

## Kidsafety examen 3



Preventie	Zelfverzekerd lopen (door straatje met kinderen)
	Mat verdedigen
	Omgaan met vreemden (Noodgeval voor jezelf of ander?)
Zelfverdediging	Schouderbladen naar voren, opstaan in vechthouding
	Ronde trap, verschillende hoogtes
	Verdediging tegen ronde trap, verschillende hoogtes
	Verdedigen tegen optillen
	Verdediging tegen verwurging van zijkant (arm omhoog tegen hoofd aan draaien richting aanvaller.
	Take down (iemand naar de grond brengen)(hoog en laag vastpakken, sturen en been haken)
	Verdediging tegen verwurging vanuit de guard (iemand zit tussen je benen op de grond)(Guards Sweep)
	Verdediging tegen verwurging vanuit guard (iemand zit tussen je benen op de grond) (afduwen met knie tegen borstkas en trappen)
	Combinaties en verdedigingen op Pads (staand op de plaats)