

Praktijkdag 2018 - Beat the music

Johan Swennen, Het Gezonde Huis



Info en contact

johan.swennen@hetgezondehuis.be



Johan Swennen



johan.swennen@hetgezondehuis.be

0495/37 44 93

- **Personal trainer**
- **Klinisch psycholoog**
- **Erkend tabakoloog**
- **Zaakvoerder**
- **Martial artist**

Algemeen:

Reeds vroeg kreeg ik interesse in beweging en sport. Ongeveer op mijn 12 jaar begon ik met karate. Ik wou al snel zoveel mogelijk leren over training. Tot op vandaag blijf ik erover studeren. Mijn zeer grote passie en een wetenschappelijk geest hebben veel mensen geholpen op vlak van beweging.

Wat we echt interesseert is wat mensen gelukkig maakt. Volgens mij is dat een verhaal van lichaam en geest. Om de geest te studeren, ben ik psychologie aan de KUL gaan doen. Daar specialiseerde ik mij in motivatiepsychologie. Deze houdt zich bezig met de vraag "waarom doen mensen wat ze doen?". Daarnaast had ik een sterke interesse in gezondheidspsychologie. Ik vind het ook al jaren interessant om therapie te geven. Het geeft me voldoening om te zien hoe mensen bewuster, gezonder en vooral gelukkiger gaan leven.

Nu bleek uit de praktijk, als ook uit onderzoek, dat men gelukkiger wordt als men een tijd gestopt is met roken. Dit leidde tot Een bijkomende interuniversitaire opleiding om rookstopbegeleiding te geven.

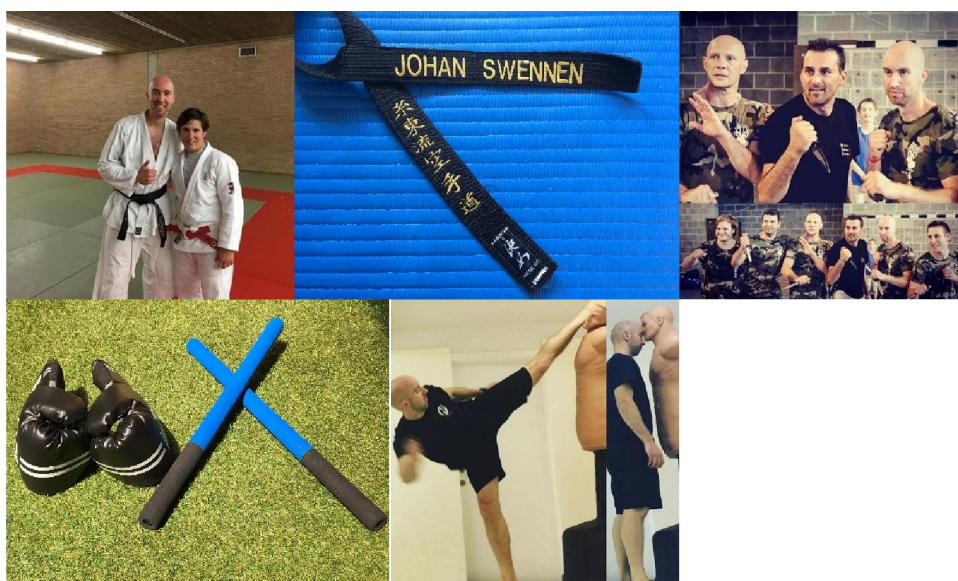
Al deze passies komen nu goed van pas in Het gezonde huis. Je kan bij mij terecht voor:

- [personal training](#)
- [rugschool](#)
- [uithoudingsmetingen met trainingsschema's](#)
- [vechtsport](#)
- [stress](#)
- [burnout](#)
- [motivatie](#)
- effectiviteit
- [rookstop](#)
- ...

In verband met vechtsport:

Johan Swennen begon in het begin van de lagere school met vechtsport (eerst judo, vervolgens karate, ...). Ondertussen heeft hij drie zwarte banden. Twee zwarte banden in **karate** (zowel bij de [VKF multi stijl](#) als bij [Ronin Combat Systems](#)) en één in **mesvechten** ([World Knife Fighting System](#)). Velen kiezen om **boksen**, **kickboks** of **zelfverdediging** bij hem te trainen. Doorheen de jaren heeft hij ook geregeld getraind bij andere vechtsporten waardoor hij ook initiatie stokvechten, grondvechten en MMA kan geven.

Johan Swennen is actief als personal trainer bij Het gezonde huis (www.hetgezondehuis.be) en als Co-instructeur bij karate club SF-dojo (www.sfdojo.be).



In verband met Beat the Music:

Als je reeds lang vechtsport doet, is het een logische stap om soms eens te schaduwboksen op een leuk nummer. Meerdere personen hadden hier reeds een concept rond opgebouwd.

Het leek Johan wel een leuk idee om ook oefeningen per twee te voorzien. Hij is dit dan ook beginnen uit te werken. Vervolgens zochten we bij '[Het gezonde huis](#)' hier een naam voor en kwamen zo bij Beat the Music. 😊

De variaties die je kan bedenken alleen of per twee zijn oneindig. Je kan er heel éénvoudige bedenken of heel complexe. Het is dus aanpasbaar aan je publiek en je kan je er jaren mee amuseren. Mocht je veel Beat the Music trainen is een goede vechtsportachtergrond en kennis over het lichaam wel een pluspunt om blessures te vermijden.



Beat the Music

Programma 19/10/2018:

3' 49" Despacito: cirkels met al de gewrichten

4'05" The Phoenix:

- Spelletje Wush
- Per twee de stoten leren

4'01" Dancing in the dark:

- 8x, (6x, 4x, 2x, 1x) rechte stoten
- 8x, (6x, 4x, 2x, 1x) hoeken
- 8x, (6x, 4x, 2x, 1x) uppercut

3'22" Dynamite:

- Stap
- Kniestoot (1 tel voor het heffen en 1 tel voor het zakken)
- Stap terug
- ...

3'35" Another one bites the dust (eerst twee tellen per techniek):

- Jab
- Cross
- Hook
- Stap vooruit of achteruit

3'31" Memories

- Stap zijwaarts en zakken
- Bijtrek
- Hoek (1 tel slaan, 1 tel terugtrekken)

3'39" Training Montage:

- Vorige twee combinaties per twee inoefenen

3' 48" Dansplaat:

- 8x, (6x, 4x, 2x, 1x) hoge slag
- 8x, (6x, 4x, 2x, 1x) lage slag
- 8x, (6x, 4x, 2x, 1x) trap

3'19" There's nothing holding me back:

- Jab
- Cross
- Hook
- Stap vooruit of achteruit
- Stap zijwaarts en zakken
- Bijtrek
- Hoek (1 tel slaan, 1 tel terugtrekken)



4'06" Eye of the tiger (per twee):

- Jab
- Cross
- Hook
- Stap vooruit of achteruit
- Stap zijwaarts en zakken
- Bijtrek
- Hoek (1 tel slaan, 1 tel terugtrekken)

Syllabus overlopen

Taak per twee:

- Eigen combinatie maken (4tellen)
- 4'18" Inoefenen op muziek (Smooth criminal)
- 5' 05" Aanleren aan elkaar (Uprising)
- 3' 13" Afwisselend doen (In Da club)
- 5' 26" Per twee boksen (Loose Yourself)

Hoe aan de slag:

Opwarming:

- Cirkels maken met ieder gewricht
- Spelletje: wush, ...

Techniek (uitleg van de technieken vind je op youtube):

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1. Jab (= kizami tsuki) | 1 of 2 tellen |
| 2. Cross (= yaku tsuki) | 1 of 2 tellen |
| 3. Hook (= mawashi tsuki) | 1 of 2 tellen |
| 4. Uppercut (= Age tsuki) | 1, 2 of 3 tellen |

Andere technieken: verschillende soorten kniestoten, trapt technieken, ellebogen, ...

Verplaatsingen al dan niet met slag:

- | | |
|---|--------------|
| 1. Squat | 2 tellen |
| 2. Voorste voet naar voren (en terug) | 1 (of 2) tel |
| 3. Achterste voet naar achteren (en terug) | 1 (of 2) tel |
| 4. Linkse voet naar links (en terug) | 1 (of 2) tel |
| 5. Rechtse voet naar rechts (en terug) | 1 (of 2) tel |
| 6. Bijtrek pas: vooruit, achteruit of opzij | 2 tellen |
| - ... | |

Combinaties:

Gewoonlijk worden er combinaties gemaakt die een veelvoud van 4 tellen hebben. Je kan er oneindig veel bedenken of zelfs met een dobbelsteen maken.

Reken voor het wisselen van rol één tel. Gebruik dan bijvoorbeeld combinaties van 3 of 7. Met de wissel erbij heb je dan 4 of 8 tellen.



Suggestie: Je kan twee combinaties van 4 tellen aanleren en die later samenvoegen tot een combinatie van 8 tellen.

Video's met choreo's:

Youtube:

- Tae Bo
- Fit boxing
- Boxing combo (dien je vaak zelf nog te herleiden naar een veelvoud van 4 tellen)

Muziek:

Je kan muziek afspelen en met de app "bpm" het aantal beats per minuut achterhalen. Via spotify of youtube kan je muziek zoeken op het aantal beats per minuut.

Opgelet:

Als je regelmatig trainingen geeft, is de techniek belangrijk om kwetsuren te voorkomen.

Materiaal:

Muziekinstallatie

Muziek

Bokshandschoenen zijn niet noodzakelijk maar ze zijn wel leuk als je oefeningen per twee doet. Voor de meeste deelnemers zijn goedkope handschoenen voldoende. (vb:

https://www.decathlon.be/nl/p/bokshandschoenen-fkt-180-initiatie-rood/_/R-p-12650?mc=8313161&c=ROOD)

Johan (Swennen)

Personal trainer, klinisch psycholoog en erkend tabakoloog

0495/37 44 93

[Instagram: johan.swennen](https://www.instagram.com/johan.swennen)



[Facebook: Hetgezondehuis](https://www.facebook.com/Hetgezondehuis)



<p>Personal training</p> <p>Psychologische begeleiding</p> <p>Rookstop</p> <p>Voedingsadvies</p> <p>Massage</p> <p>Pilates & Yoga</p>	
---	--