

Kijkwijzer 1

Polsen bevrijden



1. Je draait je hand naar buiten
2. Je probeert zijn pols te grijpen
3. Je andere hand trekt zijn bovenarm naar voor
4. Dan duw je zijn onderarm tegen zijn rug
5. Schouderklem

Kijkwijzer 2

Achterwaartse wurggreep

1. Stamp op de voet
2. Pak de onderarm stevig vast
3. Draai langs zijn lichaam, zodat je keel vrijkomt
4. Houd zijn arm stevig vast
5. Draaien en overstrek zijn arm
6. Houd zijn arm in deze positie



Kijkwijzer 3

Voorwaartse wurggreep



1. Je brengt je beide armen naar binnen (bidden)
2. Je duwt zijn handen weg en je grijpt zijn gezicht (ogen)

Kijkwijzer 4

Bij een slag in het gezicht

1. Leg je hand in de nek
2. Bescherm je gezicht met je elleboog
3. Sla je arm rond zijn arm
4. Houdgreep

