

Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor

vrouwen

Deel 3

Kosmos - Z & K Uitgevers. Utrecht/Antwerpen

Eerste druk 1993

© 1992 Uitgeverij Kosmos B.V Alle rechten voorbehouden Fotografie: L.J.H. Verhoeven

Omslagontwerp: Jan Weijman ISBN 90 21 5 1964 X D/1993/0 I 08/064

NUGI 466

CIP

Inhoud

Inleiding 7

I Seksueel geweld 8

Wat is seksueel geweld? 8

Oorzaken van seksueel geweld 9

Wie plegen seksueel geweld en waarom? 9

Is seksueel geweld te voorkomen? 10

Vormen van seksueel geweld I I

Uitingen van ongewenste intimiteit of seksuele intimidatie I 2 *Reacties op seksueel geweld* I 3

2 Zelfverdediging 1 6

Effectieve methode voor vrouwen I 6

Wie niet sterk is moet slim zijn I 7

3 Gedrag herkennen en beïnvloeden 20

Agressief gedrag 20

Non-verbaal gedrag 22

Verbaal gedrag 23

4 Technieken voor de zelfverdediging 25

Gevechtshouding 25

Gevechtsafstand 28

Ademhaling 28

Stoten en slagen 29

Voet- en beentechnieken 37

Ontwijken en afweren 42

Bevrijdingen 50

Valbreken 70

Verdediging op de grond 71

Mesbedreigingen 80

Meerdere aanvallers 83

5 Praktijksimulaties 85

6 Juridische aspecten 91

Zijn hulpmiddelen toegestaan bij zelfverdediging? 91

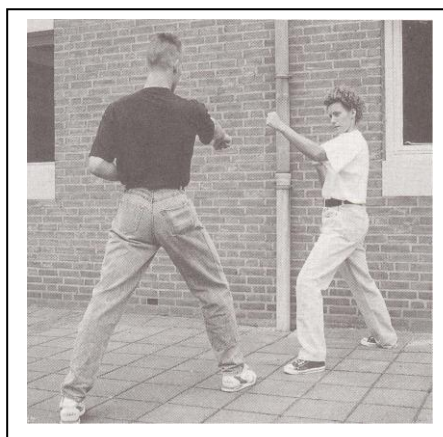
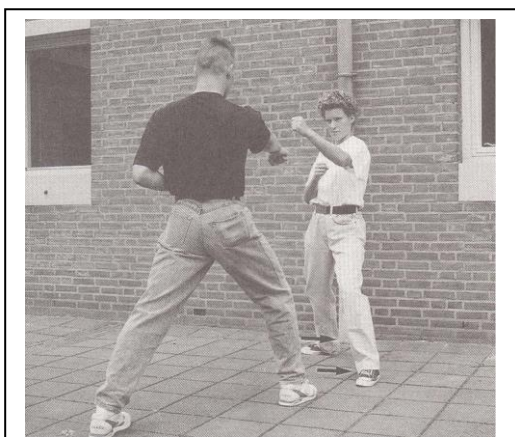
De gang van zaken bij de politie 92

7 Opvang, informatie en adressen 93

Ontwijken en afweren

Door u te verplaatsen op een bepaalde manier of door de romp te verdraaien kunt u een stoot, slag, schop of grijp beweging *ontwijken*.

Het verdraaien van de romp kunt u oefenen door in een spreidstand tegenover de partner te gaan staan. Uw partner probeert dan met één hand uw rechter- of linkerschouder aan te tikken. U probeert dit te voorkomen door uw schouder weg te draaien. Door zich naar achteren of opzij te



verplaatsen kan men ook een aanval ontwijken. Doe dit zoals werd uitgelegd bij de gevechtshouding. Eveneens kan men door op een bepaalde manier de voeten te verplaatsen uit de richting van de aanval gaan en zodoende de aanval ontwijken en daarna een snelle tegenaanval maken. Doe dit door, als u in de gevechtshouding staat met het linkerbeen voor, de linkervoet iets opzij naar links te zetten en met de rechervoet een cirkelbeweging in dezelfde richting te maken.

Het *afweren* van een aanval gaat meestal gepaard met een ontwijking en is dus ook een zeer belangrijk onderdeel van zelfverdediging. Afwerkingen volgen op stoot-, slag-, steek-en schopaanvallen, maar ook op grijpbewegingen.

We onderscheiden de afwering van de bevrijding. Dat is wanneer iemand die is vastgepakt probeert zich los te maken.

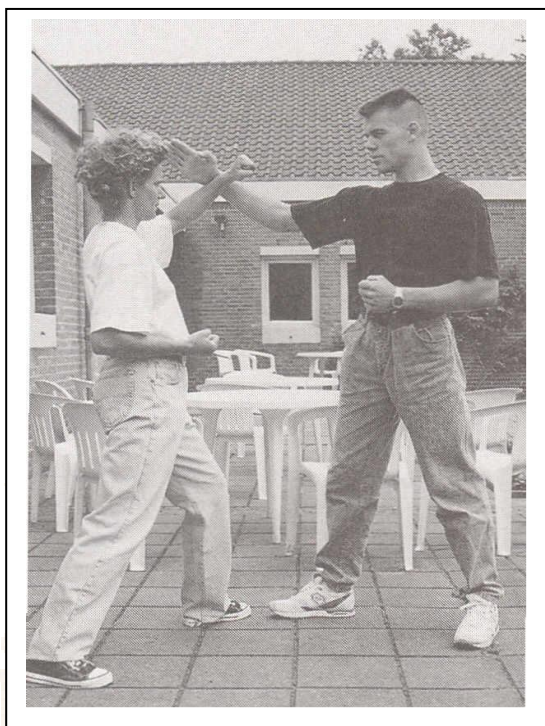
Als je eenmaal bent vastgepakt en je probeert je uit die greep los te maken, dan is dat een bevrijding. Bevrijdingstechnieken omschrijf ik in de volgende paragraaf.

Ik versta onder afweren de aanvallen van de aanvaller onschadelijk maken. Dit kan gebeuren door de aanval te ontwijken, maar ook door:

- Een goede afweer de aanvaller te ontmoedigen of het onmogelijk te maken nog aan te vallen;
- Een afweer gevolgd door een tegenaanval. De tegenaanval kan bestaan uit bijvoorbeeld, een stoot, een schop of een werptechniek;
- Een tegenaanval voor de aanvaller zijn aanval afmaakt.

Het afweren van een oorvijg

Het zal niet vaak voorkomen dat men wordt aangevallen met een slag met de vlakke hand tegen de zijkant van het hoofd, dus een oorvijg. Toch komt iedereen deze aanval bekend voor. We



maken gebruik van de **natuurlijke reflex** om de oorvijg te ontwijken en te weren door snel het hoofd te beschermen met de arm. De hoek in de elleboog is groter dan 90 graden. De spieren die je arm strekken zijn sterker dan de spieren die je arm buigen. Probeer met het hoofd met de richting van de klap mee te gaan. Eventueel kan men het hele lichaam verplaatsen. Even meegaan en dan eronderdoor gaan is ook een hele goede ontwijking.

Oefenen met partner

Oefening 1:

Ga in de oefenstand tegenover elkaar staan. Uw partner wil u met zijn rechterhand een oorvijg geven. U weert die af met de linkeronderarm. Voorkom paniekverschijnselen zoals de ogen dichtdoen, het hoofd te veel afwenden of het lichaam te veel afdraaien waardoor u met de rug naar de aanvaller komt te staan. en geen tegenaanval kunt maken.

Dit is te voorkomen door eerst heel rustig te oefenen. Oefen dit ook links. Daarna afwisselend rechts, links en vanuit de gevechtshouding.

Oefening 2:

Ga in de gevechtshouding tegenover elkaar staan en maak een schijngevecht. Uw partner valt u aan met oorvijgen, maar hij maakt ook schijnbewegingen. U vlucht niet, maar weert af en ontwijkt. Het is effectief om schuin naar rechts achteren te ontwijken als uw partner u tegen de linkerzijde van uw hoofd wil slaan.

Oefening 3:

Hetzelfde als oefening 2. Als u afgeweerd heeft en de gevechtshouding weer hebt aangenomen zegt u zeer nadrukkelijk terwijl u uw partner strak aankijkt: 'Blijf van me af!!'

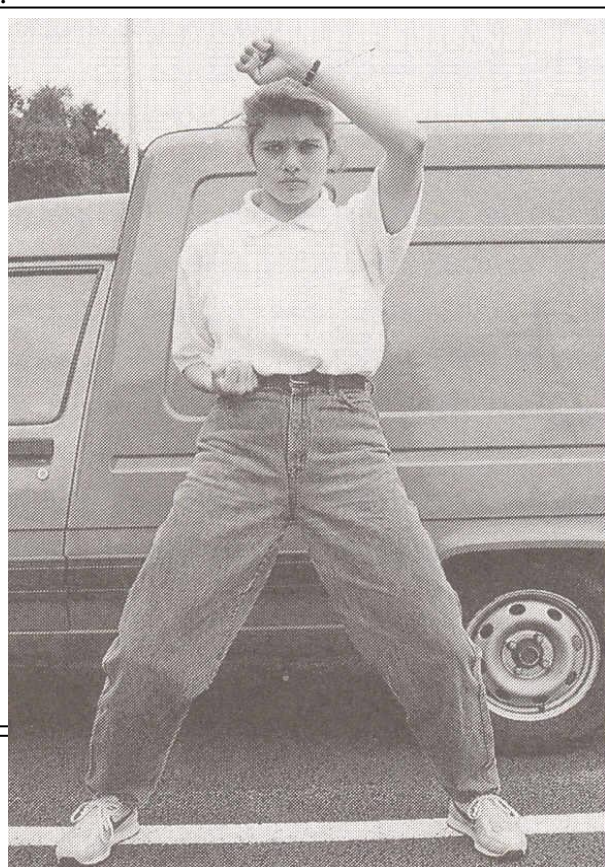
De hoge wering

De hoge wering is effectief bij aanvallen op het hoofd of wanneer een aanvaller uw haren wil vastpakken. Met de pinkzijde van de onderarm wordt de arm van de aanvaller naar boven gestoten. Dit doen we door de rechteronderarm verticaal omhoog te stoten. De binnenkant van de vuist wijst naar uw eigen gezicht. In de eindfase is de elleboog van de afwerende arm in een hoek van iets meer dan 90 graden.

De onderarm bevindt zich circa 10 centimeter boven het voorhoofd, terwijl de vuist hoger is dan de elleboog en de handpalm naar voren wijst. De andere vuist komt boven de linkerheup.

Aandachtspunten

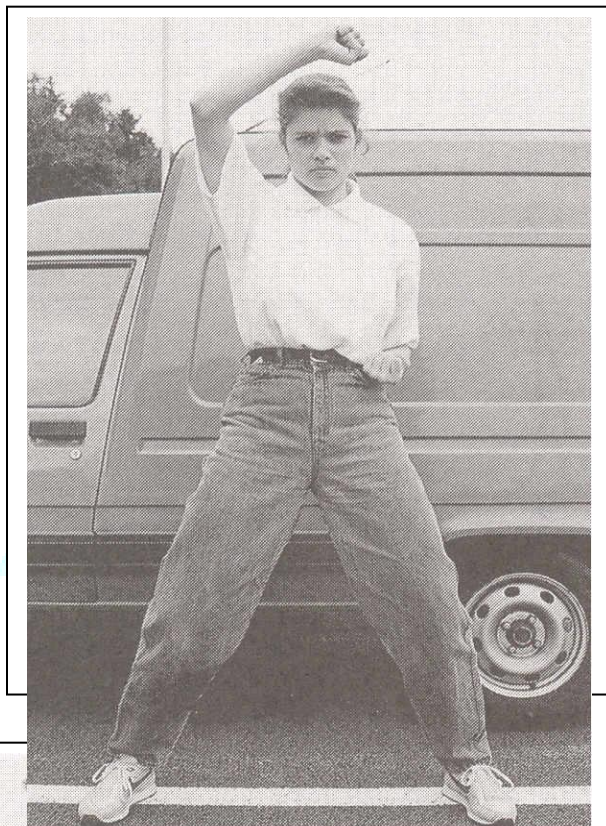
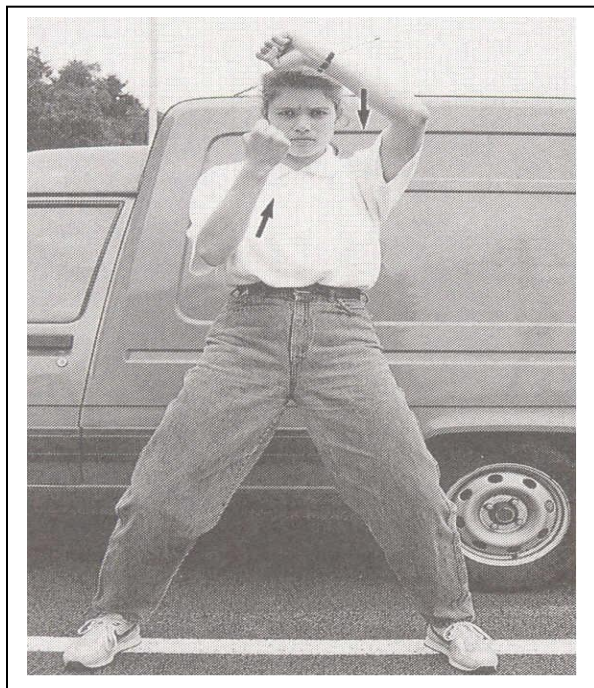
1. De schouders moeten niet worden opgetrokken;
2. Voer deze techniek uit alsof het een stoottechniek is;
3. Als u rechts weert, trekt u de linkervuist tegelijkertijd boven uw linkerheup.



Oefenen

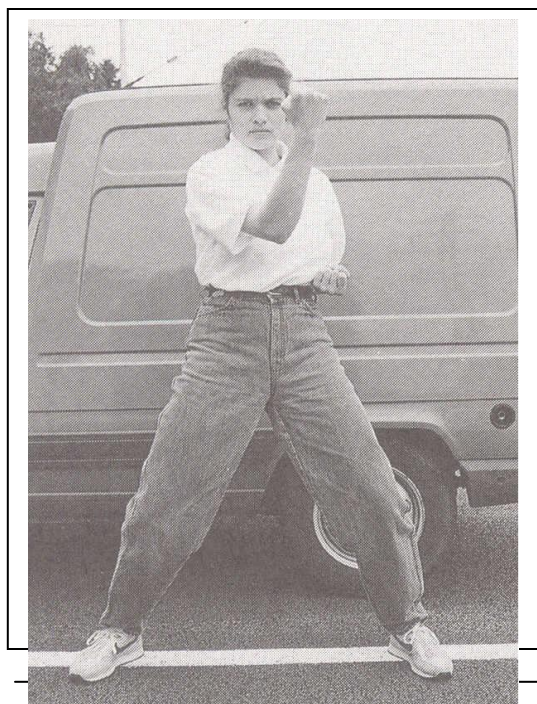
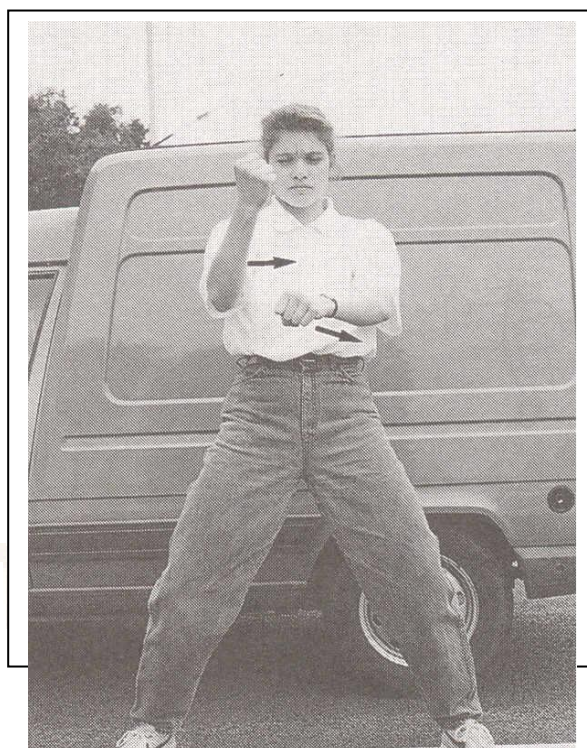
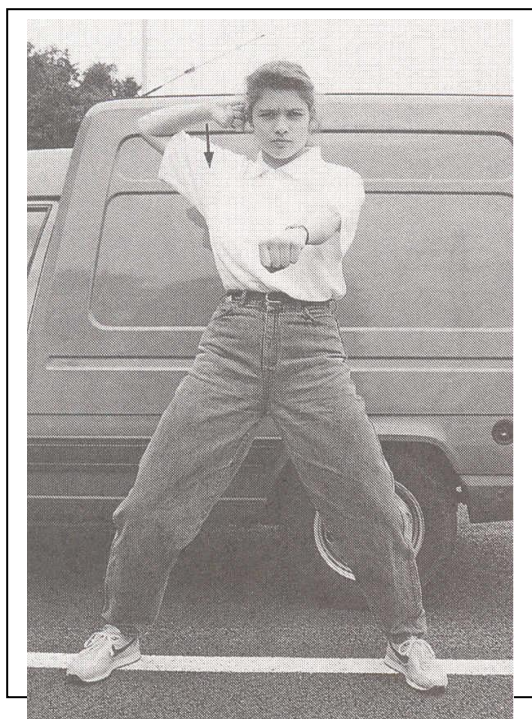
Oefening 1: Ga in de oefenstand staan en voer deze wering rechts en links uit. Doe dit ook als u naar voren en naar achteren stapt.

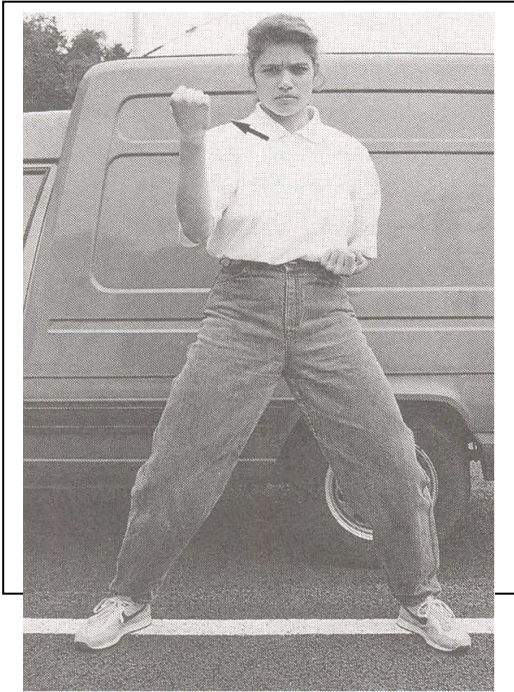
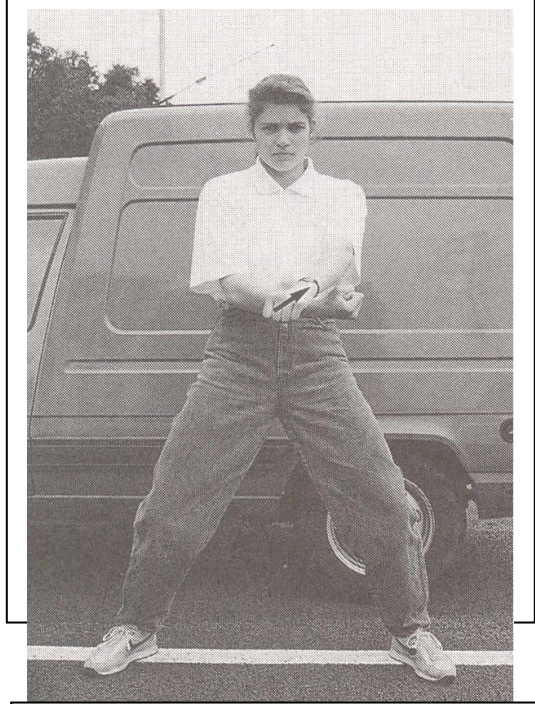
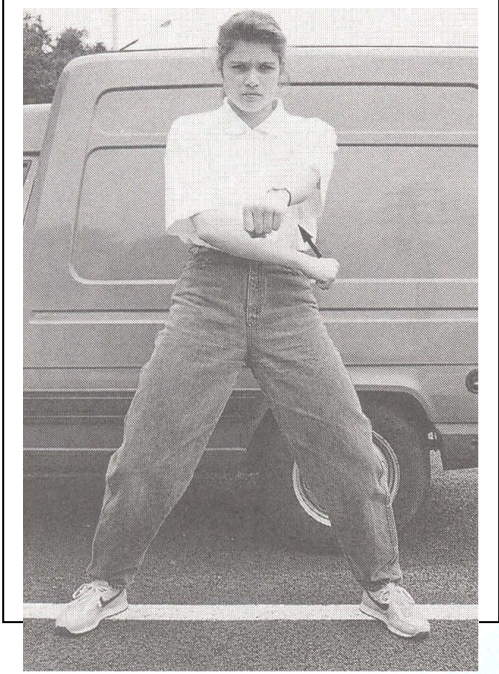
Oefening 2: Ga in de oefenstand tegenover uw partner staan. De partner stoot langzaam naar uw hoofd. U maakt de hoge wering rechts als uw partner met zijn linkerarm stoot, en andersom. Als dit goed gaat, ga dan in de gevechtshouding tegenover elkaar staan. De partner stoot en stapt tegelijkertijd naar voren. U stapt een pas naar achteren en weert af enzovoort.



Een aanval op borsthoogte kan ook worden afgeweerd met de *duimzijde* van de onderarm. De rechteronderarm zwaait u van de linkerzijde naar de rechterzijde van uw lichaam. Houd de arm in een hoek van 90 graden. Passeer met de werende arm de terugtrekkende arm. De elleboog van uw werende arm is 10 centimeter van de romp.

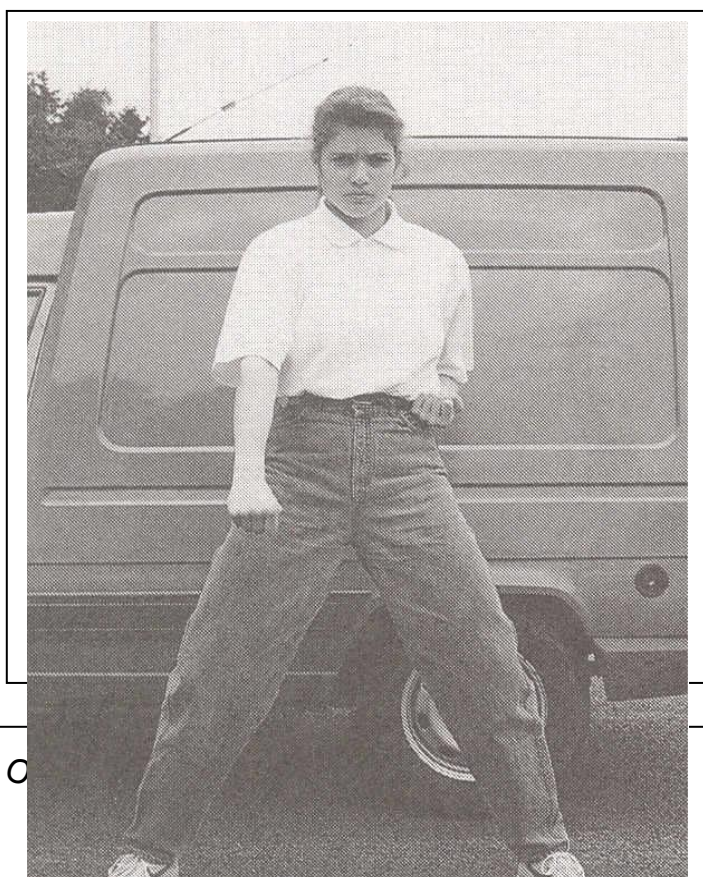
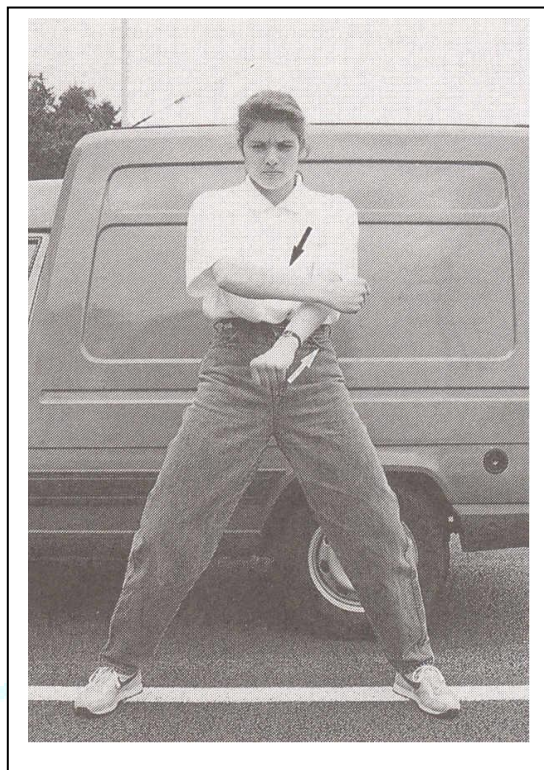
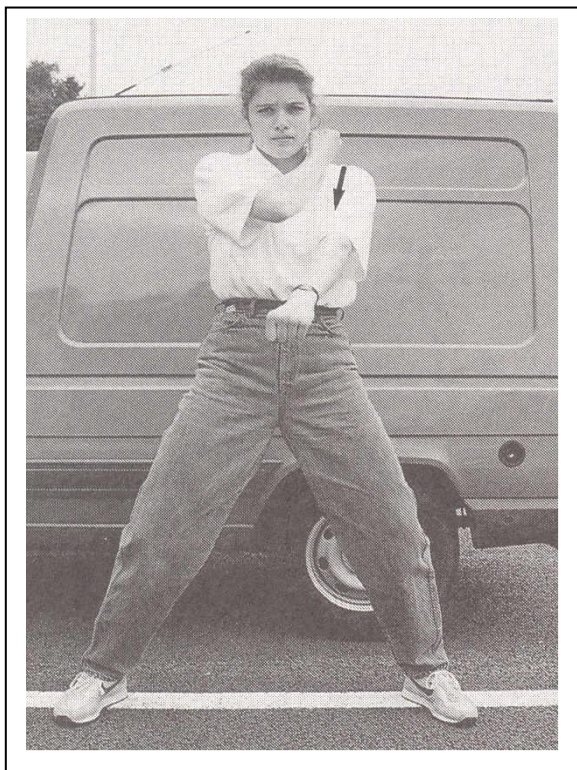
De punten en de oefeningen die bij de hoge wering zijn genoemd zijn ook van toepassing op deze.





De lage wering wordt meestal gebruikt voor het weren van traptechnieken of stoten gericht op een lichaamsdeel beneden de navel.

Begin de afwering door de rechtervuist naar uw linkeroor te brengen. Vingers naar binnen. Door een neerwaartse beweging wordt de aanval met de onderarm opzij afgeslagen. Draai tijdens het afweren met uw lichaam in de richting van uw afweerhand.



Als de beweging is uitgevoerd, is de arm nagenoeg gestrekt en de rechtervuist is dan twee vuistbreedten boven de rechterknie. De handrug is boven.

De linkervuist wordt naar de linkerheup getrokken om een reactiekracht te geven en aldaar gereed gehouden voor een tegenaanval. Maak deze afwering ook met uw linkerarm.

Aandachtspunten

1. Zwaai de werende arm niet voorbij uw lichaam. Een aanval die naast u langs gaat hoeft men niet te weren;
2. Blijf rechtop staan;
3. Als uw rechtervuist geheven is, is de linkervuist voor u ter bescherming.

Oefenen

Oefen deze afwering eerst alleen, zodat u zich beter kunt controleren. Begin vanuit de oefenstand en als dat goed gaat vanuit de gevechtshouding en daarna met voetverplaatsing. Vervolgens gaat u in de oefenstand tegenover uw partner staan. Die gaat heel rustig onder navelhoogte stoten of trappen (de rechte trap), waarop u de lage afwering maakt.

Hierna gaat u in de gevechtshouding tegenover elkaar staan.

De partner trapt (een rechte trap) met het achterste been naar uw buik. U stapt met het linkerbeen naar achteren en weert met uw rechterarm.



Register

- aangifte, officiële 92
- aanval door meerderen 83-84 aanvalsgedrag, zie agressief gedrag ACTH (hormoon) 21
- ademhaling 29-30
- adrenaline 21, 30
- afstand aanvaller - aangevallene 28 afweren 42-49
- definitie 43
 - hoge wering 44-45
 - lage wering 48-49
 - op borsthoogte (duimzijde van onderarm) 47
 - op borsthoogte (pinkzijde van onderarm) 46
 - van messteken 80-82
 - van oorvijs 43-44
 - verschil met bevrijden 43 agressie 21
- agressief gedrag 20-21
- signalen 20
 - vormen 21
- angst 21, 82
- armsteek 66
- bedreiging met messteek 82-83 Berghmans, Ingrid 18 bevrijdingen 50-69
- aanvaller zit op je 79
 - haaraanvallen 65
 - handgreep 5 I
 - middelaanval van achteren 61-62 - middel aanval van voor 59-60
 - omvatten van hoofd 63-64
 - polsgrepen 52-59
 - verwurgingen 66-69, 75-78
- elleboogslagen 34-35
- gedrag
- agressief 20-21
 - herkennen en beïnvloeden van 20-24 - non-verbaal 22-23
 - 'vecht of vlucht' - 21
 - verbaal 23-24
- gevechtsafstand 28
- gevechtshouding 25-27
- op de grond 71-74

geweld, voorkomen van 89-90 groepsaanval 83-84 grondgevecht 71

- aanvaller zit op je 79
- gevechtshouding 71
- verwurgingen 75-78

haaraanvallen 65

haar-kindraai 59

hamerslag 35-36

handen, kommetjes maken met 37 handgreep 5 I

hoge wering 44-45

hoofd omvatten

- van opzij 64

- van voor 63

hulpverlening 11, 15, 93 hypofyse 21

hypothalamus 21

intimidatie, seksuele 11-1 3

intimiteiten, ongewenste, zie intimidatie, seksuele

kniestoot, rechte en cirkelende 42

lage wering 48-49

lichaamstaal, zie non-verbaal gedrag

mes bedreigingen 80-83 middelaanval van achteren - armen ingesloten 62

- armen niet ingesloten 61 middelaanval van voor

- armen ingesloten 60

- armen niet ingesloten 59 Mourik, Guusje van 18

non-verbaal gedrag (lichaamstaal) 22-23 noodweer(exces) 91

oefenstand 30 onderarmverwuring 68-69 ontwijken 42-49

oorvijg, afweren van 43-44 opvangadressen 93-94

politie 92, 93



polsgrepen 52-58

- hand op een pols 52
- twee handen op een pols 53-55
- twee handen op twee polsen 56-58 praktijksimulaties 85-89
- aanbellende man 87
- achtervolger 86
- dreiging verkrachting 88
- handtastelijke collega 87
- lastige groep 88
- lastige man 87
- lastige monteur 88
- opdringerige man 87
- schennispleger (potloodventer) 86 - telefoonhijger 86
- verkrachter 88
- verkrachter met mes 89

PTT 86

rechte stoot 30

schelden 24

schreeuwen 29-30

seksueel geweld 8-15, e.v.

- bij machtsrelatie I 3
- definitie 8
- en non-verbaal gedrag 22-23
- en traditioneel rollenpatroon 8-10 - en verbaal gedrag 23-24
- grenzen aangeven/overschrijden 14 - hulpverlening 11, 15, 93
- maskeren van I 4
- melden/aangeven bij politie 92, 93 - oorzaken 9
- opvang 93-94
- psychologische factoren 9- 10
- reacties I 3-1 5
- schuldgevoel 8, 15
- slachtoffers 8
- uittestfase I I, 24
- vechttechnieken 18
- veroorzakers 8-9
- voorbeelden 8-9
- voorkomen van I 0- I I
- vormen I I

seksuele intimidatie I I-I 3

signaal slaan 36

slagen 29-37

- elleboogslagen 34-35
- hamerslag 35-36
- slag om de oren 37
- slipstap 26
- Stalman, Ria 18

96

- sterk staan 27
- stootkussens 30
- stoten 29-37
 - kniestoot 42
 - met handwortel en ogedruk 36 - rechte stoot 30
 - tegengestelde stoot 3 1
 - vanuit beweging 3 1
 - verschil met slaan 35

- tegenaanval 43, 50 traptechnieken 37-42
 - cirkelende trap 39
 - rechte achterwaartse trap 40
 - rechte trap 38-39
 - zijwaartse trap 41

- valbreken 70
- vallen, achterwaarts 70
- 'vecht of vlucht' -gedrag 21
- verbaal gedrag 23-24
- verwuringen 66-69
 - op de grond (van boven) 77-78
 - op de grond (van opzij) 75-76 voet- en beentechnieken, zie traptechnieken
- voorkomen van geweld 10, I1
 - maatregelen op straat 89-90
 - maatregelen rondom de woning 89 - maatregelen in/rondom vervoersmiddelen 90
- vrouwen, specifieke eigenschappen van 17-18

- wapens 9 1 wurggreep
 - van achteren 67 - van voren 66

- zelfbeheersing 21 zelfbewustzijn 21
- zelfverdediging voor vrouwen 16-19 e.v. - basisvaardigheden I 9

- cursussen I 6-1 7, 94
- juridische aspecten 91-93
- hulpmiddelen 91
- motivatie I 6
- op de grond 71-79
- technieken 25-84
- zelfvertrouwen 21
- zelfverzekerdheid 22
- zwakke zijde/richting (t.o.v. tegenstander 27

