

# ASHIGARU-RYU BELT-MANUAL

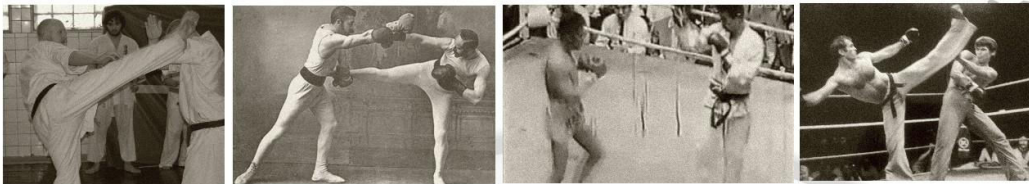
足輕流



## KICKBOXING LEVEL 1

## KICKBOXING LEVEL 1 Ondersteuning

Kickboxing komt oorspronkelijk uit Japan en de VS. Uit het Full Contact Karate ontstond er zowel in Japan als in de VS een vorm waarin men dikke bokshandschoenen aantrok en Engels Boxing ging combineren met Full Contact Karate. In Japan was vooral Kenji Kurosaki een pionier hierin. In de VS waren het mensen als Joe Lewis en Bill Wallace. In Frankrijk ontstond er zelfs het Savate, een Franse Kickboxing vorm. In Nederland werd het groot door mannen als Jan Plas, Johan Vos en Thom Harinck.



Foto's: Japans Full Contact Karate, Frans Savate, Japans Kickboxing, USA Kickboxing Full Contact Karate

### \*Wat heb je nodig?

Shirt / Broekje / Handschoenen / Zakhandschoenen / Scheenbeschermers / Zwachtels / Bitje / eventueel Kruisbescherming, een Helm en Dames Borstbescherming.



### \*Welke maat handschoenen heb je nodig?

Als je op de zak en pads werkt dan kan men ook lichtere handschoenen nemen, maar zodra je op het gezicht en dekking gaat werken moet je 14 tot 16 oz handschoenen gebruiken voor de juiste demping.

### \*Kickboxing trainingsvormen:

- op de zak
- op de stoot pads
- op de trap pads
- op de stoot en trap pads
- op een oefenpop
- op en met een tegenstander op de dekking sparren
- vol met een tegenstander dus een wedstrijd

## KICKBOXING LEVEL 1 Ondersteuning

### \*De les begint!

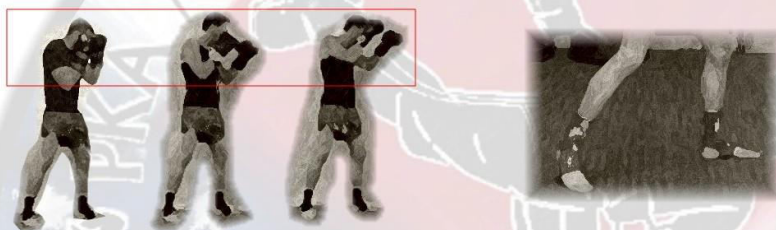
De les begint met een groet naar elkaar. Zowel de leraar als de leerlingen groeten naar elkaar, aan het begin maar ook weer aan het einde van de les.

Daarna begint de warming up (rennen etc). De warming up is bedoeld om de lichaamstemperatuur omhoog te brengen zodat het lichaam warm wordt en spieren, banden en pezen soepel worden voor de lichamelijke inspanning. Daarnaast zijn spierversterkende oefeningen ook een onderdeel van de warming up, net als rek en strekoefeningen. Je hoeft natuurlijk niet alle bescherming te dragen bij de warming up. Dat volgt later bij de partner oefeningen e.d

### \*Standen:

Wij werken met drie gevechtstanden allen met het linkerbeen naar voren net als bij het Karate. We hebben drie varianten. Je staat voor op de hele voet en achter op de bal.

- 1 De korte afstand (handen beide bij de kaak)
- 2 De middel afstand (één hand bij de kaak, de andere licht naar voren gebracht)
- 3 De lange afstand (beide handen op hoofdhoogte maar naar voren geschoven)



Wij staan vrijwel allemaal linksvoor (dus ook de mensen die links zijn), omdat zo de lever achter zit en beschermt blijft door de rechter elleboog. Je staat altijd op gevechtsafstand, en daarna ga je naar raakafstand.



Foto1: gevechtsafstand Foto2: raakafstand

### \*Stoten:

Er zijn niet bijster veel stoten bij het Kickboxing als je het bijvoorbeeld vergelijkt met het Karate waar je naast stoot ook slagtechnieken hebt, en bv bij het combatives defence waar eigenlijk alle soorten stoten en slagen worden gebruikt omdat er ook geen regels zijn in zelfverdediging. Bij Kickboxing gebruiken we dus eigenlijk alleen de volgende technieken met de vuist.

- 1 Stoot van voor Jab
- 2 Stoot van achter Cross
- 3 Korte Hoek Hook Punch
- 4 Lange Hoek Hook Punch
- 5 Opstoot Uppercut Punch
- 6 Backfist al dan niet met draaien. Spinning Backfist



## KICKBOXING LEVEL 1 Ondersteuning

### \*Trappen:

Hieronder de meest gebruikte trappen bij Level 1 trainingen.

- lage scheentrap binnen en buitenkant been Lowkick Gedan Mawashigeri
- midden scheentrap buitenkant ribben Turnkick Chudankick
- voorwaartse trap met de bal van de voet in de buik of gezicht Frontkick Maegeri
- hoge ingedraaide trap naar het gezicht met de wreef / scheen Highkick Jodan Mawashigeri
- knie stoot / trap van voor in de buik of gezicht Kneekick Hizageri
- draaitrap met hiel in de buik of gezicht Roundhousekick Ushirogeri

Daarnaast diverse varianten hierop al dan niet in draai en springvorm.

### \*Blokken:

- Slippen
- Bukken
- Brush
- Catch
- Ontwijken
- Opvangen
- Wegstappen
- Blokken
- Incasseren
- Terug Vechten

*Dit is een geheugensteun, alle blokken worden in de lessen besproken.*

### \*Stoten en trappen op pads:

Er gelden de volgende regels en richtlijnen.

- linkerstoot op linker pad (kussen)
- rechterstoot op rechter pad

Ook de hoeken en opstoten, bij een backfist doen we het andersom, dus een linker backfist op een rechter pad, en een rechter backfist op een linker pad.

- voorwaartse trap buik is 1 kussen (pad)
- voorwaartse trap gezicht is 1 kussen
- knie buik en gezicht zijn 2 kussens
- ingedraaide trap midden zijn 2 kussens
- ingedraaide trap laag dus lowkick is 1 kussen
- ingedraaide trap hoog zijn 2 kussens
- draaitrap buik gezicht zijn 2 kussens



## KICKBOXING LEVEL 1 Ondersteuning

### \*Werk Fases:

- Solo oefeningen, stoten en trappen in de lucht, schaduwtraining
- Oefeningen op een bokszak, kan zijn voor kracht of uithoudingsvermogen en techniek
- Oefeningen op pads met een partner voornamelijk voor de juiste techniek
- Oefeningen op de dekking met een partner, doelgericht werken
- Sparren, dit moet een oefenvorm zijn, dus geen vechten. Tijdens het sparren moet je op een veilige manier je technieken kunnen uitproberen. Zowel de aanval als de verdedigings technieken, licht onder druk van een aanvallende en verdedigende partner met de juiste beschermings materialen.

### \*Leeftijds gebonden regels:

- Onder de 18- is bij ons geen hoofdtechniek toegestaan.
- Boven de 18+ zijn er hoofdtechnieken toegestaan naar gelang het niveau en of het trainingsdoel van de beoefenaar. Recreanten slaan bij ons niet op het hoofd maar wel op de dekking.

### \*Raakvlakken 18-:

- buiten en binnenkant bovenbeen
- zijkant torso
- buik
- borst

### \*Raakvlakken 18+:

- buiten en binnenkant bovenbeen
- zijkant torso
- buik
- borst
- zijkant en voorkant hoofd

Rekening houden met elkaar is een must. Geef aan als het te hard is of gericht is naar de verkeerde raakvlakken. Blijf er wel aan denken dat het een contactsport is, dus je wordt geraakt en mag ook anderen raken, hou echter de doelstelling van de betreffende training in de gaten.

### \*Traningsopbouw in de les: (+/-)

- groet
- warmingup
- techniek tactiek
- partner oefeningen
- pads oefeningen
- sparren
- afsluiting meestal of rekken of juist kracht en uithouding
- groet

*Veel succes met trainen en binnenkort kun je level 2 ondersteuning downloaden.*