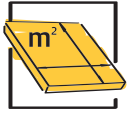




THAI- EN KICKBOKS



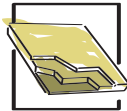
Grootte trainingsoppervlakte

De grootte van de trainingsoppervlakte kan sterk variëren en is afhankelijk van het aantal sporters dat op de mat staat; idealiter rekent men 4m² per sporter.



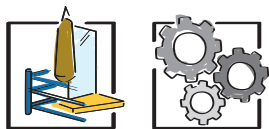
Matten

De **klassieke judomatten** zijn het meest geschikt. Ook de dunnere puzzelmatten komen in aanmerking aangezien er geen worpen worden uitgevoerd, maar deze zijn vaak minder interessant naar investering toe; de matten kosten iets minder maar slijten sneller. Judomatten verdienen op basis van duurzaamheid, en eveneens qua grip, dus de voorkeur. Een kader om de matten samen te houden is hierbij nodig.



Ondergrond

Deze sporten worden rechtstaand uitgeoefend waardoor het absorberend vermogen van de ondergrond van minder belang is dan bij sporten waarbij er geworpen wordt bijvoorbeeld; het hebben van grip op de ondergrond is belangrijker. Een gewone vloer volstaat dus. Een verende vloer heeft voor thai- en kickboksen geen meerwaarde, maar ook geen negatieve impact; het kan dus maar moet zeker niet.



Extra materiaal en specifieke systemen

Voor thai- en kickbokstrainingen is de aanwezigheid van een **spiegelwand** om je bewegingen te evalueren onmisbaar. Ook een **optreksysteem** bewijst zijn nut; krachtoefeningen kunnen in de training worden ingebouwd of bijkomend worden uitgevoerd. Belangrijk om reeds rekening mee te houden bij de opmaak van de plannen van de sportzaal is het voorzien van **verankeringspunten** in de muur of aan het plafond; een optreksysteem, **bokszakken** (een must)... moeten uiteraard ook op een veilige manier in de zaal bevestigd kunnen worden.



Optreksysteem

Een **railsysteem** voor bokszakken valt zeker aan te raden. Het is redelijk prijzig maar wel efficiënt omdat je meer zakken kan hangen en ze na gebruik ook makkelijk kan opbergen; zo behoudt de zaal een 'cleane' uitstraling. Indien de bokszakken aan de muur mogen blijven hangen zijn klassieke muurbevestigingen een perfect (en goedkoper) alternatief.



Muurbevestiging bokszak



Railsysteem bokszakken

Wat met een **boksring**; is dit een must of niet? Inzake deze topic zijn de meningen verdeeld. 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 concrete 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 zo iets 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. Voorzie in dit type ring een gepaste zachte ondergrond en zorg dat er voldoende bescherming aan de basis van de palen is voorzien zodat een sporter zijn/haar voeten er niet door kan aan kwetsen.

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 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.



Verschil tussen recreatie en competitie

Indien een club enkel focust op recreatie, moet er de vraag gesteld worden of het plaatsen van een boksring de investering waard is. Van zodra er ook toegewerkt wordt naar competitie, wordt de meerwaarde van een boksring sterker in de verf gezet; zie hoger.

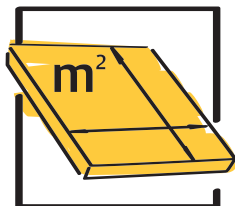


Aanbevelingen of tips

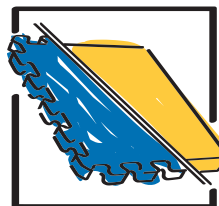
- Tip 1.** Ga niet enkel in **interactie** met aannemers, leveranciers, ... maar stap ook naar de clubs toe en ga in gesprek met de mensen die de zaal en het materiaal effectief gaan gebruiken. Zij kunnen tenslotte het beste inschatten wat echte musts zijn en wat er eerder mooi meegenomen maar niet essentieel is.
- Tip 2.** Zorg dat de trainingsruimte **voldoende verlucht** is/kan worden!



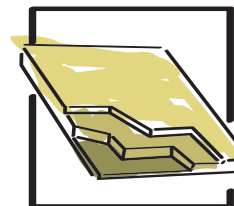
Thai- en kickboks



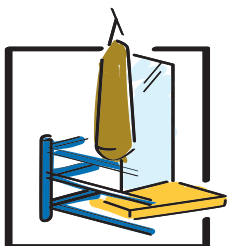
4 m² per persoon



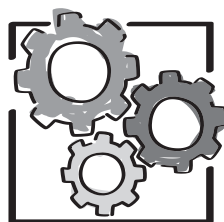
Puzzelmatten met grip



Verende of
niet-verende vloer



Bokszakken, trap- en
stootkussens, spiegelwand,
optreksysteem, ...



Railsysteem of
verankeringspunten



Boksring biedt grootste
meerwaarde bij
competitieve ambities



Ga in interactie met clubs!

