

# Zelfverdediging

## 1 t/m 15



Auteur: Maarten Molenaar  
Datum: 3-8-2017



<b>Inleiding</b> .....	4
<b>1. Verwurging staand</b> .....	5
<b>2. Bevrijding op schoudergreep</b> .....	5
<b>3. Bevrijding op kledinggreep van voren</b> .....	5
<b>4. Messteek van boven naar beneden</b> .....	6
<b>5. Bevrijding uit polsgreep</b> .....	6
<b>6. Omklemming van achteren</b> .....	6
<b>7. Omklemming van voren</b> .....	7
<b>8. Ronde stokslag</b> .....	7
<b>9. Messteek recht naar voren</b> .....	8
<b>10. Pistool dreiging van voren</b> .....	9
<b>11. Bevrijding op kledinggreep van achteren</b> .....	10
<b>12. Mes dreiging van achteren</b> .....	11
<b>13. Bevrijding vanuit rugligging</b> .....	11
<b>14. Bevrijding van uit buikligging</b> .....	12
<b>15. Bevrijding uit situatie met rug tegen muur</b> .....	12
<b>Algemene aandachtspunten</b> .....	13
<b>Verklarende woordenlijst</b> .....	14

## **Inleiding**

Een eis voor het 1<sup>e</sup> dan examen binnen onze school is het tonen van 15 zelfverdedigingscombinaties met een partner.

De kandidaat is vrij om 15 situaties zelf samen te stellen maar mag ook de in dit boekje beschreven combinaties gebruiken. Deze combinaties komen geregeld in de les aan de orde en zijn opgenomen in de exameneisen vanaf blauw 1.

De formele eis:

*Een onderdeel van de exameneisen van de Bodhi Dharma Shaolin Kempo Kung-fu stijl is het op overtuigende wijze kunnen uitvoeren van 15 moderne zelfverdedigingcombinaties.*

### 1. Verwurging staand.

- a. Uke: Grijpt met twee handen de keel van Tori.
- b. Tori: Door naar achter te stappen wordt Uke uit balans gebracht. Direct volgt Morote-Uchi-Uke met hoge uitloop. Deze techniek gaat over in Morote Shuto-Uke naar de sleutelbenen. Daarna wordt Uke achter bij zijn nek gegrepen met twee handen en volgt een Hiza-Geri naar het hoofd met het achterste been.

**Aandachtspunt(en):** Bij de slag naar de sleutelbenen stap je weer iets in om het lichaam erachter te zetten.

### 2. Bevrijding op schoudergreep.

- a. Uke: Grijpt Tori hoog bij de schouder (kleding) met de hand direct naar voren.
- b. Tori: Blokt arm bij de pols met Ude-Uke. Vervolgens stapt Tori naar voren in een halve cirkel beweging en maakt gelijktijd een Mawashi Tate-Tsuki naar de solar-plexus. Daarna cirkelt Tori de hand waarmee de stoot is gemaakt onder de arm door en maakt een binnenwaartse elleboog slag met de onderarm oftewel een Ude-Uchi. Met de andere hand duwt Tori de arm naar beneden en maakt vervolgens een nek-kin-worp.

**Aandachtspunt(en):** De Ude-Uke en binnenwaartse elleboogslag worden met respectievelijk de buitenzijde en binnenzijde van de onderarm uitgevoerd. De handen blijven vuisten!

### 3. Bevrijding op kledinggreep van voren.

- a. Uke: Grijpt Tori op borsthoogte bij de kleding met de hand direct naar voren.
- b. Tori: Pakt direct de hand bij de pinkmuis met de hand aan dezelfde kant en fixeert hiermee de hand op de borst. Vervolgens maakt Tori hierop volgend een Gyaku Haisoku-Geri op het voorste been. Daarna grijpt Tori met de andere hand de hand bij de duimmuis. Door naar voren te buigen en door de knieën te zakken gaat Uke middels een polsklem naar de grond. Tori volgt met een Hiza-geri naar het hoofd.

**Aandachtspunt(en):** De pinken liggen in de polsplooi. De polsklem wordt versterkt door ook met de handen de vingers naar Uke toe te buigen.

#### 4. Messteek van boven naar beneden.

- a. Uke: Grijpt een mes vanachter zijn rug en valt met een verticale neerwaartse steek aan.
- b. Tori: Stapt op Uke af en blokt de arm met Age-Uke (vuist) en maakt gelijktijdig een Jodan-Tate-Tsuki naar de kin. Vervolgens zet Tori een zogenaamde figuur 4 blok aan en brengt Uke-naar de grond. Tori richt zich gelijk op en pakt de arm bij de pols vast met links onder rechts Tori heeft de arm op polshoogte nu vast met twee handen en gestrekt. Tori maakt vervolgens een Gedan Kakato-Geri met links naar het hoofd. Eventueel houdt Tori zijn voet op het aangezicht van Uke maar staat in ieder geval zo dat zijn linkerknie eventueel naar de nek kan worden gebracht. Tori ontwapent Uke door met rechts in zijn meshand achter de vingers te graven en het mes uit de hand van Tori te trekken (vingers rollen open).

**Aandachtspunt(en):** Het mes mag de eigen onderarmen niet raken, armen rond door ellebogen naar buiten, mes tussendoor tijdens manoeuvreren hoofdzijde! Let op de eindpositie, de linkerknie moet gebruikt kunnen worden om Uke te controleren. Blijf uit het bereik van de lichaamswapens van Uke.

#### 5. Bevrijding uit polsgreep.

- a. Uke: grijpt Tori diagonaal bij de pols en sleurt deze mee.
- b. Tori: Gaat met de beweging mee en maakt een Gyaku Haisoku-geri naar het voorste been (knie of scheen) van Uke. Vervolgens stapt Tori buiten naar de rugzijde en maakt Soto Ude-Uchi op het ellebooggewricht. Tori grijpt Uke van achteren bij de schouders en rukt deze door aan de schouders te hangen, vervolgens iets door te zakken en naar achteren te stappen naar de grond. Tori zakt door het voorste been en maakt een Gyaku-tsuki naar het aangezicht.

**Aandachtspunt(en):** In plaats van de schouders mag ook de kleding gegrepen worden, als het moet kan zelfs het hoofd of de haren gegrepen worden. Scan tijdens een confrontatie direct de agressor! Een kledinggreep heeft weinig nut als de jas open is.

#### 6. Omklemming van achteren.

- a. Uke: Grijpt Tori met twee armen vanachter om zijn middel.
- b. Tori: Kijkt even om en ziet waar Uke staat. Vervolgens plaatst Tori zijn heupen iets naar buiten om ruimte te maken voor een Gedan Tetsui-Uchi naar het kruis en voert deze uit. Vervolgens zakt Tori door en grijpt het been van Uke bij de enkels. Door zich weer op te richten valt Uke achterover. Tori kijkt over zijn schouder en maakt een Ushiro Gedan Kakato-Geri naar het kruis van Uke. Vervolgens laat hij de enkel los en loopt weg.

**Aandachtspunt(en):** Hoog bij de enkels pakken.

## 7. Omklemming van voren.

- a. Uke: Grijpt Tori met twee armen van voren om zijn armen op middelhoogte.
- b. Tori: Brengt het hoofd iets naar achteren en maakt een Atama-Tsuki op het aangezicht van Tori (neus). Direct daarop maakt Tori een Hiza-Geri naar het kruis en zakt iets door de knieën. Vervolgens komt Tori omhoog en stoot de ellebogen naar boven en opzij uit zodat Uke loslaat. Hierop volgend zakt Tori weer door zijn knieën en omvat de knieholten van Uke met de handen. Tori trekt Uke eronderuit door de benen van Uke tussen zijn benen te trekken.

**Aandachtspunt(en):** De knieholten mogen volledig omvat worden (handen in elkaar) of enkel (elke knie een hand). Let op dat Uke in de eindpositie je niet in het kruis kan trappen. Controleer de benen.

## 8. Ronde stokslag.

- a. Uke: Valt aan met een ronde stokslag naar het hoofd en stapt daarbij met links naar voren. Daarbij houdt Tori de stok met twee handen vast.
- b. Tori: Zakt gelijk door de knieën en ontwijkt de slag. Hierbij houdt Uke oogcontact met Uke en de handen hoog. Vervolgens stapt Tori direct in met links en blokkeert de terugkerende arm met de onderarmen. De rechterhand pakt de stok boven de handen van Uke. Tori trekt Uke in en maakt een Hiza-Geri naar de buik. Vervolgens pakt de linkerhand de stok onderhands tussen de handen van Uke. Door een neerwaartse knik beweging wordt Uke ontwapent. Tori stapt terug en pakt met links de stok over aan de onderkant. Gelijktijdig maakt Tori een diagonale slag van boven naar beneden richting de linkerkant van de nek van Uke.

**Aandachtspunt(en):** Let op bij het ontwijken dat de dekking hoger zit dan het hoofd. Bij een lage aanval zit deze lager! Let op been-been contact. Dit om eventueel te kunnen werpen en voor de juiste afstand.

Variant:

- Uke: Valt aan met een ronde stokslag naar hoofd of zij en stapt daarbij met rechts uit. Daarbij houdt Uke de stok met twee handen vast.
- Tori: Stapt met rechts diep in en blokt met de linkerarm de slag (ter hoogte van de armen), direct daarop pakt Tori de stok vast. Met rechts maakt Tori een Empi-Uchi (gelijktijdig met het vastpakken van de stok) naar het hoofd. Vervolgens pakt Tori de stok met rechts tevens bovenhands vast tussen de handen. Tori draait nog een halve cirkel door en ontwapent hiermee Uke. Tori staat achter Uke en maakt een ronde slag naar de hamstrings links gevolgd door een ronde slag naar het hoofd rechts.

## 9. Messteek recht naar voren.

- a. Uke: Valt aan met een messteek recht naar voren en stapt daarbij met rechts naar voren.
- b. Tori: stapt uit met links naar de buitenkant en blokt de hand/pols met links, indien mogelijk grijpt Tori gelijk de pinkmuis. Met rechts maakt Tori een Shotei-Uchi naar de slaap. Vervolgens pakt Tori de hand met rechts bij de duimmuis en brengt deze naar schouderhoogte (richting Uke zijn rechterschouder). Tori zet een polsklem aan door deze naar buiten te draaien, hierbij draait Tori tevens de hand om het effect te vergroten. Tori stapt hierbij met een Tai-Sebaki (halve cirkel stap) met links uit en brengt Uke naar de grond. Tori komt op de rechterknie en drukt de elleboog van Uke loodrecht naar beneden. De hand is hierbij met de palmzijde naar de grond gericht. Door de neerwaartse druk ervaart Uke hevige pijn in de pols. Tori ontwapent Uke door met rechts in zijn meshand achter de vingers te graven en het mes uit de hand van Tori te trekken (vingers rollen open). Mocht Uke tegenstribbelen dan kan Tori de linkerknie op het hoofd van Uke zetten.

**Aandachtspunt(en):** Ook hier is de eindpositie dusdanig dat Uke zijn lichaamswapens niet meer kan inzetten!



## 10. Pistool dreiging van voren.

- a. Uke: heeft pistool vast met twee handen en zet deze op het voorhoofd van Tori.
- b. Tori: doet zijn handen omhoog. Tori wacht het juiste moment af, b.v. terwijl Uke spreekt of terwijl Tori smeekt om niet te schieten. Ineens zakt Tori door de knieën en tegelijkertijd grijpt Tori de loop met beide handen tussen de duim en wijsvinger vast en duwt deze omhoog. Dan maakt Tori een Kin-geri naar het kruis en sluit tegelijkertijd de handen om de loop. De loop is telkens schuin naar boven gericht. Dan komt Tori iets omhoog en duwt het pistool in een boog vorm richting Uke van hoog naar laag. Bij het naar beneden drukken gaat Tori weer diep door de knieën. In deze beweging wordt de loop richting Uke geduwd en bij het naar beneden gaan richting Tori getrokken. Uke moet loslaten en Tori kan afstand nemen naar achteren en houdt Uke onder schot.

**Aandachtspunt(en):** Let altijd op de schietrichting en zorg dat jij of anderen (omstanders) niet geraakt kunnen worden. Schrik niet van het eventueel afgaan van het pistool.

### Variant

- Uke: houdt Tori met één hand onder schot vanaf de zijkant.
- Tori: wacht net als bij 11 het juiste moment af en stap uit de schietrichting naar achteren. Gelijktijdig grijpt Tori met een onderhandse beweging de pols van Uke en duwt deze voor zich uit zodat Tori zeker uit de schietlijn is. Vervolgens stapt Tori met (halve cirkel) in met het buitenste been en pakt met de andere hand de loop onderhands vast en drukt deze omhoog en van zich af. In de draai beweging maakt Tori een Hiza-geri naar het kruis. Na de Hiza-geri drukt Tori de loop verder van zich af en naar beneden waardoor Uke los moet laten. Tori stapt door en houdt daarna Uke onder schot.

**Aandachtspunt(en):** Let op: pistool laag dan onderhandse greep met duim boven, pistool hoog dan bovenlangs met duim onder.

## 11. Bevrijding op kledinggreep van achteren.

- a. Uke: loopt achter Tori en grijpt deze hoog bij de kleding met twee armen vast.
- b. Tori: stapt met één been naar voren, b.v. **links** en brengt zo Uke uit balans. Tori draait om de as en maakt met **rechts** een neerwaartse cirkelslag over de armen van Uke en bevrijdt zichzelf. Tori stapt nu met links voorbij Uke en maakt een Haito-uchi naar de keel met **rechts**. Tori slipt door tot achter de rug van Uke en zet een nekklem aan met de **rechter**onderarm op de keel en met de **linker**hand op het hoofd (hierbij omvat Tori met rechts zijn linker biceps en drukt met de linkerhand neerwaarts en trekt de onderarm tegen de keel). Vervolgens maakt Tori een Haisoku-Geri in de knieholte en trekt Uke naar achteren uit balans en naar de grond.

**Aandachtspunt(en):** Let op met de nekklem dat je contact houdt met het lichaam van Uke anders kan deze zijn hoofd uit de klem trekken tijdens het neer brengen. Let er ook op dat Uke je niet over zich heen kan werpen door dat je met je gewicht naar voren hangt, hang dus met je gewicht naar achteren.

## 12. Mes dreiging van achteren.

- a. Uke: staat achter Tori en houdt het mes op de keel en de andere hand op zijn schouder.
- b. Tori: plaatst snel zijn linkerhand met de handpalm naar buiten op de pols van Uke zijn meshand en voorkomt hiermee dat Uke kan steken/snijden. Tori gaat iets op zij (naar links) en maakt met rechts een Ushiro Empi-uchi naar de ribben van Uke. Vervolgens draait Tori iets verder rechts door en zet een figuur 4 klem aan (de rechterhand op de linkerhandrug) en forceert Uke naar de grond door in te stappen in de 'uit-balans-lijn' en de hand naar beneden te drukken. Éénmaal op de grond drukt Tori met links op de elleboog van Uke zodat hij kantelt en op zijn linkerarm komt te liggen. Direct plaatst Tori de knieën op het hoofd en de rug. Tori let erop dat de 'mes-arm' dicht bij het hoofd van Uke blijft. Met links pakt Tori de duimmuis van Uke en draait de hand tegen de klok in open. Met rechts pakt Tori het mes en ontwapent hiermee Uke.

**Aandachtspunt(en):** Zorg ervoor dat het hoofd van je afgedraaid is zodat Uke niet kan zien wat je doet maar ook zodat hij je niet kan bijten.

## 13. Bevrijding vanuit rugligging.

- a. Uke: duwt Tori op de borst.
- b. Tori: maakt achterwaartse valbreek. Vervolgens duikt Uke op Tori en zet een nekverwurging aan (handen om nek). Tori slaat krachtig met een dubbele binnenkant Shuto-Uchi in de elleboogholten waardoor Uke naar voren en naar beneden komt met het hoofd. Vervolgens slaat Tori met een Morote Shatai-Uchi naar de oren van Uke. Direct daaropvolgend pakt Tori met rechts het achterhoofd vast en met links de kin en draait het hoofd naar rechts. Hierbij trekt Tori gelijktijd zijn linkerbeen in zodat hij hiermee kan afzetten. Uke kantelt op zijn rug en Tori draait zover door dat hij tussen de benen van Uke zit. Tori maakt tweemaal een Gyaku-tsuki met dezelfde hand naar het hoofd en stapt weg.

**Aandachtspunt(en):** Des te krachtiger de afzet des te makkelijker kom je boven op Uke uit. Vergeet met het kantelen niet de heup te gebruiken! Houdt na het kantelen de kin vast en druk het hoofd opzij!

#### 14. Bevrijding van uit buikligging.

- a. Uke: duwt Tori in de rug.
- b. Tori: maakt voorwaartse valbreek. Vervolgens duikt Uke op Tori en zet zijn handen op het achterhoofd van Tori. Tori trekt zijn rechter knie in en zet tegelijkertijd zijn handpalmen naast zijn hoofd op de grond. Vervolgens zet Tori met zijn rechterbeen af en drukt zich gelijktijdig krachtig op waarbij met rechts meer kracht wordt gegeven dan met links. Hierdoor komt Uke los, Tori zet de beweging door en maakt een cirkelvormige slag beweging met de linkerarm zodat Uke van hem af valt. Tori draait door en komt uit in kniezit. Hierop volgend maakt Tori een tweemaal een Tate-Tsuki naar het kruis en stapt weg.

**Aandachtspunt(en):** Des te krachtiger de afzet des te makkelijker kom je boven op Uke uit. Met de slag kan Tori gelijk de nek van Uke grijpen en hiermee Uke onder controle houden!

#### 15. Bevrijding uit situatie met rug tegen muur.

- a. Uke: grijpt Tori bij zijn kleding ter hoogte van zijn borst en drukt Tori tegen de muur.
- b. Tori: maakt een Kin-Geri met rechts naar het kruis waardoor Uke naar voren komt. Vervolgens maakt Tori een Empi-Uchi met rechts naar het hoofd en grijpt met de rechterhand direct daarop de rechterhand van Uke bovenlangs bij de pinkmuis. Gelijktijdig plaatst Tori de linkerhand onder de rechterelleboog van Uke. Vervolgens draait Tori de arm van Uke bovenlangs richting rechts en zet een polsklem aan. Vervolgens maakt Tori met rechts een Kin-Geri naar het hoofd van Uke. Met de linkeronderarm maakt Tori daaropvolgend een slag naar de rechterelleboog van Uke en breekt hiermee het gewricht. Daarop grijpt Tori met beide armen de kleding van Uke aan de rugzijde en smakt met één vloeiende beweging Uke met het hoofd naar voren tegen de muur. Vervolgens loopt Tori weg.

**Aandachtspunt(en):** Lukt de Empi-Uchi niet dan kun je een Hiza-Geri of Kin-Geri inzetten. Let op bij het grijpen van de kleding dat je één hand hoog en één hand laag plaats, zo heb je de beste controle en kun je de meeste kracht zetten.

## Algemene aandachtspunten

- ✓ Ga altijd naar de alerte houding, sterke been achter.
- ✓ Blijf uit het bereik van de natuurlijke wapens van Uke (armen, benen, hoofd, bijten, etc.).
- ✓ Scan je omgeving, waar zijn de vluchtwegen, zijn er dingen die je kunt gebruiken (auto tussen jou en tegenstander, stok/steen als wapen, etc.)
- ✓ Scan de tegenstander, heeft die zwakke plekken, is zijn jas dicht of open, heeft die handlangers.
- ✓ Improviseer als het nodig is, niet elke tegenstander is hetzelfde evenals de situatie.
- ✓ Denk aan proportioneel geweld! Pas alleen toe wat nodig is om jezelf of anderen in veiligheid te brengen.
- ✓ Let bij wapens op de voor dat wapen specifieke aandachtspunten:
  - Mes: snijkant, onderhandse of bovenhandse greep, etc.
  - Pistool: looprichting (eigen veiligheid en die van anderen) trekker vinger, etc.
  - Stok: handen dicht bij elkaar, handen ver uit elkaar, de meeste kracht zit bij een slag in het uiteinde.
- ✓ Neem altijd het wapen van de tegenstander af. Als je de tegenstander ontwapent door het wapen uit zijn handen te slaan en je bent nog bezig met controle handelingen, trap dan het wapen weg en onthoud waar die ligt.
- ✓ Breng de tegenstander zo onder controle dat die voor jou het minst gevaarlijk is (op de buik, hoofd van je afgewend, gebruik je knieën voor controle (hoofd, rug, etc.))
- ✓ Ga bij meerdere tegenstanders nooit naar de grond.
- ✓ Reageer snel, onverwacht of direct als dat nodig is.
- ✓ Bescherm te allen tijde je hoofd en je organen.
- ✓ Blijf onder elke situatie kalm en beheerst!

## Verklarende woordenlijst

<b>Age-Uke</b>	Hoge opwaartse blok met de onderarm horizontaal
<b>Atama-Tsuki</b>	Stoot met het hoofd (kopstoot)
<b>Empi-Uchi</b>	Elleboogslag
<b>Gedan</b>	Laag
<b>Gyaku</b>	Achterste
<b>Haisoku-Geri</b>	Directe trap met de binnenkant van de voet
<b>Haito-Uchi</b>	Slag met de binnenkant van de hand
<b>Hiza-Geri</b>	Knietrap
<b>Jodan</b>	Hoog
<b>Kakato-Geri</b>	Trap met de hak
<b>Kin-Geri</b>	Trap met de wreef
<b>Mawashi</b>	Rond
<b>Shotei-Uchi</b>	Slag met de handpalm
<b>Shuto-Uchi</b>	Slag met de buitenkant (meskant) van de hand
<b>Shuto-Uke</b>	Blok met de buitenkant (meskant) van de hand
<b>Soto</b>	Van buiten naar binnen
<b>Tai-Sebaki</b>	Wegdraaien (wenden, keren, draaien)
<b>Tate-Tsuki</b>	Rechte stoot
<b>Tetsui-Uchi</b>	Hamervuistslag
<b>Tori</b>	Verdediger
<b>Ude-Uchi</b>	Slag met de onderarm
<b>Ude-Uke</b>	Blokkering/wering met de onderarm
<b>Uke</b>	Aanvaller (maar ook i.c.m. techniek 'wering')
<b>Ushiro</b>	Achterwaarts