

Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor

vrouwen

Deel 2.

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

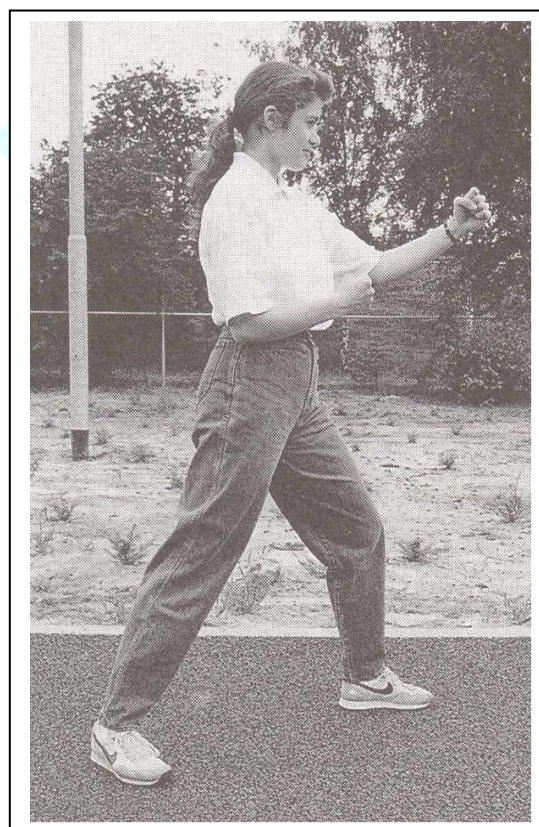
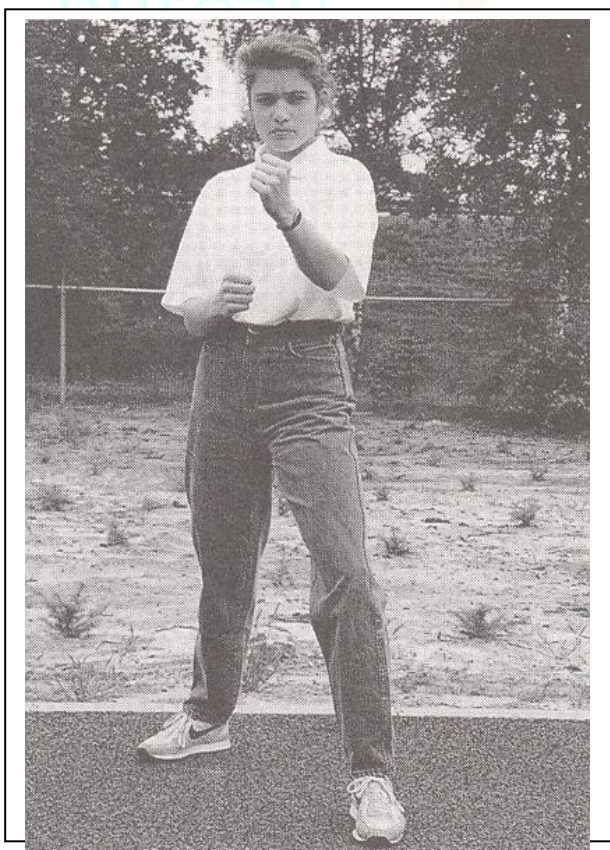
4 Technieken voor de zelfverdediging

Gevechtshouding

Als het op vechten aankomt, zult u een goede uitgangspositie moeten innemen. Dit is een houding van waaruit u moeilijk bent te raken, te pakken of weg te duwen en van waaruit u zichzelf gemakkelijk kunt verdedigen.

Als u rechts bent, zet u uw linkervoet voor en uw rechervoet achter. Als u links bent andersom. De tenen wijzen naar voren en u staat in lichte spreidstand, de voeten recht onder de heupen. Om beweeglijk te blijven zijn de knieën iets gebogen. Het gewicht is gelijk verdeeld over beide voeten. U balt uw hand tot een stevige vuist door eerst de vingertoppen helemaal te buigen. Daarna vouwt u de vingers verder naar binnen tot de vingertoppen stevig tegen de handpalm worden gedrukt. Druk nu de duim tegen het tweede kootje van de wijs- en de middelvinger. Houd de rug van de hand in het verlengde van de onderarm.

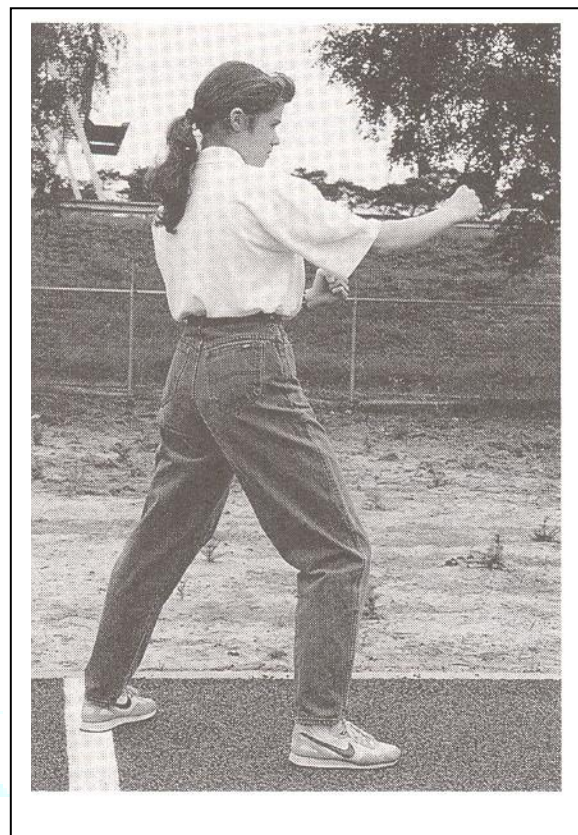
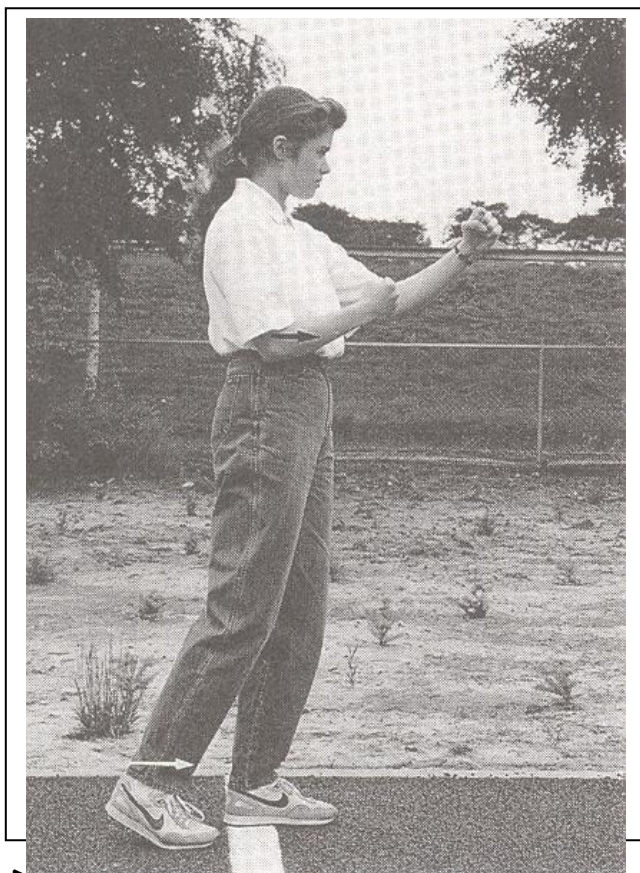
Nu laat u de vuisten in de richting van de denkbeeldige tegenstander wijzen. De ellebogen wijzen naar beneden: de elleboog van de linkerarm is een vuistbreedte van de romp verwijderd, uw rechterarm is iets dichterbij het lichaam en wordt iets lager dan de linkerarm gehouden.



U staat nu in een gevechtshouding. Tijdens een gevecht bewegen we ons zijwaarts, naar voren en naar achteren. Dat doen we op diverse manieren.

Bij het zijwaarts bewegen verplaatst men de voeten zijwaarts, zodanig dat de benen niet gekruist worden.

Om naar voren en achteren te gaan gebruiken we twee manieren.



De eerste manier is dat de achterste voet de voorste voet passeert en dan dus de voorste voet wordt. De gevechtshouding is dan het rechterbeen en de rechterarm voor. Hierna zet u de linkervoet weer voor de rechtervoet, zodat u weer in een gevechtshouding linksvoor komt en uw linkerhand ook weer voor is.

U beweegt naar achteren door de voorste voet de achterste te laten passeren. U loopt als het ware met gebogen benen en de voeten schuiven over de grond, zodat u grote passen kunt nemen. Deze wijze van verplaatsen is aan te raden als de aanvaller ver van u af staat.

De tweede manier van bewegen heet de slipstap. De voorste voet zet u iets naar voren en u sluit de achterste voet onmiddellijk aan om naar voren te gaan. Voor een achterwaartse beweging zet u eerst de achterste voet een klein stukje naar achteren en sluit de voorste voet direct aan. U blijft steeds in een gevechtshouding. Oefen dit iedere training.

Aandachtspunten

1. Blijf steeds rechtop en in balans;
2. Kijk de denkbeeldige tegenstander aan;
3. Houd het zwaartepunt van uw lichaam laag.

Oefeningen met partner

Oefening 1: sterk staan

Ga in gevechtshouding tegenover elkaar staan en leg de handen bij elkaar op de schouders. Probeer elkaar nu naar achteren of opzij te duwen. Blijf beiden rechtop. Degene die de voeten moet verplaatsen, heeft verloren.

Oefening 2: zwakke richting

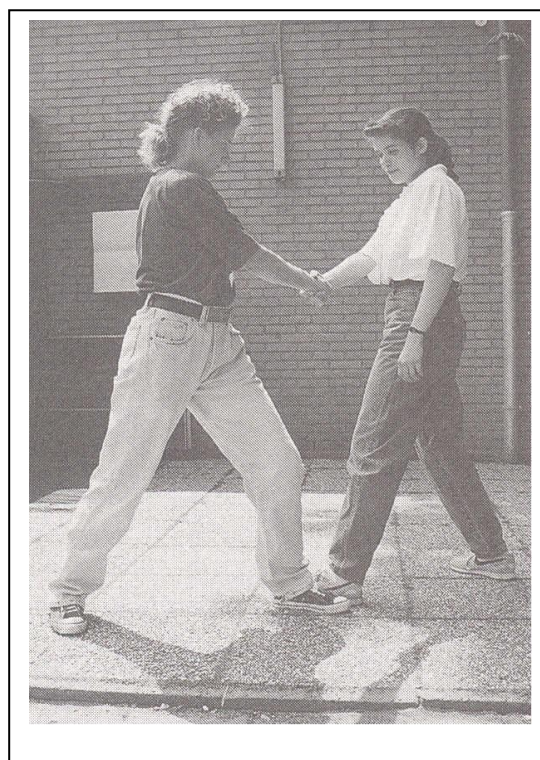
Ga in gevechtshouding tegenover elkaar staan. Zet de linkervoeten tegen elkaar en geef elkaar de rechterhand. Probeer nu elkaar uit evenwicht te brengen. Degene die de voeten moet verplaatsen, heeft verloren.

Opmerking

Hierdoor ontdekt u dat bij haaks trekken of duwen op de denkbeeldige lijn tussen de hielen van de partner de meeste kans bestaat om te winnen. Het is namelijk zijn/haar 'zwakke zijde'.



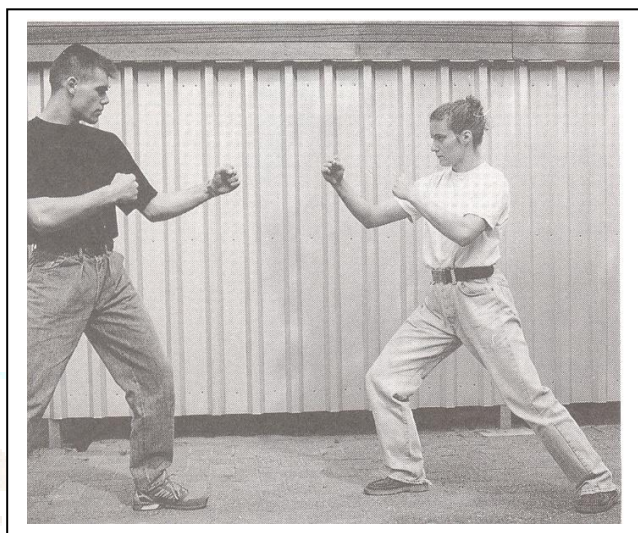
n



Gevechtsafstand

In onze maatschappij is de medemens waarschijnlijk de meest onvoorspelbare factor in onze omgeving. Een medemens kan een bedreiging betekenen voor je positie, seksuele integriteit en zelfs voor je leven.

De afstand die men kiest of bewaart ten opzichte van een ander is van groot belang. De afstand tussen aanvaller en aangevallene is medebepalend voor het slagen van elke gevechtstechniek en kan variëren van veraf tot zeer dichtbij. Het is duidelijk dat het toelaten van een ander binnen de 'veilige' afstand het gevaar van een aanval vergroot. Een veilige onderlinge afstand is natuurlijk de afstand waarbij een aanvaller op geen enkele wijze fysiek contact met u kan maken.



Met een traptechniek is een grotere afstand te overbruggen dan met een slag. Iemand die groot is heeft een groter bereik. Een snelle persoon zal snel bij u zijn. Vanuit een goede aanvalshouding is een aanvaller sneller bij u dan wanneer hij eerst nog moet opstaan. Dit zijn factoren waarmee men rekening dient te houden om iemand op een veilige afstand te houden. Een goede gevechtsafstand wordt dus door de situatie bepaald.

Kan er wel fysiek contact plaatsvinden doordat een aanvaller u binnen zijn bereik heeft gebracht, dan bepaalt de desbetreffende afstand mede de aanval maar ook de verdediging. Door veel te oefenen ontstaat vanzelf de feeling voor een veilige en onveilige afstand, de te verwachten aanval en de juiste verdediging in relatie tot de gevechtssituatie.

Ademhaling

Een heel belangrijk punt binnen de zelfverdediging is de ademhaling. Bekend is de zinsnede: 'wie zijn ademhaling onder controle heeft, heeft zichzelf onder controle'.

Wie ergens van schrikt, bijvoorbeeld van een aanvaller, houdt misschien de adem in en verstijft van angst. Geen optimale reactie.

Oefen tijdens de training een correcte ademhaling. Een diepe in- en uitademing wordt ondersteund door de buikspieren. Het middenrif wordt bij de inademing naar beneden bewogen, waardoor de longen worden volgezogen met lucht. Bij de uitademing bewegen de ribben zich naar beneden en naar binnen, het middenrif komt omhoog en de lucht wordt uit de borstkast geperst.

Het is een belangrijk gegeven dat men uitademt bij kracht zetten. Aan het einde van de uitvoering van een techniek moet dus worden uitgeademd. Maar de ademhaling is ook van groot belang bij schreeuwen.

Een aanvaller rekent erop dat zijn slachtoffer bang zal worden en zich hoegenaamd niet zal verzetten. Een goed geplaatste schreeuw laat zien dat u zich niet snel gewonnen geeft. Een schrikreactie van de aanvaller kan het gevolg zijn. Hierdoor ontstaat meer tijd voor een goede reactie.

Wie wordt aangevallen en schreeuwt, heeft een eerste actie verricht zodat de volgende actie iets makkelijker zal gaan. Schreeuwen heeft invloed op de toevoer van adrenaline, een hormoonstof die het lichaam aan het 'werk' zet.

Een schreeuw heeft natuurlijk ook een alarmerende werking.

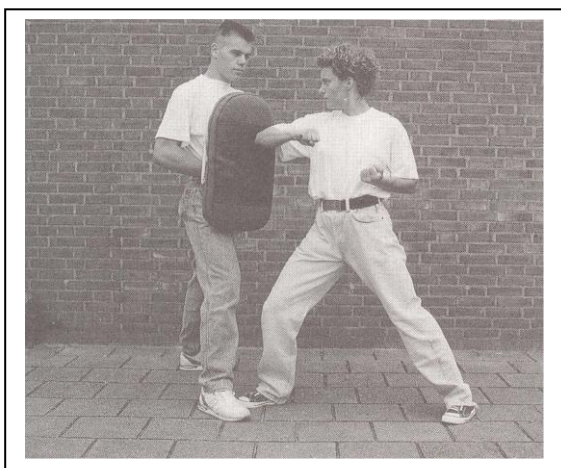
De aanvaller zal de kans van ontdekking als groter inschatten, waardoor hij zijn aanval misschien zal staken. Mensen komen wellicht op het geschreeuw af en bieden zo nodig hulp. U zou kunnen schreeuwen: 'Help, help', maar ook 'Brand, brand'.

Oefen het schreeuwen, schroom niet. U kunt dit doen als u in de gevechtshouding staat, voordat, tegelijkertijd of nadat u een vechttechniek hebt toegepast.

Bijvoorbeeld: loop rond en als uw partner een teken geeft, neemt u de gevechtshouding aan, geeft een schreeuw of zegt: 'Blijf van me af' en kijkt de partner zeer imponerend aan.

Stoten en slagen

We oefenen eerst de stoten en de slagen. Dit omdat zij goede verdedigingswapens zijn en we later goed kunnen oefenen ze te ontwijken en/of weren. Stootkussens zijn heel fijn om te gebruiken bij deze oefeningen.



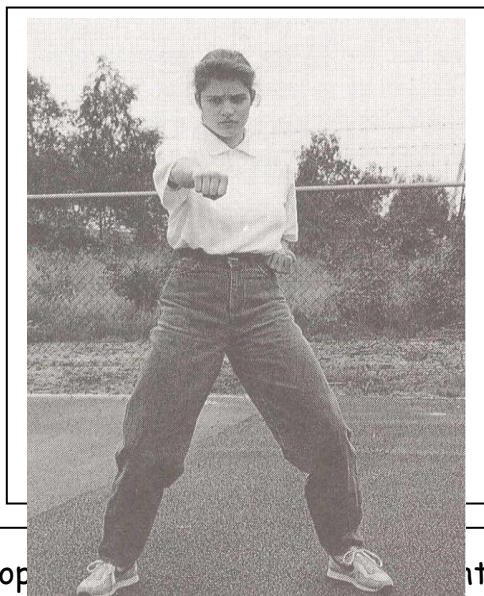
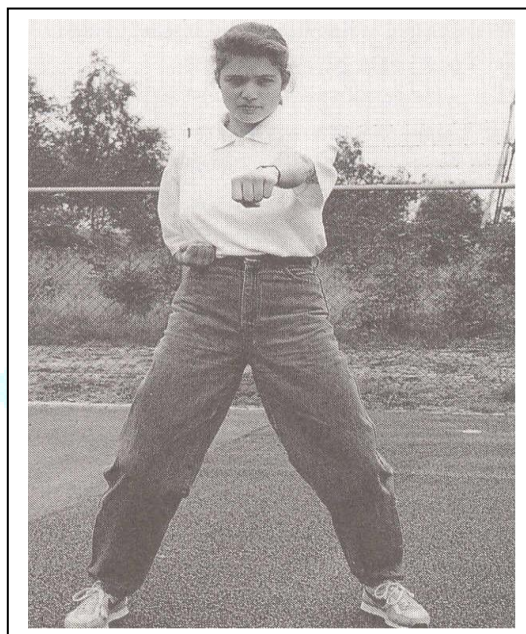
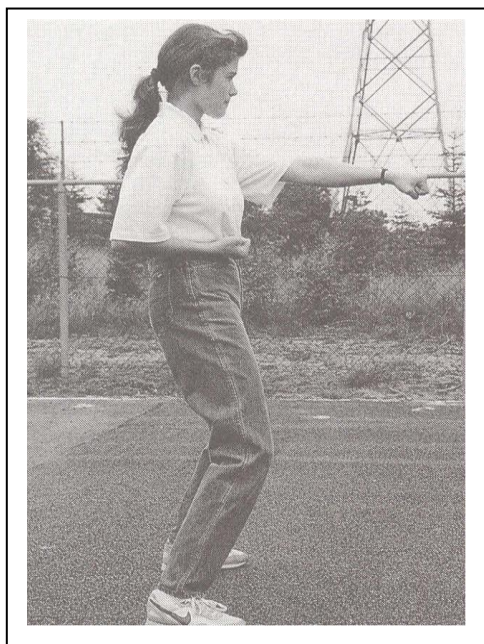
Bij stoten, slagen en traptechnieken is men niet alleen op de armen of benen aangewezen, maar ook op de rest van het lichaam. De bron van de kracht ligt in het onderlichaam en wordt bij stoten en slagen via de heupen naar het bovenlichaam gebracht. Het bovenlichaam neemt de energie over en stuurt deze in de gewenste richting.

Rechte stoot

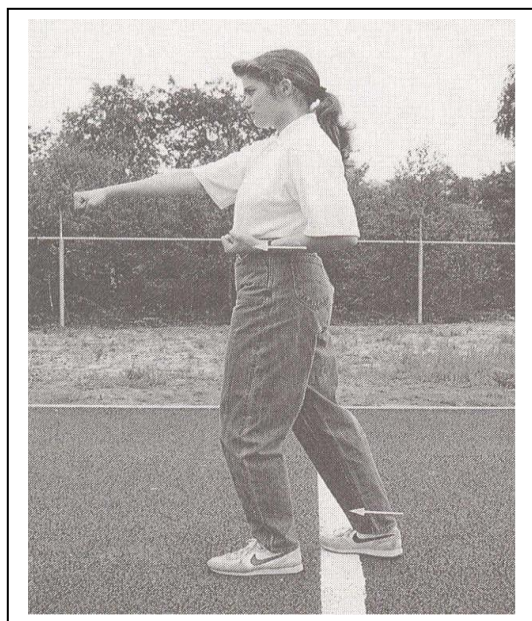
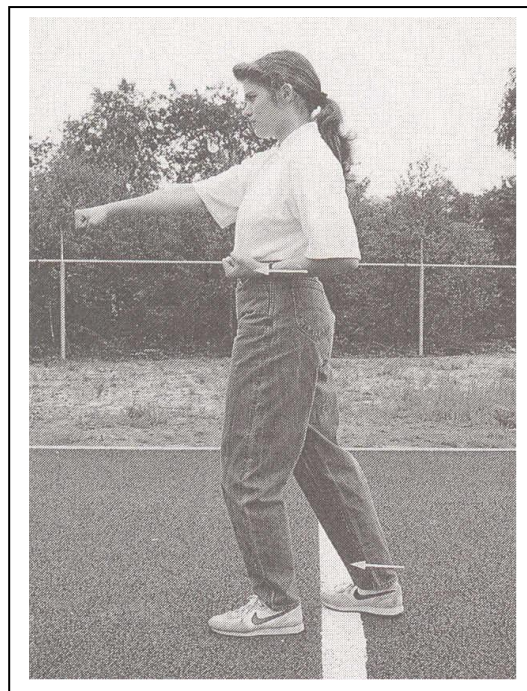
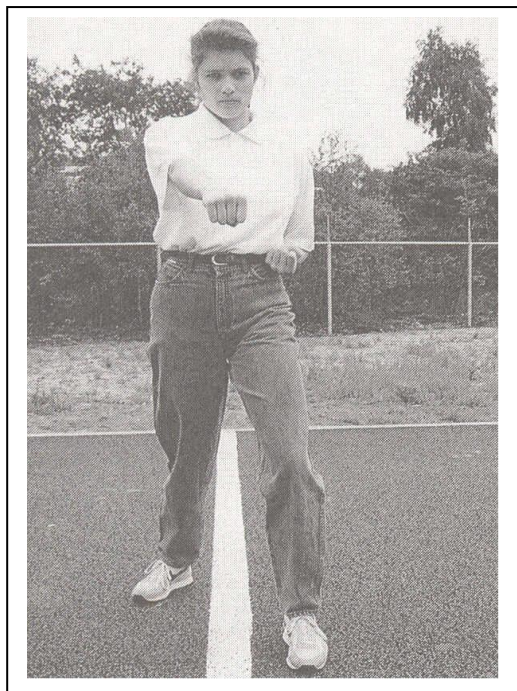
De rechte stoot oefenen we vanuit een spreidstand. Hierbij staan de voeten recht naar voren. De heupen brengt u naar beneden door de knieën iets te buigen en uw rug is gestrekt en recht. Dit noemen we voortaan de oefenstand.

De meest elementaire stoot is de rechte stoot, die direct voorwaarts wordt uitgevoerd. Doe de rechtervuist boven uw rechterheup, de handrug is naar beneden. De linkervuist is voor uw lichaam. We stoten de rechtervuist met een snelle beweging naar voren. Als de rechterelleboog langs de zijkant van het lichaam gaat, moet de onderarm draaien zodat de handrug bovenkomt. De stootarm niet overstrekken. De vuist komt voor het midden van het lichaam. Tegelijkertijd trekt u de linkervuist boven uw linkerheup.

U raakt het doelwit met de knokkels van midden- en wijsvinger. De pols is dan recht. Oefen dit vele malen rechts en links.



Als dit goed gaat, gaat u stoten vanuit beweging. U blijft de armen gebruiken zoals hierboven omschreven. Denk aan het gezegde bij de omschrijving van de gevechtshouding.

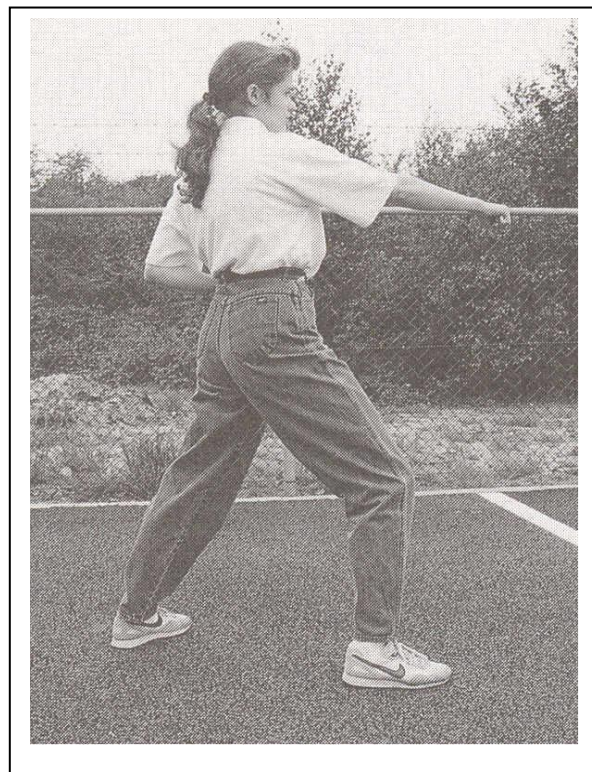
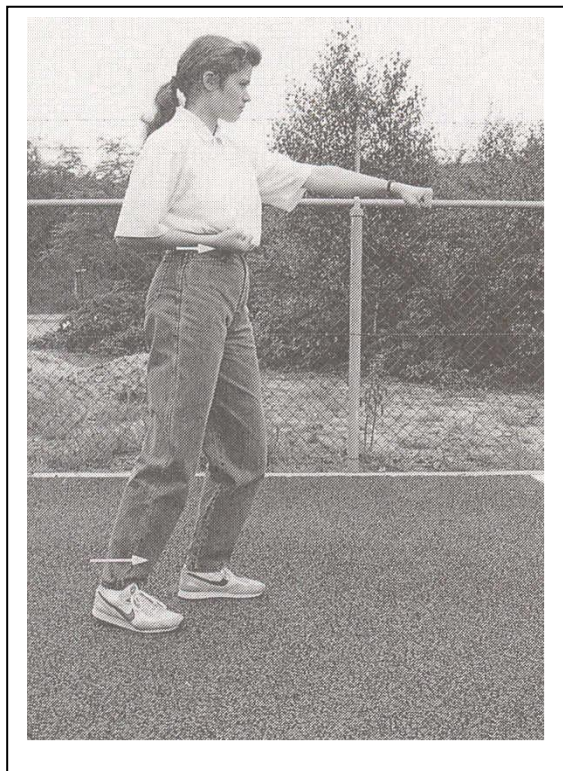


We oefenen eerst de tegengestelde stoot, dat wil zeggen dat als de rechterhand voor is, hebben we het linkerbeen voor en andersom. Er gaat alleen kracht van deze stoot uit als de draaiende heupen helemaal aan de stootactie deelnemen. Het been dat achter is, wordt over de grond naar voren geschoven. Het been dat nu achter staat, wordt gestrekt, de heupen worden ingedraaid, het zwaartepunt komt iets naar voren en de stotende arm wordt gelanceerd. De andere arm wordt tegelijkertijd teruggetrokken. Oefen dit vele keren.

Hierna gaan we over tot een stoot waarbij de rechtervoet naar voren gaat als we met onze rechterarm stoten, en als onze linkervoet naar voren gaat, stoten we met onze linkerarm. Ook bij deze stoot moeten de heupen tijdens de uitvoering op gelijke hoogte blijven.

Aanvalspunten

1. Gezicht;
2. Plexus solaris, oftewel het punt onder het borstbeen;
3. Maag.



Aandachtspunten

1. Verwaarloos een stevige stand en goede balans niet tijdens het oefenen;
2. De kortste afstand tussen twee punten is een rechte lijn. Dus stoot ook in een rechte lijn;
3. Span niet alle spieren tijdens de beweging, maar stoot ontspannen en concentreer alle lichaamskracht als u het doelwit raakt;
4. Adem uit tijdens de stoot.

Oefenen met partner

Uw partner staat voor u. Als u een stap naar voren gaat en stoot, stapt hij een pas naar achteren. Doe dit zodanig dat u hem of haar net niet raakt. Als u het gevoel hebt dat u het beheerst, ga dan over tot oefenen in andere richtingen en later tot het vrij bewegen en stoten. Laat de partner nog niet weren, omdat dit soms pijnlijke botsingen geeft.



Elleboogslagen

Een techniek waarmee men veel kracht kan overbrengen, is een elleboogslag. Het is een techniek die alleen tijdens een gevecht op korte afstand kan worden toegepast en onmisbaar is in het scala van verdedigingstechnieken voor een vrouw.

De elleboogslagen kunnen in diverserichtingen worden uitgevoerd: naar voren, zij- en achterwaarts, maar ook naar boven en beneden.

Als eerste oefent u de elleboogslag naar voren. Ga in de oefenstand staan (zie de rechte stoot). De rechtervuist is boven de rechterheup. De rechtervuist laat u over het lichaam glijden naar de linkerborst. Als hij daar aankomt, is de handrug boven. De rechterelleboog wordt naar voren gezwaaid en gelanceerd door een krachtige heuprotatie. De rechterelleboog komt voor de rechterschouder. U raakt het doelwit met het uiterste puntje van de elleboog.

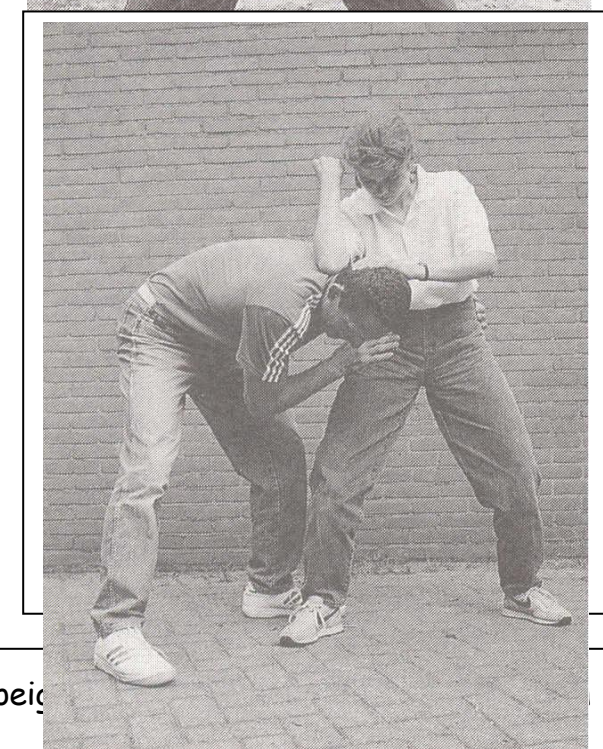
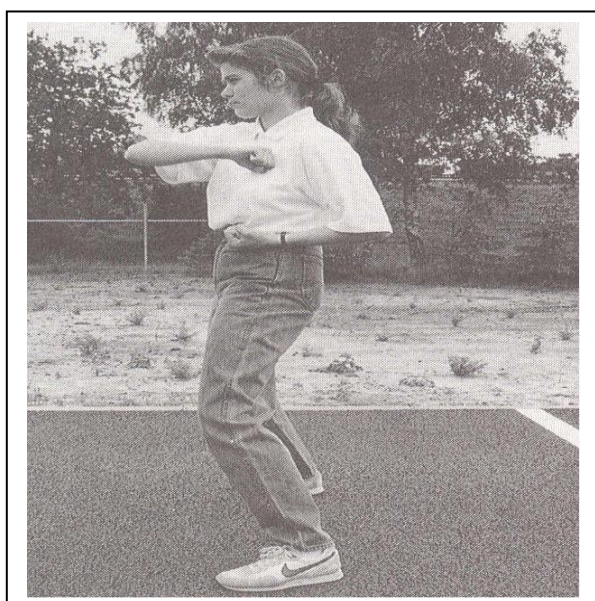
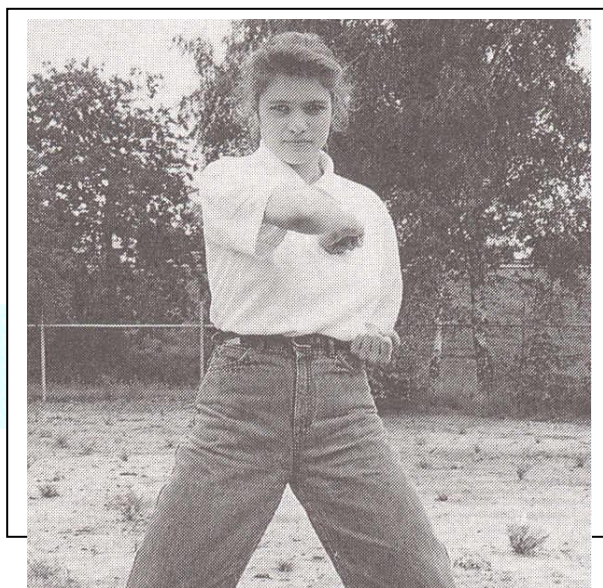
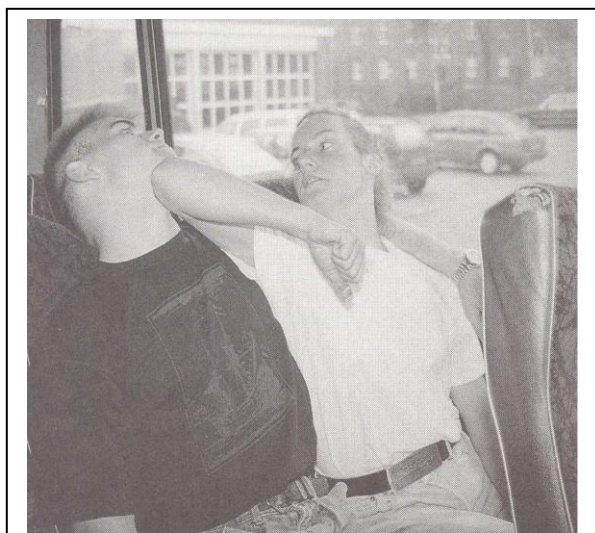
Oefen dit rechts en links. Later oefent u de elleboogslagen in de andere richtingen en vanuit een gevechtsstand.

Aanvalspunten

1. Gezicht, borst, buik, zijkant van de romp;
2. Onder de kin (naar boven);
3. Nek of rug (naar beneden).

Aandachtspunten

- I. Draai de onderarm steeds in;
2. Ga steeds sterk staan in de richting waarin u deze techniek maakt;
3. Als u uw doel mist, verlies dan niet uw balans;
4. Blijf uw aanvaller aankijken.



Oefenen met partner

Oefening 1: uitvoering

Laat uw partner voor u gaan staan op korte afstand. Maak de voorwaartse elleboogslag. Oefen dit zeer voorzichtig.

Laat hierna uw partner achter of opzij van u gaan staan en oefen nu ook de elleboogslagen in die richting.

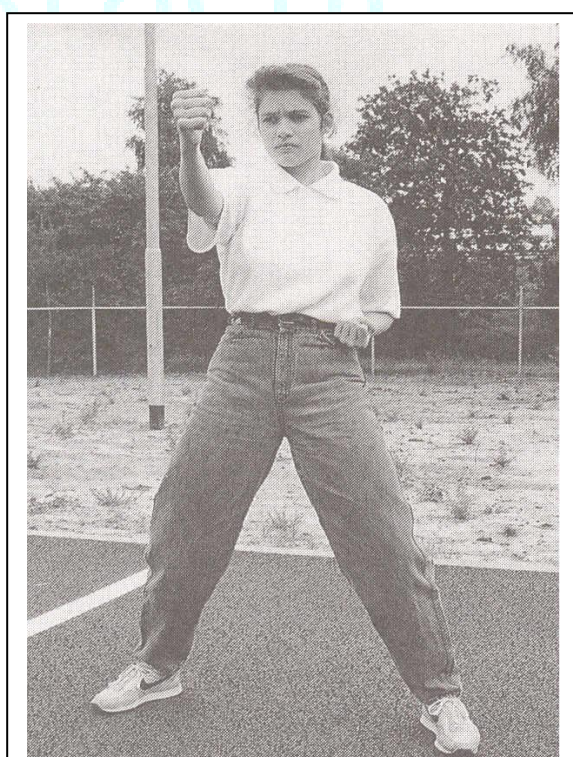
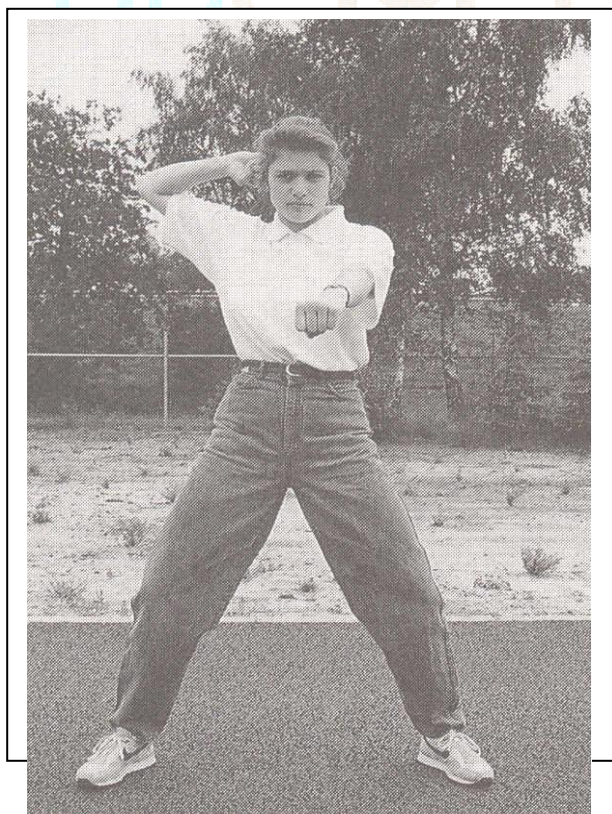
Oefening 2: reactie

Ga in de oefenstand staan en sluit de ogen. Uw partner tikt u aan. U opent de ogen, kijkt waar hij of zij staat en maakt een elleboogslag in zijn of haar richting. Natuurlijk weer zonder hem of haar te raken.

Hamerslag

Het grote verschil tussen stoten en slaan is dat bij stoten de elleboog wordt gestrekt en de onderarm naar voren wordt gestoken, terwijl bij het slaan met de handen de elleboog wordt gebogen en gestrekt. De elleboog is bij een slag de spil en de onderarm maakt een cirkelvormige beweging. Bij een goede uitvoering van een slag is de snelheid waarmee de vuist wordt bewogen zeer hoog.

De hamerslag is de slag zoals je met een hamer een spijker in een muur slaat, een vrij bekende beweging, zodat we hier gebruik van maken.



Ga in de oefenstand staan (zie de rechte stoot). Breng de rechtervuist naar het rechteroor. De knokkels van de vuist wijzen naar het oor en de rechter elleboog wordt naar buiten gedraaid. Maak dan met de vuist een snelle cirkelvormige beweging in de richting van het doelwit. U raakt het doelwit met de buitenkant van de vuist aan pinkzijde. Oefen dit links en rechts.



Aanvalspunten

1. De neus van de aanvaller. Het gevolg zal zijn dat u misschien zijn neus breekt, maar in ieder geval zal hij een hevige pijn hebben en tranende ogen krijgen;
2. Zijkant van het hoofd;
3. Testikels (bij aanval van achteren).

Aandachtspunten

1. De slag moet explosief worden uitgevoerd en de onderarm moet worden gedraaid;
2. De cirkelvormige beweging moet zo ruim mogelijk worden gemaakt;
3. Kom na de slag zo snel mogelijk in de gevechtshouding en op een goede afstand van de aanvaller.

Oefenen met partner

Oefening 1: techniekoefening

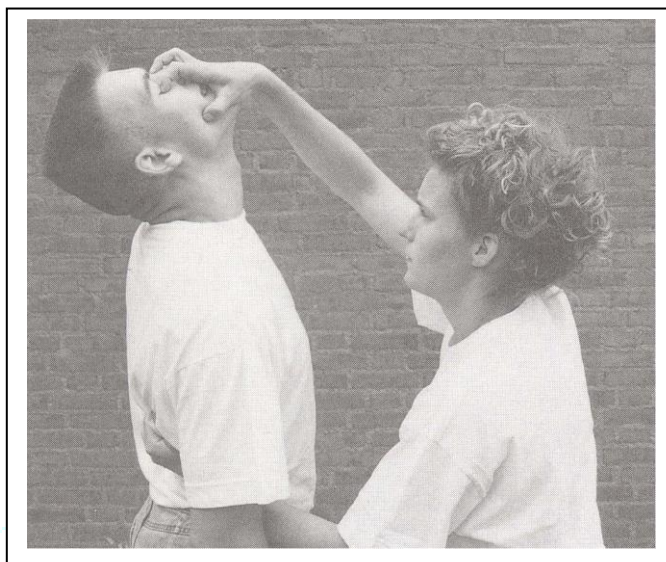
De partner houdt zijn handen open op en u slaat daar op.

Oefening 2: signaalslaan

U gaat in de gevechtshouding tegenover elkaar staan en beweegt alsof u aan het vechten bent. Plotseling steekt een van beiden een open hand op. De ander slaat ertegen.

Stoot met handwortel en ogedruk (klauwhand)

Maak van de hand een klauw door de vingers te spreiden en te buigen. De vingertoppen wijzen naar voren. Stoot met deze hand, met de handwortel naar voren, schuin omhoog tegen de kin van de aanvaller en duw tegelijkertijd uw vingers in de richting van de ogen van de aanvaller.



Aanvalspunten

- I. Onderkant kin;
2. Onderkant neus;
3. ogen.

Aandachtspunten

1. Het is ook mogelijk dat u deze techniek slechts gebruikt om iemand van u af te duwen. Als u het hoofd kunt verdraaien lukt dat bijna vanzelf;
2. Maakt u deze techniek niet als een duw maar als een stoot, dan is het een zeer gevaarlijke techniek.

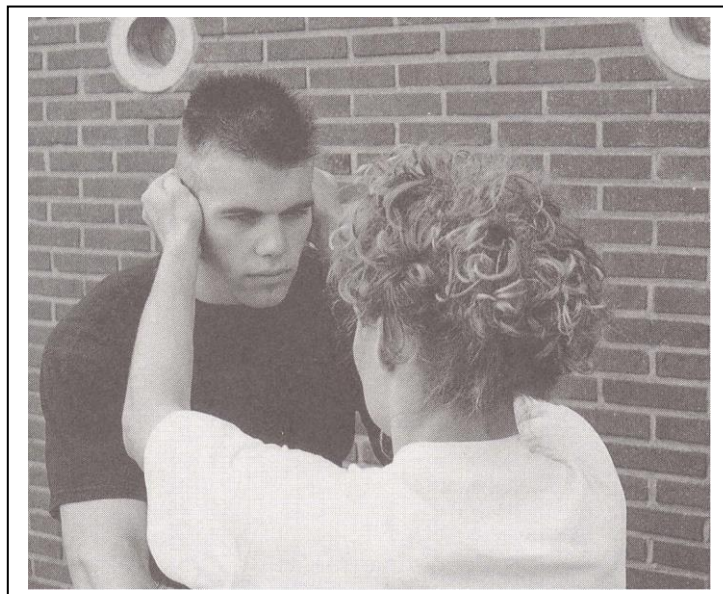
Oefenen met partner

Oefen deze techniek op de hand van de partner of op een stootkussen. Voer deze techniek, met zeer grote voorzichtigheid, uit bij de partner. Leg uw hand op het gezicht. In het begin is het heel vreemd om een persoon in zijn gezicht te duwen maar hier moet u aan wennen omdat het een zeer waardevolle effectieve techniek is.

Slag op de oren

Maak kommetjes van uw handen.

Houdt ze dus zoals u met blote handen water opschept. De slagtechniek bestaat uit het met beide handen 'vlak' slaan op beide oren van de aanvaller.



Aanvalspunt

1. Beide oren van de aanvaller.

Aandachtspunt

1. Het gevolg is dat door de luchtdruk de trommelvliezen kunnen breken. Die genezen weer na enige tijd.

Oefenen met partner

U hebt al begrepen dat deze techniek, door het gevaar van gescheurde trommelvliezen, niet tot en met de eindfase is te oefenen met een partner. Dus sla naar en zeker niet op zijn of haar oren en stop ruim op tijd.

Voet- en beentechnieken

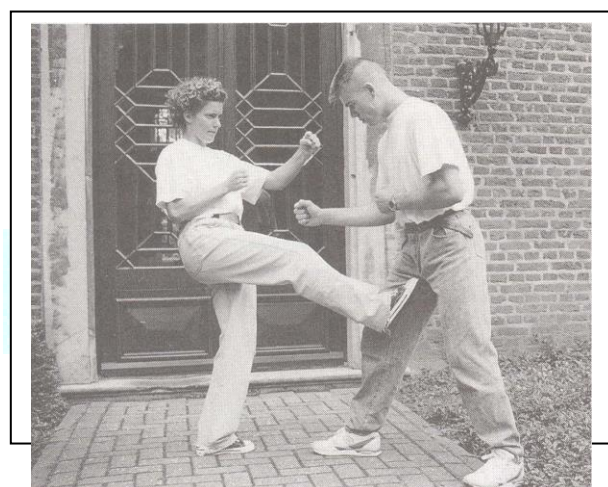
Het goed kunnen uitvoeren van voet- en beentechnieken is voor een vrouw van groot belang. U kunt zich er zeer succesvol mee verdedigen. De kracht van een trap is groter dan die van een stoot of slag. Men verwacht niet dat een vrouw zich zal verdedigen door middel van een trap.

We gaan eerst de traptechnieken in verschillende richtingen en op verschillende manieren uitgevoerd beoefenen, zodat we later goed kunnen oefenen om de traptechnieken af te weren.

Als uw partner niet juist aanvalt, kunnen we de weringen ook niet juist leren uitvoeren. Ook bij het uitvoeren van een voet- of beentechniek is het van groot belang dat u in balans blijft staan. Dit is extra moeilijk, omdat u plotseling op een been komt te staan en een tegenkracht moet opvangen als u het doel treft.

De rechte trap

Ga in de gevechtshouding staan, linkerbeen voor. Trek de rechterknie rechtop zodat er voorspanning op uw spieren van het bovenbeen komt. Explosief strekt u hierna de rechterknie, waardoor de voet naar voren schiet. De tenen van de rechtervoet kunt u optrekken zodat u met de bal van de voet het doel treft, tenminste als uw schoenen dat toelaten. Als u stevige schoenen aan hebt, hoeft u dit niet perse te doen. Nadat u het doel getroffen hebt, haalt u de voet snel terug. Dit om uw balans te behouden en opdat de aanvaller uw been niet kan vastpakken.



U kunt deze rechte trap met het achterste been maken. Dit is een langzamere maar krachtige trap. Als u met uw voorste been deze techniek uitvoert dan is deze sneller en onopvallender.

Aanvalspunten

1. Schenen;
2. Knieën;
3. Buik;
4. Testikels (van onderen uit met gestrekte tenen).

Aandachtspunten

1. Houd de hele voet van het been waar u op rust aan de grond;
2. Als u trapt, druk de heupen dan naar voren;
3. Blijf de aanvaller aankijken tijdens het uitvoeren van de traptechniek;
4. Laat uw vuisten steeds in de richting van de aanvaller wijzen;
5. Om blessures te voorkomen de knie van het trappende been niet overstrekken.

Oefenen met partner

Oefening 1: afstand leren inschatten

Ga in de gevechtshouding tegenover elkaar staan. Voer bovengenoemde traptechnieken uit, zodanig dat u uw partner bijna raakt. Begin vanuit stilstand, rechts en links.

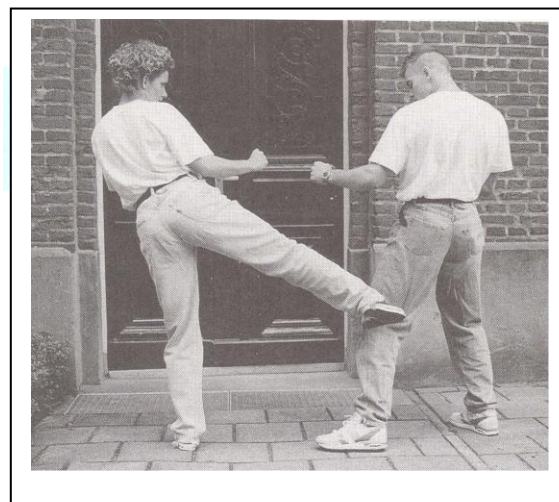
Daarna in beweging naar voren en achteren. Als u getrapt heeft, doet de partner een stap achteruit of vooruit. Als u dit goed beheerst kunt u overgaan tot het zijwaarts bewegen en later het 'vrij' bewegen en dan deze oefening uitvoeren.

Oefening 2: meer krachtsinzet/balans

Ga in gevechtshouding tegenover elkaar staan. Zet de voet van het trappende been op de buik van de tegenstander en duw hem weg door uw been te strekken. Doe dit rechts en links.

De cirkelende trap

Voor het maken van een cirkelende trap moeten de heupen snel en krachtig worden gedraaid. Zwaai het been met gebogen knie van buiten naar binnen. Hierna wordt het onderbeen naar het doel toe gezwaaid, nagenoeg evenwijdig aan de vloer.



Met de bovenzijde van de schoen raakt u het aanvalspunt. De juiste uitvoering is onder andere afhankelijk van het goed in balans houden van het lichaam door het standbeen. De voet van het standbeen moet helemaal aan de grond blijven, maar maakt wel een meeschuivende beweging van ongeveer 35 graden over de vloer.

Aanvalspunten

1. Buiten- en binnenzijde bovenbeen;
2. Buiten- en binnenzijde knieën.

Aandachtspunten

1. Het standbeen moet niet gestrekt worden;
2. Het been waarmee getrapt wordt, mag niet worden overstrekt;
3. Laat de vuisten zoveel mogelijk naar de aanvaller wijzen;
4. Start vanuit de gevechtshouding en kom zo snel mogelijk na de trap erin terug.

Oefenen met partner

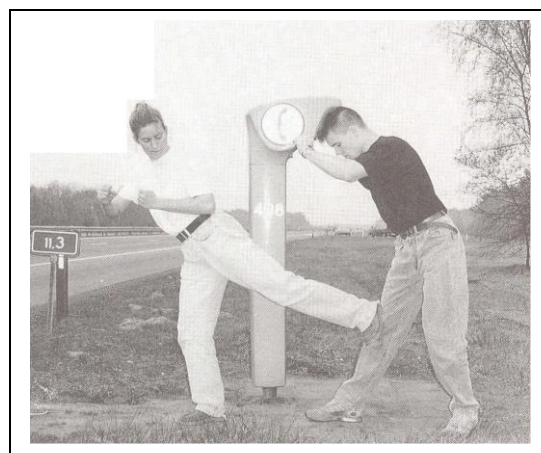
Oefening 1: balansoefening/heupinzet Pak met de linkerhand de rechterhand van uw partner. Samen met de partner gaat u met de voeten op een lijn staan. Zo staande naast elkaar draait u de rechterknie in en richt hem naar het trefvlak bij de partner. Heup naar voren drukken. Als dit goed gaat, laat u het onderbeen naar het trefvlak zwaaien. Doe deze oefening ook andersom.

Oefening 2: afstand leren bepalen

Ga tegenover elkaar staan in de gevechtshouding. Trap naar het voorste been van uw partner met het been dat u achter heeft staan en dat u voor heeft. Als het goed gaat, kunt u vanuit beweging gaan oefenen.

De rechte achterwaartse trap

Men kan op vele manieren achterwaarts trappen. Wij oefenen de traptetechniek waarbij u met de hak tegen het scheenbeen van de aanvaller, die achter u staat, trapt. Trek de knie van het been waarmee u gaat trappen op. Kijk vanuit de ooghoeken naar achteren aan de zijde waar u wilt gaan trappen. Trap nu naar achteren door het been explosief te strekken. U buigt hierbij een beetje voorover.



Aanvalspunten

1. Schenen;
2. Knieën.

Aandachtspunten

1. Het standbeen moet niet worden gestrekt en de hele voet moet aan de grond gehouden worden;
2. Laat de knie van het trappende been juist naast de andere knie gaan;
3. Draai nadat de trap is gemaakt zo snel mogelijk naar de aanvaller om.

Oefenen met partner

Oefening 1: balans

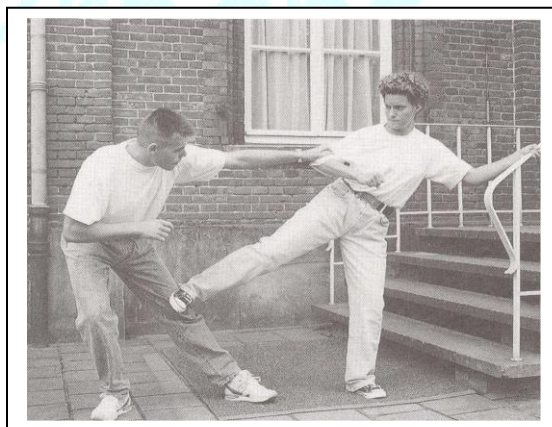
Uw partner gaat naast u staan. U mag met de handen op hem steunen terwijl u achterwaarts trapt.

Oefening 2: reactie

U loopt voorop met uw partner achter u. Als de partner op uw schouder tikt, schopt u zonder hem of haar te raken naar achteren.

De zijwaartse trap

Aan de zijkant waarvan gevaar komt, trekt u de voet op en laat de voetzool naar de knie van het andere been wijzen. Met een gecombineerde 'snappbeweging' met het trappende been en een doorverende beweging in het andere been trapt u schuin zijwaarts naar beneden. Door de grote teen op te trekken en de hiel iets in te draaien raakt u het aanvalspunt met de buitenzijde van de voet.



Aanvalspunten

1. Buitenkant van de knie;
2. Buitenkant van het onderbeen.

Aandachtspunten

1. Haal uw voet ook weer snel terug. Hierdoor kan de aanvaller het niet pakken en staat u weer snel stevig;
2. De trap wordt door een heuptwist versterkt;
3. Neem na de trap snel de gevechtshouding aan.

Oefenen met partner

Oefening 1: algemeen

Oefen eerst met een denkbeeldige tegenstander en als dit goed gaat samen met een partner zodat u ook rekening met de onderlinge afstand moet houden. Net niet raken.

Oefening 2: reactie vanuit beweging

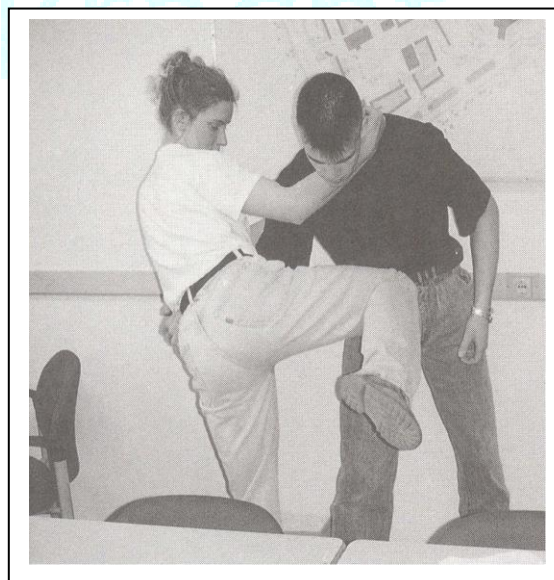
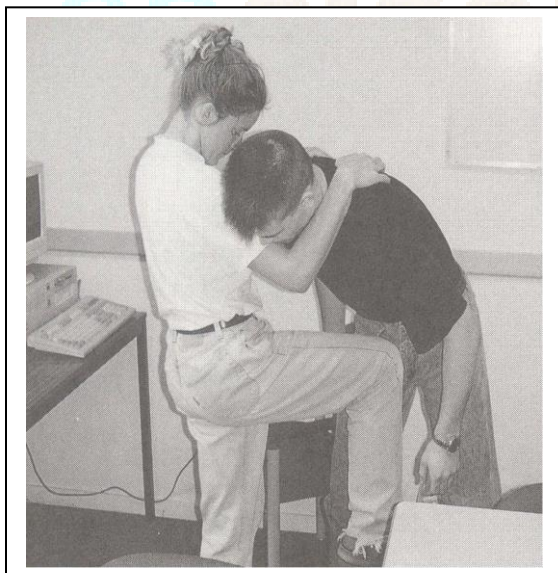
Naast elkaar lopen. Als uw partner een grijpbeweging maakt, trapt u zijwaarts. Pas op, elkaar niet raken!!

Kniestoot

Twijfel over de effectiviteit van een kniestoot wordt direct opgeheven bij het beoefenen ervan. Het is een zeer effectvolle techniek, geschikt voor het lijf-aan-lijfgevecht. Voor ons doel gebruiken we de rechte en de cirkelende kniestoot.

Bij de rechte kniestoot trekken we krachtig de knie recht omhoog en de heup duwen we daarbij naar voren. Bij de cirkelende kniestoot draaien we de heup in en wordt de knie cirkelend naar het doelwit gestoten. Daarbij draaien we tegelijkertijd met een draai op de bal van de voet van het standbeen.

Bij de cirkelende kniestoot trekken we onze aanvaller op onze stotende knie, wat een dubbele kracht geeft.



Aanvalspunten

1. Testikels;
2. Buik;
3. Bovenbeen.

Aandachtspunten

1. Als u een kniestoot maakt, scherm u dan met de armen af;
2. Als u de aanvaller vastpakt, pak hem dan zodanig dat hij geen tegenaanvallen kan maken;
3. Na de uitvoering van de kniestoot komt u zo snel mogelijk in een gevechtshouding of volgt met een andere vechttechniek.

Oefenen met partner

Uw partner komt op u ingelopen. Als hij dicht bij u is, pakt u hem vast en houdt hem tegen. Daarna voert u een kniestoot uit naar de genoemde aanvalspunten.





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 ogendruk 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

