

Lesplan klinische les

Doelstelling bijeenkomst

1. Kunnen loskomen uit diverse polsbevrijdingen
2. Basis principes bevrijding uit greep bij de haren leren

Beginsituatie

Collega's hebben geen training op het gebied van zelfverdediging gehad en weten niet hoe ze los kunnen komen.

Gewenst resultaat

Na de bijeenkomst kennen collega's de technieken. Daarbij zijn zij gemotiveerd om dit regelmatig met elkaar te oefenen of deze technieken aan stagiaires te leren.

1. Polsbevrijdingen

Benoem de polsgrepen en vraag aan de deelnemers (je collega's) of zij hier iets in herkennen. Vat samen wat ze hebben meegemaakt, zodat je bewijst dat je geluisterd hebt.

Verzin een leuke warming-up of laat iemand anders de lichte opwarming uitvoeren. Rekken, strekken, dansje, schudden, spelletje, iets waar iedereen zich fijn bij voelt.

Praatje: Vertel wat je gaat doen. Waarom is dat belangrijk? Maak duidelijk hoe het gaat gebeuren.
"Vandaag heb ik een aantal zelfverdediging technieken voorbereid, waarmee je jezelf los kunt maken zonder de bewoner pijn te doen.", "Het gebeurt weleens dat je door een boze bewoner wordt vastgepakt..., en voor je veiligheid kan het handig zijn om jezelf los te maken." Benadruk de veiligheid; elkaar geen pijn doen. Vertel vooraf hoe een techniek wordt uitgevoerd.

Plaatje: Doe het samen met een collega rustig (traag en weinig kracht) voor. Laat een aantal variaties zien; links en rechts, draai ten opzichte van deelnemers zodat iedereen het goed kan zien. Vraag of alles duidelijk is. Als je vragende gezichten ziet dan doe je het nogmaals voor.

Daadje: Laat deelnemers in tweetallen werken, eventueel één drietal. Verspreid de mensen over het oppervlak ivm veiligheid. Vertel hoe vaak ze gaan oefenen. Loop rond voor hulp.

Links naar YouTube:

<https://youtu.be/IX2UD40lKdc>

<https://youtu.be/Llkq7nMSSic>

<https://youtu.be/U402MjWHdrU>

Overgang naar volgende onderdeel. Heeft iedereen goed geoefend? Zijn er mensen met blauwe plekken? Wijs op eigen verantwoordelijkheid.

1. Greep bij de haren

Benoem het vastpakken van de haren en vraag aan de deelnemers (je collega's) of zij hier iets in herkennen. Vat samen wat ze hebben meegemaakt, zodat je bewijst dat je geluisterd hebt. Deze situatie is pijnlijk en heftiger omdat het hoofd gevaar loopt.

Praatje: Vertel wat je gaat doen. Waarom is dat belangrijk? Maak duidelijk hoe het gaat gebeuren.

“Het gevaar van een harengreep is dat er iets met je hoofd of gezicht kan gebeuren.” “Het belangrijkste van deze techniek is het vastpakken van de grijpende hand (fixeren).” “Daarna geef je de opdracht om los te laten, daarna kun je overgaan tot de pijn prikkel. Alleen wanneer je gevaar loopt.” Benadruk de veiligheid; elkaar geen pijn doen. Vertel vooraf hoe een techniek wordt uitgevoerd. **VEILIGHEID: HET OVERSTREKKEN VAN EEN ARM KAN BLESSURES VEROORZAKEN. DIT DOE JE ALLEEN ALS ER GEEN ANDERE UITWEG IS.**

Plaatje: Doe het samen met een collega rustig (traag en weinig kracht) voor. Laat een aantal variaties zien; links en rechts, draai ten opzichte van deelnemers zodat iedereen het goed kan zien. Vraag of alles duidelijk is. Als je vragende gezichten ziet dan doe je het nogmaals voor.

Daadje: Laat deelnemers in tweetallen werken, eventueel één drietal. Verspreid de mensen over het oppervlak ivm veiligheid. Vertel hoe vaak ze gaan oefenen. Loop rond voor hulp.

Links naar YouTube:

<https://youtu.be/bMgu9Tk6Qzk>

https://youtu.be/-Bcnm_1HheQ

<https://youtu.be/1vv8L0Fs6L8>

Dit is een voorbeeld van een klinische les. Mail ons als je andere lessen wilt voorbereiden. info@zelfsterk.nl

Iedereen heeft een eigen voorkeur leerstijl, met praatje, plaatje, daadje bereik je alle deelnemers.

Praatje: auditieve leerstijl, mensen die gericht zijn op taal, praten en uitleggen.

Plaatje: visuele leerstijl, mensen die graag lezen of voorbeelden en video's zien.

Daadje: kinesthetische leerstijl, mensen die leren door te doen, ervaren en voelen.



ZELFSTERK
Training