

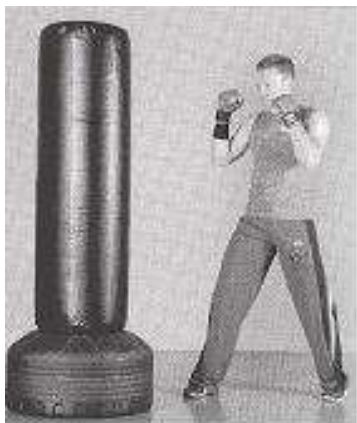
BodySports Kenniscentrum

De juiste KickFit traptechnieken

Een goede trap is souplesse en techniek!

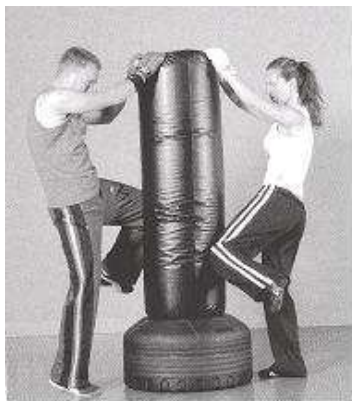
Het grootste (en leukste) gevaar zit in het kind dat in ons allen verscholen zit. Zodra de bokshandschoenen aangaan, hebben veel mensen de neiging meteen tekeer te willen gaan. Het is enorm van belang dat je je energie leert doseren en de uitvoering van de techniek moet goed zijn om blessures te voorkomen.

De Combat Position (basishouding).



- Op de bal van de voeten staan;
- Voeten op schouderbreedte;
- Knieën licht gebogen;
- Lichaamsgewicht centraal;
- Romp aangespannen;
- Vuisten op kinhoogte en handen gedraaid naar elkaar;
- Kin iets naar binnen;
- Ellebogen tegen het lichaam;
- Schouders laag.

De Knie



- Raak de kickbag met de binnenkant van de knie;

- Draai de heup en de romp mee;
- Halve afstand tot de kickback is noodzakelijk;
- Adem uit bij het raken.

Front Kick



- Breng de heup naar voren en til de knie op.
- Strek het been explosief uit tegen de kickbag en trek het snel weer terug;
- Raakpunt is met de bal van de voet;
- Standbeen en trapbeen blijven licht gebogen
- Frontkick kan zowel met voorste been als achterste been worden uitgevoerd. Zorg ervoor dat bij een frontkick met het voorste been de voet ook weer als voorste op de grond komt.

Roundhouse kick



- Standbeen indraaien;
- Til de knie en strek explosief uit
- Raak de kickbag met de het scheenbeen of de wreef;
- Kantel het bekken zijwaarts, maar houd de romp zo recht mogelijk.

Side kick



- Zijwaartse trap;
- Zet de voet overdwers;
- Strek het been explosief uit tegen de kickbag en trek het snel weer terug;
- Raakpunt is met de hele onderkant van de voet;
- Standbeen blijft licht gebogen.

Veel gemaakte fouten:
Knie

- Niet indraaien romp;
- Raakpunt knieschijf;
- Afstand te lang;
- Te hard willen knieën.

Frontkick

- Niet genoeg heupinzet;
- Blijven plakken;
- Standbeen overstrekken;
- Op tenen staan;
- Duwen in plaats van trappen;
- Dekking wordt vergeten;
- Raakpunt hele voet.

Roundhouse

- Niet genoeg indraaien van standbeen, heup en voet;
- Te hard trappen;
- Op tenen staan;
- Afstand tot de kickbag te kort;
- Dekking wordt vergeten;
- Teveel met de tenen raken.

SideKick

- Foute positie t.o.v. de kickback (niet zijwaarts genoeg);
- Afstand tot de kickback te kort;
- Raakpunt alleen bal van de voet.



BodySports
Kanaalweg 94/94A
3533 HH Utrecht
Tel.: 030 - 294 34 43
www.bodysports.nl