vergeleken met veters als sluiting. Vetersluiting vergt veel tijd met het aan- en uitdoen omdat de veters op de handrugzijde moeten worden vastgemaakt met een strik. Zie foto 1.

De bokshandschoenen worden vanbinnen nat door transpiratie. Vanuit hygiënisch oogpunt is het daarom aan te bevelen om onder de bokshandschoenen dunne flanellen handschoentjes te dragen. Zwachtels of oude sokken kunnen ook dienst doen.

Een paar bokshandschoenen kost ongeveer 40 tot 60 euro. Gelet op het huidige aantal leerlingen per klas is het raadzaam om 30 paar handschoenen aan te schaffen. Met deze eenmalige investering van ongeveer 1800 euro kun je jarenlang boklessen aanbieden.

Met de handschoenen

- De leerling stoot L en R in de geopende handschoen van de medeleerling (armen voor het lichaam met gebogen ellebogen en de vingertoppen omhoog. Handen zijn ruim van het gezicht verwijderd). Zie foto 2.
- Om beurten combinatie van stoten plaatsen in de hand-

schoenen tijdens stilstand en in beweging.

- In beweging, maar nu hebben beide leerlingen een bokshouding. Men stoot op de handschoenen.

HET STOPPEN

Het stoppen is een actieve verdediging die meer zekerheid geeft dan ontwijken of dekking houden. Hierbij is het aan te bevelen om leerlingen van gelijk gewicht en gelijke reikwijdte bij elkaar te zetten. Men hoeft geen onderscheid te maken tussen jongens en meisjes. Tegenwoordig doen meisjes ook aan kickboksen en zijn behoorlijk vaardig in boksen.

De eerste oefening is het stoppen van een linkse directe van de partner: leerling A krijgt de opdracht, zonder uithaalbeweging, een linkse directe te stoten naar de kin van leerling B. Leerling B stoot zodra hij of zij het initiatief van leerling A onderkent, eveneens met een linkse directe. Dit moet dusdanig snel gebeuren, dat de stoot van de andere wordt opgevangen. Beide leerlingen hebben de rechter hand geopend als dekking voor de kin en vangen de vuist van de partner iets voor het lichaam op. Men mag tijdens deze oefening geen schijnbeweging maken.

Methodiek

- De leerlingen staan kort op elkaar en voeren de beweging eerst langzaam uit. Vervolgens wordt in een sneller tempo gewerkt waarna de bokshouding wordt ingenomen.

- De leerlingen staan nu op een normale boksafstand waardoor degene die het initiatief neemt met de linker voet naar voren slipt (als het ware glijdt, schuift). De ander stopt de stoot en stapt rechts links terug van de partner.
- De beide leerlingen stoten een linkse directe en proberen beide te stoppen. Het doel is het vergroten van het reactievermogen en het anticiperen op de stoot.

COUNTEREN MET ACHTERWAARTS SLIPPEN

Het achterwaarts slippen met rechts-links als reactie op de stoot van de partner, waar na de leerling weer naar voren slipt om in te komen met een linkse of rechtse directe. Bij het achterwaarts bewegen, moet met het lichaam rechtop houden waarbij de armen voor het lichaam blijven in een normale bokshouding.

Methodiek

- De leraar staat voor de klas en stoot een linkse directe. De hele klas beweegt achterwaarts en komt terug met linkse en rechtse directe op kin hoogte.
- Met tweetallen in eerste instantie op halve kracht zodat leerlingen kunnen wennen aan de verdediging, daar sneller uitgevoerd.
- Leerling A komt in met linkse directe naar de kin en naar de romp. Leerling B stopt de directe stoot naar de kin, slipt achterwaarts en countert met een rechtse directe naar het hoofd. Leerling A vangt de counterstoot op met geopende rechter hand of duwt deze naar links weg.
- Beide leerlingen kunnen met een linkse directe stoten. Degene die als eerste wordt aangevallen, countert.

Foto 1. De geblesserden helpen met het aandoen van de handschoenen



Foto 2. Stoppen

Veel voorkomende fouten

- De leerling die countert wijkt te ver naar achteren.
- De voetenstand is te smal en de beweging wordt op de haken uitgevoerd in plaats van op de bal van de voet.
- De passieve arm geeft te weinig of geen dekking.
- Er worden schijnbewegingen gemaakt.

Een rechtse directe zal normalerwijze niet gebruikt worden om een aanval in te leiden omdat de weg te lang is en daardoor snel zal worden onderkend door de tegenstander. Het geven van herhaalde linkse directe stoten richting het hoofd, dwingt de ander de dekking te verleggen waardoor er een gelegenheid komt om een rechtse directe te plaatsen. De rechts directe kan doeltreffend zijn als counter.

Foto 3. Allebei een goede dekking





Foto 4. Het stoten van een rechtse directe.
Het trefvlak is vrij hoog



Foto 5. De houding nog iets te techtop

Enkele oefeningen

- Leerling A stoot met links en vervolgens met rechts naar de kin. Leerling B stopt de linkse directe en wijkt terug voor de rechtse directe en countert met rechts naar de kin. Leerling A duwt de rechtse directe van B met de linker hand naar rechts weg.
- Leerling A plaatst een dubbelstoot links naar de kin en

hoofd of romp en komt met een rechtse directe na. Leerling B wacht de aanval af en stopt de linkse directe stoten, slipt achterwaarts en countert met rechts of links. Leerling A vangt de counterstoten met de vrije hand op of duwt ze zijwaarts weg. Na de slagen wisseling wordt de bokshouding weer ingenomen. Leerling B wacht vervolgens weer op de aanval van A.

Een willekeurige volgorde van slagen kan worden toegepast

rechts naar de romp. Leerling B stopt de dubbelstoot en wijkt op de rechtse directe van A terug. Vervolgens countert B met links en dan rechts. Leerling A vangt de counter op met de onderarmen door het optrekken van schouders.

Bij het plaatsen van de rechtse directe naar het lichaam buigt de knie waardoor de stoot loodrecht richting het lichaam van de tegenstander beweegt.

Een willekeurige volgorde van slagen kunnen worden toegepast waarbij de linkse directe naar het hoofd of romp de inleidende stoot is, gevolgd door een rechtse directe.

De verdediging blijft voorlopig echter voorgeschreven om uiteindelijk technisch te leren boksen waarbij concentratie en rust in het boksspel zich kunnen ontwikkelen. Daarna kan men overgaan naar de meer vrije vorm van het spel.

Oefeningen

- Leerling A stoot als aanvaller willekeurig links naar het

- Vrije oefening, waarbij het principe van counteren moet worden toegepast. Deze oefening hooguit twee minuten laten duren. Natuurlijk wisselen de leerlingen ook onderling.

COUNTEREN NA WEGDUIKEN

Het voordeel om voor een stoot weg te duiken naar onder of zijwaarts is dat men dicht bij de tegenstander blijft en men een counter kan plaatsen om het lichaam van die tegenstander.

Technische uitvoering: het hoofd wordt iets naar rechts gebogen en men gaat door de knieën om de linkse directe van de tegenstander te ontwijken. De vuist van de tegenstander gaat dan over de linker schouder. Men blijft kijken naar de tegenstander, de armen blijven in een juiste bokshouding om vervolgens te counteren met links. Countert men met rechts, dan duikt men naar links weg. Trefvlak van de counter: de ribben of solar plexus.

Oefeningen

- De leraar staat voor de klas. Als hij met een linkse directe stoot, duiken de leerlingen naar rechts weg en counteren met links. Stoot hij met rechts, dan duiken ze naar links en counteren met rechts.
- Dezelfde oefening met tweetallen. Let op dat leerlingen oogcontact houden.
- Leerling A stoot meermaals linkse directe naar de kin. Leerling B stopt links, duikt dan bij een directe van A weg naar rechts en countert met een linkse directe naar de romp van A. Leerling A vangt de stoot met de rechter onderarm op.
- Leerling A stoot een linkse directe naar de kin. Leerling B duikt naar links weg en countert rechts naar de romp. Leerling A drukt de counterstoot met de rechter hand naar links weg.
- Leerling A stoot een rechtse directe naar de kin. Leerling B duikt kort voor het treffen naar links weg en countert met rechts op de romp. Leerling A vangt de stoot met gebogen linker onderarm op. In eerste instantie in een rustig tempo en in stilstand.
- Leerling A stoot meerdere linkse directe stoten met daarop volgend een rechtse directe. Leerling B stopt de linkse directe, ontwijkt de rechtse directe door naar links weg te duiken en stoot met rechts naar de romp van leerling A. Leerling A duwt de counterstoot met de linker hand naar rechts weg.
- Leerling A geeft willekeurige stoten links en rechts. Leerling B wacht af, stopt, duikt weg en countert.
- Beide leerlingen mogen nu aanvallen. Echter, ze mogen alleen verdedigen door stoppen of counteren na wegduiken.

Foto 6. Sparring is een emotionele activiteit



Foto 7. Boksen is gewoon leuk!

Op dit niveau zijn de leerlingen in staat tot het aangaan van een lichte sparring.

AANVAL MET SCHIJNAANVAL

Aanankelijk is het niet raadzaam om een schijnstoot aan te leren omdat het reactievermogen van de leerlingen zich nog niet heeft ontwikkeld. Er ontwikkelt zich dan een onrustige afweerteknik, leerlingen worden onzeker in het boksspel en het komt de technische uitvoering niet ten goede. Als leerlingen en redelijke inschatting kunnen maken hoe de medeleer-



Foto 8. In deze oefensituatie is het trefvlak te dicht bij het gezicht van de leerling links

ling inkomt met bepaalde stoottechnieken, dan kan men schijnstoten gaan inbouwen.

Doel van een schijnstoot is om een aanval te suggereren waarop een medeleerling reageert door de dekking te veranderen. Zo kan de leerling die een schijnstoot plaatst richting de maag, de volgende volledige stoot plaatsen richting het hoofd van de medeleerling. Met andere woorden, de schijnstoot wordt voor 75% ingezet waarna de arm ontspannen terugvalt om vervolgens een nastoot te plaatsen die doel treft. De nastoot kan eventueel op het zelfde doel (in dit geval de maag)



Foto 9. Deze leerling neemt de oefensituatie serieus

- Leerling A geeft met links wel of geen schijnstoot richting de kin. Leerling B stopt alleen de linkse directe.
- Leerling A geeft linkse schijnstoot naar de kin, vervolgens een linkse directe nastoot naar de maag. Leerling B blokkeert de nastoot met de linker onderarm.
- Leerling A geeft met links wel of geen schijnstoot naar de kin of de maag. Leerling B stopt de stoten naar de kin en countert op de maagstoten met links.
- Leerling A geeft schijnstoot links naar de kin en een rechtse direct naar de maag. Leerling B ontwijkt de maagstoot enigszins naar achteren en countert links.

Zo wennen leerlingen eraan aangeraakt te worden

worden geplaatst.

Tijdens het sparren zijn, bij een leerling met het linker been voor, de speelse bewegingen van de linkerarm niet te beschouwen als schijnstoten.

Een schijnstoot zonder nastoot valt niet onder de categorie schijnaanval.

Oefeningen waardoor leerlingen wennen aan de schijnaanval

- Leerling A maakt een schijnstoot met links en geeft nastoot op de kin. Leerling B laat dit een aantal keren gebeuren en tracht de directe nastoot te stoppen.

Aanvankelijk beginnen met een enkele schijnaanval waarna men geleidelijk over kan gaan naar een dubbele schijnaanval naar kin en maag en een schijnaanval met rechts.

HET SPARREN

Sparring-match (een vriendschappelijke oefen-) bokspartij. Sparrer = bokser.

De leerlingen gaan een partijtje aan waarin de eindvorm aan de orde. Ze mogen elkaar licht raken op de afgesproken trefvlakken met het voorgeschreven stootvlak met de linkse en rechtse directe.

- Tijdens het zogenaamde 'touché boksen' of 'skintouch' is



Foto 10. Door de vermoeidheid geen dekking meer

niet afgesproken wie van de leerlingen het initiatief neemt. In 'slow motion' worden de treffers aangebracht en er wordt niet verdedigd. Daarbij is stop = stop, bokshouding opnieuw aannemen en weer beginnen. Zo wennen leerlingen aan geraakt te worden. Leerlingen kunnen bijvoorbeeld ook aangeven dat stoten alleen op de handschoenen mag als de bokshandschoenen voor het gezicht worden gehouden. In deze situatie kunnen leerlingen experimenteren met het zoeken naar trefvlakken, het stoten en het bewegen.

Afstand

- 1 Afstand waarbij leerlingen elkaar niet kunnen raken. De zogenaamde 'buitenbereik afstand'. Het komt hier niet zo nauw met de bokshouding omdat er niets kan gebeuren. Vaak is dit een oriëntatie in de situatie (de afgebakende omgeving met daarin je opponent). In de bokssport is de omgeving 'de ring'. Op school kan men dit afbakenen met pilonnen of de belijning op de vloer. Banken als begrenzing, zijn niet aan te raden omdat de situatie zich kan voordoen dat een van de leerlingen te ver naar achteren wil wegstappen tijdens de aanvallen van zijn medeleerling.
- 2 'Hele afstand'. De boksters staan op armlengte van elkaar. Een bokser met een lange reach kan hierbij in het voordeel zijn maar dit hoeft niet. Leerlingen op school ervaren het boksen tegen een langere leerling vaak dat ze in het nadeel zijn. Een goede bokshouding met hoge dekking biedt hier uitkomst.

- 3 'Halve afstand'. De afstand is dusdanig dat de boksters met gebogen armen elkaars trefvlak kunnen raken. In deze situatie plaatsen de boksen hoekstoten of opstoten (een vorm van hoeken).
- 4 Corps à corps. Het zogenaamde 'lijf aan lijf' gevecht. Een gedeelte van het lichaam van beide boksters is met elkaar in aanraking. Vaak komt men in het onderwijs niet toe aan deze vorm van boksen.

Veiligheid

- Mondbeschermers zijn in principe op school niet nodig. Echter, er zijn leerlingen met beugels en gebitscorrecties. Een geringe tik op de lippen is vaak aanleiding tot hevig bloeden. Vooraf moet men dus maatregelen treffen!
- Brildragers zullen de bril af moeten zetten. Het is uiteraard ook oppassen met lenzen. Leerlingen met slechte ogen zijn in het nadeel tijdens het boksen. De leraar dient hiermee rekening te houden.
- In de regel komen blessures en ongevallen niet of nauwelijks voor. De meeste leerlingen stoten nog niet echt hard. Daarbij komt nog dat de leraar nadrukkelijk moet aangeven, dat leerlingen elkaar slechts licht mogen raken tijdens het sparren. Een stoot op neus of ogen geeft meestal slechts traanvorming. De handschoenen en een goede dekking kunnen dit ongemak opvangen. Een goede bokshouding is de eerste verdediging (zie foto 9).

Fouten

Welke fouten zijn er te corrigeren tijdens het sparren?

- Oogcontact houden; een reactie op de stoot naar het gezicht is vaak het wegdraaien van het hoofd. Regel: stoppen totdat er weer oogcontact is en ga dan weer verder.
- Dekking hoog houden; door de vermoeidheid zakken de armen en verslechtert de verdediging.
- Het linkerbeen of rechterbeen voor houden; het maken van kruispassen is uit den boze. Door de stoot van de medeleerling kan men tijdens het wisselen van de voeten uit balans raken of zelfs vallen.
- Indraaien van de vuisten tijdens het stoten en het weer snel in dekking brengen van de armen; de nadruk hier leggen op een juiste technische uitvoering van het stoten.
- Dosering van de kracht van de stoot (remmend stoten); als een leerling hard inkomt met stoten, escaleert dit vaak en ontstaan er gevaarlijke situaties. Leerlingen kunnen hard op een stoot lopen.
- Energie verdelen over de sparringstijd. Sparren is zeer vermoeiend omdat het niet alleen fysiek maar emotioneel wat teweegbrengt: niemand wil geraakt worden maar de ene leerling is nu eenmaal handiger dan de andere en dat bepaalt het spanningsveld.

Met dank aan de leerlingen van het Bisschoppelijk College te Weert en Twan Belgers voor het maken van de foto's.

Correspondentie: J.Schijvenaars@fontys.nl