

Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw  
i.s.m. Sport Vlaanderen en  
atlas, integratie & inburgering Antwerpen



**TEKSTBOEK**

**DOE-JITSU**  
**FILM**

***Bevrijd jezelf uit een  
greep met ju-jitsu***

- 2018 -



**WAT DOE JE ALS ... IEMAND OP STRAAT JE HAND VASTPAKT?**

IEMAND PAKT JE HAND VAST

... DAN EIGEN VINGERS VASTPAKKEN

EEN STAP ACHTERUIT ZETTEN

EN JE HAND NAAR JE TOE LOSTREKKEN

VINGERS + ACHTERUIT + LOSTREKKEN



**WAT DOE JE ALS ... IEMAND OP STRAAT JE BIJ DE POLS VASTPAKT?**

IEMAND NEEMT MET DE RECHTER HAND

JE RECHTER POLS VAST

STAP VOORWAARTS MET JE LINKERVOET

DRAAI JE HANDPALM NAAR BOVEN

EN TREK JE POLS LOS IN DE RICHTING

VAN DE OPENING VAN DE VINGERS

STAP + DRAAI HAND + TREK



**WAT DOE JE ALS ... IEMAND OP STRAAT JE VAN ACHTER ONDER JE ARM OMARMT?**

IEMAND OMARMT JE ONDER DE ARMEN

... DAN STAP JE MET EEN VOET

VER NAAR ACHTER

EN JE BUIGT VOORUIT

JE PAKT EEN BEEN VAST

EN JE TREKT HET OMHOOG

JE BLOKEERT DE ARMEN MET JE ELLEBOGEN

...EN STAP ACHTERUIT

JE TREKT EEN BEEN OMHOOG



**WAT DOE JE ALS ... IEMAND JE VEST OF KLEDING VASTPAKT?**

AANVALLER NEEMT JE VEST VAST

MET DE RECHTERHAND

...DAN STAP JE MET DE LINKERBEEN

NAAR ACHTER EN DRAAI

BRENG JE ARM OVER DE HAND V/D AANVALLER

STAP MET RECHTERBEEN NAAR ACHTER

EN DRAAI JE TERUG

DUW DE GRIJPENDE HAND MET JE ELLEBOOG WEG





**WAT DOE JE ALS ... IEMAND JE KEEL LANGS VOOR VASTPAKT?**

IEMAND PAKT JE KEEL VAST

... DAN BEWEEG JE RECHTERHAND

IN EEN NEERWAARTSE CIRKEL

OVER DE WURGENTE ARMEN

EN STAP MET JE LINKERBEEN ACHTERUIT

ARM IN CIRKEL + ACHTERUIT STAPPEN



**WAT DOE JE ALS ... IEMAND JE BIJ DE KEEL PAKT EN ACHTERUIT DUWT?**

IEMAND PAKT JE KEEL VAST

EN DUWT JE NAAR ACHTER

ARM IN CIRKEL + ACHTERUIT STAPPEN

GA IN TEGEN DE DUWKRACHT VAN JE AANVALLER

GEbruik JE ELLEBOOG EN VAL AAN



**WAT DOE JE ALS ... IEMAND JE VAN DE KANT AANVALT EN JE NEK PAKT?**

VERMIJD DAT JE GEPAKT WORDT

STAP WEG + BUK + DRAAI ACHTERUIT

JE KAN OOK TERUGSLAAN!



**WAT DOE JE ALS ... IEMAND JE AANVALT? JE VERDEDIGT JEZELF!**

ZET EEN STAP ACHTERUIT

GRIJP DE RECHTERHAND VAN DE AANVALLER

EN DRAAI HET NAAR BINNEN

DUW MET JE RECHTERHAND DE KIN

VAN JE TEGENSTANDER NAAR ACHTER

ZET JE DUIM AAN DE BUITENKANT VAN

DE HAND BIJ HET DRAAIEN



Met speciale dank aan:

Martin Druyts (Vlaamse Jutsoka Merksem)

Bruno Van Damme (Sportschool De Gouden Lotus Merksem)

Yvan Moons (Vlaamse Jutsoka Merksem)

Jana Bracke (Vlaamse Jutsoka Merksem)

Dirk Peeters (Vlaamse Jutsoka Merksem)

Tiene Hertogen (atlas, integratie & inburgering Antwerpen)

Houssein El Kouy (atlas, integratie & inburgering Antwerpen)

Bas Blockmans (Bastiaan Image)