

## Zelfverdediging in galajurk - 05/10/2007

**ROTSELAAR** - Het duo achter de organisatie 'Warrior Within' organiseert vanavond voor het eerst lessen zelfverdediging voor jong en oud, man en vrouw. Een trainingspak of sportschoenen zijn niet nodig. Zelfs avondkledij is toegestaan.

Met de wekelijkse cursussen die Leni De Goeyse en Jürgen Vanden Nieuwenhuysen geven in De Meander in Rotselaar spelen ze in op een reële nood. Iedereen vanaf veertien jaar, man of vrouw, dik of dun, is welkom. 'Vooral van vrouwen horen we vaak: *Waarom zou ik dat doen? Mijn vriend verdedigt me wel en ik heb een hond.* Ja, maar je hond en vriend zijn er niet altijd bij en in de hedendaagse maatschappij, waar agressie en onbegrip zo vaak voorkomen, kan iedereen het slachtoffer worden van geweld', vertelt Leni.

Het paar kan prat gaan op een jarenlange ervaring in de wereld van de verdedigingssporten. 'Maar we kampten met een probleem dat we maar niet opgelost kregen. Wat Leni ook probeerde, hoeveel ze ook trainde, ze kon nooit van me winnen tijdens een gevecht. Verder dan aanklappen kwam ze niet', zegt Jürgen lachend.

### Naar Afghanistan

'Tot we op een boekje over zelfverdediging op straat stootten. Daarin staan de technieken die je kan leren in een levensecht gevecht. Wanneer we nu een robbertje vechten ligt de uitslag niet op voorhand vast', voegt Leni eraan toe. Hun ervaringen deelden ze al tijdens zelfverdedigingscursussen op maat voor bedrijven en op vrijgezellennamiddagen. Leni trok zelfs een tijdje naar Afghanistan om er de stilaan meer zelfstandige vrouwen in de vluchthuizen te leren hoe ze zich tegen de agressieve en door mannen gedomineerde samenleving kunnen verdedigen.

Vanavond staan ze voor het eerst voor een groep volgens het principe van open aanbod. Al zijn er wel enkele voorwaarden. 'We geven geen tips op papier. Wanneer de politie bij een aanrander binnenvalt treffen ze er stevast boeken over zelfverdediging aan. Ook mogen er geen foto's gemaakt worden en zijn koppels niet toegelaten. Want helaas weet je nooit of je man of vrouw zich op een dag agressief opstelt', klinkt het.



## Levensechte situaties

Volgens het duo is het grote voordeel van hun zelfverdedigingscursus dat je geen sporthal of sportkledij nodig hebt om de technieken te oefenen. 'Je kan overal trainen, in de woonkamer, in je tuin, zelfs in de badkamer. Tijdens de trainingen proberen we ook om de situaties levensecht te maken. Daarom raden we de deelnemers aan in hun gewone plunje naar de lessen te komen. Wie dat wil mag zelfs een galajurk aantrekken. Ook zorgen we voor luide muziek, stroboscopen en vallen we iemand aan in groep. Want hoe groter de stress, des te realistischer de situatie', meent Leni.

'De trainingen gaan veel verder dan je fysiek te verdedigen. Zo werken we aan de houding. Iemand die zelfzeker en rechtop loopt heeft minder kans overvallen of aangerand te worden. Ook oefenen we op verbale zelfverdediging, stressbeheersing, het inschatten van situaties en gevaren en werken aan je intuïtie. We prediken overigens zeker niet het geweld. Als je de confrontatie kan vermijden, is dat zeker aan te raden', vertelt Jürgen.

Stef Telen