

BOKSHOUDING

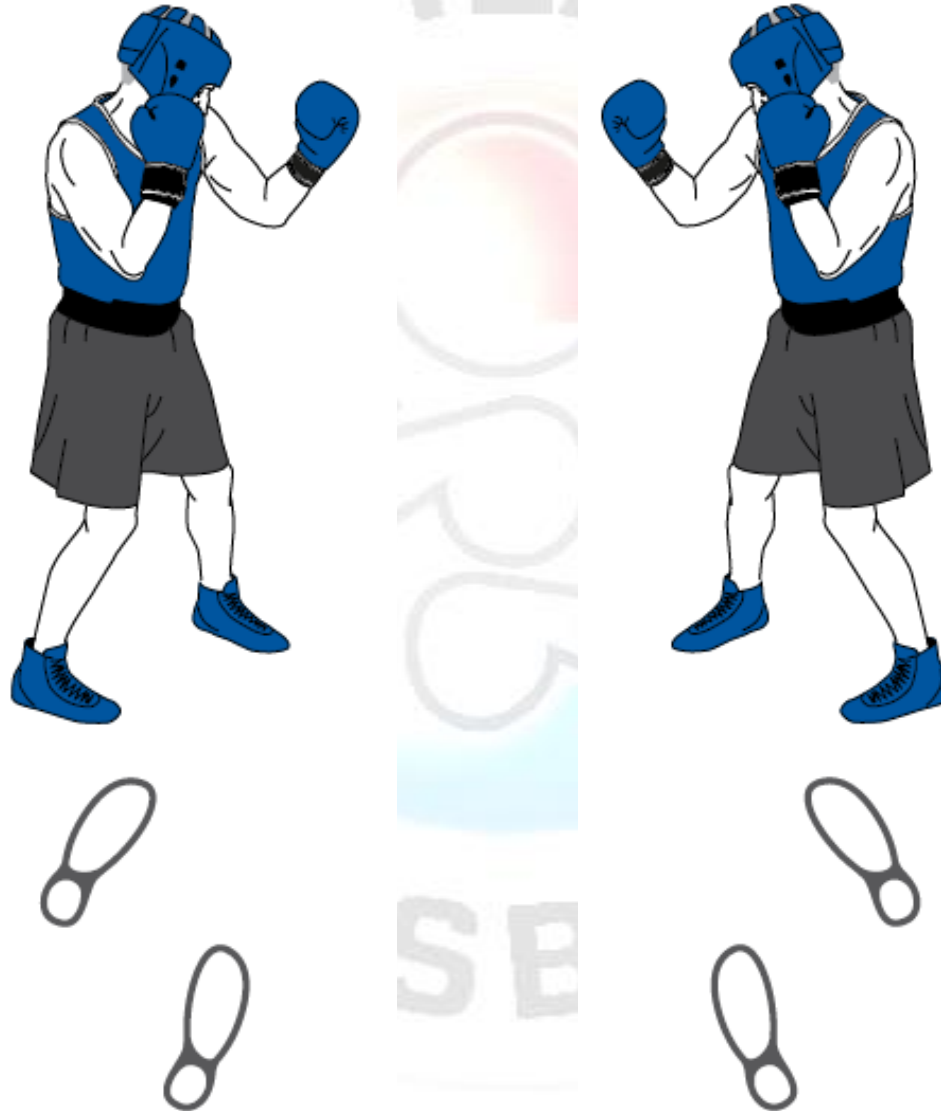
Voetenstand

- Juiste spreiding van de voeten
- Op de voorvoeten
- Gewicht gelijkmatig verdeeld
- Evenwijdig aan elkaar
- In de richting van de tegenstander

Benenstand

- Knieën licht gebogen
- Knieën licht naar binnen gebogen

BOKSHOUDING



BOKSHOUDING

Rompstand

- Licht voorovergebogen
- Schouders boven de benen

Armenstand

- Polsen op kin hoogte
- Ellebogen binnen schouderbreedte
- Voorste hand 20 cm voor/ naast gezicht
- Achterste hand 10 cm voor/naast gezicht

BOKSHOUDING

Handenstand

- Gesloten hand
- Middenhandsbeentjes in het verlengde van de onderarm
- Duim over de vingers

Hoofdstand

- Hoofd voorover hangend
- Kin kan achter schouder
- Oogcontact houden

BOKSHOUDING

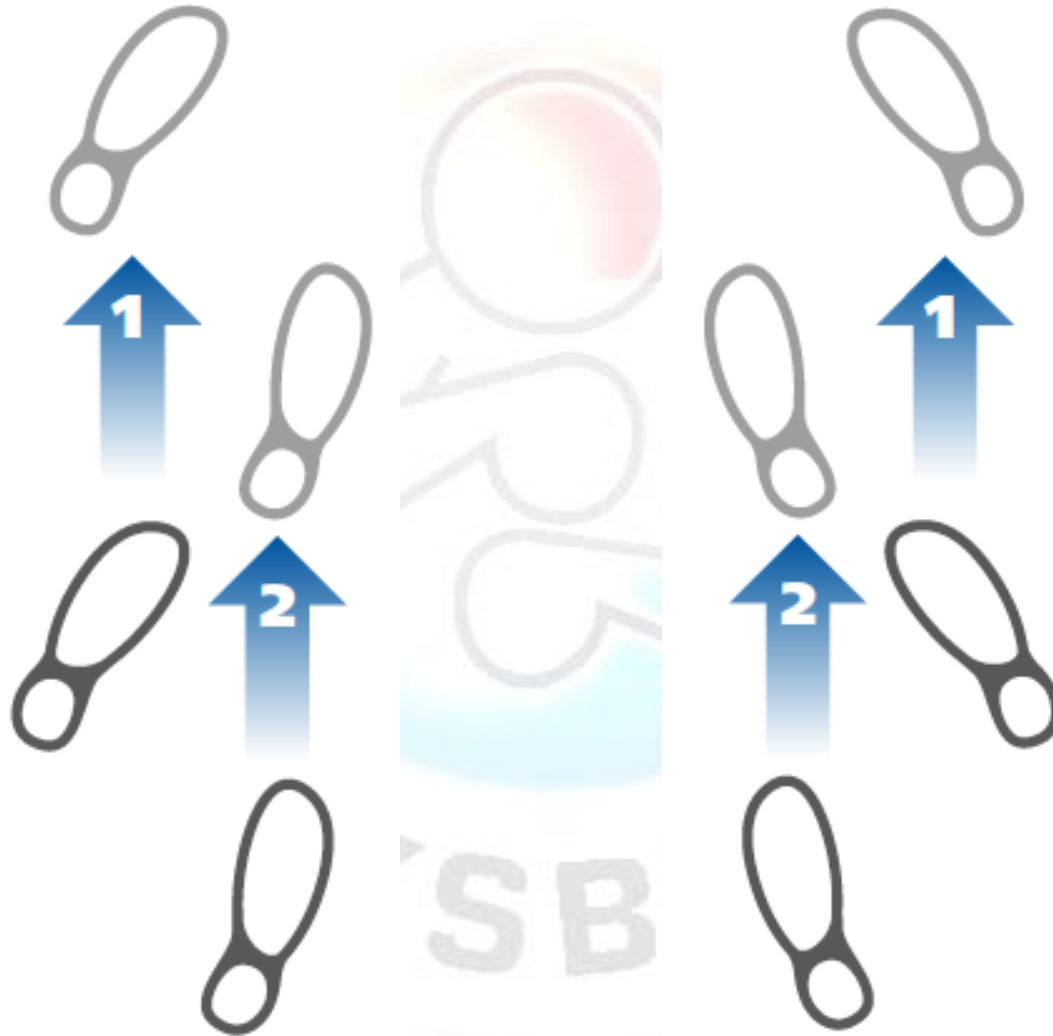


VERPLAATSEN

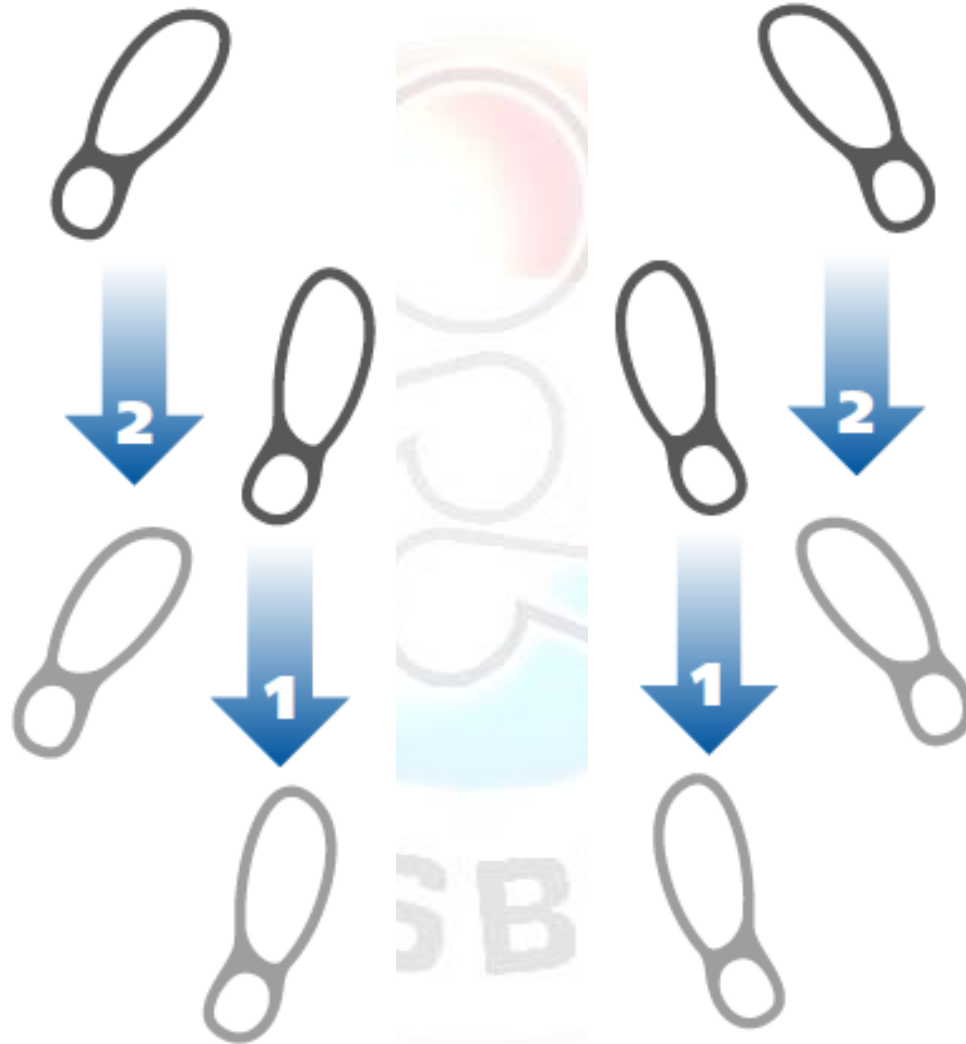
Algemeen

- Vanuit de bokshouding
- Eerste voet eerst
- Pas niet te groot
- Één voet aan de grond
- Tweede voet sleept
- Grootte handhaven
- Evenwijdig en richting tegenstander
- Terug in de bokshouding

VERPLAATSEN



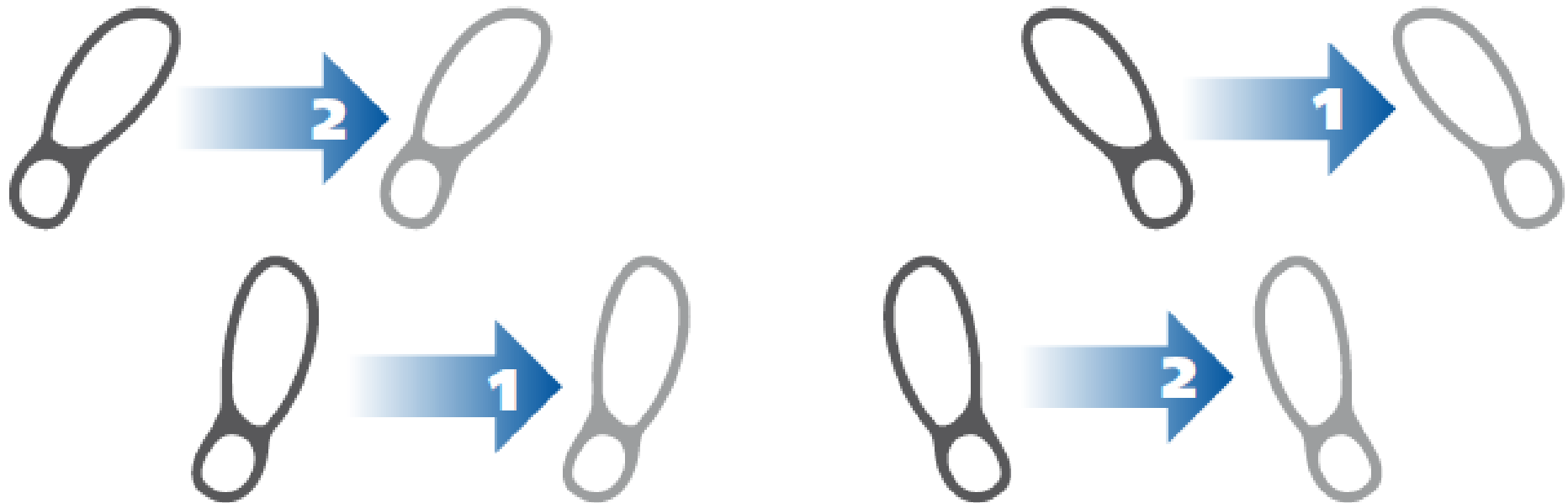
VERPLAATSEN



VERPLAATSEN



VERPLAATSEN



STOTEN

Algemeen:

- Vanuit de bokshouding
- Zonder te seinen
- Bovenlichaam meedraaien
- Voor de goede afstand bedoeld
- Met het stootvlak
- Op het trefvlak
- Is trekkend gegeven
- Met de grootste snelheid
- Met de grootste stootkracht
- Terug in de bokshouding

DIRECTEN

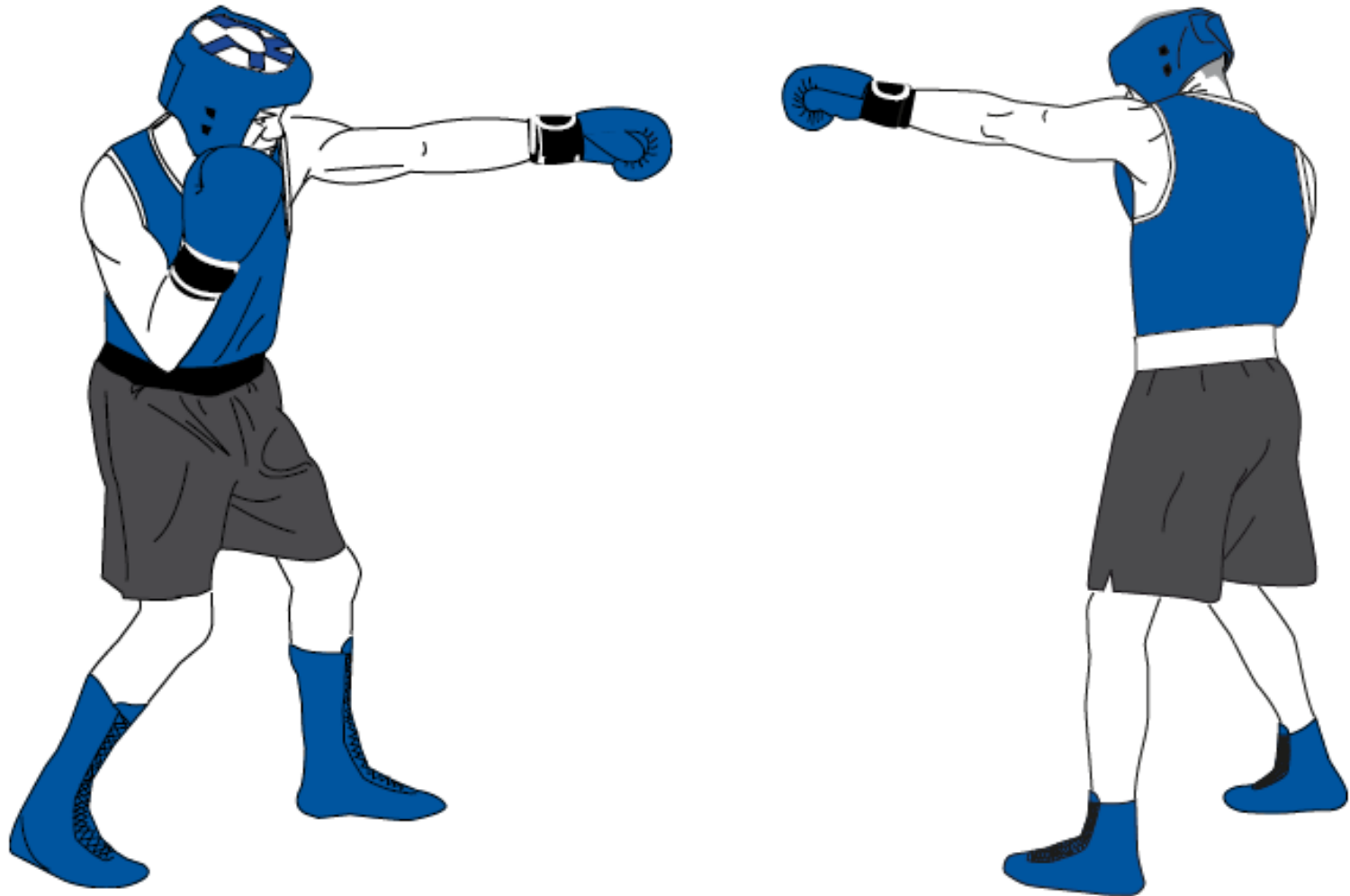
Voorhand

- Ellebogen binnen schouderbreedte
- Vuist in rechte lijn naar trefvlak
- Knokkels horizontaal gedraaid

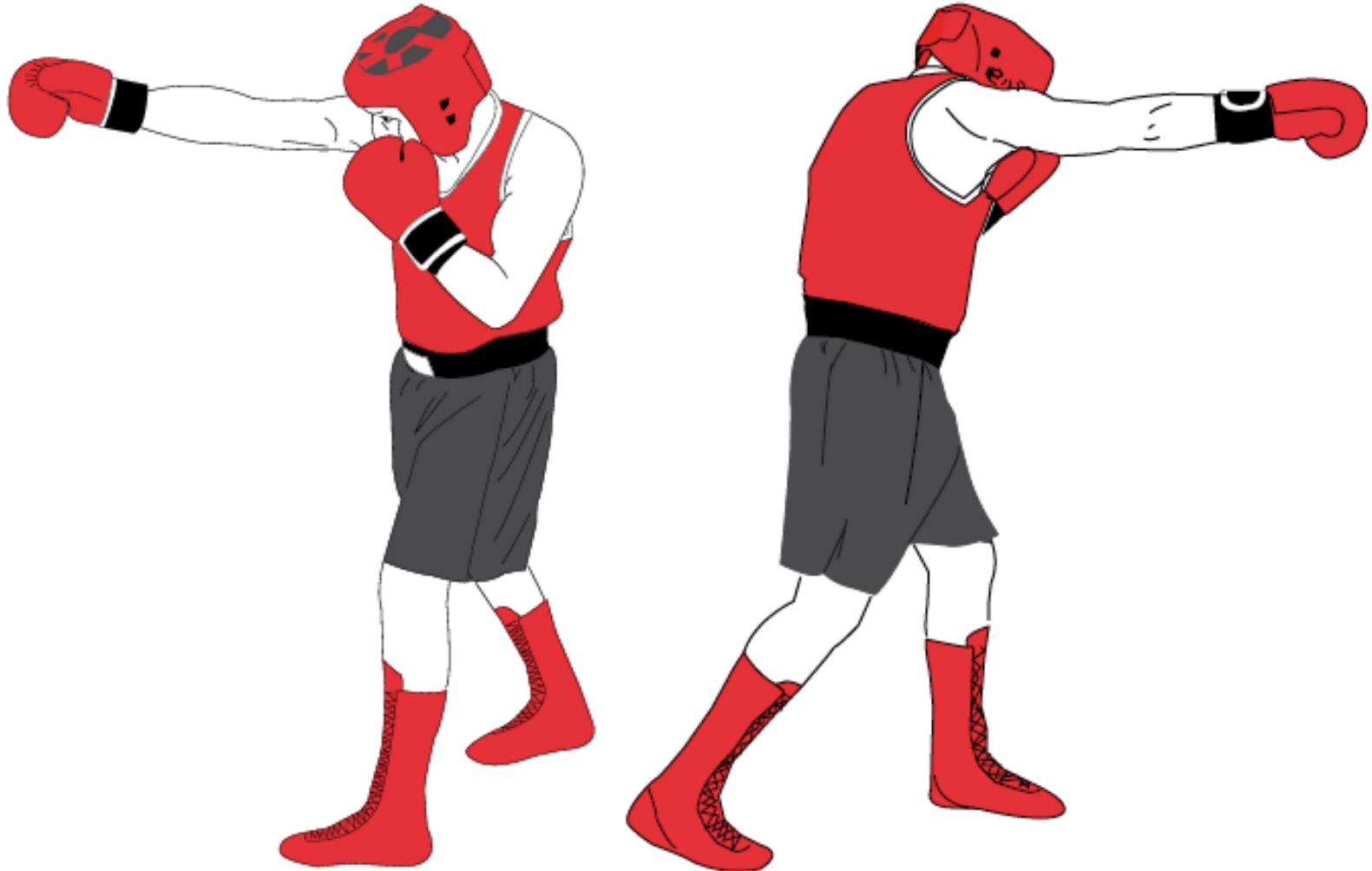
Stoothand

- Afzet vanuit standbeen

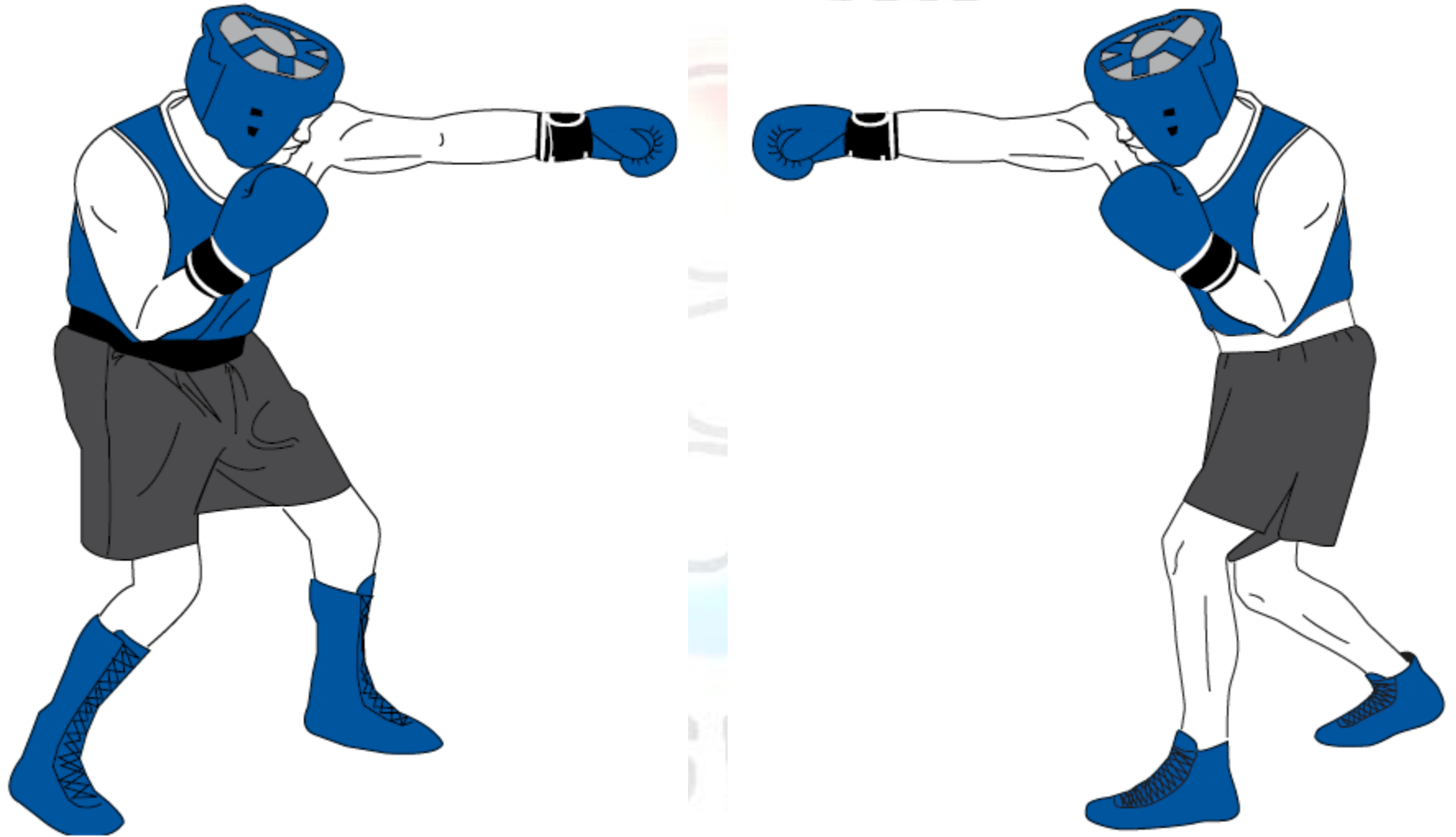
DIRECTEN



DIRECTEN



DIRECTEN



HOEKEN

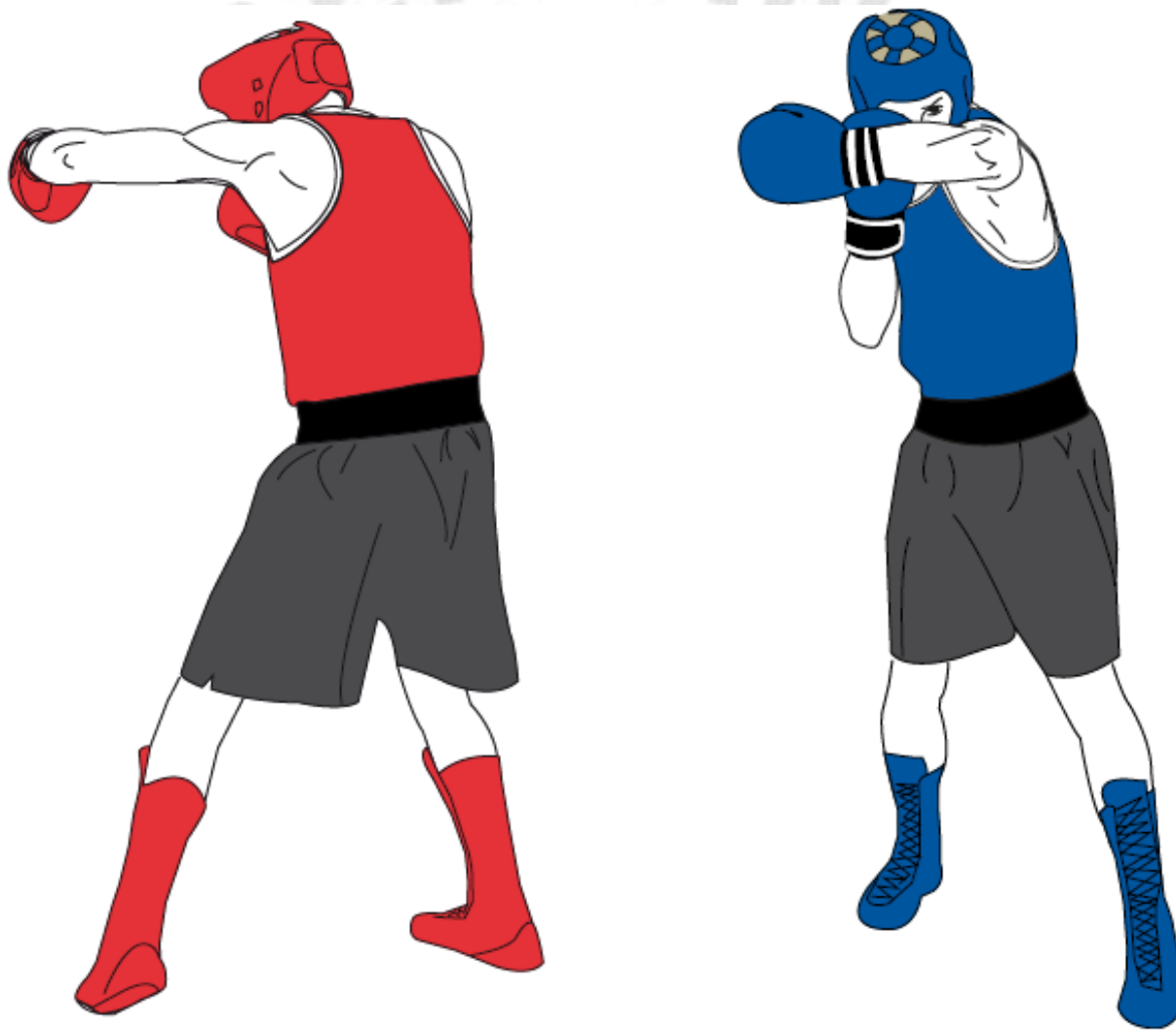
Voorhand

- Opzij opengevallen onderarm tot 90 graden
- Knokkels horizontaal gedraaid
- Duim richting kin

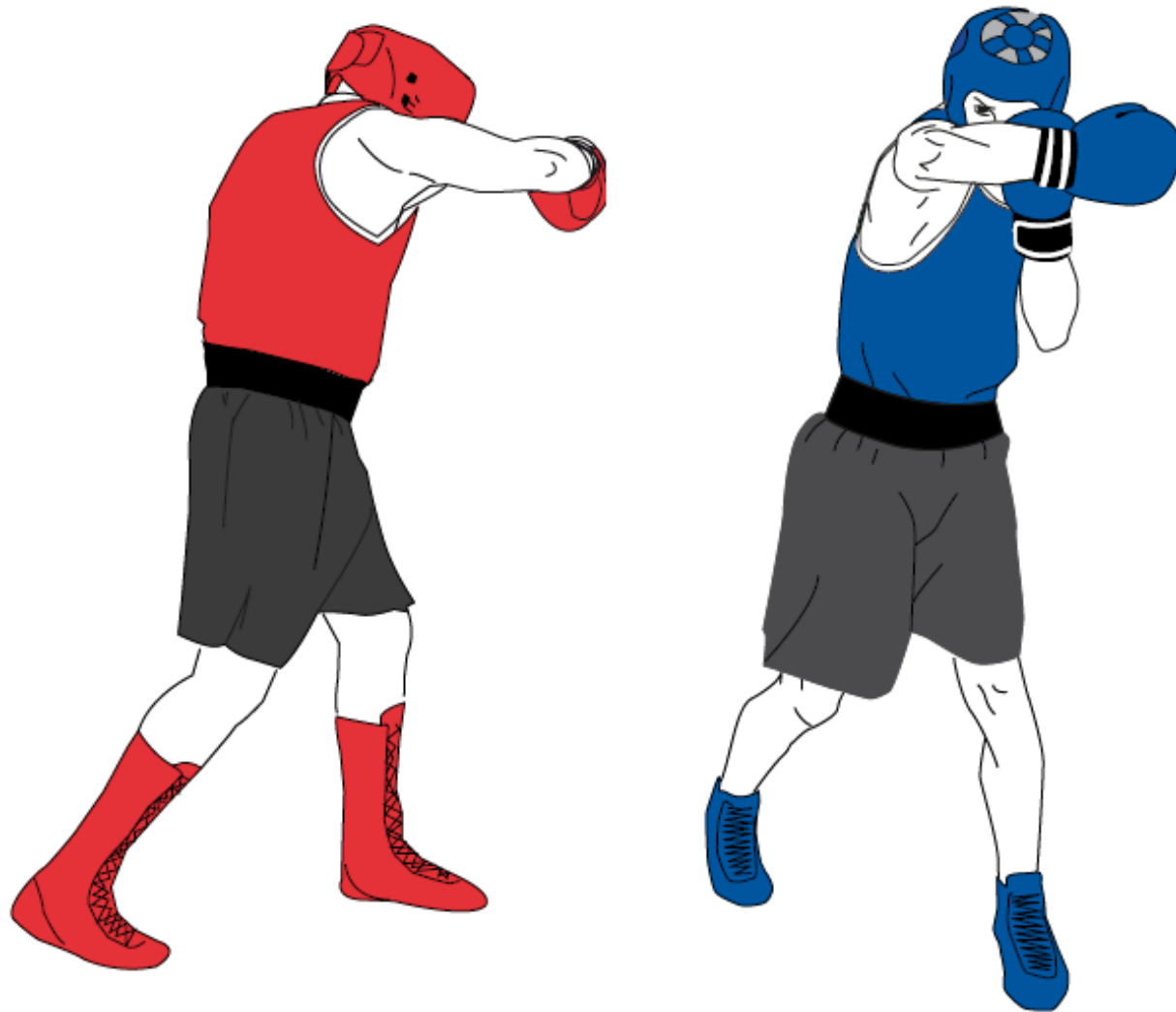
Stoothand

- Afzet vanuit standbeen

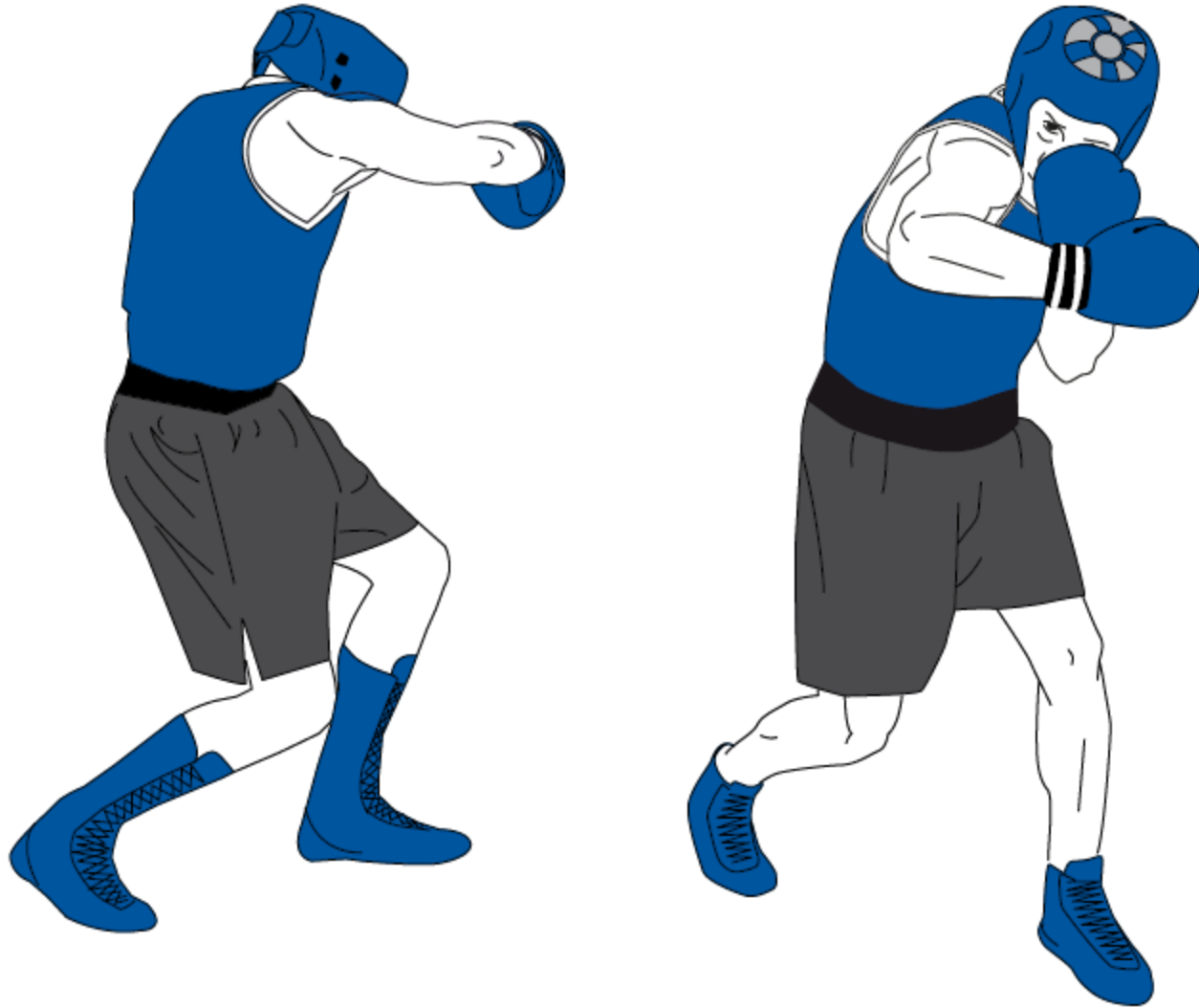
HOEKEN



HOEKEN



HOEKEN



OPSTOTEN

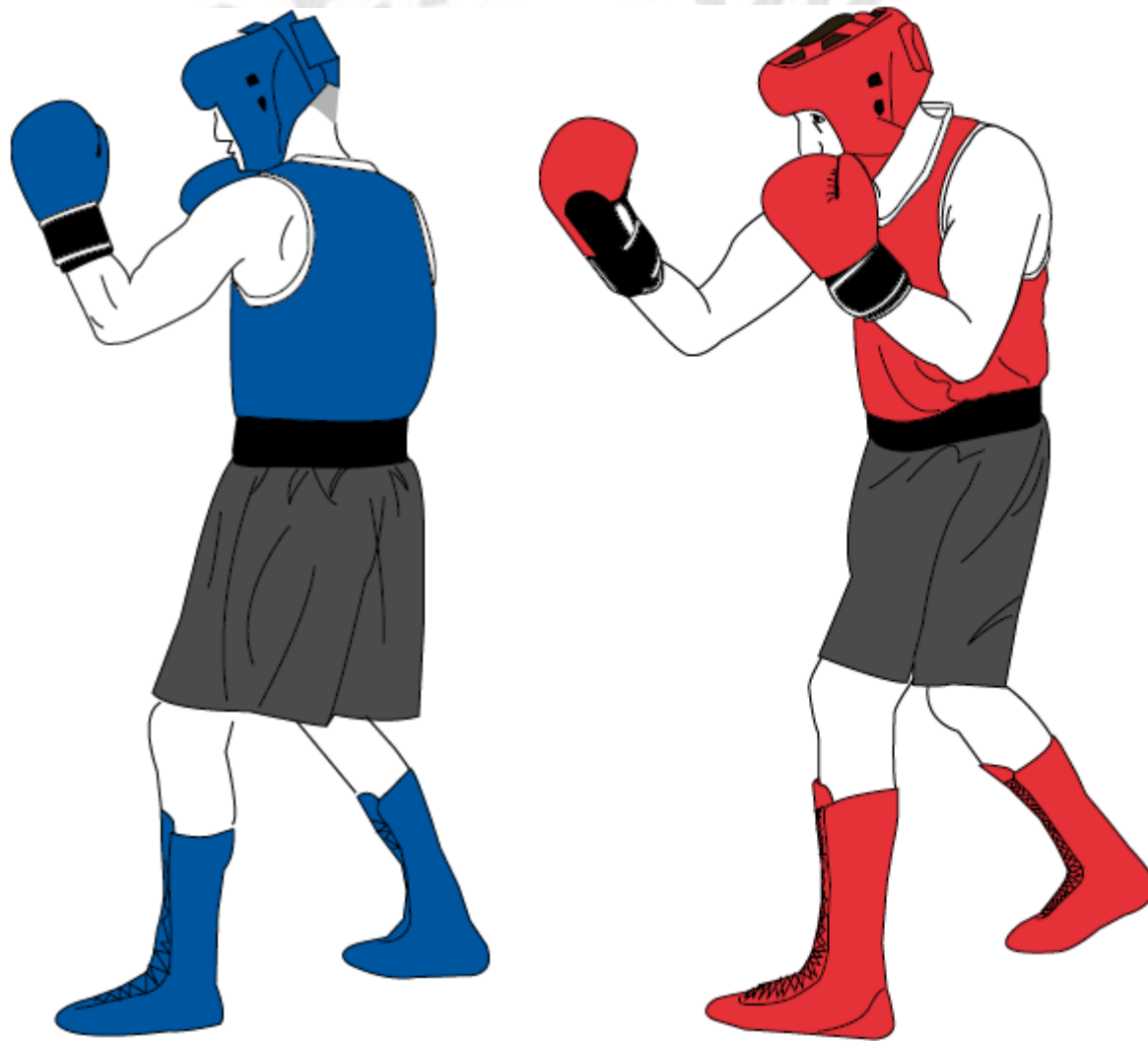
Voorhand

- Naar voren openvallen onderarm tot 90 graden
- Licht draaien van de heup

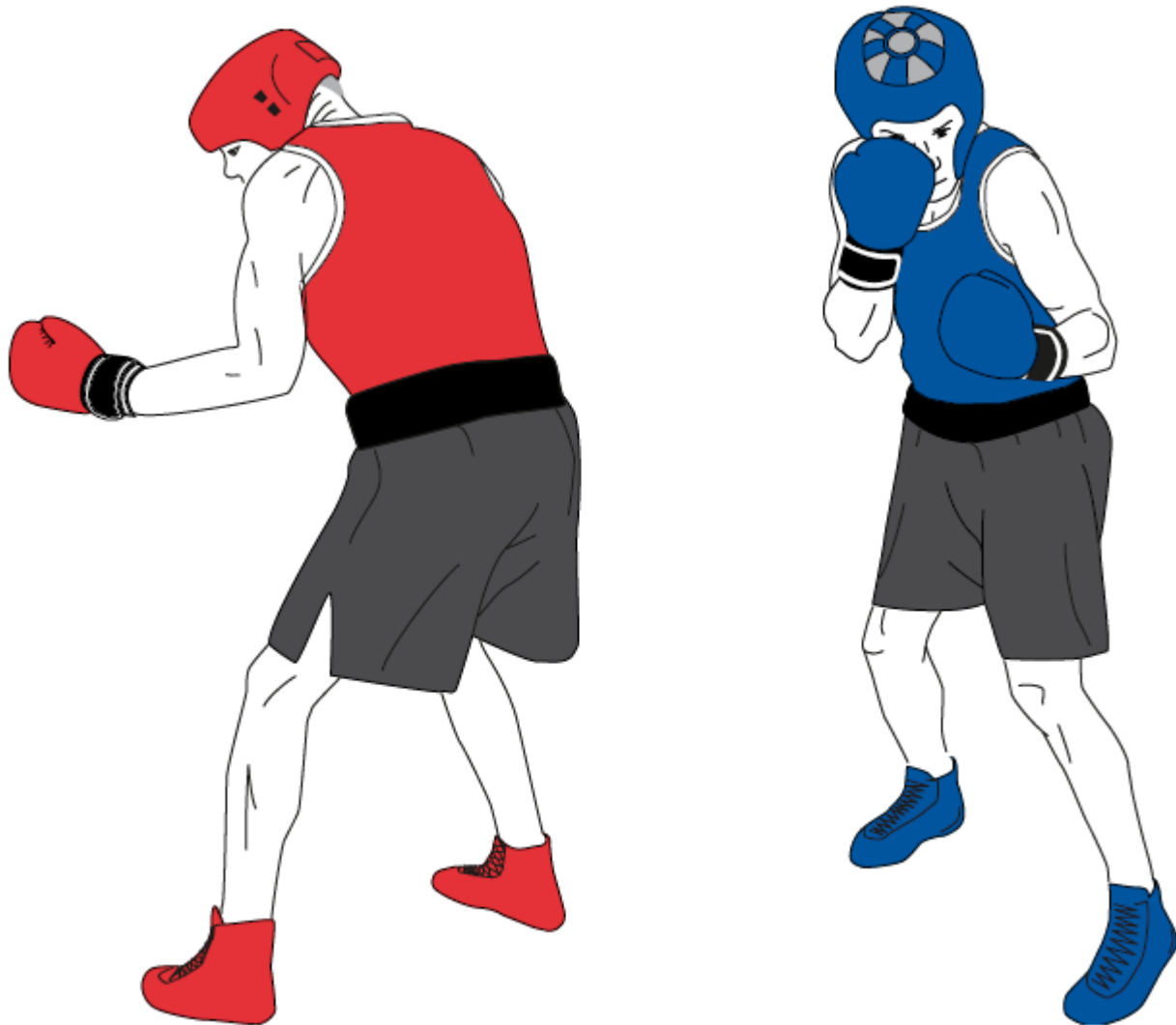
Stoothand

- Afzet vanuit standbeen

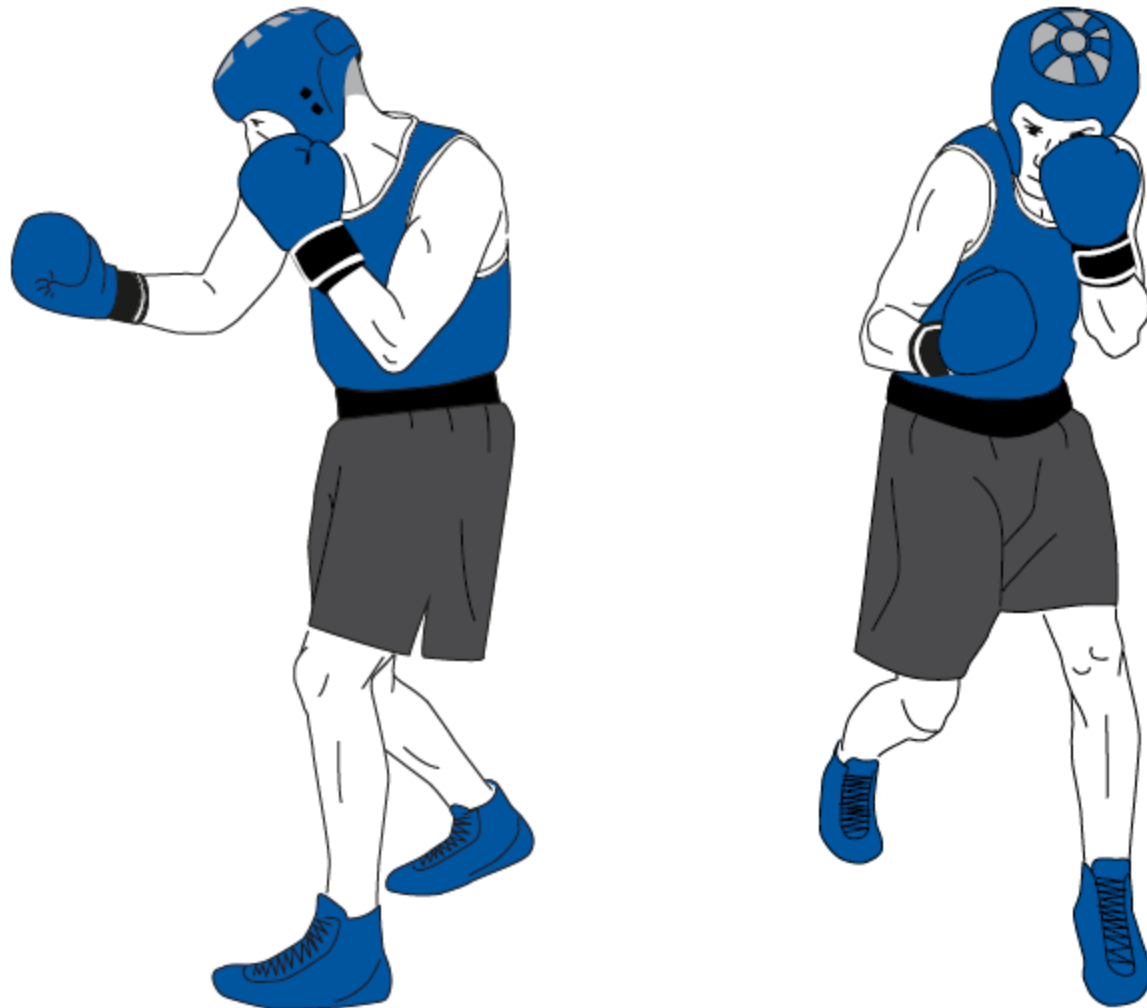
OPSTOTEN



OPSTOTEN



OPSTOTEN



BLOKKEN

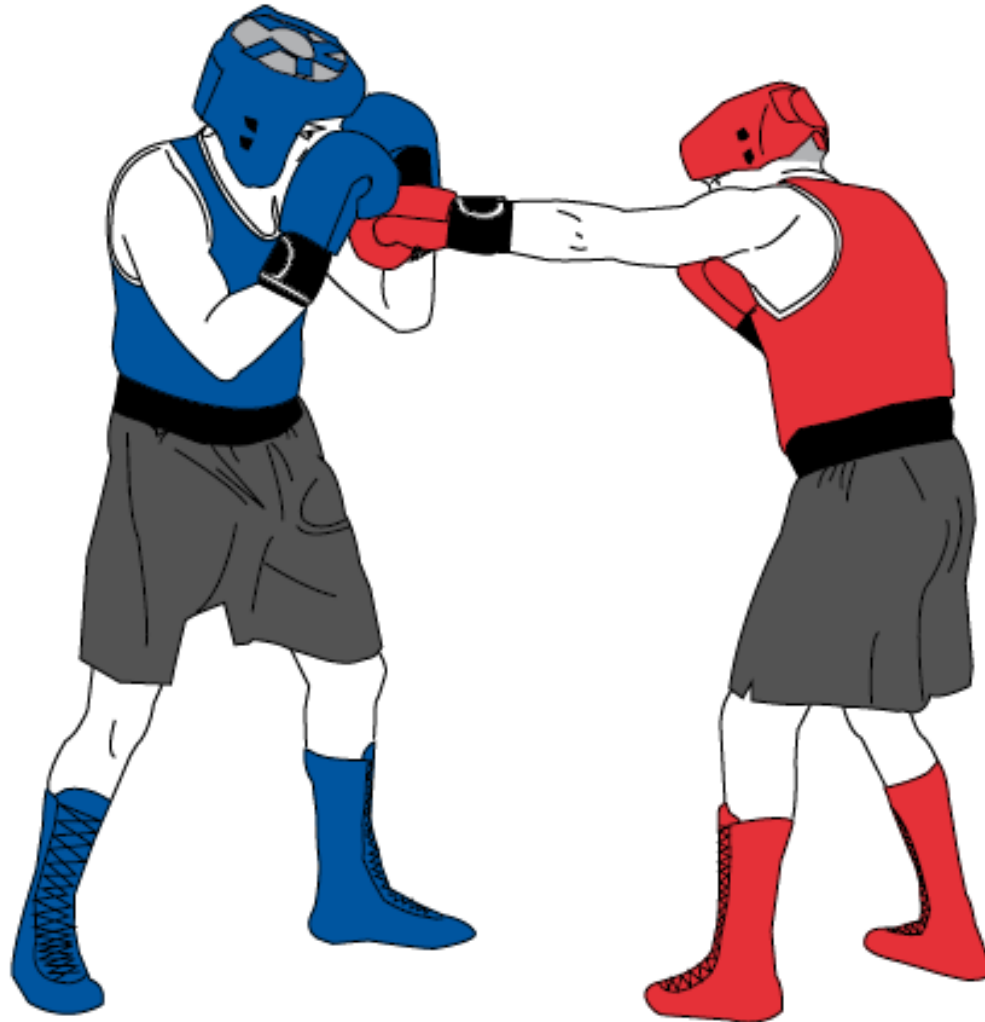
- Het blokken dient om stoten van tegenstander tot stilstand te brengen. Dit wordt bij directen, hoeken en opstoten. Blokken gebeurt door vanuit de bokshouding en hand, onderarm, elleboog of vuist in de baan van de stoot te brengen. De onderarm, elleboog of vuist mogen daarbij niet mee buigen

BLOKKEN

Algemeen

- Vanuit de bokshouding
- Zo kort mogelijke beweging
- Boven lichaam kort meedraaien
- Oogcontact houden
- Terug in bokshouding

BLOKKEN



WEREN

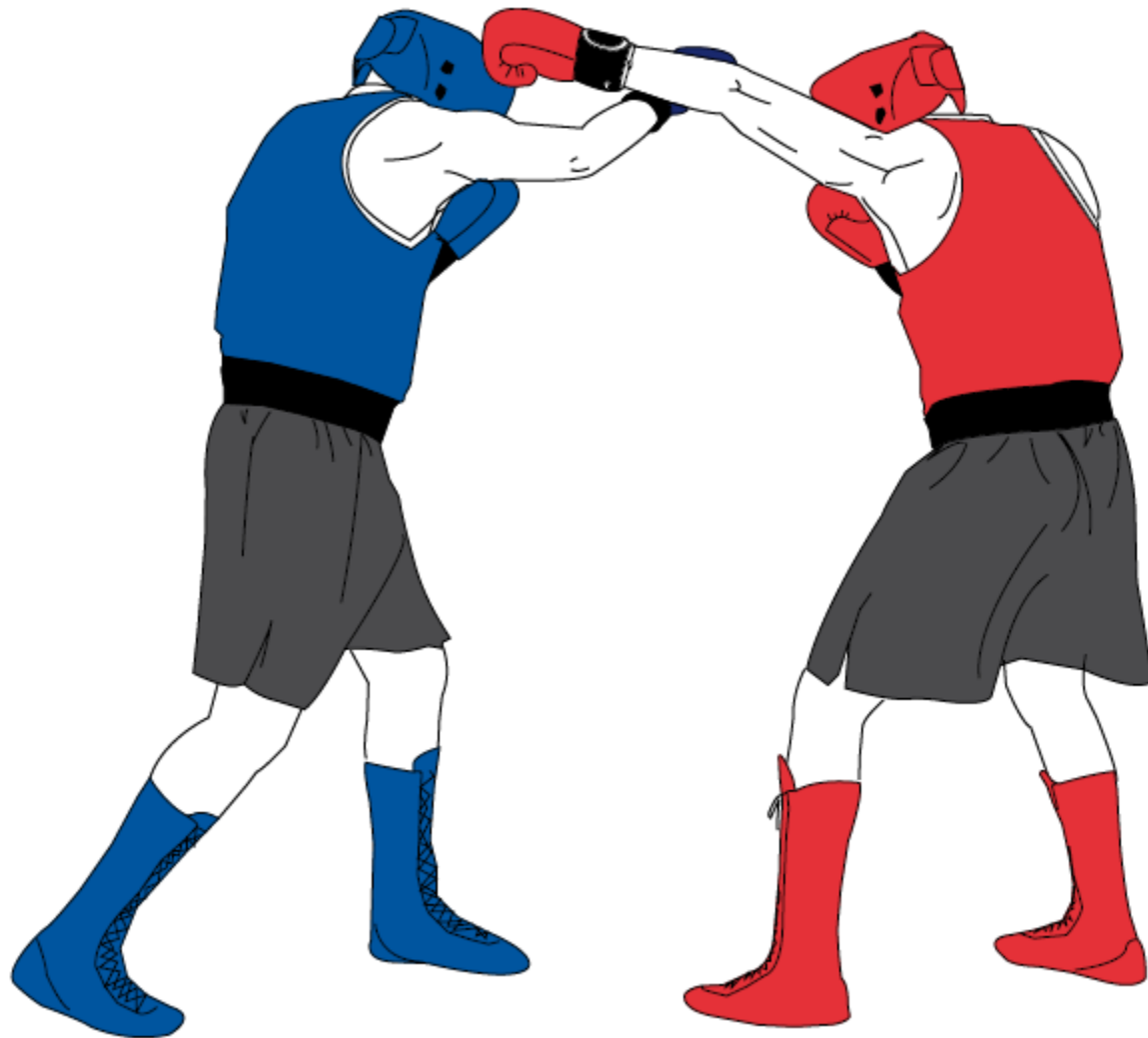
- Het weren is om een directe stoot een paar centimeter van richting te doen veranderen zodat deze het trefvlak niet bereikt. Het weren van directe stoten laag gebeurd met de ellebogen verder geldt dezelfde techniek als bij stoten hoog. De stoten worden altijd naar binnen geweerd, Dat houdt in dat de stoten met de tegenoverliggende hand geweerd worden.

WEREN

Algemeen

- Vanuit de bokshouding
- Zo kort mogelijke beweging
- Stoten naar binnen weren
- Oogcontact houden
- Terug in bokshouding

WEREN



SLIPPEN

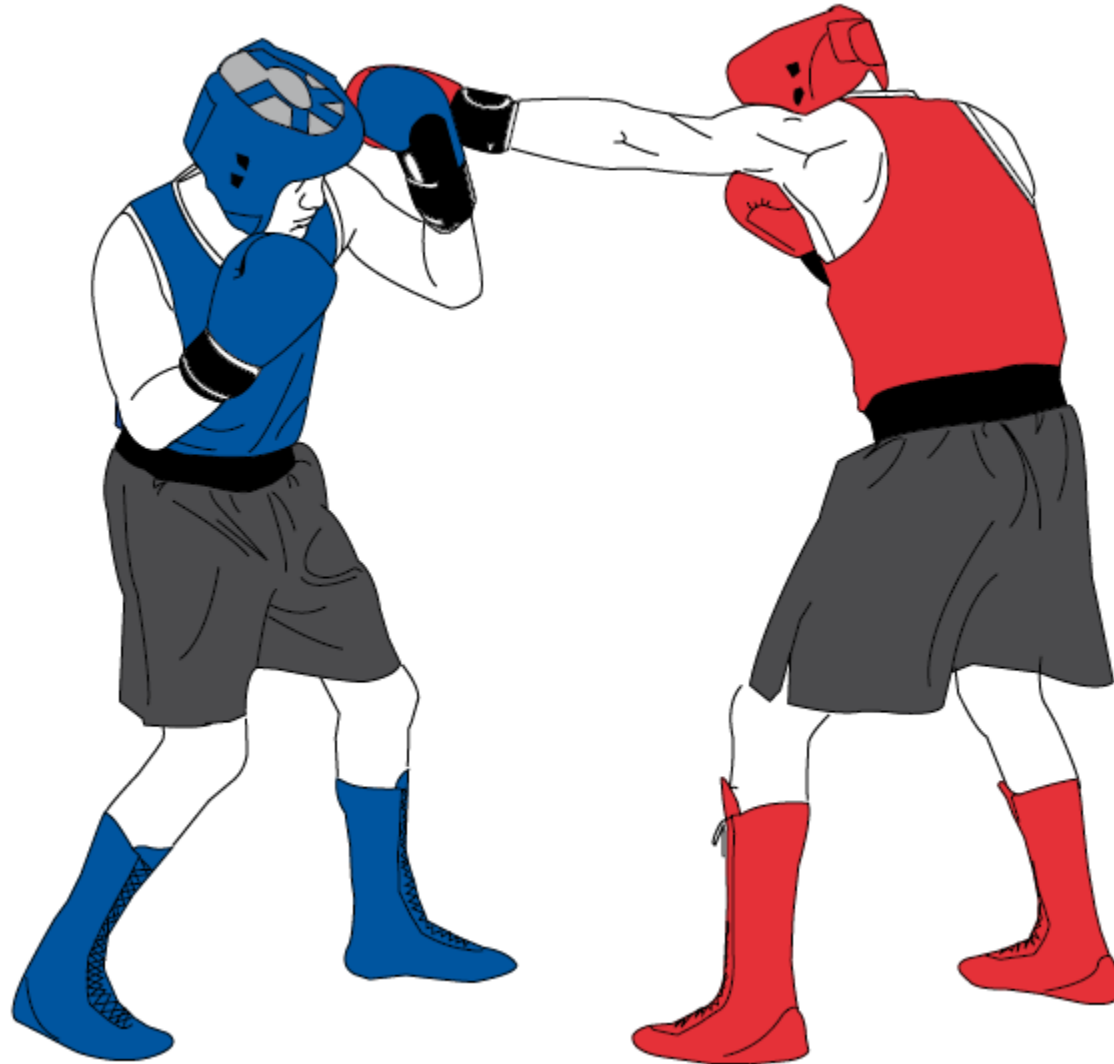
- Slippen is het hoofd en bovenlichaam uit de baan van de stoten bewegen. Dat kan zijwaarts als achterwaarts, bij achterwaarts nooit meer dan een stoot omdat je daarbij het risico loopt in onbalans te raken

SLIPPEN

Algemeen

- Vanuit de bokshouding
- Het hoofd gaat uit de baan van de stoot
- Schouder meedraaien
- Hoofd blijft voorover hangen
- Oogcontact houden
- Terug in bokshouding

SLIPPEN



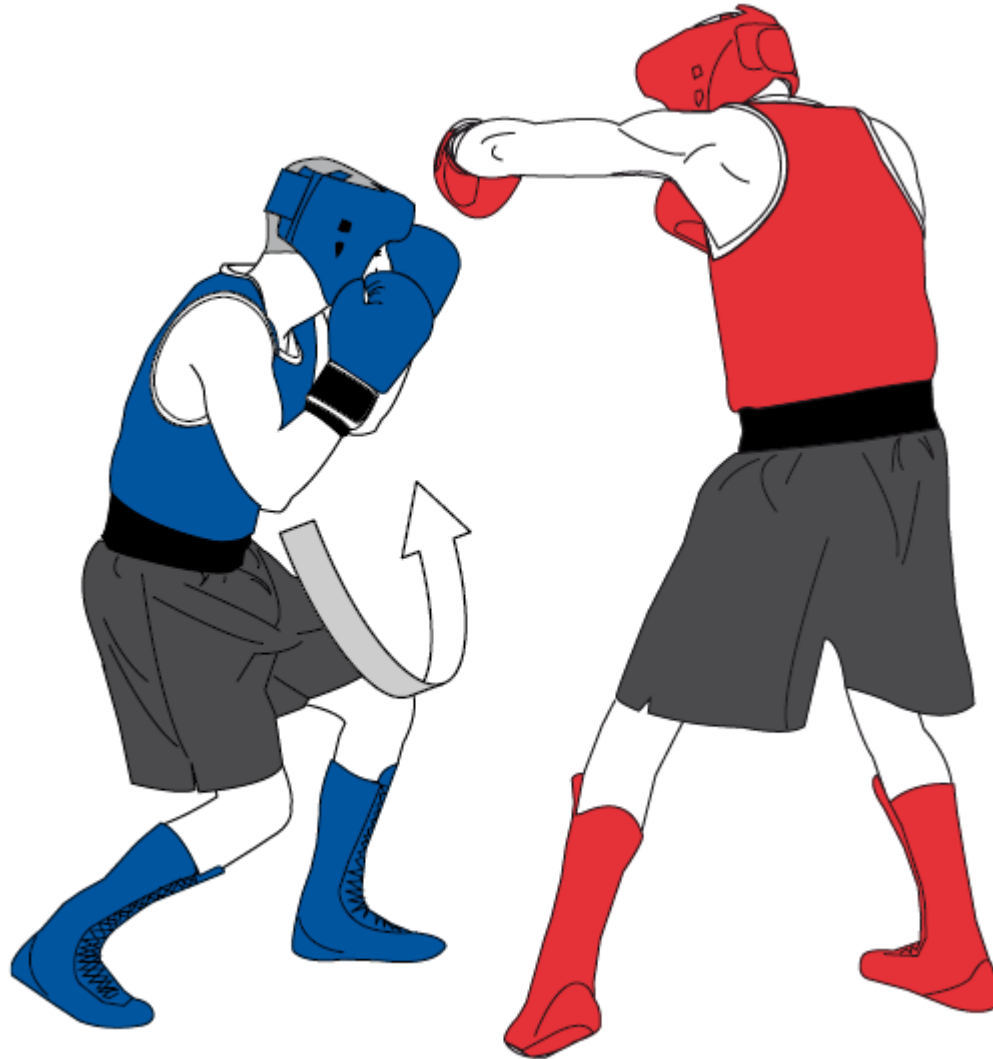
DUIKEN

- Duiken van hoeken, vanuit de bokshouding, het bovenlichaam met de stoot meedraaien door de knieën zakken daarna terugdraaien in bokshouding. Duiken voor directes rechtstandig door knieën zakken. Als een bokser duikt dan zakt hij met zijn hoofd minimaal lager dan de schouders van de tegenstander. Hij kijkt dan over je handen heen en ben je dus trefbaar, daarom handen hoger dan normaal.

DUIKEN

- Vanuit de bokshouding
- Met het hoofd uit de baan van de stoot
- Door de knieën zakken
- Handen hoger dan normaal
- Oogcontact houden
- Terug in bokshouding

DUIKEN



DUIKEN

