

LO2/BSM Lessenreeks Kickboksen: klas 4 vmbo en 4 A/H

(minimaal 3 lessen)

Doel les 1: leerling kennis laten maken met basistechnieken van kickboksen, met low kick/ switch kick & push kick in het bijzonder.

W-up oversteken (met variaties) bijv. Burpee, plank, switch, knieën heffen etc.

2 tallen 1 trapkussen (schoenen mag je aanhouden)

Opdracht 1: Rechtse low-kick vanuit basishouding

- A) 5 x om en om rechtse low-kick. Degene die het kussen ophoudt geeft het signaal om te trappen.
- B) Pyramide tot 4 en terug : 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1.
- C) In 30 sec tijd zoveel mogelijk Low-kicks maken.

Aandachtspunten low-kick:

- Trappen doe je met je scheen (niet met je voet: Blessures)
- Staan op bal van je voet standbeen (voet standbeen wijst opzij)
- Arm van de kant van het been waar je mee trapt zwaai je naar achteren
- (Uit de lijn stappen van je tegenstander)

Aandachtspunten voor degene die het trapkussen ophoudt:

- kussen vasthouden met de hand van de kant waar de trap geplaatst wordt bij rechter low-kick is dit (linkerhand)
- Hou het been waar het kussen tegenaan rust gebogen
- Sta stevig

Opdracht 2: Heup indraaien:

Oefening met partner. Het been van trapper wordt vastgehouden heup indraaien, zodat scheen tegen zijkant van romp van partner komt. Zie aandachtspunten opdracht 1.

Opdracht 3: Uit de lijn stappen

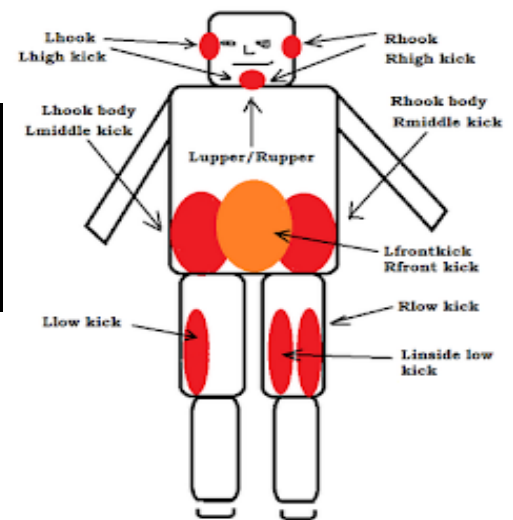
5 x om en om rechtse low-kick met uit de lijn stappen. degene die kussen ophoudt strekt vrije hand/ of noodle in rechte lijn uit.

Opdracht 4: Switch-kick vanuit voorbereiding.

3x wisselsprong gevolgd door switch-kick.

Opdracht 5: Rechtse roundhouse kick (trap naar het lichaam: zie plaatje r middle kick)

Voor degene die het kussen ophoudt. gebruik het kussen als schild. knokkels wijzen naar kussen bij R-trap linkerhand boven (kijk in je hand) Rechterhand onder kijk op je hand.



Opdracht 6: Linker/front push-kick (afhoud trap)

Aandachtspunten verdediger :

kussen dwars voor je houden tegen je buik 1 hand aan en ligt voorover buigen.

Aandachtspunten aanvaller:

- voorste been optillen
- met bal van je voet je tegenstander weg duwen
- Arm aan de kant van het been waar je mee trapt zwaai je naar achteren (heupactie) waarom?

Opdracht 7: Push kick & low kick

Ophouder laat kussen vallen en houd vast met de kant waar low-kick komt (bij rechtse low-kick linker hendel vasthouden)

Herhalen combinaties

1 Stoot	1 L directe (jab) 2 R directe (cross) 3 L- hoek 4 R- Hoek 5 L- opstoot 6 R-opstoot
2 Stoten	1 - 1 1 - 2 1 - 4 1 - 5
3 stoten	1 - 2 - pauze - 2 1 - 1 - 2 1 - 2 - 1 1 - 2 - 3 1 - 3 - 4 1 - 2 - 5
4 stoten	1 - 2 - 1- 2 1 - 2 - 3 - 4 2 - 3 - 6 - 3 1 - 2- 5 - 4

Werkvormen: met nivea kaarten (groen/blauw & rood)

In 2 tallen: 30 sec combinatie die op de kaart staat maken

In 3 tallen: 2 houden op nr 3 verplaatst zich op en neer tussen de 2 en maakt de combinaties die op de kaartjes staan.

Les 3: stoten en trappen en blokken

Lesdoel: aanleren blokkeren van low-kick

W-up

Scheenbeschermers aantrekken

3 manieren om lowkick te verdedigen:

1. ontwijken stap naar achteren
2. nemen (been aanspannen)
3. blokken met scheen

Opdracht 1: manier 1 en 2 in spelvorm uitproberen

Opdracht 2: manier 3 oefenen op signaal van blokker

Aandachtspunten blokken:

- Been optrekken Knie wijst naar buiten.
- Teen naar wijst naar beneden
- samen met je dekking van je armen een schild maken

Handschoenen aantrekken

Opdracht 3: combinatie 1-2 & R low kick

5x de 1 gevolgd door 5x de ander.

De aanvaller reageert op openen van de handschoen

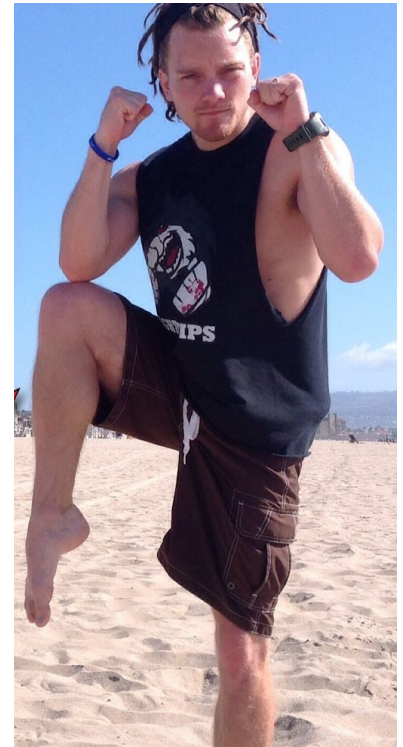
Opdracht 4: combinatie 1 - 2 gevolgd door Switch-kick

5x de 1 gevolgd door 5x de ander.

De aanvaller reageert op openen van de handschoen.

Bij de rechtse directe stap je mee gevolgd door linker low-kick

Opdracht 5: Low kick tikkertje 1- 2 gevolgd door R low-kick of switch- kick



Combinaties: Stoten & trappen

2 combinaties	1 - R low-kick 2 - L Switch kick 3 - R low-kick R - push kick - switch kick Front push kick - R knie
3 combinaties	2 - 3 - R high kick 1 - 2 - Switch kick 1 - 3 - R low-kick
4 combinaties	1 - 2 - 3 - high kick

Combinatie geleidelijk uitbouwen:

1 - 2
1 - 2
1 - 2 - 3
1 - 2 - 3 - R low-kick
1 - 2 - 3 - R low-kick - 2 - R low- kick
1 - 2 - 3 - R low-kick - 2 - 3 naar lichaam - R low- kick

1 - 1
1 - 1 - 4
1 - 1 - 4 - switch kick
1 - 1 - 4 - switch kick - L low kick
1 - 1 - 4 - switch kick - L low kick - 6
1 - 1 - 4 - switch kick - L low kick - 6 - 3
1 - 1 - 4 - switch kick - L low kick - 6 - 3 - R low- kick

Werkvormen: met nivea kaarten (groen/blauw & rood)

In 2 tallen: 30 sec combinatie die op de kaart staat maken

In 3 tallen: 2 houden op nr 3 verplaatst zich op en neer tussen de 2 en maakt de combinaties die op de kaartjes staan.