

COUNTEREN, SCANNEN EN REN WEG

Tekst: [Sam Trompert](#) / 17 mei – 11.50

“Je was er nu geweest. Je bent te langzaam.” Een ernstig kijkende, bezwete man torpedeert het hoofd en bovenlijf van uw verslaggever met de zogenaamde ‘three-sixty’ (een aanval van alle kanten), terwijl die genoodzaakt is de klappen af te weren. Soms lukt dat. Vaker niet.

Op maandag- en woensdagavond komen zo’n vijftien mannen en vrouwen bijeen in de gymzaal van de Zuidwesterschool in Den Haag, om zich te scholen in Krav Maga. En ondanks dat er rake klappen vallen, is het vooral geen vechtsport.

“Krav Maga is geen vechtsport, maar een zelfverdedigingssysteem”, zegt Bart van de Wiel. Van de Wiel is trainer en eigenaar van de sportschool (bij gebrek aan een beter woord) [Krav Maga Den Haag](#). Traditionele sportelementen, zoals wedstrijden of andere competitieverbanden, ontbreken volledig. Iemand die goed is in karate kan bijvoorbeeld ooit Olympisch Kampioen worden. Iemand die goed is in Krav Maga kan zichzelf gewoon erg goed verdedigen.

Underground

Bij andere ‘vechtsystemen’ spreken beide partijen als het ware af dat er gevochten gaat worden. Boksers betreden de ring, judoka’s betreden de mat. Bij Krav Maga is één-tegen-één juist een lichte oefening. Het wordt pas echt spannend als er twee of drie aanvallers voor (of achter) je staan. Het doel van het verdedigingsmechanisme is dan ook niet je tegenstander tegen de vlakte krijgen, maar jezelf zo snel mogelijk in veiligheid brengen.

Dat maakt Krav Maga “hot”, volgens Van de Wiel. “Het is relatief nieuw, en als je al een tijdje aan vechtsport hebt gedaan zijn mensen op zoek naar een methode die echt effectief is.” In de jaren ’90 kon je al her en der aan Krav Maga doen, “maar toen was het nog echt underground, zegt instructeur Stephan van der Toolen. “Toen moest je echt op zoek naar plekken waar je kon trainen.” De laatste jaren vindt de verdedigingstechniek zijn weg naar de populaire cultuur. In de film [Enough](#) met Jennifer Lopez uit 2002 speelt Krav Maga bijvoorbeeld een belangrijke rol. Toch houdt de van oorsprong Israëliëse verdedigingsmethode een mysterieus tintje.

Imi Lichtenfeld

Toen in 1948 de [onafhankelijke staat Israël](#) werd uitgeroepen door David Ben-Gurion, kreeg de kersverse natie een eigen leger. Imi Lichtenfeld werd gevraagd een systeem te ontwikkelen waarmee het nieuwe leger, de politie en de Israëliëse geheime dienst zichzelf zou kunnen verdedigen tijdens een handgemeen. Hij bedacht verdedigingstechnieken die gebaseerd zijn op natuurlijke reflexen.

“Block je aanvaller en counter hem, scan de omgeving en ren weg”, zegt Van der Toolen, terwijl hij iedere handeling langzaam voordoet op een wat angstig kijkende cursist. Gebruik niet je vuist, maar je handpalm: daar kun je meer kracht mee zetten. Als je met je bovenarm blokkeert, strek je hand dan: dan komt je bot naar voren, in plaats van je spier. Dat doet minder pijn bij jou en meer pijn bij je aanvaller. Voor een beginner is het even wennen. Vooral het tegelijkertijd uitvoeren van blocks en counters vergt veel concentratie. Je zou bijna vergeten weg te rennen.

Schoppen, knietjes, vuiststoten

Maar doordat de techniek gebaseerd is op natuurlijke reflexen is Krav Maga volgens kenners geschikt voor een brede doelgroep. Bart van de Wiel: “Er doen allerlei mensen mee: studenten, cipiers, expats, D66’ers... Verder hebben we ook een gemixte groep mannen en vrouwen van verschillende nationaliteiten. De gemiddelde leeftijd ligt ongeveer tussen de 20 en de 30 jaar.”

Toch moet je niet verbaasd zijn als er ineens een veertiger tegen het stotkussen tussen je benen staat aan te trappen. Het mag dan geen sport heten, fysieke inspanning is bij de training niet te vermijden. De trainer vraagt de schop in het kruis van de tegenstander zo’n dertig keer te herhalen. Daarna volgen dertig knietjes. Dan dertig vuiststoten. Ook zonder menselijke tegenstander is Krav Maga een aanslag op je lichaam.

Presteren onder stress en druk

De training bestaat uit een aantal onderdelen. Allereerst mogen de deelnemers nog even warmdraaien, door wat hard te lopen en sprintjes te trekken. Daarna oefenen ze de verdedigingshandelingen. De apotheose van de training is de “stresssituatie”: een aanval door meerdere personen, een aanval in het donker, of – in dit geval – een aanval met een mes. Zo leer je te presteren onder druk en dat plastic messen ook pijn kunnen doen.

Want Krav Maga mag voor het gros van de deelnemers hun wekelijkse sportactiviteit zijn, het blijft een echte zelfverdedigingscursus. Instructeur Stephan van der Toolen vertelt over een meisje van wie de vrienden boos op haar werden, omdat ze “de stapavond had verpest.” Ze had in korte tijd twee mannen gevloerd en de vrienden dachten dat dat zonder enige aanleiding was gebeurd. Dat zij werd aangerand was de vriendengroep ontgaan. “Krav Maga is nu eenmaal snel en efficiënt”, aldus Van der Toolen.

“Bij tien meter afstand tot je aanvaller moet je gewoon wegrennen”

Krav Maga Den Haag

Wegwezen

En bij zelfverdediging is het meest effectieve middel “wegrennen”, volgens Bart van de Wiel. Althans, als dat mogelijk is. “Bij tien meter afstand tot je aanvaller moet je wegrennen. Bij drie meter afstand moet je schoppen. Bij één meter afstand gebruik je je handen en als je vastgepakt wordt hebben we weer andere technieken”, legt Van de Wiel uit.

“Ren weg”, is dan ook de steevaste afsluiter. Zodra een aanvaller ‘onschadelijk’ is gemaakt of het gevaar is afgewend maak je je uit de voeten. Het mes afpakken? Niet nodig. Je hebt er niks aan – je gaat immers wegrennen – en er zal net iemand de hoek omkomen in het donkere steegje waar jij jezelf net hebt zitten verdedigen. “Die ziet jou met dat mes, en dus ben jij de schuldige”, waarschuwt Van der Toolen. “Ren weg”, zegt hij nog een keer.