

Mechelaar organiseert lessen zelfverdediging

••• Mechelen

Het net opgerichte International Krav Maga (IKM) uit Mechelen start met lessen zelfverdediging. “Toch moeten onze leden ook beseffen dat een conflict ook zonder agressie kan opgelost worden.”

• International Krav Maga is een wat vreemde naam voor een school. De term is oorspronkelijk afkomstig uit Israël. De Krav Maga-methode werd oorspronkelijk voor de Israëlische verdedigingsmacht en veiligheidsdiensten ontwikkeld. Nadien werd de methode ook aangepast voor gebruik door burgers in het dagelijkse leven. Zoals hier in de school in Mechelen.

Instructeur Sebastien Duchene zegt dat er veel vraag is naar een cursus zelfverdediging. “We leven in een informatiewereld, waardoor mensen weten wat er allemaal kan gebeuren. Ze willen voorbereid zijn

voor wanneer ze zelf ooit eens in een situatie terechtkomen waarin ze zichzelf, hun vrouw of kind moeten verdedigen.”

Toch gaan de lessen niet enkel om het fysieke aspect. “We willen mensen meer vertrouwen geven. In probleemsituaties zijn er altijd oplossingen. Soms kan een conflict ook opgelost worden zonder agressie. Dat is een stap die onze leden moeten kennen.”

Dat er leden zijn die door de lessen daadwerkelijk geholpen worden, beaamt Duchene. “Talloze leden zijn al met verhalen naar me toegekomen, waar ze uiteindelijk ‘ongeschonden’ zijn uitgeraakt, mede dankzij onze raad. Dat geeft natuurlijk een enorme voldoening.”

Screening

Is het ook mogelijk dat er mensen met slechte bedoelingen naar de lessen komen? Om de technieken te misbruiken? “Er gaat steeds een soort screening vooraf. Indien er twijfel is over de goede intenties



Sebastien Duchene toont zijn verdedigingstechnieken op de mat in zijn school. FOTO MARC AERTS

van iemand, vragen we een bewijs van goed gedrag en zeden”, gaat de leraar voort.

De kostprijs van de lessen varieert van de duurtijden. “Sowieso moeten de mensen een abonnement nemen, zodat we ze op die manier

aansporen om ook elke les te volgen. Een abonnement van drie maanden kost 130 euro, waar nog eens 50 euro bovenop komt voor een jaarlicentie. Iedereen kan op een training komen kijken of een proefles volgen.”

BACE

📍 <http://www.ikmkravmaga.be/nl/mechelen>

📍 International Krav Maga, Lemmensstraat 31, 2800 Mechelen. Lessen vinden plaats op dinsdag - en donderdagavond van 20.45 tot 22u.