

<u>Beoordeling Boksen</u>				
<u>Punten</u>				
		2	3,5	5
HOUDING		Staat passief en vaak met het verkeerde been voor. Niet in dekking.	Staat stevig en vaak met het goede been voor. Vaak in dekking.	Staat stevig en met het goede been voor. Altijd in dekking en ellebogen bij elkaar.
DIRECTE STOOT		De vuist beweegt wel schuin naar voren, maar de handrug is niet boven. De arm is niet gestrekt bij het raken.	De vuist beweegt schuin naar voren, handrug vaak naar boven, maar de arm is niet altijd gestrekt bij het raken.	De vuist beweegt, vanuit dekking, altijd schuin naar voren. De hand is altijd ingedraaid, zodat de handrug boven is en de arm is gestrekt bij raken.
OPSTOOT		De vuist beweegt schuin naar voren, arm niet in 90 graden en knokkels vaak niet richting de tegenstander. Kracht uit onder- en bovenarm spieren gehaald. Er is geen dekking van de andere arm.	De vuist beweegt omhoog, waarbij de arm niet altijd in 90 graden is en de knokkels niet altijd richting de tegenstander. Kracht wordt uit de boven armspieren gehaald. De andere arm is niet altijd in dekking.	De vuist beweegt omhoog, waarbij de arm in 90 graden is en de knokkels richting de tegenstander. De kracht komt hierbij uit de schouder. De andere arm blijft in dekking.
HOEK		Onderlichaam draait niet, alleen inzet van de armen.	Onderlichaam draait vaak, maar de hak blijft nog op de grond, knie licht gebogen. Veel inzet nog vanuit de armen.	Onderlichaam wordt gedraaid, waarbij de hak (van de tegenovergestelde voet) van de vloer komt. De knie wordt hierbij gebogen.
		Er wordt te laag of te hoog gestoten, met een meer directe stootbeweging i.p.v. een halfcirkelvormige beweging. Geen dekking andere arm.	Er wordt vaak op kinhoogte gestoten, maar nog te weinig met de halfcirkelvormige stootbeweging. Elleboog is niet in 90 graden. Dekking is vaak aanwezig.	Er wordt, op kinhoogte, een halfcirkelvormige stootbeweging gemaakt. Elleboog t.h.v. de vuist en in 90 graden. De andere arm blijft in dekking.
AFWEREN		Vangt alle aanvallen op met de handen en armen, waarbij weinig kans is voor een tegen aanval. Passief verdedigen.	Maakt veel afweerbewegingen, zodat de stoot niet aankomt. Er is af ten toe ruimte voor een tegen aanval.	Maakt continue afweerbewegingen, loopt daarbij achteruit om ruimte te maken voor een tegenaanval.
TOTAAL				
EINDCIJFER / 3				