

GRADUATIE EXAMENS NEDERLANDSE BOKSBOND



Wanneer, waar en door wie?

Wanneer:	Maximaal 4 x per jaar
Waar:	per district
Organisatie:	Districtscommissie (eventueel i.s.m. een vereniging)
Maximaal:	Per examen maximaal 30 kandidaten
Examencommissie:	Twee DTC leden + een trainer van de gastgevende vereniging
Kosten:	Per kandidaat € 7,50

Procedure

Aanvraag	Vereniging vraagt datum aan bij de districtscommissie. De districtscommissie coördineert de ontvangen aanvragen in de regio en stelt een datum (en locatie) vast. De districtscommissie legt de datum en locatie vast bij het bondsbureau middels mail.
Opgeven kandidaten	De verenigingen geven aan het bondsbureau de kandidaat deelnemers op; deze dienen al lid te zijn van de Boksbond. Onder opgave van de naam wordt ook opgegeven voor welk diploma betrokkene examen wil doen.
Uiterste datum	Opgeven voor gradueringsexamens kan tot uiterlijk 5 werkdagen voor de examendatum. Daarna is de opgave definitief en moet het examengeld altijd worden betaald, ook indien alsnog niet wordt deelgenomen.
Acties bondsbureau	<ol style="list-style-type: none">1. Het bondsbureau zorgt voor publicatie van datum en locatie van de examens op de website van de Boksbond en middels mail aan deelnemende verenigingen2. Deelnemende verenigingen ontvangen per mail een factuur voor het examengeld3. De diploma's worden door het bondsbureau vooraf bedrukt met de naam van de deelnemer, alsmede datum en plaats van de examens4. De voorbedrukte diploma's worden per post aan de organisatie gestuurd5. Een lijst van de deelnemers wordt per mail aan de districtscommissie gestuurd
Examencommissie	<ol style="list-style-type: none">1. De examencommissie zorgt er voor dat de door het bondsbureau gezonden lijst met deelnemers wordt ingevuld en geretourneerd2. De diploma's worden ondertekend en – indien de kandidaat is geslaagd – na het examen uitgereikt met het bijhorende handschoentje
Registratie	De door de examencommissie ingevulde lijst wordt nadien verwerkt in de leden- of subadministratie.

Den Haag, 1 januari 2020.

Op de volgende pagina's het voorstel van Eduard van Uffelen, Dennis Arts en John Kenbeek.

GRADUATIE EXAMENS NEDERLANDSE BOKSBOND



Om een lijn aan te brengen in de opleiding naar wedstrijdbokser is het graduatie examen aangepast. Deze examens kunnen tot richtlijn dienen in het aanbod op de boksscholen maar ook op andere opleidingsinstituten.

Boxfun basics	Recreatie
Boxfun tactics	Recreatie
Boxfit challenge	Wedstrijdklaar
Boxfit compete	Wedstrijdklaar
Boxfit complete	Wedstrijdklaar
Boxfit top	Wedstrijdklaar

COBRA principes

COncentratie
COördinatie
COnditie uithoudingsvermogen
Behendigheid
Reactievermogen
Assertiviteit en uitstraling

Werkvormen

Vrij naar OBT normering

Boxfun

toetsing

toetsing op basis van OBT normering
door een daarvoor aangestelde commissie

4 centrale toetsingdagen per district per jaar waar alle verenigingen uit het betreffende district zich kunnen aanmelden.



Warming Up Protocol Nederlandse Boksbond

- bedoeld om de individuele sporter geheel zelfstandig een eigen warming-up te kunnen laten uitvoeren

Totaal tijd: ± 20 minuten

Algemene warming-up

Onderwerp	herhalingen	aanwijzingen	
Joggen	6'	Mentale voorbereiding	
Squat	10	Met stoten hoog - laag	
Lunges voorwaarts	12	Links 6	Rechts 6
Lunges achterwaarts	12	Links 6	Rechts 6
Lunges links en rechts	12	Links 6	Rechts 6
Lunges met romp draai (geven van hoeken)	12	Links 6	Rechts 6
one leg squat (enkel aantikken)	12	Links 6	Rechts 6
Superman one leg / bi- en uni lateraal (op de buik, / staand op 1 been, 1 arm of 2 armen)	20"	seconden	Links en rechts 10" elk
plank	20"	seconden	Links en rechts 10" elk
superman geknield / uni en bi lateraal	20"	seconden	Links en rechts 10" elk
plank 3 point	10"	5" links, 5" rechts	Vrije arm naar voren wijzen
plank 2 point	8"	4" links, 4" rechts	Been 5 cm liften
Spiderman push up crawl	10	Links 5	Rechts 5
Bridge gestrekt been	10	Links 5	Rechts 5
Push up 1 arm unilateraal staand	20	Links 10	Rechts 10

Specifieke warming-up

Schaduwboxen - Mentale voorbereiding - strijdwijze - individuele aandachtspunten	2' / 3'	Nadruk op verdedigingen
Schaduwboxen - Mentale voorbereiding - strijdwijze - individuele aandachtspunten	2' / 3'	Nadruk op counterboxen + aanval
Schaduwboxen - Mentale voorbereiding - strijdwijze - individuele aandachtspunten	2' / 3'	Nadruk op individuele specifieke strijdwijze
reactief (ATP) 2 a 3 seconden	10 x 2" / 3"	kort explosief - aangeven via auditief en/of visueel signaal



BOXFUN BASICS (1/6 - GEEL)

Warming up

Uitvoeren van het warming-up protocol

bokshouding

vanuit bokshouding stoten (naar keuze commissie met 1 of 2 stoten):

- ❖ voorhand (vh)
- ❖ stoothand (sh)
- ❖ voorhand hoek (vhh)
- ❖ stoothand hoek (shh)
- ❖ voorhand opstoot (vho)
- ❖ stoothand opstoot (sho)

vanuit bokshouding verplaatsen met een stoot:

- ❖ voorwaarts
- ❖ achterwaarts
- ❖ zijwaarts links en rechts

passieve verdedigingen uitvoeren:

- ❖ kunnen blokken van voorhand
- ❖ kunnen blokken van stoothand
- ❖ kunnen weren van voorhand
- ❖ kunnen weren van stoothand
- ❖ kunnen slippen op voorhand
- ❖ kunnen slippen op stoothand
- ❖ kunnen wegstappen op voorhand
- ❖ kunnen wegstappen op een stoothand

Conditie algemeen uithoudingsvermogen

Coopertest (testresultaten als landelijk gemiddelde)

Conditie boksspecifiek uithoudingsvermogen en uitvoering

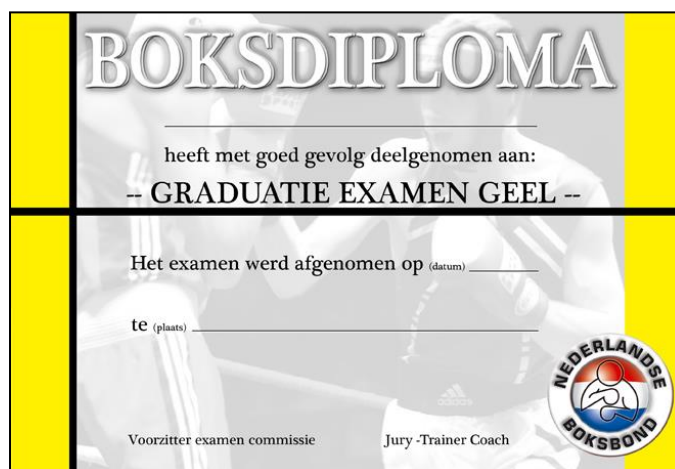
3 x 1,5 minuten spelboksend stoten tegen een stootzak / partner
of

3 x 2 minuten spelboksend stoten tegen een stootzak / partner

Waarbij gelet wordt op:

- ❖ manier van verplaatsen
- ❖ bokshouding
- ❖ valt aan en verdedigd
- ❖ spelboksend, dus met elkaar en niet tegen elkaar

Cooling Down





BOXFUN TACTICS (2/6 - ORANJE)

Warming up

Uitvoeren van het warming-up protocol

bokshouding

vanuit bokshouding stoten (combinaties met 2 of 3 stoten, waaronder):

- ❖ voorhand (vh)
- ❖ stoothand (sh)
- ❖ voorhand hoek (vhh)
- ❖ stoothand hoek (shh)
- ❖ voorhand opstoot (vho)
- ❖ stoothand opstoot (sho)

vanuit bokshouding verplaatsen met een stoot:

- ❖ voorwaarts
- ❖ achterwaarts
- ❖ zijwaarts links en rechts
- ❖ rond
- ❖ in en uit

Verdedigingen uitvoeren:

- ❖ kunnen blokken van voorhand
- ❖ kunnen blokken van stoothand
- ❖ kunnen weren van voorhand met
- ❖ kunnen weren van stoothand
- ❖ kunnen slippen op voorhand
- ❖ kunnen slippen op stoothand
- ❖ kunnen wegstappen op voorhand
- ❖ kunnen wegstappen op een stoothand

Conditie algemeen uithoudingsvermogen

Coopertest (testresultaten als landelijk gemiddelde)

Conditie boksspecifiek uithoudingsvermogen en uitvoering

3 x 1,5 minuten spelboksend met een partner
of

3 x 2 minuten spelboksend met een partner

Waarbij gelet wordt op:

- ❖ manier van verplaatsen
- ❖ bokshouding
- ❖ valt aan en verdedigd, ook actief
- ❖ spelboksend, dus met elkaar en niet tegen elkaar

Cooling Down



BOXFIT CHALLENGE (3/6 - GROEN)

Warming up

Uitvoeren van het warming-up protocol

vanuit bokshouding stoten met overnames

(combinaties met 2 of 3 stoten, waaronder ook lichaamstoten):

- ❖ voorhand (vh)
- ❖ stoothand (sh)
- ❖ voorhand hoek (vhh)
- ❖ stoothand hoek (shh)
- ❖ voorhand opstoot (vho)
- ❖ stoothand opstoot (sho)

vanuit bokshouding verplaatsen met een stootcombinatie in de richtingen of combinatie van richtingen:

- ❖ voorwaarts
- ❖ achterwaarts
- ❖ zijwaarts links en rechts
- ❖ rond
- ❖ in en uit

Verdedigingen uitvoeren in acties met :

- ❖ kunnen slippen op voorhand gevolgd door reactiestoot
- ❖ kunnen slippen op stoothand gevolgd door reactiestoot
- ❖ kunnen wegstappen op voorhand met meestoten
- ❖ kunnen wegstappen op een stoothand met meestoten
- ❖ kunnen duiken op hoeken met overname

Tactiek:

- ❖ boksen van halve naar hele afstand
- ❖ boksen van buitenafstand naar hele afstand
- ❖ boksen van hele naar buitenafstand

Conditie algemeen uithoudingsvermogen

Coopertest (testresultaten waarde boven landelijk gemiddelde... (vaststellen))

Conditie boksspecifiek uithoudingsvermogen en uitvoering

3 x 1,5 minuten spelboksen / sparring met een partner
of

3 x 2 minuten spelboksend met een partner

3 x 3 minuten spelboksend met een partner

Waarbij gelet wordt op:

- ❖ manier van verplaatsen
- ❖ bokshouding
- ❖ valt aan en verdedigd, ook actief
- ❖ spelboksend, dus met elkaar en niet tegen elkaar

Cooling Down



BOXFIT COMPETE (4/6 - BLAUW)

Warming up

Uitvoeren van het warming-up protocol

Beheersen van minstens twee strijdwijzen

- ❖ Counterboksen (verdedigend)
- ❖ Aanvallend (initiatief houdend)

Tonen met partner in 3 rondes spelboksen met wisselende rollen

Gedrag naar, gedrag in en gedrag vanaf de ring assertief en met positieve uitstraling

Conditie algemeen uithoudingsvermogen

Coopertest (testresultaten waarde boven landelijk gemiddelde... (vaststellen))

Conditie boksspecifiek uithoudingsvermogen en uitvoering

Zetten van acties per tijdseenheid... (vaststellen, nationaal niveau) op stootzak

Snelkracht en behendigheid benen

Verplaatsing / sprintparcours met ladder op tijd. (vastleggen, tijd vaststellen)



BOXFIT COMPLETE (5/6 - BRUIN)

Warming up

Uitvoeren van het warming-up protocol

Beheersen van minstens twee strijdwijzen

- ❖ Counter boksen (verdedigend)
- ❖ Aanvallend (initiatief houdend)

Tonen met partner in 3 rondes spelboksen met wisselende rollen

Aandacht voor:

- ❖ Gedrag naar, gedrag in en gedrag vanaf de ring assertief en met positieve uitstraling
- ❖ Opvolgen aanwijzingen coach tijdens de ronde, in de pauze
- ❖ Kunnen ontregelen strijdwijze tegenstander
- ❖ Kunnen creëren van puntmogelijkheden
- ❖ Weten wat te doen bij o.a. Rechts voorstaande tegenstander, wisselen afstanden, clinchen, hoe de jury punten waardeert, wat internationaal gewaardeerd wordt

Conditie algemeen uithoudingsvermogen

Coopertest (testresultaten waarde boven landelijk gemiddelde... (vaststellen))

Conditie boksspecifiek uithoudingsvermogen en uitvoering

Zetten van acties per tijdseenheid... (vaststellen, internationaal niveau) op stootzak

Snelkracht en behendigheid benen

Verplaatsing / sprintparcours met ladder op tijd. (vastleggen, tijd vaststellen)

BOXFIT COMPLETE (6/6 - ZWART)

A status boksen – Geef demo met sparring op een afname dag graduatieboksen.

