

Zelfverdediging

De cursussen zijn inmiddels al vol, voor wachtlijsten of andere informatie mail of bel Bas.

Zoals u al heeft kunnen zien op deze site is de Kung-fu.toa Simorgh een zeer uitgebreide vechtkunst, welke goed bruikbaar is in de praktijk. De heer P.B. Hulshof geeft naast deze stijl ook zelfverdediging, ofwel in cursusverband ofwel in privé-lessen.

Hij heeft door middel van zijn opleiding (sociale academie) en zijn werkervaringen met jongeren een cursusprogramma opgezet. Eerst alleen voor de groepen 7 en 8 van de basisschool, maar nu ook voor scholen, buurthuizen, stichtingen en bedrijven.

Zo geeft hij les als gym/zelfverdedigings docent op een school voor moeilijk lerende kinderen (ZMLK) en zo ook op een school voor moeilijk opvoedbare kinderen (ZMOK).

Een cursus bestaat uit verschillende onderdelen. Naast het aanleren van de technieken, wat ongeveer 60% van de standaard cursus in beslag neemt, zijn er ook verschillende assertiviteitsoefeningen en rollenspelen, om zo bewust te worden van de eigen houding en/of handelen en deze zondig te veranderen of te verbeteren. Bij kinderen en tieners komen ook nog stoeispelen aan bod, om zo het geleerde op een veilige manier in praktijk te brengen.

Technieken

In een cursus vaak het meest geliefde onderdeel, omdat de meeste mensen toch hier het zelfverzekerde gevoel van krijgen. Hoewel ook hier weer met nadruk vermeld moet worden dat je je niet in een cursus van tien (of twintig) lessen kunt verdedigen. De trুকjes zijn een hulp middel om mensen zekerder te laten voelen, samen met de bewustwording van hun houding en assertief kunnen handelen, zal men minder snel als slachtoffer uitgekozen worden. Daar ligt het doel.. niet in iedereen aan kunnen in een gevecht. Daarvoor kunt u beter op een vechtsport gaan (liefst Kung-fu.toa Simorgh natuurlijk!)

De trুকjes daarentegen werken natuurlijk wel, vaak zijn ze zelfs zo makkelijk, dat u ze instinctmatig gaat doen. "ik ben wel eens een oud cursist tegen gekomen dat een jaar of twee geleden de cursus had gevolgd, en me daar uitvoerig voor bedankte. Ze was namelijk tijdens het stappen lastig gevallen door twee jongens en kon zich zonder veel moeite losmaken uit de worsteling, en er vandoor gaan", aldus P.B.Hulshof.

Assertiviteits oefeningen en rollen spelen

Hierin wordt men bewust gemaakt van de eigen gevoelens of men iets wel wil of juist niet (of het niet weet) dan wordt er gekeken hoe men dit uit, en hoe men dit zou kunnen uiten, om zo te kijken wat beter werkt. Dit wordt dan vaak gedaan aan de hand van rollenspelen.

Stoeispelen

Dit zijn de wat ruigere spelletjes, waarin lichamelijk contact niet geschuwd wordt. Bijvoorbeeld door het meesleuren van iemand om hem/haar op een dikke mat te "gooien" en zo van "tikker" te wisselen. Nu kunnen beide partijen oefenen in het loskomen of juist vervoeren van iemand.

Aanpassingen(cursus op maat)

Iedere cursus vinden er aanpassingen plaats om zo beter aan de eisen van de groep te voldoen. Met ouderen zal er meer tijd aan assertiviteits oefeningen besteed worden dan aan stoeispelen. En zo kunnen bedrijven, scholen (of politie / buurthuizen / portiers) weer andere wensen hebben. En misschien wilt u wel prive les, hiervoor kunt u contact opnemen met Bas.