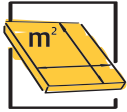




BOKSEN



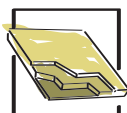
Grootte trainingsoppervlakte

De grootte van de zaal kan zeker variëren; een zaal van 150 tot 300m² zou voor de meeste gemeentes voldoende moeten zijn. Een zaaloppervlakte van 200m² wordt doorgaans als ideaal beschouwd. Is er geen specifieke bokszaal, dan kunnen bokslessen ook doorgaan in een standaard dojo.



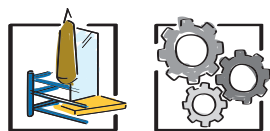
Matten

Boksen kan zowel beoefend worden op een houten als op een betonnen ondergrond, als ook op puzzelmatten die betreden mogen worden met gepast schoeisel; het aanschaffen van puzzelmatten van goede kwaliteit is van belang om te weten dat er bij zweten geen te groot slipgevaar ontstaat en om onaangename geurtjes te vermijden (trekt het zweet teveel in de matten, dan kunnen deze moeilijk worden proper gemaakt met alle gevolgen van dien). Judomatten zijn voor het boksen iets minder geschikt; er wordt ingeboet aan stabiliteit en bovendien verslijten de dure matten sneller indien er met schoenen op gesport wordt. Als er geen specifieke bokszaal voorzien kan worden is het mogelijk om toch op een tatami te boksen, indien deze betreden mag worden met gepaste boksschoenen (duidelijke afspraken met de gemeente en de andere clubs zijn hierbij essentieel).



Ondergrond

Er kan perfect gebokst worden op een niet-verende ondergrond, al heeft een verende ondergrond wel een meerwaarde; het simuleert het gevoel van in een boksring te sporten (waarin er aan de hand van het podium steeds met een verende vloer wordt gewerkt). Bovendien is het sporten op een verende vloer beter voor de gewrichten. Het enige nadeel is dat zo'n vloer voor meer frictie zorgt wat bij zeer intensieve beoefening in overweging kan genomen worden.



Extra materiaal en specifieke systemen

Bokszakken

Bokszakken zijn een must voor bokstrainingen. Standaard hangende (lange) bokszakken volstaan, waarbij de leren varianten de voorkeur genieten; deze zijn wat duurder maar ook duurzamer. Er worden ook minstens enkele heavy bags aangeraden (deze zijn wat kleiner maar zwaarder dan de standaard bokszak). Vermijd indien mogelijk verplaatsbare, staande bokspalen; deze zijn vaak niet voldoende zwaar en robuust.

Een railsysteem voor hangende bokszakken is voordelig indien je de zaal clean wilt houden: zo kan je de bokszakken uitschuiven voor gebruik en langs één kant opbergen na gebruik. Wanneer de bokszakken mogen blijven hangen, is een klassieke muurbevestiging prijs-kwaliteit de beste optie, indien deze correct verankerd kunnen worden in de muur/aan het plafond.

Boksring

Is een authentieke boksring in de zaal een must voor elke club die boksport aanbiedt? Inzake deze topic zijn de meningen verdeeld, alsook betreffende de beste keuze aangaande het type boksring als men beslist hierin te investeren. We zetten hieronder enkele uitgangspunten en bevindingen op een rijtje.

Het ter beschikking hebben van een boksring kan een grote meerwaarde betekenen; dit zorgt voor variatiemogelijkheden in de trainingsomgeving, wat voor jeugd erg aangenaam is maar zeker ook volwassenen kan motiveren. Daarnaast kan er door middel van een boksring in een specifieke omgeving getraind worden (gevoel van ruimtebeperking, belang van voetwerk, het tegen de touwen aanleunen, ...) waarbij men ook voor recreanten investeert in meer specifieke voeling met de sport die ze beoefenen. Bovendien geeft een ring ook dat tikkeltje extra uitstraling aan de zaal of de club. Er zijn echter ook zalen waarin een boksring werd geplaatst die uiteindelijk quasi niet gebruikt wordt; dan neemt een ring natuurlijk onnodig ruimte in die beter anders kan ingevuld worden. Uiteraard kost het aanschaffen van een boksring ook geld; aangezien het voor een louter recreatieve beoefening geen vereiste is om over een ring te beschikken, moet de kostprijs goed tegenover het beschikbare budget worden geplaatst. Er zijn andere zaken (bv. bokszakken, stoot-en/of trapkussens) die hierbij voorrang verdienen. Grondig nadenken over de pro's en contra's, waarbij de noden en mogelijkheden van elke club in rekening worden genomen, is hierbij van belang. Wil je meer weten over uit welke materialen een klassieke boksring bestaat en hoe deze wordt opgebouwd, dan kan dat [hier](#).

Wanneer er wordt beslist dat een boksring een meerwaarde zal betekenen voor de sportbeoefening maar de grootte van de zaal het niet toelaat om een permanente ring te voorzien, zijn er twee alternatieve mogelijkheden:



Ring zonder podium

Er bestaat zoiets als een **ring zonder podium**; dit is een ring die gelijk staat met de grond/matten, in plaats van op een verhoogde structuur. De ring is dan opgebouwd uit palen die in de grond bevestigd zijn, en waarbij de ringruimte wordt afgebakend met bijhorende koorden. Zodoende heb je toch het gevoel van het trainen in een ring én kan je na afloop redelijk vlot alles netjes opbergen. Deze soort ring is niet wedstrijdconform, maar het wedstrijdgevoel kan wel nagebootst worden. Werk je met dit type ring, voorzie in de ring dan een gepaste zachte ondergrond (de kans op een val in de ring is groter).

Daarnaast kan er ook geopteerd worden voor een **mobiele boksring**. Een mobiele ring geeft de volledige ervaring van een 'reguliere' boksring en je kan deze opstellen en afbreken waar en wanneer het je uitkomt. Dit type ring is echter redelijk prijzig en je moet voor opbouw/afbraak toch telkens op een kwartiertje rekenen. Wanneer men de deze ring intensief wenst te gebruiken, moet men extra aandacht vestigen op de verankering, wat niet altijd even evident is.



Mobiele boksring

Dit is dus geen zwart/wit verhaal. Het belangrijkste advies is inzetten op interacties met de verschillende vechtsportclubs om hierover met hen uit te wisselen. Bekijk of het plaatsen van een ring haalbaar is wat betreft beschikbare ruimte en bekijk welke investeringen je op budgettair vlak kan/wil maken.

Bijkomend

Stootkussens en **bokspads** zijn een absolute meerwaarde voor het trainen van stoottechnieken. Medicine ballen, een set van losse gewichten en een optrekbar zijn bijvoorbeeld handig om aan krachttraining te doen. **Springtouwen** ter beschikking hebben kan een meerwaarde zijn; touwspringen wordt vaak in de opwarming geïmplementeerd. Een **spiegelwand** vormt een belangrijke bron van feedback voor bokkers, zeker tijdens het schaduwboxen.



Verschil tussen recreatie en competitie

Voor recreatief boksen kan je perfect in een polyvalente zaal werken. Wanneer men zich ook richt op competitie, is de aanwezigheid van een boksring zeer sterk aan te raden (zie boven).

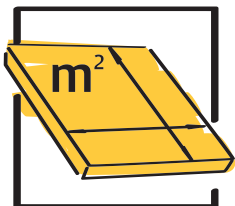


Aanbevelingen of tips

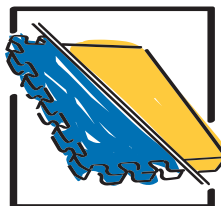
De Vlaamse Boksliga benadrukt dat werken met ervaren en bekwame trainers een grotere meerwaarde biedt dan het hebben van een piekfijne infrastructuur; de trainer is de sleutel naar een succesvol boksaanbod. Uiteraard is goede infrastructuur een ondersteunend didactisch hulpmiddel voor de coach om de training naar een hoger niveau te tillen, maar het is dus niet de kern van de zaak.



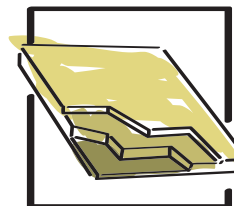
Boksen



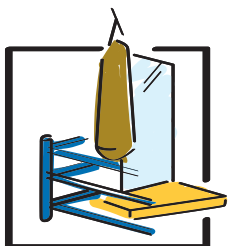
150 m² - 300 m²



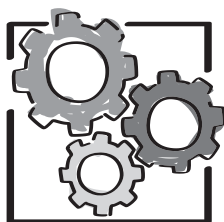
Geen matten of puzzelmatten



Verende of
niet-verende vloer



Bokszakken, boksring,
stootkussens, bokspads,
spiegelwand, medicine ballen,
...



Railsysteem of
verankeringspunten



Boksring zorgt voor meer
sportspecifieke belevenis
voor alle sporters



Het aanstellen van bekwame
trainers is belangrijker dan
het infrastructuurverhaal