



## BOKSHOUDING:

### Voetenstand:

- juiste spreiding van de voeten
- op de voorvoeten
- gewicht gelijkmatig verdeeld
- evenwijdig aan elkaar
- in de richting van de tegenstander

### Armenstand:

- polsen op kin hoogte
- ellebogen binnen schouderbreedte
- voorste hand ongeveer 20 cm voor/naast gezicht - achterste hand ongeveer 10 cm voor/naast gezicht

### Hoofdstand:

- hoofd voorover hangend
- kin kan achter schouder
- oogcontact houden

### Benenstand:

- knieën licht gebogen
- knieën licht naar binnen gebogen

### Rompstand:

- licht voorover gebogen
- schouders boven benen

### Handenstand:

- gesloten hand
- middenhandsbeentjes in het verlengde van de onderarm
- duim over de vingers

## VERPLAATSEN:

### Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- eerste voet eerst
- pas niet te groot
- één voet aan de grond
- tweede voet sleept
- grootte handhaven
- evenwijdig en richting tegenstander
- terug in de bokshouding

## STOTEN:

### Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- zonder te seinen
- bovenlichaam meedraaien
- voor de goede afstand bedoeld
- met het stootvlak
- op het trefvlak
- is trekkend gegeven
- met de grootste snelheid
- met de grootste stootkracht
- terug in de bokshouding

René Braad 2008 (OBT norm NBB internationaal)



### **DIRECTEN:**

Voorhand:

- ellebogen binnen schouderbreedte
- vuist in rechte lijn naar trefvlak
- knokkels horizontaal gedraaid

Stoothand:

- afzet vanuit standbeen

### **HOEKEN:**

Voorhand:

- opzij opengevallen onderarm tot 90 graden
- knokkels horizontaal gedraaid
- duim richting kin

Stoothand:

- afzet vanuit standbeen

### **OPSTOTEN:**

Voorhand:

- naar voren openvallen onderarm tot 90 graden
- licht draaien van de heup

Stoothand:

- afzet vanuit standbeen

### **WEREN:**

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- zo kort mogelijke beweging
- stoten naar binnen weren
- oogcontact houden
- terug in de bokshouding

### **BLOKKEN:**

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- zo kort mogelijke beweging
- arm mag niet buigen
- bovenlichaam meedraaien
- oogcontact houden
- terug in de bokshouding

René Braad 2008 (OBT norm NBB internationaal)



### **SLIPPEN:**

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- uit de baan van de stoot
- hoofd blijft voorover hangen
- oogcontact houden
- terug in de bokshouding

### **STAPPEN:**

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- korte enkelvoudige verplaatsing
- armen in de bokshouding
- bovenlichaam in de bokshouding
- oogcontact houden
- terug in de bokshouding

### **STOPSTOOT:**

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- zonder te seinen
- gestoten op het moment dat de aanval wordt ingezet
- gestoten met de voorhand
- terug in de bokshouding

### **DUIKEN:**

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- uit de baan van de stoot
- doorzakken door knieën
- handen bij voorkeur hoger dan normaal
- oogcontact houden
- terug in de bokshouding

### **ACTIEVE VERDEDIGING:**

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- zonder te seinen
- eerst passieve verdediging
- dan stoot(en) variatie
- stoten combinatie altijd afmaken met voorhand (= verdediging stoot)
- terug in de bokshouding

### **REACTIESTOOT:**

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- zonder te seinen
- direct na passieve verdediging
- één of meerdere stoten
- terug in de bokshouding

René Braad 2008 (OBT norm NBB internationaal)



### COUNTER:

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- zonder te seinen
- gestoten op het moment dat de aanval wordt ingezet
- gestoten met de stoothand
- terug in de bokshouding

### NASTOOT:

Algemeen:

- vanuit passieve verdediging
- zonder te seinen
- direct na combinatie tegenstander een stotencombinatie geven
- stotencombinatie altijd afmaken
- terug in de bokshouding

### AANVAL OVERNEMEN:

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- na één of meerdere passieve verdedigingen
- stoten direct aan het einde van een aanval van de tegenstander
- terug in de bokshouding

### MEESTOTEN TIJDENS AANVALLEN:

Algemeen:

- vanuit de bokshouding
- zonder te seinen
- na passieve verdediging
- stoten en tegelijkertijd wisselen van van afstand, slippen of verticaal duiken
- terug in de bokshouding

René Braad 2008 (OBT norm NBB internationaal)