

## Zelfverdediging

<i>Technieken van binnen</i>
1. afweer, hoofd achterover met hand
2. afweer, hoofd opzij draaien
3. veeg achterover, hand tegen schouder
4. elleboog op spierbal omlaag draaien en gooien
5. afweer, ervoor zitten en gooien
6. schouderworp
7. worp op been (aangepaste heupworp)
8. veeg voorover
9. heupworp met arm om heup
10. zakken met rechterhand in de lies duwen
11. zakken en rechter onderarm op bovenbeen/knie duwen
12. heupworp met arm om nek
13. heupworp met linkerarm on nek, rechterarm op heup
14. heupworp met linkerarm onder oksel, rechterarm om heup
15. elleboogklem aan de binnenkant
16. polsklem arm gebogen (als cirkeltechniek 1)
17. polsklem arm gestrekt

<i>Technieken van buiten</i>
1. duwen tegen de kin met rechts
2. rechterarm in keel, linkerarm in rug (einde cirkeltechniek 6)
3. arm omlaag duwen (elleboogklem)
4. linkerhand uitwaarts duwen tegen kin
5. arm gebogen op rug zonder er onderdoor stappen
6. arm gebogen op rug met onderdoor stappen
7. arm gestrekt achter rug (cirkeltechniek 10)
8. veeg uitwaarts
9. uitwaarts gooien over been, diep zitten
10. veeg over been uitwaarts (gebogen been)
11. uitwaarts gooien over been, met 1 been optillen
12. uitwaarts gooien over been, met 2 benen optillen
13. duwen tegen gestrekt been met elleboog (2 handen vasthouden bij de enkel)
14. heupworp van buiten
15. polsklem van buiten (zaag)

## Slag-technieken

<i>Slag-technieken van binnen (2 armen)</i>
1. blok binnenkant, slag/elleboog naar hoofd
2. blok binnenkant, elleboog naar kin omhoog
3. blok binnenkant, slag inwaarts nek
4. blok binnenkant, slag uitwaarts nek
5. blok binnenkant, slag naar kruis

<i>Slag-technieken van binnen (1 arm)</i>
6. blok binnenkant, slag uitwaarts naar nek
7. blok binnenkant, elleboog naar buik

<i>Slag-technieken van buiten (2 armen)</i>
1. blok aan de buitenkant, elleboog naar hoofd
2. blok aan de buitenkant, elleboog naar zij
3. blok aan de buitenkant, slag naar kruis

