

Hoofdstuk 5 Zelfverdediging

Wat je moet kunnen?

Je kunt deelnemen aan tenminste één zelfverdedigingsspel te kiezen uit judo, boksen, schermen of karate-do.

└ kunt:

binnen judo deelnemen aan spelvormen, waarbij het gaat om het:

- uit evenwicht brengen van de partner door gebruik te maken van verschillende staande technieken en het reageren op evenwichtsverstoringen door de partner
- op de rug krijgen van de partner door onder andere gebruik te maken van kanteltechnieken en het ontwijken van het kantelen door de partner
- onder controle brengen en houden van de partner door gebruik te maken van verschillende houdgrepen en het zich bevrijden uit de controle van een partner
- opvangen van de eigen val of valbreken en het begeleiden van een val van de partner

2. binnen boksen deelnemen aan spelvormen, (skin-touch) trefboksen op een afgesproken trefvlak, waarbij het gaat om het:

- innemen van de geschikte afstand (verkenafstand, halve afstand, hele afstand) en aannemen van de juiste bokshouding
- uitvoeren van verschillende aanvalsstoten en combinaties van aanvalsstoten en daarmee een treffer plaatsen
- zich op de juiste wijze verplaatsen en op afstand houden van de partner die voor de verdediging nodig zijn
- uitvoeren van verdedigende acties vanuit de goede bokshouding door weren, blokkeren en ontwijken

3. binnen schermen deelnemen aan spelvormen met aanvallen op afgesproken trefvlakken, waarbij het gaat om het:

- innemen van de juiste afstand en het aannemen van de juiste schermhouding en op tijd het initiatief nemen om aan te vallen
- benutten van verschillende enkelvoudige en samengestelde aanvalsmogelijkheden
- op de juiste wijze verplaatsen en op tijd ontwijken en weren van enkelvoudige en samengestelde aanvallen
- overnemen van het aanvalsinitiatief na een geslaagde parade

binnen karate-do deelnemen aan spelvormen met stoten en trappen in de richting van afgesproken trefvlakken, waarbij het gaat om het:

- het innemen van de goede zelfverdedigingshouding en afstand voor het trappen en stoten

BELANGRIJK!

Vul het contract hierna in:

Mijn naam is

.....

Ik beloof dat ik de technieken die ik bij
zelfverdediging leer nooit zal gebruiken om
iemand expres pijn te doen!

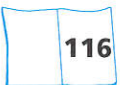
Handtekening:

.....

P5.4 Karate-do

Technieken karate do

- Aanvalstechnieken*
 - Verdedigingstechnieken*
- (* kijkwijzer in docentenhandleiding)



Beoordeling karate-do

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Overige oefeningen/technieken zelfverdediging

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Theoretische achtergrondinformatie

T5.1 Stoeispelen (vormen van judo)

Het judospel heeft tot doel:

- de tegenstander zo uit balans te brengen dat hij valt (vanuit stand). De tegenstander controleren terwijl hij op de rug op de grond ligt is een ander doel.
- voorkomen dat de tegenstander je werpt. Een ander doel is voorkomen dat de tegenstander jou op de grond onder controle houdt.

Typerend bij stoeispelen is het lichamelijk contact. Dit contact is niet voor alle jongeren even vanzelfsprekend. Op veel scholen oefen je daarom als voorbereiding op de echte judovormen eerst een aantal vormen van stoeien. Bij deze oefeningen is er veel minder lichamelijk contact dan bij judo. Deze vormen zijn niet verder uitgewerkt.

De judotechnieken staan beschreven in het praktijkdeel.

Trefspelen

In het vmbo kennen we drie soorten trefspelen:

1. vormen van schermen
2. vormen van boksen
3. vormen van karate-do.

Op de meeste scholen kiest de docent voor de stoeispelen. Daarom zijn de trefspelen niet zo uitgebreid als bijvoorbeeld judo opgenomen in dit boek. Mocht bij jou op school aan trefspelen worden gedaan, dan krijg je van je gymleraar een aanvulling. De trefspelen worden daarom heel kort behandeld in dit boek.

T5.2 Schermen

Net als de beide andere trefspelen is ook het schermen al eeuwen oud. Het schermen dateert uit de beschaving van het oude Egypte. Veel jongeren kennen het duelleren met slag- of steekwapens alleen uit films of televisieseries. Toch zijn er in Nederland zo'n 60 clubs waar je kunt schermen. Dit kan recreatief en op wedstrijdniveau. Het schermen kent drie soorten wapens:

- floret
Dit is een wapen uit de zeventiende eeuw dat gebruikt werd als oefenwapen voor het duelleren. Het trefvlak is beperkt tot de romp. In de romp zitten de vitale organen. Daarom oefende men om juist daar de tegenstander te kunnen raken.
- degen
Dit is net als de floret een steekwapen. Een groot verschil met het schermen met een floret is het raakvlak. Bij de degen is het hele lichaam trefvlak. Hierdoor pas je bij het wedstrijd-schermen een andere tactiek toe. De schermers staan wat verder van elkaar. De tegenstander scoort ook een punt als hij de arm raakt waarmee jij de degen vasthoudt.
- sabel
De sabel vindt zijn oorsprong in het leger. Het is nu niet meer het zware militaire zwaard van vroeger. Er zijn nog wel kenmerken uit die tijd. Het is een steek- en een houwwapen (houwen is een slagbeweging). In de wedstrijd-sport is alles boven het middel trefvlak. (Vroeger zat men in de strijd vaak te paard. Het was niet de bedoeling het paard te raken.)
Op scholen wordt weinig geschermd. Dat komt doordat de sport in Nederland vrij onbekend is en de uitrusting (wapen, masker en beschermende kleding) nogal duur is.

T5.3 Boksen

De voorloper van het boksen was de vuistkamp. Het boksen is ook als wedstrijd-sport al erg oud. Dit blijkt wel uit het feit dat boksen op de Olympische Spelen in het jaar 688 voor Christus voor het eerst op het wedstrijdprogramma stond.

Boksen is natuurlijk vooral bekend van de professionele partijen. Vooral die van de zwaarge-

Zelftoets zelfverdediging

1. In welke drie groepen kun je zelfverdediging indelen? Geef van elke groep een aantal voorbeelden.

- I.
- II.
- III.

2. Leg duidelijk uit waarom je spreekt van 'spelvormen'.

.....

3. Noem twee aanvals- en twee verdedigingstactieken bij de stoeispelen.

Aanvalstactieken:

- I.
- II.

Verdedigingstactieken:

- I.
- II.

4. Geef een samenvatting van een van de trefspelen. Geef ook aan wat je interesseert in het gekozen spel.

.....

Praktijkopdracht

5. Bij vechtsporten zijn er verschillende graden van bekwaamheid/geoefendheid. Zoek voor een van de vechtsporten eens uit hoe dit systeem werkt. Maak van dit systeem een overzichtelijk schema.