



Boks rondens conditie / techniek spel level: 1.2.3.

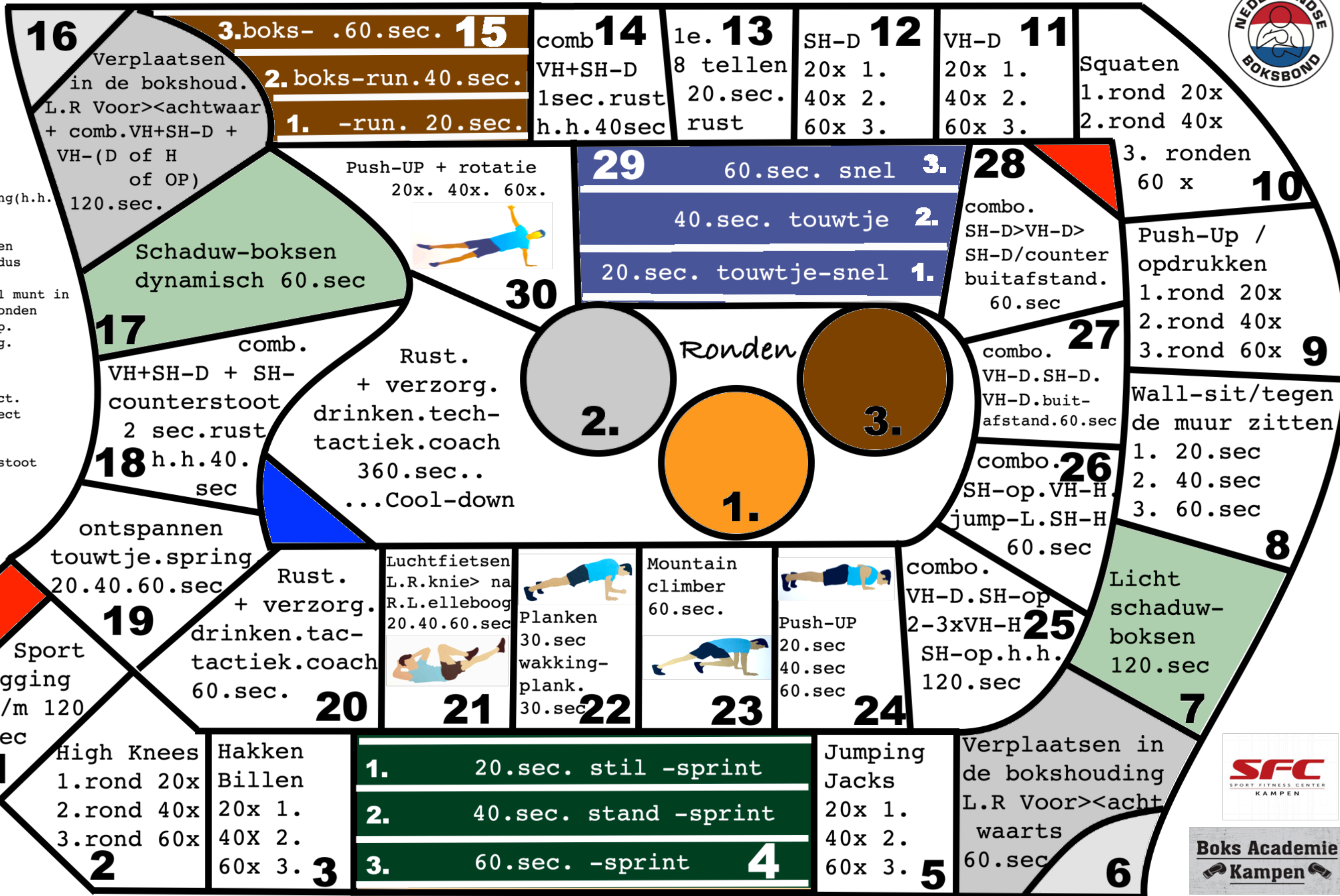
Boks Academie



Spelitleg:

Het spel over 3 rondes
 1e 20.sec of 20 x herhaling(h.h.)
 2e 40.sec of 40 x h.h.
 3e 60.sec of 60 x h.h.
 Speel het spel met 3 munten
 kop= 1 stap munt= 2 stap,dus
 max 6 stap haalbaar.
 na elke rondes blijft er 1 munt in
 het midden 1.2.3.dus 2e rondes
 max 4 stap , 3e max 2 stap.
 tenzij anders vermeld volg.
 stap/wissel max 10.sec

LEGENDA:
 VH-D = Voor-Hand -Direct.
 SH-D = Stoot-Hand -Direct
 -H = Hoek-stoot
 -OP = OP-stoot
 Stop-stoot en Counter-stoot
 zie >> OBT of vraag de
 Trainer.
 L = Links
 R = Rechts
 h.h.=herhalen



Boks Academie Urk



Boks Academie Kampen