

## Inhoudsopgave

Krav Maga Expert's Secrets.....	1
Voorwoord.....	4
Krav Maga?.....	5
De European Krav Maga Academy.....	7
Stress .....	8
De Combat Mindset, de mentaliteit van een winnaar.....	12
Gevaarlijke situaties herkennen.....	15
Basisprincipes, concepten en terminologie.....	17
Gevechtsbewegingen.....	23
Geïmproviseerde wapens.....	31
Trainingsprincipes.....	32
Technieken.....	34
Wapen technieken.....	40
Takedown technieken.....	49
Grondtechnieken.....	50
Afwerking.....	52
Fixatietechnieken.....	53
Politionele technieken.....	54
Meerdere tegenstanders.....	55
Incasseren.....	56
Beveiliging van een derde.....	57
Opwarmingsoefeningen.....	58
Stretching.....	59
Drills.....	61
Gradatie.....	62
Tenslotte.....	64

## Krav Maga Expert's Secrets

Krav Maga became the official hand to Hand Combat System of the Israeli Defense Forces (IDF) from its inception. It was created and perfected as a Self Defense and Hand to Hand Combat System. The first IDF Fighting Fitness Academy Krav Maga Chief Instructor was Imrich Lichtenfeld (Immi Sde-Or). Second, was Eli Avikzar, and third was me, Boaz Aviram.

Krav Maga instruction lies in its intensity. Soldiers would cover Self Defense and Hand to Hand combat principles in an intense learning environment. The instruction method is crucial to ensure that at the end of the short program which can be 3 days to two weeks, each of the soldiers trainees would be able to fight with his bare hands and win. Additional two weeks of training are required to qualify Instructors.

At the end of the Krav Maga Instructor's Course, the student is required to participate in series of full contact fights where he is graded on his ability to execute his skills learned, and at the same time developing his confidence in his ability.

Krav Maga, techniques are built in steps; students need to fully understand all aspects of their training, and should practice each step about 10 times in a prescribed order. Instructor corrections instill effective techniques and give the students all the tools to assess and correct their techniques.

Krav Maga is dealing with training Humans how to use their existing bodies to execute effective defensive and combative moves. Students learn to prioritize their thinking and deal with the most imminent danger first. Striking at various pressure points and their effectiveness are learned at the first lesson.

The student learns to identify, which part of the opponent's body, would be approaching the defender's territory first. Territory pertains to a distance, few steps away from one's body. When an opponent crosses that distance defender can not afford to wait any longer. He must execute a defense and attack back.

Krav Maga considers the reaction time of the brain crucial in the ability to effectively block an attack. Defensive moves are executed against your opponent's best options rather than end results. For example, if your opponent was two steps away from you, his best option would have been to use his front leg to kick you. This would have been the fastest move his body would have been able to produce. If he tried to do anything else, it would have taken him at least a second longer to execute. When you noticed him starting to close the gap, and you countered his best option with a swift defense and simultaneous counter strike, any hesitation or change of plans on his side would make his attempt more futile.

While deflecting a kick or a punch, an immediate strike to the face or groin is followed. Krav Maga practice both at the same time, moving forward to close the gap, and limit the opponent's further attempts to attack. A hurt opponent is not an attacking opponent. If you suddenly see an attacker with a knife, you cannot afford wasting time starting to think which technique you are going to use. You need a simplified principle. While attacks from various directions and their suitable counter attacks are used for training purpose, at the end of the lesson, the student need only follow the principles. If you choose to use your arms to counter an attacker yielding a knife your aim is to have the middle of your forearm meet your opponent's wrist.

Krav Maga pays attention to the need to close the gap quickly in an attack. The advance while kicking or punching is being made with a body leap forward. Using gravity to initiate the move with a forward lean, helping with the toes to push forward, the fighter springs forward attempting to lodge one of his limbs in the opponent's body as quickly as possible.

While it is easier to break the cartilage tissue of the wind pipe for example, the need to quickly strike from a distance is a need for a fast delivered strike. In throwing a hand strike from a distance, one cannot count that the opponent would stand still and leave his neck exposed. This is why a generally aimed hand strike to the face is preferred.



Boaz Aviram striking

Great athletes like Muhammad Ali had higher knockout rates than others. Krav Maga rather teaches the mechanics of delivering a knockout punch in the first lesson than leaving it to the student to learn subconsciously on their own through repeated heavy bag training. A person weighing only 100 lbs could deliver a knock out punch with a force of time and a half of his body weight if he or she learns how to use his body effectively. I do not think an attacker can stand still while being hit with lets say a 50lbs dumbbell in their face.

There are two historical methods of delivering a blow with a force of about time and a half of your body weight. First is Boxing like movement and second is the traditional Karate Strike. While equal in force, the boxing style strike has a greater range and is more natural and easy to execute. The Boxing style straight strike uses gravity and shift of weight to support the strike, while the Traditional Karate style strike uses a sudden tightening of your body's muscles delivering a short blow. The longer range of the Boxing style blow facilitates greater acceleration to a higher speed and is more efficient in creating a knockout effect. The traditional Karate style strike is more suitable to breaking boards of wood where the wood fibers differ in its construction from the human body protective tissues. The traditional straight Karate Strike takes longer to execute and require a slight preparation. Since a split second is of the essence and the force is equal but more efficient using the boxing style, it has won its popularity over years of trial and error in the Martial Arts field.

From the second you decide to move your body and deliver the strike, all you need is to aim to the face. You then need to accelerate to maximum speed with your arm, and maintain that speed as your fist lodges your opponent's face. The opponent's skull is being sent backward shaking the brain and nerves to a concussion. If for example the move is a front kick, the base foot will land ball of the foot first, followed with the heel, while the other foot will be sent to kick the opponent. Attention to a proper base foot positioning will be given, to prevent loss of balance during motion. This will eliminate the possibility of shifting less speed and force into the kick or punch.

Executing a front kick, the upper body will be used in a seesaw motion to contribute to the thrust of the foot upwards against gravity in the target's body. At the same time a body lean backwards provides balance to the extended foot.

Boaz Aviram

*Krav Maga is an Intensive Self defense and Hand to Hand Fighting System developed in the Israeli Military Forces.*

*Luc Van Laere has been teaching Krav Maga for many years. He has a true understanding of what Mage is and therefore the ability to bring his students' self defense capabilities to their maximum intensively.*

*Boaz Aviram,*

*Third Israeli Defense Forces Krav Maga Chief Instructor.*

## Voorwoord

*Neem het van me aan, we gaan u leren vechten. Eerst leren we u de basis aan middels een reeks technieken, ondertussen werken we aan uw stabiliteit, uithoudingsvermogen, explosiviteit en inzicht. Zodra we die zaken op een rijtje hebben gaan we ervoor zorgen dat u op een correcte manier omgaat met de spanning van een echte confrontatie. Ondertussen leren we u ook om problemen te vermijden. Uw eigen veiligheid staat immers voorop.*

Op minder dan 2 jaar behalen de meeste leerlingen een meer dan behoorlijk resultaat. Het gebeurde al vaker dat ervaren vechtsporters totaal overdonderd werden door Krav Maga beginners.

Dit handboek is uw leidraad tot het Level 1 examen. Tot dan heeft u nut bij een structuur, nadien wordt het complete chaos. Door instructeurs gecontroleerde chaos weliswaar, maar chaos. Net zoals in het echte leven. Eens u de technieken onder de knie heeft dan gaan we ermee experimenteren, we gaan ze testen, doen mislukken, afbreken en heropbouwen tot ze u passen zodat u het inzicht krijgt dat u nodig heeft. Daarna drijven de de spanning op en gaan we kijken of u alles ook onder stress tot een goed einde kunt brengen.

Bij de EKMA geloven we niet in 15 examens, het is redelijk simpel, wij hebben er 3: basis (Level 1) + inzicht (Level 2) + stressbeheersing (Level 3) en dat sluit perfect aan bij het verhaaltje uit de vorige paragraaf.

Bij de EKMA geloven we ook niet in masters en goeroe's. Leerlingen staan onder begeleiding van instructeurs. De taak van die instructeurs is aanleren, observeren, bijsturen en motiveren. Gezien Krav Maga een bijzonder simpel systeem is zien we niet in waarom iemand die uiteindelijk gewoon lesgeeft een soort goddelijke status zou moeten krijgen.

Er zijn trouwens opvallend veel masters en goeroe's die niet eens de basis van het Krav Maga beheersen. Ze kunnen wel leuke dansjes uitvoeren, ze kunnen het goed uitleggen maar als ze geconfronteerd worden met iemand die hen moeilijke vragen stelt dan haken ze af.

En dan hebben we het nog niet eens over de masters en goeroe's die er mijlenver naast zitten met hun Krav Maga. Ik kan me daar druk in maken omdat die kerels (het zal wel iets met testosteron te maken hebben, het zijn allemaal mannen) hun leerlingen een vals gevoel van veiligheid geven.

Bij de EKMA werken we dan ook vanuit een ander principe. Al onze instructeurs ontwikkelen na verloop van tijd een eigen specialisatie en delen hun ervaringen met de andere instructeurs.

Voor specifieke problematieken en doelgroepen hebben we zelfs adviseurs in huis. Al onze instructeurs zijn op een ernstige manier bezig met Krav Maga, anders zijn ze geen EKMA instructeur.

Luc Van Laere  
Hoofdinstructeur

## Krav Maga?

Krav Maga ontstond in Israël en is het enige officiële gevechtssysteem van de IDF, de Israëlische Defensie Forzen. De uitvinder van het Krav Maga Imrich 'Sde-Or' Lichtenfeld, die we verder Imi noemen ontwikkelde het systeem met basisprincipes en daarop gebaseerde technieken ten behoeve van het IDF.



Imi Lichtenfeld (met pet) in actie

Toen Imi met pensioen ging paste hij het systeem aan voor burgers. Hij legde de nadruk op veilig weggelopen. Zijn slogan was "So one may walk in peace".

Na Imi's dood ontstonden tientallen groepen en federaties die claimden het originele Krav Maga te verspreiden. De ene al meer succesvol dan de andere. De ene al meer beïnvloed door Oosterse vechtsporten dan de andere. Plots doken overal leerlingen op van Imi, met door hem getekende erkenningen. Sommige certificaten zijn door Imi's dood niet meer na te trekken.

Plots werd iedereen die ooit met hem op de foto had gestaan meester of grootmeester. Er kwam een wildgroei aan federaties en elk van de oprichters van die federaties claimde het meesterschap in het originele Krav Maga.

We kunnen ons de vraag stellen of Imi in zijn laatste levensjaren wel nog wist wat hij precies tekende?

De opvolger van Imi bij de IDF, de inmiddels overleden Eli Aviksar hield zich wel aan het originele systeem en richtte KAMI, de Israëlische Krav Magen Association op. Ook Eli's opvolger bij de IDF en leerling Boaz Aviram is het originele Krav Maga trouw. Aviram houdt zich nog steeds aan de 21 uur durende opleiding.

Bijna alle anderen maakten van het Krav Maga een mengeling van enkele Krav Maga principes en technieken uit Braziliaanse Jiu Jitsu, Thaiboks, Karaté of Judo. Sommigen verlieten zelfs helemaal het pad van Krav Maga en verkochten een soort Fairbairn Sykes Close Combat gemengd met een Oosterse vechtsport als Krav Maga. Ze claimden militaire titels, verzonden heldendaden en gooiden een systeem op de markt dat kant noch wal raakt.

Het simpele systeem werd een gedrocht met soms tot 400 technieken waarvan het merendeel niks meer met Krav Maga had te maken.

De reden daarvoor is niet ver te zoeken: geld. Er valt weinig te verdienen met een 21 uur durende opleiding en de leraar moet steeds op zoek naar nieuwe klanten. Het Dojo model met honderden technieken en een uitgerokken graderingsysteem is financieel veel interessanter. Gekoppeld aan merchandising, een verplichte dure outfit en een franchise systeem bleek Krav Maga zelfs big business. Zo big dat één van de zelfverklaarde meesters Krav Maga zelfs als merknaam deponeerde.

Krav Maga werd het nieuwe Tae Bo met als gevolg dat zich nog meer avonturiers op de nieuwe hype stortten. Vooral mensen uit de Oosterse vechtsporten bleken interesse te tonen. Goede sensei's werden slechte Krav Maga instructeurs.

Eind de jaren 90 zag ook de IDF in dat het zo niet verder kon. Na het vertrek van Boaz Aviram bij de IDF was de verloedering ook daar toegeslagen. De Israëlische legerleiding besloot schoon schip te maken en herstelde het originele systeem in ere. Sommige technieken werden aangepast aan de huidige noden, andere technieken verdwenen helemaal uit de syllabus.

Het originele Krav Maga is een verzameling van strikte principes, concepten en basistechnieken die kunnen dienen als fundering voor specifieke cursussen. De technieken kunnen worden uitgebreid met gevechtsbewegingen uit andere systemen zolang die bewegingen getoetst werden aan de principes en concepten.

Dat alles geeft Krav Maga een evolutief karakter en zorgt ervoor dat ook specifieke doelgroepen bediend kunnen worden. De basis is dezelfde maar de trainingsintensiteit of afwerking kan gemakkelijk worden aangepast.

In principe zou iedereen in 21 uur de basis moeten snappen en de technieken moeten kunnen uitvoeren. Alles wat daarop volgt is training, uitdieping van een deel van die opleiding (zoals geweldbeheersing), alternatieve afwerking, training of een opleiding tot instructeur.

Krav Maga maakt gebruik van intuïtieve reacties, natuurlijke bewegingen en wetenschap.

Bij Krav Maga leert u geen ingewikkelde bewegingen omdat u die moeilijk onthoudt in een stress situatie. En omdat dan op de koop toe de fijne motoriek wegvalt gebruiken we bij Krav Maga bijna uitsluitend grofmotorische bewegingen.

## De European Krav Maga Academy

De European Krav Maga Academy, EKMA werd in 2009 opgericht met als doel professioneel Krav Maga onderricht aan te bieden.

De benaming is eigendom van Kimokea gcv, de licentienemer is de Krav Maga Self Defense Federation vzw. Deze federatie werd opgericht om de verschillende vestigingen te ondersteunen.

Alle beslissingen met betrekking tot commerciële en technische zaken worden binnen de federatie geregeld. Zo ook de examens, die onder toezicht staan van de examencommissie voorgezeten door René Debecker. De juiste werking van de examencommissie komt verder aan bod.

Technische zaken worden geregeld binnen de werkgroepen. Er is een werkgroep zorgsector, kids zelfverdediging, zelfverdediging voor vrouwen enz.

Om de diverse doelgroepen correct te kunnen bedienen beschikken we intern over Specialised Advisors. Zo is Carl Adams, de voorzitter van de werkgroep zorgsector lector orthopedagogie aan de Plantijn hogeschool in Antwerpen. Carl geeft op de hogeschool ook een cursus zelfverdediging voor de zorgsector die gebaseerd is op Krav Maga.

Verder is er binnen de vzw ook een evenementen-team actief. Dit team zorgt voor de organisatie van niet-Krav Maga evenementen zoals het Sinterklaasfeest, de jaarlijkse receptie enz.

De European Krav Maga Academy weert alle sportinvloeden. Krav Maga is Close Combat en dat is volgens de European Krav Maga Academy onverenigbaar met sport. Sport is per definitie gericht op het meten van prestaties en punten scoren.

De fysieke inspanningen tijdens de opwarming kunnen wel helpen om het conditioneel niveau van de deelnemers op peil te houden maar heeft als belangrijkste doel de opwarming van spieren. Ook later in de les is de inspanning functioneel en niet prestatiegericht. Zware fysieke inspanningen kunnen leiden tot stress, en die stress hebben we nodig bij het uitvoeren van scenario oefeningen.

De European Krav Maga Academy onderscheidt zich in de opbouw van de lessen en het graderingsysteem. De European Krav Maga Academy wil zich distantiëren van het commerciële dojo model en springt omzichtig om met de technieken. Dat resulteert in een unieke aanpak.

Deze aanpak is niet alleen uniek, hij is ook transparant en garandeert vooral een snelle progressie. 100% in overeenstemming met de bedoeling van de "uitvinder" van het Krav Maga, Imi Lichtenfeld.

We vertrekken vanuit een beperkte set van een dertigtal eenvoudige technieken waaruit we zoveel mogelijk bewegingen, mechanismen genaamd, recycleren. Die technieken worden uitgebreid met een afwerking.

De volledige syllabus omvat een tiental principes, een aantal concepten, de 30 basis technieken aangevuld met nog eens 30 extra technieken en een 20 tal gevechtsbewegingen.



## Stress

### Wat is stress?

Volgens Wikipedia is stress een vorm van spanning die in het lichaam van mensen of dieren optreedt als reactie op externe prikkels en die gevolgd wordt door een bepaald patroon van fysiologische reacties.

Er zijn meerdere definities of omschrijvingen van stress. Soms wordt de term stress gebruikt als aanduiding van een bepaalde situatie of prikkel. Maar soms wordt onder stress ook de psychische, fysiologische en chemische veranderingen verstaan, die juist hiervan het gevolg zijn. Om verwarring tussen beide definities te voorkomen, maakt men daarom wel onderscheid tussen een stressor (de conditie die stress veroorzaakt), en de stressrespons (de reactie op de stressor). Het woord stress duidt dan op het *proces* dat een gevolg is van de stressor, en tegelijk aanleiding is voor de stressrespons.

Er bestaan ook verschillen in opvatting over wat stress veroorzaakt. Stress kan heel ruim worden omschreven als een reactie op elke prikkel of conditie die spanning veroorzaakt, maar ook in engere zin als een reactie op een negatieve of aversieve prikkel.

In de ruime omschrijving kan dus zelfs een plezierige situatie die spanning oproept, zoals de huwelijksdag of op vakantie gaan, als stress worden opgevat. Ook is er positieve stress als men zich geestelijk en lichamelijk voorbereidt op een wedstrijd, een bijzondere prestatie op het werk enzovoort. Na enige tijd verdwijnt deze spanning weer en keert het lichaam terug in een toestand van rust. Als stress niet in het belang van een persoon is en als een nare gebeurtenis wordt ervaren, spreken we van negatieve stress. Vast staat dat vooral de negatieve spanningen een gevaar vormen voor de gezondheid, omdat zij de grootste en meer langdurige effecten hebben op het centrale en autonome zenuwstelsel.

Stress gaat gepaard met een verhoogde fysiologische activiteit, of arousal. De fysiologische reactie op stressprikkel wordt gezien als een noodreactie (*emergency reaction*) van het organisme om het hoofd te kunnen bieden aan bedreigende situaties. Men spreekt ook wel van een vecht- of vluchtreactie. De stressrespons komt via twee verschillende zenuwbanen tot stand. Er is een snelle reactie van het autonome zenuwstelsel, en een langzamer reactie die tot stand komt via de baan hypothalamus-hypofyse-bijnierschors. De snelle reactie berust op activiteit van het sympatische zenuwstelsel, die zorgt voor het vrijmaken van adrenaline en noradrenaline in de bloedbaan door het bijniermerg. In de tweede en langzamer route spelen drie stoffen een rol. De stressprikkel bereikt de hypothalamus. Deze produceert een peptide, CRH (Corticotropin-releasing hormone) geheten. Dit stimuleert de voorloper van de hypofyse tot productie van het hormoon ACTH (adrenocorticotroop hormoon), dat op zijn beurt de bijnierschors stimuleert tot productie van corticosteroiden waaronder het stresshormoon cortisol. Afscheiding van cortisol in de bloedbaan leidt tot een verhoging van het bloedsuikergehalte en verhoogt het metabolisme. Het remt tenslotte via terugkoppeling weer de cellen in de hypothalamus die de stressreactie veroorzaakten. Cortisol wordt gezien als een stof die het lichaam helpt om energie te mobiliseren, waardoor men beter opgewassen is tegen bedreigende situaties. Het stressniveau (gehalte van noradrenaline en adrenaline) kan achteraf worden bepaald via het bloedplasma of urine.

### Het verloop van de stressrespons

Fysiologische reacties op stress blijken volgens een vast patroon te verlopen, dat door de endocrinoloog Hans Selye het General Adaptation Syndrome (GAS) is genoemd. Er spelen hierbij drie fasen een rol. Dit zijn achtereenvolgens een kortdurende alarmfase, een weerstandsfase, en een uitputtingsfase. In de alarmfase is er sprake van een kortdurende verlaagde weerstand van het lichaam. In de weerstandsfase is de weerstand tegen stress verhoogd, en in de uitputtingsfase is deze weer verlaagd.

Als iemand deze fasen heeft doorlopen, duurt het enige tijd voordat men weer op het normale niveau is teruggekeerd. Als de situaties die spanningen oproepen echter te snel op elkaar volgen, heeft het individu te weinig tijd om te herstellen en raken de verdedigingsbronnen van het lichaam uitgeput.

### **Stress en Krav Maga**

Waarom zo'n uitleg, dit gaat toch over Krav Maga? Wel, u heeft bovenstaande informatie nodig om te begrijpen wat stress met uw lichaam doet.

We hadden het al over de vlucht- of vechtreactie. Die reactie is één van de belangrijkste elementen uit het Krav Maga. Bijna gans het systeem is daar rond gebouwd. Als u begrijpt dat u moeilijk controle kunt krijgen over de stressoren begrijpt u ook dat de respons bijna onvermijdelijk is en dat het dus belangrijk is om de te begrijpen wat er zal gebeuren.

In Krav Maga gaat u leren werken met de beperkingen van die respons. Het is onontbeerlijk om te weten hoe uw lichaam reageert tijdens een 'emergency reaction'. Net daar maken heel veel vechtsporten (de beweren zelfverdediging te zijn) een fout. Ze houden namelijk helemaal geen rekening met de stressrespons. Op de koop toe verwarren ze de symptomen van stress met angst en roepen ze kreten als "overwin uw angst" terwijl angst op zich een goede raadgever kan zijn en de symptomen van stress bijzonder moeilijk te controleren zijn.

### **Vecht- of vluchtreactie**

Een vecht- of vluchtreactie (ook wel vecht-, vlucht- of vriesreactie) is een verdedigingsmechanisme, de bloeddruk en hartslag gaan omhoog, de grote spieren worden gespannen, haren komen rechtop te staan (kippenvol), de zintuigen worden scherper en de pijngevoeligheid daalt naar een lager niveau (endorfinestimulus). Hierdoor is het lichaam voorbereid op een gevecht of om op de vlucht te slaan.

Door de invloed op de spieren verdwijnt 95% van de fijne motoriek. Vandaar dat we bij Krav Maga enkel grofmotorische bewegingen gebruiken.

Ook met het feit dat we als gevolg van stress te maken krijgen met kokervisie (tunnelvisie) houden we rekening. Het beperkt perifeer zicht zet ons aan tot scannen van de omgeving door uitgesproken in alle richtingen te kijken.

Het is fout te denken dat we de respons enkel gebruiken om te vechten. Veilig vluchten geniet zelfs onze voorkeur.

### **Vriesreactie**

De vriesreactie is bij mensen zeldzamer. Bij algemene twijfel bij confrontatie met een onbekend gevaar kan een dier een instinctief bevriesgedrag vertonen, opdat deze in combinatie met de natuurlijke camouflage dan effectiever opgaat in de omgeving. Het is echter niet omdat de reactie zeldzamer is dat ze niet voorkomt en daarom induceren instructeurs regelmatig fysieke en mentale stress zodat u ermee leert om te gaan.

### **General Adaptation Syndrome**

We moeten rekening houden met het General Adaptation Syndrome, want als we dat niet doen maken we de immense fout te denken dat we de grandiose fysieke prestaties uit de trainingzaal tijdens een echte agressieve confrontatie met een tegenstander kunnen herhalen.

We moeten de stressor dus zo snel mogelijk uitschakelen. Eerst een paar minuten over-en-weer duwen is dus geen optie. Vlucht weg van de situatie of als het echt niet anders kan: vecht met de wetenschap hierboven beschreven.

### **Stress bij de tegenstander**

Ook uw tegenstander heeft stress voor het gevecht. U heeft er alle baat bij om de stressrespons van de tegenstander te verminderen. Dit kan je doen door te de-escaleren. Want hoe je het ook bekijkt, de stressrespons heeft een aantal voordelen die we liever exclusief aan onze kant houden.

Omdat we weten wat ons lichaam doet onder stress kunnen we daar rekening mee houden. Het heeft weinig zin om de fysiologische veranderingen te proberen onderdrukken. We gebruiken ze in ons voordeel.

Laten we het over één ding eens zijn. Bij zelfverdediging draait het om zelfbehoud. U wil géén pak slaag krijgen. Als je problemen kunt vermijden dan doet u dat. Zo simpel is het soms.

Het vermijden van problemen impliceert dat u soms gewoon een omweg maakt, wegloopt of flink op uw tanden bijt om niet de zoveelste idioot die een sigarettenpeuk op straat gooid terecht te wijzen.

En hoe zit het dan met rechtvaardigheid, burgerplicht en trots hoor ik u al vragen? Wel, nogmaals: u wil geen problemen. Meestal toch... U hoeft dus heus niet iedereen en alles over u heen te laten lopen. Iemand die tegen uw gevel staat te plassen mag u gerust op z'n plaats zetten. Verbaal dan toch. Als u het goed aanpakt is het risico op problemen klein.

"Ik laat niet met me sollen" is een uitspraak die u een hoop problemen kan bezorgen. Zet uw ego opzij en denk eens even na. Denkt u niet dat het gevolg van een vechtpartij erger kan zijn dan het gevolg van, ik zeg maar iets, een belediging? Als u bij de categorie mensen hoort die Krav Maga willen leren precies om dat soort situaties op een fysieke manier te kunnen oplossen dan blijft u beter weg uit een Krav Maga les. Bij mij komt u er in iedere geval niet in met zo'n mentaliteit.

Het klinkt cliché maar het is de enige echte waarheid: "een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht". Als u niet vecht loopt u ook geen schade op en hoeft u zich geen zorgen te maken om de eventuele gevolgen. Uzelf of uw naasten verdedigen door iemand een paar klappen te verkopen kan veel geld kosten. Het is dus bijzonder interessant om de zaken rationeel af te wegen. Nogmaals: uw ego en trots opzij zetten is verstandiger dan een advocaat te moeten inschakelen om de gevolgen van uw fysieke actie recht te trekken.

Als u denkt altijd de sterkste en snelste te zijn dan vertrekt u al meteen van een foute veronderstelling. U kunt er beter vanuit gaan dat uw tegenstander sterker, sneller en zelfs slimmer is. Dat geeft je weeral een tactisch voordeel.

Ik zie het combatieve, het gevechtsgedeelte van Krav Maga als een Worst Case tool. Een noodhamertje. Mensen die enkel de nadruk leggen op dat combatieve snappen er niks van. Op de koop toe verlagen ze het systeem. Alleen leren vechten is zinloos tenzij u het uitsluitend doet om aan competitie te doen.

Weglopen als het kan is dus geen laffe daad maar soms bijzonder verstandig. Een confrontatie die aan de gang is proberen de-escaleren is zowat het eerste wat ik u wil, kan en moet leren.

**De-escalatie**

Het ganse de-escalatie proces is een combinatie van het gebruik van uw mentale kracht, kennis van (bio)mechanica, kennis van fysica, kennis van enkele psychologische principes en een dosis gezond verstand.

Om niet meteen uit te vliegen als iemand scheldend naar u toe komt gestapt moet u over mentale kracht beschikken. Om u niet te laten omverlopen moet u kennis hebben van biomechanica en fysica. Om iemand op andere gedachten te brengen moet u enkele basisprincipes uit de psychologie onder de knie hebben, en over een dosis gezond verstand beschikken is eigenlijk altijd handig.

Laat ons eens beginnen bij de mentale kracht. Die kracht put u onder andere uit wetenschap. U weet namelijk dat het bijzonder verstandig is om niet te vechten, een beetje op uw tanden bijten om zelf niet uit te halen zou dus niet zo moeilijk moeten zijn.

Het helpt natuurlijk om die mentale kracht heel specifiek te trainen maar het kan ook anders: eens u de concepten en principes van het Krav Maga onder de knie hebt zult u vanzelf zelfzeker worden. Niet overmoedig, zelfzeker. Zelfzekerheid geeft u mentale kracht en die straalt u ook uit. U zegt zelfzeker dat u geen ruzie wil. U meent dat ook, en u weet dat u door uw training juist zult reageren bij een aanval. Als het zover komt dat hij aanvalt dan gaat u verrassend, gedetermineerd en overdonderend te werk. Maar dat is voor later.

Door uw lichaamstaal en verbale communicatie op elkaar af te stellen en correct te gebruiken zal het adrenaline niveau bij de agressor zakken. Dat geeft u een tactisch voordeel. U moet ervoor zorgen dat ook hij gelooft dat u geen ruzie wil. Er zijn 2 mogelijke gevolgen: of hij denkt dat u een lafaard bent waardoor hij de fout maakt u te onderschatten of hij wil eigenlijk ook niet vechten en de situatie raakt opgelost.

Een bijkomend voordeel van de de-escalatie is het feit dat u getuigen à décharge creëert. Omstaanders zien u in een niet-agressieve houding staan en horen u zeggen dat u geen ruzie wil...

**De-escaleer! Zelfs al ben je helemaal niet van plan om een gevecht af te wenden.**

## De Combat Mindset, de mentaliteit van een winnaar

One bleeding-heart type asked me in a recent interview if I did not agree that 'violence begets violence.' I told him that it is my earnest endeavor to see that it does. I would like very much to ensure—and in some cases I have—that any man who offers violence to his fellow citizen begets a whole lot more in return than he can enjoy.

– Col Jeff Cooper (1920 - 2006)

### Het confrontatietraject

Het confrontatietraject is opgedeeld in logische fasen. Elke fase heeft een specifieke doelstelling. De volgorde binnen het traject staat vast, het beginpunt niet. Zo is het ook mogelijk dat er een fase wordt overgeslagen.

Fasen	Doelstelling
Detectiefase	contact vermijden
Benaderingsfase	vluchten of voorbereiden op de confrontatie
Contactfase	kalm blijven, situatie inschatten
De-escalatiefase	vermijden van de gevechtsfase
Gevechtsfase	de aanval weren, de bedreiging wegnemen
Afwerkingsfase	vluchten, neutraliseren of bedwingen
Verwijderingsfase	veilig wegkomen (scannen)
Afhandelingsfase	hulpdiensten bellen, incident melden,...

Het opdelen van een confrontatietraject is belangrijk omdat we vooral niet mogen vergeten om aan alle fasen voldoende aandacht te besteden. Meestal gaat alle aandacht naar gevechtsfase en heeft men totaal geen oog voor de afhandelingsfase. Die afhandelingsfase is nochtans cruciaal.

#### *Een voorbeeld:*

1) Gevechtsfase, plots heeft iemand u vast bij uw keel, u slaat instinctief op de keel van de tegenstander die door zijn knieën zakt.

Keuzes: u laten wurgen of reageren

2) Afwerkingsfase, u stamp op zijn enkel zodat hij niet achter u komt gelopen

Keuzes: ontkoppelen / ontkoppelen, neutraliseren / ontkoppelen, fixeren

3) Verwijderingsfase, u scant de omgeving en loopt weg

Keuzes: geen behalve indien u bij de afwerkingsfase besloot te fixeren. In dat geval gaat u zich pas verwijderen nadat u hulp heeft gekregen.

4) Afhandelingsfase, u gaat aangifte doen bij de politie

Keuzes: geen afhandeling / aangifte doen / ambulance bellen voor uw aanvaller / verzorging zoeken voor uzelf / een psycholoog opzoeken om het trauma te helpen verwerken / ...

Zoals u ziet zijn bij dit voorbeeld niet alle fasen aan bod gekomen. Bij bijna elke fase had u een keuze. Het is dus belangrijk om hier vooraf over na te denken. Op zich is het niet altijd zo dat u al voor elke situatie een actieplan dient te hebben maar het kan zeker geen kwaad om eens na te denken over het confrontatietraject als concept.

### **95% mentaal 5% fysiek**

De meeste mensen lopen in een neutrale staat van bewustzijn over straat. Die neutrale staat van bewustzijn ontstaat door gewenning aan de omgeving en de gedachte dat alles veilig is. U vindt diezelfde staat van bewustzijn ook terug in een gemiddelde vechtsport les. Iedereen doet zijn of haar oefeningen zonder speciaal alert te zijn. Op straat zijn er verkeersregels, borden, lichten, een stoep en anderen die u ontwijken. Tijdens een vechtsport les is dat net zo. Iedereen rekent op elkaar en meestal loopt alles ook op wieltjes. De sensei (leraar) grijpt in als er een gevaarlijke situatie ontstaat...

Als u met de wagen rijdt is dat (hopelijk voor u) in een verhoogde staat van bewustzijn, u let beter op, voorziet problemen en bent alert voor kinderen die op elk moment de straat kunnen oversteken. U weet dat er elk moment iets kan gebeuren en dat een late reactie tragische gevolgen kan hebben.

Die verhoogde staat van bewustzijn is precies wat we nodig hebben. In elke fase van het confrontatietraject zijn we klaar voor het gevecht.

Professionals uit de beveiliging hanteren voor elke staat van bewustzijn een kleurcode gaande van wit tot zwart, waarbij wit rust is en zwart opperste staat van bewustzijn.

White Onbewust en onvoorbereid – verwondering als er iets gebeurd

Yellow Relaxed bewust – bewust dat er iets zou kunnen gebeuren

Orange Specifiek bewust – iets trok uw aandacht

Red Klaar voor het gevecht – er is iets gedetecteerd en u bent klaar voor een confrontatie

Black Bezigt met het gevecht – de confrontatie is aan de gang

De kleurcode is gebaseerd op de 'Cooper Color Code' die gaat van wit tot rood. Het zwart werd er later door de US Marines aan toegevoegd.

### **De Combat Mindset**

De Combat Mindset is één van de belangrijkste concepten van het Krav Maga. Het is een soort klik die men maakt zodra men moeilijkheden detecteert. De Combat Mindset bestaat uit 3 basiselementen:

#### **Behoud van verhoogd bewustzijn**

Blijf alert, u dient zich bewust te zijn van uw omgeving en het eventuele gevaar. U bent helemaal klaar om te vluchten of te vechten. Ook na het gevecht bent u er zich van bewust dat er nog niet kan gebeuren. U blijft in code red!

#### **Zelfbehoud**

U moet vooral een gevecht vermijden... het belangrijkste is dat u veilig bent.

Zelfbehoud, uw eigen veiligheid is de basis van elke vorm van zelfverdediging. Om het met een cliché te zeggen "een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht". Een gevecht uit de weg gaan, al is het met een smoes, is niet laf maar verstandig. Laat uw tegenstander maar roepen. Zonder kleerscheuren uit een confrontatie komen is prioriteit nummer één.

Denk ook eens na over de volgende situatie: u loopt met een geliefde over straat en plots verzeilt u in een groepje van een drietal dronken idioten. Ze beginnen te duwen. Het is redelijk waarschijnlijk dat u er een paar kunt neerslaan. Wat doe u?

Inderdaad, tracht u eruit te praten! Stel dat het verkeerd loopt, u gaat tegen de vlakte en uw geliefde blijft alleen achter met de dronken heren?

### **Determinatie**

Als er een gevechtsfase is moet u die kordaat aanpakken met alle beschikbare middelen. *Gebruik geïmproviseerde wapens* en uw omgeving om te overwinnen. *Verras uw aanvaller*, dat geeft u een tactische voorsprong en *wees snel en overdonderend*, u geeft uw aanvaller niet de kans te recupereren, u wil uw probleem vooral snel oplossen

Doseren doet u tijdens een training. In een echte confrontatie gaat u voluit! U geeft 250% en zorgt dat u de winnaar bent!

Het feit dat u gedetermineerd reageert zorgt al voor een kortsluiting bij de meeste aanvallers. U gaat op de koop toe verbaal en fysiek overdonderen. Blijf bezig, creëer verwarring. Breek ritmes, zorg dat u onvoorspelbaar bent. Ritme is voor muzikanten en maakt uw aanvallen voorspelbaar.

**Blijf wel ademen!** Sommige mensen hebben de neiging zich voor een aanval op te blazen en hun adem in te houden tot na de derde of vierde gevechtsbeweging met als resultaat dat ze na die sequentie uitgeput zijn, zonder lucht zitten en moeten recupereren. Een gecontroleerde ademhaling is essentieel in een stress situatie. De regel is: blijven ademen en bij voorkeur uitademen bij impact. Let erop dat dit uitademen bij elke impact bij een snelle sequentie na verloop van tijd kan leiden tot hyperventilatie.

## Gevaarlijke situaties herkennen

Soms is het gemakkelijk, om het met een typisch tekenfilm voorbeeld te illustreren: er hangt een piano aan een uitgerafelend touw... gaat u onder de last door of maakt u een omweg?

Het heeft natuurlijk veel te maken met gezond verstand maar soms ligt het iets moeilijker. U moet natuurlijk wel opmerken dat de piano aan een uitgerafelend touw hangt.

De meeste mensen die werden aangevallen verklaren achteraf dat het plots gebeurde. Dat komt omdat ze geen oog hadden voor hun omgeving. Ze liepen in code white of yellow.

Verder geven de slachtoffers soms aan dat ze wel het gevoel hadden dat er iets mis was maar dat ze het niet precies konden plaatsen. Nochtans is dat instinct een betrouwbaar alarmsysteem. Hadden ze op dat moment naar code orange geschakeld dan waren ze misschien geen slachtoffer geworden.

Is agressie voorspelbaar? Meestal wel. Bij een typisch confrontatietraject zijn er een aantal indicatoren die u meteen naar code red moeten laten schakelen. De eerste stap is de detectie, wat u vervolgens doet is bepalend voor de afloop.

Als iemand roepend met een baseball bat in de aanslag naar u toe komt gestapt dan is dat duidelijk, maar stel dat u net een lichte aanrijding had. U stapt uit en de bestuurder van het voertuig waar u net een deukje in maakte stapt met gebalde vuisten, link- rechts kijkend naar u toe. Tijd voor code red.

Naast de onmiskenbare houding is ook het checken naar getuigen typisch voor iemand die "iets" van plan is. Zelfs als iemand u zonder aanleiding op deze manier benaderd dient u voorzichtig te zijn.

### **Bent u een slachtoffer?**

We gaan ervan uit dat daders hun slachtoffer kiezen. Ze hanteren daarbij een aantal criteria zoals afwezigheid van getuigen (en bewakingscamera's), lichaamstaal van het potentiële slachtoffer en eventueel fysieke kenmerken van het potentiële slachtoffer. Ze wegen hun kansen af en trachten het aantal parameters dat hun daad zou kunnen doen (mis)lukken te controleren.

Het gaat er dus om die parameters zelf in de hand te hebben. Als u loopt te zwaaien met een nieuwe I-dinges in een overvol café waar u niemand kent en u gaat in licht beschonken toestand te voet langs een donkere weg naar huis dan vergroot u de kans op problemen.

Het kan dus geen kwaad om te beginnen bij preventie. Vroeger noemde dat gezond verstand.

De parameters die u zelf kunt controleren zijn de gelegenheid, uw houding (lichaamstaal), en soms het motief.

Het spijt me u te moeten melden dat onvriendelijke mensen minder vaak het slachtoffer worden van een straatagressie. Ze zijn namelijk niet zo interessant voor een dader en als een dader hen wil benaderen stappen ze nors of boos weg. De dager krijgt niet de gelegenheid om dichterbij te komen.



Eén van de beste voorbeelden van het controleren van verschillende parameters is het verhaal van de man die aan een bankautomaat staat. Hij detecteert een persoon die schichtig naar getuigen zoekt en dichterbij komt. De man die geld wou afhalen drukt op de stop-toets, haalt zijn kaart uit de automaat, trapt ertegen en roept één of ander scheldwoord. Terwijl hij zich naar de potentiële overvaller richt, boos zegt: “Ze is dus met al m'n geld weg hé, ik sla haar de kop in!” en kordaat wegstapt.

Plots is het motief weg en is het slachtoffer een agressieveling geworden...

## Basisprincipes, concepten en terminologie

### Afstand

Zolang er voldoende afstand is tussen u en uw tegenstander bent u veilig. Dit geldt uiteraard niet als uw aanvaller een pistool of geweer op u richt. In dat geval is het zelfs veiliger om dichtbij te staan. Het klinkt misschien raar maar het is logisch. Een met een vuurwapen bewapende aanvaller is enkel te ontwapenen als het wapen zich binnen uw handbereik bevindt.

Uw veilige ruimte noemen we de veilige perimeter. Die perimeter gaat u bewaken door ofwel de afstand met uw aanvaller te bewaren of door alles wat erin komt te ontwijken (weren) en meteen de tegenaanval in te zetten.

Hou er rekening mee dat uw benen langer zijn dan de armen van uw tegenstander en dat die benen op de koop toe al uw ganse leven uw gewicht dragen en daardoor waarschijnlijk ook sterker zijn dan uw armen.

### Stand en positie

Als er afstand is tussen u en uw aanvaller staat u relax maar u bent zich bewust van het nakend gevaar, zodra uw tegenstander dichterbij komt gaan uw handen omhoog ter hoogte van uw schouders. Uw vingers wijzen naar de ogen van uw tegenstander. Uw armen vormen een hoek van meer dan 90°, een scherpere hoek geeft u minder (duw) kracht. Uw handen zijn open, relaxed met de palm naar uw tegenstander gericht, uw duimen wijzen naar voor maar steken niet uit.

Uw dominante, dus sterkste been gaat iets achteruit, buig lichtjes door de knieën. Die stand mag absoluut niet onnatuurlijk zijn. U moet comfortabel maar stabiel staan. Dit is de veiligheidshouding.

Deze positie is niet al te bedreigend, u zou nu nog kordaat aan uw tegenstander kunnen vragen om afstand te houden. Als uw tegenstander echter binnen uw bereik komt en u vreest een aanval zou u hem vanuit deze positie perfect kunnen trappen... of als hij nog dichterbij staat naar het gezicht slaan.

Het is absoluut noodzakelijk om ten allen tijde stabiel lichtjes schuin tegenover uw tegenstander te staan, hem of haar recht in de ogen te kijken en bij nadering eerder naar de schouders te kijken (bewegingsdetectie) en uw armen onder een hoek van meer dan 90° te houden. Dat laatste is belangrijk omdat u vanuit die positie perfect kunt afweren en aanvallen. Als uw armen zich onder een hoek van minder dan 90° bevinden dan loopt u het risico dat u uw eigen handen in het gezicht krijgt, als uw handen zich te laag bevinden duurt het langer om ermee af te weren of om er uw tegenstander mee te raken.

Als u om de één of andere reden niet meteen in een defensieve houding wil staan dan zorgt u er toch best voor dat uw handen altijd als een soort scherm tussen u en uw tegenstander zitten, geen handen in de zakken of handen op de rug. Hou afstand.

Vanuit de basispositie, de veiligheidshouding kunt u zich gemakkelijk verplaatsen, ontwijken, afweren, stoten en trappen.

## **Aangepaste veiligheidshouding bij bedreiging/aanval met mes of stok**

Als er een mes of stok in het spel is dan is het niet verstandig om uw handen uit te steken. U houdt dan uw handpalmen naar u toe, uw bovenarmen beschermen de hartstreek en ribben.

### **360° afweer**

Deze afweer is een concept waarmee u van uw veilige perimeter bewaakt. U weert op een intuïtieve manier stoten en trappen maar ook steken en zwaaien naar buiten toe. Het weren gaat altijd gepaard met een Body Defence en bij voorkeur een voorwaartse beweging.

De 360° afweer moet gekoppeld worden aan een schrikreactie. Het is zinloos om constant in defensieve modus te staan en dus te blijven hangen bij een 360° zonder ofwel te vluchten of te vechten.

### **Body Defence**

De Body Defence is een beweging waarbij het lichaam of een deel van het lichaam uit de gevaarszone of aanvalslijn (slagrichting, snijrichting, vuurrichting) wordt gebracht. Opzij stappen, bukken of een combinatie daarvan.

### **Simultane tegenaanval**

Weren en ontwijken doet u geheel volgens de principes van het Krav Maga met een onmiddellijke tegenaanval. We hebben het hier niet over 2 of 3 bewegingen maar over 1 beweging.

### **Continuous Combat movement**

Het overdonderen door het uitvoeren van een aanhoudende reeks gevechtsbewegingen noemt men een Continuous Combat Movement. Het is een opeenvolging van logische stappen.

### **Primaire doelen**

We onderscheiden 3 primaire doelen: ogen, keel, kruis.

Aanval naar het kruis, stoot naar de keel, of klauw naar de ogen. Dat soort aanvallen leidt onvermijdelijk tot een auto- biomechanische reactie bij uw aanvaller. Als u er geen letsel mee toebrengt dan koopt u er op het minst wat tijd mee. Tijd waarin u vlucht of de aanvaller neutraliseert.

### **Secundaire doelen**

Secundaire doelen zijn knieën, ribben, plexus, scheenbeen, enkel.

## Het commandocentrum

Als we het over het commandocentrum hebben dan spreken we over het hoofd. 2 van onze primaire doelen liggen daar dicht bij elkaar en zijn omgeven door nog andere interessante targets. Zo zijn de neus en oren meestal nogal gevoelig voor slagen.

Een harde slag tegen het hoofd kan ervoor zorgen dat uw tegenstander bewusteloos raakt.

Zelf minder harde slagen en zelfs bewegingen die geen schade toebrengen kunnen een tegenstander totaal van de wijs brengen. De meeste mensen die handen in hun aangezicht voelen hebben de neiging zich bruusk weg te trekken wat kan leiden tot instabiliteit.

## Configuratie

We trachten onze aanvaller te configureren, we dwingen hem als het ware in een positie door hem bijvoorbeeld in het kruis te trappen. De auto biomechanische reactie die daarop volgt is: samentrekken van de spieren, zakken van het zwaartepunt (bukken) en het verplaatsen van de hand(en) naar de geraakte plaats.

Zo zijn er nog diverse voorbeelden:

Naar de ogen prikken: handen gaan naar de ogen, ogen beginnen te tranen  
Harde trap naar de scheen: onderbeen wordt ingetrokken.

## Dead Side

Als uw tegenstander recht voor u staat met een uitgestoken rechter vuist en hij kan u met zijn linkervuist raken dan staat u waarschijnlijk in zijn 'live side'. Staat u echter links van zijn uitgestrekte vuist dan kan hij u niet raken zonder zich te verplaatsen en staat u aan zijn 'dead side'.

## Flanking

Flanking is het zich positioneren aan de zijkant van je tegenstander (of een groep tegenstanders). In theorie is dat naar de dead side maar we zijn niet zo naïef te denken dat de tegenstander gewoon zal blijven staan. Een gevecht is dynamisch.

## Scannen

Het scannen is een beweging die we toepassen om de kokervisie te omzeilen. We draaien ons hoofd in de richting waarin we willen kijken.

## Voorwaartse verplaatsing

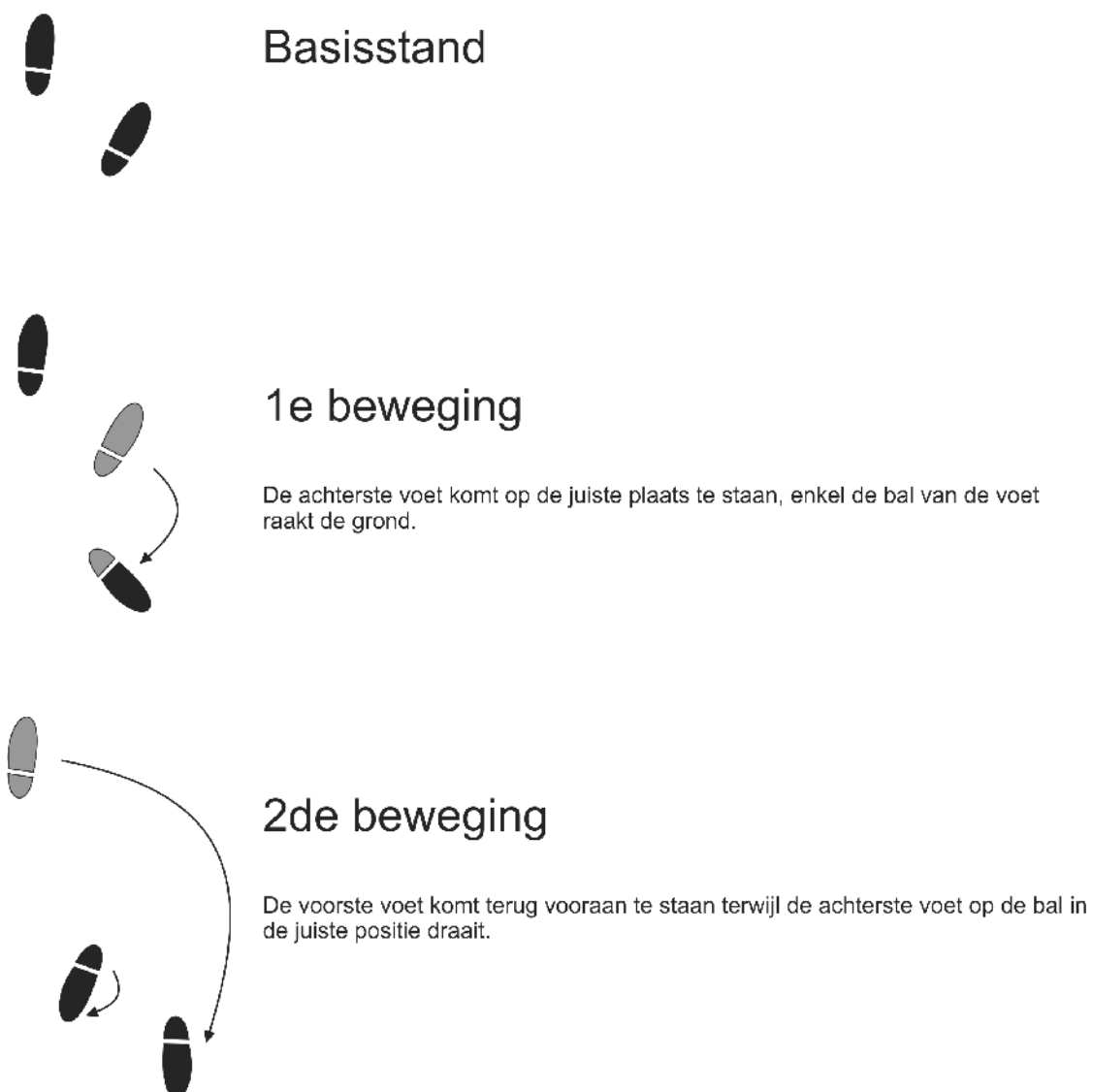
Verplaatsingen gebeuren stabiel, zonder benen te kruisen, snel en zonder te stappen. Uw voeten blijven daarbij zoveel als mogelijk op de grond...

U verplaatst zich typisch buiten het bereik van uw aanvaller in de richting van diens “dead side”, liefst buiten zijn of haar gezichtsveld.

Bij een voorwaartse verplaatsing doet u wat u dagelijks doet: stappen. Uw voeten staan niet te ver uit elkaar. Trek één van uw voeten bij als u voelt dat ze te ver uiteen staan.

## Draai, pivot

De pivot is een draaibeweging die men vooral gebruikt in combinatie met een veilige draai. Gezien stabiliteit een belangrijk element is tijdens een gevecht besteden we veel aandacht aan een correcte verplaatsing.



## Achterwaartse verplaatsing

Bij een verplaatsing naar achter zorgt u ervoor dat uw achterste voet als sensor dient. U schuift eerst uw achterste voet over de grond, daarna trekt u uw voorste voet bij. Zo voorkomt u struikelen en vallen. Hou uw gewicht op uw voorste been tot u zeker bent dat uw achterste voet veilig staat.

## The Fence

De originele Fence komt niet uit het Krav Maga maar is een concept bedacht door Geoff Thomson. Het concept werd aangepast zodat het perfect binnen de lijnen van het Krav Maga past, de naam werd behouden uit respect voor de bedenker.

Het concept is een aanpassing van onze veiligheidshouding. Het is een houding niet 100% veilig is maar een optie kan zijn als de tegenstander door omstandigheden te dichtbij staat. Denk daarbij aan een confrontatie tussen een buitenwipper en een klant in een dancing. Door het geluid is de afstand tussen de twee per definitie kort.

Het principe is dat u een hek bouwt tussen uzelf en uw tegenstander. U controleert daarbij langs de ene kant de biceps of onderarm en langs de andere kant zijn schouder. Dat kan rakend of vanop een afstand.

Vanuit de Fence moet u meteen een elleboogstoot kunnen geven of in het beste geval door te praten de aanval afwenden.

## De Renato

De Renato is een houding die iets veiliger is dan de hierboven beschreven Fence. U houdt uw hand op de tegengestelde schouder van uw tegenstander. Uw voorarm vormt een barrière die voorkomt dat uw tegenstander u een kopstoot kan geven.

De benaming is een verwijzing naar EKMA instructeur René Debecker die telkens bij het uitleggen van de Fence deze beweging als extra meegaf. Gezien er geen correcte benaming voorhanden was hebben we voor iets passend gekozen.

## Flinch Response

De Flinch Response is een schrikreactie die er in het Krav Maga voor zorgt dat uw handen uw gezicht (ogen) of andere vitale delen beschermen. Een verlengde van die reactie is nuttig om een onverwachte slag te counteren vanuit de veiligheidshouding. We duiken daarbij met die veiligheidshouding naar voor, de voorarm geeft daarbij bijvoorbeeld een klap tegen de halsslagader waardoor de aanvaller eventjes een kortsluiting ervaart. In de tijd die we daarmee kopen is het mogelijk om andere gevechtsbewegingen uit te voeren.

U kunt uiteraard de flinch aan een gevechtsbeweging koppelen.

Als u goed kijkt naar de 'induik' of Spear beweging bij de afweer van een hamerslag en de frontale messteek ziet u een aanpassing van die Flinch Response.

## **Afleiding**

Eén van de elementen die de uitkomst van een confrontatie kunnen veranderen is afleiding.

De afleiding kan gebruikt worden om u de tijd te geven om te vluchten of om een tactisch voordeel te halen bij een eerste gevechtsbeweging.

Iemand die agressief naar u toe komt gestapt zal, indien u uw hand uitsteekt om te doen alsof u hem de hand zult schudden bijna instinctmatig ook zijn hand uitsteken of op z'n minst naar uw hand kijken.

Tijdens een confrontatie kunt u doen alsof er zich iemand buiten het gezichtsveld van uw tegenstander zich met de situatie wil bemoeien. Een bitse: "Blijf daar meneer", kan genoeg zijn om uw tegenstander de andere kant te laten uitkijken...

De meest gebruikte afleiding is een vraag stellen en nog tijdens de vraag zelf de aanval inzetten.

Het spreekt voor zich dat een afleiding natuurlijk moet overkomen. U dient zelfzeker te werk te gaan.

## Gevechtsbewegingen

We zien gevechtsbewegingen niet als technieken. Een gevechtsbeweging is niet meer dan een beweging die letsel kan toebrengen bij de tegenstander. In principe is er geen beperking.

We bewegen kort en explosief.

### Stoten

De bedoeling van de stoot is duidelijk: letsel veroorzaken. De "primary targets" zijn dan ook de het hoofd, de keel en als u daarvoor uw veilige positie niet moet compromitteren het kruis.

Het is logisch dat u niet op uw knieën gaat zitten om iemand in het kruis te stoten omdat u daardoor uw dominante positie verliest.

Stoten doet u bij voorkeur met de handpalm. Denk daarbij aan de volgende regel: hard op zacht, zacht op hard.

### Vuiststoot

Het ziet er misschien gemakkelijk uit maar goed slaan, wij noemen het stoten is niet zo eenvoudig. Het is gemakkelijker vanuit een goede stabiele maar relaxte houding (uw veilige houding) en u moet op een aantal zaken letten. De stoot vertrekt al vanop de grond, u heft uw hiel van de grond, duwt uw bal van uw voet stevig tegen de grond, uw heup en schouder werpen uw arm naar voor en uw hand raakt het oppervlak. Het is maar op het moment dat u het doel raakt dat uw lichaam opspant. Na de stoot rek u uw vuist snel terug. Dat is de theorie. Eer u de stoot perfect uit kunt voeren bent u een paar maand verder. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat onze leerlingen de eerste maanden enkel stoten, die vaardigheid komt wel.

We onderscheiden 4 belangrijke vuiststoten: de jab, de cross, de hoek en de uppercut.

### Palmstrike (handpalmstoot)

De palmstrike, stoot met de handpalm is het meest efficiënt op het aangezicht van de tegenstander. De vingers blijven daarbij stevig, liefst gebogen bij elkaar om eigen letsel te voorkomen. Gebruik deze stoot bij voorkeur op harde plaatsen op het lichaam.

### Fingerjab

Uw vingers gaan in één rechte lijn naar de ogen van uw tegenstander.

### Slag met platte hand

Een "oorveeg" op één of beide oren kan bijzonder nuttig zijn om een tegenstander te desoriënteren. Indien de hand(en) ge-"cupt" worden kan de slag permanente gehoorschade veroorzaken.

### Backfist

Slag met de achterkant van uw vuist.



Na een indraaiende elleboogstoot is het bijna altijd mogelijk om terug te keren met een slag waarbij de achterkant van uw hand de tegenstander raakt.

### **Hamerslag**

De hamerslag kan zowel van boven naar beneden als (schuin) zijwaarts worden gegeven. Een stevige slag op de slaap, de driehoek onder het oor of in de nek is veelal voldoende om een tegenstander uit te schakelen.

Op zich noemt het dan misschien anders maar we kunnen ook met de steel van de hamer slaan. Volledig in overeenstemming met de grove motoriek van onze bewegingen: het steekt niet op een paar centimeter.

### **Karateslag**

Het is niet omdat we het hier over een karateslag hebben dat we plots karatebewegingen gaan doen. Dit is gewoon de beste omschrijving voor een slag met de snijkant van de hand. Let erop niet met de zijkant van de pink te slaan.

Net als bij de hamerslag kunnen we het raakvlak uitbreiden tot en met de elleboog.

### **Klauwen**

Er zit een nadeel aan het stoten met gesloten vuist: risico op letsel en ontsteking van de wonde. U leest het goed, op iemands gezicht slaan kan pijnlijk zijn en met een beetje pech sla u uw hand open op de tegenstander z'n gebit en loopt u een infectie op. Net daarom verkiest u aan te vallen met open hand, een tactiek waar trouwens nog een paar voordelen aan zijn verbonden. Als u met open hand vecht heeft u gewoon meer kans op raken.

Bij het klauwen zorgt u ervoor dat de vingers bij impact stevig "gespannen" zijn om eigen letsel te voorkomen. U maakt een klauw, de vingers tegen elkaar.

### **Elleboogstoten**

De elleboogstoot duikt in relatief veel technieken op als essentieel onderdeel. Een elleboog hard en zal vooral van nut zijn op korte afstand.

Tracht ervoor te zorgen dat de elleboogstoot regelmatig wordt getraind en let daarbij vooral op dat bij het stoten het lichaam niet uit balans raakt. Train alle hoeken (recht en schuin opwaarts, recht en schuin neerwaarts, buiten naar binnen en binnen naar buiten).

Bij de meeste sporten zijn elleboogstoten ten strengste verboden omdat ze teveel schade toebrengen.

Ook de impact van de voorarm is niet te onderschatten, ga daarom niet zoeken naar een specifieke plaats waarmee u de stoot toebrengt. Als u een tegenstander raakt met het stuk tussen de elleboog tot het midden van de voorarm is dat prima!

## **Kniestoten**

De kniestoot passen we vooral toe als het lichaam van de tegenstander in 90° staat tengevolge van een auto biomechanische beweging, voorbeeld een trap naar het kruis.

Hou hierbij rekening met de primaire doelen, ga voor het hoofd. Bedenk ook dat het weinig zin heeft om kniestoten te blijven geven. Na de eerste kniestoot zal de tegenstander met grote zekerheid uw doel trachten beschermen waardoor verdere kniestoten nutteloos zijn.

We geven er de voorkeur aan om lage kniestoten te geven. We heffen het been niet hoog op maar mikken de knie of het bovenbeen in de richting van het kruis. Dit impliceert natuurlijk dat de afstand tussen uzelf en uw tegenstander niet te groot is.

## **Kopstoten**

Soms kan het verleidelijk zijn om een kopstoot te geven. Hou er echter rekening mee dat u dit enkel doet als u zeker weet dat uw tegenstander er niet kan voor zorgen dat u op een hardere plaats terecht komt dan u zelf had bedoeld.

Een kopstoot geeft u bij voorkeur met de ronding net boven het voorhoofd. Daar is uw schedel, net door die ronding harder.

## **Trappen**

Net als bij stoten zou u de vergissing kunnen maken dat trappen een simpele beweging is. U heft uw voet op en tracht die ergens tegen te duwen, liefst ergens waar het pijn doet. Op zich klopt het wel maar helaas is het een beetje te simplistisch.

Er zijn drie belangrijke trapmethodes: de "pushkick", "stopkick" en de "snapkick". De eerste dient om te duwen, afstand te maken, de stopkick gebruikt u om iemand tot stilstand te brengen en de snapkick gebruikt u bijvoorbeeld om snel naar het kruis te trappen.

In alle gevallen zorgt u ervoor dat uw voet niet blijft hangen, dit om te vermijden dat de tegenstander hem vastgrijpt. Die fout wordt vaak gemaakt door beoefenaars van oosterse vechtsporten. U trapt en stapt in of trapt en zet uw voet meteen terug op de grond.

Ook neerwaartse stampen horen bij de categorie trappen. U gebruikt een neerwaartse stamp op de wreef van uw tegenstander. Uw voet mag daarbij langs het scheenbeen van de tegenstander afglijden.

Een andere veel voorkomende trap is de trap naar de scheen. Voor deze bij voorkeur uit met de binnenkant van je voet.

Let erop dat trappen krachtig en in een rechte lijn naar het doel worden uitgevoerd. Trappen naar het kruis, de knie (of knieholte) en naar het scheenbeen zijn het meest effectief.

We maken ook een onderscheid tussen voorwaartse, zijdelingse en achterwaartse trappen. Trappen worden in Krav Maga per definitie niet hoger gericht dan het kruis.

Ook bij trappen is het belangrijk dat u gebruik maakt van uw massa en stabiliteit. We zien vaak dat men trapt bij het achteruitgaan. Dat zorgt niet alleen voor een verlies aan kracht maar voor een gevaarlijk verlies van stabiliteit. De combinatie van heuprotatie en instappen zorgt voor een grotere impact. We vermijden de voet terug te zetten op de plaats waar hij vertrok.

Laat u vooral niet verleiden tot springende trappen. Mooi om zien maar gevaarlijk als u er geen jaren op heeft getraind.

### **Pushkick**

Met de pushkick maakt u de afstand tussen uzelf en uw aanvaller groter. U trapt vanuit een stabiele houding en zet uw heup in.

### **Stopkick**

Het doel van de stopkick is het stoppen van de voorwaartse beweging van uw tegenstander. U trapt met uw voet schuin en met de hiel naar het kruis ter hoogte van de bovenkant van het been van de tegenstander.

### **Snapkick**

Het meest logische doel van een snapkick is het kruis. Het is een snelle opwaartse trap.

### **Lowkick**

Een lowkick is een zwaaitrap waarbij uw scheenbeen op de zijkant van het been van uw tegenstander terecht komt. Door de vorm van het scheenbeen en de kracht van de trap maakt het niet zoveel uit waar de trap precies landt. Voor een maximaal effect is de zijkant van de knie echter een ideale plaats.

De trap heeft een goede heuprotatie nodig, het is belangrijk dat de voorkant van uw scheenbeen contact maakt met het doel.

### **Neerwaartse stamp**

Een neerwaartse stamp hoeft niet teveel uitleg. Het doel is de scheen, wreef of enkel van de tegenstander.

Als de tegenstander op de grond ligt is elk gewricht een doel. Een stamp op de enkel of knie zal ervoor zorgen dat uw tegenstander netjes blijft liggen. Een stamp naar het hoofd is dodelijk of kan leiden tot permanente hersenschade. Gezien we ook aandacht besteden aan de gevolgen van onze acties vermijden we deze laatste.

## **Worpen / vegen en scharen**

Een worp is in nooit een doel op zich. Krav Maga is geen Judo. We onderscheiden beenvegen, heupworpen, schouderworpen, armworpen en scharen.

Tijdens de trainingen besteden we weinig aandacht aan worpen. We willen vooral vermijden dat we zelf het slachtoffer worden van een worp. De sleutel daartoe is beweeglijkheid gecombineerd met stabiliteit.

Bij het werpen maakt u zelf gebruik van de instabiliteit van uw tegenstander. U heeft daarvoor een kantelpunt nodig. Dat kantelpunt kan uw been, heup of schouder zijn.

Het is echter niet altijd nodig om met een kantelpunt te werken om iemand naar de grond te brengen. Het kan volstaan om het hoofd achteruit te duwen om de tegenstander naar de grond te dwingen.

Let altijd op zwaaiende armen en benen! Mensen hebben de neiging om op een bijzonder extreme manier hun stabiliteit te willen herstellen tijdens een val.

## **Klemmen**

### **Armkleem**

Stelt u zich eerst eens de vraag hoe u in een armkleem (of elleboogkleem) komt. Een armkleem is meestal het gevolg van een uitgestrekte arm. Als u de principes en concepten van Krav Maga kent weet u dat uw arm volledig strekken nooit een goed idee is (tenzij misschien om een mes van u weg te houden).

Bij de armkleem hebben we te maken met een relatief éénvoudig gewricht, de elleboog. Het klemmen van de arm is ervoor zorgen dat de elleboog van de tegenstander “op spanning staat”. Er is met andere woorden een overstrekking, hyperextensie van de elleboog.

De meest toegepaste armkleem bij Krav Maga is diegene waarbij uw tegenstander in 90° staat en de arm zijlings gestrekt bij de pols wordt gehouden. Met de andere hand zet u neerwaartse druk op de elleboog. De bedoeling is de tegenstander naar de grond te brengen. Het is uiteraard ook mogelijk om de tegenstander met gestrekte arm door middel van die klem naar 90° te dwingen.

### **Schouderklemmen**

Door middel van het buigen van de arm wordt een schouderkleem gemaakt. Het gaat hier dus om verdraaiingen in het schoudergewricht. U vlecht uw arm(en), of been in met de arm van tegenstander waardoor de arm van tegenstander op een dusdanige manier gedraaid wordt dat bij een volledige uitvoering van de techniek diens schouder gedислоceerd zal worden. Schouderklemmen zijn uitermate geschikt als fixatiemiddel van een tegenstander, of als transporteer (opbreng) techniek.

### **Polsklemmen**

Polsklemmen ontstaan doordat de pols op een onnatuurlijke wijze (over)belast wordt, door middel van verdraaiing. De krachten die op het polsgewricht worden uitgeoefend kunnen het gewricht definitief beschadigen, maar door de technieken gedoseerd uit te voeren kan er tevens fixatie mee worden uitgeoefend.

### **Nekkleemmen**

Nekkleemmen zijn klemtechnieken, zoals de naam al doet vermoeden, op de nek. Deze ontstaan doordat u met uw armen of benen de nek van de tegenstander buigt en vervolgens draait.

Nekkleemmen moeten met zeer veel zorgvuldigheid getraind worden, aangezien de nek een zeer kwetsbare plek is en de gevolgen van een verkeerd (of juist iets te goed) uitgevoerde technieken zéér ernstig kunnen zijn.

De meestgebruikte nekklem is de haar/kin nekklem waarbij u het hoofd van de tegenstander bij het haar en de kin vastneemt, torsie uitvoert en er met uw lichaam voor zorgt dat zijn lichaam niet kan meedraaien.

### **Beenklemmen**

De beenklem is vergelijkbaar met de armklem. U heeft drie gewrichten waarop gewerkt kan worden, de enkel, knie en heup. Beenklemmen worden in ons geval enkel toegepast op een liggende tegenstander.

Beenklemtechnieken worden bijna uitsluitend gebruikt bij de specialisaties politie en zorgsector. Bij het civiel gebruik van Krav Maga vermijden we ten allen tijde om samen met een tegenstander naar de grond te gaan.

### **Bursting**

Bursten is het verplaatsen van uw massa. u gebruikt uw verplaatsing-snelheid en gewicht om de tegenstander te desoriënteren en/of uit te schakelen. Terwijl uw lichaam vooruit gaat zorgt u ervoor dat uw houding niet gecompromitteerd wordt en dat u op het moment van impact een goede fundering heeft, met andere woorden, dat u stabiel staat. Als u op het moment van impact geen stevige positie heeft zou u wel eens voor een verrassing kunnen komen te staan.

De reactie van uw tegenstander na een burst is meestal een verplaatsing, het is daarbij in sommige gevallen belangrijk dat u die verplaatsing volgt om tot een aanval over te kunnen gaan.

De meest gemaakt fout: springen. Als u niet op de grond staat terwijl u tegen uw tegenstander botst is de effectiviteit weg.

### **Veilige draai**

U zomaar omdraaien als iemand u op de schouder tikt kan gevaarlijk zijn. U houdt de elleboog van de kant waarnaar u gaat draaien boven uw oor, uw onderarm langs uw neus over uw mondhoek naar beneden.

Uw andere hand houdt u voor uw gezicht, uw arm in een hoek groter dan 90°. Met die hand kunt u afweren of meteen stoten.

Tijdens de veilige draai voert u een pivot (draaibeweging) uit.

### **De ijsbreker**

De ijsbreker beschermt u niet alleen tegen inkomende stoten maar geeft u ook een instrument dat u tijdens een burst kunt gebruiken om uw tegenstander uit balans te brengen of zelfs om uit een groep tegenstanders te breken.

De ene hand plaatst u met de handpalm in de nek waarbij u de basis van uw schedel beschermt, uw elleboog steekt vooruit in de richting van uw neus, de andere hand legt u bovenop u onderarm waardoor uw biceps tegen uw oor komt te liggen.

De ijsbreker is ook geschikt om veilig te draaien.

## **Halve ijsbreker**

De halve ijsbreker is een schrikreactie waarbij de hand achter het oor wordt gebracht en de elleboog bijgevolg naar voor steekt.

De houding is beschermend maar kan ook de opvolging van een elleboogstoot zijn.

## Geïmproviseerde wapens

Elk voorwerp kan een als wapen worden gebruikt. Geef maar eens iemand een klap met een stevig opgerold tijdschrift!

Nog enkele nuttige zaken die u bij zich mag hebben en die perfect dienst kunnen doen als wapen: regenscherm, wandelstok, clipboard, ballpoint, gsm toestel, muntstukken, kiezelsteentjes (van opritten, voortuintjes), zand, aktentas en zelfs een kledingstuk (om mee te wurgen).

De meeste objecten kunnen dienst doen om naar een aanvaller te gooien waarbij u van de verwarring gebruik maakt om te vluchten of de tegenaanval in te zetten.

Het is ook niet verkeerd om altijd een stevige ballpoint binnen handbereik te hebben in de auto. Iemand die het waagt z'n hand door het raam te steken zal het geweten hebben.

TIP: zand gooien naar het aangezicht van de aanvaller zal leiden tot een natuurlijke beschermingsreactie, een auto biomechanische reactie (Flinch Response). Zijn handen gaan voor het gezicht om de ogen te beschermen en uw voet gaat naar zijn (of haar) kruis. Hou het zand in uw hand als u over de donkere parking loopt...

De meest efficiënte geïmproviseerde wapens zijn de voorwerpen die u bij de hand heeft en waarvoor u bijna geen handelingen moet uitvoeren om ze als wapen te kunnen gebruiken. Dat opgerold tijdschrift is prima als het opgerold in voor de confrontatie (te lange 'deployment time': de tijdsduur tussen de beslissing het object als wapen te gebruiken en het object klaar hebben als wapen is te lang).

Zo heeft het bijvoorbeeld weinig zin om een pepperspray in een handtas te hebben. In 90% van de gevallen heeft u nooit genoeg tijd om die pepperspray te gebruiken om dan nog niet te spreken van het aantal keer dat het slachtoffer de pepperspray in zijn of haar eigen richting of tegen de wind in leegde. De spray is enkel nuttig als u weet hoe ermee om te gaan en als u hem al in de hand hebt voor de aanvaller bij u is. Net als bij het zand houdt u de pepperspray al vast zodra u de donkere parking opgaat.

## Trainingsprincipes

Om te begrijpen hoe een techniek precies werkt is het belangrijk dat u hem eerst gesegmenteerd uitvoert. Zodra u de techniek onder de knie heeft kunt u hem sneller beginnen uitvoeren en er een afwerking achter 'kleven'.

Voer uw bewegingen correct uit en doe uw gevechtsbewegingen in de juiste richting, in de buurt van het doel en zonder in te houden. Dat wil niet zeggen dat de beweging met volle kracht moet uitvoeren! Tik uw trainingspartner gerust gecontroleerd aan.

### **De aanvaller is nooit fout!**

Ga uw aanvaller niet bijsturen, voer de techniek uit en kijk waar het eventueel fout liep. Misschien gebruikte u een verkeerde techniek. Misschien maakte u een fout in de uitvoering of heeft u ontdekt dat de techniek niet werkt onder een bepaalde conditie.

Een gevecht is geen choreografie maar een dynamische situatie. U tracht uw aanvaller in een positie te dwingen maar dat wil niet zeggen dat het ook altijd zal lukken. Er zijn nu eenmaal mensen die iets steviger zijn, en er zijn ook mensen die van de minste tik tegen de vlakte gaan.

Uit trainingsoverweging mag u een trainingspartner wel verzoeken om de juiste aanval uit te voeren. Het heeft weinig zin een mesafweer te trainen terwijl uw trainingspartner met iets anders bezig is.

Het lukken van een techniek is afhankelijk van meerdere factoren: determinatie, snelheid en correcte uitvoering.

### **Trainen is toneelspelen**

Als u in de richting van uw doel slaat leert u na verloop van tijd de juiste lichaamsbeweging om ook in een echt gevaarlijke situatie het doel te raken, dat is niet zo als u net voor uw doel stopt omdat u daarmee uw spiergeheugen op een verkeerde manier traint.

Dat u daarbij uw trainingspartner ontziet door naast het doel te slaan of niet uit volle kracht te slaan heeft uiteraard implicaties op zijn reacties. Het is mogelijk dat uw trainingspartner daardoor denkt dat u sequentie niet effectief is, het is zelfs mogelijk dat hij daardoor bewegingen maakt die niet erg realistisch zijn.

Het vergt een beetje training om een realistisch verloop te krijgen bij het oefenen van een techniek met partner. Het is net als toneelspelen. Vraag uw partner realistisch te reageren door hem bijvoorbeeld na een trap in zijn kruis door de benen te laten zakken en z'n beide handen voor zijn kruis te houden.

### **Onderbreek uw techniek niet**

Zelfs als u fout zit doet u gewoon verder. Het onderbreken van een oefening omdat u een foutje maakte is een vorm van verkeerde conditionering. U werkt af, neemt afstand en herbegint de oefening.



**Juiste conditionering**

Respect voor uw trainingspartner is belangrijk maar een verkeerde conditionering is gevaarlijk. Daarom verkiezen we om onze trainingspartner na een val of worp niet recht te helpen.

We nemen na het uitvoeren van een techniek of techniek met afwerking ook consequent afstand en we scannen de omgeving (bij weglopen en neutraliseren).

**Gebruik van wapens tijdens de training**

U behandelt oefenwapens als echte wapens. Tijdens de training geeft u ook geen wapens aan elkaar door, u legt ze op de grond of u ontwapent waarna u zelf de aanvaller wordt. Het achteloos doorgeven van wapens tijdens de training is een vaak voorkomend voorbeeld van slechte conditionering.

**Wat als...?**

'Wat als' vragen kunnen nuttig zijn maar houdt u er rekening mee dat het vooral gevorderden zijn die trainen op situaties waarbij een techniek (opzettelijk) faalt. Het is belangrijk dat u eerst de basis onder de knie heeft eer u alternatieven gaat zoeken.

Wees gerust, de uitdieping van dynamische situaties komt af en toe aan bod.

Als het fout gaat? Onthou 'ogen, keel, kruis', de primary targets.

## Technieken

Een techniek bestaat uit eenvoudige handelingen en omvat de probleemoplossing (de afweer) en de simultane tegenaanval. De beperkte beschrijving van de technieken dient enkel als geheugensteuntje. Het is belangrijk te beseffen dat de principes van het Krav Maga voorrang hebben op de bewegingen.

Let altijd op uw stabiliteit en tracht u na uitvoering aan de 'dode kant' van uw tegenstander te positioneren. Dat zal ervoor zorgen dat hij u moeilijk of niet kan raken en u misschien zelfs niet meer ziet staan (tunnelvisie door stress zorgt voor verminderd perifeer zicht).

De mantra die u moet onthouden is: *Brace React Distance*. Zet u schrap, reageer (los uw probleem op, voer uw techniek en afwerking uit) en neem afstand. Dat laatste doet u op een veilige manier. U 'scant' de omgeving en vlucht in een veilige richting.

Brace: door uw knieën buigen, zwaartepunt verlagen.

React: techniek uitvoeren eventueel met afwerking

Distance: neem veilig afstand terwijl u rondkijkt (niet altijd bij controle en boeien)

Onthou dat we bij de beschrijving (en uitvoering) een onderscheid maken tussen techniek en afwerking.

Onthou ook dat we bij de EKMA technieken gebruiken om u een houvast te geven en dat we geloven dat gevechtsinzicht en determinatie belangrijker zijn. Het is niet omdat u onderstaande technieken goed kunt uitvoeren dat u Krav Maga kent. Het gaat er hem vooral over om de technieken te snappen en de bewegingen die erin vervat zijn in andere situaties te kunnen toepassen.

### Ontsnappen uit een frontale wurging met 2 handen

U grootste probleem is de wurging, het is echter mogelijk dat u tijdens die wurging ook nog eens achteruit wordt geduwd. We gaan trachten beide problemen ineens op te lossen. Dat doet u door over te zwemmen tijdens het in- of uitstappen waardoor u bijna haaks op uw aanvaller komt te staan. Met uw vrije hand grijpt u tijdens die beweging naar de handen van uw aanvaller. U gaat meteen counteren. Uw counter is in dit geval een voor de hand liggende elleboogstoot. Door het overzwemmen zit uw elleboog op de perfecte plaats voor een flinke stoot naar het gezicht. Bij iemand met lange armen kan het zijn dat uw elleboog het doel mist. Daarom slaat u door met uw onderarm en eventueel met een hamer- of karateslag.

Let erop niet te diep door te buigen na het overzwemmen zodat uw elleboog goed zit voor de rake stoot... zwem kort over en doe dat dicht bij uw eigen schouder. Let er ook op snel en gedetermineerd te werken, u wil namelijk meteen uit de wurging zijn.

### Ontsnappen uit een frontale wurging met 1 hand

Deze techniek is bijna dezelfde als die toegepast bij een ontsnapping uit frontale wurging met 2 handen, u zou die techniek zelfs ook in dit geval perfect kunnen uitvoeren. Er is echter een verschil omdat u bij het indraaien met een andere configuratie zou kunnen zitten waardoor u zichzelf in de armen van uw tegenstander draait.

Stel dat de aanvaller u met zijn linkerhand wurgt dan is het verstandig om met u rechterarm over te zwemmen omdat u dan meteen buiten zijn bereik staat.

### **Ontsnappen uit de zijdelingse wurging met 2 handen**

Deze techniek is dezelfde als die toegepast bij een ontsnapping uit frontale wurging met 2 handen, als de positie van de aanvaller niet toelaat deze techniek uit te voeren, bijvoorbeeld omdat uw aanvaller teveel achter u staat dan gaat u voor de variatie.

### **Ontsnappen uit de zijdelingse wurging met 2 handen (variatie 1)**

Om te ontsnappen uit een zijdelingse wurging waarbij de aanvaller teveel naar achteren staat om de bovenstaande voorkeurstechiek te kunnen uitvoeren gaat u gebruik maken van een veilige draai om het probleem op te lossen.

Tracht tijdens de draai dicht bij de tegenstander te komen en counter meteen naar het hoofd.

### **Ontsnappen uit de zijdelingse wurging met 2 handen (variatie 2)**

Hoofd weg van de aanvaller en gelijktijdig met de hand dichtst bij de tegenstander naar het kruis slaan met gestrekte arm. Arm naar boven heffen om eventueel een opwaartse elleboogstoot te geven, counteren met de andere hand. Let erop om met het bovenlichaam een zijwaartse beweging te maken weg van de tegenstander om een kopstoot te vermijden.

### **Ontsnappen uit een zijdelingse wurging met 1 hand**

Tenzij uw aanvaller gigantische handen heeft is de kans dat hij uw keel omsluit bijzonder klein. Het volstaat hier om over te zwemmen zodat u aan de 'dead side' van de aanvaller komt te staan en meteen te counteren met een slag op het hoofd.

### **Ontsnappen uit een zijdelingse wurging met 1 hand (variatie)**

Ook hier is het probleem op te lossen met een veilige draai en counter.

### **Ontsnappen uit het frontaal vastgrijpen van kleding met 2 handen**

Counter naar het hoofd. Vb. met 2 platte handen op de oren of een slag naar de keel.

### **Ontsnappen uit het vastgrijpen van kleding met 1 hand**

Vergis u niet, hier is het probleem niet de hand aan uw shirt maar de andere hand waarmee de aanvaller op uw gezicht kan slaan. Grijp terwijl u met uw ene hand naar het gezicht van de aanvaller slaat met uw andere hand de hand waarmee hij u vast heeft. Hou die hand zo lang als mogelijk bij.

Mocht u omwille van de positie (voorbeeld achteruit leunend) van de tegenstander niet naar zijn gezicht kunnen slaan zorg er dan voor dat u gezicht veilig is en trap bij voorkeur naar het kruis.

**Ontsnappen uit het vastgrijpen van de nek of schouders langs achteren**

Veilige draai

**Ontsnappen uit een frontale polsgreep met 1 hand of 2 handen op 1 hand**

U kunt trachten om meteen uit de greep te draaien maar het belangrijkste is dat u naar het kruis trapt of een kniestoot naar het kruis geeft terwijl u probeert los te komen. U gaat meteen in de tegenaanval met één of meerdere stoten naar het aangezicht.

Let op de vrije hand van de tegenstander. U ontsnapt het gemakkelijkst door uw pols uit te draaien of door een korte rukbeweging in de richting van de handopening van de aanvaller.

**Ontsnappen uit een frontale polsgreep op 2 handen**

Lichtjes achteruit leunend (opgelet voor een kopstoot) naar het kruis trappen of een kniestoot geven naar het kruis en een krachtige, snelle naar buiten draaiende beweging maken met de armen. Zodra u een vrije hand heeft de tegenaanval inzetten naar het gezicht.

**Ontsnappen uit een polsgreep langs achter met 1 hand of 2 handen op 1 hand**

Ook hier kunt u trachten uit te draaien maar het belangrijkste is dat u naar het kruis trapt of een kniestoot naar het kruis geeft terwijl u probeert los te komen. U gaat, zodra u los bent meteen in de tegenaanval door naar het hoofd te stoten.

Let op de vrije hand van de aanvaller.

**Ontsnappen uit een polsgreep langs achter op 2 handen**

Zodra u de twee handen van uw tegenstander voelt rukt u zichzelf los met een draaiing en u zet de tegenaanval in. Let erop dat u een veilige draaibeweging maakt.

Mocht uw aanvaller u al stevig vasthebben dan kan u achteruit trappen om hem zijn grip te laten lossen en dan het bovenstaande uitvoeren.

**Ontsnappen uit een polsgreep langs achter op 2 handen variatie**

Hef uw handen (en dus ook die van uw aanvaller tot onder uw oksels, klem uw armen tegen uw lichaam, grijp de tegengestelde vingers van uw aanvaller en draai ook die kant uit zodat de vingers of hand in een klem komen te zitten. Tijdens de draaibeweging gaat u naar een pseudo veilige draai met de bedoeling een elleboogstoot te geven.

**Ontsnappen uit het vastgrijpen van de haren langs achteren**

Bij de uitvoering van deze techniek merkt u heel goed dat stabiliteit belangrijk is, afhankelijk van u positie zet u een voet naar voor, of een voet naar achter om ervoor te zorgen dat u niet of moeilijker achteruit kunt worden getrokken. Simultaan grijpt u met u beide handen de handen van uw tegenstander en u duwt ze tegen uw hoofd aan om de pijn te verlichten. U draait onder de handen door en houdt die zo hoog mogelijk (als hij gelost heeft), u trapt meteen naar het kruis.

**Ontsnappen uit het vastgrijpen van de haren langs achteren (variatie)**

Deze variatie is bruikbaar voor mensen met heel kort haar: veilige draai

**Ontsnappen uit het vastgrijpen van de haren langs voor**

Stabiliteit verbeteren, met beide handen naar de hand(en) van de aanvaller grijpen en simultaan trappen.

**Ontsnappen uit een frontale Bearhug met omklemming van de armen**

Er zijn 2 concrete gevaren: de kopstoot en een lift. De kopstoot voorkomt u door zelf uw hoofd zo dicht of net zo ver als mogelijk bij dat van de aanvaller te houden. De lift voorkomt u door te 'bracen', door uzelf schrap te zetten, uw zwaartepunt te verlagen.

Hier is de sleutel afstand maken. Dat doet u door af te leiden (trappelen of tegen de schenen trappen). Het is mogelijk dat u aan de aanvaller zijn kruis kunt met uw handen, het is mogelijk dat u zijn lovehandles kunt grijpen maar het is bijna zeker dat u in zijn nek kunt bijten of zelf een kopstoot kunt geven.

Zodra u genoeg afstand heeft om een kniestoot in het kruis te geven doet u dat uiteraard meteen.

Als we dit alles in een techniek moeten gieten komen we tot brace, afleiding, afstand maken, kniestoot geven.

**Ontsnappen uit een frontale Bearhug zonder omklemming van de armen**

Gezien uw armen vrij zijn kunt u ermee aan het gezicht van uw aanvaller. U zet uw duimen in zijn ogen, duwt zijn hoofd achteruit, zodra er voldoende afstand ontstaat geeft u een kniestoot naar het kruis.

**Ontsnappen uit een Bearhug langs van achteren met omklemming van de armen**

Brace, achterwerk agressief achteruit, trappel om speling te creëren, shift uw heup links of rechts (Elvis move), grijp of sla naar het kruis van uw tegenstander, zodra hij lost draait u veilig om.

Opgelet: een elleboogstoot naar het kruis is niet zo effectief als een zwaai waarmee u zowel met de arm als met de hand het kruis kunt raken.

**Ontsnappen uit een Bearhug langs van achteren zonder omklemming van de armen**

Brace, achterwerk agressief achteruit, trappel, sla met uw kneukels hard op de handen van uw aanvaller, zowel links als rechts achterwaarts elleboog stoten, zodra hij lost draait u veilig om.

Alternatieven voor het slaan op de hand van de tegenstander: afglijden langs de polsen, vinger(s) grijpen en het relevante gedeelte uit de techniek ontsnappen uit de aanzet tot een full nelson uitvoeren.

### **Ontsnappen uit een staande wurging langs achteren**

Hoofd naar de 'open' kant draaien om de wurging tegen te gaan, lichtjes door de knieën zakken, met de ene hand de wurgende arm grijpen en trachten naar beneden te duwen en met de andere hand (onderarm) naar het kruis van de aanvaller slaan. Hoofd tegen de borstkas van de aanvaller uitdraaien en daarbij trachten controle te houden over zijn arm.

Belangrijk is dat u de aanvaller niet de kans geeft een gestabiliseerde standing rear naked choke aan te zetten. Mocht het echter wel gebeuren dan heeft u waarschijnlijk geen bewegingsruimte met uw hoofd en moet u de elleboog van de hand waarmee de aanvaller uw hoofd tracht te bedwingen naar boven duwen en onderuit draaien.

### **Ontsnappen uit een headlock**

Of u kunt aan het kruis van uw aanvaller of u kunt aan zijn aangezicht. Beter nog is een combinatie van de twee voorgaande bewegingen. We gaan consequent naar het kruis slaan en trachten de wurgingsdruk te verminderen door het hoofd te draaien. Zodra u de grip voelt minderen draait u onder de arm van de aanvaller uit. U houdt daarbij uw hoofd tegen het lichaam van de aanvaller (extra druk).

### **Ontsnappen uit een Guillotine**

Er is een verschil tussen een hoge guillotine waarbij u bijna op uw tenen staat en een lage guillotine waarbij u in 90° staat.

U moet de techniek uitvoeren voor u in hoge guillotine terecht komt door u hoofd te draaien (kin richting naar kant aanvaller), u grijpt het kruis van de aanvaller en tracht weg te draaien.

### **Ontsnappen uit een aanzet tot een Full Nelson / bearhug langs achteren**

Bij een aanzet tot een Full Nelson gaan de handen van de aanvaller onder uw armen door. Zodra u de handen in uw zij voelt klemt u die tegen uw zij aan en neem u de vingers van de aanvaller met uw tegengestelde hand vast. U draait in de richting van zijn vastgehouden hand waardoor u hem klemt. Tijdens die draaibeweging zet u een tegenaanval in. Afhankelijk van uw positie is dat een elleboogstoot, een stoot naar het hoofd of een trap.

### **Ontsnappen uit een Full Nelson**

Bij een goed aangezette Full Nelson is het quasi onmogelijk om uw handen omhoog te steken en u te laten vallen zoals u wel eens in de film ziet. U mag niet vergeten dat uw hoofd voorover is gebogen en dat het net die druk is die voor het ongemak zorgt.

U grijpt naar de vingers van uw aanvaller. Die bevinden zich per definitie aan de achterkant van uw hoofd. U tracht één of meerdere vingers te klemmen waardoor de grip lost. Zodra u kunt zet u de tegenaanval in.

**Verdediging tegen een neerwaartse vuistslag (hamerslag)**

Induiken met beide handen in speer (handen tegen elkaar) waarbij u met uw biceps de zijkant van uw aangezicht beschermt. U duikt in met één knie prominent vooruit (om eventueel meteen het kruis te raken). De aanvallende vuist kan langs de arm afglijden. Klem die arm zo snel als mogelijk (misschien heeft u niet gezien dat er een object in de vuist zit).

Met uw andere arm geef u een elleboogstoot.

Dit is een verlengde van de Flinch Response. Het is belangrijk om consequent met beide armen omhoog in te duiken. We gebruiken dezelfde techniek bij onder andere de neerwaartse stokslag.

**Verdediging tegen een neerwaartse vuistslag (hamerslag) – variatie buitenkant**

Een variatie op bovenstaande techniek, qua opbouw zeer gelijkend. In plaats van tussen de vallende vuist en het hoofd van de aanvaller in te duiken duikt u naar de 'dode kant'.

**Verdediging tegen een shoot**

Bij een shoot voert de aanvaller een duik uit naar uw middel of uw benen met als bedoeling u tegen de grond te gooien. Door, zodra er contact is voorover te leunen over de schouders van de aanvaller en uw benen achteruit te gooien, eventueel gecombineerd met een elleboogstoot zorgt u ervoor dat de aanvaller naar de grond gaat.

**Verdediging tegen een shoot – variatie**

Als u de aanvaller ziet aanstormen met zijn hoofd naar beneden kunt u met beide handen bovenop zijn hoofd smakken om hem naar de grond te duwen en een vergelijkbare techniek als hierboven beschreven uitvoeren. Het is in dit geval niet echt nodig om mee naar de grond te gaan. Het is wel belangrijk dat u achteruit springt.

## Wapen technieken

Wapentechnieken moet u zien als coördinatie oefeningen. Het is niet omdat u een paar technieken beheerst dat u met 100% zekerheid een aanval met een mes zult kunnen afwenden. Het vergt honderden doorgedreven scenario trainingen eer uw slaagkans groot genoeg is om de technieken in een echte situatie te kunnen gebruiken.

In een dood-of-leven confrontatie met een ervaren mesvechter hangt uw overleven af van één factor: geluk.



Karambit



Push Knife

Het is misdadig te beweren dat u na een aantal trainingen veilig een mes kunt afweren in een realistische situatie.

Hetzelfde geldt voor iemand die zijn (hand) vuurwapen op de juiste manier gebruikt. Bij bedreigingen met pistool is het belangrijk te weten dat u de meeste kans maakt als het pistool uw lichaam raakt of het zich binnen grijp afstand bevindt. Iemand die weet wat hij doet zal u nooit van dichtbij met een pistool bedreigen.

Sommige wapens zijn relatief gemakkelijk te 'spotten' vanop een afstand. En soms is de bedoeling van diegene die ermee rondloopt duidelijk. Iemand die na een verkeerssituatie met een baseball bat uit zijn wagen stapt is niet van plan om een balletje te slaan. Rij of stap weg, neem op van op afstand een foto met uw gsm, onthou zijn nummerplaat en bel of ga meteen naar de politie.

Bij bedreigingen is het een kwestie van inschatten. U heeft 3 mogelijkheden: weglopen, doen wat de aanvaller vraagt en hopen op een goede afloop of reageren door middel van een techniek. Als u kiest voor de laatste optie dan doet u dat verrassend, snel en gedetermineerd.

Het 'flashen', m.a.w. kort laten zien van een wapen als bedreiging is dan weer op te lossen door middel van retentie technieken. U gaat zo snel als mogelijk met één hand de hand waarmee de aanvaller het wapen wil grijpen bedwingen terwijl u simultaan aanvalt met uw andere hand. Een typisch voorbeeld van een block / strike.



Het is waarschijnlijk niet de bedoeling van uw aanvaller u te verwonden of doden. Het motief is meestal materieel. Het probleem is dat nogal wat overvallen toch een gewelddadige afloop kennen. De redenen: het gaat niet snel genoeg, de buit is niet groot genoeg, de aanvaller bedenkt zich opeens dat u wel eens achter hem aan zou kunnen zitten...

Feit is dat de aanvaller waarschijnlijk even bang is als u. Tenzij hij ervaren is zal hij constant keuzes moeten maken omdat hij gewoon, zelfs ondanks zijn planning, niet alles heeft voorzien. Een simpele vraag kan hem al uit zijn lood slaan.

Er komt dus heel wat meer kijken bij ontwapening dan alleen de techniek op zich. Er zijn namelijk geen pasklare oplossingen voor dit soort situaties. Feit is dat u een techniek uitvoert als u denkt dat u geen andere optie hebt. Feit is dat technieken ondergeschikt zijn aan de concepten.

Eén van de grootste problemen is dat u soms te laat ziet dat er een wapen in het spel is. Zeker bij een aanval met een mes is die kans zeer reëel. Het is om die reden dat we tijdens een scenariotraining op z'n minst rekening houden met de mogelijkheid dat we te maken hebben met een gewapende aanvaller. Zelfs als zien we dat wapen niet meteen. Een mes of klein pistool is relatief gemakkelijk te verbergen.

Het vergt een bepaalde discipline om met wapens te trainen. Net zoals bij elke training zijn er regels nodig om alles in goede banen te leiden. Het is bijzonder onverstandig om zelfs met oefen wapens om te gaan alsof het speelgoed is. Bij de trainingsprincipes staan enkele aanbevelingen die u best ter harte neemt.

## **Stok**

Deze technieken werken uiteraard ook tegen een staaf, buis, bezemsteel, paraplu of tak.

De kracht van de stok zit in het uiteinde, meer in het bijzonder het laatste derde van de totale lengte of in het geval de stok als steekwapen wordt gebruikt het uiteinde zelf. U moet er dus voor zorgen dat u van dat uiteinde wegblijft of net zodanig dicht staat dat de aanvaller niet voldoende kracht kan genereren.

### **Inwaartse verdediging tegen een neerwaartse stokslag**

Duik tussen de 'vallende stok en het hoofd van de aanvaller, met beide handen in speer waarbij u met uw biceps de zijkant van u aangezicht beschermt. U duikt in met één knie prominent vooruit (om eventueel meteen het kruis te raken). De aanvallende vuist met daarin de stok kan langs uw arm afglijden. Klem de arm van de aanvaller zo snel als mogelijk.

Met uw andere arm geeft u een elleboogstoot.

Opgelet: het is niet de bedoeling om de stok te blokkeren of grijpen terwijl hij valt.

### **Buitenwaartse verdediging tegen een neerwaartse stokslag**

Een variatie op bovenstaande techniek, qua opbouw zeer gelijkend. In plaats van tussen de vallende stok en het hoofd van de aanvaller in te duiken duikt u naar de 'dode kant', de stok laat u gewoon afglijden of passeren.

### **Verdediging tegen een zwaaiende stokslag**

Gezien het moeilijk is om het doel van de aanvaller te bepalen moet u ervoor zorgen dat uw hoofd beschermd is. Bij een zwaai zijn er twee momenten waar u kunt ingrijpen. Deze techniek voert u uit net voor de stok vertrekt. Het beste moment van inkomen is als de aanvaller heeft opgewapend.

Steek net als bij de neerwaartse stokslag beide armen omhoog waardoor uw hoofd beschermd is.

### **Verdediging tegen een zwaaiende stokslag – variatie**

Bij deze techniek blokkeert u de stok tussen uzelf en de aanvaller door in te stappen. U gaat op dezelfde manier te werk als bij de bovenstaande techniek. Vergeet niet om op een veilige manier in te stappen!

### **Verdediging tegen porren met stok**

Body Defence, stap in en duw de stok zodat u aan de dode kant van u aanvaller komt te staan en counter.

## **Mes**

Eerst en vooral is het belangrijk te weten dat een mesaanval bijna altijd eindigt met snij- en/of steekwonden. u maakt het meeste kans op overleven door weg te lopen.

We maken hier ook een uitzondering op ons principe waarbij we techniek en afwerking scheiden. Gewoonweg omdat het veel te gevaarlijk is om niet naar een volledige ontwapening toe te werken.

We maken een onderscheid tussen twee soorten situaties: de bedreiging en de dynamische aanval. In het eerste geval volstaan de technieken, in het tweede geval heeft u een concept nodig gezien de aanvalshoek en intensiteit op korte tijd kunnen veranderen.

Volgens de basisprincipes van Krav Maga komen we bij een dynamische aanval uit bij:

Afstand houden en weglopen,  
Afstand houden en trappen of  
Blokken en simultaan aanvallen, block/strike

Het stabiliseren van het mes is hier een te overwegen optie maar geen regel.

Bij een mesbedreiging kan het lonen om een afleiding te gebruiken zoals wisselgeld, zand of kledingstuk naar het gezicht van de bedreiger te gooien.

Weet dat uw been waarschijnlijk langer is dan de arm + het mes van de aanvaller. Na een afleiding is een trap naar het kruis perfect gerechtvaardigd.

Een kledingstuk rond de hand wikkelen waarmee u de blokkage zult uitvoeren is nuttig. Maar als u de tijd hebt om die handeling uit te voeren heeft u ook de tijd om te vluchten.

Bij een mesbedreiging dient u rekening te houden met de eventuele beweging die het mes kan maken door uw actie. Hier is het verstandig om zo snel als mogelijk te stabiliseren en liefst nog met twee handen.

Er zijn 3 goede methoden om een arm te stabiliseren, het vastgrijpen met 2 handen waarbij de ene hand de arm van onder en de andere hand de arm van boven grijpt, het klemmen van de arm tussen de onderarm en biceps waarbij uw hand zo dicht mogelijk bij uw schouder van dezelfde kant van de klemmende arm wordt gehouden en het vastgrijpen van de arm dichtbij de pols waarbij u de hand van de aanvaller zo hard mogelijk tegen uw lichaam drukt.

De commentaar dat de aanvaller nog met het mes kan schrapen tijdens de stabilisatie is belachelijk. U dient er vooral voor te zorgen dat u niet gestoken wordt en dat u de aanvaller zo hard als mogelijk kunt slaan of trappen.

Als u de techniek snel, gedetermineerd en correct uitvoert kan er weinig gebeuren.

Na het ontwapenen van het mes gebruikt u het mes nooit tegen uw aanvaller. Dit omwille van juridische redenen, er is immers in dat geval geen sprake van wettige verdediging.

**Ontsnappen uit een mesbedreiging frontaal rakend op het lichaam**

Handen rustig omhoog (in de buurt van de bedreiging), vraag wat de aanvaller wil en reageer op dat moment door met uw twee handen de pols van de aanvaller te grijpen en een Body Defence uit te voeren.

**Ontsnappen uit een mesbedreiging frontaal rakend op het lichaam – Variatie afstand**

Handen rustig omhoog (in de buurt van de bedreiging), vraag wat de aanvaller wil en reageer op dat moment door naar voor te komen (aan de dode kant van de aanvaller!) met de ene hand de pols van de aanvaller te grijpen en een Body Defence uit te voeren en met de andere hand meteen te counteren.

Dit is niet de meest ideale techniek.

**Ontsnappen uit een mesbedreiging frontaal rakend op de keel overhandse greep**

Handen rustig omhoog (in de buurt van de bedreiging), vraag wat de aanvaller wil en reageer op dat moment door met uw ene hand de druk te verminderen, uw schouder in de richting van de punt van het mes te draaien en over te zwemmen.

**Ontsnappen uit een mesbedreiging frontaal rakend op de keel onderhandse greep**

Handen rustig omhoog (in de buurt van de bedreiging), vraag wat de aanvaller wil en reageer op dat moment door met uw ene hand de druk te verminderen (arm van de aanvaller naar beneden duwen), uw schouder in de richting van de punt van het mes te draaien en over te zwemmen.

**Ontsnappen uit een mesbedreiging zijdelings rakend op het lichaam**

Handen rustig naast het lichaam houden, Body Defence, gelijktijdig met de arm het wapen wegduwen, draaien en de voorarm van de tegenstander tussen uw voorarm en biceps klemmen, counteren met vrije hand.

**Ontsnappen uit een mesbedreiging achteraan rakend**

Handen rustig naast en met de handpalm naar de aanvaller lichtjes achter het lichaam brengen, draaien, Body Defence, gelijktijdig met de arm het wapen wegduwen en in één beweging voorarm van de tegenstander tussen uw voorarm en biceps klemmen, counteren met vrije hand. Klem met uw biceps onder de arm van de aanvaller.

**Ontsnappen uit een mesbedreiging achteraan rakend – variatie handen omhoog**

Handen op de hoogte van uw hoofd houden, Body Defence, draaien en in één beweging voorarm van de tegenstander tussen uw voorarm en biceps klemmen, counteren met vrije hand. Hier let u erop dat u de voorarm goed omklemt door uw hand zo dicht als mogelijk naar uw schouder van de klemmende arm te brengen. Klem met uw biceps boven de arm van de aanvaller.

**Afweren van een rechte frontale messteek**

Hier maken we gebruik van een aangepaste Flinch Responce. Grijp met de handen in 'butterfly' naar de stekende voorarm terwijl u een Body Defence uitvoert (cuppen). Duw de stekende arm van u weg en trap waar u kunt raken.

**Afweren van een hoge icepick mesaanval**

Deze afweer is gelijk aan de hamerslag afweer.

Induiken met beide handen in speer waarbij u met uw biceps de zijkant van uw aangezicht beschermt. U duikt in met één knie prominent vooruit (om eventueel meteen het kruis te raken). De aanvallende vuist met mes kan langs de arm afglijden. Klem die arm zo snel als mogelijk.

Met uw andere arm geef u een elleboogstoot.

**Afweren van een lage opwaartse aanval**

Dit is een typische dynamische aanval op korte afstand. u enige kans is een block / strike toe te passen. Zorg voor een goede Body Defence (cupping).

**Afweren van een willekeurige lange zwaai met mes**

Een aanvaller zal zelden onder een constante hoek zwaaien. U tracht in eerste instantie weg te komen.

Deze Block / Strike techniek staat of valt puur met de timing en is enkel uit te voeren bij een lange zwaai. Hij is te vergelijken met de afweer van een zwaai met stok maar hier moet u het mes stabiliseren. Het zou kunnen dat u eerst moet trappen om dan één hand te lossen en daarmee op het hoofd van de aanvaller te slaan.

**Afweren van een willekeurige korte zwaai met mes**

In dit geval kunt naar het kruis trappen. Let vooral op voor plotse voorwaartse stekende bewegingen.

## **Vuurwapen – pistool / revolver**

Een pistool en revolver zijn handvuurwapens, ze zijn tussen de 10 en 30 cm lang, kunnen met 1 hand bediend worden en werken ongeveer volgens hetzelfde principe. Het verschil is dat een pistool een lader heeft waarin de kogels zitten. Die kogels worden door een veer naar boven geduwd. Zodra een schot is afgevuurd wordt de lege huls van de kogel uitgeworpen en komt er een nieuwe in de kamer.

Bij de revolver zitten de kogels in een trommel, een soort cilinder die na elk schot een nieuwe kogel voor voor de slagpin brengt.

Het is belangrijk te weten dat er grote ontwerp verschillen bestaan. Er zijn pistolen en revolvers met een lange loop en er zijn handvuurwapens die een heel korte loop hebben. Net daarom is het heel onverstandig om bij een techniek consequent met beide handen naar de loop te grijpen.



Revolver



Pistool

Net als bij de mes technieken maken we hier geen onderscheid tussen techniek en afwerking. Het pistool naar een veilige richting duwen, counteren en dan weglopen is niet verstandig!

De typische opbouw van een ontwapening van een (hand)vuurwapen is: richt de loop, terwijl u uit de vuurlijn beweegt, weg van uw lichaam. Zorg ervoor dat u daarbij de loop naar een veilige richting wijst, stabiliseer het wapen zodat de aanvaller het niet terug naar u kan richten en breng voldoende letsel toe aan de aanvaller. Ontwapen snel en besluitvaardig zonder de loop in uw richting te draaien.

Om efficiënt te kunnen ontwapenen is het belangrijk dat u het wapen en de hand van de aanvaller goed vast heeft. Na de tegenaanvallen gaat u het wapen uit de hand van de aanvaller draaien (uiteraard zonder zelf in de vuurlijn te komen). De beste greep is die waarbij u het wapen zowel langs onder (hand aanvaller) als langs boven (bovenkant slede), zo dicht mogelijk bij de hand van de de aanvaller vast heeft.

Na ontwapening is het niet verstandig om de aanvaller met zijn eigen wapen te bedreigen. Eerst en vooral omdat u het wapen niet kent en ten tweede omdat omstanders niet per definitie weten wie de 'slechterik' is.

Gebruik het wapen enkel als slagwapen met de loop in de richting van de aanvaller. Gewapende professionelen nemen afstand en houden de aanvaller met hun eigen wapen in bedwang. Ze bedreigen de aanvaller in geen geval met het net ontwapende wapen.

Het kan in sommige gevallen aangewezen zijn om het wapen na ontwapening aan het zicht te onttrekken.

#### *Wanneer?*

Het ideale moment om u techniek uit te voeren is ook hier het moment waarop uw aanvaller afgeleid is, als hij u een vraag stelt, terwijl hij een commando geeft of als u een vraag stelt.

#### *De mythe van de hete loop*

Sommige pseudo specialisten trachten u ervan te overtuigen om de loop van het wapen te mijden omdat die zodanig heet zou worden na een schot dat uw handen ervan zouden verbranden. Wees gerust, het verhaal klopt niet. Ook de vrijkomende gassen zullen uw hand niet verbranden.

En zelfs al zou het waar zijn dan nog moet u zich afvragen wat u liefst hebt: een verbrande hand of een kogel in uw hoofd?

#### *Veilige afstand*

Het vergt ervaring om een handvuurwapen correct te gebruiken in een stresssituatie. Het raken van een bewegend doel op meer dan 20 meter is voor een ongeïfend schutter eerder een kwestie van geluk. U verhoogt uw overlevingskansen door zigzaggend weg te lopen van de aanvaller / schutter. Een te overwegen optie als u het risico loopt op verkrachting of ontvoering.

Van dichtbij is het ongewild afgaan van het vuurwapen een reëel gevaar. Door het ontwapenen kunt u de aanvaller ongewild de trekker laten overhalen. Daarom is het belangrijk om er ten allen tijde voor te zorgen dat de loop naar een veilige richting wijst.

#### *Bedreiging van een derde*

Het voordeel is dat de loop van het pistool niet in uw richting wijst, het nadeel is dat u waarschijnlijk minder vastberaden durft reageren omdat u door uw actie het leven van een derde op het spel zou kunnen zetten.

#### *Opvallende gelijkenissen*

Het zal u opvallen dat er veel gelijkenissen zijn met de technieken met mes. Dat is niet toevallig. Krav Maga tracht zoveel mogelijk bewegingen én technieken te recyclen. Het zou in principe niet mogen uitmaken met welk wapen men u bedreigt. U voelt iets in uw rug en houdt rekening met een worst case scenario.

Tijdens trainingen zult u merken dat een mes worst case is. Als u de technieken met mes beheerst zult u snel overweg kunnen met een bedreiging met een handvuurwapen.

**Ontsnappen uit een bedreiging met handvuurwapen vooraan rakend**

Net als bij een mes gaan uw handen rustig omhoog (in de buurt van de bedreiging), vraag wat de aanvaller wil en reageer op dat moment door met uw twee handen de hand van de aanvaller te grijpen en een Body Defence uit te voeren (lichaam draaien). Zodra u uit de vuurlijn bent geeft u een counter.

**Ontsnappen uit een bedreiging met handvuurwapen zijdelings rakend op het lichaam**

Handen rustig naast het lichaam houden, Body Defence, gelijktijdig met de arm het wapen wegduwen, draaien en de voorarm van de tegenstander tussen uw voorarm en biceps klemmen, counteren met vrije hand.

**Ontsnappen uit een bedreiging met handvuurwapen achteraan rakend**

Handen rustig naast en met de handpalm naar de aanvaller lichtjes achter het lichaam brengen, draaien, Body Defence, gelijktijdig met de arm het wapen wegduwen en in één beweging voorarm van de tegenstander tussen uw voorarm en biceps klemmen, counteren met vrije hand. Klem met uw biceps onder de arm van de aanvaller.

**Ontsnappen uit een bedreiging met handvuurwapen achteraan rakend – variatie handen omhoog**

Handen op de hoogte van uw hoofd houden, Body Defence, draaien en in één beweging voorarm van de tegenstander tussen uw voorarm en biceps klemmen, counteren met vrije hand. Hier let u erop dat u de voorarm goed omklemt door uw hand zo dicht als mogelijk naar uw schouder van de klemmende arm te brengen. Klem met uw biceps boven de arm van de aanvaller.

**Ontsnappen uit een bedreiging met handvuurwapen vooraan op afstand**

Uw handen gaan rustig omhoog (in de buurt van de bedreiging), vraag wat de aanvaller wil en reageer op dat moment door u voorover te laten vallen, met één hand de hand van de aanvaller te grijpen en een Body Defence uit te voeren (lichaam draaien). Zodra u uit de vuurlijn bent geeft u een counter.

**Ontwapenen van vuurwapen bij bedreiging van een derde**

U nadert buiten het gezichtsveld van de aanvaller. Met één hand duwt u het wapen weg in een veilige richting en met de andere hand gaat u simultaan counteren.

**Vuurwapen – karabijn, geweer**

De technieken bij bedreiging met een karabijn of geweer zijn vergelijkbaar met de hierboven beschreven technieken. U dient echter rekening te houden met het hefboomeffect door de lengte van de loop. Als u met beide handen naar de loop grijpt moet u ervoor zorgen dat er genoeg afstand is tussen uw handen.



## Takedown technieken

In principe voeren we enkel een takedown uit als we zeker zijn dat de tegenstander zonder veel moeite naar de grond zal gaan.

We beschrijven drie technieken die dienen ter bescherming van een derde. De technieken kunnen eventueel worden uitgevoerd samen met een duw in de knieholte (assist) om de tegenstander naar beneden te dwingen.

### **Naar de grond brengen van een tegenstander langs achteren, techniek 1**

Benader de tegenstander buiten zijn of haar gezichtsveld, snij gelijktijdig onder de ene arm en over de schouder in, grijp uw eigen hand en breng de tegenstander d.m.v. een draaibeweging naar beneden.

Zorg ervoor dat u tijdens de beweging uw hoofd tegen de schouder van uw tegenstander 'knuffelt' om een elleboogstoot te voorkomen. Ga niet helemaal mee naar beneden. Zodra u de tegenstander lost zorgt u voor een dekking.

### **Naar de grond brengen van een tegenstander langs achteren, techniek 2**

Benader de tegenstander buiten zijn of haar gezichtsveld, snij met beide handen in onder de kaaklijn, tracht uw voorarmen op de schouders van de tegenstander te steunen, kantel het hoofd naar achteren en duw de tegenstander naar beneden. Let op uw dekking.

### **Naar de grond brengen van een tegenstander langs achteren, techniek 3**

Benader de tegenstander buiten zijn of haar gezichtsveld, snij met beide handen langs de kaaklijn in. Met de ene hand gaat u naar de kin en met de andere grijpt u naar de kraag, zo ver mogelijk langs de andere kant. Het is de bedoeling om d.m.v. van het kledingstuk dat u vast hebt te wurgen en met een draaibeweging naar beneden te brengen. Let op uw dekking.

## Grondtechnieken

Het is belangrijk ervoor te zorgen dat u niet op de grond terecht komt omdat u zich dan in een zwakke positie bevindt. Medestanders van de aanvaller krijgen een gemakkelijk doel. We zijn echter niet zo naïef te denken dat we niet naar de grond kunnen getrokken worden of dat we niet kunt struikelen. Daarom moeten we een aantal basis grondtechnieken beheersen.

De basisprincipes bij het grondgevecht zijn simpel: gaten dichthouden, armen niet strekken, zorgen dat het lichaam van de tegenstander niet kan uitdraaien en opletten voor de tanden.

Zorg ervoor dat de tegenstander u niet in de ogen kan klauwen (door uw tegenstander te knuffelen). Dat u zichzelf daarbij niet in een klem moet werken is duidelijk.

Als u bij toeval op de grond geraakt zorgt u ervoor dat u zo snel als mogelijk recht komt.

### Vallen

Star trachten recht te blijven is om problemen vragen. Als u voelt dat u niks anders meer kunt dan vallen: laat u vallen. Laat u nooit op gestrekte armen vallen, het is bijna onvermijdelijk dat u uw polsen breekt. Tracht te rollen en indien mogelijk door te rollen tot u terug recht staat.

Uw ellebogen, nek, hoofd, schouders en heupen mogen onder geen enkele voorwaarde stotend de grond raken!

Kin op de borst, geen tong tussen de tanden!

Maak een wiel met uw armen, vingertoppen en handpalm naar u toe, en rol over uw schouder.

### Positionering

#### Grondpositionering buik

Bescherm uw hoofd (ijsbreker) en kom zo snel als mogelijk recht, desnoods door u eerst op uw rug te draaien.

#### Grondpositionering rug

Trek uw ene voet naar uw achterwerk en zorg dat u met u andere voet kunt trappen, steun op één hand of op de voorarm. Zorg dat u mobiel bent en u uw tegenstander volgt. Uw schouders raken de grond niet!

#### Rechtkomen vanuit ruglig

Trek uw ene voet naar uw achterwerk en kantel op uw knie/scheen naar voor, zet uw andere voet op de grond, duw u op. Gebruik daarbij geen handen, die heeft u nodig voor uw dekking.

**Rechtkomen vanuit ruglig variatie**

Trek uw ene voet naar uw achterwerk duw u met een hand op. U gaat daarbij naar achter.

**Ontsnappingsen****Ontsnappen uit een mount ruglig**

Bescherm uw hoofd (ijsbreker), trek uw beide voeten naar uw achterwerk, hef uw heup en draai terwijl u tracht de arm(en) van uw tegenstander te controleren. Ga tussen de benen van uw tegenstander uit. Let op voor uw knieën en kruis.

U kunt tijdens de draaibeweging uw tegenstander vastgrijpen om de kanteling te vergemakkelijken.

**Ontsnappen uit een mount ruglig**

Bescherm uw hoofd (ijsbreker). Zorg er vooral voor dat uw hoofd niet tegen de vloer kan worden gesmakt. Trek één been omhoog en tracht te draaien.

**Ontsnappen uit een headlock liggend**

Draai uw hoofd naar de open kant om de druk van de wurging te verminderen, trek aan de pols van de wurgende arm en ga met uw andere hand naar het gezicht van uw aanvaller. Tracht met uw beweging de grip om uw nek te verminderen, draai uit de grip.

## Afwerking

Bij de European Krav Maga Academy maken we een duidelijk onderscheid tussen techniek en afwerking. De techniek ligt vast, de afwerking niet. De keuze van afwerking is situatie afhankelijk of persoonlijk.

Er zijn 4 basisopties die eventueel gecombineerd kunnen worden.

### *Afwerkingsoptie 1: weglopen*

Na het uitvoeren van de techniek scant u de omgeving en loopt u weg in een veilige richting. Deze optie houdt enig gevaar in. U geeft de aanvaller de kans u te achtervolgen.

### *Afwerkingsoptie 2: neutraliseren*

Na het uitvoeren van de techniek blijft u uw aanvaller overdonderen. Uw laatste actie is meestal een trap naar de knie of een stamp op de enkel om ervoor te zorgen dat hij u niet achtervolgt.

Voor alle duidelijkheid: het neutraliseren is het veroorzaken van voldoende letsel bij de aanvaller om uzelf in veiligheid te kunnen brengen.

### *Afwerkingsoptie 3: in bedwang houden*

Na de techniek plaatst u de aanvaller in een situatie waaruit hij niet weg kan zonder zichzelf te bezeren. Bij het in bedwang houden van een aanvaller zorg ervoor dat er voldoende druk wordt uitgeoefend (fysiek, verbaal) en scan de omgeving op gevaar.

Zorg ervoor dat u ten allen tijde kunt neutraliseren of boeien. Uzelf vastleggen door bijvoorbeeld een liggende armklem uit te voeren is niet verstandig als u niet zeker bent van de situatie. Uw aanvaller kan handlangers hebben die pas tevoorschijn komen als hun vriend tegen de vlakte ligt.

### *Afwerkingsoptie 4: boeien*

Na het uitvoeren van de techniek plaatst u de aanvaller in een positie waaruit hij niet kan ontsnappen en boeit hem. Deze afwerking is voorbehouden aan politiepersoneel of militairen.

## Fixatietechnieken

Fixatietechnieken dienen om uw tegenstander in bedwang te houden. Het is essentieel om te beseffen dat u altijd voldoende druk dient te zetten en dat u naar ofwel een pijnprikkel toedient of neutraliseert als de tegenstander uit de klem of houdgreep dreigt te geraken

### Standing armbar

Uw tegenstander ligt zijdelings op de grond met zijn rug naar u toe. U staat recht. U heeft de pols van uw tegenstander vast, zijn elleboog wijst in uw richting.

### Eendebek

De eendebek is een polsklem waarbij u de vingertoppen van uw tegenstander naar de binnenkant van zijn arm dwingt.

In principe volstaat het om een vuist te maken om uit die klem te geraken. Toch is de klem nuttig omdat ze gemakkelijk kan worden uitgevoerd bij een gestabiliseerde tegenstander.

### Full Nelson

De techniek heeft naar het schijnt haar naam te danken aan Admiraal Horatio Nelson.

Uw tegenstander staat met zijn rug naar u, u gaat snel met beide handen onder zijn oksels en duwt met u handen tegen de achterkant van zijn hoofd. Zet voldoende spanning, duw zijn hoofd naar beneden, kleef tegen hem aan. Zorg ervoor dat u de vingers niet weeft, hou controle over uw balans (tegen het werpen). Zodra uw tegenstander door zijn benen zakt gaat u mee naar beneden. Ga daarbij op één knie zitten. Bij een val slaat u beide benen om zijn lichaam.

### Chest controle

Borstkas op borstkas, met uw elleboog trachten de kaak van uw tegenstander tegen de grond te duwen, met uw andere hand zijn arm bedwingen. Benen spreiden op de toppen van uw tenen staan, als de tegenstander beweegt draait u mee. Vanuit deze positie kunt u met uw elleboog de tegenstander in het gezicht stoten en kunt u met uw andere hand aan zijn kruis.

Opgelet: dit is een techniek van waaruit u zo snel als mogelijk naar een minder gecompromitteerde positie moet werken gezien uw zicht en mobiliteit ernstig beperkt is.

## **Politionele technieken**

In dit handboek beperken we ons tot een overzicht van technieken die getoetst werden aan Krav Maga principes. De informatie hieronder is opzettelijk summier gehouden en beperkt zich tot een opsomming. De beschrijving van de technieken is te vinden in het handboek "EKMA politionele technieken" dat enkel te verkrijgen is op vertoon van een dienstkaart.

**Pijnprikkel**

**Verbale overdondering**

**Positionering en configuratie**

**Benadering van een verdachte**

**Benadering van 2 vechtende personen**

**Benadering van een gewapende verdachte**

**Omdraaien van een verdachte van ruglig naar buiklig dmv een armklem**

**Omdraaien van een verdachte van ruglig naar buiklig dmv een beenklem**

**Staand tegen de muur boeien**

**Geknield boeien**

**Geknield boeien**

**Boeien van een liggende verdachte**

**Opbrengen van een niet geboeide verdachte dmv een eendebek**

**Opbrengen van een niet geboeide verdachte dmv een zijdelingse armklem**

**Opbrengen van een niet geboeide verdachte dmv een achterwaartse armklem**

**Opbrengen van een niet geboeide verdachte dmv een anaconda**

**Opbrengen van een niet geboeide verdachte dmv een Rear Naked Choke**

**Opbrengen van een geboeide verdachte**

**Ontsnappen uit een opbrengklem type eendebek**

**Ontsnappen uit een opbrengklem type zijdelingse armklem**

**Ontsnappen uit een opbrengklem type achterwaartse armklem**

## Meerdere tegenstanders

Hier komen we bij de afdeling mythes en straffe verhalen. Iemand die beweert minuten aan een stuk tegen vier of vijf aanvallers te hebben gevochten en ongeschonden uit het gevecht te zijn gekomen is een leugenaar. Feit: een gevecht duurt nooit lang. Neem een stootkussen, laat een partner bokshandschoenen aantrekken, vraag hem op uw lichaam te slaan terwijl u voluit op het stootkussen ramt. Als u bovenstaande 5 minuten volhoudt zonder aanzienlijk af te zwakken dan bent u goed voor 30 seconden straatgevecht. Proficiat.

Midden in een groep aanvallers staan is geen goede zaak, dat weten die aanvallers ook. Zodra u zich tracht te herpositioneren zullen ze trachten u die optie te ontnemen. Zodra u te maken krijgt met een groepje moet u nog, voor de problemen beginnen, trachten een goede positie in te nemen.

Achter een deurpost, tegen een muur of in een hoek is de toegang beperkt. De kans dat ze u omsingelen is nu wel heel klein geworden. In een open veld tracht u aan de flanken van de groep te blijven. Blijf in beweging en wacht het juiste moment af om te vluchten.

Als vier man u gedetermineerd wil in elkaar slaan dan moet u al van goeden huize komen om er zonder kleerscheuren uit te komen. De verhalen in de trant van "neem er ééntje uit en gebruik die als schild" getuigen van weinig inzicht in de dynamiek van een gevecht. Het is niet zoals in de film of in de demo's waarbij de ene aanvaller wacht met aanvallen tot zijn voorganger tegen de grond ligt. Uw enige kans is uitbreken (ijsbreker) en vluchten.

### Gewapende tegenstanders

Als u te maken krijgt met een groepje gewapende tegenstanders moeten ze al heel veel pech hebben om u niet te kunnen neerslaan of erger nog: steken. Het is naïef te denken dat u het kunt halen tegen meer dan 2 met mes of stok bewapende kerels. Daarmee zeg ik niet dat u niet moet trachten overleven, het vergt alleen een pak inzicht, determinatie en een dosis geluk.

## Incasseren

Moet u leren incasseren of leren omgaan met de stress die een trap of stoot teweeg brengt? Persoonlijk ben ik voorstander van beide. U moet kunnen omgaan met fysiek contact maar u moet vooral leren omgaan met de beperkingen waarmee u te maken krijgt na een slag of trap.

Mentale weerbaarheid verkrijgt u niet door een ganse dag met een deegrol over uw scheenbeen te rollen. Het kan best zijn dat u daardoor een stevige botstructuur krijgt maar ondertussen zou u moeten weten dat net de zwakste plaatsen op uw lichaam niet getraind kunnen worden en dat een gevecht meer een kwestie is van wat er in uw hoofd zit.

Het is belangrijk dat u niet kleinzerig reageert op een trap of stoot maar het is onzinnig om u te harden tegen knock-outs.

U sterk houden terwijl u weet dat u naar de grond gaat zal er alleen toe leiden dat u meer klappen krijgt.

Bij Krav Maga gaat u vooral leren omgaan met onverwachte situaties en de daarmee gepaard gaande stress. U leert efficiënt af te weren en uzelf veilig te positioneren waardoor u de kans op het krijgen van klappen enorm verkleint.



## Beveiliging van een derde

Krav Maga is uitermate geschikt als 'bodyguard' gevechtssysteem. Krav Maga stelt u in staat om op een efficiënte manier een derde te beschermen. We leggen de nadruk op de bescherming van een geliefde of toevallige derde.

Er is een groot verschil tussen de professionele beveiliging van een potentieel doelwit, voorbeeld een VIP of de bescherming van een iemand waarmee u een uitstapje maakt. In het eerste geval maakt u een planning, u overloopt en documenteert de route, bekijkt mogelijke vluchtwegen enzovoort. Als professioneel persoonsbeveiligger heeft u niet genoeg aan een Krav Maga opleiding. U dient ook op de hoogte te zijn van de wet, u moet op een relevante manier kunnen omgaan met het voertuig waarin u de VIP zult vervoeren, u moet een planning kunnen opstellen, afhankelijk van het niveau waarop u beveiligt moet u ook nog eens met vuurwapens kunnen omgaan en u moet een gedegen kennis hebben van EHBO. Op de koop toe moet u fysiek in orde zijn, geduld hebben en een bepaald intellectueel en sociaal niveau hebben.

Er is naar mijn mening geen enkele opleiding hier in België of Nederland die daaraan tegemoet komt, met uitzondering die van sommige speciale eenheden van de politie of defensie.

Ik krijg regelmatig de vraag om iemand op te leiden tot bodyguard en mijn antwoord is dan altijd: "ga solliciteren bij de politie en zorg ervoor dat u op de juiste plaats terecht komt". Het is quasi onmogelijk om iemand in een private omgeving op een efficiënte manier op te leiden tot betrouwbaar persoonsbeschermer. Het is echter niet onmogelijk om iemand met een relevante achtergrond om te scholen.

Om een geliefde te beschermen hebt u meestal genoeg aan een beetje gezond verstand en Krav Maga.

Naast alle basisprincipes van het Krav Maga is er één belangrijke regel die u bij de bescherming van een derde nooit mag vergeten: mensen luisteren niet als ze onder stress staan. U zult ook diegene die u wil beschermen verbaal moeten overdonderen om ervoor te zorgen dat hij of zij een stap opzij doet. Zelfs dat zou niet voldoende kunnen zijn, soms is het verstandig om uw 'VIP' gewoon weg te duwen.

### Scenario 1

U ziet dat iemand die u kent slaag krijgt. De meest gemaakte fout is dat de beschermer tussen de twee vechtende partijen gaat staan en in de klappen deelt. De oplossing is dat u de aanvaller langs achteren naar de grond brengt en ondertussen uw kennis kordaat aanmaant afstand te nemen.

### Scenario 2

U loopt samen met een geliefde of kennis over straat en plots ontstaat een woordenwisseling. Tracht eerst de situatie te de-escaleren en de plaats te verlaten. Als dat niet lukt doet u wat u moet doen. Hou in eerste instantie voldoende afstand. Duw de geliefde of kennis weg van het gevaar en tracht alsnog weg te komen. Als de tegenstander blijft naderen en in uw veilige perimenter komt gaat u een goed getimede trap naar het kruis geven, dichterbij komen en overdonderen.

## Opwarmingsoefeningen

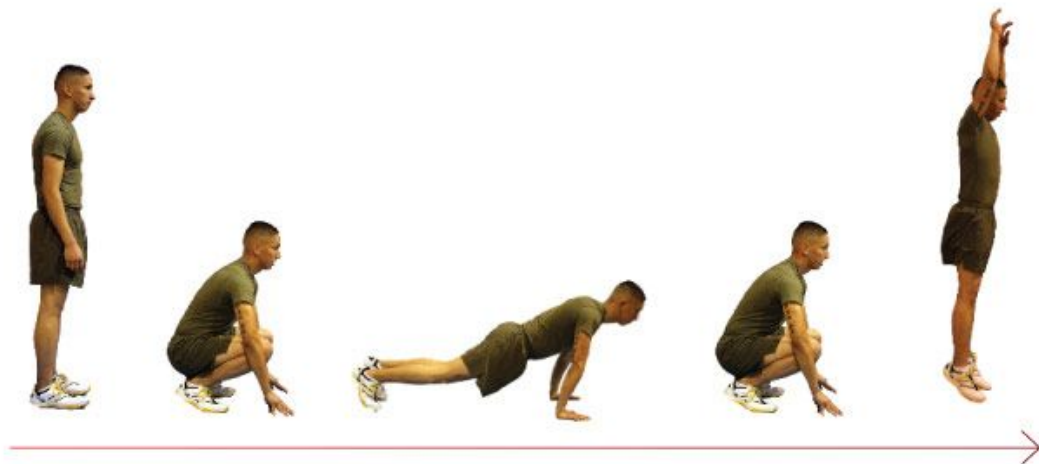
Het opwarmen van de spieren voor ernstige belasting ervan is essentieel om krampen of letsel te voorkomen. We onderscheiden 2 types. De pre-stretch opwarming, noodzakelijk om veilig te kunnen stretchen en de gewone opwarming, noodzakelijk om de diepe spiertemperatuur te verhogen.

De pre-stretch opwarming is eigenlijk een cardio-vasculaire stimulatie en opwarming die ervoor zorgt dat er niet koud gerekt wordt en dat het hartritme verhoogt. Meestal lopen de we een paar rondjes waarbij we niet al te belastende oefeningen uitvoeren na commando. Typische oefeningen zijn: plotse buiklig, ruglig en terug rechtekomen en bijtrekpas.

De gewone opwarming kan gecombineerd worden met de stretching. Daarin is het belangrijk enkel de reeds gerekte spieren te belasten.

De voorbeelden zijn legio: push-ups, sit-ups, squats, burpees...

Opwarmingsoefeningen bevatten bij voorkeur een gevechtsbeweging, het is een gemiste kans om enkel een sit-up uit te voeren. U zou bijvoorbeeld bij het rechtekomen een aantal keer kunnen stoten of na het uitvoeren van de laatste stap van de burpee een trap kunnen geven.



Burpee (foto: Marines Magazine)

## Stretching

Niet alleen de diepe spiertemperatuur is belangrijk, ook de spierlengte moet 'teruggerokken' worden naar de basislengte. Bij het rekken luistert u vooral naar uw eigen lichaam. Een spier laat zelf voelen of u teveel (pijn) of te weinig (geen gevoel) rekt. De mate waarin u rekt is uw eigen verantwoordelijkheid. Stop bij pijn.

Een voorbeeld: de voorste dijspier begint boven de heup en hecht zich vast onder de knie. Ze kan dus over twee gewrichten gerokken worden. In staande positie de knie buigen zodat de voet tegen het zitvlak komt kan voor weinig lenige mensen al genoeg zijn, ze voelen de 'rek' in die voorste spieren. Anderen moeten tegelijk nog het bekken naar voor kantelen om die rek te voelen.

Het doel van het stretchen is het bewegingsamplitude van de gewrichten te vergroten door de spieren beter te ontspannen. Door de lenigheid te verhogen voorkomt u blessures en kunnen de prestaties aanzienlijk verbeteren.

Elke rekbeweging wordt ongeveer 10 seconden aangehouden, we vermijden daarbij het veren. We werken van boven naar onder of van onder naar boven om geen spiergroepen te vergeten.

Bij de selectie van de oefeningen is het belangrijk dat ze aangepast zijn aan de bewegingen die erop kunnen volgen. Onderstaande opsomming is maar een greep uit de mogelijke oefeningen.

*Voorzijde onderbeen* (voetheffers) Vanuit zit: benen gestrekt voor, buig één been over het andere bovenbeen, trek de voet naar u toe zodat de voetzool naar uw gezicht gericht is.

*Achterzijde onderbeen* (kuitspieren) staand: één been naar achter, gestrekt, duw de hiel tegen de grond, leun naar voor. Zet de voet parallel met de andere, bekken recht. Vanuit zit: benen gestrekt voor, trek met een handdoek beide voeten naar u toe. Eerst met licht gebogen benen, erna met gestrekte benen.

*Voorzijde bovenbeen* (m. quadriceps) staand: neem de voorzijde van de enkel in hand zelfde kant, plooi knie volledig, druk de voet tegen het zitvlak en kantel het bekken naar voor. Vanuit hielzit: leun achterover, steun met handen achter de hielen, bekken naar achter kantelen.

*Achterzijde bovenbeen* (hamstrings) vanuit kniestand: één been gestrekt voorwaarts, leun naar voor en neem steun met de handen naast de knieën. Staand: buig ter hoogte van de de heup, met licht gebogen knieën zodat de rug gespaard blijft, probeer de handen op de grond te krijgen (eventueel benen gekruist).

*Binnenzijde bovenbeen* (adductoren) vanuit zit: voetzolen tegen elkaar plaatsen, laat de knieën naar buiten vallen, geef eventueel lichte druk met de ellebogen. Staand (+hamstrings): benen gespreid en gestrekt, leun naar de grond. Bij rugproblemen: op een klein bankje steunen.

*Buitenzijde bovenbeen* (m. tensor fascia lata) vanuit zijlig: duw de romp met beide handen opwaarts, zodat het lichaam in een verticaal vlak ligt, plaats de voet van het bovenste been voor de gestrekte knie.

*Lage rug-heupregio* (m. psoas en iliacus) staand: voorwaartse stap, het gewicht over de voorste voet brengen, het bekken loodrecht op de benen houden en naar voor onder duwen. Vanuit ruglig op een bank kniehoogte: één knie gebogen tegen het lichaam duwen met beide handen, het andere laten afhangen vanaf de heup.

*Bilspieren* (m. gluteus maximus) vanuit ruglig met handen uitgespreid: plaats één voet aan de buitenzijde van de gestrekte knie, duw de gebogen knie naar beneden, hou de lage rug steeds tegen de grond. Vanuit zit: één been gestrekt voorwaarts, andere voet aan de buitenkant van de gestrekte knie, de geplooid knie naar de tegenovergestelde schouder duwen.

*Gehele rug* (paravertebrale, kleine rugspieren) vanuit zit: buig de nek, en zo verder traag tot bolvorm. Vanuit ruglig: zwaai de benen naar achter (boven het hoofd) en laat de schouders op de grond liggen.

*Nek* (nek en halsspieren) duw met beide handen het hoofd naar voor. Duw met de rechterhand het hoofd naar rechts en met de linker het hoofd naar links. Opgelet laat nooit volledige draaibewegingen maken met de nek.

*Borstspieren* (m. pectoralis major en minor) staand: strek de arm zijwaarts (of plooi 90° in de elleboog) en neem daar steun aan de muur of het net, draai het lichaam naar buiten en duw de borst vooruit. Vanuit kniezit: buig voorover met de handen gestrekt vooruit, duw de borst tegen de grond.

*Schouder* (m. trapezius, m. latissimus dorsi, m. deltoideus e.a.) staand (achterzijde): strek de arm zijwaarts, neem daar steun aan de muur of het net, draai het lichaam naar binnen. Staand (2) (voorzijde): neem een stok vast achter de rug, de ene hand van bovenaf, de andere van onderen, trek ze naar boven.

*Bovenarm voorzijde* (m. brachialis en biceps) staand: hou met gestrekte armen een stok achter de rug omhoog, hierbij mag u eventueel naar voor buigen.

*Bovenarm achterzijde* (m. triceps) staand: neem een stok vast achter de rug, de ene hand van bovenaf, de andere van onderen, trek ze naar beneden.

*Onderarm voorzijde* (polsflexoren) vanuit kniezit: plaats de palm van de handen op de grond voor u, met de vingers naar de knieën wijzend.

*Onderarm achterzijde* vanuit kniezit: plaats de handrug op de grond voor u, met de vingers naar u toe.

## Drills

Een drill, ook wel eens conditioning drill genoemd is een sequentie van (schaduw) gevechtsbewegingen.

Drills zijn nuttig om een gevechtsbeweging of sequentie in te trainen. Het is dan ook van belang dat de bewegingen goed uitgevoerd worden.

We onderscheiden 3 belangrijke soorten drills:

### **De enkelvoudige drill**

Bij die drill wordt één gevechtsbeweging repetitief uitgevoerd.

### **De sequentiedrill**

In de sequentiedrill zit een opeenvolging van verschillende gevechts- en andere bewegingen.

De opbouw van een drill moet logisch zijn. Het is zinloos om een sequentie te trainen waarin u door middel van een duwende trap afstand maakt om daarna zonder verplaatsing een elleboogstoot te geven.

Een logische sequentie is bijvoorbeeld: vertrekken vanuit een veiligheidshouding, elleboogstoot, kleine verplaatsing, 2 x handpalm stoot naar het hoofd, trap naar de knie.

### **De flowdrill**

Bij een flowdrill voeren we als het ware een vooraf afgesproken herhalend gevecht met de trainingspartner. Ook hier is een logische opbouw noodzakelijk. Zo kunnen we van een ontsnapping uit een guillotine naar een headlock gaan en van daaruit terug naar een guillotine enzoverder...

Let bij het uitvoeren van een drill ook op stabiliteit, vooral bij verplaatsingen.

## Gradatie

De EKMA voorziet 3 deelnemer niveaus en 3 instructeursniveaus. Om een duidelijk onderscheid te maken tussen sport of vechtkunst en systeem werken we niet met gordels maar met lintjes die het niveau aangeven.

### Level 1

Na ongeveer 40 trainingen / lessen kunt u deelnemen aan het eerste examen. U dient zich ten laatste drie weken voor het examen via uw instructeur in te schrijven bij de voorzitter van de examencommissie. Uw toelating tot deelname hangt af van uw prestaties tijdens de trainingen / lessen.

Tijdens het Level 1 examen moet u alle basistechnieken uit dit handboek kunnen uitvoeren én u moet de principes en concepten kennen. U dient met andere woorden dit handboek volledig te kennen.

De deelname aan een Level 1 examen kost 30€. Ter plaatse te voldoen voor het examen.

### Level 2

Nog eens ongeveer 40 trainingen of lessen later mag u zich via uw instructeur laten inschrijven voor een Level 2 examen. De dag zelf dient u een uitvoerbaar scenario voor te leggen. Tijdens het examen moet u een relevante afwerking kunnen tonen na elke techniek en zullen vragen worden gesteld mbt tot uw scenario. Hiermee gaan we vooral uw gevechtinzicht testen.

De deelname aan een Level 2 examen kost 40€. Ter plaatse te voldoen voor het examen.

### Level 3

Ongeveer 100 trainingen na het behalen van een Level 2 kunt u deelnemen aan het examen voor het hoogste niveau. Tijdens dit examen testen we uw stressbestendigheid en gevechtsinzicht.

Dit examen duurt altijd van zaterdag 11 tot zondag 13u. U dient ter plaatse te overnachten.

De deelname aan een Level 3 examen kost 100€. Ter plaatse te voldoen voor het examen.

### Monitor (Level 2 of 3)

Na het behalen van een Level 2 kan u monitor worden. De opleiding is bijna identiek aan die van instructeur. Een monitor mag enkel werken volgens een vooropgesteld programma.

Zijn/haar belangrijkste taak is het bijstaan van een instructeur. Na het behalen van een Level 3 kan de monitor uiteraard ook het instructeursexamen meedoen. Hij/zij krijgt een vrijstelling voor de reeds afgelegde onderdelen.

Er zijn geen kosten verbonden aan het traject of examen.

**Instructeur (Level 4)**

Na het behalen van een Level 3, mits de goedkeuring van een instructeur en de hoofdinstructeur van de EKMA de opleiding tot instructeur aanvatten. Na deelname aan de instructeursopleiding en een positieve evaluatie volgt het instructeursexamen (Level 4).

Elke L4 instructeur dient jaarlijks een hercertifiëringstest te ondergaan.

Kost instructeurstraject en examen: 450€

**Specialised Instructor (Level 5)**

Na ongeveer 2 jaar als Level 4 en het afleveren van een relevant werkstuk mbt tot een specialisatie komt de Level 4 instructeur in aanmerking voor de bijvoeging "specialised". Voorbeeld: geweldbeheersing, zelfverdediging voor kinderen of andere. Dat werkstuk zal dan beoordeeld worden door een door de EKMA aangestelde specialist in de materie (psycholoog, pedagoog, kinesist, dokter...) en drie andere instructeurs.

Elke L5 instructeur dient jaarlijks een hercertifiëringstest te ondergaan.

De kosten van de beoordeling zijn voor rekening van de instructeur. Er zijn geen verdere kosten verbonden aan de titel.

**Advanced Specialised Instructor (Level 6)**

Na 4 jaar als Level 5 instructeur komt de betrokkene in aanmerking voor de bijvoeging "advanced". De instructeur zal in die periode van 4 jaar minstens 4 workshops leiden Er zijn geen verdere kosten verbonden aan de titel.

**Specialised Advisor**

Een Specialised Advisor is iemand die bepaalde competenties heeft die aansluiten bij onze doelen of noden. Om die persoon de kans te geven die competenties op een correcte manier in te zetten laten we hem/haar het instructeurstraject volgen. Zo zou een psycholoog bijvoorbeeld onze instructeurs advies kunnen geven over de-escalatie en communicatietechnieken of kan een arts les geven in sporttraumatologie.

Het monitor level en de instructeurslevels zijn onderworpen aan een interne reglementering.

## Tenslotte

Zelfverdediging is een kwestie van inzicht en gezond verstand. Als u veilig over straat wil lopen moet u in eerste instantie het gevaar kunnen herkennen. U moet zich bewust zijn van uw omgeving en afstand houden van potentieel gevaar.

Hou er rekening mee dat alle beschreven technieken niet meer zijn dan bewegingen die u uit een benarde situatie kunnen helpen maar dat preventie en mindset de eigenlijke sleutels zijn.

Die preventie zit soms in kleine dingen en hangt samen met gezond verstand. U wil niet vechten maar als het dan toch niet te vermijden is dan ga u ervoor. Constant stoten en trappen afweren is geen optie. Ooit is er toch eentje raak en bijt u in het zand. U moet offensief ageren, vooruit gaan. Zodra u in een verdediging-modus zit is het meestal te laat. Preëemptive striking, sla voor uw aanvaller dat doet en als het te laat is gaat u voor een simultane tegenaanval.

Krav Maga is een survival systeem, een levenswijze. Nogmaals, de technieken zijn ondergeschikt aan de concepten en principes. Wie dat niet snapt en fixeert op een detaillistisch perfecte uitvoering van technieken heeft geen flauw benul van wat Krav Maga is.

Ik ga nogal veel uit van 'worst case scenario's', mijn favoriete afwerking is neutralisatie. En de wet? Wel, goed dat hij er is maar op het einde van de rit blijft het toch een gok. Als ik moet kiezen tussen een mes in mijn rug of 2 maanden cel dan kies ik resoluut voor de cel. Met een beetje geluk is er geen plaats (sarcastisch bedoeld, meneer de procureur).

Mijn persoonlijke visie is simpel: hef uw hand op om me te slaan en ik trap uw ballen in uw keel, stamp uw kaakbeen in stukken en breek uw enkel. Ben ik echt een agressieve gek? Mensen die me kennen zeggen van niet. Ik ben de rust zelve. Net omdat ik geen keuze meer hoef te maken in een confrontatie. Ik weet wat ik ga doen.

Ik ben niet bulletproof en tegen sommige aanvallen heb ik geen verweer maar als het er op aankomt dan doe ik wat ik moet doen.

Mensen vragen we wel eens of ik denk iedereen te kunnen verslaan. Mijn antwoord is neen. Er zijn sterkere, snellere en betere vechters maar gelukkig zijn dat meestal mensen die niet de behoefte hebben om mij te overvallen.

De breinloze marginalen die een bedreiging vormen voor normale mensen zoals u en ik zullen nooit genoeg inzicht krijgen in de wetenschap die nodig is om een gevecht te winnen en zij die er per toeval toch in slagen vormen een uitzondering.

Dat wil niet zeggen dat u uw tegenstander mag onderschatten. Dat is de meest gemaakte fout. Wees gewoon verrassend, snel en gedetermineerd.



### **Interessante sites**

[www.geweldbeheersing.be](http://www.geweldbeheersing.be)

Gratis download van het handboek “Zelfverdediging voor de zorgsector”.

[www.opsfit.org](http://www.opsfit.org)

Operational Fitness sluit perfect aan bij Krav Maga. Het is het enige systeem met oefeningen in functie van Krav Maga.

[www.european-krav-maga-federation.eu](http://www.european-krav-maga-federation.eu)

De Krav Maga Self Defense Federation, overkoepelende federatie.

### **Colofon**

Herziene uitgave 2013

Copyright: © 2009 Luc Van Laere

Uitgever: Kimokea gcv

Met dank aan: René Debecker voor de talrijke bijdragen en de instructeurs en leerlingen van de European Krav Maga Academy.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar worden gemaakt in welke vorm ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.