

Boksen



Trappen en stoten

Lesverloop

De trainer zegt cijfers van 1 tot 3. De sporters voeren de juiste opdracht uit:

1 = met de linkerhand boksen

2 = met de rechterhand boksen

3 = trappen met de voet

Organisatie & materiaal

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

De sporters staan voor de dikke mat.

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.