

Kickboksen



1 Meer dan vechten

Met gloeiende wangen kijkt Jihan om zich heen. Voor het eerst heeft ze op haar sportschool een echte wedstrijd gekickboksst. Ze staat naast de scheidsrechter op de **tatami**, de dikke mat die de kickboksters beschermt bij een harde val. Zweetdruppeltjes glinsteren op haar voorhoofd. Dan pakt de scheidsrechter de hand van Jihan en die van haar tegenstandster. Het wordt stil in de zaal. 'En de winnaar is ...' Jihan hoort haar naam en tegelijk steekt de scheidsrechter haar hand omhoog.

Aandacht

Kickboksen is een vechtsport die jou uitdaagt het beste uit jezelf te halen. In het gevecht met je tegenstander mag je stoten uitdelen met je handen en knieën, en trappen met je voeten. Je moet snel bewegen en snel denken om zo min mogelijk geraakt te worden. Op tv en online krijgt kickboksen nu veel aandacht. Hierdoor wordt de belangstelling voor de sport steeds groter. In Nederland kickboksen meer dan 80.000 kinderen en volwassenen. Ruim 13.000 hiervan doen mee aan wedstrijden.

Voor een wedstrijd oefen je nog eens extra op stoten en trappen. Een goede trainer of trainster is hierbij belangrijk.

Nuttig

Kickboksen gaat om meer dan alleen vechten. Eerlijkheid en sportiviteit zijn in deze sport erg belangrijk. En dus ook hoe je rekening moet houden met anderen. Je leert hoe je iemand kunt helpen en dat je niet alleen maar moet kijken naar hoe iemand eruit ziet, maar naar hoe diegene is. Door te trainen groeien je conditie en je zelfvertrouwen. Je wordt fitter, gezonder en je leert jezelf te verdedigen. Maar wat het belangrijkste is: kickboksen doe je voor je plezier!



2 Kiezen voor kickboksen

In de zaal staan tien kinderen tegenover elkaar. Ze hebben hun handschoenen aan. Lange haren zitten in een staart. Hun wangen zijn rood van het bewegen. De trainer is aan het woord, er wordt goed geluisterd. Deze kinderen zijn aan het trainen op de sportschool of een speciale vechtsport-club. Hier leer je hoe je moet kickboksen. Maar ook hoe je je moet gedragen tijdens het gevecht.

Iets voor jou?

Lijkt het jou ontzettend leuk om te gaan kickboksen? Kijk dan vooral eens een keer online naar filmpjes hoe een les eruitziet. Vaak hebben sportscholen of clubs zelf filmpjes online staan. Voor je echt gaat beginnen volg je meestal eerst een proefles. Hierin kun je een les meedraaien om erachter te komen of je het echt leuk vindt. Ook kun je vragen stellen aan de trainers.



Lid worden

Als je lid wordt van een sportschool of club, betaal je **contributie**. Dit is een geldbedrag dat je meestal per maand betaalt. Wie vaker per week traint, betaalt meestal meer contributie. Sommige gezinnen kunnen het geld voor de sportclub niet missen. Maar er zijn organisaties die deze kosten dan betalen. Het Jeugdfonds Sport en Cultuur bijvoorbeeld. Veel Nederlandse gemeenten hebben ook geldpotjes om te zorgen dat elk kind kan sporten.

Wat heb je nodig?

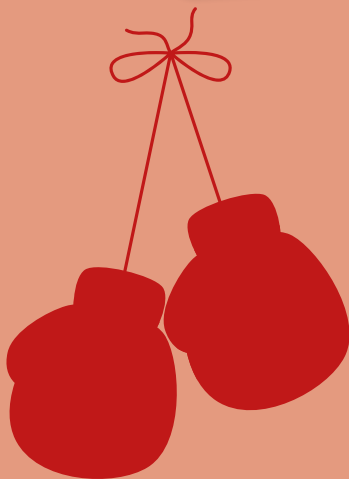
Bij het kickboksen heb je veel spullen nodig. Zo draag je een kickboksbroekje met ruime pijpen en een niet te strak shirt. Zo heb je alle ruimte om te kunnen bewegen. Andere belangrijke spullen zijn een mondbeschermer of bit en bandages of zwachtels. Dit zijn lange repen stof waarmee je je polsen en handen beschermt. Natuurlijk heb je goede kickbokshandschoenen nodig en scheenbeschermers die ook het bovenste deel van je voet bedekken. Mannen en jongens beschermen hun kruis met een tok. Een tok heeft brede banden van elastiek met aan de voorkant een stevige, gevormde plastic bescherming. Ook meisjes en vrouwen gebruiken soms een tok. Hoe al deze kleren en bescherming eruit ziet, zie je op de volgende bladzijde.

Kickboksen

178

Heb jij weleens een *jab* uitgedeeld in de *dojo*? Of op je rug gelegen op de *tatami*? Dan zit je misschien wel op kickboksen. Bij deze populaire vechtsport mag je jouw tegenstander stoten met je handen en schoppen met je voeten. Maar kickboksen is veel meer dan vechten alleen. Je leert ook over sportiviteit en respect. Het is een sport die jou uitdaagt je krachten te meten. In dit boek lees je precies hoe dit werkt.

Dit boek is geschreven door Richard Backers.



9+

Documentatiecentrum

imprint van Schoolsupport
documentatiecentrum.nl



9 789464 392036