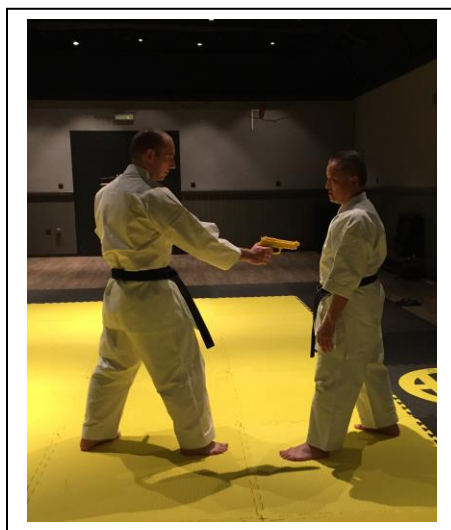


Workshop Zelfverdediging



Revolver aanval 1 & 2 frontaal

Frontale benadering door aanvaller, revolver gericht op borstkast.

Aanvang benadering met revolver verborgen achter de rug met de loop naar benden gericht.

Benadering in de laatste stap voorwaarts: Revolver achter de rug naar boven bewegen en vervolgens met een voorwaartse beweging recht oversteken richting borstkast slachtoffer.

Verdediging 1

Geef je over door beide handen omhoog te brengen op hoofdhoogte en zover als mogelijk richting aanvaller.

Stap uit de schietrichting van de revolver en tegelijkertijd pak je de loop van de revolver en duw de revolver van je vandaan. Plaats je andere hand achter de pols van de aanvaller waarmee de pistool wordt vastgehouden blok hiermee de pols van de aanvaller en duw de loop van de revolver met een draaibeweging richting de aanvaller vervolgens neem je de revolver afhandig door een stap achteruit te maken.



1 Revolver vastpakken



2 Revolver afhandig maken



Workshop Zelfverdediging

Verdediging 2

Stap uit de schietrichting van de revolver en gelijktijdig pak je de loop van de revolver en duw de revolver met gestrekte arm van je vandaan vervolgens dwing je de aanvaller uit zijn standpositie, duw je schouder tegen de schouder van de aanvaller en maak een stap voorlangs de aanvaller zodat de aanvaller uit zijn standpositie roteert. Let op; zorg dat je gestrekte arm niet buigt.

Direct na de rotatiebeweging duw je de revolver omhoog stap onder de arm door van de aanvaller en maak een draai van 180 graden hou de revolver nog steeds stevig vast door de draai maak je de revolver afhandig. Let op: hou de loop schietrichting van de revolver altijd bij je vandaan!

1 Aanvaller uit positie dwingen (rotatie)



2 Controle



3 Revolver afhandig maken



Workshop Zelfverdediging

Revolver aanval 3 frontaal

1 Hoge afweer/blok



Frontale benadering door aanvaller, revolver gericht op borstkast. Benadering in de laatste stap: Aanvaller haalt uit met de kolf van de Revolver van boven naar beneden richting het hoofd van slachtoffer.

Verdediging

Stap naar de aanvaller toe met een hoge afweer van je onderarm richting de pols (revolver), pak vervolgens de pols van de aanvaller vast en maak gelijktijdig een armklem van onder de arm door en over de elleboog van de aanvaller en breng de pols naar beneden.

Maak de revolver van de aanvaller afhandig door de revolver bij de loop vast te pakken en vervolgens met een draaibeweging (richting duim) los te maken. Let op: hou de loop schietrichting van de revolver altijd bij je vandaan!

2 Armklem



3 Revolver afhandig maken



Workshop Zelfverdediging

Aanval 1: Zwaai met steekwapen

1 Zwaai-aanval met steekwapen (links/rechts)



Aanvaller zwaait met steekwapen, momentum ontwijk de eerste zwaai en stap dan naast de aanvaller voordat de 2^{de} zwaai van links naar rechts terug komt, blok de zwaai en maak vervolgens een polsklem.

2b Polsklem



3 Rotatie verplaatsing onder de arm door van aanvaller met polsklem



2a Voorbeweging blok



Workshop Zelfverdediging

Aanval 2: Frontaal met steekwapen

Frontale aanval, linker uitstap



Frontale aanval met steekwapen, doe een linker uitstap richting aanvaller om de steekbeweging te ontwijken en pak tegelijkertijd de pols vast waarmee de aanvaller het steekwapen vasthoudt.

1 Blok, voorbeweging polsklem



2 Voorbeweging polsklem, rotatie



3 Polsklem



Workshop Zelfverdediging

Aanval 3: Frontaal met steekwapen

Frontale aanval, rechter uitstap



Frontale aanval met steekwapen, doe een rechter uitstap richting aanvaller om de steekbeweging te ontwijken en pak tegelijkertijd de pols vast waarmee de aanvaller het steekwapen vasthoud.

2 Polsklem, rotatie



3 Polsklem, steekwapen afhandig maken



Polsklem



Workshop Zelfverdediging

Aanval 1: slag met stok

Frontale aanval, slag van boven



Frontale aanval, slag met stok van boven. Verdediging stap terug en gelijktijdig met gestrekte arm slag van aanvaller opvangen gevolgt door een polsklem en rotatie.

2 Polsklem



3 Polsklem, rotatie



Polsklem



Workshop Zelfverdediging

Aanval 2: slag met stok

Frontale aanval, slag van opzij



Frontale aanval, slag van opzij een verdediging met een directe reactie uitstap naar rechts gevolgt door een klap met een vlakke hand op het gezicht van de aanvaller. Gelijktijdig overname stok gevolgt door rotatie en een tegenaanval met stok van aanvaller.

1 Reactie klap met vlakke hand



2 Overname stok



3 Rotatie, tegenaanval



Workshop Zelfverdediging

Aanval 3: Slag met stok

Frontale aanval, slag van boven



Frontale aanval slag vanuit boven met de stok, uitstap naar rechts slag van aanvaller begeleiden tot beneden en vervolgens overname stok.

Vervolgens voorbeweging klem gevolgt door rotatie en controle.

1 Overname stok



2 Voorbeweging klem



3 Controle door rotatie

