

# RULES OF REAL FIGHTING

## GERT-JAN KETELAAR'S VISIE OP VECHTEN

**In een werkelijk gevecht zijn er uiteraard geen regels. Tegenstanders in een realistisch gevecht houden natuurlijk geen rekening met voorschriften. Het maakt daarbij niet uit of het gevecht plaatsvindt door een ontstane ruzie of doordat men op afspraak met elkaar het gevecht aangaat. Eén ding is zeker: een echte tegenstander zal zich zeker niet aan jouw regels houden. Sterker nog, hij zal er alles aan doen om jouw plannen onderuit te halen. Bovendien zijn er geen handschoenen of andere materialen die je beschermen of waardoor je meer kunt incasseren.**

■ Maar bij de meeste vechtsporten mogen tegenstanders uitsluitend bewegingen maken die binnen die vechtsport zijn toegestaan. Alle 'vechtsystemen' die voornamelijk met handschoenen worden beoefend zijn in feite 'sporten'. In een echt gevecht heb je geen handschoenen. In Ving Tsun Kung Fu gaan we er vanuit dat tegenstanders zich niet aan systemen en regels houden. Alleen door ervaring op te doen met veel verschillende tegenstanders kun je daar goed mee leren omgaan. Hierbij gaat het er in Ving Tsun niet om dat wij ons continu aan een tegenstander aanpassen.

Het doel is wel dat wij leren het systeem te benutten en onszelf te verbeteren. Te veel afwachten en verdedigen is bijvoorbeeld een valkuil waardoor een beoefenaar zich te veel aanpast aan een tegenstander. Met andere woorden doet wat 'hij' wil. Aanvallen, verdedigen of wachten op een kans moet je altijd met je eigen timing doen. Mijn motto is: "nooit doen wat je tegenstander wil, mijn tegenstander wil waarschijnlijk wel dat ik verlies."

Het doel van Kung Fu is eigenlijk niet dat je er op uit trekt om te gaan vechten. Kung Fu hoort eigenlijk te worden ingezet als middel om jezelf te beschermen in situaties waarin je fysiek wordt bedreigd. Essentieel is wel dat je de eigen vaardigheden door vechtervaring test en verbeterd. Via een systematisch opbouw leren mensen in Ving Tsun Kung Fu geleidelijk omgaan met alle facetten waaruit een gevecht kan bestaan. De nadruk ligt daarbij eerst op het correct uitvoeren van de bewegingen en is daardoor redelijk laagdrempelig voor beginners. Het aantal beoefenaars dat Ving Tsun is gaan doen is enorm gestegen de afgelopen jaren en het zijn niet allemaal vechters 'pur sang' die aan de training beginnen. Er zijn ook regelmatig mensen bij die juist door de training be-

halve fysiek, ook mentaal sterker willen worden. Je ziet in de meeste Ving Tsun scholen dan ook een zeer gevarieerde groep mensen. In diverse andere vechtscholen vindt vaak een selectie plaats doordat de aspirant-vechter zich in les één al direct in sparring moet bewijzen.



Daardoor wordt de drempel voor velen al te hoog. In dat laatste geval selecteer je voornamelijk mensen die fysiek al heel sterk zijn, gemakkelijker omgaan met agressie, of van nature al vechters zijn. Je kunt dan niet meer zeggen dat de mensen in je school een doorsnee van de samenleving zijn. Is je 'vechtsysteem' dan zo effectief of heb je op deze manier 'vechters' uitgezocht? Ving Tsun is absoluut een effectief systeem dat ongeacht de lichaamsbouw van iemand een betere vechter kan maken.

In Ving Tsun trainen we zo realistisch mogelijk, maar tegelijkertijd trainen we ook met controle. Het is zeker een uitdaging om zo effectief mogelijk te trainen zonder daarbij ernstige blessures te veroorzaken. Controle houden over jezelf en je acties maakt de vechtraining niet makkelijker, maar het bouwt wel

grotere capaciteiten en zelfvertrouwen op bij de beoefenaars. Ongecontroleerdheid veroorzaakt dat je continu dingen doet die je eigenlijk niet bedoeld hebt. Mensen die tijdens een (technische) training vaak 'sorry, dat was niet de bedoeling!' roepen, missen waarschijnlijk ook de controle om zeer effectief te vechten wanneer het niet om een oefening gaat. De meeste mensen zeggen dat ze vechtsport zijn gaan doen om zich te leren te beschermen en voor het zelfvertrouwen dat daaruit voortvloeit. Dan is het toch niet de bedoeling dat je in het leerproces dat jaren duurt, je week in week uit in de school beschadigd wordt? Je kunt vechtraining een beetje vergelijken met EHBO-training, je kunt niet alles trainen. Daarna is het werkelijkheid.

In de Ving Tsun training wordt wel intensief en stevig gespard, maar is het nooit de bedoeling om op elkaar in te beuken zonder bewust te zijn van de dynamiek van het systeem. Er moet altijd enige ruimte zijn voor groei. Om je goed te kunnen ontwikkelen is het noodzakelijk dat je achteraf jezelf altijd vragen stelt welke acties er fout gingen of beter konden. Wanneer je 'geklopt' wordt door een ander denken: "die man is gewoon te goed" helpt je niet om beter te worden. Probeer te analyseren waar jouw problemen zitten en de uitkomsten daarvan te gebruiken bij je volgende training.

Zelfs wanneer je goed hebt gepresteerd bij sparring zou je beter tegen jezelf kunnen zeggen: "mijn tegenstander heeft waarschijnlijk een slechte dag vandaag en wat kan ik verbeteren om de volgende keer nog efficiënter te winnen." Deze instelling helpt jezelf te ontwikkelen. Als je denkt dat je 'er al bent' word je meestal wel snel uit de droom geholpen de eerstvolgende keer dat je weer spart of vecht.

### Tekst bij de foto's:

Wanneer je nadat een stoot wordt geblokkeerd geen ruimte maakt voor de volgende stoot kun je steeds verder uit positie raken. Deze situatie is te zien op foto 1 en dient uiteraard te worden vermeden. Op foto 2 en 3 wordt het correcte gebruik van de Ving Tsun stoten gedemonstreerd. Wanneer een stoot wordt geweerd, maakt Wong Shun Leung, door een korte schok naar beneden, ruimte voor de volgende stoot die bijna gelijktijdig wordt gegeven. De tweede stoot wordt naar hetzelfde doel gericht als de eerste stoot.



### Wong Shun Leung demonstreert bij Gert-Jan de manier van stoten in Ving Tsun.

Door de militaristische houding van sommige trainers kunnen ook zeer onlogische vechttechnieken en trainingsmethoden er in sluipen. Deze trainers krijgen immers door hun optreden nooit een weerwoord, maar missen ook feedback over wat ze doen. Het stellen van vragen wordt soms gezien als een aanval op het trainingsprogramma, of als twijfel aan 'het kunnen' van de trainer/beoefenaar. Studenten die deze trainingen een langere tijd volhouden, stellen later vaak ook geen vragen meer, omdat ze gewend zijn geraakt aan de manier van trainen. Een goede trainer daarentegen stimuleert de beoefenaar om kritisch te zijn en gaat interactief met hen om. Dit geeft de trainer zowel inzicht in de mentale ontwikkeling van de beoefenaar als ook feedback over zijn eigen capaciteiten. Daardoor kan ook de trainer zichzelf en zijn trainingsmethode verbeteren. Beoefenaars hoeven niet klakkeloos aan te nemen wat een trainer zegt. Tegen mijn eigen studenten zeg ik dat ze niet moeten geloven wat ik zeg, maar veel beter zelf alles kunnen uittesten.

Ongeacht met welk vechtsysteem je traint, training bestaat meestal uit vaste routines. Dat kan als gevolg hebben dat je voorspelbaar wordt en jezelf beperkt door je eigen regels of die van je vechtsysteem. Bij vechtsport A ligt de nadruk op vastpakken en grondwerk, bij vechtsport B ligt de nadruk op het maken van trappen en bij vechtsport C wordt bescherming gedragen, waardoor meer kan worden geïncasseerd. Er zijn zelfs vechtsporten die claimen keihard te zijn en veel op incasseringsvermogen te trainen, maar waar het niet is toegestaan om de ander naar het hoofd te slaan. Hopelijk houdt een tegenstander er in een echt gevecht allemaal rekening mee!

De kernvraag is natuurlijk ook wat je wilt bereiken met je training. Favoriete trainingsonderdelen of technieken kunnen een positief effect hebben, omdat je het leuk vindt om deze te trainen en deze onderdelen heel goed ontwikkelt. Maar ook een negatief effect, omdat je andere zaken minder doet

of weglaat. Persoonlijke voorkeuren, aanleg en lichaamsbouw spelen een belangrijke rol. Proberen altijd een 'open mind' te houden in de ideeën over vechten en trainen is een productieve instelling.

Ving Tsun heeft natuurlijk ook zijn eigen set van 'regels'. Een groot verschil met veel andere vechtsporten is dat je in Ving Tsun geen beperkingen legt op de mogelijkheden van een tegenstander. Een tegenstander is vrij om te doen wat hij wil en doet dat natuurlijk ook. Een Ving Tsun beoefenaar houdt alleen zelf vast aan een structuur waarin hij geleerd heeft dat dit hem het meeste voordeel geeft in een gevecht en waarin hij het vertrouwen heeft opgebouwd. De 'regels', ofwel kenmerken van jouw vechtsysteem moeten zeker geen 'ball and chain' worden en je vrijheid belemmeren. Probeer de effectiviteit van het systeem te gebruiken en toch creatief te blijven. Een beoefenaar met natuurlijke aanleg en veel training kan zelfs binnen een systeem onberekenbaar zijn. Wanneer een Ving Tsun beoefenaar ver genoeg is en effectief kan omgaan met de basis van zijn systeem, dan leert deze de derde bewegingsvorm. De derde vorm maakt eigenlijk geen deel uit van de basisstructuur, maar fungeert meer als een soort 'overlevingsstrategie' en 'ontsnappingsclausule'. Tegelijkertijd maken de opvattingen van de derde vorm een beoefenaar meer los van het Ving Tsun systeem, om indien het noodzakelijk mocht zijn, de regels te breken. In de derde vorm wordt eigenlijk naar het Ving Tsun gekeken van buitenaf.

In Ving Tsun Kung Fu gaat het meer om het totale concept dan om specifieke technieken. De intenties van de acties zijn belangrijker dan het kopiëren en uitvoeren van de bewegingen van een trainer. Het is belangrijker welke gedachtegang je hebt en welk doel je wilt bereiken, dan hoe het er toevallig uitziet. Bewegingen kunnen er heel verschillend uitzien en toch gebruik maken van hetzelfde principe. Daarvoor moet je meer oog voor het grote plaatje hebben. Vergelijk het eens met gewoon lopen. Iedereen gebruikt hetzelfde principe, maar iedereen heeft zijn

'eigen loop'. Bij vechten telt het niet hoe het eruit ziet, maar alleen hoe doeltreffend het is. In een echt gevecht hoeven Ving Tsun acties niet duidelijk herkenbaar te zijn om effectief te zijn. Iedere beginner kopieert natuurlijk eerst de bewegingen van zijn trainer. Maar het doel is om de systematiek erachter te leren en de acties later zo ver onder controle te hebben dat het 'eigen' wordt. Het Ving Tsun is gecreëerd om in een echt gevecht te kunnen worden toegepast.

Generaties lang is de methode bijgeschaafd, opdat het beter en beter functioneert. En dus niet: hoe kunnen de 'regels van een gevecht' worden aangepast zodat ik Ving Tsun kan gebruiken. Daarbij gaan we er ook vanuit dat een tegenstander meestal fysiek sterker is dan jezelf. Daarom wil je alle middelen om een gevecht te beëindigen kunnen aanwenden. In sparring of wedstrijden kunnen deze vaardigheden tot op zekere hoogte worden getest, maar het sparen zelf brengt onvoldoende technische ontwikkeling teweeg. Daarvoor zijn specifieke oefeningen nodig die je de juiste gewoontes aanleren. Vechten is geen kunst, die je mooi of lelijk kunt vinden. Smaak heeft er niets mee te maken. Je kunt het onderwerp vechten ook wetenschappelijk benaderen, testen en jezelf, en zondig je vechtsysteem, verbeteren.

