

All Style Fighting

Kan het volgende bieden naast de lessen bij 4defence:

Cursus All style fighting (1 of meer dagen)
Gastraining voor uw club/ vereniging
Demonstratie bij evenementen
Zelfverdedigingsles(sen)



All style fighting is een mix tussen de vechtsport Taekwondo en een aantal andere zelfverdedigingen vechtsporten zoals Krav Maga, Jui-Jutsu, Judo, Kick-boksen en boksen. All style fighting houdt zich voornamelijk bezig met Taekwondo en Krav Maga. Taekwondo kent ook veel zelfverdediging en samen met de andere vechtsporten is het een zeer unieke en totale mix geworden!!!

Naast de lessen op dinsdag bij 4defence heeft All style fighting nu nog meer te bieden!



De maatschappij is aan het verharderen en zinloos geweld komt helaas steeds vaker voor, zeker in sommige beroepen is het geen uitzondering meer. Natuurlijk is het de bedoeling dat je een gewelddadige situatie moet vermijden, maar soms is er geen uitweg mogelijk. Dan is het noodzaak om zo snel mogelijk uit de benarde situatie te komen.

Hoe?

In eerste instantie gaan er een aantal stappenvooraf, deze situaties moet u leren in te schatten en weten hoe u in deze mogelijke scenario's moet handelen.

Maar als deze aangeleerde agressieregulerende mogelijkheden ook niet meer helpen, is het erg fijn als u zich ook fysiek redelijk weet te redden! Het hoeft maar iets kleins te zijn, maar voldoende om u te verdedigen en om eventueel snel hulp te halen.

Met een korte cursus zelfverdediging kunt u al veiliger en met meer zekerheid over straat lopen!! Bovendien is het ook erg leuk om te doen als gezamenlijke activiteit met uw vriendengroep, vereniging, bedrijf of school als een onderdeel van een dagje uit. All style fighting biedt u de mogelijkheid om een op maat gesneden weerbaarheids- en fysieke zelfverdedigingcursus te krijgen, om op deze manier een mentale en fysieke



conflictbeheersing te creëren.

Deze cursus kan zo lang duren als u zelf maar wilt en kan voor alle doelgroepen aangepast worden.

Het kan zijn dat u puur theoretische kennis op wilt doen met een aantal praktische zelfverdedigingstechnieken, maar het kan ook een zeer zware intensieve training worden. Ook zijn er bij All style fighting de mogelijkheden om een gasttraining of demonstratie te verzorgen.

Aanbod binnen een algemene cursus:

Niet elke cursus op dit gebied is een aanrader, maar er zijn tegenwoordig vrij veel aanbieders op de markt actief! Vaak is het niet meer dan een mengmoes van slimme technieken. De betere cursus is systematisch opgebouwd en in een logische volgorde worden de technieken aangeboden. Wat moet u bijvoorbeeld doen wanneer een aanvaller wat verder van u afstaat? Wat te doen wanneer hij dichterbij is en wat wanneer u al vastgepakt bent? Ook als u bijvoorbeeld op de grond gevallen bent, bent u nog niet weerloos! De aangeleerde technieken



moeten gewoon werken onder alle omstandigheden, gemakkelijk te onthouden zijn en eenvoudig en kort in de uitvoering! Ook het mentale aspect (bewustwording, lichaamstaal, vermijding, enz) zal aan bod moeten komen in zo'n cursus!

U moet zich ook goed bedenken dat het uitvoeren van de technieken in een gezellige en warme sportzaal of Dojo met een gewillige partner, veel eenvoudiger is dan wanneer u buiten in een donkere en koude steeg de technieken moet toepassen! Als de aanvaller anders reageert op een slimme techniek dan verwacht wordt dan kan deze mislukken, dus voor overmoed moet gewaakt worden en worden voorkomen! Na het volgen van zo'n cursus hebt u echt niet alle antwoorden op alle denkbare situaties! **U hebt echter wel een basis van waaruit u kunt verdedigen.**

Heeft u interesse?

De cursus zal verzorgd worden door Ruben Vissers met eventueel een assistent. Ruben Vissers heeft 2e Dan Taekwondo en draait hier al 25 jaar op topniveau in mee. Bovendien heeft hij de nodige ervaring met zelfverdediging en werkt zelf privé met jeugdigen die gedragsproblemen hebben. De benodigde materialen zal hij meenemen naar de locatie waar de cursus gegeven zal worden.

Voor nader kennismaking of voor meer informatie kunt u mailen naar: rubenvissers@4defence.nl of naar Ruben_Vissers@hotmail.com

De prijs hangt af van de groepsgrootte, locatie, tijd en diversiteit van de cursus en zal dan ook in overleg bepaald worden. Graag hoor ik iets van u!

Met vriendelijke groet,

Ruben Vissers (trainer All style fighting)



Ter extra informatie over zelfverdediging:

De meeste mensen, vooral vrouwen, maar ook ouderen, hebben de neiging om iets wat huiverig te reageren als er gesproken wordt over zelfverdediging.

Waarom is dat?

Meestal denken mensen dat er bij zelfverdediging getraind wordt in vechtsporten of krijgskunsten, maar dat hoeft echter helemaal niet het geval te zijn om u zelf te kunnen verdedigen als dat echt noodzakelijk mocht blijken! Zelfverdediging is niet iets dat in deze eeuw is uitgevonden, maar is al duizenden jaren oud! Het is altijd al noodzakelijk geweest voor de mens om paraat te zijn. Paraat tegen de grootste vijand van de mens, de mens zelf!

Juist nu in deze tijd, die wel steeds gewelddadiger lijkt te worden, is zelfverdediging een steeds vaker terugkerend onderwerp in discussies op verjaardagen en in de media! Vooral ook omdat dit onderwerp meer en meer uit de taboefeer geraakt! Zelfweerbaarheid wil niet alleen zeggen dat u zich kunt verdedigen d.m.v. lichamelijk geweld, juist niet! Het wil veel meer zeggen dat u ervan bewust gemaakt wordt dat iedereen iets kan overkomen, dus ook u!



Weerbaar maak men zich alleen door de geest en het lichaam te trainen! Dagelijks lees je in de krant over aanrandingen, verkrachtingen en berovingen e.d. Het is dan ook geen wonder dat er steeds meer behoefte ontstaat aan zelfverdediging en weerbaarheid. Denk maar aan de treinconducteurs van NS en ook bus- en Taxichauffeurs die al cursussen zelfverdediging volgden om zich weerbaarder op te kunnen stellen tegen agressieve passagiers (vooral ook mentaal!). In de grote steden zoals Amsterdam, Utrecht, Den Haag en Rotterdam worden ouderen in hun eigen tehuizen ook al bedreigd door bepaalde groepen jongeren waardoor deze bijna niet meer de deur uit durven, laat staan zich op straat te begeven!

Waaruit bestaat "lichamelijke" zelfverdediging nu eigenlijk?

Zelfverdediging bestaat in feite uit simpele maar doeltreffende handelingen die dienen om de tegenstander uit te schakelen of uit de weg te gaan. Logische handelingen die de mens een stuk zelfvertrouwen geven en die niet afhankelijk zijn van kracht, leeftijd of geslacht!!!

VERDEDIGINGSMIDDELEN.

Elk voorwerp dat binnen handbereik is, kan worden gebruikt als verdedigingswapen. We kennen passieve en actieve wapens. Passieve wapens bedoelen we alledaagse gebruiksvoorwerpen, zoals een sleutelbos, pen, sjaal of krant. Deze voorwerpen gebruiken we uitsluitend voor de verdediging van onszelf of die van anderen, indien we in een situatie van "noodweer" terecht zijn gekomen.

ENIGE TIPS.

1. Straal vertrouwen uit, zodat u er niet als een gemakkelijk slachtoffer uitziet! Dit houdt in dat m.b.v. lichaamstaal duidelijk gemaakt wordt aan een ieder dat u een weerbaar persoon bent!



2. Maak gebruik van uw lichaam, de omstanders en uw stem. Wanneer u als vrouw of oudere ogenblikkelijk begint te bijten, gillen, slaan (met handtas b.v.) of te schoppen, is de aanvaller meestal enige ogenblikken uit het veld geslagen (schrikreactie). Hiervan kunt u gebruik maken!

3. Kies voor een totale inzet van één of meerdere technieken die eenvoudig doch onmiddellijk kwetsend moeten zijn of uitschakeling tot gevolg hebben. Deze technieken moeten gericht zijn op kwetsbare delen zoals ogen, knieën of geslachtsdelen.

4. Denk na of een situatie bedreigend is, dat wil zeggen, vertrouw geen vreemden en durf nee te zeggen als iemand of iets u niet aanstaat. Laat thuis niet zomaar een vreemde binnen (vraag b.v. een meteropnemer om zich te legitimeren). Zorg voor goede sloten op ramen en deuren (veel verkrachtingen vinden vaak plaats in eigen huis)! Denk niet "dit overkomt mij niet", wees voorbereid, een gewaarschuwd mens telt voor twee!

Ongewapend vechten en ontwapenen is een onderdeel van de krijgskunsten.

Het bestaat in vele vormen en is zowel oud als modern, het doel ervan is om een tegenstander te overmeesteren, uit te schakelen of te doden. Een van de toepassingen is om een soldaat, die zijn wapen is kwijtgeraakt, in staat te stellen om dóór te vechten.

Zelfverdediging is de naam die men gegeven heeft aan een groot aantal systemen welke op een aangepaste krijgskunst of vechtsport is gebaseerd. Aangezien het allebei vechtmethoden zijn, kunnen de technieken ervan bij zelfverdediging worden gebruikt. Aangezien maar weinig mensen in de praktijk te maken krijgen met een dergelijke ervaring, is het maar de vraag of deze toepassing succesvol is. Hierdoor heeft men, in tegenstelling tot vechtsporten of krijgskunsten, niet de gelegenheid om de effectiviteit aan de praktijk te toetsen!

Om een zelfverdedigingsmethode uit te testen is het noodzakelijk om het effect van diverse technieken uit verschillende krijgskunsten en vechtsporten te analyseren. Hierdoor verkrijgt men een theoretisch bruikbare zelfverdedigingsmethode! Met behulp van een goed opgeleide leraar in diverse krijgskunsten en vechtsporten, met de nodige ervaring, is het sinds enige jaren mogelijk om een goede en niet al te lange cursus te volgen waarin gemakkelijke, korte en effectieve technieken onderwezen worden!

