

# DJU-SU



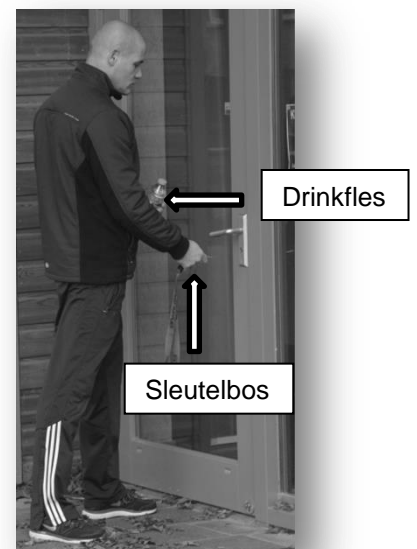
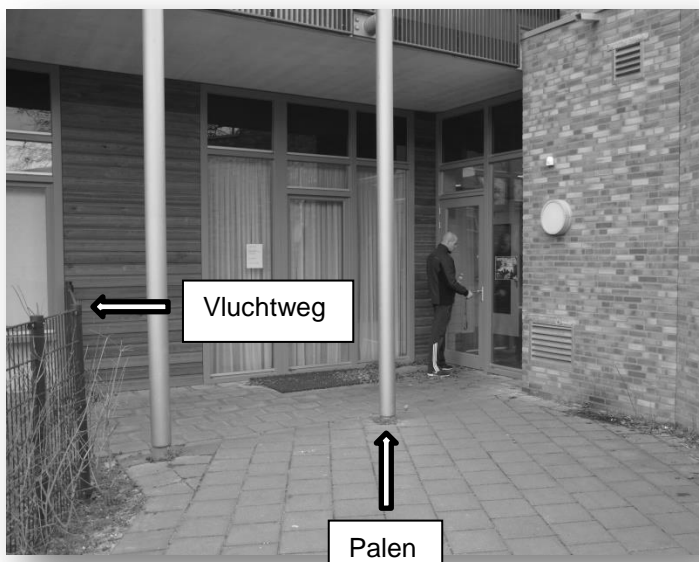
## EXAMENEISEN GELE BAND

## BEWUST ZIJN

- **Eigen houding:**
  - **neutraal** – stoer – slachtoffer
  - **rechte rug**
  - **hoofd recht**
  - **ogen open / geen frons**
  - **neutrale uitstraling / kleine glimlach**
- **Dreiging:**
  - **herkennen van dreigende situatie**
  - **herkennen van leider in groep**
- **Observeren:**
  - **omgeving – vluchtwegen**
  - **hulpmiddelen**
- **Zelfcontrole:**
  - **ademhaling reguleren**
  - **alerte houding**
  - **confrontatieregels**
- **Principes:**
  - **agressie roept altijd agressie op**
  - **proportioneel handelen**
  - **persoonlijke zone, veilige zone, vecht zone**

**Bij een dreigende situatie:**

**OBSERVEREN – BESLISSEN – HANDELEN**



# **TECHNIEKENOVERZICHT GELE BAND**

## **Valbreken**

Schouderrol  
Achterwaartse val

## **Standen**

Alerte houding  
Gevechtshouding  
Grondverdediging  
Stevig staan

## **Verplaatsingen**

Manoeuvreren vanuit grondverdediging  
Snel opstaan  
Voorwaarts slippen  
Achterwaarts slippen

## **Blokken**

Hoge natuurlijke blok  
Lage natuurlijke blok  
Dubbele blok vanuit dekking  
Onderarm blok vanuit dekking  
Ontwijken directe stoot

## **Stoten en slagen**

Directe stoot  
Hamervuistslag  
Horizontale elleboogslag voorwaarts  
Horizontale elleboogslag achterwaarts  
Duwen

## **Trappen**

Zijwaartse trap vanuit grond  
Stamptrap vanuit grond  
Wreeftrap naar kruis  
Voorwaartse trap  
Ronde trap  
Binnenkantvoet trap  
Rechte knie

## **Drukpunten**

Neusbrug

## **Bevrijding**

Polsbevrijding 1  
Schoudergreep bevrijding 1  
Nekbevrijding 1  
Omklemmingsbevrijding 1

## **Neerhalen**

Neerhalen 1

## **Wapens**

Stokverdediging 1

## **Sparren**

## KRACHT

### Ademhaling reguleren

:

5x sprinten tussen pionnen – op rug liggen – ademhaling reguleren

***In een panieksituatie moet je in staat zijn je ademhaling te reguleren. Hierdoor kalmeer je en kun je de situatie beter inschatten.***

### Kracht:

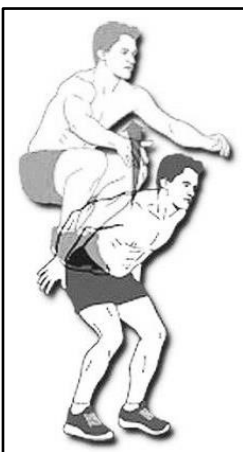
5x push-ups – 5x sit-ups – 30 seconde hangen – 10x opspringen knieën borst



*Als een plank naar beneden!*



*Armen kruisen, voeten op de grond, hangen niet ploffen.*



*Rechte rug omhoog, sprongkracht!*



*Een stevige grip is belangrijk!*

## VALBREKEN

### Schouderrol:



Stap diep naar voren en draai je voorste hand in.  
Draai je hoofd schuin weg, kin op borst.  
Maak jezelf klein.  
Zorg dat je snel weer overeind bent.

### Achterwaartse val:

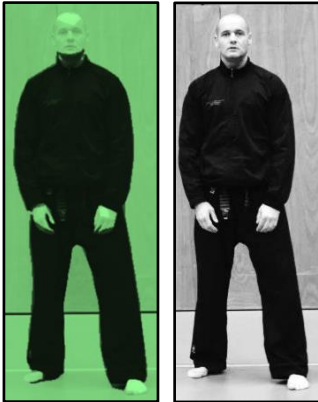


Zak diep door de knieën en kruis je armen op de borst. Kin op de borst. Maak jezelf rond! Rol in plaats van vallen. Sla af met de binnenkant van de handen. Ga direct naar de grondverdediging. Trek je knieën op, kom iets omhoog met je hoofd zodat je alles kunt overzien, plaats je armen als een schild voor je.

### EXAMENOEFFENING 1:

In de zaal ligt in het midden een mat. Ren op en neer. De heenweg is rechtsvoor de terugweg is linksvoor. Begin met de voorwaartse val, daarna met de achterwaartse val. De examiner geeft aan hoe vaak. Ook kan de examiner er voor kiezen je een duw te geven waarop je reageert met de juiste val.

## STANDEN



### Alerte houding:

Straal geen agressie uit!  
Benen uit elkaar en licht gebogen.  
Handen voor je heupen.  
Neutrale gezichtsuitdrukking.



### Gevechtshouding:

Klaar om te vechten!  
Schouders in de diagonaal van je voeten.  
Achterste vuist bij kin.  
Voorste vuist net zo ver als je tenen.  
Schouders iets optrekken.  
Gefocuste gezichtsuitdrukking.

### Grondverdediging:



Zet je voeten naast elkaar op schouderbreedte en trek je knieën in.  
Kom met je hoofd iets omhoog en kijk tussen je dekking door.  
Bescherm met je onderarmen je hoofd en bovenlichaam.

### Manoeuvreren vanuit grondverdediging:

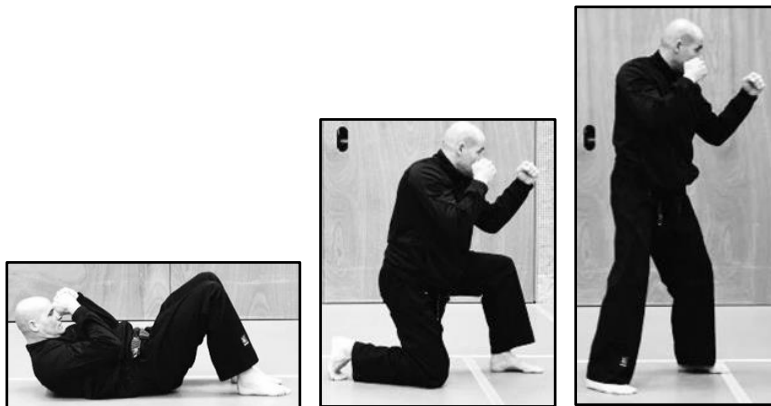


Wegdraaien doe je zijdelings met continu het oog op de agressor en een schild voor je hoofd. Je loopt als het ware met je voeten over de grond. Als de agressor snel zijdelings heen en weer beweegt dan draai je mee. Je kunt de agressor van je afhouden door vanuit rugligging of zijwaartse positie te trappen.

Let op: vanuit rugligging gebruik je de stamptrap, vanuit zijwaartse positie de zijwaartse trap. Als je één trap maakt zet je daarna gelijk je voet weer op de grond. Als je meerdere stamptrappen maakt dan hoef je de voeten niet tussentijds op de grond te zetten!

### Snel opstaan:

Vanuit de grondverdediging moet je snel overeind kunnen komen.



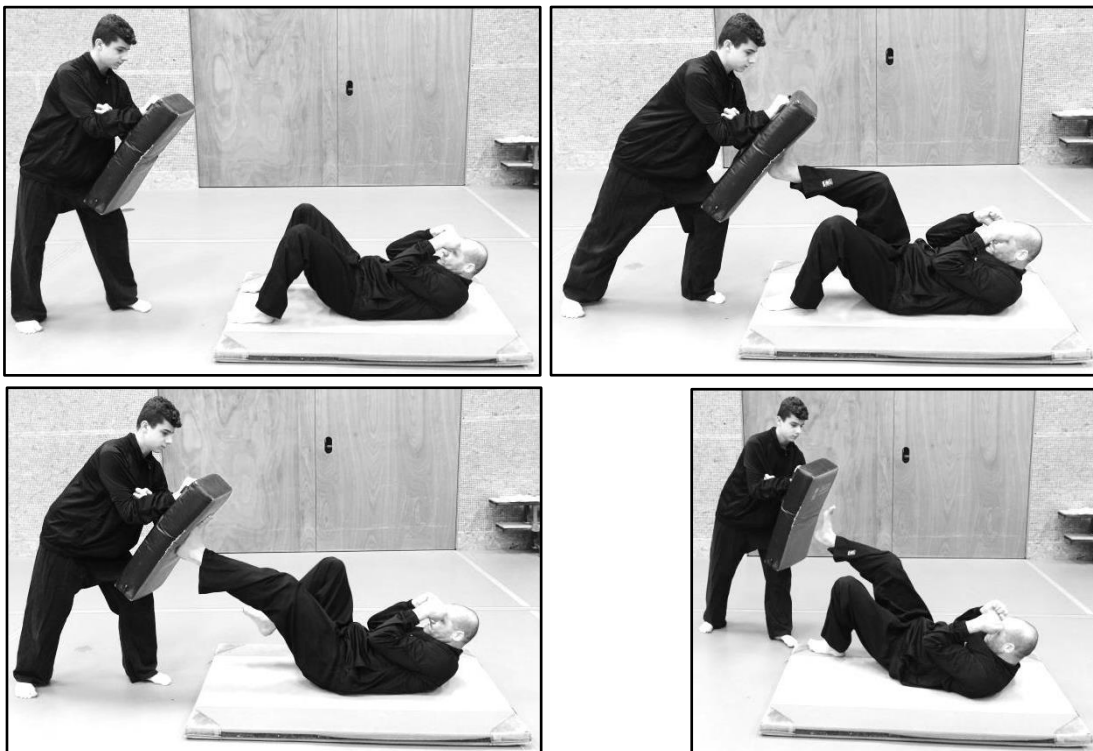
Span je buik en maak een sit-up beweging. Ga direct op één knie zitten, bal van de voet in de grond. Kom met een dekking overeind.

### EXAMENOEFFENING 2:

Je partner staat voor je op 8 meter afstand. Jij valt vanuit de alerte houding in grondverdediging. Je partner rent op je af en probeert je op de borst te tikken. Probeer zo snel mogelijk in gevechtshouding te staan zodat je niet getikt kunt worden. De oefening wordt herhaald op 5

### EXAMENOEFFENING 3:

Je partner staat voor je jij valt weer vanuit de alerte houding in grondverdediging. Je partner kan je op aangeven van de examiner ook een duw geven. Je partner heeft een groot kussen vast waarmee die jou op de borst probeert te drukken.





## BLOKKEN

### Hoge natuurlijke blok:



Zet je arm schuin naar voren uit. Blokkeer met je onderarm zo dicht mogelijk van je pols.

### Lage natuurlijke blok:



Klap je onderarm schuin naar beneden uit en blokkeer met de binnenkant hand of onderarm.

### EXAMENOEFFENING 4:

Schouder – heup – voet tikkertje. Blijf dicht bij elkaar op raak afstand, probeer elkaar te tikken met de hand op de schouder of heup, met de voet op de voet (niet stampen).  
Trek je voet weg als de ander probeert je op de voet te tikken.

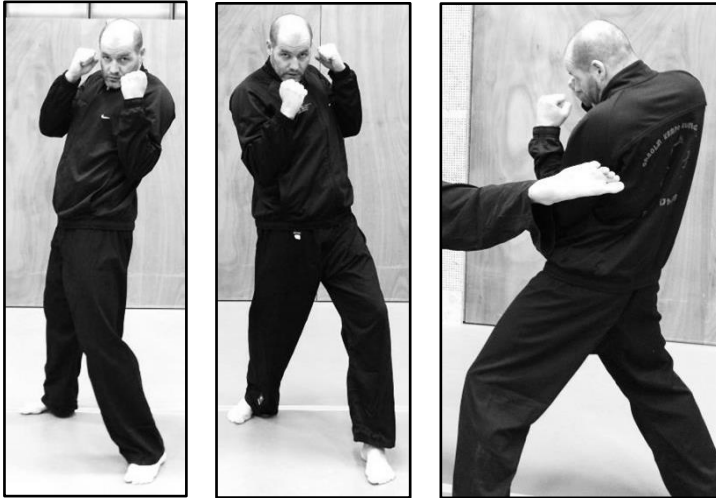
LET OP: Combinaties maken en dekking hoog houden.

### Dubbele blok vanuit dekking:



Met de dubbele blok maak je een schild voor je lichaam en je hoofd.  
Zorg dat je tussen de vuisten doorkijkt. Hou je gewicht naar voren zodat je niet, bij het opvangen van stoten of druk van de tegenstander, naar achter gedrukt wordt.

### Onderarm blok vanuit dekking:



De onderarm blok vanuit dekking pas je toe als je te laat bent om een goede blok toe te passen. Je vangt als het ware de trap, stoot of slag op.

Trek je elleboog straks langs je lichaam en draai je heup richting de aanval.

Als je tijd hebt stap je naar de aanval toe (schuin in) zodat de impact van de aanval minder is.

### Ontwijking van directe stoot:



Een directe stoot ontwijk je door je hoofd op zij te bewegen.

Vanuit deze positie kun je makkelijk naar het lichaam counteren (tegenaanval)

### **EXAMENOEFFENING 5:**

Je staat tegenover je partner. Beide in gevechtshouding. Je hebt allebei een bitje in en de handschoenen aan.

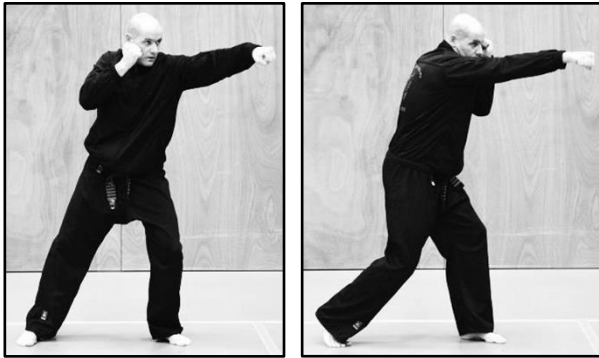
Je partner stoot willekeurig met links of rechts rustig naar je hoofd. Jij ontwijkt de stoten.

De partner moet stoten waar het hoofd is op het moment van inzet en niet het hoofd volgen in de ontwijking!

Als je te laat bent met ontwijken moet je de dubbelblok inzetten!

## STOTEN EN SLAGEN

### Directe stoot:



- ✓ Vingers naar binnen rollen, duim erop.
- ✓ Draai je heupen en schouders in!
- ✓ Voorste vuist, verleng jezelf.
- ✓ Achterste vuist, draai in op je voet.
- ✓ Niet overstrekken.
- ✓ Achterste vuist bij de kin.

### EXAMENOEFFENING 6:

Huppelen in gevechtshouding. Op commando maak je een dubbelstoot. Op commando switch, spring je naar gevechtshouding met het andere been voor.

### Hamervuistslag:



Plaats beide vuisten aan de zijkant van het hoofd en sla je arm uit als een spijker die je in de plank slaat met een hamer. Raakvlak is onderkant vuist.  
De hamervuistslag is pas krachtig als deze uit het hele lichaam komt. Draai tegen en draai uit!

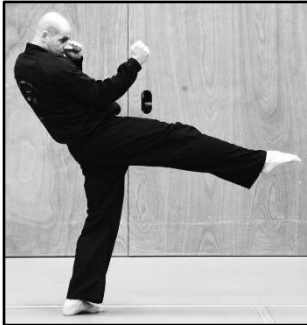
### Horizontale elleboogslag:



Naar voren: draai je heup en schouders in, draai op je achterste voet, hou je dekking hoog.  
Naar achteren: ondersteun je vuist met de andere hand en stoot de elleboog naar achteren uit.

## TRAPPEN

### Wreeftrap:



Trek je knie op tot middelhoogte en trap het onderbeen uit. Raakvlak is met de wreef van de voet.  
De kracht in de wreeftrap wordt extra versterkt als je de heup naar voren kantelt.

### Voorwaartse trap:



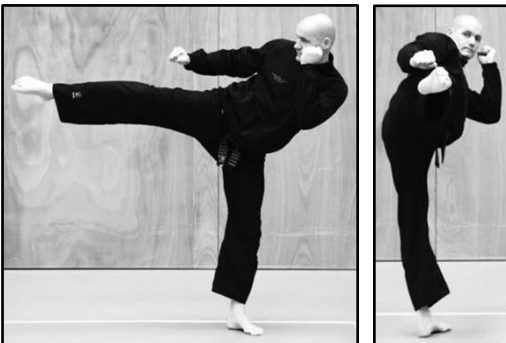
Trek je knie op tot heuphoogte.  
Trap je onderbeen uit, duw je heup naar voren.  
Trap met de bal van de voet.  
Als je schoenen aan hebt trap je met de voorkant van je schoenzool!

### Binnenkantvoet trap:



Trap met de binnenkant van de voet schuin naar beneden, de agressor is uit balans.

### Ronde trap:



Trek je knie schuin naast je op en draai op je standbeen.  
Trap gelijktijdig je onderbeen uit.

### Rechte knie:



De rechte knie is een knietje naar voren toe. Meestal grijp je de agressor bij de nek en trekt deze gelijktijdig in.

De knie is altijd het krachtigst als die van achter gehaald wordt. Switch dus als je daar de tijd voor hebt!

### EXAMENOEFFENING 7:

Toepassing van hamervuistslag en wreeftrap in achtereenvolging. Je partner geeft met een klein kussentje een duw in de rug en houdt het kussentje willekeurig hoog of laag. Keer gelijk om in gevechtshouding en reageren met één van de twee technieken.



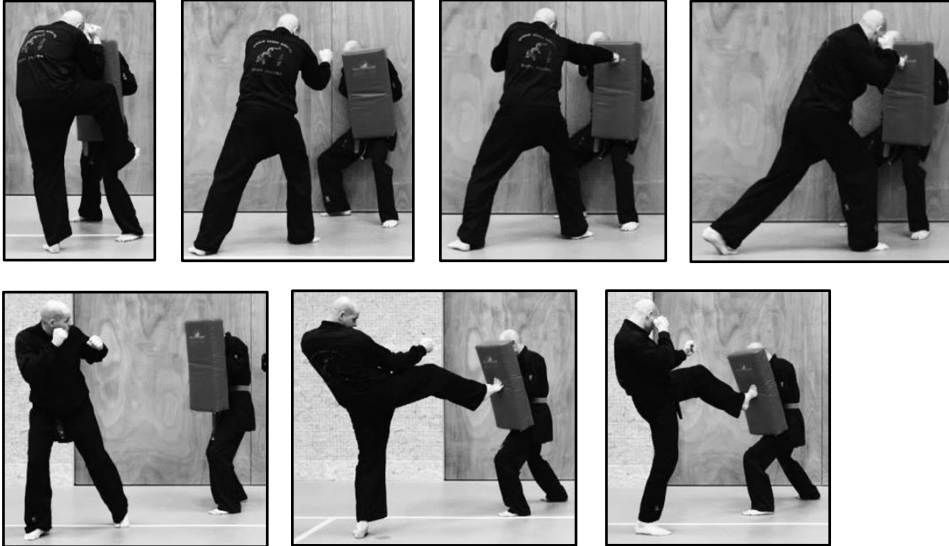
### Duwen (hier toegevoegd voor examenoefening):



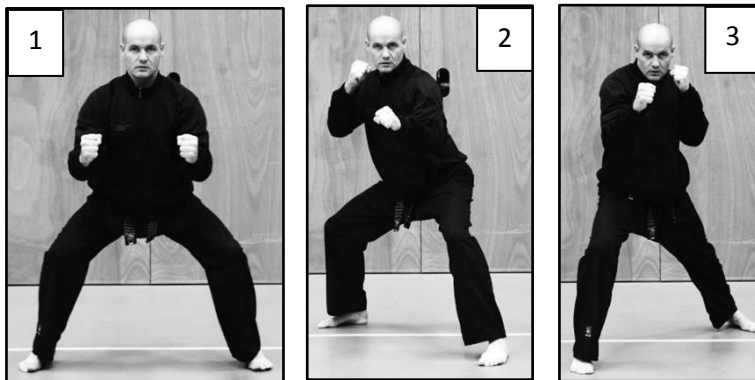
Maak gebruik van de combinatie van lichaamsgewicht en kracht.  
Zet je armen tegen de schouders.  
Trek je knie hoog op.  
Maak een grote stap naar voren en duw uit.

### EXAMENOEFFENING 8:

Je partner heeft een groot kussen vast. Duw je partner tegen de muur. Slip direct naar voren met een dubbelstoot. Ren weg en kijk achterom. Je partner komt achter je aan. Direct reageren met een dubbele voorwaartse trap. Ren weer weg terwijl je achterom kijkt.



Stevig staan (hier toegevoegd vanwege examenoefening):



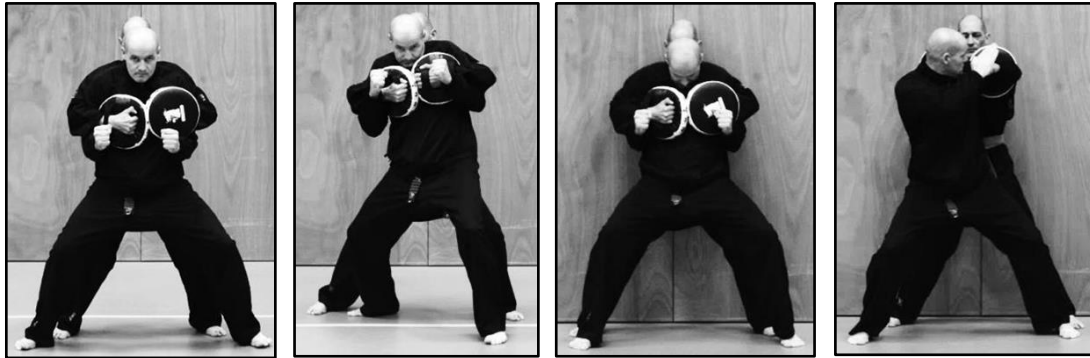
Verdeel je gewicht in de breedte (kraanwagen).  
Zak door zodat je laag bij de grond bent (ankeren, wortelen).  
Hou je rug recht, hel niet naar achter of voren.  
Span je buikspieren aan.

1. Greep vanuit achteren of voren.
2. Positie vanuit bewegen bij greep of duw van achteren, trekken (kleding, tas, paraplu, etc.)
3. Positie vanuit bewegen bij greep of duw van voren (achterste been strekken, wig).

### EXAMENOEFFENING 9:

Kin op de borst (inademen) – stevig staan - tegen muur smakken – dubbele elleboogslag – wegrennen.

Na een bevrijding ren je weg. Je houdt daarbij altijd de agressor en omgeving in de gaten.



## NEERHALEN

Hulp aan derden:

*Iemand wordt belaagd door een agressor en staat met de rug tegen de muur.*

Neerhalen vanuit achter.

### Neerhalen 1a:



Pak de schouders vast. Hou je hoofd dicht bij de rug. Plaats de ellebogen tegen de rug.

Zak door de knieën en trek de agressor uit balans.

Beweeg naar achteren en trek de agressor naar de grond.

### Neerhalen 1b:



Trap met de binnenkant van de voet schuin naar beneden, de agressor is uit balans.

Beweeg naar achteren en trek de agressor naar de grond.

### Neerhalen 1c:



Plaats de handen over de neusbrug, Druk je lichaam en hoofd tegen de agressor. Beweeg naar achteren en trek de agressor naar de grond.



## BEVRIJDINGEN

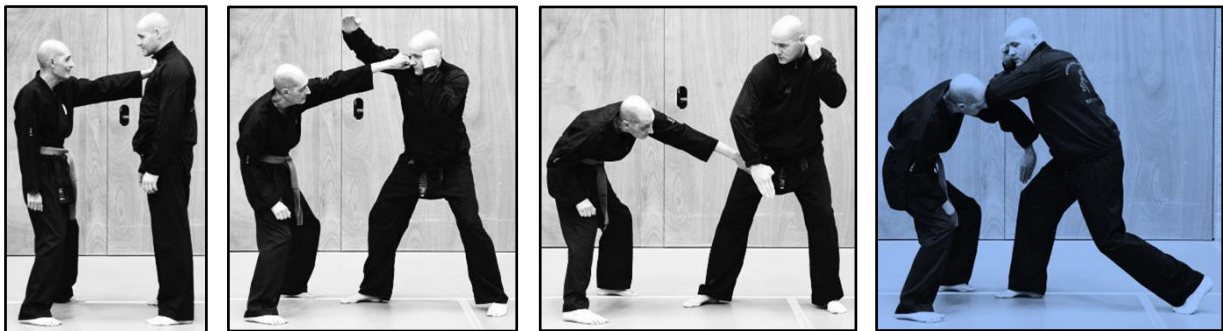
### Polsbevrijding 1:



Je wordt meegesleurd door een agressor die met twee handen je pols vastgrijpt. Laat je een stukje meesleuren zodat de agressor continu kracht zet. Beweeg vervolgens snel naar voren en ga stevig staan, de balans van de agressor is verstoord. Bevrijd nu de pols. Pak je hand, zak door je knieën, beweeg je hand met een cirkelbeweging naar je toe en stap gelijktijdig naar achteren weg.

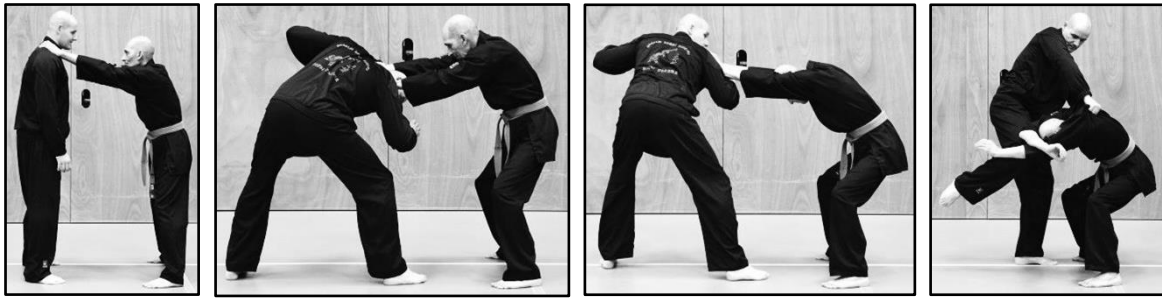


### Schouderbevrijding 1:



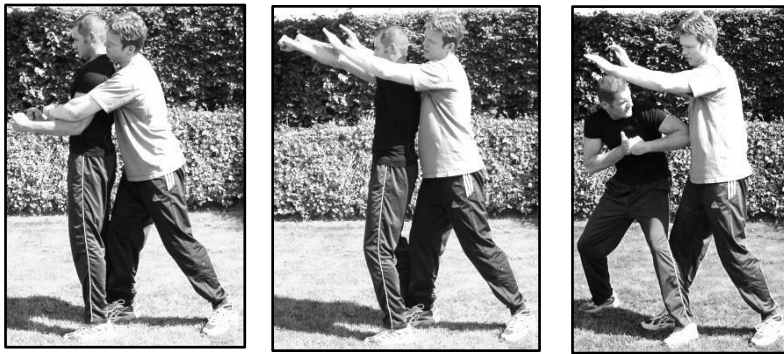
De agressor pakt je bij de schouder. Breng je arm aan de buitenzijde omhoog, draai je lichaam weg en breng de arm naar beneden. Denk aan proportioneel handelen. De situatie is nu onder controle. *Als de agressor naast het grijpen van je schouder ook een stoot maakt dan gebruik je eerst de natuurlijke hoge blok. Daarna bevrijd je jezelf en vervolgens kom je terug met een elleboogslag.*

### Nekbevrijding 1:



De agressor grijpt je met 2 handen bij de nek. Stap met links naar achteren, zak door de knieën en draai je hoofd linksom uit de greep. Kom omhoog, stap in en geef een knietje met links.

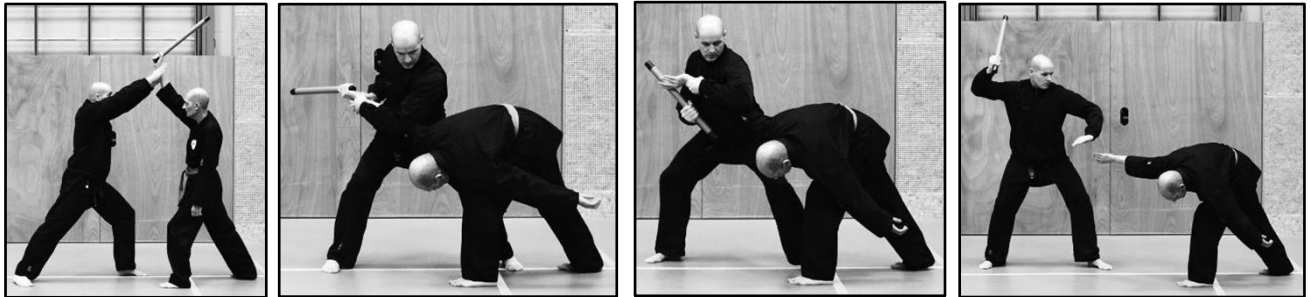
### Omklemmingsbevrijding 1:



Iemand grijpt je van achter om je armen.  
Adem in zodra je vastgepakt wordt en vergroot hiermee je borstkast.  
Adem uit en verklein je borstkast, de greep wordt losser.  
Stoot de armen schuin naar boven uit. Maak een elleboogslag naar achteren.

## WAPENS

### Stokontwapening 1:



De agressor maakt een verticale slag. Stap snel dichtbij en blok de slag bij de pols. Draai rechts naar achteren en forceer de agressor naar beneden door elleboog-elleboog contact. Grijp met rechts het uiteinde van de stook en beweeg deze naar beneden, de stook is los. Stap weg van de agressor.



Stokbevrijding wordt in het examen getoond vanuit beweging en meerdere aanvallers (groeps grootte 4) die druk zetten. Na ontwapening val je iemand anders uit de groep aan.

Hierdoor oefen je alertheid, reageren onder druk en het in de gaten houden van de omgeving. Let daarbij op de geleerde principes:

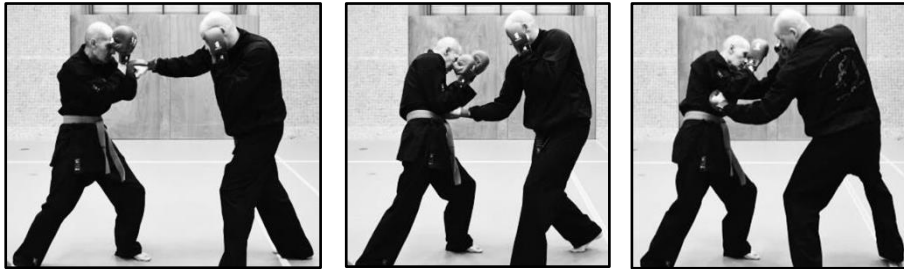
- ✓ Positioneer dusdanig dat de aanvallers zich zoveel mogelijk op één lijn voor je bevinden.
- ✓ Ga nooit met de rug naar één van de aanvallers staan.
- ✓ Beweeg snel weg van een muurzijde.
- ✓ Zorg dat je ruimte creëert.
- ✓ Hou vluchtwegen in de gaten.

## SPARREN

Het laatste examenonderdeel is het sparren, het zogenaamde oefengevecht.  
De volgende oefeningen worden getoond:

### 1 minuut: vrij boksen op het lichaam:

Gebruik maken van de basis bokstechnieken. Directe stoten moeten goed beheerst worden!



*De overige stoten komen aan bod tijdens het oranje band examen!*

Gebruik maken van onderarmblok verdediging en dubbelblok verdediging lichaam.



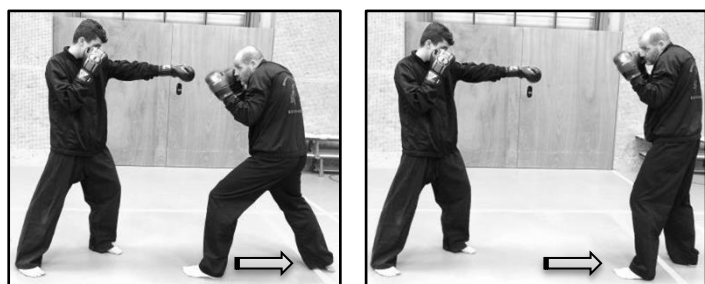
Afstand overbruggen door voorwaarts- of achterwaarts slippen.

### Voorwaarts en achterwaarts slippen:



Stap met je voorste voet naar de tegenstander toe en schuif de achterste voet bij terwijl je de stoot maakt (zo komt je lichaam ook achter de stoot).

Achter uit slippen gaat op de zelfde wijze: stap met je achterste voet naar achter uit en slip je voorste voet bij!



**1 minuut: verdedigen en overnemen:**

Je partner bokst, jij positioneert naar achteren, naar buitenzijde, naar binnenzijde. Zoek hierbij continu de ruimte op.

Op commando van de examinerator kom je uit de verdediging en bokst naar voren totdat de examinerator 'STOP' roept.

**1 minuut: vrij boksen en ronde trappen:**

Net als de eerste oefening maar nu met de ronde trap er aan toegevoegd. Maak gebruik van principes:

- ✓ Gevecht ontlopen (vluchten), veilige afstand, gevechtsafstand.
- ✓ Dekking hoog, bescherm je hoofd en lichaam.
- ✓ Combinaties maken.
- ✓ Niet naar de grond kijken.
- ✓ Nooit je rug toedraaien.
- ✓ Trappen om ruimte te overbruggen.
- ✓ Trap naar de rug wordt gelijk gevolgd door andere techniek naar de buik.

## THEORIE

### **Noodweer:**

**Niet strafbaar is hij, die een feit begaat, geboden door de noodzakelijke verdediging van eigen of eens anders lijf, eerbaarheid of goed, tegen ogenblikkelijke, wederrechtelijke aanranding.**

### **Proportioneel handelen:**

*Proportioneel betekent evenredig.*

Volgens de wet mogen we datgene doen wat nodig is om onszelf of anderen te beschermen c.q. te verdedigen. Dat betekent dat hetgeen wat we toepassen in relatie moet staan tot de situatie. Zodra de dreiging over is stopt de verdediging. Waar het hier in feite omgaat is dat we op de juiste manier reageren op fysiek geweld. Om dit beter te begrijpen kennen we in de zelfverdediging de volgende code:

**Liever voorkomen dan kwetsen.**

**Liever kwetsen dan verminken.**

**Liever verminken dan doden.**

**Liever doden dan gedood worden.**

### **Herken de leider:**

- ✓ Loopt in het midden, loopt voorop.
- ✓ Neemt het initiatief.
- ✓ Begint met praten.
- ✓ Geeft, door te wenken of door iets te zeggen aan wat er in deze situatie zal gebeuren.
- ✓ Kijkt de hele tijd naar zijn 'slachtoffer'.
- ✓ Meelopers kijken tijdens het lopen naar de leider.



### **Confrontatieregels:**

- ✓ Blijf rustig en **adem** goed door.
- ✓ Wees overtuigd van jezelf en neem **ruimte** in (rug recht, stevig staan).
- ✓ Kijk de ander recht aan, maak **oogcontact**.
- ✓ Laat je **stem** rustig en overtuigend klinken.
- ✓ **Benoem** het ongewenste gedrag en zeg wat de ander moet doen; vermijd discussie.
- ✓ Je houding, je woorden en je gezichtsuitdrukking moeten **overeenstemmen**.

### **Herkennen van een dreigende situatie:**

Loopt iemand achter je aan? Steek eens over, wat doet diegene? Kijk in een etalageruit. Stop plotseling en doe net of je telefoneert.

Vermijd donkere stegen, parken, bos, afgelegen fietspaden enz. in de avond en nacht. Zorg dat je altijd je mobiel bij je hebt, zorg dat je samen met iemand bent.

Een groep hangjongeren hoeft geen probleem te zijn, observeer vluchtig in wat voor een stemming ze zijn. Als het kan loop je er met een boog omheen, anders een blokje om.

**TIP: visualiseer in je gedachten regelmatig wat zou kunnen gebeuren en hoe je daarop het beste kunt handelen. Zo oefen je in gedachten en ben je beter voorbereid op echte situaties. En let op: je 'ego' is niet belangrijk, vermijd agressie en blijf gezond.**