



BOKSEN IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS (3)

In LO 14 van 2006 is het eerste artikel verschenen in een serie van drie artikelen over boksen in het VO. Toen is 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 het tweede artikel werd aandacht besteed aan de handschoenen, het stoten met en op handschoenen, het stoppen, het counteren, de schijnaanval en het sparren. In dit derde en laatste artikel wordt ingegaan op agressie die het boksen kan oproepen. Hoe reageer je daarop? Verder wordt het hoeken, de cross en het opstoten behandeld en wedstrijdvormen voor op school.

Door: Jan Schijvenaars

Casus

VMBO, basisberoepsgerichte leerweg, klas 2. De klas bestaat uit negen leerlingen waarvan vier leerlingen allochtoon zijn. In de klas zijn er gedragsproblemen en de gymnastiekles fungeert nogal eens als uitlaatklep. Voetbal c.q. zaalvoetbal is zeer populair bij deze leerlingen.

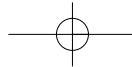
De gymleraar kondigt aan dat de gymles vandaag een les boksen wordt. De leerlingen reageren verschillend: een aantal vindt boksen niets en een aantal is enthousiast. Een van de leerlingen doet aan kickboksen maar heeft een dubieuze reputatie. Hij komt nogal eens met de politie in aanraking. Uiteraard is hij enthousiast dat er deze les wordt gebokst. Na het touwtjespringen en het doornemen van de technieken, loopt de les ten einde maar er zijn nog enkele minuten om te gaan sparren. Gaandeweg de les vinden de meeste leerlingen het leuk. Daarom nog drie keer twee minuten sparren en een cooling-down als afsluiting.

Op het moment dat de gymleraar de 'kickboks'-leerling even niet in de gaten heeft, slaat hij hard in op zijn medeleerling. Tijdens de les is hij zeer voorbeeldig geweest en mocht met de gymleraar de nodige technieken demonstreren. Vervolgens gebeurt dit. De medeleerling is niet alleen boos maar ook erg bang geworden.

REAGEREN OP AGRESSIE

Als gymleraar moet je duidelijk stellen dat dit gedrag van de 'kickboks'-leerling niet acceptabel is. Ter voorkoming van het gedrag, kun je de leerling inzetten om instructie te geven aan medeleerlingen. Prijs zijn goede bokstechniek en laat hem technieken demonstreren. Toon aan de klas door deze voorbeelden dat je een goede conditie moet hebben als bokser. Benadruk dat niet iedereen goed kan boksen maar dat je dit kunt leren. Benadruk ook dat het bij boksen niet gaat om de 'knock-outs' maar om de punten, en om 'fair play'. Om zijn eventuele frustratie een uitweg te geven via een agressieve respons (catharsis) door het stoten op de bokszak is niet aan te bevelen. Het blijkt dat dit eerder tot een versterking dan tot een vermindering van de agressie leidt. Wat te doen met het sportieve gebeuren in de 'kickboks'-school? De gymleraar kan deze school bezoeken om te zien of er professionele beroepskrachten lesgeven en wat hun (ped)agogische uitgangspunten zijn. Dit kan bijvoorbeeld onder het mom van het zoeken naar alternatieve sportvormen voor de sportoriëntatie in de tweede fase. Meestal heeft een sportschool een bepaalde naam in een buurt en weet men snel genoeg of dit een gerenommeerde school is of niet. Een kringgesprek met de klas over dit incident kan een eerste aanzet zijn tot herstel van de relaties en de sfeer in de klas. Tijdens dit gesprek kan de gymdocent probe-





ren de beweegredenen van de 'kickboks'-leerling boven tafel te halen. Het is ook belangrijk om te luisteren naar de traumatische ervaringen van de leerling die hard werd geslagen.

WEDSTRIJDBOKSEN OP SCHOOL

Een vierkant van 4 bij 4 aangegeven door pilonnen volstaat om een wedstrijdrimte te creëren. Een boksring is niet nodig. In verband met de veiligheid ter voorkoming van blessures moeten leerlingen een goede technische boksvaardigheid hebben en een goed reactievermogen. De hoek- en opstoten, 'lijf aan lijf' moet in de scholing zijn opgenomen. De leraar ziet erop toe dat er 'fair play' gebokst wordt waar het gaat om punten maken en niet om een strafing van een medeleerling. Wanneer een leerling is aangeslagen, breekt men de wedstrijd af. Leerlingen indelen op gewicht en lengte. Drie ronden boksen van twee minuten met een pauze van één minuut. Bokshandschoenen van 12 ounces ± 340 gram zijn aan te bevelen.

AMERIKAANSE SPARRING

Een goede voorbereiding op het wedstrijdboksen is de zogenaamde Amerikaanse sparring. Een leerling krijgt gedurende zes minuten iedere halve minuut een andere leerling als sparringspartner. Dit is een zeer vermoeiende training maar ook een conditionele uitdaging. Uiteraard kan men de duur van de inspanning opvoeren als een bepaald niveau bereikt is.

HOEKSTOTEN

De hoek is een lichaamswaapen voor de korte afstand omdat de hoek in het ellebooggewricht de reikwijdte verkleint. Al

naar gelang de afstand tot het aanvalspunt spreken we van een korte, midden of lange hoek. Een lange hoek met een grote hoek in het ellebooggewricht, wordt nog wel eens onterecht gezien als een swing¹. Laat een leerling de aanval niet beginnen met hoeken omdat een korte linkse directe van een medeleerling de ander gemakkelijk op afstand houdt. Leerlingen laten ervaren dat door schijnaanvallen en directe stoten er een gaatje in de dekking valt voor een hoek. Als er meer ervaring is opgedaan kan een hoek fungeren als schijnaanval. Van belang is dat de leerling steeds op halve afstand komt om een hoek te geven. Wanneer de linkse hoek niet op weerstand stuit, als de vuist bijna de schouder raakt, valt de elleboog terug naar het lichaam en wordt de bokshouding meteen weer ingenomen. Bij deze hoek buigt men iets door de knieën terwijl de blik op de tegenstander gericht blijft.

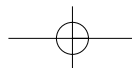
Uitvoering linkse hoek

De onderarm valt als het ware naar buiten open waardoor een beweging in het horizontale vlak kan plaatsvinden. De romp al meedraaiend wordt de arm met een spiraalbeweging naar voren gebracht zodat de knokkelpartij van de hand het trefvlak raakt. De handpalm is naar binnen gekeerd en de rugzijde van de vuist naar de tegenstander. Dit kan zowel rechts als links. De rechtse hoek verschilt met de rechtse directe in die zin dat het lichaamsgewicht meer ingezet wordt bij de hoek anders remt de stoot af. Bij het hoeken komt de achterste voet iets naar voren. De rechtse hoek heeft een langere weg te gaan dan de linkse (linkervoet staat voor en rechterschouder is verder verwijderd van de medeleerling) en is dus moeilijker te plaatsen. De hoek wordt met meer krachtsinzet geplaatst.

Het zoeken van een rechter- en linkerhandschoen

Langzaam werken naar een sparringssituatie

Juiste afstand van het trefvlak van de leerling rechts





Als gymdocent moet je op z'n tijd opofferingsgezind zijn voor het voorbeeld: afweer en de counter



Een voldaan gevoel na afloop

Oefeningen voor een linkse hoek

- In een langzaam tempo, zonder uithaalbeweging, een linkse hoek plaatsen op de handschoen van de partner op kinhoogte en ter hoogte van de romp.
- Dezelfde beweging met volle krachtsinzet.
- Linkse directe gevolgd door een linkse hoek op kinhoogte. Na de linkse directe valt de onderarm iets zijwaarts voor de inzet van de linkse hoek. De rechterarm valt daarna weer in een ontspannen houding voor het lichaam.
- Linkse directe naar de kin, rechtse schijnstoot naar de maag en linkse hoek (nastoot zie artikel 2) naar het hoofd.

Uitvoering rechtse hoek

De rechervoet (linkervoet staat voor) komt iets naar voren en er vindt een endorotatie plaats in het onderbeen waarbij de hak los komt van de vloer. De knie wordt hierbij meer gebogen. De rechterschouder komt naar voor en de vuist maakt een halfcirkelvormige stootbeweging op kinhoogte. De elleboog is hierbij 90° gefixeerd en ter hoogte van de vuist. De linkerarm blijft ontspannen voor het lichaam.

Oefeningen voor een rechtse hoek

- Op hoofdhoogte en naar de romp; de rechterarm zwaait voorlangs waardoor de bokshouding weer kan worden ingenomen.
- Linkse directe en rechtse hoek op hoofdhoogte; de linkervoet slipt hierbij naar voren.
- Dubbelstoot links naar de kin en rechtse hoek naar de romp; na de directe naar voren slippen.
- Linkse directe, rechtse hoek en linkse hoek naar de romp. De slagen volgen elkaar op zonder tussenpauze waarbij de inactieve arm in dekking blijft of afweert.

VERDEDIGEN VAN HOEKSTOTEN

Het verdedigen tegen hoeken kan in de regel beter actief dan passief.

Verdedigingen:

- 1 stoppen door directe stoten
- 2 ontwijken door wegduiken of counteren
- 3 dekken, blokkeren of afweren.

Stoppen van een hoek

Een directe stoot plaatsen op het moment dat een hoek dreigt te worden gegeven. De kortere weg van de linkse directe ten opzichte van de weg die de hoek van de ander moet afleggen en de langere reikwijdte van de directe stoten houden afstand van de medeleerling en verstoren het bewegingsverloop van de hoek van de ander.

Oefeningen om te stoppen

- 1/4 afstand uit elkaar. A stoot met een linkse hoek naar het hoofd, B stopt met een linkse directe nadat B de hand van A naar links heeft weggedrukt. Daarna geeft A een rechtse hoek die B weer met links stopt; A vangt de directe met de linkerhand op.
- A geeft een linkse directe en een linkse hoek. B stopt links de directe en de hoek en stapt hierbij achterwaarts.
- A stoot linkse en rechtse hoek naar het hoofd. B stopt beide stoten met linkse directe stoten.
- A stoot willekeurig met linkse directe- en hoekstoten. B wacht af, stopt of countert de directe stoten en stopt door linkse directe stoten de hoekstoten.

Counteren

Dit betekent de stoten van de medeleerling ontwijken en een nastoot plaatsen voordat de volledige dekking van deze medeleerling zich heeft hersteld. Het ontwijken van de hoekstoten gebeurt door het achterwaarts slippen met de rechervoet. Voor de counterstoot komt de leerling weer naar voren met links. Het lichaam blijft hierbij rechtop.

Oefeningen om te counteren

- A stoot een lange hoek op kinhoogte. B slipt met de rechervoet achterwaarts en countert met een linkse directe of met een rechtse directe naar het hoofd. A vangt de counterstoten met de rechterhand op.
- A stoot een linkse directe en een linkse hoek naar de kin. B stopt de directe stoot en geeft een counter op de hoek met linkse of rechtse directe stoten.
- A geeft een dubbelstoot links naar de kin en een rechtse hoek naar de romp. B stopt beide directe stoten, slipt kort achterwaarts op de hoek en countert rechts naar het hoofd.
- A valt willekeurig aan met directe en hoekstoten. B wacht de





aanval af, stopt de directe stoten en countert op de hoekstoten met rechts of rechts.

'Duiken' gebeurt doordat het hoofd voor de vuist van de medeleerling zijwaarts beweegt. Gaat als het ware met de stootbeweging mee waarbij beide knieën licht worden gebogen waardoor de arm van de medeleerling over het hoofd van de leerling gaat. Via de andere kant komt het lichaam weer overeind waarbij de armen in een normale bokshouding blijven. De voetenstand is iets breder dan in de normale bokstand. Het voordeel van 'duiken' is dat men dicht bij de medeleerling blijft om een hoek te geven of een 'lijf aan lijf'-gevecht te beginnen.

Oefeningen om te 'duiken'

- De leraar staat voor de groep en geeft een rechtse hoek. De leerlingen met het gezicht naar de leraar duiken naar rechts omlaag om als het ware de hoek te ontwijken. Zij komen vervolgens weer omhoog en geven een linkse hoek op hoofdhoogte. Omgekeerd op een linkse hoek van de leraar.
- Op halve afstand stoot A een linkse hoek langzaam op kinhoogte. B wordt zo gedwongen om het hoofd naar links te bewegen en duikt onder de hoek door. Zo ook op een rechtse hoek.
- A stoot een linkse directe en geeft een rechtse hoek. B stopt de directe, duikt naar rechts weg en countert met een linkse

hoek naar het hoofd. A vangt de hoek met de linkerhand op.

- A valt aan met linkse directe- en hoekstoten. B stopt de directe stoten, duikt en countert met hoekstoten naar het hoofd of de romp.

Dekken, blokkeren of afweren

De eenvoudigste manier die reflexmatig voor de hand ligt, is het opvangen van de stoten met de handen en de sterk gebogen armen waarbij de schouders zijn opgetrokken. De leerling kan ook een afweerbeweging met de onderarm maken zodat de stoot van de medeleerling zijn doel mist. Het is een passieve manier van verdedigen die weliswaar zekerheid biedt maar die voor de aanvaller verder geen gevaar oplevert. In dekking zal men achterwaarts moeten om zelf een aanval te openen.

Oefeningen om te dekken enz.

- Vanuit een 3/4 afstand stoot A langzaam een rechtse hoek naar de kin. B vangt de stoot op door a. een geopende rechterhand. b. het optrekken van de sterk gebogen linkerarm voor het hoofd. c. optrekken van de linkerschouder. d. opvangen van de hoek met de linkeronderarm in het ellebooggewricht van de medeleerling. Na de afweer achterwaarts slippen en bokshouding innemen.
- Vanuit een 1/2 afstand stoot A een dubbele hoek links - rechts naar het hoofd. B gaat in dekking met sterk gebogen armen recht - links omhoog en valt terug in de bokshouding.

The noble art of selfdefence

Tijdens het oefenen moet je vertrouwen hebben in je partner

Het oefenen van de linkse en rechtse directe in beweging

De hoek in het ellebooggewricht voor de opstoot van de leerling is goed. In het polsgewricht is teveel flexie. Linker hiel dient aan de grond te blijven. Linker arm is goed in dekking



- A stoot linkse directe naar de kin en rechtse hoek naar de romp. B stopt de directe, geeft dekking op de hoek met de linkeronderarm en slipt achterwaarts.
- A stoot achter elkaar met halve krachtsinzet linkse directe naar de kin, rechtse directe naar de romp, linkse en rechtse hoek naar het hoofd. B stopt de linkse directe, geeft dekking op de directe naar de romp met de linkeronderarm. Vervolgens geeft hij dekking door de rechter- en linkerarm op hoofdhoogte en slipt daarbij rechts – links achterwaarts.
- A stoot linkse directe naar het hoofd en romp, rechtse hoek naar het hoofd. B stopt de directe naar het hoofd, geeft dekking op de stoot naar de romp met de rechterarm en vangt de rechtse hoek op door de linkerhand in het ellebooggewricht te plaatsen van A. Vervolgens geeft B een counterstoot met rechts naar de kin.

DE 'CROSS'

Een moeilijke techniek waarbij een groot reactievermogen vereist wordt.

Technische uitvoering: de linkse directe van de tegenstander wordt ontweken door het hoofd naar links te bewegen waarbij de knieën worden gebogen. Doordat het lichaam min of meer naar voren wordt gebogen, is het mogelijk om een rechtse hoek over de linkerschouder van de medeleerling naar het hoofd te plaatsen. De linkerarm dient om in dekking te blijven.

Oefeningen

- A stoot langzaam een linkse directe naar de kin. B ontwijkt naar links voor en stoot een rechtse hoek naar het hoofd. A vangt de hoek op door het optrekken van de linkerschouder. Omgekeerd ook op een rechtse directe.
- A geeft geregelde meerdere linkse directe stoten. B stopt ze allen af, ontwijkt naar links voor en geeft een rechtse 'cross'. Daarna in onregelmatig tempo.
- A valt aan met linkse en rechtse directe stoten naar het hoofd. B stopt, countert of stoot na zijwaarts duiken, een 'cross'.

OPSTOTEN

De opwaartse hoekstoot of de 'uppercut' wordt voornamelijk gebruikt bij een fel aanvallende bokser op korte afstand. Technische uitvoering: bij een rechtse opstoot vindt er een extensie plaats in het ellebooggewricht en een exorotatie in de onderarm. Door een krachtige inzet van de rechtervoet (linkervoet staat voor) beweegt de vuist omhoog waarbij de handrug naar de medeleerling is gekeerd. De knokkelkant van de vuist treft doel, het ellebooggewricht is gefixeerd en de beweging komt uit de schouder. De linkerarm blijft ontspannen voor het lichaam. Bij de linkse opstoot zal er een krachtige inzet zijn van de linkervoet.

Oefeningen individueel (zonder medeleerling)

Linkse opstoot, rechtse opstoot.

Rechts zijwaarts stappen: linkse opstoot. Links zijwaarts stappen: rechtse opstoot. Let erop dat de buitenste voet zich eerst verplaatst.

Wegduikbeweging maken op een hoek, hoekstoten naar de romp en linkse en rechtse opstoten plaatsen.

De verdediging op opstoten bestaat uit blokkeren of afweren met de onderarm. Als de opstoot als nastoot (schijnaanval) wordt ingezet, kan men het beste achterwaarts slippen om hieraan te ontsnappen, waarna een counterstoot kan volgen.

Oefeningen

- A stoot linkse directe en rechtse opstoot. B stopt de linkse directe, slipt achterwaarts en countert met rechts of links.
- A stoot linkse en rechtse directe naar de kin. B stopt, stapt links zijwaarts en geeft een rechtse opstoot.
- De opstoten vinden voornamelijk plaats tijdens het gevecht op de korte afstand.

'LIJF AAN LIJF' (INFIGHTING)

De kleinere, gedrongen bokser zal altijd proberen uit de gevaarlijke reikwijdte van de grotere bokser te blijven door het afweren en wegduiken om vervolgens in een 'lijf aan lijf'-gevecht of op halve afstand gebruik te maken van zijn korte armen. De bokser zal voornamelijk op de romp stoten. Zoals eerder aangegeven, komen we in het onderwijs hier niet aan toe.

Samengevat kunnen de volgende vormen van boksen in het onderwijs bruikbaar zijn:

- technische stoottraining
- schaduwboksen (spiegelboksen)
- signaalboksen (stoten op teken van de leraar)
- sparringboksen c.q. spelboksen
- specifieke bokstraining met en zonder attributen zoals de zandzak, boksbal, top-bodembal en 'punching-ball'
- algemene training.

De laatste twee items zijn niet behandeld in deze artikelenreeks.

Literatuur

Bosch F, Syllabus, Bewegingsanalyse I en II, Fontys Hogeschool, 2006

Vonk R, *Sociale psychologie*, Wolters-Noordhoff, Groningen/Houten, 2004

Weegen van de L. *Boksen op school....Toch!!!*, Thomas 24/1983.

Wit de J, Slot W, Aken van M., *Psychologie van de Adolescentie, basisboek*, HBuitgevers, Baarn, 2004.

Noot

1 Bij een swing zwiept men als het ware een nagenoeg gestrekte arm naar het trefvlak waarbij de vuist naar buiten gericht is in plaats van naar binnen. De tegenstander wordt met de rugzijde van de vuist geraakt. Dit is een verboden handeling.

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