

# Inhoudsopgave

Inleiding	11
<b>Les 1 Sterk Staan (oefeningen 1-18)</b>	<b>15</b>
1.1 Introductie en kringgesprek over inhoud en bedoeling van de cursus	16
1.2 Introductie rituele zelfverdedigingsgroet Rots en Water	16
1.3 Een aanzet tot het steviger leren staan: balansoefeningen op één been	17
1.4 Kracht inzetten vanuit je basis; fysieke en mentale aandachtspunten bij een confrontatie: tweekamp	21
1.5 Introductie van de zelfverdedigingshouding: wat is het waard om voor te vechten?	23
1.6 Introductie kiai in combinatie met de zelfverdedigingshouding: aandacht voor expressie en ontspanning van de ogen	25
1.7 Stevig staan in competitievorm: Chinees boksen	26
1.8 Conditie-oefeningen ter vergroting van kracht en zelfvertrouwen	27
1.9 Afsluitend kringgesprek: wat heb je geleerd?	28
Samenvatting en huiswerkvragen	29
<b>Les 2 Rots en Water (oefeningen 19-36)</b>	<b>31</b>
2.1 Kringgesprek over Rots en Water; bespreking van de huiswerkvragen	31
2.2 Stevig staan door zwaai-oefeningen; parallelzwaai	31
2.3 Een eerste aanzet tot het leren stoten	32
2.4 Rots en Water in territoriumstoeivormen: de Tientellenregel	46
2.5 Kringgesprek over Rots en Water	46
2.6 Rots en Water in verbale confrontatie	47
2.7 Conditie-oefeningen	49
2.8 Kringgesprek: wat heb je geleerd?	49
Samenvatting en huiswerkvragen	50
<b>Les 3 Rots en Water op het schoolplein (oefeningen 37-49)</b>	<b>51</b>
3.1 Kringgesprek over het thema van de les; bespreking van de huiswerkvragen	51
3.2 Hanenkamp: balans en beheersing	51
3.3 Pushing-hands: Rots en Water in een cirkel; wat is eervol?	52
3.4 Elkaar observeren	53
3.5 Stoten op trefkussens	53
3.6 Touchboxing: afweertechneken gebaseerd op Rots en Water; wering op oorvijg, duw en stoot naar het gezicht	54
3.7 Rots en Water op het schoolplein	57
3.8 Conditie-oefeningen	58
3.9 Kringgesprek: wat heb je geleerd?	58
Samenvatting en huiswerkvragen	59
<b>Les 4 Rots en Water in het persoonlijk contact (oefeningen 50-56)</b>	<b>61</b>
4.1 Kringgesprek over het thema; bespreken van de huiswerkvragen	61
4.2 Stierenvechten: Rots en Water, fysiek en verbaal	61
4.3 Pushing-hands fixed step	63
4.4 Hoe ga je met elkaar om: Rots of Water	64
4.5 Pesten: een kringgesprek	65

4.6	Puttrekker	66
4.7	Conditie-oefeningen	67
4.8	Kringgesprek: wat heb je geleerd?	67
	Samenvatting en huiswerkvragen	67
<b>Les 5</b>	<b>Ademkracht (oefeningen 57-70)</b>	<b>69</b>
5.1	Kringgesprek over ademkracht; bespreken van de huiswerkvragen	69
5.2	Hielen lichten: gronden en centreren met ademkracht	70
5.3	Actief gebruik van ademkracht: push-ups	71
5.4	Hoe sta ik stevig: adem hoog, adem laag	72
5.5	Psycho-fysieke balans: centreren en gronden	74
5.6	Technisch trappen: de wreeftrap	75
5.7	Wering op de wreeftrap	76
5.8	Een schild voor fysieke bescherming en mentale controle	77
5.9	Territoriumstoeien waarbij Rots en Water en ademkracht een rol spelen	78
5.10	Conditie-oefeningen	79
5.11	Kringgesprek: zeven manieren om met geweld om te gaan	79
	Samenvatting en huiswerkvragen	80
<b>Les 6</b>	<b>Lichaamstaal (oefeningen 71-75)</b>	<b>81</b>
6.1	Kringgesprek: introductie van het begrip lichaamstaal aan de hand van de video <i>Opeisen</i>	81
6.2	Lichaamstaal: een boodschap voor anderen, een dwingende boodschap voor jezelf	82
6.3	De tunnelhouding en de strandhouding	83
6.4	Machtsverhoudingen: tunnel en ruziezoeker; visueel overzicht van de helpers	84
6.5	Kringgesprek: wanneer bied je hulp en hoe?	85
6.6	Weringen herhalen in de vorm van sparren	85
6.7	Gebruik van schuimrubberen wapenstokken	86
6.8	Conditie-oefeningen	87
6.9	Kringgesprek: wat heb je geleerd?	87
	Samenvatting en huiswerkvragen	88
<b>Les 7</b>	<b>Grenzen (oefeningen 76-87)</b>	<b>89</b>
7.1	Kringgesprek over de grenzen in de omgang met elkaar	89
7.2	Video Versieren	91
7.3	Video Wedden	91
7.4	Grenzen voelen, stellen en verdedigen	92
7.5	De vijf confrontatieregels	94
7.6	Hulp bieden; visueel overzicht	94
7.7	Polsbevrijdingstechnieken	95
7.8	Oogcontact: boodschap uitzenden en boodschap oppikken	95
7.9	Contactoefening om het stellen van grenzen te oefenen: stoten op elkanders buik	98
7.10	Pushing-hands fixed step	99
7.11	Conditie-oefeningen	99
7.12	Kringgesprek: wat heb je geleerd?	99
	Samenvatting en huiswerkvragen	100

<b>Les 8</b>	<b>Intuïtie (oefeningen 88-98)</b>	<b>101</b>
8.1	Kringgesprek over intuïtie en over de huiswerkvragen	101
8.2	Nieuwe weringen	101
8.3	Grenzen meevoelen: twee leerlingen zittend op een bank	103
8.4	Een serie intuïtie-oefeningen	106
8.5	Conditie-oefeningen	108
8.6	Kringgesprek: wat heb je geleerd in de afgelopen vier lessen? Samenvatting, huiswerkvragen en de eindopdracht	108 109
<b>Les 9</b>	<b>Mentale kracht: groepsdruk en pesten (oefeningen 99-108)</b>	<b>111</b>
9.1	Inleiding op de laatste vijf lessen: wijzen naar zelfverwezenlijking	111
9.2	Kringgesprek over inhoud en doel van de laatste vijf lessen	112
9.3	Pushing-hands: trainen Rots- en Watertechnieken, transfer naar Rots- en Waterattitude	117
9.4	Weringen vanuit de boomhouding	118
9.5	De boomhouding met accent op kalmte, concentratie en visualisatie; de harahouding	120
9.6	De harahouding in het dagelijks leven; de harahouding tegen groepsdruk en pesten	122
9.7	Introductie mae-giri in combinatie met de harahouding	123
9.8	Aanleren van de wering op de ma-washi-giri	124
9.9	Conditie-oefeningen	126
9.10	Kringgesprek: wat heb je geleerd? Samenvatting en huiswerkvragen	126 127
<b>Les 10</b>	<b>Mentale kracht: concentratie, visualisatie, zelfvertrouwen (oefeningen 109-117)</b>	<b>129</b>
10.1	Kringgesprek over mentale kracht; bespreken van de huiswerkvragen	129
10.2	Oefenen van de bekende weringen	130
10.3	Stoten oefenen met kussens	130
10.4	Mae-giri en wreeftrap op kussens met accent op rust, overzicht en controle	131
10.5	Concentratie-oefeningen: concentreren, visualiseren, overtuiging	133
10.6	Kringgesprek over de concentratie-oefeningen; gebruik van deze technieken om doelen in het dagelijks leven te bereiken	136
10.7	Conditie-oefeningen	136
10.8	Kringgesprek: wat heb je geleerd? Samenvatting en huiswerkvragen	136 137
<b>Les 11</b>	<b>Mentale kracht: het innerlijk kompas en de innerlijke onderstroom (oefeningen 118-121)</b>	<b>139</b>
11.1	Kringgesprek over mentale kracht; bespreken van de huiswerkvragen	139
11.2	Sparren	141
11.3	Twee aanvallers: trappen en stoten op kussens met behoud van overzicht en controle	141
11.4	Groepsdruk: video's Wedden en Meedoen	143
11.5	Kringgesprek over het spanningsveld tussen groepsdruk, zelfstandigheid en verbondenheid; wederzijds respect, homoseksualiteit en homofobie; wat is 'een echte man'?	143
11.6	Conditie-oefeningen	146
11.7	Kringgesprek: wat heb ik geleerd? Samenvatting en vragenlijst seksueel geweld	146 147

<b>Les 12 Mentale Kracht: het Drie Stappen Plan (oefeningen 122-126)</b>	<b>153</b>
12.1 Kringgesprek over mentale kracht; bespreken van de huiswerkvragen	153
12.2 Weringen: twee tegen een	153
12.3 Stoten en trappen op kussens in de kring met behoud van overzicht en controle	154
12.4 Introductie van het Drie Stappen Plan	156
12.5 Doorslaan van het plankje	157
12.6 Pushing-hands in een cirkel	158
12.7 Conditie-oefeningen	159
12.8 Kringgesprek: wat heb je geleerd?	159
Samenvatting en huiswerkopdracht	160
Bijlage: Voorbeelden van een Drie Stappen Plan	160
<b>Les 13 Seksualiteit (oefeningen 127-128)</b>	<b>163</b>
13.1 Kringgesprek over seksualiteit; bespreken huiswerkvragen	163
13.2 Sparren zonder regels	164
13.3 Video Verliefd	164
13.4 Kringgesprek over de video; seksualiteit; hulpverlenende instanties	165
13.5 Seksueel misbruik	167
13.6 Pushing-hands fixed step	168
13.7 Conditie-oefeningen	168
13.8 Kringgesprek: wat heb je in deze cursus geleerd?	168
Samenvatting en eindopdracht	169
<b>Les 14 Extra les: Omgaan met een bedreigende groep (oefeningen 129-135)</b>	<b>171</b>
14.1 Kringgesprek	171
14.2 Hulptikker	171
14.3 Samenstelling en bedoeling van de groep	172
14.4 Welke houding wekt agressie op: de machohouding en de tunnelhouding	173
14.5 Werken aan een houding waar agressie geen houvast aan heeft	173
14.6 Hoe ga je om met schelden?	174
14.7 De proef op de som: door een bedreigende groep heenlopen	174
14.8 Tunnel of love	175
14.9 Afsluitend kringgesprek: signalement geven en aangifte doen	175
14.10 Hulp bieden	176
Samenvatting	177
<b>Aanbevolen Literatuur</b>	<b>179</b>
<b>Oefeningen in volgorde</b>	<b>181</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>184</b>
<b>Appendix 1 Voorbeeld van een eenvoudig 12 lessenplan</b>	<b>185</b>
<b>Appendix 2 Voorbeeld van een contract</b>	<b>189</b>