

# Fight Club

## De praktijk van de vechtsporttraining

Stel jezelf nu eerlijk de vraag: worden deze en andere situaties in de karate, jiu-jitsu, aikido, kravmaga, pencak silat, escrima, wu shu, taiji en kickboks scholen getraind? Het antwoord is NEE! Waar kun je je wel voorbereiden op deze en vele andere mogelijke geweldsituaties? Tot dusver heb ik maar weinig systemen ontdekt... denk aan Krav Maga bijvoorbeeld.... Maar de beste tot nu toe is Jim Wagner's Reality Based Personal Protection Systeem.

## Reality Based in Nederland

Pionier van de Reality Based Jim Wagner is een man uit de praktijk: diende in het leger, werkte in de gevangenis en werd politieman en instructeur bij de politie en het leger. Hij trainde onder meer de Duitse counterterrorismee eenheid de GSG9 alsmede een scala van andere organisaties als de FBI, US Army, Marines, Border Patrol, US Marshals, Coast Guard etc etc. In de week van 17 tot 21 juli gaf Wagner trainingen in zijn systeem in Huizen. Een unieke gelegenheid! Elke dag betrof een afgeronde module. Hieronder een verslag van de Knife Survival en Women Survival Module! Stukken theorie werden afgewisseld met praktijkoefeningen op een hele relaxte anti-macho manier. Deelnemers kwamen uit diverse hoeken: uit de martial arts maar velen ook uit de politie of militaire hoek.

## Knife survival

De module begint met een demonstratie: er wordt iemand gevraagd zich - met alle mogelijke middelen - te verdedigen tegen een mesaanval. Na plm. 3 a 5 seconden is het resultaat bij iedereen.... Ook professionals duidelijk: je wordt aan mootjes gehakt als iemand een beetje met een mes om kan gaan. Volgens Wagner geldt dit net zo voor onze groep als een doorgewinterde special force professional. Na deze ontzunderende ervaring weet iedereen hoe het er voor staat en kunnen de meesten hun fancy martial arts trucjes overboord gooien. Nu komt realistische mesverdediging in beeld: praktisch en bijzonder eenvoudig. Aan het eind van de dag zegt Wagner



dan ook: dit is alles wat er te leren is over het mes. Je hebt een paar kansen en dingen die je kunt doen en die zul je moeten trainen en nog eens trainen.

## Women Survival

Los van deze week gaf Wagner ook een tweedaagse module 'Women Survival'...een unieke realistische cursus voor elke vrouw die zich voornemt nooit en te nimmer slachtoffer te worden.

## De meeste zelfverdedigingsprogramma's voor vrouwen:

- worden gegeven door docenten die nooit echt geweld tegen vrouwen aan den lijve hebben meegemaakt nog de gevolgen daarvan
- worden gegeven door vechtsportdocenten die vrouwen wijsmaken dat je er met de gebruikelijke 'schop hem in zijn ballen' of 'gebruik je spray' wel uitkomt
- vermijden daadwerkelijke agressie en geweld tijdens de training en leren softe trucjes

Wel, wake up bij Reality Based! Van meet af aan wordt er ingehamerd dat je als vrouw geen schijn van kans maakt tegen een gewelddadige mannelijke agressor als je:

- niet de switch kunt maken van slachtoffer naar 'predator'
- niet gewend bent aan trainen op volle kracht en agressie
- niet gewend bent aan de overdonderende effecten van stress en adrenaline
- niet geleerd hebt je alertheid te trainen,

## je omgeving te gebruiken, gelegenhedswapens te gebruiken enzovoorts

In women survival leer je deze zaken wel... en nog veel meer! Mannelijke rolspelers in volledige bescherming dienden als gewelddadige agressors en de vrouwen dienden grenzen te verleggen om van slachtoffer naar 'predator' te transformeren. Een andere grens verleggen was het leren werken met een mes (of gelijksoortig steek en snijwapen) indien het niet anders kan. Ook werden diverse scenario's geoefend zoals wat te doen als iemand zijn voet tussen je deur zet en naar binnen wil. Of als je vriendje naast je op de bank wat te intiem wordt. Wagner's ervaring als politieman in de VS maakte hem direct to the point: geen flauwekul of zweverij... geweld tegen vrouwen is gruwelijk en alleen realistische en grensverleggende training is hier op zijn plaats! ❖

