

### 16.2.5 Aanvallende bok stoppen.

Schape of geiten kunnen ook wel eens aanvallen. Als een bok op je afstormt loopt ie je gewoon ondersteboven. Ze rammen je met hun schedel. Een aanvallende bok is een echte stormram. Gaan lopen kan, maar is niet altijd aangewezen. Zeker niet als je het dier net te pakken wil krijgen. Hij weet precies waar en wanneer hij je gaat raken, en concentreert zijn snelheid en kracht daar op. Breng hem uit zijn evenwicht door een snelle tegenaanval. Dat is meestal de beste verdediging. Als hij een meter of 5 van je af is doe je een snelle en grote stap naar voor en schop je hem op zijn snuit. Daarmee is zijn aanval onderbroken en de kracht er uit. Het werkt.

Bij een stier zou ik het maar niet proberen. Gaan lopen of klimmen lijkt me beter. Ik heb wel beelden gezien van door stieren aangevallen mensen die onbeweeglijk plat op de grond bleven liggen, of zelfs rechtstaan. Dat leek te werken. Voor de stier was de strijd blijkbaar gestreden, de interesse ebt weg. Dieren zijn daarin blijkbaar menselijker dan onze eigen soort.

*♪ Ik heb een mooi figuur geslagen. Ze sloeg terug.*

### 16.2.6 Zelfverdediging (Martial art): nuttige sport

Veel van het vorige is ook van toepassing voor onze gevaarlijkste tegenstander, de mens. Probeer een gevecht te vermijden. Lach, maak grappen, wees vriendelijk. Of wees hulpeloos, vraag raad of hulp. Zoek de confrontatie niet. Er is er altijd wel een groter, sneller en sterker.

Is een gevecht onafwendbaar, wees dan slimmer, leniger, vlugger, efficiënter, handel met meer kennis van zaken. Zoals met veel technieken kan je die handigheden niet verwerven door een boek te lezen. Er is training voor nodig. Er is een enorm aanbod op het vlak van gevechtssporten en zelfverdediging 📖. Boksen, jiu-jitsu, judo, karate, aikido, taekwondo, kickboksen, worstelen, capoeira, kungfu... Ook Krav Maga is een efficiënte no-nonsens optie. Als je wat ouder en zwakker bent lijkt aikido me efficiënter. Je leert er de kracht van je tegenstander te gebruiken. Belangrijker dan wat je volgt, is dat je het doet. Dus ga naar de sportdienst, bevrage je en schrijf je in. Alleen al de wetenschap dat je een gevechtssport beheerst kan je veel zelfvertrouwen geven, en verbetert je conditie en gezondheid. (Bij sumoworstelen twijfel ik.)

Als het er echt op aankomt moet je een tegenstander gedeeltelijk, tijdelijk of definitief en snel kunnen uitschakelen. Gooi en smijtsporten als worstelen, judo vind ik te close en minder efficiënt. Ik heb liever wat afstand en overzicht zolang het kan. Om die reden heb ik destijds voor karate gekozen.

Veel hangt af van de club en de sensei waar je bij terecht komt. Kies liever geen vechtersbende, maar een leraar die inzicht, kennis en de juiste filosofie heeft, en dat ook kan overbrengen.

Door te trainen kan je je snelheid, kracht, lenigheid en conditie met zeker 1/3<sup>de</sup> verbeteren. Je efficiëntie, techniek en inzicht kan met 500% vergroten.

Veel technieken zijn gebaseerd op het gebruik van de kracht van de tegenstander, niet je eigen kracht.

Je leert slagen en trappen afweren, vallen zonder je te verwonden, je bevrijden uit een greep, een tegenstander onder controle houden of uitschakelen. Een agressor (licht) kwetsen maakt hem agressiever. Uitschakelen is de enige optie.

Enkele losse tips.

Een grote mond opzetten, bluffen en schreeuwen kan intimideren.

(Schop tegen enkele auto's zodat het alarm afgaat.)

Probeer op bekend terrein te komen / blijven.

Je hebt meer kracht in je benen dan in je armen. Schop.

Blijf in beweging, blijf niet stilstaan.

Je hebt een stabielere steunvlak als je de benen spreidt.

Zwakke plekken zijn: ogen, strot, (slaap), plexus (onder het borstbeen) en ballen.

Bescherm ze bij jezelf, val ze aan bij de tegenstander.

Maak / doorzie schijnbewegingen.

Iemand die schopt staat op 1 been en is minder stabiel. Licht het schoppend been hoog en draai het om (,het moet niet altijd of alleen karate zijn). Of ga er een eindje mee lopen.

En denk aan de kwetsbare delen.

Ellebogen zijn soms vergeten, maar geduchte wapens. Een knie(tje) ook.

Een vuist is steviger en harder dan een hand.

Gebruik wat je in bereik hebt als wapen. Gooi (meermaals snel achter elkaar) met water, zand, een boek... Mik op de ogen.

Zelfverdediging vraagt zelfkennis en zelfdiscipline. Blijf niet lezen, ga naar een dojo.

♪ *Hij had judo geleerd om zichzelf desnoods met geweld te bedwingen. Gust Gils*