

Buddy-boksen

RELEVANT, LEERRIJK, BETEKENISVOL en ACTUEEL

Een vriendschappelijke vorm van boksen op basis van gemaakte afspraken over hoe men met elkaar omgaat met de bedoeling elkaar zo goed mogelijk leren zich te verdedigen tegen staande aanvallen met stoten naar hoofd en romp. Een jury bepaalt de uitslag.

Veilig leren verdedigen, voor jong, oud en voor alle genders. Een training in empathie en in het verantwoordelijkheid nemen voor de progressie en de gezondheid van de ander.

In de heersende sportcultuur wordt boksen, als kampsport, gezien als een individuele sport, vergelijkbaar met atletiek. Bij boksen strijden twee individuele bokkers tegen elkaar in een ring, waarbij ze proberen elkaar te raken en punten te scoren. Het is een sport waarbij de vaardigheden en prestaties van elke individuele bokser worden beoordeeld. Het is het hoofddoel van boksen om als individu te excelleren.

Boksen als individuele omgangssport

Bij het Buddy boksen wordt boksen opgevat als individuele omgangssport waarbij de interactie tijdens het beoefenen dominant is in deze vorm van boksen. Er wordt toegewerkt naar een verantwoorde, speelbare wedstrijdeindvorm die geschikt is voor beoefening binnen een pedagogisch kader in een inclusieve sportcultuur.

Er wordt gewerkt met onafgemaakte stoten

De aanvaller is buddy.

Er wordt gewerkt in een expeditiemodel.

De van het wedstrijdboksen afgeleide vormen

Gebruikelijk in de lessen op school en in de sportscholen wordt om toch met elkaar te kunnen sparren de restrictie meegegeven dat hard stoten niet is toegestaan. 'Met elkaar en niet tegen elkaar' is het consigne.

Probleem hierbij is de aanvaller een onduidelijk criterium heeft voor de mate van inzet van zijn stoten en hoort achteraf dat het te hard was van een scheidsrechter, de trainer, zijn docent of door protest van de verdediger die te hard geraakt werd. Wat hard of zacht is kan voor een ander niet goed worden gedefinieerd. Hoe zeer ook omschreven en met aansprekende analogieën uitgelegd, de aanvaller kan steeds denken of zeggen vanuit zijn beleving dat het niet te hard was! De opdracht 'met elkaar en niet tegen elkaar' is hier een strategie om in een afgezwakte vorm, boksen mogelijk te maken en daarbij 'ongelukken' proberen te voorkomen. Voor de aanvaller blijft de situatie intrinsiek tegenstrijdig en blijft de idee van 'ik tegen hem/haar' in deze werkwijze dominant. In onze heersende sportcultuur wil men vooral zelf resultaten boeken, beter zijn, en dat betekent meer treffers maken dan degene waarmee je bokst. Ook het van tv gekende boksen of kickboksen blijft de referentie. Dit wordt nog versterkt wordt door de ruime aandacht en bewondering in de media voor o.a. de ambassadeurs van de Full Contact sporten, Rico Verhoeven en Badr Hari. Ook een

lidmaatschap van een sportkoepel als NOC*NSF wordt door jeugd en ouders uiteraard begrepen als erkenning en goedkeuring van deze keiharde sporten waar, het winnen op K.O een mogelijkheid is. Hierdoor blijft de situatie ook voor de verdediger een onduidelijke en daardoor een niet veilige omgeving die nodig is om te durven experimenteren. Het gevolg is dat deze lessen meestal bestaan uit het trainen van de technische onderdelen, gekoppeld aan conditiedoelen met na enige tijd het problematische sparren met elkaar. De paradox hierbij is dat begonnen wordt met de aanvalstechnieken op bokszakken, pads en beschermende hulpstukken met de bedoeling technisch goed, snel en hard te leren stoten en dat tegelijkertijd deze vaardigheden in het onderwijs oorzaak worden van het afhaken door leerlingen en het ontaarden van de sparvormen. Deze aanpak is ook met zichzelf in tegenspraak omdat de plaats en de aandacht voor het leren aanvallen verder gaat dan nodig is om te leren verdedigen. Leerlingen zullen zeggen dat ze hebben geleerd aan te vallen en daarbij zelf zo min mogelijk geraakt worden en dit opvatten als zelfverdediging. Het leren uitsluiten van empathie en mededogen voor het bedoeld kunnen beschadigen of neerslaan dat hieraan ten grondslag ligt kan niet de bedoeling zijn om dit aan jeugd en in onderwijs aan te bieden.

Buddy boksen

Stoten met onafgemaakte stoten. ('Sorry '-boksen)

Dit zijn stoten die in de eindfase geremd worden, zodanig dat de mate van treffen hiermee onder controle blijft. Op veel manieren kan deze vorm van toucheren omschreven worden. (Bv. als het aanraken van een gloeiende plaat). Principieel wordt gewerkt met stoten waarvoor als ze een keer te hard zijn geweest, de aanvaller sorry kan zeggen. (Bij bedoeld hard treffen zoals in het wedstrijdboksen is dat niet mogelijk).

Voor het leren verdedigen tegen stoten is in principe een stoot door aanvaller (de aangever), kort landend zonder impact, voldoende. Harder laten landen van stoten dient andere doelen zoals het proberen je tegenstander af te schrikken, of om deze fysiek in het nadeel te brengen om zo te kunnen winnen. Het doel en dus de taakstelling bij het buddy boksen is niet het resultaat, het winnen, maar het elkaar helpend, zo goed mogelijk worden in het jezelf kunnen verdedigen tegen iemand die je aanvalt met stoten. Het kort toucheren blijft het uitgangspunt. In plaats van harder wordt er sneller en meer samengesteld aangevallen. De stoten echter blijven onafgemaakt en geremd in de eindfase. Criterium voor de mate van inzet van de stoten ligt dus niet bij de aanvaller maar vloeit voort uit de gezamenlijk taakstelling en wat de verdediger aankan. De verdediger mag hierop vertrouwen, omdat om samen het afgesproken einddoel te kunnen bereiken het voor beide boksers duidelijk is dat opzettelijk te hard stoten het einde zou betekenen van het bondgenootschap.

De buddy

In veel sectoren van de samenleving is het werken met een buddy een belangrijke werkvorm. (In de hulpverlening in de zorg etc.). Een buddy is iemand die ondersteunt bij het behalen van doelen of het overwinnen van uitdagingen. De term buddy verwijst naar begrippen als vriendschappelijk, verantwoordelijk, ondersteunen en samen. Het begrip staat voor informele afspraken als bondgenoten. Afhankelijk wat de situatie vraagt zal het buddymodel een ander of zwaarder accent krijgen.

Ook de sport kent het werken met een buddy

Buddy Diving. Een sport waar twee mensen de verantwoordelijkheid nemen voor elkaars veiligheid en het slagen van de missie in gevaarlijke omstandigheden zoals dat bij het diepzee duiken het geval is. Boksen en kickboksen zijn ook sporten met fysieke risico's en lenen bij uit sterk voor het werken met een buddy.

Het inzetten van buddy's

Bij buddy boksen is gekozen voor de aanvaller als buddy, die zijn partner helpt om het afgesproken doel veilig en effectief te bereiken onder verantwoordelijkheid en supervisie van de lesgever of trainer. Dat wil zeggen dat wanneer verdediging en aanval wisselen, ook steeds van rol wordt gewisseld. In de eindvorm, het 'sorry'- sparren, blijft de zorg voor veiligheid en gezondheid van elkaar een verantwoordelijkheid voor beide bokkers.

Jureren en het bepalen van de uitslag

Het sparren met elkaar en het beoordelen ervan wordt gedaan zoals gebruikelijk bij alle demonstratiesporten. (Ook bij olympische sporten als Freestyle ski, skateboarden, sportacrobatiek en ijsdansen, turnen maar ook bij zelfverdedigingssporten. Beoordeling en uitslag vindt plaats op basis van het aantal treffers (counting), op uitvoering, de moeilijkheidsgraad, originaliteit, stijl en combinaties daarvan.

In de meeste traditionele en professionele wedstrijden van judo, karate, taekwondo, kung fu en krav maga is volledig contact niet toegestaan. Deze vechtsporten zijn gebaseerd op respect, discipline en technische vaardigheden, waarbij de veiligheid van de deelnemers altijd voorop staat. Bij deze wedstrijden wordt meestal gebruik gemaakt van beperkende regels en beschermende uitrusting om eventuele blessures te minimaliseren. Hoewel er contact kan plaatsvinden bij bepaalde technieken, zoals trappen, stoten of worpen (judo), is het niet de bedoeling om de tegenstander letsel toe te brengen en kan leiden tot aftrek of uitsluiting.

Het doel van deze wedstrijden is om het getrainde te tonen in een eindvorm met initiatief van beiden. Er wordt vaak gewerkt met puntensystemen of meerdere scheidsrechters om een eerlijke beoordeling te garanderen. Het is belangrijk om te benadrukken dat de regels kunnen variëren, afhankelijk van het type wedstrijd, de federatie of de organisatie.

De methodisch didactische uitwerking

Voor het uitwerken van het leerplan voor buddy boksen (zoals voor alle groepssporten en individuele omgangssporten kan) is het model gebruikt van een spelreeks met parallel lopende oefenreeks en regelreeks. Afgeleid van de spelreeks worden arrangementen aangeboden waarin vaardigheden, inzichten, belevingskwaliteiten en het bedoelde omgaan met elkaar worden bevraagd en doorontwikkeld, zodanig dat hierdoor de afgeleide spelvorm op een hoger niveau kan worden ingevuld.

Skintouch.

Het verdedigen tegen stoten wordt opgebouwd vanuit het leren omgaan met aangeraakt worden als lichtste vorm van stoten. Het toucheren van de huid.

Het vertrekpunt.

Slow motion schijnboksen. Deze eenvoudigste van de eindvorm afgeleide spelvorm wordt

geoefend met de bedoeling elkaar net niet te raken waarbij alleen wordt 'verdedigd' door verplaatsen en ontwijken met rompbewegingen.

Iedereen heeft wel een idee hoe een partijtje boksen er uitziet en kan dit op zijn of haar manier nadoen in de vorm van een schijngevecht. Structureel zijn de vaardigheden eenvoudig en veilig uitvoerbaar. De basale totaalvorm is dus het vertrekpunt en wordt successievelijk ingevuld met datgene wat de verdediger voor een goede verdediging nodig heeft en wat de aanvaller moet kunnen om de verdediger de kans te geven dit te leren. (Over het algemeen wordt in boksscholen en sportscholen begonnen met het aanleren van de stoottechnieken, vaak op bokszakken, om er daarna enige tijd een vorm van sparren mee te doen).

Deze fase wordt gebruikt voor het duidelijk maken van de opzet, de rol van de aanvaller, (beurteling en steeds wisselend) en het leren te kunnen vertrouwen op elkaars zorg en verantwoordelijkheid. Het wennen aan aangeraakt worden in allerlei spelvormen (spitroedelopen, drie tegen een, estafettevormen etc.). Het leren onderdrukken van de afweerreflexen, zoals ooglidslag, nekstrekreflex e.a. (Bij het oefenen van technieken door stoten op bokszakken komt dit niet aan de orde). Er wordt daarom voortdurend van partner gewisseld, gerouleerd door de hele groep en zoveel mogelijk zonder apparaten maar met partner gewerkt.

Schets van de werkwijze

De meest basale, afgeleide vorm van sparren is het sparren in slow motion. Deze vorm wordt vooral gebruikt om zelfvertrouwen op te bouwen en het vertrouwen in elkaar te versterken. Hierbij mag ook het gezicht als trefvlak niet beschermd worden. De stoten moeten worden geaccepteerd of ontweken door middel van voetenwerk in combinatie met hoofd en rompbewegingen. (Bewegen als een vlinder en steken als een bij.) Als vanzelf wordt er gewerkt met het zacht laten landen van onafgemaakte stoten. (Wat jij niet wil dat jou geschiedt.) De invoering en ontwikkeling van verdedigings en aanvalstechnieken vindt successievelijk plaats en loopt parallel met wat de verdediger aan kan. Begonnen wordt met het leren verdedigen tegen rechte stoten. Het blokkeren, het weren, het slippen, duiken, het opzij en achteruit stappen. Veel oefeningen en spelvormen worden gedaan voor het bewegen met de romp met het accent op blijven kijken en het doorbewegen. (sitting duck / moving target.) Het voetenwerk en de manier van bewegen worden behandeld en daarmee ook het ontwikkelen van het gevoel voor de afstand (de reach).

Leerlinggesprekken.

Belangrijk is het om op daarvoor gekozen of georganiseerde momenten informatie, duiding en verantwoording een plaats te geven. Waarom Full-Contact niet kan. Waarom de buddy-aanpak en wat de plaats ervan is binnen het leerproces. Het bespreken van de voordelen van de aanpak zoals het daardoor veilig kunnen deelnemen. De voordelen ervan ook voor de buddy. Het belang van zelfverdediging. De waarden van een inclusieve sportcultuur, verantwoordelijkheid, solidariteit en het meenemen van ieders belangen.

De regels

Dit zijn overeengekomen afspraken m.b.t. de omgang met elkaar, op basis van voldoende besproken en begrepen onderliggende motieven.

De eindvorm.

Sparren is meer dan het gebruiken van geleerde technieken.

De in training geleerde technieken, eventueel in Kata's, kunnen natuurlijk ingezet worden als zelfverdediging in fysiek bedreigende situaties. Echter een partij sparren of hoe je te leren gedragen in een vechtpartij kan niet anders geleerd worden dan in de situatie zelf. In het sparren kan dicht bij de realiteit gewerkt worden. Het gaat om het lezen van de situaties en het aanvoelen van wat kan gebeuren. Reageren kost tijd, anticiperen ontstaat op basis van ervaring en is onontbeerlijk om in a split second te kunnen handelen.

Een functioneel kringproces

In de situatie van verbondenheid tussen twee boksers ontstaat het aanvoelen van wat binnen een bepaalde situatie, in het moment, mogelijk is, wat je redelijkerwijze kunt verwachten dat een tegenstander zou kunnen doen. Het aanvankelijke actieve afschatten van alle mogelijkheden, wat veel energie vraagt, moet overgaan in het automatisch meenemen van veel begrepen signalen, tot het moment dat een nieuw level zich aandient. Pas wanneer dit eigen gemaakt is, vormt dit de grondslag voor zelfvertrouwen. Het vertrouwen dat je, wanneer nodig, adequaat kunt handelen. Vanuit dit vertrouwen kan de rust bewaard blijven en de situatie wordt aangevoeld en doorzien en kan vanuit verdedigend denken geprobeerd worden het gevecht te neutraliseren en zo mogelijk weg te gaan. Weinig of niet gespard hebben zal betekenen dat het voor de hand ligt de aanval te beantwoorden met aanvallen, terug te vallen op het belangrijkste wat geleerd is. Het doel wordt dan proberen te winnen, met alle risico's van dien, in plaats van proberen weg te gaan. Aanvallen wordt dan (onterecht) opgevat als zelfverdediging. (The noble art of self defence' ?).

De doelgroepen

Opgemerkt moet nog worden dat deze lessen ook geschikt zijn voor gemengde groepen en voor alle leeftijden. Het spreekt voor zich dat in de toepassingsfase de vaardigheden gekoppeld worden aan cognitieve, conditionele/structurele doelen als kracht en snelheid samen met attitude doelen. In het geval dat het de bedoeling is om buddy boksen expliciet te kiezen om wanneer nodig, je te kunnen verdedigen, bv in de openbare ruimte, is het aan te raden om buddy boksen uit te breiden met technieken om een gevecht mee te kunnen beëindigen en om weg te kunnen komen uit een benarde situatie, zoals overname-technieken, bevrijding en houdgrepen. Waar verantwoordelijkheid leren nemen en empathie wordt getraind, kan buddy boksen verantwoord worden ingezet bij het begeleiden van probleemjongeren.

Buddy boksen in het expeditie model.

Een buddy biedt ondersteuning aan een ander om deze zijn doel te laten halen. In het werken in een expeditiemodel wordt er gewerkt in een taakstelling voor beiden met als doel het laten slagen van de missie. Dit betekent verantwoordelijkheid nemen voor elkaars leerproces en de progressie gericht op het overeengekomen doel: samen een zo hoog mogelijk niveau halen in het je kunnen verdedigen en dit demonstreren in een spar/spelvorm waarbij beiden initiatief nemen en een jury de uitslag bepaalt. Deze uitslag kan naar keuze gebaseerd worden op de moeilijkheidsgraad, de gemaakte touches, de

uitvoering enz. Belangrijk hierbij is dat de gekozen criteria het verdedigen honoreren en dat niet afgesproken aanvallen (stoten met impact) tot aftrek leiden.

Teamwork.

Bij deze vorm van boksen wordt de nadruk gelegd op teamwork en communicatie. Er wordt samengewerkt om het uiteindelijk, relatief gevaarlijke doel, te bereiken op een efficiënte en veilige manier. Het is een benadering die leerlingen uitdaagt actief te leren en ze betreft bij elkaars leerweg. Het blij kunnen zijn voor elkaar als iets lukt en te kunnen ervaren dat zo sporten zinvol is en voldoening geeft, het leerproces kan bekorten en zeer effectief is.

De dreiging

Het belangrijkste voor het leren van relatief gevaarlijke technieken of vaardigheden is dat de buddy (de aanvaller) zorgt voor een omgeving waarin de verdediger kan en durft te proberen en dus kan leren. Als de rol van als buddy is begrepen en het vertrouwen in elkaar is opgebouwd binnen de hele groep kan er incidenteel wel eens een misser worden gemaakt maar deze is dan makkelijk als vergissing te accepteren. Het risico van geraakt kunnen worden, dat wat steeds zomaar kan gebeuren, is een essentieel bestanddeel en maakt dat een reële dreiging steeds wordt gevoeld en daarmee het 'skintouchen' als zelfverdediging wordt ervaren. Dit wetend van elkaar maakt het mogelijk om veel te rouleren. Hierdoor kunnen veel verschillende ervaringen worden opgedaan en wordt voorkomen dat door groepsvorming uitsluiting kan ontstaan. De 'iedereen met iedereen' aanpak werkt zeer positief op het functioneren als groep. Het belangrijk kunnen zijn voor een ander en het gevoel samen op weg te zijn naar een zo hoog mogelijk niveau wordt in het algemeen als positief ervaren mits de eigen ontwikkeling tegelijkertijd naar tevredenheid verloopt. In deze vice-versa-aanpak is dit gewaarborgd.

Het buddy sporten biedt de mogelijkheid om op een inclusieve, werkbare manier aan te sluiten bij de actuele belangstelling van jeugd, meisjes, vrouwen en alle genders. Vormen van zelfverdediging, zoals ook een vriendschappelijke vorm van boksen, het buddy boksen, zijn in onze huidige samenleving zeer actueel. Een betekenisvol activiteitsgebied binnen het bewegingsonderwijs met unieke mogelijkheden om bij te dragen aan de transitie naar een inclusieve sportcultuur. Het biedt goede aanknopingspunten om maatschappelijke problemen op dit gebied, als geweld onder jongeren, pesterijen, grensoverschrijdend gedrag enz. onder goede begeleiding en van uit het werken daarmee, aan de orde te stellen.

Lei van der Weegen.

Oud docent Zelfverdediging.

ALO/Fontys Sporthogeschool

Lei van der Weegen. Boksen op school.

Uitgave Fontys Sport Hogeschool. 1983. (In bewerking).

Lei van der weegen. Boksen op school toch! Artikelenreeks Thomas 1983.

