

**Voorbeeld les (eigen) team**

**---Doel: team maakt kennis met Boksend Opvoeden**

**---Afspraken: voor we een spel / opdracht met elkaar uitvoeren geven we elkaar altijd een Boks van respect**

**---Reflectievragen worden uiteraard aangepast op de doelgroep die je voor je hebt, onderste is een leidraad om een introductie aan je team te geven betreft de ervaren cursusdag.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tijd | Activiteit | Materiaal / \*voorbereiding |
| 10 min. | Power Point presentatie. | \*Presentatie, laptop, usb, beamer  \*Handboek  \*Emotie- en hartslagkaarten |
| 10 min | Op 3 verschillende kleuren briefjes een mentaal, fysiek en emotioneel doel schrijven en op poster plakken.  Voorbeeld:  Je geeft een les  Boksend Opvoeden. Welk fysiek, mentaal, emotioneel doel heb je bij het aanbieden van je les? Stel deze vraag aan je groep. | \*3 witte A1 vellen  \*groene, blauwe en rose memo plakblaadjes  \*tape om posters op te hangen, \*pennen gelang de deelnemers  \*3 witte grote vellen  Vel 1 schrijf met rose markeerstift fysiek, op vel 2 met groene markeerstift mentaal, op vel 3 met blauwe markeerstift emotioneel.  \*Laat de deelnemers met dezelfde corresponderende kleuren op memoblaadjes een fysiek, mentaal en emotioneel doel schrijven en deze op de posters plakken.  **Voorbeeld poster fysiek:**  C:\Users\Dell\Documents\Create your outlines 19 september 2019\Boksend Opvoeden\Foto's\foto's Roel 10 september\map 1\RKL_2282.JPG  **Voorbeeld poster mentaal:**  C:\Users\Dell\Documents\Create your outlines 19 september 2019\Boksend Opvoeden\Foto's\foto's Roel 20 juni\map 2\RKL_5833.JPG  **Voorbeeld poster emotioneel:**  C:\Users\Dell\Documents\Create your outlines 19 september 2019\Boksend Opvoeden\Foto's\foto's Roel 10 september\map 1\RKL_2428.JPG |
| 5 min. | Neem de algemene bokshouding door.  Zie voor de bokshouding blz 6 en 7 van het boek of de instructie filmpjes voor inspiratie. | Sportzaal |
| 10 min.  5 min. per spel | ---Kies één van de 12 boksspellen uit het boek die je passend vindt of leuk om met je team te ervaren.  Na het spel:  Grond, focus ademhaling  Reflectievragen kunnen zijn:  \*Stond je stevig?  \*Op welk percentage zat je hartslag? 25%, 50 %, 75% of 100 %?  --- Kies nog één van de 12 boksspellen uit het boek die je leuk of passend vindt om met je team te ervaren.  Na het spel:  Grond, focus ademhaling  Reflectievragen kunnen zijn:  \*Was je beheerst?  \*Was je bewust van je ademhaling/hartslag? 25%, 50 %, 75% of 100 %.  \*Wanneer ervaar je deze hartslag in het dagelijks leven/welke situatie?  \*En welke emotie koppel je hieraan? | Sportzaal |
| 5 min | Boksles 1 aanleren van directen op reactie tijdens het verplaatsen  Grond, focus ademhaling  ‘voel de grond onder je voeten’  Reflectie vragen kunnen zijn:  \*Was je zelfbewust en beheerst bij het uitvoeren van de stoten?  \*Kwam er een emotie bij jezelf naar boven bij het uitvoeren van de oefening? Zo ja, welke en waarom en welke percentage?  De emotie kan uiteraard afwijken van de basisemoties op de kaart. | Bokshandschoenen |
| 10 min | Boksles 2 aanleren van hoeken op reactie tijdens het verplaatsen  Grond, focus ademhaling  ‘voel de grond onder je voeten’  Na de uitleg/voordoen opdracht, laat je de partners eerst samen één fysiek, mentaal of emotioneel doel van de posters kiezen die ze meenemen bij het uitvoeren van de opdracht.  Uitvoering boksles 2 met gekozen fysiek, mentaal of emotioneel doel  Samen evalueren hoe het doel ging. | Sportzaal |
| 5 min | Rust  1 min ogen dicht  Grond, focus ademhaling naar je buik, hand op je buik, voel je ademhaling.  Adem diep door je neus en adem rustig uit door je mond….  Adem naar je buik 25 %  1 woord of zin voor jezelf bedenken wat je graag kwijt wilt als je terug aan de training denkt (zelfbewustzijn) |  |