

Hand out:

Kickboksen /Muay Thai training 18-04-2013

Zoek jij een sport waar je echt aan de bak moet, dan is dit misschien wel je nieuwe passie. Kickboksen is zwaar, maar ook ontzettend gaaf. Je leert stoten, trappen, knieën, clinchen en conditioneel leren we je grenzen te verleggen. Uiteraard op een veilige manier.

(Muay Thai) Kickboksen is een sport die enorm aan populariteit wint. Het is van origine de volkssport uit Thailand, die in de jaren '70 naar Nederland werd gehaald. De pioniers uit die tijd waren Tom Harinck, Jan Plas, Johan Vos ed.

Het Muay Thai uit Thailand is tegenwoordig beter bekend als kickboksen. Jaarlijks vind in Japan het prestigieuze K1 tournooi plaats. Bijna ieder jaar staat er een Nederlander in de finale. Peter Aerts, Sem Schilt, Ernesto Hoost, Remy Bonjasky en Alistair Overeem zijn daar al eens bekroond tot beste kickbokser van de wereld.

Kickboksen voor jongeren betekent vooral op een sportieve, conditionele manier met elkaar omgaan waarbij naast zelfvertrouwen, discipline en respect, ook weerbaarheid en zelfbeheersing, doelstelling zijn van deze trainingen. Tijdens de trainingen worden diverse protectiematerialen gebruikt, zodat men op een veilige manier het kickboksen kan beoefenen.

Alleen Kickboksen / Muay Thai trainingen volgen kan natuurlijk ook, het is maar wat jezelf wilt. Wedstrijden draaien is ook mogelijk wanneer men dit zelf wil, het is geen verplichting. Dus wil je puur recreatief lekker trainen voor jezelf dan is het een mooie sportieve uitdaging.

Kom gerust eens langs om jezelf eens sportief uit te leven bij mijn school.

Raakvlakken:

- Op : lichaam nieren/lever/plexus
- Op : hoofd (kin en zijkant hoofd)
- Op : onderbeen (low kick).

Stoten:

Bij het stoten is het belangrijk je (body) gewicht te gebruiken. Draai het lichaam in en gebruik de massa van het lichaam. Dit is uiteindelijk een van de moeilijkste dingen bij Muay Thai. Heb je dit onder controle dan kun je een stoot of trap vele malen harder laten zijn.

Jab: De jab is de mikstoot of de plaagstoot zonder gewicht er achter. Tijdens de korte snelle techniek stap je met je voorste been naar voren. Een goede is net zo snel weer terug als hij er in kwam. De jab is bijna altijd de voorste hand. Het wordt veel gebruikt om de tegenstander op afstand te houden. Daarnaast geeft het een sterk referentiepunt voor de krachtige 2e stoot. Is de jab goed raak dan is de tegenstander ½ tot 1 seconde 'weg' en dan is het gemakkelijk om de tweede stoot ongezien te plaatsen.

Rechte stoot: Deze stoot heeft gewicht. Probeer elke kilogram lichaamsgewicht achter de stoot te krijgen. In principe moet deze stoot, op het hoofd de knock out betekenen. Draai met

het lichaam en strek uit. Probeer met je vuist de kortste afstand af te leggen. Probeer de stoot ontspannen uit te voeren maar met alle spieren aangespannen op moment van raken. Adem uit bij de impact.

Hoek: de hoek komt voor 80% uit de draaiing van de body. Het is een ronde stoot. Het is een ideale stoot voor de korte afstand. Je kunt er dekkingen mee omzeilen. Veel hoeken worden geplaatst op het lichaam.

Opstoot: de opstoot gaat van onder naar boven. Ook hier moet het hele lichaam onder. Onder de kin is gegarandeerd K.O. Veel opstoten zijn ook weer gericht op de romp.

Backfist: bij Muay Thai is een draaibeweging met gestrekte arm toegestaan. Is de techniek raak, dan zit er veel snelheid en kracht achter. Vaak wordt deze techniek gebruikt na een gemiste trap techniek.

Schoppen:

Ronde schop(en)

low kick: gemikt op de spieren/zenuwknop van t onderbeen. Deze zit ongeveer 15 cm boven de knie. Probeer de raakhoek op het bovenbeen zo haaks mogelijk te krijgen, dan geeft het de meeste kracht. Schop met je scheen. Ook binnenwaartse low kick: aan de binnenkant raken. Een goede lowkick moet je altijd blokkeren.

De ronde schop middel.: wordt erg vaak geplaatst onder de ribben aan de zijde. Deze schop is een erg krachtig wapen van de Muay Thai vechter. Goede ronde schoppen zijn moeilijk te blokkeren en zijn zeer krachtig te maken door het gebruik van het gewicht van het lichaam.

- Ook erg effectief maar veel moeilijker is de ronde schop naar het hoofd. Door de afstand die deze schop moet overbruggen neemt het in verhouding veel tijd om zijn doel te bereiken. De kans dat zo'n schop wordt doorzien en goed geblokt is altijd groot. Maar is een ronde schop met scheen raak op hoofd dan staan er weinig weer op.

Front kick: deze rechte voorwaartse trap is vaak gericht op de maagstreek. Gebruik je gewicht om de tegenstander op afstand te houden. In principe moet je iedereen met deze schop van je weg kunnen houden.

Side kick: deze schop is meer een trap vanuit de heup naar voren toe gericht. Meestal gericht op het hoofd of de maag. Je raakt de tegenstander met de onderkant van je voet. Belangrijk bij deze schop is eerst je knie goed op te trekken en dan de trap beweging maken.

Achterwaartse draai trappen: Kunnen erg krachtig zijn door de draaiende bewegingen van het lichaam. Maar het risico van een counteraanval is erg groot als de beweging te langzaam is sta je met je rug naar de tegenstander. Snel plaatsen dus.

Ellebogen en knieën:

Een van de sterkste technieken van Muay Thai is het gebruik van ellebogen en knieën. Met name bij 'clinch' en dicht bij vechten. Knieën en ellebogen zijn onbeschermd en komen veel harder aan omdat er veel kracht ontwikkeld kan worden op een klein raakvlak. Elleboogstoten zijn vaak naar het hoofd. Opstoten en ronde hoeken geven veel kans op knock outs. Knieën worden recht en rond gemaakt. Gebruik het indraaien van het lichaamsgewicht om de knie meer effect te geven. Probeer de tegenstander liefst op het hoofd of onder de ribben te treffen. Knieën kunnen ook goed op de plek van de low kick (op het bovenbeen). Bij het clinchen zijn knieën het belangrijkste wapen. Probeer gebruik te maken van het feit dat de armen in elkaar gehaakt zijn en dus niet kunnen blokkeren. Het is moeilijk deze technieken tijdens de training voluit te oefenen door de blessuregevoeligheid. Daarbij maken wij juist gebruik van de

kussens waarbij je voluit kan gaan.

Blokken:

Uitstappen en blokkeren. Wegduiken of stappen is vaak het simpelste en het beste. Wil dit niet dan moet je de schade beperken door de techniek met zo min mogelijk pijn te blokkeren voordat het bijvoorbeeld het hoofd kan bereiken. Voor bijna elke aanval is een tegenblok. De handschoenen, onderarmen en schenen worden gebruikt om te blokkeren. De handschoenen zijn onmisbaar voor een goede verdediging van het hoofd. De handschoenen zijn een buffer tussen stoot en hoofd. De onderarmen moeten de schoppen blokkeren, ronde schoppen met name. De low kick wordt geblokt met de schenen door op het juiste moment de knie op te trekken. De schop schampt dan als het ware af of de scheen van de verdediger. Vaak kan de kracht en beweging van de aanval van de tegenstander gebruikt worden om deze uit balans te krijgen en een opening te maken voor een aanval.

Counter:

Een counteraanval is een aanval die ingezet wordt direct na of tijdens de aanval van de tegenstander. De verdedigende actie is de aanzet tot een aanval. Door de aanval van de ander verzwakt vaak de dekking en geeft een goede kans op scoren. Vlak na de aanval moet de tegenstander terug naar zijn basis stand, en dit moment is goed te gebruiken voor een tegenaanval. Probeer altijd een opening te vinden voor een counter op de aanval van de tegenstander.

Combinatie technieken:

Een goed uitgevoerde techniek op zich heeft vaak weinig effect. Pas als de technieken aan elkaar worden gekoppeld dan zie je de kans groter worden om te treffen. Met name de jab gevolgd door een directe of een hoek en een schop. Een goede afwisseling van stoten en schoppen voorkomen dat je stijl te doorzichtig wordt. Het is een uitstekende training om zoveel mogelijk combinaties van de basis stoten en schoppen te oefenen. Probeer ook eens niet zo voor de hand liggende combinaties dat is verrassend. Combinaties moeten een automatisme worden.

Training:

Het is belangrijk om een sterk lichaam te hebben. Goed uithoudingsvermogen is noodzakelijk om een groot aantal rondes af te werken. Vergeet niet dat het nemen van stoten en schoppen ongelofelijk veel energie vergt. Sterke buikspieren zijn nodig om stoten en schoppen op de romp op te kunnen vangen. Sterke bovenbenen zijn goed voor hard schoppen en veel incasseren. Na enige jaren zal de pijn in de schenen en onderarmen minder worden. Aanval en verdediging combinaties in een sparring achtige stijl zijn dan vaste onderdelen tijdens de training. Sparren is mogelijk met en zonder het gebruik van de benen. Het is goed dit regelmatig te oefenen omdat velen de nijging hebben te veel nadruk te leggen op de schop. Een goede stoot is na de elleboog op het hoofd is de makkelijkste en hardste manier om iemand te raken. Vaak achter elkaar dezelfde schop doen in hoog tempo. Kort en explosief. Uitademend op moment van raken. Sparren is het belangrijkste maar ook het moeilijkste. Mensen moeten zich in kunnen houden. De standaard afspraak is 50% op het hoofd 100% op

het lichaam. Rekening houden met lengte gewicht en ervaring. Zo hou je vrienden echt tot vriend ook tijdens de trainingen. Wederzijds respect staan hoog in het vaandel!!!

Trainen op de bokszak:

Een bokszak is een fijne tegenstander, hij is er altijd en voelt geen pijn. Oefen de schoppen op de zak zo hard mogelijk. Alleen op de zak kun je je echt uitleven. Gebruik de beweging van de box zak om de timing van de volgende actie te trainen. Maak veel combinaties met benen en handen hoog en laag.

Pads en stootkussens:

Pads zijn kussens die goed worden vastgehouden en waartegen je een techniek kan uitvoeren. Tegen pads kun je combinaties vrij explosief en hard oefenen.

Dit zijn trainingsmethodes en basistechnieken die tijdens de trainingen Kickboxen/ Muay Thai worden aangeleerd.

Met vriendelijke budogroet,

Sensei Tobias