

## Zwachtelen van de handen

In de door AfafA aangeboden vechtsport ge-oriënteerde activiteiten waarbij gebruik wordt gemaakt van bokshandschoenen, is het raadzaam de handen te zwachtelen. Dit everszijds om beschadiging van de handen te voorkomen, anderzijds om het zweet op te vangen. In deze folder wordt het zwachtelen stapsgewijs weergegeven.



## ThaiBo

Dit is eigenlijk het onderdeel 'schaduwboksen' (skills) uit het Thai/kickboksen. Hierbij worden trap- en stoothandelingen op- en van de plaats in de maat van de muziek uitgevoerd. In deze workouts worden de elementaire technieken en gevoel voor ritme geleerd en geoefend. Door het hoge bewegingstempo wordt vooral het algemeen aerobe uithoudingsvermogen verbeterd.

## ThaiFun\*

Deze les is de z.g. 'bag workout', het trappen en stoten op een grote zak. Het gebruik van muziek hierbij is ondersteunend. Belangrijke aspecten hierbij zijn mikken, treffen, stabiliteit en weerbaarheid. Door het interval karakter en de explosieve bewegingsuitvoering zal met name het anaerobe uithoudingsvermogen en de 'power' flink aangesproken worden.

## ThaiPlay\*

In deze les worden oefeningen (drills) met een partner uitgevoerd. Naast bovenstaande aspecten wordt hierbij de bewegelijkheid, het reactie- en anticipatievermogen en de timing geoefend.

## Thai/kickboksen\*

Het spel waarbij geprobeerd wordt elkaar te overtreffen. Alle bovenstaande vormen worden in deze les aangeboden. Accent valt hierbij op het spelinzicht en de handelingsbekaamheid onder druk.

\* Bij deze lessen wordt protectiemateriaal aanbevolen.

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| Prijzen (o.v) : | Bokshandschoenen € 33  |
|                 | Scheenbeschermers € 21 |
|                 | Zwachtels € 7,20       |

SPORTSTICHTING  
**AFafa** since 1997

Brugstraat 15 - 17, 2042 LG Zandvoort  
tel.: 023-57 17814 - site: [www.afafa.nl](http://www.afafa.nl)

Zwachtelen  
van de handen



© AfafA 2004

