

BOKSEN



Robbert-Jan Verweij

Groep 6

17 april 2014

INHOUDSOPGAVE:

Waarom heb ik dit onderwerp gekozen

Wat heb ik geleerd van dit werkstuk

Waar heb ik mijn informatie vandaan

Hoofdstuk 1 Het ontstaan van het boksen

Hoofdstuk 2 De techniek van het boksen en de spelregels

Hoofdstuk 3 Bekende bokkers en hun prestaties

Hoofdstuk 4 Wat vind ik van boksen

Hoofdstuk 5 Wat wil ik bereiken met boksen

WAAROM HEB IK DIT ONDERWERP GEKOZEN?

Ik zit sinds 1 jaar (vanaf april 2013) op boksen. Ik vind vechtsporten al heel lang erg leuk om naar te kijken. Tot vorig jaar zat ik op voetballen. Ik vond voetballen wel erg leuk maar boksen leuker. Juist omdat ik bij boksen veel harder moest werken. Ook de spanning en of ik van mijn tegenstander kan winnen vind ik leuker.

Ook leer ik nu nog meer om mijn energie kwijt te raken op de boksschool. Ik weet wat ik kan en hoef dit niet te bewijzen buiten 'de ring'. Dat geeft een goed gevoel.

Ik zie nu ook dat heel veel mensen gaan boksen omdat het voor je conditie en je lichaam heel goed is. Je moet veel spieroefeningen doen. Ook veel conditietraining. En uiteraard ook de techniek leren van het boksen. Het maakt je stoer.

Ik zelf wil gewoon heel goed worden in boksen. Niet iedereen die gaat boksen durft 'in de ring' te gaan. Je weet gewoon dat je klappen krijgt en daar moet je wel tegen kunnen. Maar dat is juist de spanning en de uitdaging.

WAT HEB IK GELEERD VAN DIT WERKSTUK?

Doordat ik het boksen leuk vind, weet ik nu wel steeds beter ik voorzichtig moet omgaan met kinderen die minder sterk zijn. Juist omdat je sterker bent geworden wordt dat makkelijker. Hierdoor kun je beter kinderen helpen die bijvoorbeeld gepest worden. Ook trek je je minder aan van kinderen die ruzie zoeken of een grote mond hebben.

WAAR HEB IK MIJN INFORMATIE VANDAAN EN WIE HEEFT MIJ GEHOLPEN MET DIT WERKSTUK

Ik heb mijn informatie uiteraard doordat ik zelf op boksen zit. Je leert veel op de training. Van hoe het boksen is ontstaan tot nu toe heb ik dit van internet gehaald. Filmpjes en informatie van goede bokkers.



Hoofdstuk 1 De geschiedenis van het boksen

Boksen is waarschijnlijk al 5000 jaar geleden ontstaan (oftewel 3000 jaar voor Christus). Dit was in Nieuw Guinea (bij Indonesië). Het boksen werd toen gebruikt om aan te tonen welke verdachten van 'tovenarij' hier schuldig aan waren. Deze mensen (verdachten) moesten dan met elkaar vechten en de verliezer werd dan levend begraven.

Later ten tijde van de farao's in Egypte van 2800 jaar voor Christus tot 1400 jaar voor Christus (ongeveer tussen de 5000 en 3500 jaar geleden) organiseerden de Egyptenaren echte gevechten maar dan echt als sport bedoeld.

Langzamerhand verspreidde het boksen zich vanaf toen naar Griekenland naar het Romeinse Rijk (tussen 1000 jaar voor Christus tot kort na Christus). In die tijd ging boksen langzamerhand meer lijken op ons boksen. De handen (maar ook nog de onderarmen) werden toen al beschermd (zoals nu nog alleen door bokshandschoenen). De handen en armen werden met leren vellen omwikkeld. Die werden bedekt met ijzeren punten om de tegenstander te verwonden.

In het jaar 688 jaar voor Christus werd het boksen voor het eerst als sport opgenomen in de 'Olympiade'. De olympiade is een soort voorloper van de Olympische Spelen die wij kennen. Ook verdwenen toen de scherpe punten op de handschoenen.

Het boksen werd ten tijde van Het Romeinse Rijk steeds bekender en werd een ware volkssport die ook in de Arena's door de Gladiatoren werd beoefend.

Na de val van het Romeinse Rijk verdween het boksen min of meer uit Europa tot ongeveer het jaar 1700 na Christus. Wel werd in die tijd vooral het boksen beoefend in China, Thailand.

In de 18^e eeuw echter kregen vooral de boeren in Engeland weer plezier in het boksen. Ook ontstond toen voor het eerst 'de ring' waarbinnen men moest vechten. Boksen groeide in die tijd in Engeland uit tot volkssport nummer 1.

In deze tijd ontstond ook meer het moderne boksen zoals we dat nu kennen met de gebruikelijke bokshandschoenen en ook de technieken en spelregels werden formeel ingevoerd.

Ook kwam toen het zogenaamde 'prijs boksen' tot stand. Het vechten om geld zoals we dat nu ook in de professionele bokssport kennen.

Vanaf dat moment ontwikkelde de bokssport zich langzamerhand tot wat het nu is.

Hoofdstuk 2 De techniek en de spelregels van het boksen

Spelregels:

Het doel van de sport is: -de tegenstander verslaan door punten te maken (stoten met de vuist/bokshandschoenen) op het hoofd of het bovenlichaam of door een knock-out. Het is een gevecht van 1 tegen 1 in een vierkante ring van 6,1 meter bij 6,1 meter waarbij de scheidsrechter in de ring beoordeelt of alles volgens de regels gaat. Je moet bokshandschoenen dragen, een beetje ter bescherming van je gebit en hoofdbescherming. Er wordt gevochten maximaal drie ronden waarbij 1 ronde 3 minuten duurt. Voor iedere rake stoot krijg je een punt; wie dus de meeste punten heeft gescoord is winnaar. Of Indien je tegenstander knock-out gaat of de scheidsrechter beslist dat een bokser niet meer in staat is verder te boksen. De jury bestaat uit vijf personen. Het punt wordt je toebedeeld indien 3 van de 5 juryleden het punt geven.

Het is verboden om:

- het gevecht te ontwijken en je achter je bokshandschoenen te blijven verschuilen (je moet dus actief boksen).
- stoten uit te delen anders dan met je vuisten (geen elleboogstoten, trappen of met het hoofd onder de gordel te slaan
- de touwen van de ring vast te houden
- te worstelen
- vloeken of schelden

Boksers worden in verschillende categorieën ingedeeld; dit hangt namelijk van hun gewicht af (gewichtsklassen). Dus niet op leeftijd.

Technieken:

Je hebt verschillende soorten 'stoten'. Tevens is het voetenwerk belangrijk.

Onderstaande stoten indien je rechts bent en dus met je linkerbeen voorstaat. Indien je links bent is alles uiteraard andersom.

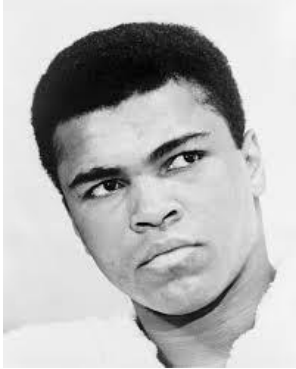
1. Linker directe (Jab). Dit is een rechte stoot met je linke vuist.
2. Rechter directe (Cross). Dit is een rechte stoot met je rechtervuist. Deze is vaak krachtiger dan de linker omdat je bokshouding met je rechtervuist verder van achteren vandaan komt.
3. Linkerhoek (Hoek). Dit is een stoot met je linker vuist die niet recht van achter naar voren wordt geplaatst maar als het ware van de buitenkant naar binnen komt. Een zwaai links om dus.
4. Rechterhoek. Dit is hetzelfde als de vorige maar dan met recht. Vaak is deze stoot iets harder om de reden als in 2 genoemd.
5. Linker en rechter opstoot (uppercut). Dit is een stoot van onderuit tegen de kin en bedoeld om te pogen onder de vuisten van de tegenstander door te slaan.

Vooraf het voetenwerk en de stand van het lichaam in combinatie met de stoten vergroten en verbeteren de kracht van de stoot.

Hoofdstuk 3 Bekende boksers en hun prestatie

De meest bekende bokser is wel de Amerikaan (Verenigde Staten) Cassius Clay, later geheten Mohammed Ali. Hij is drie keer wereldkampioen geworden in de jaren '60 en '70.

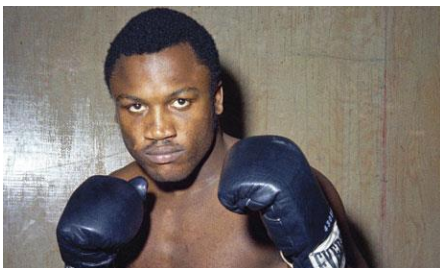
Mohammed Ali werd nadat hij wereldkampioen was geworden in 1964 geschorst omdat hij niet in het leger wilde om oorlog te voeren met Vietnam. Velen vonden hem dan ook een verrader. Maar namens de Verenigde Staten was hij de beste bokser aller tijden. Zeker de meest bekende.



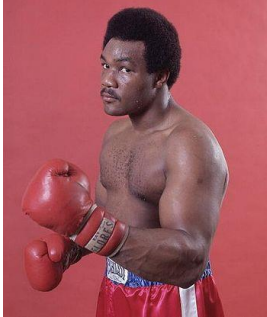
Hij vocht hele zware gevechten uit met toentertijd andere wereldkampioenen die hij allen won. Mohammed Ali was een bijzonder persoon. Hij kon niet alleen goed vechten maar was ook een voorbeeld voor de vele zwarte Amerikanen die toen nog in de VS gediscrimineerd werden. Hij was intelligent en over de hele wereld bekend.

De gevechten die hij heeft gewonnen zijn nog steeds de meest bijzondere en gevechten. Veel grotere en zwaardere en sterkere tegenstanders heeft hij verslagen omdat hij slimmer was. Zijn snelheid en beweeglijkheid maakten het lastig hem te raken. Daarnaast was hij een van de eersten die anders dan alleen te kunnen vechten ook een belangrijke persoon werd in de wereld. Hij was voor veel mensen die gediscrimineerd werden een voorbeeld.

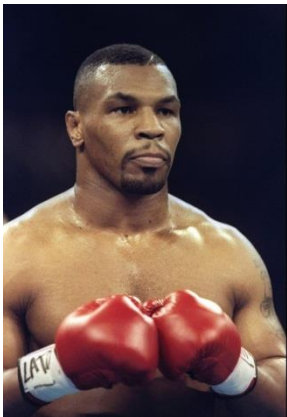
In het begin was een van de moeilijkste tegenstanders van hem Joe Frazier. Frazier was enorm sterk en gespierd. Hij was geboren in een heel arm gezin en wist wat vechten was. Al van jongs af aan. Het is Joe Frazier dan ook gelukt een keer van Mohammed Ali te winnen. Joe was een bokser die puur op kracht en wilskracht wist te winnen. Joe is inmiddels al overleden en Mohammed Ali heeft ook aangegeven dat Joe een van de allerbeste boksers aller tijden was. De allerzwaarste gevechten Mohammed Ali ooit heeft moeten vechten waren dan ook tegen Joe Frazier.



Een ander heel bekend gevecht was van Mohammed Ali tegen George Foreman. George was stukken groter en gespierder dan Mohammed Ali. Iedereen dacht dat George dat gevecht zou winnen. Maar Mohammed Ali was slim en liet George heel lang slaan terwijl Mohammed Ali alleen maar probeerde tegen te houden en met zijn vuisten de slagen probeerde af te weren. Na lang vechten was George Foreman zo moe van het slaan dat Mohammed Ali toen met een paar harde klappen George knock-out sloeg.



Later kwam een nieuwe bekende bokser, Mike Tyson. Dit was net een pitbull. Zodra de bel ging om te gaan vechten, liep hij op zijn tegenstander af en begon gewoon keihard te slaan. Net zo lang totdat ze knock-out gingen. Na Mohammed Ali en Joe Frazier is hij wel de bekendste geworden door zijn enorme vechtlust.



De laatst bekende echte goede bokser is Klytsjko uit de Oekraïne. Een echte krachtpatser met een enorm doorzettingsvermogen.

Hoofdstuk 4 Wat vind ik van boksen

Ik vind boksen spannend. Je tegenstander probeert je te raken en te slaan. En als je geraakt wordt is dat natuurlijk niet prettig. Dus dat geeft wel een beetje stress. Toch moet je zelfverzekerd blijven en proberen de tegenstander te raken.

Ik ga altijd voluit het gevecht in. Ik probeer zo de tegenstander zo snel mogelijk onzeker te maken. Tenslotte gaat het er uiteindelijk om dat ik hem meer raak dan hij mij.

Bij sommige tegenstanders merk je al snel dat je beter bent. Dan ga ik nog meer de aanval in zodat de tegenstander zo snel mogelijk is verslagen. Vaak laat ik dan mijn 'dekking' weg omdat ik alleen nog maar aan 'aanvallen' denk.

Dit kost wel heel veel energie. De spanning en het slaan maakt je heel snel moe. Toch moet je doorgaan en niet laten merken dat je moeier wordt. Daarom duren bokspartijen niet langer dan drie ronden van drie minuten. Dit lijkt niet veel maar met alle spanning er is en dat je ook regelmatig een klap op je hoofd of lichaam krijgt en je zelf ook nog eens veel energie kwijt bent om de ander te proberen te raken zorgt er voor dat je na 9 minuten echt heel erg moe bent.

Als een tegenstander goed of beter is moet ik beter op mijn 'dekking' letten. Zorgen dat ik de slagen afweer met mijn bokshandschoenen of door goed te bewegen en te ontwijken. Op de juiste momenten zelf korte aanvallen door een paar snelle stoten en weer bewegen en mijnvuisten voor mijn hoofd en lichaam houden.

Op die momenten is het best zwaar om zelfverzekerd toch in de ring te blijven vechten. Je kunt niet weg en moet wel. Maar dit maakt het nu juist zo spannend en leuk.

Ik denk dat ik door het boksen leer dat ik moeilijke momenten toch kan overwinnen. Ik kan tegenslagen hebben zonder op te geven en ben niet zo snel onder de indruk van iets of iemand. Je leert dat ook verliezen niet betekent je niet gewoon weer opnieuw kunt proberen. Je wordt harder en beter.

Boksen vind ik dus een hele spannende sport waarbij ik al mijn energie kwijt kan.

Hoofdstuk 5 Wat wil ik bereiken met boksen

Op dit moment wil ik gewoon zo goed mogelijk worden met boksen. Ik vind het fijn mijn lichaam te trainen en veel spier- en uithoudingsoefeningen te doen. De komende jaren wil ik trainen om zo goed mogelijk te worden en kinderen van mijn leeftijd in de boksring te verslaan.

Als dat allemaal lukt wil ik uiteraard als ik ouder ben de allerbeste worden. Ik train dan ook twee keer in de week op de boks-club en thuis regelmatig met spieroefeningen en met mijn boksbal.

Ik fantaseer vaak dat als ik ouder ben de beste vechter van de hele wereld ben. Daarom kijk ik ook vaak naar filmpjes van beroemde vechters. Niet alleen boksen. Ik probeer dan ook weer tijdens de trainingen om die boksers na te doen.

Natuurlijk droom ik er van uiteindelijk de allerbeste bokser van de wereld te worden. Maar ik zie vanzelf wel hoe ver ik kom.

Op dit moment is misschien het leukste dat ik altijd met plezier naar de boks-vereniging ga en ik ondanks dat ik de jongste ben durf te vechten tegen oudere kinderen van 12 jaar en ouder. Er zijn namelijk maar weinig kinderen van mijn leeftijd die op boksen gaan en zo fanatiek zijn. Hierdoor moet ik altijd boksen tegen ouderen.



Hopelijk word ik later net zo beroemd als Mohammed Ali.