

Budokai Senshi



(cardio)boksen

Boksen is een tactische vechtsport waarbij ringinzicht, de coördinatie van voeten, ogen en handen, en conditie centraal staan.

Twee tegenstanders proberen punten te scoren door elkaar op de juiste trefvlakken te raken, of te winnen op bijvoorbeeld een knock-out (KO). Dat kan door enkele stoten of combinatie van verschillende stoten; de directe stoot, de opstoot en de hoek. Kracht is evenveel nodig als pure snelheid om een tegenstander zowel snel en hard te kunnen raken. Naast het traditionele mannenboksen worden ook bokskampioenschappen voor vrouwen gehouden.

Slechts slagen of stoten met de gesloten vuist boven de gordel zijn toegestaan. Verder is verboden: bukken beneden de gordel van de tegenstander, vasthouden, worstelen, slingeren, vasthouden aan de ringtouwen, beentje lichten, trappen of schoppen, kopstoot geven, bijten, het geven van een knietje en het aanvallen van een tegenstander die 'neer' is.

Een bokswedstrijd verloopt over meerdere ronden van enkele minuten. De hoeveelheid ronden en minuten is afhankelijk van het type wedstrijd (amateur, professioneel en/of kampioenschap). Elke wedstrijd wordt geleid door een scheidsrechter, die met de deelnemers in de ring staat. Een jury kent punten toe; wie de tegenstander knock-out (KO) slaat of de meeste punten verzamelt, is de winnaar.

Bij het olympisch boksen is het tijdsverloop van de wedstrijden als volgt:

- N-klasse: 3x2 minuten
- C-klasse: 3x2 minuten
- B-klasse: 3x3 minuten
- A-klasse: 3x3 minuten

Er zijn 12 rondes die moeten worden uitgevochten bij professionele vechters. Er wordt tijdens de meeste amateurbokswedstrijden gewerkt met de "box-pointer". De boxpointer is een computersysteem dat de punten telt wanneer de jury-leden op hun kastje drukken voor een bepaalde bokser (rode of blauwe hoek). Wanneer er meerdere juryleden, 3 van de 5 of meer, op hetzelfde moment drukken wordt er een punt toegekend. Wanneer het puntenverschil voor de laatste ronde oploopt tot groter dan 20 bij de mannen of groter dan 15 bij de vrouwen, wordt de wedstrijd gestaakt en is de bokser die achter staat "overclassed".

Kleding en bescherming[bewerken]

Boksers zijn verplicht bokshandschoenen te dragen en ook de overige kleding is aan voorschriften onderworpen. Voor amateurboksers is een bokshelm verplicht. Bij wedstrijden in het olympisch boksen is het dragen van een hoofdbeschermer en handschoen die door de AIBA (Association Internationale de Boxe Amateur) zijn goedgekeurd verplicht, deze zijn voorzien van een AIBA stempel. Ook zijn boksers verplicht om een bitje in te doen. Dit

beschermt de kaken en de tanden. Ook wordt meestal het gebruik van bandage aangeraden. Dit is voor de versteviging van de polsen en voor de bescherming van belangrijke botjes in de hand. Op een zak moeten speciale handschoenen worden gebruikt, de zogenaamde zakhandschoenen. Voor gevechten worden stoothandschoenen gebruikt, die iets groter en sterker zijn. Meestal worden er in een wedstrijd stoothandschoenen gebruikt met veters. Hierdoor blijft de handschoen op zijn plaats en kan hij beter worden aangetrokken. Het gewicht van de wedstrijdhandschoenen is 10 oz, dat staat gelijk aan 0,284 kg. Handschoenen die tijdens de training gebruikt worden wegen meestal 14 of 16 oz, dat is 0,397 of 0,455 kg. Ook zijn speciale boksschoenen verplicht voor wedstrijdboxers, ze beschermen je enkels.

Cardioboksen: Tijdens de lessen van CardioBoxing worden diverse elementen van het boksen en andere vechtsporten gecombineerd met fitness, om zo de algehele lichamelijke conditie en toning te verbeteren. We zullen je technieken uit het boksen aanleren, flink aan je conditie werken en je motiveren door te zetten! In tegenstelling tot andere vormen van boksen gaat het bij ons niet om fysiek contact tussen concurrenten. Zo zullen we nooit sparren in onze lessen. Wij staan voor Fun, Conditie, Techniek, Afvallen en Kracht.

Exameneisen

Oranje Badge:

- Kamaete (gevechtshouding)
- Directe stoten (jab/cross) hoog en midden.
- 10 x push Ups (gevolgd door 10 sec planking)
- 10 x squats (gevolgd door 10 sec lage squat)
- 20 x sit ups (gevolgd door 20 sec benen van de grond houden)
- 5 x Burphee (gevolgd door 5 sec sprint op de plaats)
- 5 x een combinatie van 2 technieken naar behoren kunnen uitvoeren.
- Intervall conditie test passend bij graad.

Blauw badge:

- Hoek (midden en hoog)
- Blokken Directe stoot
- Vanuit Kamaete (gevechtshouding) op en neer bewegen met diverse stoot combinaties.
- 20 x push ups (gevolgd door 20 sec planking)
- 20 x squats (gevolgd door 20 sec lage squat)
- 30 x sit ups (gevolgd door 30 sec benen van de grond)
- 10 x Burphee (gevolgd door 10 sec sprint op de plaats)
- 5 x een combinatie van 3 technieken naar behoren kunnen uitvoeren.
- Intervall conditie test passend bij graad.

Gele batch :

- Opstoot
- Blokken Hoek en ontwijken directe stoot
- 30 x push ups (gevolgd door 30 sec planking)
- 30 x squats (gevolgd door 30 sec lage squat)
- 40 x sit ups (gevolgd door 40 sec benen van de grond houden)
- 15 x Burphee (gevolgd door 15 sec sprint op de plaats)
- 10 x een combinatie van 3 technieken naar behoren kunnen uitvoeren.
- 1 x 2 minuten Body to Body boxing
- Intervall conditie test passend bij graad.

Groene badge:

- Spinning back fist
- Blokken Opstoot en ontwijken Hoek
- Het instaat zijn tot het uitleggen van 15 verschillende combinaties van minimaal 3 technieken
- 40 x push ups (gevolgd door 40 sec planning)
- 40 x squats (gevolgd door 40 sec lage squat)
- 50 x sit ups (gevolgd door 50 sec benen van de grond)
- 20 x Burphee (gevolgd door 20 sec sprint op de plaats)
- 2 x 2 min kickboksen met een gelijkwaardige tegenstander
- Intervall conditie test passend bij graad.

Bruine badge:

- Het in staat zijn tot het geven van een Warming up
+- 10 min
- met 1 arm zowel links als rechts, direct, opstoot
en hoek technisch uit kunnen voeren
- diverse blokken uit kunnen voeren en met 1
techniek kunnen counteren.
- Het instaat zijn tot het uitleggen van 20
verschillende combinaties van minimaal 3
technieken
- 50 x push ups (gevolgd door 50 sec planking)
- 50 x squats (gevolgd door 50 sec lage squat)
- 60 x sit ups (gevolgd door 60 sec voeten van de
vloer houden.
- 25 x Burphee (gevolgd door 25 sec sprint op de
plaats)
- 2 x 2 min boksen tegen een gelijkwaardige
tegenstander
- Intervall conditie test passend bij graad.

Zwart Shirt

- Het in staat zijn tot het geven van een les boksen voor beginners
- diverse ontwijkingen uit kunnen voeren en over kunnen nemen met combinaties
- Het in staat zijn tot het uitleggen van 25 verschillende combinaties van minimaal 3 technieken
- 60 x push ups (gevolgd door 60 sec planking)
- 60 x squats (gevolgd door 60 sec lage squat)
- 70 x sit ups (gevolgd door 70 sec benen van de grond.
- 30 x Burphee (gevolgd door 30 sec sprint op de plaats)
- 5 x 2 min compleet boksen inclusief clinchen met een gelijkwaardige tegenstander
- Intervall conditie test passend bij graad.

Bij het zwarte shirt kickboksen is een deelnemer gereed om wedstrijden te draaien en/of instructeur voor de club te zijn.