

Kidsafety Examen 1



Preventie	Hekje (stemgebruik + houding + expressie)	
	Omgaan met ongewenste aanrakingen (eerste 2 stappen)	
	Een vreemde heeft iets van je	
Zelfverdediging	Staand	Vechthouding (dekking + stand)
		Bewegen in vechthouding (voorste voet eerst)
		Rechte stoten (dekking+vechthouding+goede stoot)
		Verdedigen tegen rechte stoten (dekking + wegtikken stoot)
		Verdedigen tegen ronde stoten van buiten (dekking + goede blok)
		Zachte valbreken (goed veren door armen + hoofd opzij)
		Trap naar kruis (vanuit passief naar vechthouding)
	Liggend	Ontsnappen uit Mount (iemand zit op je) (opboksen + opstaan en stukje weglopen)