

	Jeugd	18+
Situatie 1 – Verdediging tegen een directe stoot naar het gezicht	Je staat op de speelplaats tijdens de pauze. Er is net een woordenwisseling geweest over een voetbalspel. De andere jongere wordt boos, komt dichtbij en roept nog iets. Zonder dat je het verwacht, haalt hij plots uit met een vuist richting je gezicht.	Je staat aan een toog in een druk café. Iemand komt verbaal agressief dichtbij en slaat plots onverwacht een rechte stoot naar je gezicht zonder verdere waarschuwing.
Situatie 2 – Verdediging tegen guillotine (nek vastnemen)	Na de les ben je aan het lachen en wat aan het duwen met vrienden. Eén van hen neemt het spel te serieus en trekt plots je hoofd onder zijn arm, rond je nek. Het voelt niet meer als spel, je kan moeilijk bewegen en je krijgt het benauwd.	Je bukt om iets op te rapen op straat. Vanachter wordt je hoofd plots onder de arm getrokken en de persoon zet onmiddellijk druk op je nek in een guillotinewurg.
Situatie 3 – Verdediging tegen omklemming voor – armen vrij	In de gang van de school ontstaat een ruzie. Iemand staat boos voor je en stapt plots naar voren. Hij grijpt je rond de romp om je tegen te houden, maar je armen zitten nog vrij. Hij staat heel dicht bij je en je voelt de spanning.	Tijdens een verhitte discussie op een parking stapt iemand plots in en klemt je romp van voren vast, maar je armen blijven vrij om te bewegen.
Situatie 4 – Verdediging tegen vastgrijpen van de kraag met twee handen	Na school spreekt iemand je boos aan over iets wat online is gezegd. Hij grijpt je plots met beide handen vast aan je trui of jas en trekt je naar zich toe terwijl hij blijft praten en schelden.	In een stationshal grijpt een persoon je met beide handen vast aan de kraag van je jas en begint je heen en weer te schudden terwijl hij agressief roept.
Situatie 5 – Verdediging tegen omklemming achter – armen niet vrij	Je staat met je rug naar de anderen terwijl je wacht. Plots komt iemand van achteren en slaat zijn armen rond je lichaam. Je ellebogen zitten vast tegen je zij en je kan je armen niet gebruiken.	Je staat in een wachtrij. Iemand komt van achteren, slaat zijn armen rond je romp en klemt je ellebogen strak tegen je lichaam.
Situatie 6 – Verdediging tegen een hoekstoot naar het gezicht	Tijdens een woordenwisseling op de speelplaats of in het park zwaait iemand boos met zijn arm. Hij maakt een grote, wijde beweging en probeert je met een hoekstoot tegen het hoofd te raken.	Na een woordenwisseling op straat zwaait iemand breed uit en probeert je met een krachtige hoekstoot tegen het hoofd te raken.
Situatie 7 – Verdediging tegen een circulaire trap	Je staat op een open plek (speelplaats, park, sportveld). De andere jongere neemt plots wat afstand en maakt een grote zwaaiende trap richting je lichaam, alsof hij je wil wegduwen of laten schrikken.	Tijdens een confrontatie op open terrein neemt de tegenstander afstand en zet plots een ronde trap richting je lichaam of hoofd.
Situatie 8 – Verdediging tegen een frontale trap	Tijdens een ruzie probeert iemand je op afstand te houden. Hij roept iets en trapt plots recht vooruit richting je buik of benen om je achteruit te duwen.	In een conflict voor een winkel duwt iemand je eerst verbaal weg en trapt daarna recht vooruit richting je onderlichaam om afstand te creëren.