



Tactical Combat Training Team

Self-Defense program -

EXAMENVEREISTEN:

SELF DEFENSE PROGRAM

Dit is een beperkte basis over hoe men een houding aanneemt, stoten en trappen geeft met enkel bevrijdingstechnieken uit de meest voorkomende aanvallen. Dit examen dient als leidraad voor vrouwen, jongeren of mensen zonder enige ervaring in verdediging toch een introductie te geven. In dit examen geven we de student enige vrijheid om één of meerdere voorbeelden te laten zien van technieken dat ze tijdens de lessen of workshop ervaren hebben. Omdat dit examen uit een geringe basis bestaat is het niet noodzakelijk streng te examineren. We verwachten een regelmatige aanwezigheid en inzet tijdens de lessen en dat de uitgevoerde ontsnappingen samen met technieken die de aanval breken (stoten en trappen) uitgevoerd worden. De examinator beslist over het slagen of niet slagen van een student.

OPSOMMING VAN DE UIT TE VOEREN TECHNIEKEN

OMSCHRIJVING VAN DE TECHNIEKEN

1. Offensive posture	Basis verdedigingshouding met gebalde vuisten
2. Defensive posture	Basis verdedigingshouding met open handen
3. Bevrijding tegen een gelijke polsgreep in vier richtingen	Bevrijding door je pols omhoog, omlaag, links en rechts weg te draaien tot de greep lost
4. 2 bevrijdingen tegen een ongelijke polsgreep	Twee vrije polsontsnappingen uit een ongelijke polsgreep
5. 1 bevrijding tegen een dubbele greep bij één pols	Eén vrije polsontsnapping uit een dubbele polsgreep bij één pols
6. 1 bevrijding tegen een dubbele greep bij twee polsen	Eén vrije polsontsnapping uit een dubbele polsgreep bij twee polsen
7. Verwering tegen een voorwaartse wurging (Zwemtechniek)	Aanvaller grijpt met beide handen tegen je keel (tegen een muur) - zwemtechniek
8. Verwering tegen een achterwaartse wurging	Vrije ontsnapping tegen een achterwaartse wurging
9. Verwering tegen een zijwaartse wurging	Vrije ontsnapping tegen een zijwaartse wurging (student buigt hierbij naar voor)
10. Verwering tegen een voorwaartse greep rond het lichaam	Vrije ontsnapping tegen een voorwaartse greep rond het lichaam
11. Verwering tegen een achterwaartse greep rond het lichaam OVER de armen	Vrije ontsnapping tegen een achterwaartse greep over de armen heen
12. Verwering tegen een achterwaartse greep rond het lichaam ONDER de armen	Vrije ontsnapping tegen een achterwaartse greep onder de armen door
13. Verwering tegen een voorwaartse greep over de benen	Ga op je huppen zitten om de armen van de aanvaller te klemmen met elleboogstoot
14. Ontsnapping tegen een persoon die op je zit	Vrije ontsnapping tegen een persoon die op je lichaam zit (student ligt op de rug)
15. Ontsnapping tegen een persoon die tussen je benen zit	Vrije ontsnapping tegen een persoon die tussen je benen zit (student ligt op de rug)
16. Nekslot	Leg een nekslot aan en draai je tegenstander zodat je hem kan wurgen
17. Voorwaartse stoot met de voorste en achterste hand	Voorwaartse stoot naar het gezicht of plexus met de voorste en achterste hand
18. Swing	Swing-slag met de binnenzijde van de vuist
19. Elleboogstoot	Elleboogstoot (mag in verschillende situaties toegepast worden)
20. Voorwaartse (drukkende) trap	Voorwaartse duwende trap
21. Achterwaartse trap	Achterwaartse trap met de hiel naar het middel
22. Zijwaartse trap	Zijwaartse trap met de tenen naar de zijde (yoko geri)
23. Kniestoot	Kniestoot
24. Trap naar de oppervlakte van de voet	Trap met de hiel naar het voetoppervlak
25. Trap naar het kruis	Trap naar het kruis met de voetwreef
26. Hakende trap inwaarts	Hakende trap tegen de aanhechting van de beenspier
27. Realistische oefening – Scenario	Realistische oefening voor stressbestendigheid en vrije keuze van techniek



TACTICAL COMBAT TRAINING TEAM Vzw

Hoge Dennenlaan 5, B-2470 Retie

Tel: +32 (0)472 73 97 82 (Jurgen) - Tel: +32 (0)472 01 26 26 (Matthias)

Mail: tacticalcombatteam@gmail.com - Website: www.TCT-TEAM.com



TCT-Team Self Defense program