

**SPELREGELDOCUMENT
OLDSTARS
BOKSEN**

Een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds



**Ontdek
OldStars
boksen**



OLDSTARS BOKSEN

Bij OldStars boksen wordt er meer aandacht besteed aan de warming-up en balans- en strekoefeningen. We boksen alleen op het bovenlichaam en niet op het hoofd. De trainingen bestaan meestal uit zaktrainingen. OldStars boksen is ontspannen boksen met de focus op bokstechnieken.

DE VOORWAARDEN

Groepsverdeling

Het boksen is in duo's. Er is geen vereiste voor een minimale of maximale groepsgrootte. Dit is volledig afhankelijk van de trainer en/of begeleider en de grootte van de locatie. Maximaal 8-12 deelnemers per trainer is wenselijk.

Materiaal

Bij deelname aan OldStars boksen, zijn in eerste instantie bokshandschoenen nodig. In samenspraak met de locatie, zal er besproken worden wat de mogelijkheden zijn om deze eerst te lenen (met binnenhandschoenen voor hygiëne) en bij interesse in regelmatige deelname, deze aan te schaffen.

Noodzakelijke materialen:

- Iedere deelnemer heeft bokshandschoenen (minimal 14 oz voor vrouwen en 16 oz voor mannen);
- Boksbandage of binnenhandschoen (bescherming van de handen/polsen en voor hygiëne);
- Bitje (optioneel voor extra veiligheid).
- Kleding

De deelnemers dragen comfortabele kleding, waar goed in bewegen kan worden.

Trainer en/of begeleider

OldStars boksen vindt altijd plaats onder leiding van een trainer en/of begeleider die een ASM/OldStars cursus en/of training heeft gevolgd en binnen de Nederlandse Boksbond in bezit is van een Boksfit instructeur certificaat. De trainer en/of begeleider is aanwezig om de richtlijnen van de beweegvorm aan te houden.

Locatie

OldStars boksen kan zowel binnen als buiten worden uitgevoerd. Bijvoorbeeld de sportschool, sporthal en/of het park.

Gezondheidsvereisten

De beweegvorm OldStars boksen wordt gespeeld op het tempo dat passend is voor de spelers en hun fysieke mogelijkheden en beperkingen. Indien hier twijfels over zijn moet er eerst overlegd worden met de eigen huisarts of na een SMA (Sport Medisch Advies) keuring. Deze beweegvorm is een variant van het traditionele boksen, zodat een brede doelgroep (met verschillende fysieke mogelijkheden) de sport kan beleven. Dit is een belangrijke reden waarom deze vorm speciaal vormgegeven is voor 55-plussers.

DE SPELREGELS

1. Warming-up

De warming up zal gedaan worden met de hele aanwezige groep. Hier zal (nog) niet de focus liggen het boksen, maar worden andere spelvormen ook meegenomen. De opwarming gaat via de ASM-richtlijnen; coördinatie-oefeningen, mobiliteitsoefeningen met diverse beweeg- en spelvormen.

2. Richtlijnen en veiligheid

Na de warming-up, worden de richtlijnen van het 'ontspannend boksen' door de trainer doorgenomen. Deze vorm wordt verderop uitgelegd. De basistechniek wordt doorgenomen; de bokshouding van voetenstand, benenstand, rompstand, handenstand en hoofdstand, zowel tijdens de verdediging als aanval. Tijdens de oefeningen is er altijd één partij (van de duo's) aan het verdedigen en één partij aan het aanvallen.

3. Fysiek contact

Er wordt alleen gebokst op het bovenlichaam, inclusief de armen. Alles onder de heupen en boven de schouders is niet toegestaan.

4. Stoppen

Indien er te fel wordt gebokst door een deelnemer is het woord 'stop' het woord om af te kappen. Het is de bedoeling dat er actief op elkaar wordt gelet, ook door de trainer en/of begeleider, om blessures te voorkomen.

5. Ontspannend boksen

Bij deze beweegvorm wordt er uitgegaan van ontspannend (spel)boksen. Dit houdt in dat de stoten op een ontspannende manier gegeven worden. Er wordt hierbij niet volledig kracht bijgezet door de deelnemer, maar een soepele beweging aangehouden waarbij je elkaar niet echt raakt maar 'toucheert'. Het gaat om het technische, aspect waarbij het raken en ontwijken van de stoten centraal staan.

6. Niveaus

Bij OldStars boksen (cursief) zijn er zowel ervaren als onervaren deelnemers. Belangrijk is om te differentiëren in oefeningen en rekening te houden met ieders vaardigheden. Ook lengte kan hierbij een rol spelen. De trainer en/of begeleider zal hier op letten, en de deelnemers mogen dit ook zelf aangeven. De beginnende deelnemer kan ook de bokszak gebruiken.

7. Speeltijd en rondetijd

OldStars boksen kan in 3 rondes gespeeld worden, waarbij er in elke ronde verschillende combinaties behandeld worden door de trainer en/of begeleider. Elke ronde duurt 1 minuut (2 minuten per duo).

- Ronde 1: het eerste gedeelte bevat oefeningen om de techniek van de stoten te verbeteren en op elkaar in te spelen. Hierin zal er op de plaatst gebokst worden, waarbij op aangeven van de verdedigende partij 'gestoot' wordt.
- Ronde 2: het tweede gedeelte zal het element bewegend boksen bevatten. Hierin zal dus niet op de plaats blijven staan, maar wordt er op een lichtvoetige manier in beweging gebleven tussen de stoten door. Tijdens het stoten wordt er op de plek gestaan waarbij op aangeven van de verdedigende partij 'gestoot' wordt.