

Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor

vrouwen

Deel 5

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

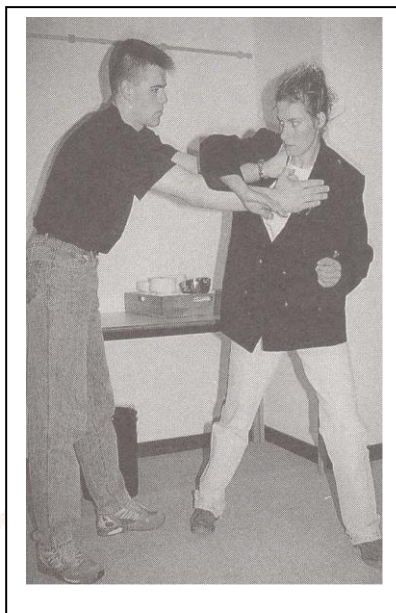
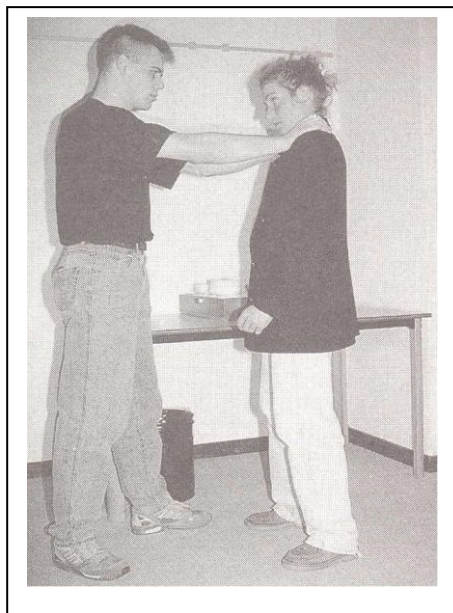
NUGI 466

CIP

Verwurgingen algemeen

Als u verwurgingen vergelijkt met een middelaanval of een haaraanval, dan zijn verwurgingen het meest direct bedreigend. Als het strottenhoofd en/of de halsslagaders worden dichtgeknepen kan men bewusteloos raken. Dit is een kwestie van seconden. Dus reageren is nog mogelijk, maar slechts even.

In het algemeen moet u de halsspieren zo snel mogelijk spannen door de kin in te trekken en de nek iets naar achteren te bewegen. Gebruik ook, zeker bij deze aanvallen, uw tegenaanvallen.



Wurggreep van voren

Aanval:

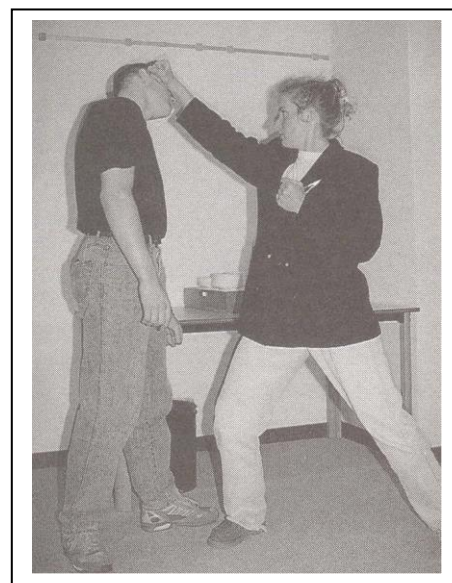
De aanvaller staat voor u en grijpt stevig met beide handen om uw hals en drukt met zijn duimen de luchtpijp dicht.

Bevrijding:

Trek onmiddellijk de kin in en span de spieren van uw hals aan. Dit geeft enige bescherming.

U stapt met de linkervoet naar achteren en tegelijkertijd maakt u een zogenaamde armsteek. U steekt met kracht en lichaamsinzet de rechterarm licht gebogen over de armen van de aanvaller naar links en iets naar beneden. Hierdoor wordt de aanvaller gedwongen u los te laten.

Als u zichzelf zodoende bevrijd hebt, slaat u met een rechterhamerslag tegen de zijkant van het hoofd van de aanvaller. Zorg dat u 'normaal' blijft doorademen.



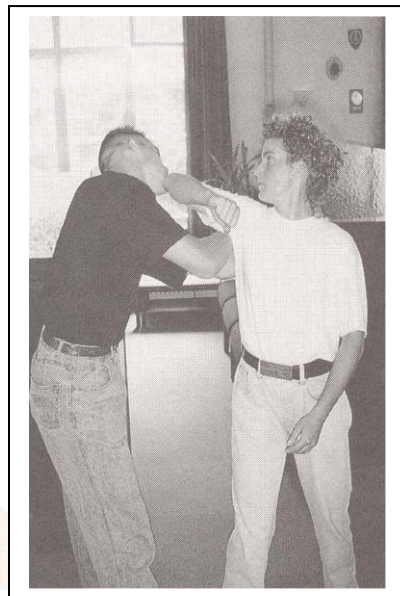
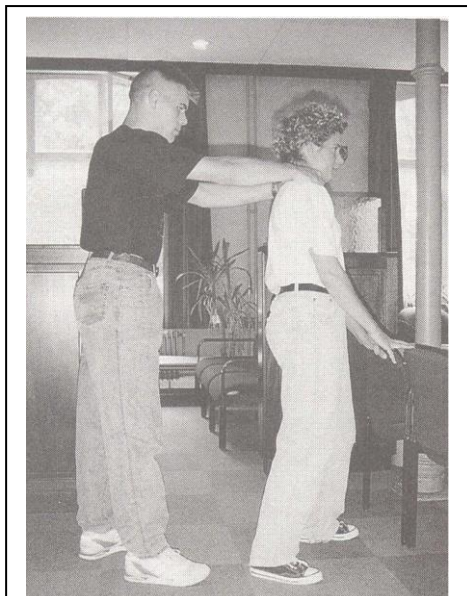
Wurggreep van achteren

Aanval:

De aanvaller staat achter u en grijpt stevig met beide handen om uw hals en drukt de luchtpijp dicht.

Bevrijding:

Plaats uw rechterhandrug tegen uw voorhoofd, waardoor uw rechterelleboog opzij en omhoog komt. Terwijl u met het linkerbeen iets naar voren stapt, draait u met kracht rechtsom



waardoor de rechterelleboog over de armen van de aanvaller schuift en hij gedwongen wordt u los te laten. Maak onmiddellijk een of meer tegenaanvallen en neem daarna de gevechtshouding aan of vlucht.

Onderarm verwurging

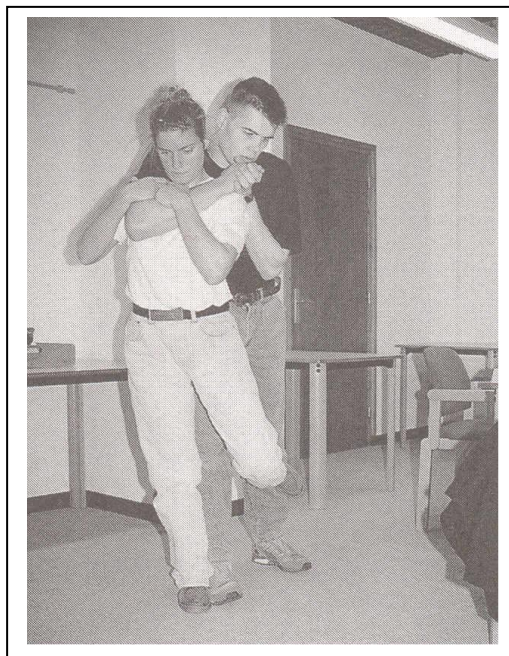
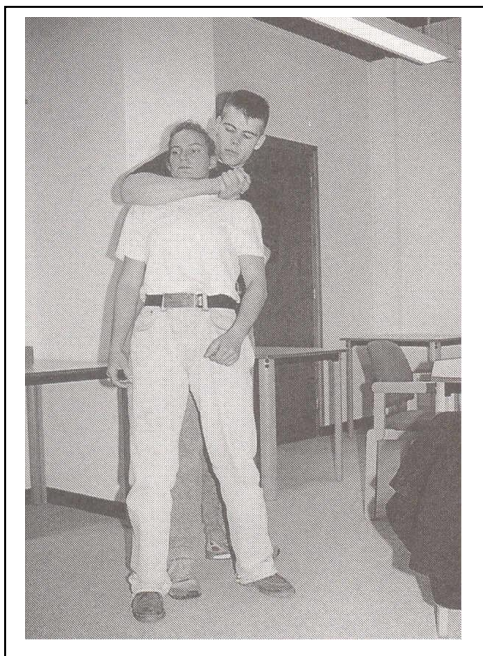
Aanval:

De aanvaller staat achter u en slaat zijn rechteronderarm om uw hals en oefent hier druk op uit. Met zijn linkerhand pakt hij uw linkerarm of zijn eigen rechterhand vast.

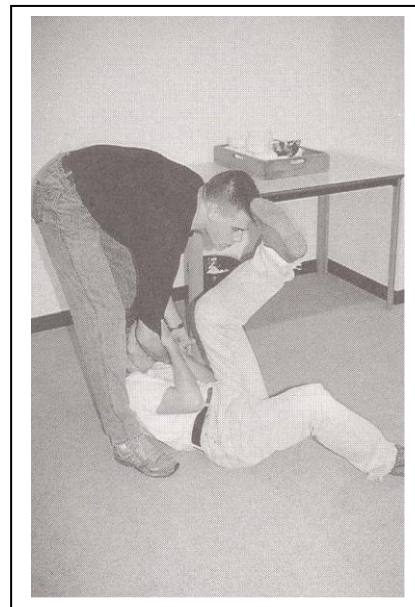
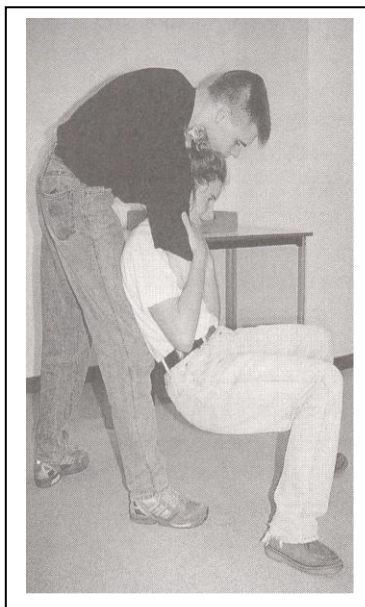
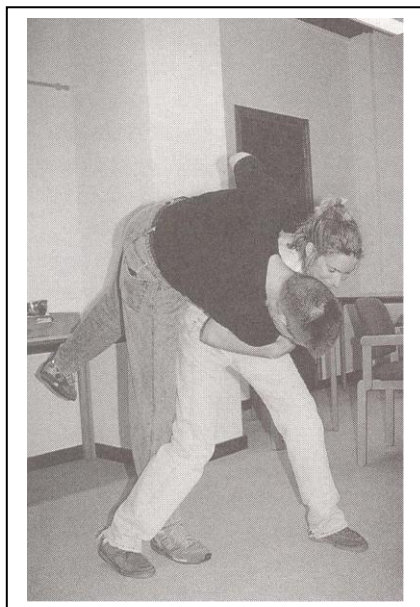
Bevrijding:

Pak met twee handen de rechterbovenarm van de aanvaller vast en trek deze naar u toe, zodat u met uw keel in de rechterelleboogholte van de aanvaller komt. Hierdoor wordt het ademen vermoedelijk weer mogelijk. Trap nu herhaaldelijk naar achteren tegen het scheenbeen van de aanvaller.

Zo mogelijk buigt u met kracht voorover, zodanig dat de aanvaller u loslaat of over u heen wordt geworpen.



Normaal gesproken moet men zichzelf niet laten vallen, maar dit is zo'n gevaarlijke aanval dat, als het niet anders kan, u zich naar achteren moet werpen. Als u op de grond ligt schop dan tegen het hoofd van de aanvaller. Als u zich bevrijd hebt, staat u weer zo snel mogelijk op.

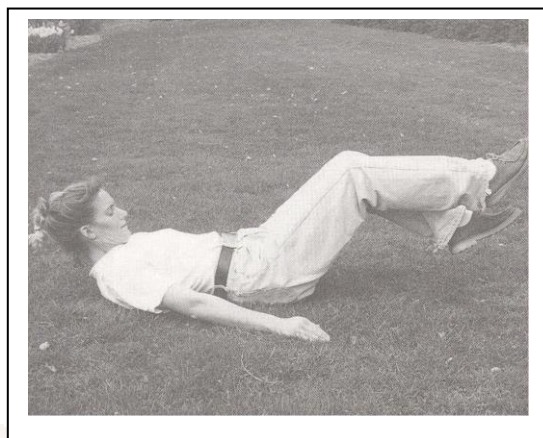
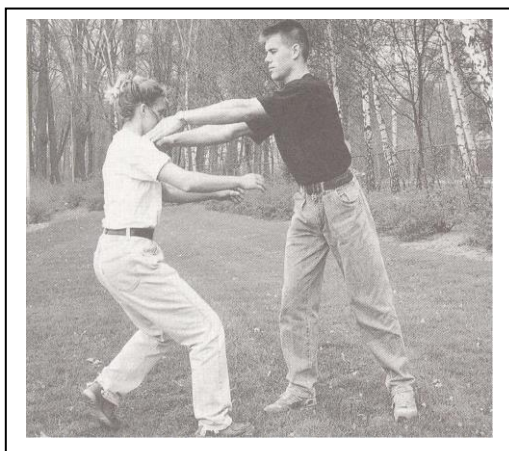


Valbreken

Sinds de mens leerde lopen is hij bang om te vallen. In het dagelijks leven kunnen we meermalen zien hoe mensen verstijven van de schrik als zij merken dat ze hun evenwicht gaan verliezen of al verloren hebben. Juist de verstarde houding is dan de oorzaak van onnodig letsel. Een dronken persoon zal veelal vallen zonder breuken op te lopen.

De zekerheid te 'kunnen' vallen stelt ons in staat om het evenwicht te verliezen maar niet ons 'hoofd'.

In eerste instantie is het doel van het aanleren van valbreektechnieken het voorkomen van verwondingen bij het vallen. Daarbij komt nog dat, als men valbreektechnieken beheerst, men zich kan oriënteren na een val en zonder tijdverlies kan doorgaan met zichzelf te verdedigen.



We oefenen de val die u maakt als iemand u achterwaarts laat vallen. Dit door bijvoorbeeld met veel kracht, van voren tegen uw schouders te duwen.

We oefenen van laag naar hoog en gaan als volgt te werk:

1. U gaat op uw rug liggen op een zachte ondergrond en slaat met gestrekte armen en handpalmen op de grond onder een hoek van 30-45 graden;
2. U gaat nu zitten. Val achterwaarts, bol de rug, kin op de borst en sla af juist voordat de schouderbladen de grond raken. Uw benen worden hierdoor iets opgezwaard;
3. U gaat nu in hurkzit en valt achterwaarts;
4. U gaat nu staan, zakt iets door de benen en valt achterwaarts;
5. Uw partner duwt u naar achteren en u valt achterwaarts.

Herhaal deze oefeningen vele malen zodat u deze val automatisch uitvoert als u naar achteren valt.

Verdediging op de grond

Het is mogelijk dat u wordt lastiggevallen als u ligt te slapen of ligt te zonnebaden. Ook zou u tijdens een gevecht op de grond geworpen kunnen worden.

Op de grond liggen is een zeer angstige positie die doet denken aan een positie voor een verkrachting. Vanuit deze positie kijkt men ook daadwerkelijk tegen de aanvaller op. Vluchten is onmogelijk, tenzij u eerst opstaat. Staan is voor een ongeofende een veiliger situatie. In een grondgevecht is kracht en gewicht van groter belang dan snelheid. In het algemeen zullen vrouwen het in hun verdedigingen van hun snelheid moeten hebben. Vrouwen zullen daarom bijna altijd een grondgevecht moeten vermijden.

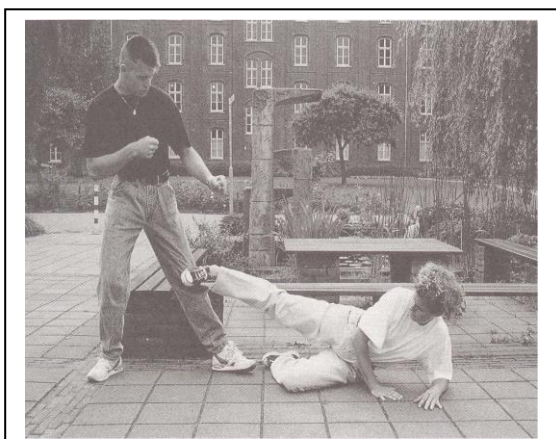
Voorts zijn de aanvallen op de grond nog bedreigender dan andere aanvallen. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat de aanvaller op u zit, waardoor weinig bewegingsruimte overblijft, en u dan ook nog probeert te verwurgen.



Gevechtshouding op de grond

Stel, de aanvaller heeft u op de grond geworpen of u bent tijdens het vluchten ten val gekomen. U kunt niet meer opstaan omdat de aanvaller te dichtbij u is. Indien u zou opstaan, zou hij direct weer aanvallen.

U gaat bijvoorbeeld op de linkerzijde liggen en steunt op de linkeronderarm. Uw linkerbeen is iets gebogen en op de grond. Uw rechterbeen is geheven en wijst naar de aanvaller. Als deze om u heen wil lopen om bijvoorbeeld uw hoofd aan te vallen, verplaatst u zich ook al liggende. Uw geheven been blijft naar de aanvaller wijzen. Zomogelijk trapt u hiermee tegen de knie van de aanvaller. Als u een kans ziet om op te staan, doe dit dan vooral, en wel zodanig dat u met uw hoofd niet naar de aanvaller toe gaat, maar van hem af.



opeigenkracht

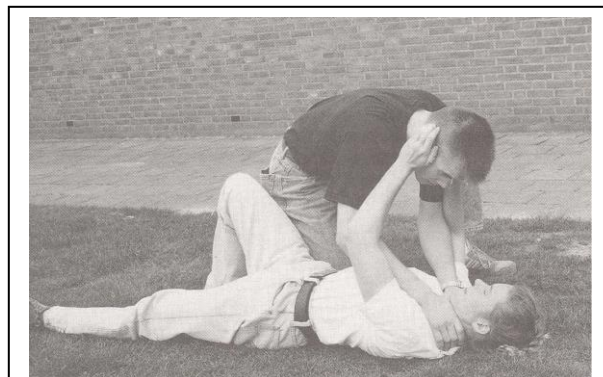
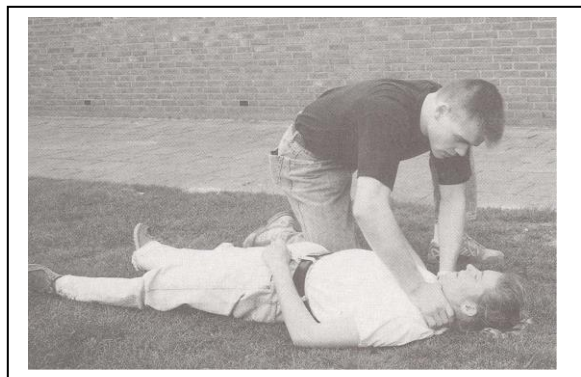
Verwuring op de grond - Van opzij

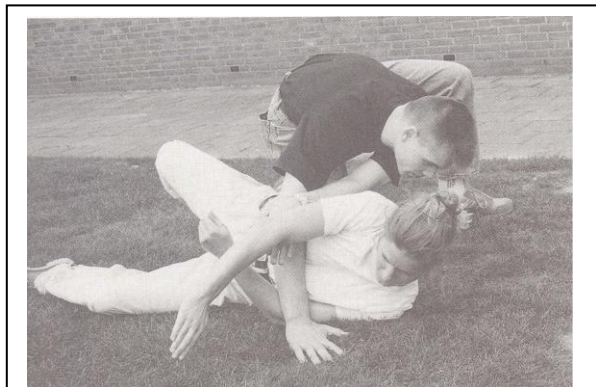
Aanval:

U ligt op de rug. De aanvaller is rechts naast u en wurgt u met beide handen.

Bevrijding:

Trek uw rechterbeen in en zet de rechtervoet op de grond. Sla met de inmiddels bekende handkommetjes op de oren van de aanvaller en maak daarna met uw rechterarm een armsteek over de armen van de aanvaller terwijl u zich afdrukt met het rechterbeen en naar links draait. Hierdoor dwingt u de aanvaller los te laten. Sta zo snel mogelijk op.





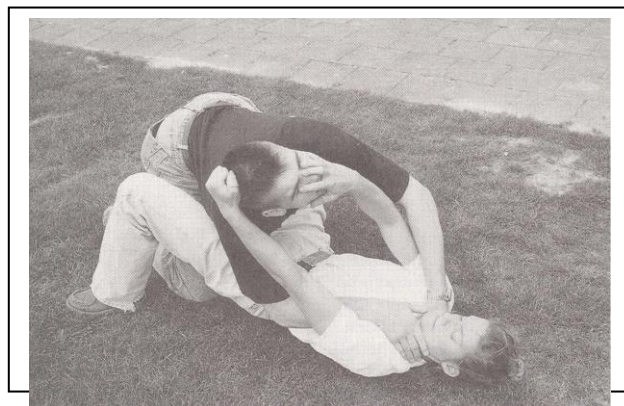
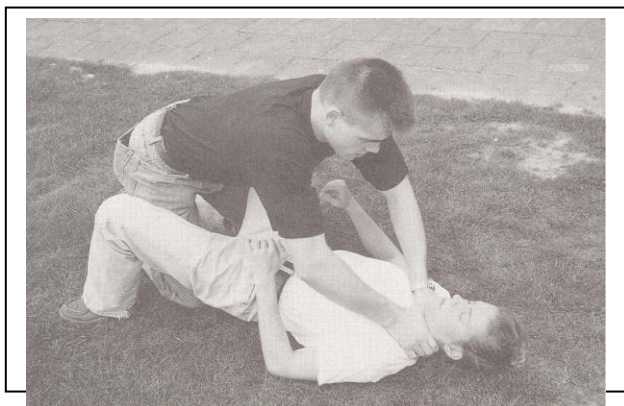
- Van boven

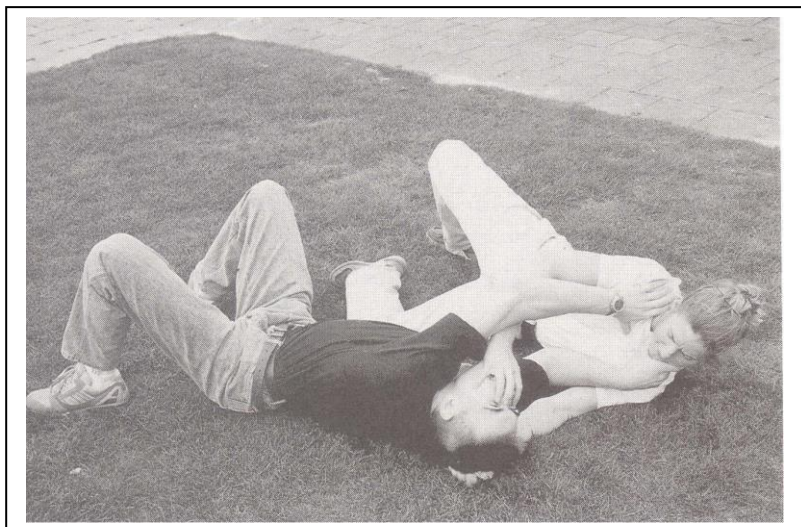
Aanval:

U ligt op de rug op de grond. De aanvaller zit op zijn knieën tussen uw benen en wurgt u met beide handen.

Bevrijding:

Voer de inmiddels bekende stoot met handwortel en ogendruk uit met uw rechterhand tussen de armen door naar de kin en ogen. Trek met de linkerhand aan de haren van de aanvaller en druk met de rechterhand tegen zijn kin zodat zijn hoofd linksom wordt gedraaid. Blijf doorduwen totdat hij links naast u komt te liggen. Sta dan snel op. Vergeet uw tegenaanvallen niet. Als u deze techniek met grote kracht uitvoert, is het mogelijk dat u zijn nek breekt!






bureau
opeigenkracht

Leo Verhoeven

Hulst 71
5662 TD Geldrop
040 285 26 82

leo@opeigenkracht.nl
www.opeigenkracht.nl

