



BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

Theorie & Praktijk Boksen & Opvoeden

Annie Joosten - Lamey



Ik zet boksen in als
leerkracht/trainer omdat?

Boksen =

Opvoeden als leerkracht/trainer
omdat?

Opvoeden =

Boksend Opvoeden

▶ Wat kan ik als ik de cursus heb gevolgd?

Je kunt cliënten of leerlingen helpen om hun hulpvraag te beantwoorden. Hiervoor gebruik je het weerbaarheidsprogramma Boksend Opvoeden. Boksend Opvoeden is

NIET HET ECHTE BOKSEN

maar de bokssport wordt als pedagogisch middel gebruikt om je hulpvraag te beantwoorden.

Pedagogische principes

- ▶ Empathie: Inleven in het gevoelsleven van leerlingen.
VB leerling laat scheten.
- ▶ Openheid: Erken je fouten, durf de discussie aan te gaan. Vertel b.v. over je weekend.
- ▶ Aandacht: Iedere leerling is uniek. Het is belangrijk leerlingen op hun eigen niveau te waarderen. Ken je leerlingen.
- ▶ Stimuleren:
Geven van een compliment
Benadrukken van sterke kanten

Basishouding Leerkracht /trainer

Pedagogisch handelen

- ▶ Een consequente houding
- ▶ De leerkracht / trainer moet in staat zijn voor zichzelf op tijd een 'ho boodschap' neer te zetten
- ▶ Beloon positief gedrag
- ▶ Veranderingen op tijd aangeven
- ▶ Voor een training aanwezig zijn om de leerlingen/ deelnemers te ontvangen

Het belangrijkste bij het pedagogisch handelen

- ▶ Naast alle vaardigheden is het belangrijkste dat een leerkracht / trainer kan reflecteren op zijn/haar eigen handelen en het handelen indien nodig kan bijstellen.

12 Boksspellen uitgewerkt en 12 bokslessen uitgewerkt

- ▶ Bokslessen hebben altijd een warming-up. Deze warming-up kun je invullen met één van de boksspellen naar keuze of spierversterkende oefeningen (blz. 49)

- ▶ Voorbeeld:

Boksles 2: Leerdoel aanleren van directen op reactie tijdens het verplaatsen

Boksspel 1 warming-up: Stoten op noodles

BOKSTECHNIEKEN AANLEREN

▶ 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

AFKORTINGEN BOKSTECHNIEKEN EN BOKSTERMEN

- ▶ Voorhand Directe (VHD)
- ▶ Stoothand Directe (SHD)
- ▶ Voorhand Hoek (VHH)
- ▶ Stoothand Hoek (SHH)
- ▶ Voorhand Opstoot (VHO)
- ▶ Stoothand Opstoot (SHO)

Fysiek, mentaal en emotioneel

▶ Grond, ademhaling en focus

▶ Reflectievragen kunnen zijn:

-Stond je stevig?

-Zat je ademhaling hoog of laag?

-Hadden je voeten goed contact met de grond?

-Wat was je hartslag percentage?

-Welke basisemotie had je?

Doel les / aangeboden oefeningen: Fysiek,
mentaal en emotioneel + **Transfer**

▶ Fysiek:

- Ervaren van eigen kracht
- Eigen kracht kunnen doseren

Doel les / aangeboden oefeningen: Fysiek,
mentaal en emotioneel + **Transfer**

► **Mentaal:**

-De keuze maken om op hartslag
25% te boksen

-Kunnen schakelen van een hartslag
van 100% naar 25%

Doel les / aangeboden oefeningen: Fysiek,
mentaal en emotioneel + **Transfer**

▶ Emotioneel:

-Een basis emotie kunnen koppelen
aan een hartslag percentage.

-Kunnen benoemen waarom
desbetreffende emotie ervaren wordt
bij desbetreffende hartslag.

Grond Ademhaling

Focus

- ▶ Altijd toe te passen in de lessen Boksend Opvoeden
- ▶ Elke les, elke coaching, gezin, groep, individueel
- ▶ Met name transfer dagelijks leven, omgeving, gezin, sportschool, neem alle systemen hierin mee. Zie blz. 59 systeemtheorie

We vergroten het en de:

- ▶ Zelfvertrouwen
- ▶ Zelfbeheersing
- ▶ Zelfbewustzijn

Lesgeven volgens plan:
Methodische opbouw

- ▶ **Makkelijk – Moeilijk**
- ▶ **Stilstaand – Bewegen**
- ▶ **Actief – Reactief**

Emotiekaarten en Hartslagkaarten



BOOS



VERDRIETIG

Emotiekaarten en Hartslagkaarten



BLIJ



BANG

Emotiekaarten en Hartslagkaarten



HARTSLAG
25%



HARTSLAG
50%

Emotiekaarten en Hartslagkaarten



HARTSLAG
75%



HARTSLAG
100%

Waarschuwing

Stap 1
25%

Stap 2
50%

Stap 3
75%

Stap 4
100%

Waarschuwing

Stap 1
25%

Je kiest voor een time-out in de klas, sportzaal of geschikte ruimte in huis of de time-out ruimte.

Stap 2
50%

Je krijgt een time-out in de time-out, de klas, sportzaal of geschikte ruimte in huis.

Stap 3
75%

Er is contact met je ouders/verzorgers.
Je krijgt een time-out in de time-out, de klas, sportzaal of geschikte ruimte in huis en bent de rest van de les of het komende uur even niet welkom. **Afhankelijk van de organisatie of dit de laatste stap is.**

Stap 4
100%

Het lukt je niet om de training goed af te maken.
Hierover is contact met je ouders/verzorgers.
Je krijgt een nadenkopdracht mee naar huis
Morgen weer een nieuwe kans. Einde dag of einde training!

VRAGEN / OPMERKINGEN ?



Vervolg: inzetten in de organisatie

- ▶ Voorbeeld in de organisatie wegzetten
- ▶ 8 lessen Boksend Opvoeden aanbieden naast de reguliere lessen of ter vervanging van de sportlessen
- ▶ Maak een planning n.a.v. het handboek als uitgangspunt
- ▶ Wellicht eind van het schooljaar 2 of 3 herhalingslessen (waar loop ik nog tegenaan?)

Vervolg: inzetten in de organisatie

- ▶ Plan na de 3^e of 4^e les een ouderavond in waar theorie en praktijk samen gaat.
- ▶ Intake, tussenevaluatie en eindevaluatie met leerkracht, IB, directie.
- ▶ Maatwerk
- ▶ Individueel of gezin, intake en eindevaluatie. 5 trainingen en voor het proces 2 tot 3 weken ertussen laten

Vervolg: predicaat

Predicaat zie voorbeeld

Een organisatie mag zichzelf een Boksend Opvoedend-organisatie noemen als deze aan de volgende bepalingen voldoet:

- ▶ Alle klanten, cliënten, leden, leerlingen krijgen elk jaar Boksend Opvoeden-training / maatwerk.
- ▶ Minimaal twee werknemers, trainers, coaches, leerkrachten geschoold zijn in Boksend Opvoeden, middels de basistraining en de training voor gevorderden.
- ▶ Het Boksend Opvoeden is in het leerplan / schoolgids / beleid en op de website opgenomen.

Vervolg: predicaat

- ▶ Er een coördinator aanwezig die verantwoordelijk is voor coördinatie en kwaliteitsbewaking van de trainingen Boksend Opvoeden. De coördinator volgt de jaarlijkse nabijbscholing.
- ▶ Je ontvangt persoonlijk het predicaat in de vorm van een naambord wat opgehangen kan worden, deze is 3 jaar geldig. Daarnaast ontvang je een certificaat wat 3 jaar geldig is. In het voortraject zal de organisatie een kwaliteitsplan maken waar Boksend Opvoeden in zal ondersteunen. Binnen deze drie jaar zal er een kwaliteitsbezoek plaatsvinden.

Interactieve Leeromgeving

- ▶ 1^e maand gratis
- ▶ Persoonlijk account, tot 1 jan 2021
- ▶ Toegang tot alle lesmateriaal
- ▶ Uitgewerkte casussen, lessen, trainingen van trajecten
- ▶ Presentaties om in te zetten in de praktijk
- ▶ Mogelijkheid tot reageren en intervisie

Boksend Opvoeden is SKJ geaccrediteerd
en verbonden aan de NBB:



Bedankt voor deze mooie cursusdag en
succes met het inzetten!!!!

