

# TACTICAL COMBAT TRAINING TEAM

---

## **Verdedigingshoudingen:**

### **(1) De defensieve gevechtshouding & (2) De offensieve gevechtshouding**

De defensieve houding die we gebruiken in verdedigingssituaties is afkomstig van een natuurlijke reactie waarbij we tijdens een aanval naar het hoofd de handen open voor het aangezicht brengen. Op deze wijze breng je de schouders omhoog zodat de keel en nek beschermd worden, de ellebogen beschermen de zwevende ribben en we plaatsen ons schuin tegenover je tegenstander zodat je uw raakkansen vermindert.

Je ogen blijven beiden gericht op je tegenstander zodat je dieptezicht optimaal blijft en probeer steeds met je rug naar de zon te staan of naar een zone waarbij een derde partij je niet onverwacht langs achter kan aanvallen. De afstand tussen je benen is iets breder dan je schouders en buig een beetje door je knieën. De regel is dat als je benen dicht bij elkaar staan je heel bewegelijk bent maar minder stabiel, hoe breder je stand hoe stabiel je staat maar hoe meer bewegelijkheid je verliest. Daarom raden wij u aan in een houding te poseren die neutraal ligt.

De reden waarom je best wat door je benen buigt is omdat de stuwkracht gevormd wordt uit de druk van je lichaam op de ondergrond en de strekking van je spieren. Mijn leraar zij ooit; 'Het is niet enkel de vuist die stoot maar heel het lichaam', het is door die samenwerking dat je veel meer uit je techniek kan halen. Als je knieën gebogen zijn kan je in één beweging ook omhoog springen of bukken om bijvoorbeeld een voorwerp te ontwijken. Iemand die zijn benen strekt moet eerst zijn benen buigen om te kunnen springen wat bestaat uit twee maneuvers en teveel tijd inhoudt.

## **Spiegeling in houdingen:**

Je hebt drie manieren hoe je een houding uit kan voeren.

### **(1) Evenwijdig spiegelen**

Hierbij staan we met ons lichaam plat zodat de linker schouder en rechter schouder zich even ver van je tegenstander bevindt. Deze houding gebruiken we dikwijls om repetitieve technieken te trainen met partner maar ook in realistische verdedigingssituaties kan je soms niet anders, bijvoorbeeld als je op een stoel zit of men je tegen een muur drukt.

### **(2) Positief spiegelen**

In deze situatie staan we in een schuine positie en je tegenstander staat voor je lijkend op een spiegelbeeld. In praktijk sta jij bijvoorbeeld met je linker been naar voor en je tegenstander staat dan met zijn rechter been naar voor. Je staat beiden met je rug in dezelfde richting.

### (3) Negatief spiegelend

In deze situatie staan we in een schuine positie waarbij de aanvaller als de verdediger met hetzelfde been naar voor staan. Dit is de meest voorkomende manier.

#### **Gevechtsafstand:**

Inclusief de houdingen zit de opportuniteit in het aannemen van een ideale afstand. Wij onderscheiden drie zones:

##### (1) De neutrale zone

De neutrale gevechtsafstand is de afstand waarbij je aandachtig moet blijven. In deze cirkel kan je elkaar raken door enkele centimeters naar voor te komen en dit vergt een zeer snel reactievermogen en de hersenen staan constant onder een zekere druk.

##### (2) De actie-zone

Elke afstand die korter is dan de neutrale zone is de plaats waar zich een constante actie bevindt. Je kan elkaar stoten en trappen, vastgrijpen, werpen en wurgen.

##### (3) De observerende zone

De afstand die groter is dan in de neutrale zone is de observerende zone waarin je kan relaxeren en je tijd hebt om te plannen en reageren.

(\* ) Deze zones zijn gebaseerd op de meeste gewapende en ongewapende technieken maar in sommige situaties zoals ongelijke wapens of met een vuurwapen is dit niet van toepassing.

Bij de offensieve gevechtshouding gaan we ons lichaam schuin plaatsen en de voorste arm is gebogen zodat je elleboog voor je zwevende ribben komt, de rechter arm beschermt de zwevende ribben, solarplexus, de keel en een knock-out punt in de kin. De armen zijn gebogen zodat je voldoende kracht en snelheid kan opbouwen om een stoottechniek uit te voeren en heeft tevens als doel dat je tegenstander je pols niet kan grijpen (of snijden). Als je als agent een wapen draagt, kantel deze zijde dan weg van je tegenstander.

#### **Deze houdingen kan je uitvoeren vanuit drie posities:**

- (1) Staande positie
- (2) Zittende positie
- (3) Liggende positie op je buik, rug en zijde

#### **Stoten:**

##### **(4) Voorwaartse stoot met de voorste hand (Jab):**

De arm die het dichtst bij je tegenstander bevindt is de snelste maar minst stevige arm waardoor deze meestal de openingen maakt of gebruikt wordt voor blokkeringen. Bij het uitvoeren van deze stoot is het belangrijk dat je het lichaam draait en volledig opentrekt als een slang die zich in een S-vorm brengt om een razendsnelle beet uit te voeren. De opening veroorzaakt door deze stoot kan je opvullen met de punch.



#### **(4) Voorwaartse stoot met de achterse hand (Punch):**

De achterste hand is de meest krachtige maar heeft afstand/tijd nodig om je tegenstander te bereiken. Omdat je lichaam zich in een ongelijke positie bevindt (links been voor/ rechter arm voor) is het belangrijk om je lichaam explosief naar voor te brengen. Sommige mensen voeren een jab uit en raken de persoon en geloven dat ze vanuit deze afstand ook met de achterste hand kunnen raken maar dit is niet zo. Zou je hem toch raken gaat dit gepaard met een enorm krachtverlies.

Tijdens het bewegen van je lichaam in de richting van je tegenstander moeten we ons lichaam zo ver mogelijk kunnen kantelen om de techniek zo effectief mogelijk aan te wenden en dit is enkel realiseerbaar als je benen dicht bij elkaar staan, waardoor je uw achterste been moet verplaatsen.

De voordelen van deze zeer efficiënte beweging is dat je al de energie uit de beweging kan halen waardoor je niet snel uitgeput geraakt, door dat je benen dicht op elkaar staan bescherm je uw kruis en je kan zonder je evenwicht te verleggen snel aanvallen met een reagerende trap.

#### **Zones:**

Er zijn drie basiszones die we hoofdzakelijk gebruiken, dit zijn:

- a) De hoge zone – Vitale punten op het hoofd
- b) De middelzone – Solar plexus die je kan bereiken door je vuist te kantelen
- c) De lage zone – De buik of het kruis

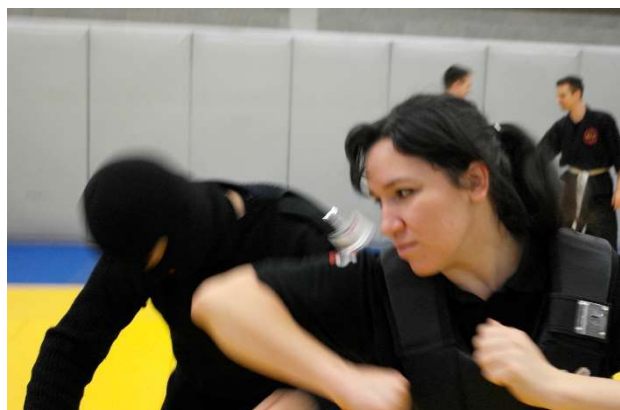
Als je schuin de straat oversteekt duurt het langer dat je aan de overzijde bent. Dit telt ook bij het stoten en het is daarom van belang dat je uw schouder zoveel mogelijk op de hoogte brengt van het doel dat je wenst te raken. Voor hoge doelen ga je meer rechtop staan terwijl je in een lage zone meer door je benen buigt.

#### **(5) Swing**

De swing is een stoot die je geeft met de binnenzijde van je vuist maar omdat deze van een zijde komt en een grote afstand aflegt kan je hierin een enorme kracht ontwikkelen. Probeer vanuit je gevechtshouding een korte cirkelende beweging te maken alsof je in een grote pot soep roert en strek je lichaam uit zodat je een grote afstand kan overbruggen en je uw gevormde energie maximaal benut.

#### **(6) Elleboogstoot**

De elleboogstoot is één van de stoottechnieken waarin iedereen zonder veel voorkennis krachtig kan aanwenden. Na een verwerking stuw je uw lichaam naar één zijde van je tegenstander en je plaatst de voorarm/elleboog in de middelzone wat een enorm resultaat geeft. De ribben (plexus) en longen worden platgedrukt waarbij de ribben kunnen kneuzen of breken en afhankelijk van welk orgaan je raakt kan je een syncope als gevolg krijgen. De spieren trekken samen waardoor je tegenstander naar voor buigt en soms moet overgeven. Zorg in de training steeds voor voldoende bescherming als je deze techniek gaat trainen.



### **(7) Uppercut**

De opgaande stoot of 'uppercut' is een stoottechniek waarbij je dicht bij je tegenstander moet komen om je lichaamskracht optimaal te gebruiken. Breng je vuist omlaag en buig door je benen terwijl je de vuist draait en in de plexus of onder de keel brengt terwijl je uw benen strekt. De vrije hand blijft altijd aan het hoofd om je te beschermen.

### **(8) Hoekstoot**

Een hoekstoot is een zijwaartse stoot waarbij je arm in een hoek van ongeveer 90° is gebogen en je tegenstander langs de zijde raakt. In ons systeem onderscheiden we een hoekstoot naar het gezicht en een hoekstoot naar de zwevende ribben. Terwijl naar de ribben je de handpalm naar jezelf keer ga je bij een stoot naar het hoofd de handpalm naar buiten keren. Dit maakt dat er minder weerslag op je gewricht komt en tenslotte kan je uw tegenstander nog raken met je kneukel mocht de afstand plotseling vergroten.

### **Traptechnieken:**

#### **(9) Voorwaartse trap**

In TCT hebben we twee manieren om een voorwaartse trap te geven en dit is in een 'stekende vorm' en een 'duwende vorm'. De stekende vorm zoals men leert in karate gaat een impact geven waardoor het lichaam zal buigen, de duwende trap zal je tegenstander achterwaarts duwen waardoor hij tijdelijk geen aanval kan ondernemen en je een grotere gevechtsafstand verkrijgt wat bijvoorbeeld tijd geeft een wapen te trekken. Dikwijls gebruikt met de duwende voorwaartse trap als een tegenstander snel op je afkomt zodat je een dubbel effect krijgt.

#### **(10) Zijwaartse trap**

Een zijwaartse trap geven we in de basis met je voet gekantelt zodat je uw doelwit raakt met de meszijde van de voet maar kan ook met de tenen opwaarts gericht. De eerste versie kan je gebruiken bij het ontwijken van een aanval door te reageren met deze trap naar de kniezijde, je tegenstander staat dan met zijn rug naar je toe en maakt zich tenslotte kleiner waardoor je gemakkelijk wurgingen aan kan zetten. De tweede versie kan je gebruiken als je tijdens een vecht door een tweede tegenstander langs een zijde aangevallen wordt.



### **(11) Achterwaartse trap**

Een achterwaartse trap geef je door je lichaam vanuit je basishouding 180° te draaien. Kijk over je schouder naar je tegenstander om je opening te spotten en strek je been achterwaarts uit zodat je uw doel raakt met de hiel of hak van je schoen. Sommige mensen trekken eerst hun knie op en anderen laten de voet liever zo lang mogelijk op de grond staan voor men de trap geeft. Voor ons is dit een persoonlijke voorkeur en heeft geen effect op het resultaat.

### **(12) Cirkeltrap**

De cirkeltrap of 'roundhouse kick' is een zijwaartse trap waarbij je uw tegenstander raakt met de bal van de voet, de wreef of het scheenbeen. Voor het examen moet je deze traptechniek uitvoeren op drie zones: a) tegen het hoofd, b) de zwevende ribben en als laatste c) op de aanhechting van de beenspieren langs de binnenzijde en de buitenzijde van het been.

### **(13) Haaktrap**

De hakende trap is een techniek waarbij je harde spieren kan doen scheuren en dunne beenderen kan breken zonder aanlooptijd. De buitenwaartse haaktrap gebruiken we meestal als we onze tegenstander vastgrijpen door je heup in te draaien en een hakende beweging te maken zodat je de ribben (nieren) kan raken. Je kan deze trap ook inwaarts geven door naast je tegenstander te trappen en de hiel te plaatsen op de aanhechtingen van de beenspier (kuit/bovenbeen). Deze versie is geliefd omdat je deze techniek uit kan voeren tijdens het worstelen en met weinig beweging toch veel resultaten boekt.

### **(14) Trap naar het kruis**

Een trap naar het kruis is één van de meest effectieve trappen en kan je met de wreef of met de tenen uitvoeren, beiden hebben hun eigen pluspunten. Deze trap is ook moeilijk om te verweren omdat je met je hand maar net aan je kruis geraakt dus veel mannen brengen automatisch hun knieën tegen elkaar. Je kan deze trap ook toepassen om een naderende persoon af te remmen (in te houden), hiermee creëer je de opening om een gepaste tegentechniek in te brengen.

### **(15) Trap naar de voet**

Een techniek die men aanleert aan vrouwen omdat ze soms hakken dragen is een neerwaartse hieltrap te geven naar de wreef van de voet dat enorme pijn kan veroorzaken. In dit principe is dat je één voet raakt je direct beide benen uitschakelt.

### **Blokkeertechnieken:**

#### **(16) Hoge verwering**

Een hoge blok kan je gebruiken tijdens een neerwaartse aanval of in sommige situaties tijdens een hoge stoot of trap. Breng bij voorkeur je voorste hand via je borststreek omhoog en draai je arm zo dat de zijde van je pink omhoog gericht is. Deze zijde bevat het grootste deel hard been en in geval van een aanval met mes de bloedaderen beschermd.

#### **(17) Inwaartse verwering**

De inwaartse verwering die men in karate ook 'Uchi uke' noemt bestaat uit een verwering tegen een stoot of trap in je middenzone die je met de duimzijde van je arm blokt. Na de verwering sta je terug in de offensieve gevechtspositie waardoor je snel kan reageren.

### **(18) Buitenwaartse verwerking**

De buitenwaartse verwerking die men in karate ook 'soto uke' noemt bestaat uit een buitenwaartse verwerking op je middenzone waardoor de achterste hand in goede positie is om een reagerende punch te geven. Je verweert deze aanval met de pinkzijde van je arm.

### **(19) Lage vegende blok**

De lage verwerking gebeurt door je voorste arm neerwaarts te strekken zodat je met de pinkzijde van je arm een trap of slag kan verweren. Zorg er altijd voor dat je niet verweert met je elleboog of de bovenarm maar steeds met de zone ongeveer één vuist verwijderd van de pols en enkele vingers van de elleboog.

### **(20) Kruisblok**

Een kruisblok is een zeer interessante manier van blokkeren omdat dit een mogelijkheid naar armklemmen creëert. We onderscheiden een hoge kruisblok, een lage kruisblok en een zijwaartse kruisblok. Zorg ervoor dat de pinken bij de hoge en lage blok steeds naar elkaar wijzen, bij de zijwaartse blok staan ze in dezelfde richting.

### **(21) Opvangen van een low kick**

Een low kick is een zeer bekende trap in de vechtsportwereld en zie je bij elke contactsport wel ergens opduiken omdat het effectief blijft. Een manier om een low kick op te vangen is door je been op te trekken en je scheenbeen in de richting van de aanval te brengen.



### **(22) Dubbele blok**

Trappen komen tegen een hoge snelheid op je af en vormen hierbij veel impact. Hiervoor kan je de trap beter blokkeren door je beide voorarmen te gebruiken. Er zijn twee veel gebruikte manieren om dit te doen: Op de eerste manier kan je de handen in dezelfde richting brengen en op de tweede manier naar verschillende richtingen. De keuze tijdens het examens is vrij en is vooral afhankelijk welke trap je tracht te blokkeren.

### **(23) Stop kick**

Een techniek om een cirkeltrap te remmen is door een voorwaartse duwende trap te geven op het bovenbeen/lies van het aanvallende been. Dit is realiseerbaar doordat een cirkeltrap een veel grotere afstand af moet leggen dan de voorwaartse trap.

#### **Slagtechnieken en overige vormen:**

### **(24) Duwen**

Duwen met één hand of beide handen is nog steeds effectief om het evenwicht van de aanvaller te verstoren, zeker als je het te maken hebt met mensen die in dronken toestand verkeren. Eén manier om deze techniek te gebruiken is door een stoot te verwerpen en je handpalm onder de kin van je tegenstander te plaatsen en hem zo weg te drukken. Op deze manier verliest hij niet alleen zijn evenwicht maar ook het oogcontact. Een andere mogelijkheid is je handpalm tegen het voorhoofd te plaatsen en stevig te stoten zodat het evenwichtsorgaan zijn controle verliest en de persoon heel even het bewustzijn verliest. Pas op! dit kan ernstige nekschade veroorzaken.

### **(25) Open hand slag**

Een slag met de open hand noemt men ook 'knife hand' en kan je op verschillende manieren uitvoeren. Voor het examen van TCT volstaat dat je de slag neerwaarts geeft op het hoofd of schoudergewricht, met de palm opwaarts in de nek op de slaap of hetzelfde met de handpalm naar beneden gericht.

### **(26) Slapping**

Een variatie is een slag met de open hand maar ditmaal probeer je een kom te maken alsof je water in je hand zou houden. Deze slag is oppervlakkig maar best pijnlijk omdat het een zeer grote oppervlakte dekt, het meest effectief punt om deze slag te geven is waarschijnlijk het oor.



### **(27) Verblinden**

Als laatste techniek gaan we de toppen van onze vingers gebruiken om tijdens het uitvoeren van een techniek onze tegenstander te verblinden. Je kan je aanvaller afleiden naar één zijde om de vingers dan langs de andere zijde naar zijn ogen te brengen maar dit alles is sterk afhankelijk van de situatie waarin men zich bevindt.