



# Boks BINGO spel deel II random work-out.

level: 1. 2. 3.

## Spel-uitleg: Boks BINGO

De Boks Bingo wordt gespeeld met de boks bingo kaart en 2 dobbelstenen (App) of de Random nummer generator (App) Zie links onder.

schud de stenen op je smartphone en zet een X in het vakje en de opdracht uitvoeren in jouw nivo of level maak altijd de kaart vol

Er wordt gespeeld in 3 level nivo's 1. 2 en 3 of-wel 20.sec.40.sec of 60.sec. of-wel herhalingen ( h.h.)

### LEGENDA:

VH-D = Voor-Hand -Direct.

SH-D = Stoot-Hand -Direct

-H = Hoek-stoot

-OP = OP-stoot

Stop-stoot en Counter-stoot

zie >> OBT of vraag de

Trainer.

L = Links

R = Rechts

h.h.=herhalen

|                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Klein instapp. L ><br>VH hoek /<br>Leverstoot ><br>pivo > SH lichaam ><br>terug.midden<br>.h.h | <b>2</b><br>L-voorstaan instap ><br>VH dir.<br>enkel/dubb ><br>terug.midden<br>.h.h<br><br>Orthodox                 | <b>3</b><br>R-voorstaan instap ><br>VH dir.<br>enkel/dubb ><br>terug.midden<br>.h.h<br><br>South Paws                   | <b>4</b><br>Klein instapp. R ><br>SH cross<br>stoot ><br>pivo > VH lichaam ><br>terug.midden<br>.h.h     |
| <b>9</b><br>Links-uitstap met<br>SH dir. lichaam ><br>pivo> VH dir. hoofd<br>><br>terug.midden<br>.h.h     |                                                                                                                     |                                                                                                                         | <b>10</b><br>Rechts-uitstap met<br>VH dir. lichaam ><br>pivo> SH dir. hoofd<br>><br>terug.midden<br>.h.h |
| <b>11</b><br>Jump 1/4 . Links om<br>met<br>SH hoek lichaam ><br><br>terug.midden<br>.h.h                   |                                                                                                                     |                                                                                                                         | <b>12</b><br>Jump 1/4 . Rechts om<br>met<br>VH hoek lichaam ><br><br>terug.midden<br>.h.h                |
| <b>5</b><br>Klein uitstap Links<br>achter > VH.dir.><br>pivo > VH hoek ><br><br>terug.midden<br>.h.h       | <b>6</b><br>Stop Stoot. VH dir<br>hoogste snelheid ><br>achterwaartse<br>verplaatsing ><br><br>terug.midden<br>h.h. | <b>7</b><br>Counter stoot.<br>SH.dir.> kleine<br>achterwaartse slip/<br>verplaats> SH.dir.<br>><br>terug.midden<br>.h.h | <b>8</b><br>Klein uitstap Rechts<br>achter > VH.dir.><br>pivo > SH hoek ><br><br>terug.midden<br>.h.h    |

1. 20 sec.vs.HHH

2. 40 sec.vs.HHH

3. 60 sec.vs.HHH

Random Nummer Generator  
handigetools.nl

Een getal tussen:

0 en 12

GENEREER!

Speel-tip!!  
op je smartphone

? 100

of

de dobbelsteen app  
FREE!!

Boks Academie



Copyright © 2020, Allrights reserved.

Samen werkende Boks Academie's NBB  
versie:Copy.4.1

datum: 12-april-2020 auteur:B.Quint

mail: info@babant.nl

