

Boksen



Trappen en stoten

Lesverloop

De sporters staan voor een rechte dikke mat. De trainer zegt cijfers van 1 tot 3. Bij elk cijfer hoort een opdracht;

1 = met je linkerhand boksen

2 = met je rechterhand boksen

3 = trappen met de voet

Organisatie & materiaal

Er staat een dikke mat tegen de muur, evt. bevestigd zodat ze niet omvalt.

Dikke mat

Variatie of uitbreiding

- Tempo verhogen.
- Extra oefeningen toevoegen.
- Hele draai en dan trappen/boksen
- Door de benen buigen en dan trappen/boksen.
- Burpee en dan trappen/boksen.