### **Reactie tijd**

Dit zijn 3 ronde van 2 minuten kickboksen. Er worden straks nummers geroepen, en die nummers staan voor specifieke stoten of trappen we gaan dit langzaam opbouwen. waarna je zelf aan de slag kunt.

**1** = Jab.

**2** = Cross.

**3** = Hoek voorste hand.

**4** = Hoek Achterste hand.

**5** = lage trap voorste been.

**6** = lage Trap achterste been.   
  
Dus alle oneven getallen (1, 3, 5) zijn je voorste hand of been. Alle even getallen (2, 4, 6) zijn je achterste hand of been.

We gaan dit eerst in je systeem krijgen — daarna bouwen we het verder uit. als je het niet uitdagend genoeg vind, ga dan maar met je verkeerde been voor staan.   
Op de plaatsen, Hier gaan we. In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start!

1, jab  
 [pause medium]  
 2, cross  
 [pause medium]  
 3, hoek voorste hand  
 [pause medium]  
 4, hoek achterste hand  
 [pause medium]  
 5, lage trap voorste been  
 [pause strong]  
 6, lage trap achterste been   
 [pause strong]

1 2 jab cross  
 [pause medium]  
 3 4 hoek hoek   
 [pause medium]  
 5. trap  
 [pause medium]  
 6. trap   
 [pause medium]

Oke nu lekker zelf aan de slag. Blijf Scherp.

**1 2** [pause weak]  
 **3 4** [pause weak]  
 **1 2 3** [pause weak][pause x-weak]  
 **2 3 2** [pause weak]  
 **5 6** [pause medium]  
 **1** [pause weak]  
 **2 2 3** [pause x-weak][pause weak]  
 **4 3 4** [pause medium]  
 **5 5 6** [pause weak]  
 **1 2** [pause weak]  
 **3 3** [pause weak]  
 **4 5 6** [pause medium]  
 **1 2 3 4** [pause weak][pause weak]  
 **5 5 5** [pause medium]  
 **6 1 2** [pause weak]  
 **3 4** [pause weak]  
 **2 2 3** [pause weak]  
 **1 2 3 4 5** [pause medium]  
 **6 6 6** [pause strong]  
 **1 1 2 2** [pause weak]  
 **3 3 4 4** [pause medium]  
 **5 6 5 6** [pause strong]  
 **1 2 3 2** [pause weak]  
 **4 5 6** [pause medium]  
 **1 1 2** [pause weak][pause weak]  
 **3 4 5 6** [pause strong]  
 **6 5 4 3** [pause medium]  
 **2 1** [pause weak]  
 **1 2 3** [pause medium]  
 **5 6** [pause weak]  
 **4 3 2** [pause medium]  
 **1 1 1** [pause strong]  
 **6 6 6** [pause x-strong]

**Goed gedaan. Deze eerste ronde is voltooid. Je mag trots op jezelf zijn. neem 45 seconden rust en dan gaan we verder naar de volgende ronde.**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**[** Onthoud,..**]**

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

Maak je klaar voor de volgende ronde. In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start!

**1** [pause medium]  
 **2** [pause medium]  
 **1 2 3** [pause strong]  
 **4 3** [pause medium]  
 **5** [pause medium]  
 **6** [pause medium]  
 **1 3 5** [pause strong]  
 **2 4** [pause medium]  
 **3 4 2** [pause strong]  
 **5 6** [pause medium]  
 **1 1** [pause medium]  
 **2 3 4 5** [pause strong]  
 **6 6** [pause medium]  
 **1 2 1** [pause medium]  
 **3 5 6** [pause strong]  
 **4 4** [pause medium]  
 **2 2** [pause medium]  
 **1 2 3 4** [pause strong]  
 **5 6 5** [pause medium]  
 **3 2** [pause medium]  
 **1 1 2** [pause strong]  
 **4 5** [pause medium]  
 **6 1** [pause medium]  
 **2 3 4 5 6** [pause strong]  
 **1 1 1** [pause medium]  
 **2 3 2** [pause medium]  
 **5 6** [pause strong]  
 **4 4 3 3** [pause medium]  
 **1 2** [pause medium]  
 **3 5 6** [pause strong]  
 **2 2** [pause medium]  
 **1 1 2 3 4** [pause strong]  
 **5 6 5** [pause medium]

### 

Adem diep in, geef jezelf een knikje, pak water.  
 **Je hebt nét drie minuten vuur getraind.  
  
  
  
Goed gedaan. Deze tweede ronde is voltooid. Je mag trots op jezelf zijn. neem 45 seconden rust en dan gaan we verder naar de volgende ronde.**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**[** Onthoud,..**]**

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

Maak je klaar voor de volgende ronde. In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start!

**2 1 2 3** [pause strong]  
 **4 5 6** [pause medium]  
 **1 2 3 4 5** [pause x-strong]  
 **6 6 5 4** [pause strong]  
 **3 2 1** [pause medium]  
 **1 1 2 2** [pause medium]  
 **3 4 5 6** [pause strong]  
 **1 2 3** [pause medium]  
 **4 5 6** [pause strong]  
 **2 2 3 3** [pause medium]  
 **1 1 1 2 2** [pause strong]  
 **3 4 5** [pause medium]  
 **6 6 1 2** [pause strong]  
 **3 5 6** [pause medium]  
 **2 1** [pause medium]  
 **4 5 6 1 2** [pause x-strong]  
 **3 3 2 2 1** [pause strong]  
 **1 2 3 4 5 6** [pause medium]  
 **5 5 4 4** [pause strong]  
 **3 2 1** [pause medium]  
 **6 6 6 1 1** [pause strong]  
 **2 3 4** [pause medium]  
 **5 6 5 4** [pause strong]  
 **3 3 2 1** [pause medium]  
 **1 1 2 2 3** [pause x-strong]

**Goed gedaan. Deze derde ronde is voltooid. Je mag trots op jezelf zijn. neem 45 seconden rust en dan gaan we verder naar de volgende ronde.**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**[** Onthoud,..**]**

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

### **🛎️ Ronde Reactie tijd klaar**

**Echt knap gedaan. neem maar voordat we wat langer rust pakken komt er een andere ronde aan! Wat zal het deze keer zijn?**