

# **TRAININGSMATERIALEN**

## **KICKBOKSEN KICKBOKSFIT**

Welkom bij de trainingsmaterialen van Merlins and McArthur.

Ik krijg regelmatig de vraag: “Ik wil thuis trainen, wat zijn de mogelijkheden en wat kan ik het beste gebruiken?”.

In dit overzicht heb ik voor jou zoveel mogelijk materialen bij elkaar gezet. Zowel dingen om alleen als samen te trainen.

Het is bedoeld om je een indruk te geven van de mogelijkheden. Per onderdeel zijn vaak meerdere merken en uitvoeringen of kleuren beschikbaar. Heb je interesse, vraag dan naar de actuele mogelijkheden, beschikbaarheid en prijzen!

	<b>BESTSELLER</b> Welke producten worden het meest gekocht door klanten?		<b>OUR CHOICE</b> Welke producten worden het meest gebruikt in de lessen?
--	---	---	--

MERLINS AND McARTHUR  
KICKBOXING & EQUIPMENT

<p>Nog geen afbeelding beschikbaar</p>	<p><b>NAAM</b></p> <p>Beschrijving, waarvoor wordt het gebruikt?</p>	<p>+ Pluspunten.</p> <p>+ Wat zijn de sterke punten?</p> <p>+ Voor wie is het geschikt?</p> <p>+ Wat maakt het zo bijzonder?</p>	<p>- Minpunten.</p> <p>- Wat zijn de zwakke of aandachtspunten?</p> <p>- Waarom zou het geen goede keuze zijn?</p> <p>- Waar moet je op letten?</p>
	<p><b>DOUBLE END BALL</b></p> <p>Wordt gebruikt voor snelheidstrainingen, reflexen en coördinatie.</p>	<p>+ Snel bewegen</p> <p>+ Onvoorspelbaar</p> <p>+ Oog hand coördinatie</p> <p>+ Beginners</p> <p>+ Gevorderden</p> <p>+ Dekking trainen</p>	<p>- Niet voor zware impact</p> <p>- Alleen technische kicks</p> <p>- Vaste punten nodig</p>
	<p><b>SPEEDBALL SMALL</b></p> <p>Wordt gebruikt voor snelheidstrainingen, reflexen en coördinatie.</p>	<p>+ Snel bewegen</p> <p>+ Onvoorspelbaar</p> <p>+ Oog hand coördinatie</p> <p>+ Beginners</p> <p>+ Gevorderden</p>	<p>- Niet voor zware impact</p> <p>- Alleen technische kicks</p> <p>- Vast punt of bord nodig</p>
	<p><b>SPEEDBALL PEER</b></p> <p>Wordt gebruikt voor snelheidstrainingen, reflexen en coördinatie.</p>	<p>+ Snel bewegen</p> <p>+ Langzamer dan Small</p> <p>+ Onvoorspelbaar</p> <p>+ Oog hand coördinatie</p> <p>+ Beginners</p> <p>+ Gevorderden</p>	<p>- Niet voor zware impact</p> <p>- Alleen technische kicks</p> <p>- Vast punt of bord nodig</p>
	<p><b>SPEEDBALL BORD</b></p> <p>Om je speedball te bevestigen</p>	<p>+ Goede stevigheid van je speedball</p> <p>+ Geen resonantie tijdens training</p> <p>+ Minder ruimte nodig dan bij bokszak</p>	<p>- Ophangen aan de muur</p> <p>- Kunt hem niet zomaar weghalen</p>

**OUR CHOICE**

**BEST SELLER**

**BEST SELLER**

 <p><b>BEST SELLER</b></p>	<p><b>TRAPKUSSEN GROOT</b></p> <p>Om je trappen en stoten te oefenen.</p> <p><b>OUR CHOICE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Goede impact bij kicks</li> <li>+ Reactief met maatje</li> <li>+ Heel precies trainen</li> <li>+ Weinig opslagruimte</li> <li>+ Kunt overal trainen</li> <li>+ Geschikt voor zware impact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsmaatje nodig</li> <li>- Minder geschikt voor kleine kinderen</li> <li>- Minder geschikt voor jabs en snelle stoten</li> </ul>
	<p><b>TRAPKUSSEN KLEIN</b></p> <p>Om je trappen en stoten te oefenen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Goede impact bij kicks</li> <li>+ Reactief met maatje</li> <li>+ Heel precies trainen</li> <li>+ Weinig opslagruimte</li> <li>+ Kunt overal trainen</li> <li>+ Ook geschikt voor kleine kinderen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsmaatje nodig</li> <li>- Minder geschikt voor jabs en snelle stoten</li> </ul>
	<p><b>TRAPKUSSEN GEBOGEN</b></p> <p>Om je trappen en stoten te oefenen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Goede impact bij kicks</li> <li>+ Reactief met maatje</li> <li>+ Heel precies trainen</li> <li>+ Weinig opslagruimte</li> <li>+ Kunt overal trainen</li> <li>+ Geschikt voor zware impact</li> <li>+ Geschikt voor opstoten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsmaatje nodig</li> <li>- Minder geschikt voor jabs en snelle stoten</li> </ul>
 <p><b>BEST SELLER</b></p>	<p><b>PUNCH PADS</b></p> <p>Wordt gebruikt voor stoten, snelheidstrainingen, reflexen en coördinatie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Snel bewegen</li> <li>+ Oog hand coördinatie</li> <li>+ Dekking trainen</li> <li>+ Geschikt voor techniek trainingen</li> <li>+ Weinig opslagruimte</li> <li>+ Kunt overal trainen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet voor zware kicks</li> <li>- Alleen technische kicks</li> <li>- Altijd maatje nodig</li> </ul>
	<p><b>FOCUS PADS LEER</b></p> <p>Wordt gebruikt voor stoten, snelheidstrainingen, reflexen en coördinatie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Snel bewegen</li> <li>+ Oog hand coördinatie</li> <li>+ Dekking trainen</li> <li>+ Geschikt voor techniek trainingen</li> <li>+ Geschikt om stoten heel precies te plaatsen</li> <li>+ Weinig opslagruimte</li> <li>+ Kunt overal trainen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet voor kicks</li> <li>- Altijd maatje nodig</li> </ul>



	<p><b>PUNCH PADS LEER</b></p> <p>Wordt gebruikt voor stoten, snelheidstrainingen, reflexen en coördinatie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Snel bewegen</li> <li>+ Oog hand coördinatie</li> <li>+ Dekking trainen</li> <li>+ Geschikt voor techniek trainingen</li> <li>+ Sterker dan normale punchpads</li> <li>+ Weinig opslagruimte</li> <li>+ Kunt overal trainen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet voor zware kicks</li> <li>- Alleen technische kicks</li> <li>- Altijd maatje nodig</li> </ul>
 <p><b>BEST SELLER</b></p>	<p><b>ALLROUND PADS</b></p> <p>Wordt gebruikt voor stoten en kicks, snelheidstrainingen, reflexen en coördinatie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Snel bewegen</li> <li>+ Oog hand coördinatie</li> <li>+ Perfect voor dekking, kicks en stoten</li> <li>+ Weinig opslagruimte</li> <li>+ Kunt overal trainen</li> <li>+ Geschikt voor redelijk voor zware impact</li> <li>+ Perfecte allround training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Altijd maatje nodig</li> </ul>
 <p><b>BEST SELLER</b></p>	<p><b>KICKPADS</b></p> <p>Wordt gebruikt voor stoten en kicks, snelheidstrainingen, reflexen en coördinatie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Perfect voor dekking, kicks en redelijk voor stoten</li> <li>+ Weinig opslagruimte</li> <li>+ Kunt overal trainen</li> <li>+ Geschikt voor redelijk voor zware impact</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Altijd maatje nodig</li> <li>- Maatje moet redelijk geoefend zijn om mee te kunnen trainen.</li> <li>- Zware pads</li> </ul>
	<p><b>STAANDE BOKSZAK KLEIN</b></p> <p>Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Geschikt voor stoten en hoge trappen</li> <li>+ Reageert als bokser</li> <li>+ Verplaatsbaar</li> <li>+ Geen gaten boren</li> <li>+ Beginners</li> <li>+ Gevorderden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet voor zware impact</li> <li>- Niet voor lowkicks</li> <li>- Verschuift bij grotere impact</li> <li>- Duurder dan bokszak</li> </ul>
 <p><b>BEST SELLER</b></p>	<p><b>STAANDE BOKSZAK</b></p> <p>Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Geschikt voor stoten en trappen</li> <li>+ Reageert net als bokser</li> <li>+ Verplaatsbaar</li> <li>+ Geen gaten boren</li> <li>+ Fijne impact</li> <li>+ Beginners</li> <li>+ Gevorderden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet voor heel zware impact</li> <li>- Kan omvallen</li> <li>- Verschuift bij grotere impact</li> <li>- Duurder dan bokszak</li> </ul>

	<p><b>BOB XL BOKSPAAL</b></p> <p>Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Realistische training</li> <li>+ Goed om plaatsing van stoten en trappen te oefenen</li> <li>+ Reageert net als bokser</li> <li>+ Verplaatsbaar</li> <li>+ Geen gaten boren</li> <li>+ Gevorderden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoge prijs</li> <li>- Erg hard</li> <li>- Grote kans op blessures bij beginners</li> <li>- Heftig om weerloos persoon te slaan</li> <li>- Lowkicks niet mogelijk</li> </ul>
 <p><b>BEST SELLER</b></p>	<p><b>AGILITY TRAINER</b></p> <p>Wordt gebruikt voor snelheidstrainingen, reflexen en coördinatie.</p>	<p><b>OUR CHOICE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Snel bewegen</li> <li>+ Onvoorspelbaar</li> <li>+ Oog hand coördinatie</li> <li>+ Beginners</li> <li>+ Gevorderden</li> <li>+ Dekking trainen</li> <li>+ Interactief trainen</li> <li>+ Geen empathie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bitje aanbevolen</li> <li>- Kan gevaarlijk zijn bij terugslag</li> </ul>
	<p><b>AGILITY TRAINER BAR</b></p> <p>Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Snel bewegen</li> <li>+ Onvoorspelbaar</li> <li>+ Oog hand coördinatie</li> <li>+ Beginners</li> <li>+ Gevorderden</li> <li>+ Dekking trainen</li> <li>+ Interactief trainen</li> <li>+ Geen empathie</li> <li>+ Ronddraaiende stang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bitje aanbevolen</li> <li>- Kan gevaarlijk zijn bij terugslag</li> </ul>
	<p><b>AGILITY TRAINER BAR MULTI</b></p> <p>Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Snel bewegen</li> <li>+ Onvoorspelbaar</li> <li>+ Oog hand coördinatie</li> <li>+ Beginners</li> <li>+ Gevorderden</li> <li>+ Dekking trainen</li> <li>+ Zeer interactief trainen</li> <li>+ Geen empathie</li> <li>+ Ronddraaiende stang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bitje aanbevolen</li> <li>- Kan gevaarlijk zijn bij terugslag</li> </ul>
	<p><b>BOKSZAK 60CM</b></p> <p>Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Geen maatje nodig</li> <li>+ Geschikt voor stoten</li> <li>+ Beginners</li> <li>+ Geschikt voor kids</li> <li>+ Makkelijk op te bergen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vast en sterk ophangpunt nodig</li> <li>- Ruimte nodig om te bewegen van bokser en bokszak</li> <li>- Te klein voor volwassen kicks</li> <li>- Vrij licht voor harde stoten</li> </ul>



### **BOKSZAK 80CM**

Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.

- + Geen maatje nodig
- + Geschikt voor stoten en highkicks
- + Beginners
- + Geschikt voor kids
- + Makkelijk op te bergen

- Vast en sterk ophangpunt nodig
- Ruimte nodig om te bewegen van bokser en boksak
- Erg klein voor kicks
- Vrij licht voor harde stoten



### **BOKSZAK 120CM**

Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.

- + Geen maatje nodig
- + Geschikt voor stoten, mid- en highkicks
- + Beginners
- + Gevorderden
- + Goed gewicht
- + Makkelijk op te bergen

- Vast en sterk ophangpunt nodig
- Ruimte nodig om te bewegen van bokser en boksak
- Te kort voor lowkicks



### **BOKSZAK 150CM**

Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.

- + Geen maatje nodig
- + Geschikt voor stoten en kicks
- + Beginners
- + Gevorderden
- + Goed gewicht

- Vast en sterk ophangpunt nodig
- Ruimte nodig om te bewegen van bokser en boksak
- Wat kort voor lowkicks
- Moeilijker op te bergen



### **BOKSZAK 180CM**

Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging.

- + Geen maatje nodig
- + Geschikt voor stoten en alle kicks
- + Beginners
- + Gevorderden
- + Goed gewicht

- Vast en sterk ophangpunt nodig
- Ruimte nodig om te bewegen van bokser en boksak
- Moeilijker op te bergen

**OUR CHOICE**



### **WATERPUNCH BAG**

Wordt gebruikt voor impact, stoten, kicks, snelheid, coördinatie, beweging. Verschillende gewichten en maten verkrijgbaar.

- + Geen maatje nodig
- + Geschikt voor stoten
- + Beginners
- + Gevorderden
- + Beweegt minder dan boksbal
- + Absorbeert energie
- + Perfect voor opstoten en knieën.

- Vast en heel sterk ophangpunt nodig
- Ruimte nodig om te bewegen van bokser
- Erg zwaar
- Niet geschikt voor alle kicks





**PLAFOND HAAK**

Ter bevestiging van je bokszak, waterpunch bag en double end ball.

- + Makkelijk te bevestigen
- + Makkelijk in te hangen
- + Makkelijk wisselen van zak
- + Geschikt voor houten balken
- + Geschikt voor zware zakken

- Stevige constructie nodig
- Kan meedraaien met zak en daardoor uitdraaien
- Geeft geluid door aan plafond



**PLAFOND RING**

Ter bevestiging van je bokszak, waterpunch bag en double end ball.

- + Stevige verankering door vier schroeven
- + Ring beweegt mee

- Stevige constructie nodig
- Moeilijker te wisselen
- Kan slijten door ring op beugel
- Minder geschikt voor zwaarste zakken



**OPHANG MUUR**

Ter bevestiging van je bokszak, waterpunch bag en double end ball.

- + Stevige verankering door meerdere bouten
- + Geschikt voor zware zakken

- Stevige muur nodig
- Geeft geluid door aan muur
- Rekening houden met ruimte als niet in gebruik



**OPHANG KLAPBAAR**

Ter bevestiging van je bokszak, waterpunch bag en double end ball.

- + Stevige verankering door meerdere bouten
- + Geschikt voor zware zakken
- + Wegklapbaar als niet in gebruik

- Stevige muur nodig
- Geeft geluid door aan muur



**ZAK STATION**

Ter bevestiging van je bokszak, waterpunch bag en double end ball aan de ene kant en speedball aan de andere kant.

- + Geschikt voor zware zakken
- + Verplaatsbaar
- + Geen gaten boren
- + Te verzwaren met schijven
- + Multifunctioneel
- + Speedball in hoogte verstelbaar

- Veel ruimte nodig
- Minder ruimte voor kicks
- Hoge prijs

	<b>OPHANG VEER</b> Ter bevestiging van je bokszak en waterpunch bag	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Minder klappen in je constructie</li><li>+ Minder impactgeluid via constructie</li><li>+ Minder slijtage aan je constructie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kies de juiste veer voor het juiste gewicht</li><li>- Te lichte veer kan verbuigen of doorbreken</li></ul>
	<b>KARABIJN HAAK</b> Ter bevestiging van je bokszak en waterpunch bag	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Makkelijk op te hangen</li><li>+ Snel verwisselen van zak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kan doorslijten na verloop van tijd</li><li>- Kies de juiste karabijn voor het juiste gewicht</li></ul>
	<b>SWIVEL BOKSZAK</b> Ter bevestiging van je bokszak en waterpunch bag	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Vangt het draaien van je zak op</li><li>+ Verlengt de levensduur van je constructie</li></ul>	
 	<b>POOL NOODLES</b> Wordt gebruikt voor snelheidstrainingen, reflexen, coördinatie en beweging.	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Snelheid, coördinatie</li><li>+ Weinig impact, geen blessures</li><li>+ Lage prijs</li><li>+ Beginners</li><li>+ Gevorderden</li><li>+ Dekking trainen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maatje nodig</li><li>- Kunt niet terugslaan of schoppen</li></ul>

**OUR CHOICE**

## *Disclaimer.*

Wijzigingen, leverbaarheid, druk- en zetfouten voorbehouden. Merlins and McArthur streeft ernaar om alle beschikbaarheid zo actueel mogelijk te houden, doch kan het voorkomen het aanbod veranderd is. Merlins and McArthur zal altijd samen met jou zoeken naar een passend alternatief.



***WE BUY WHAT WE LOVE, SO WE LOVE WHAT WE SELL***

Dit overzicht dient als inspiratie. Merlins and McArthur aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid naar aanleiding van de ze informatie.



# MERLINS AND McARTHUR

## KICKBOXING & EQUIPMENT