

Wat is Zelfverdediging?

Zelfverdediging is het leren weren tegen een aanval van een of meer tegenstanders. Het doel van zelfverdediging is, een eventuele aanval onschadelijk maken.

Zelfverdediging kan het best worden omschreven in termen van persoonlijke veiligheid, waarbij het individu de kennis heeft van een reeks veiligheidsmaatregelen en fysieke technieken, die hem kunnen helpen bij het voorkomen, ontsnappen en overleven aan een gewelddadige aanval. Er zijn veel misverstanden over zelfverdediging, de meest voorkomende is dat het vechten is, dus trappen en stoten. Dit is niet helemaal waar; bij martial arts worden bij zelfverdediging namelijk alleen vechttechnieken gebruikt als het echt niet anders kan en liever wordt het gebruik ervan vermeden

Martial Arts: Vechten of Zelfverdediging?

De meeste mensen zien martial arts alleen als een vechtmethode, waarbij de tegenstander ernstig verwond wordt. In werkelijkheid zijn hun dodelijke technieken de reden waarom martial arts alleen wanneer echt nodig worden gebruikt. Leerlingen worden niet geleerd om hun tegenstander of aanvallers pijn te doen en zullen zichzelf eerder zonder geweld beschermen.

"De ideale zwaardvechter vermijdt strijd of gevecht. Vechten betekent meestal doden... Het beste is om een overwinnaar te zijn zonder te hoeven vechten."

Als je probeert om een ander persoon schade te brokken of macht over hem probeert te krijgen dan vecht je. De enige reden dat vechttechnieken worden geleerd bij martial arts is omdat je zo de negatieve zaken die vechten veroorzaken onder controle kunt krijgen.

De meeste martial arts worden omschreven als "do," (bijv. Aikido, Judo) hetgeen betekent pad naar verlichting. Ze worden geleerd om mensen te helpen zichzelf beter te begrijpen en om een meer positieve houding in het leven te krijgen, dus meer in vrede te leven.

"De martial arts vereisen discipline en vergen veel tijd...Wil je iets snel en makkelijk, dan zijn de martial arts niets voor jou. Martial arts technieken worden gebruikt sinds de 17de en 18de eeuw. Criminele situaties en gebruikte wapens zijn nu erg verschillend dan die van vroeger. Een martial arts trainer die ook traint om te overleven in misdaden moet de traditionele vormen van martial arts gebruiken om de dingen van vandaag aan te kunnen"

Hoewel martial arts training en zelfverdedigingstraining niet precies hetzelfde is, hebben ze overeenkomstige componenten. Daarom wordt martial arts training als een methode van zelfverdediging beschouwd. Hieronder volgt een opsomming van enkele gemeenschappelijke vaardigheden en kwaliteiten die zelfverdediging en martial arts ontwikkelen:

- Gevoel van eigenwaarde
- De wil om te vechten
- Angst om pijn te doen overwinnen
- Vermogen om gevaar te onderscheiden
- Instinctieve reacties
- Bewust zijn van je omgeving
- Zelfrespect
- Zelfvertrouwen

Waarom zou ik zelfverdediging leren?

Misschien zou de vraag moeten zijn: waarom niet? Bezig zijn met zelfverdediging is je eigenlijk bezighouden met je welzijn en leven. Als je zelfverdedigingstechnieken en vaardigheden ter voorkoming van gevaar leert, dan heb je betere mogelijkheden om jezelf te beschermen in geval je aangevallen wordt. En zoals onderstaande statistieken laten zien, hebben aanvallers het gemunt op alle leeftijden en beide geslachten:

- 7 van de 10 misdaden die gericht zijn op tieners vinden plaats op school. Tieners hebben twee keer zoveel kans als volwassenen om slachtoffer te worden van misdaden als verkrachting, mishandeling en beroving (National Crime Prevention Council 2000 Survey).
- 1 van de 5 slachtoffers van seksueel geweld is mannelijk (U.S. Bureau of Justice Statistics survey).
- Elke twee minuten wordt ergens in Amerika een vrouw verkracht (U.S. Department of Justice).
- Bijna 75 procent van de kinderen wordt tijdens zijn schoolcarrière slachtoffer van pesten (National Crime Prevention Council 2000 Survey).

Een mens zou nooit slachtoffer van deze misdaden moeten worden of een gevoel van hulpeloosheid moeten krijgen, want dit kan een permanent lidteken achterlaten. Veel mensen kiezen ervoor om geen martial arts te leren, omdat ze geloven dat het niet voldoende bescherming geeft in een maatschappij waar allerlei wapens zeer gemakkelijk voor handen zijn. Maar dit is een misverstand, martial arts kunnen juist een zeer waardevolle manier zijn om jezelf te verdedigen zonder wapens.

Is er een beste martial art voor zelfverdediging?

Dit hangt af van je persoonlijke behoefte aan zelfverdediging. Als je een martial art kiest dan moet je jezelf drie vragen stellen:

1. ***Wat is jou idee van "zelfverdediging"?***

In welke soort situaties denk je zelfverdediging nodig te hebben? Denk aan het type, aantal en afmetingen van tegenstanders, hoe je gegrepen, gegooid, getrapt of geslagen kunt worden en waarom je aangevallen wordt. De gedachte hieraan zul je misschien al moeilijk vinden, maar het is belangrijk om je eigen definitie op te stellen, omdat je je zo kunt focussen op hoe je kunt leren handelen op de aanvallen waar je zo bang voor bent en je richtlijnen kunt opstellen hoe je zou moeten reageren.

2. ***wat wil je ervan leren?***

Het beste is als je vaardigheden leert uit de meeste van deze gebieden:

- 1 tegen 1 zelfverdediging
- 1 tegen 1 grongverdediging
- 1 tegen 1 staande verdediging
- Verdediging tegen ongewapende tegenstanders
- Verdediging tegen gewapende tegenstanders

3. ***Ben ik er bereid tijd en moeite aan te besteden?***

Martial arts goed leren, kost veel tijd. Bij training komt veel herhaling kijken, het kan soms saai, pijnlijk, inspannend en uitputtend zijn. De vruchten pluk je niet zo maar!