

Boksen

Algemeen

Boksen is een vechtsport waarbij je alleen handen mag gebruiken. Een bokswedstrijd verloopt over meerdere ronden van enkele minuten. De hoeveelheid ronden en minuten is afhankelijk van het type wedstrijd (amateur, professioneel of kampioenschap).

Veiligheid

- Je vuist op de juiste manier maken; de duim moet niet bij de vingers ingesloten zijn.
- Je pols recht; stoten met een kromme pols kan voor kneuzingen zorgen.

Basis technieken

Stoten worden vanuit de kin gemaakt, dat is om je gezicht te beschermen tegen een stoot van de tegenstander. Verder trek je een zelf gemaakte stoot weer zo snel mogelijk in.

- *Jab*; een rechte stoot met de voorste vuist (de vuist aan dezelfde zijde als de voet die voor staat tijdens het slaan).
- *Rechtse directe*; een rechte stoot met de achterste vuist (dit hoeft dus niet perse de rechtse hand te zijn!).
- *Opstoot*; verticaal opstijgende stoot (voorste of achterste vuist), ook wel uppercut genoemd.
- *Hoek*; ronde horizontale stoot (voorste of achterste vuist).

Bescherming

- Handschoenen
- Bandage
- Boksschoenen
- Gebitsbeschermer
- Masker (op amateur niveau)
- Tok voor jongens en tuk voor meisjes (kruisbeschermer)