Uitbreiding boksvariaties in BodyBoxx-programma:

VEELZIJDIGER EN TOEGANKELIJKER DAN OOIT

Sinds de fitnesswereld kennismaakte met boksen als effectief trainingsprogramma, groeide de acceptatie van deze activiteit met sprongen. BodyBoxx blijft een voortrekkersrol op dit gebied spelen, door muziek als sporttimer te gebruiken, elke drie maanden een nieuwe choreografie te lanceren en nu nieuwe variaties te bieden.

Tekst: Aart van der Haagen

Fotografie: Aart van der Haagen, BodyBoxx

Jack Duyst, die zowel een boks-, kickboks als een fitnessachtergrond heeft, kan helemaal zijn ei kwijt in zijn BodyBoxx-concept. "Het brengt mijn passies bij elkaar: deze sport, het mixen van muziek als sporttimer en het ontwikkelen en geven van groepslessen. Je hoeft geen Rico Verhoeven te zijn om als instructeur met BodyBoxx aan de slag te gaan; didactische vaardigheden wegen veel zwaarder. Natuurlijk helpt het als je over een boksachtergrond beschikt, maar we hebben ook instructeurs succesvol opgeleid die niet uit deze wereld kwamen. De drempel ligt dus niet hoog voor personal trainers, fitness- en bootcampinstructeurs om hiermee te beginnen." Boksen valt, na een gestaag acceptatieproces in de afgelopen jaren, inmiddels niet meer weg te denken uit de fitnessbranche. De trainingen van BodyBoxx richten zich op de vijf elementen die functionele fitheid bepalen: kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid, snelheid/reactievermogen en coördinatie. Kortom, een allesomvattende methode om aan je lichaam te werken.

Verlagen de drempel

"Een belangrijk verschil met de lessen uit de bokssport is dat we het sparren eruit gehaald hebben, anders gezegd: dat het fysiek contact zich beperkt tot het raken van elkaars handschoenen," legt Duyst uit. "Eventueel staan we bij aangespannen buikspieren een tikje in de maag toe, maar iedereen mag zelf beslissen of hij of zij dat wil. Vandaar dat je alleen handschoenen hoeft te dragen en bij kickboksen ook scheenbeschermers. In de vijf jaar dat ik het BodyBoxx-programma nu draai, heb ik het binnen mijn lessen niet één keer meegemaakt dat iemand een blauw oog of een bloedneus opliep. Dat zegt genoeg, denk ik. Dit is absoluut niet eng, gevaarlijk of blessuregevoelig. Een ander verschil met traditionele bokslessen zit hem in de toevoeging van muziek als sporttimer, wat het toegankelijker maakt. Vanaf nu verlagen we de drempel nog verder door veel variatie aan te bieden, die de instructeurs zelf in hun eigen programma kunnen gieten. Denk naast het boksen aan kickboksen, kindertrainingen, boxing bootcamp en gebruik van bokszakken en stootkussens. Voor een les gebruik je tien muziektracks, maar wij zetten er vijftien op een cd, waarmee je de mogelijkheid hebt om de sporttiming precies op je eigen programma af te stemmen."

Portal op website

Als nieuwe instructeur volg je bij BodyBoxx in Den Haag een tweedaagse opleiding. Duyst: "Daarin leer je de choreografie, beter gezegd het trainingsplan voor de komende drie maanden, bokstechnieken, luisteren naar de muziek als sporttimer en het geven van aanwijzingen binnen een muziekblok. Elke drie maanden lanceren we een nieuwe choreografie en bieden we de

instructeurs op basis daarvan een training aan, die ze echter niet verplicht hoeven te volgen. Die semi-vaste choreo, op basis waarvan je naar hartenlust mag freestylen, schrijf ik zelf. Ik mix er ook de muziek bij, wat echt helemaal mijn ding is. Afgestemd op de onderdelen van de les maak ik een keuze uit dance, harddance, pop, drum en bass. Instructeurs krijgen op onze website toegang tot een speciale portal, waar ze alle informatie vinden over de diverse opties qua lesprogramma. Dat maken we per variant tastbaar met video's van een complete les volgens de nieuwste choreografie. Verder geven we hen korting op de merchandisingproducten in onze webshop, zoals bokshandschoenen. Om met BodyBoxx-formule kennis te maken, kunnen clubs een masterclass bij ons aanvragen, die we ter plaatse verzorgen."

Tweetallen

De groepsgrootte bij een BodyBoxx-les kent eigenlijk geen echte bovengrens, in redelijkheid gesproken. "Op Healthy Fest hadden we de laatste keer tachtig mensen tegelijk en komende editie zullen dat er zo'n 150 worden," zegt Duyst. Hoe ziet zo'n training, die 45 à 50 minuten duurt, er nu in grote lijnen uit? "We beginnen met een warming-up, waarbij we tevens de juiste stoottechnieken uitleggen en laten zien. Daarna lopen we zogezegd een discovery track binnen, een ontdekkingsreis rondom het zetten en ontvangen van stoten, waarin de deelnemers als tweetallen aan de slag gaan. De één neemt de rol van bokser aan, de ander staat er als trainer tegenover en houdt dus de stoten tegen. Telkens geeft de instructeur visueel en auditief aan wat de bedoeling is, bijvoorbeeld voor de trainer 'linkerhand open' en voor de bokser 'linker directe'. Dan roept hij 'boks' en voeren de tweetallen de opdracht uit, met de muziek als sporttimer. In een volgend muziekblok wisselen zij van rol. Daarna werken ze meer samen door direct om en om te zetten en tegen te houden. Dat geeft het effect van sparren, van samen het spel spelen, waar de discovery track zich vooral op trainen richt."

Altijd een lach

"Tijdens de rumbletrack, waarin je in een roulerend patroon als tweetallen werkt, ligt de nadruk op het zetten van bokscombinaties rondom stoten, ontvangen en de aangeleerde technieken," vervolgt Duyst. "Dan komen er bijvoorbeeld ontwijken en voetposities bij en ontstaan er combinaties als 'links', 'rechts', 'er onderdoor', 'rechte directe'. De trainer, de ontvanger dus, geeft feedback en dat zorgt voor veel meer inzicht dan wanneer je op een bokszak oefent. Trainen met iemand anders bevordert de coördinatie en geeft simpelweg een ander gevoel. Vervolgens doen we de energy track, een conditioneel onderdeel. Boksen, rennen, springen; dat werk. Na de drinkpauze is het tijd voor de power track, met hoge intensiteit: hittrainingen, push-ups. Alles draait daar om kracht; iedereen trekt voor even de handschoenen uit. Dan wordt het tijd voor intervalboksen, waar snelheid centraal staat, met krachtige dan wel snelle stoten en tempowisselingen. Bij reactieboksen reageer je telkens op wat jouw trainer - binnen het tweetal - doet, volgens de choreografie. Alle combinaties oefenen we in de challenge track en daarna trainen we nog de buikspieren via de ab track, om af te sluiten met de cooling down. Dan hebben de deelnemers een zeer intensieve sessie achter de rug, die ze met een echt boksgevoel afsluiten. Daarbij streven wij ernaar dat ze de les altijd met een lach verlaten. Ons vernieuwde programma, dat volop variatiemogelijkheden biedt, zal dat effect alleen maar versterken."

Meer informatie: www.bodyboxx.nl