

Bureau Op Eigen Kracht

door Leo Verhoeven

Zelfverdediging

voor

vrouwen

Deel 4

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

Bevrijdingen

Als een aanvaller u vastpakt en u eventueel ergens naartoe trekt of duwt, reageert u met een bevrijding. U bevrijdt zich uit de greep van de aanvaller. In principe moet u er natuurlijk voor zorgen dat u niet wordt vastgepakt. Maar door omstandigheden kan het gebeuren zonder dat u het wilt. Voordat u tot fysieke actie overgaat, kunt u natuurlijk duidelijk zeggen: 'Blijf van me af.' Zie hoofdstuk 3.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat men in een directe noodsituatie is geraakt. U wordt een auto, struikgewas of portiek ingetrokken. Dan reageert u onmiddellijk met een fysieke actie. Dit kan een bevrijding zijn die voorafgaat aan, tegelijkertijd plaatsvindt met of gevolgd wordt door een stoot, slag of schop. Dit noemen we dan een tegenaanval.

Het is aan te raden dat u steeds bevrijdingen oefent die voorafgegaan en gevolgd worden door worden door een stoot, slag of schop. Dit om de aanvaller af te leiden en zijn greep te laten verslappen, waardoor de bevrijding eerder tot resultaat zal leiden en later te kunnen vluchten. Dit principe heet kwetsen, bevrijden, kwetsen.

Natuurlijk kan het ook zo zijn dat de aanvaller loslaat, omdat hij veel last ondervindt van uw tegenaanval. Oefen de bevrijdingen samen met een partner, eerst zonder veel weerstand en daarna met een steeds grotere weerstand.

Als u zichzelf bevrijd hebt, neemt u een gevechtshouding aan, vlucht u of verdedigt met een tegenaanval.

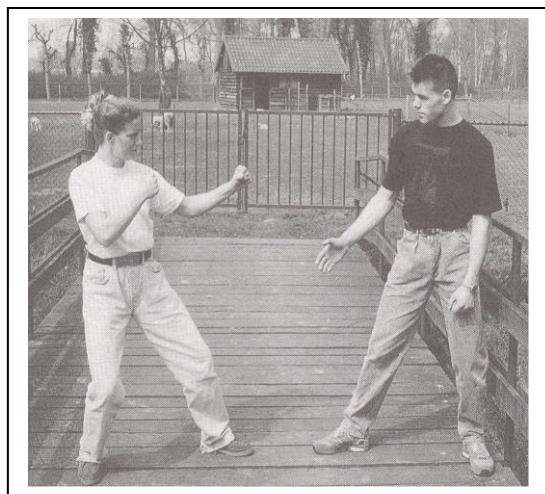
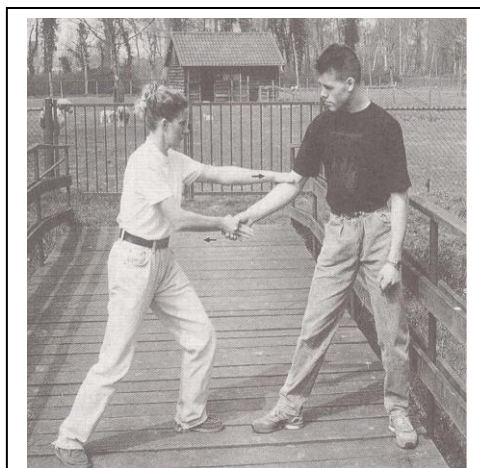
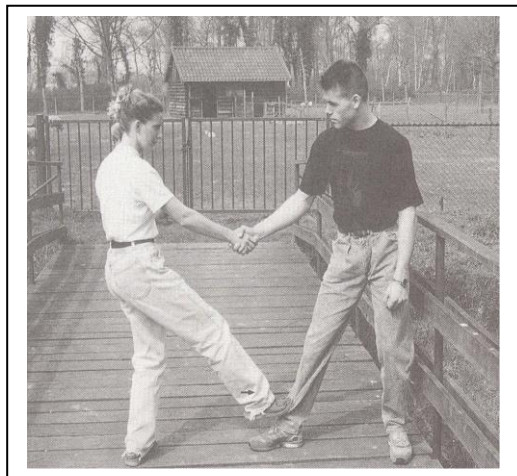


Hier volgt een aantal voorbeelden.

Handgreep

Aanval:

U schudt met de rechterhand de rechterhand van een ander. Plotseling blijft hij uw hand in een pijnlijke greep houden.



Bevrijding:

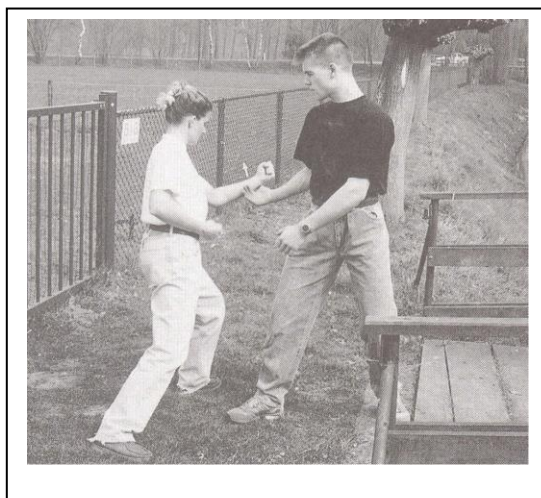
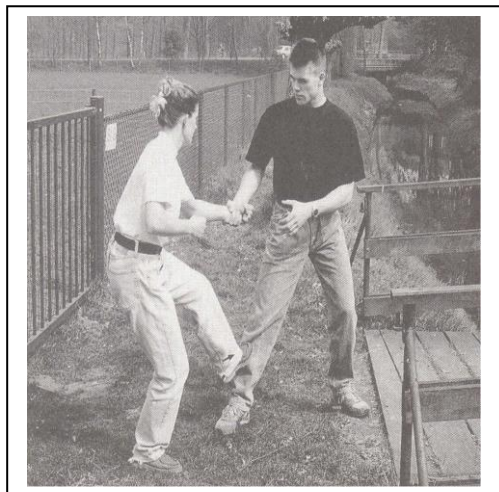
Trap direct met uw rechtervoet tegen het rechterscheenbeen van de aanvaller. Span uw handen in een V-vorm. Stap met de rechtervoet naar achteren en trek tegelijkertijd uw rechterarm terug. Met de linker V-hand stoot u in de holte van de rechterelleboog van de aanvaller. Door deze in tegenovergestelde richting werkende krachten wordt de aanvaller gedwongen u los te laten.

Polsgrepen

- Een hand op een pols

Aanval:

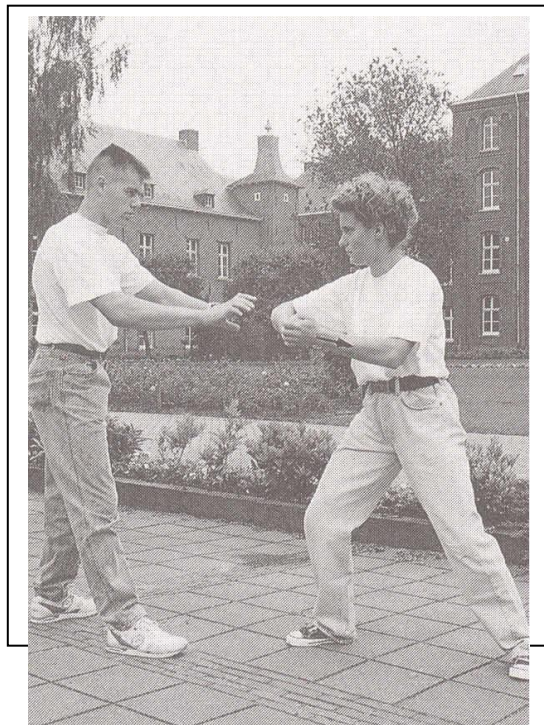
De aanvaller houdt met een hand uw pols vast. Dit kan op diverse manieren plaatsvinden. Hij kan voor, achter of opzij van u staan. Ook kan hij met zijn rechterhand uw linker- of rechterpols pakken.



Bevrijding:

Indien nodig keert u zich naar de aanvaller en trapt naar diens scheenbeen. U draait de ingesloten pols naar het duimgewricht van de aanvaller toe en blijft doordraaien totdat hij moet loslaten.

Ga niet op en neer rukken maar maak een korte draaiende beweging altijd in de richting van de duim van de aanvaller.



- T

Aanval:

De aanvaller pakt met twee handen bijvoorbeeld uw rechteronderarm pols vast. Hij pakt van bovenaf en legt zijn handen op uw onderarm.

Bevrijding:

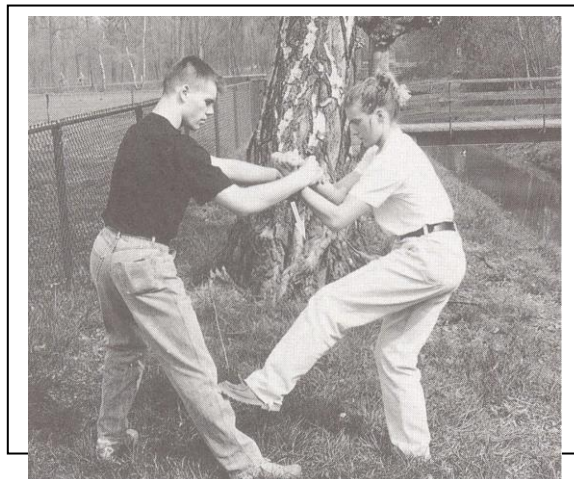
Maak een vuist van uw rechterhand. Pak deze vuist met uw linkerhand vast. T rap met de linkervoet tegen het scheenbeen van de aanvaller en stap daarna met uw linkervoet naar achteren. Tegelijkertijd draait u de ingesloten arm met behulp van uw linkerhand en trekt u deze stevig naar u toe. Als de aanvaller met beide handen uw arm vastpakt, kunt u de andere arm vrij bewegen en daarmee dus de aanvaller slaan. Doe dit zo krachtig en vaak totdat hij loslaat.

Aanval:

De aanvaller pakt met twee handen uw rechteronderarm/pols vast. Hij pakt zodanig dat tijdens de grijpbeweging de handpalmen naar elkaar toewijzen. De aanvaller doet dit als uw rechteronderarm op borsthoogte of op buikhoogte is.

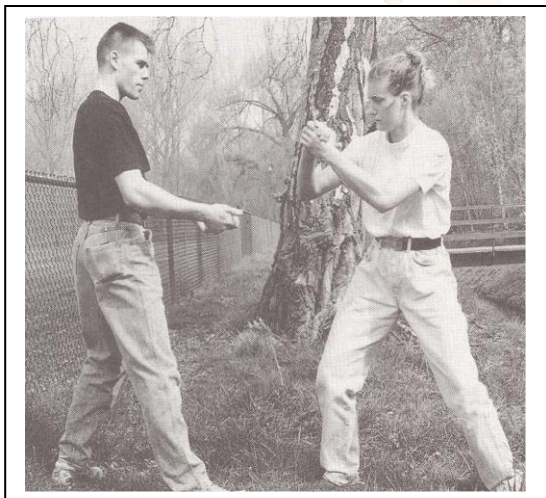
Bevrijding:

Als de rechteronderarm hoog is, pak dan van onderaf tussen de armen van de aanvaller door uw eigen rechterhand vast. Schop met uw voorste voet tegen het scheenbeen van de aanvaller. Hierna trekt u de rechteronderarm, draaiend naar beneden tegen de duimen in, terug.



Is de rechteronderarm laag, dan pakt u van bovenaf tussen de armen van de aanvaller door uw eigen rechterhand vast.

Schop met uw voorste voet tegen het scheenbeen van de aanvaller. Daarna trekt u de onderarm, draaiend naar boven tegen de duimen in, naar u toe.



enkracht



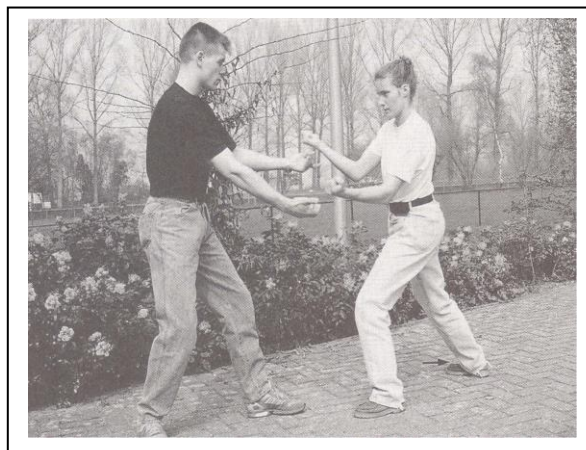
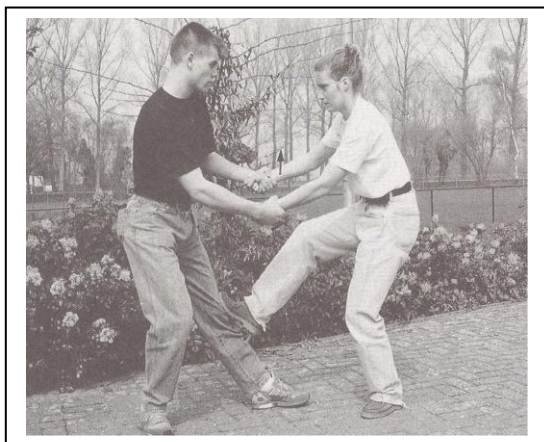
- Twee handen op twee polsen

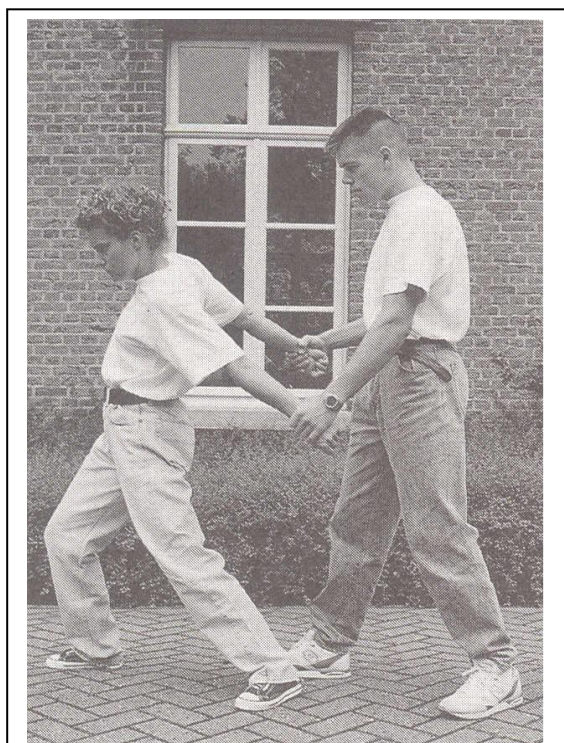
Aanval:

De aanvaller staat voor u en pakt met beide handen elk een pols vast. De ene keer onderhands en een andere keer bovenhands.

Bevrijding:

Draai met beide polsen in een korte felle beweging tegen de duimen van de aanvaller in totdat hij los moet laten. Vergeet ook nu weer niet tegen het scheenbeen van de aanvaller te schoppen.



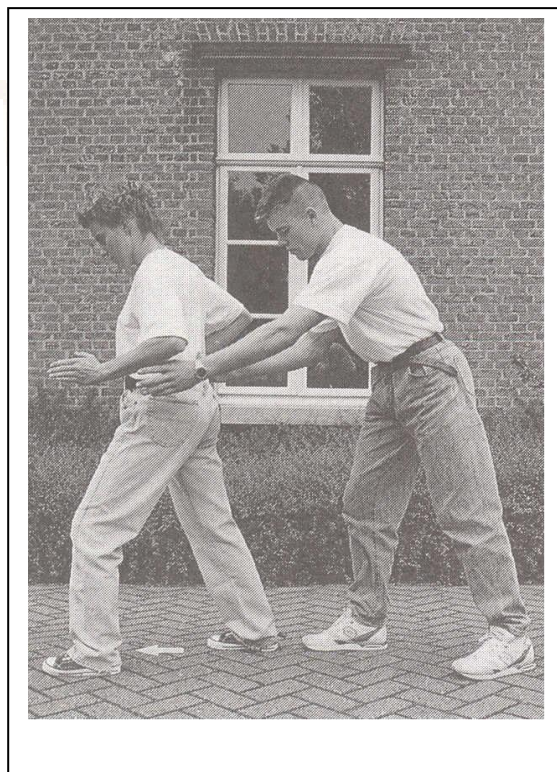


Aanval:

De aanvaller staat achter u en pakt met beide handen uw polsen vast.

Bevrijding:

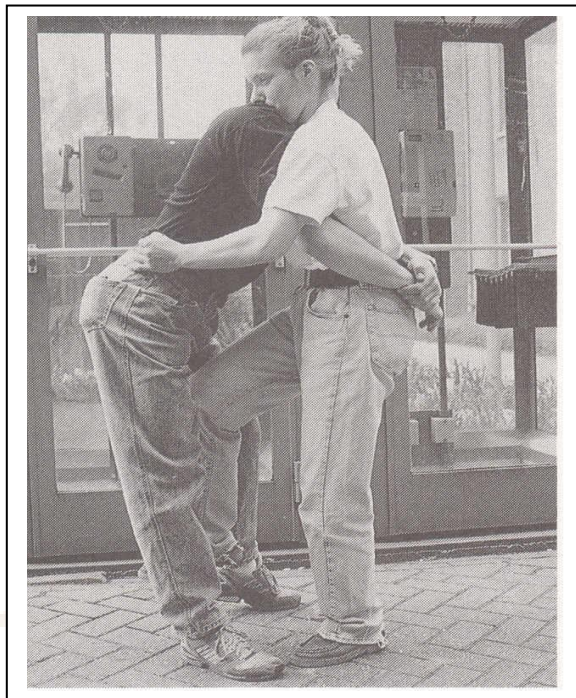
Trap naar achteren naar het scheenbeen van de aanvaller. Trek met een krachtige beweging uw handen naar voren. Druk als het ware de ellebogen naar beneden en breng het lichaam iets naar beneden. Als u zichzelf op die manier bevrijd heeft, draait u zich snel om, geeft een slag, stoot of schop, waarna u de gevechtshouding aanneemt. Eventueel vlucht u.



Middelaanval van voor - Armen niet ingesloten

Aanval:

De aanvaller staat voor u en slaat zijn armen om uw middel onder uw armen door, zodat de armen vrij blijven. Dit zal hij hoogstwaarschijnlijk doen om u op te tillen en u ergens naartoe te dragen.

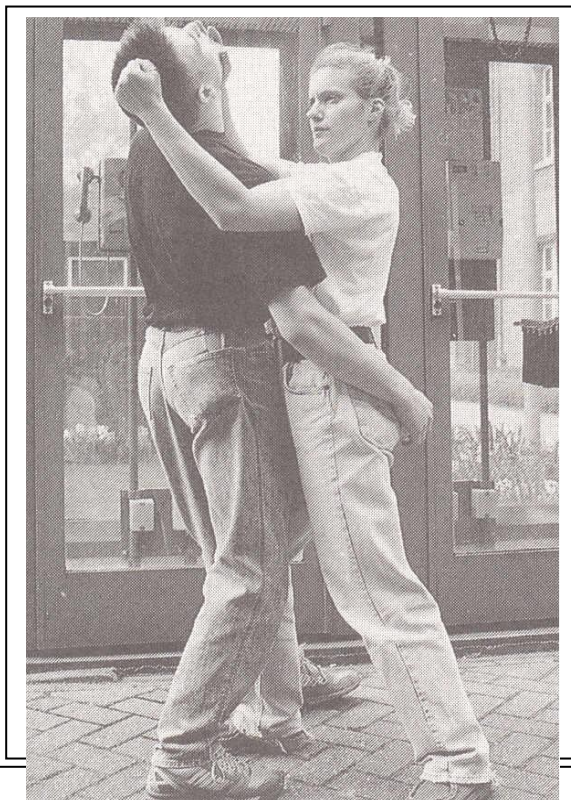


Bevrijding:

Indien mogelijk schopt u tegen het scheenbeen van de aanvaller of valt u de aanvaller aan met een kniestoot in het kruis. Grijp met de linkerhand het haar op zijn achterhoofd of leg de hand erop en draai zijn achterhoofd naar u toe. Tegelijkertijd stoot u met de handwortel van uw rechterhand onder zijn kin en draait u zijn kin daarna naar links.

Dit noemen we een haar-kindraai. Hiermee gaat u door totdat hij u loslaat.

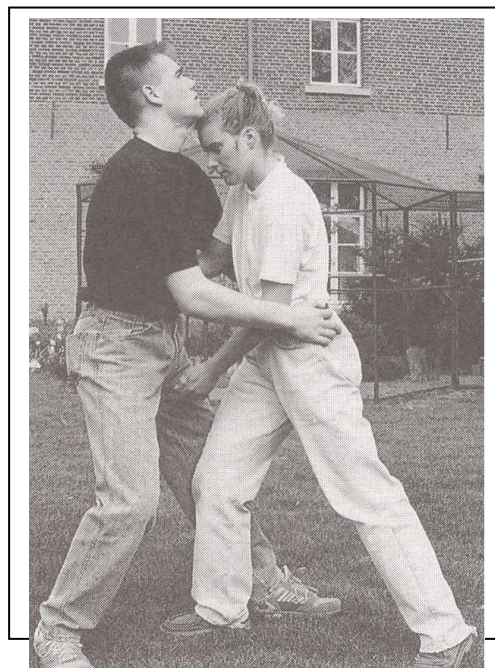
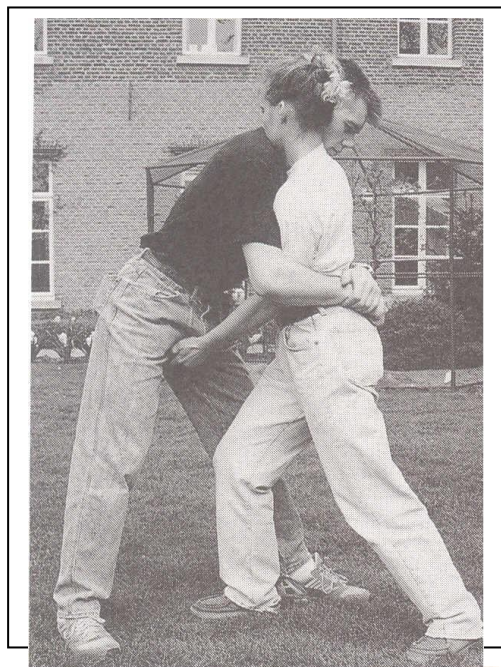
Blijf uzelf oefenen door bijvoorbeeld hierna tegen de aanvaller te zeggen: 'Blijf van me af, handen thuis.'



- Armen ingesloten

Aanval:

De aanvaller staat voor u en slaat zijn armen om uw armen en uw middel. Uw armen zijn dus ingesloten.



Bevrijding:

Pak, als u het kunt, de testikels van de aanvaller. Knijp krachtig en draai. Sla met uw voorhoofd krachtig tegen de kin of neus van de aanvaller. Mogelijk kunt u ook weer een kniestoot in het kruis van de aanvaller geven. Doe dit totdat hij loslaat.

Middelaanval van achteren - Armen niet ingesloten

Aanval:

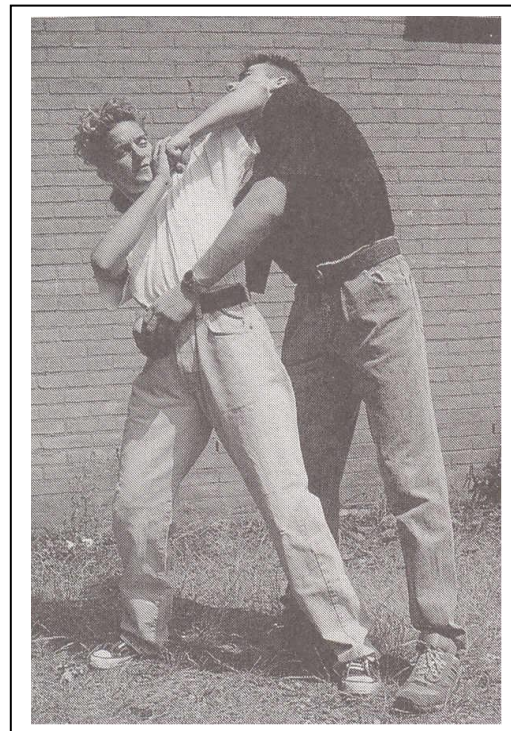
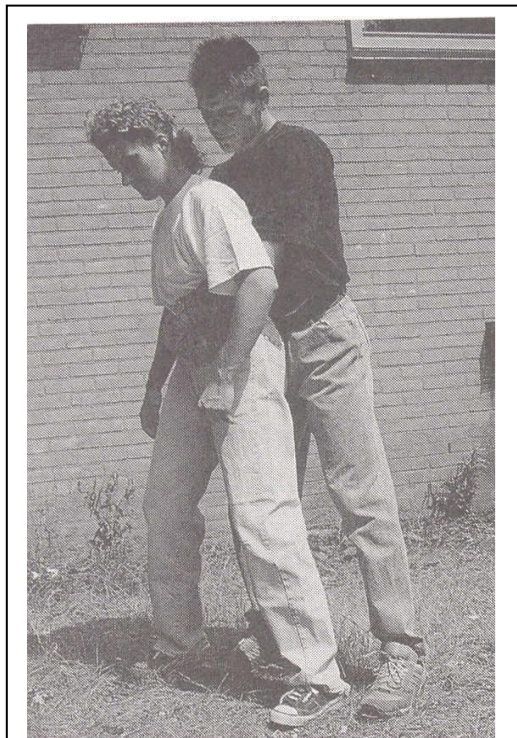
De aanvaller staat achter u en slaat zijn armen om uw middel onder uw armen door. De armen blijven dus vrij. Ook dit zal hij hoogstwaarschijnlijk doen om u op te tillen en ergens naartoe te dragen.

Bevrijding:

Trap krachtig naar achteren tegen het scheenbeen van de aanvaller. Sla hierna achterwaarts met de rechterelleboog krachtig tegen zijn hoofd, waarna u direct nogmaals achterwaarts met de linkerelleboog tegen zijn hoofd slaat.

Met het achterhoofd achterwaarts stoten tegen de neus of kin van de aanvaller is een goed alternatief.

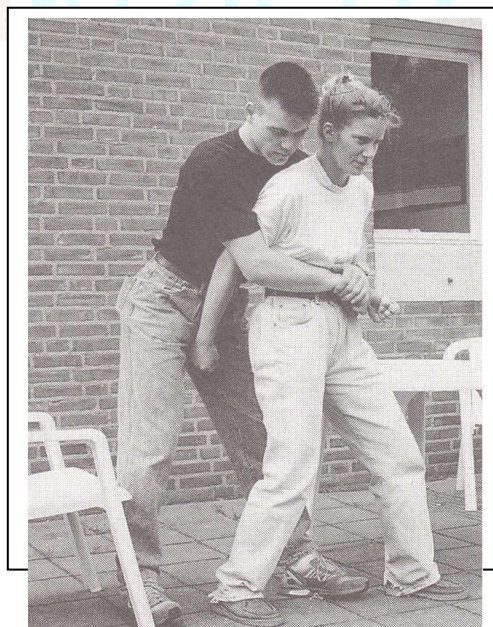
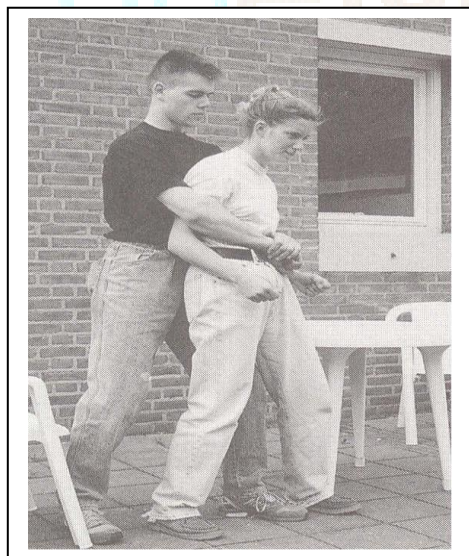
Blijf deze tegenaanvallen maken totdat hij door de pijn verplicht wordt om los te laten.



- Armen ingesloten

Aanval:

De aanvaller staat achter u en slaat zijn armen om uw middel, waarmee hij ook uw armen insluit.



Bevrijding:

Sla met een vuist (hamerslag) achterwaarts naar de testikels. Stoot met uw achterhoofd naar achteren tegen de neus of kin van de aanvaller. Schop naar achteren tegen het scheenbeen. Blijf deze technieken uitvoeren totdat ze succes opleveren. De situatie bepaalt in welke volgorde.

Omvatten van het hoofd - Van voor

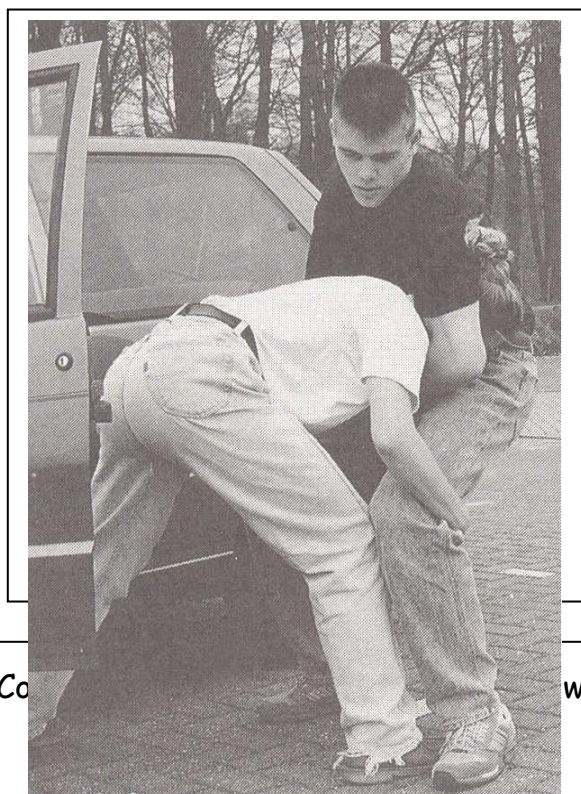
Aanval:

De aanvaller staat voor u en sluit uw hoofd in met zijn rechterarm, onder zijn rechteroksel.



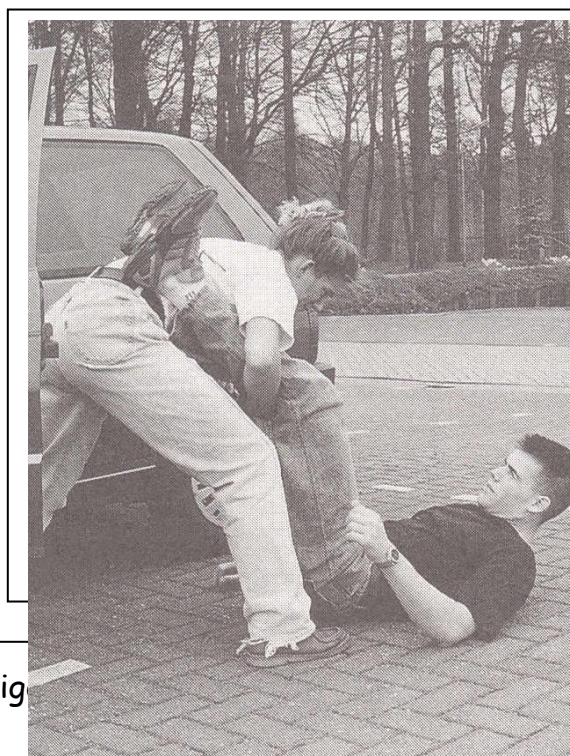
Be
Pal
ver
tre

de aanvaller vast, zodat hij de druk op uw nek
rechttervuist krachtig tegen diens testikels. Daarna
val komt. Als u het nodig vindt, maak dan een
tegenaanval door nem in zijn kruis te trappen.



Co

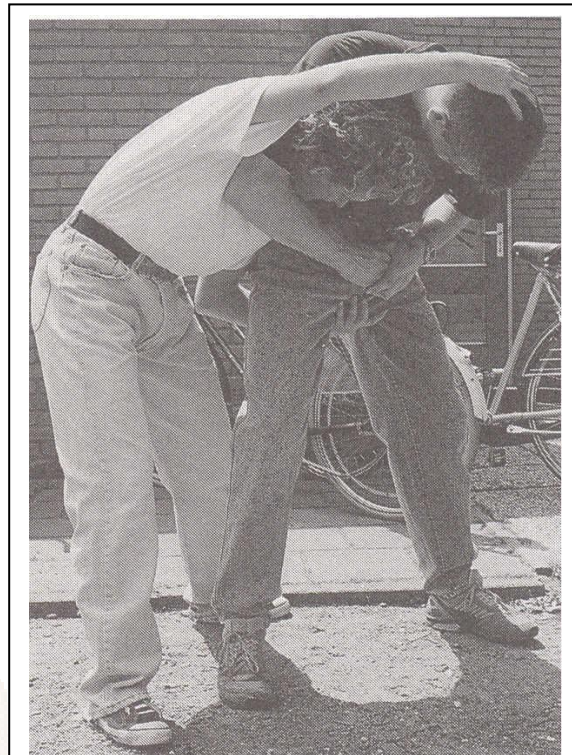
www.opeig



- Van opzij

Aanval:

De aanvaller staat aan uw linkerzijde. Hij pakt u met zijn rechterarm om de nek en pakt daarna met zijn linkerhand zijn rechterarm vast.



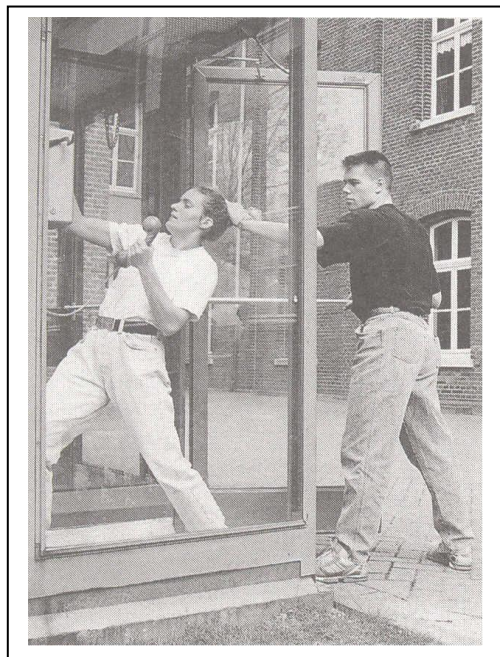
Bevrijding:

Knijp met de linkerhand, van achteren en onderen uit, stevig in de testikels van de aanvaller. Grijp met de rechterhand van voren zijn haar vast of leg je rechterhand op zijn achterhoofd en trek/duw hem naar de grond.

Haaraanvallen

Aanval:

De aanvaller pakt uw haren beet en trekt hieraan. Dit kan gebeuren als hij voor dan wel achter u staat of zich opzij van u bevindt.



Bevrijding:

Stoot direct met beide handen op de hand van de aanvaller waarmee hij uw haren vast heeft en blijf doorduwen. Hierdoor zal zijn greep verslappen. Draai uw lichaam zodanig dat zijn arm wordt verdraaid en hij maar al te graag loslaat.



