

Verslag Seminar ‘Grappling with The Specialist’ Door Rafles

Op 17 mei jl. vond het SKMO seminar ‘Grappling with The Specialist’ plaats bij sportvereniging ‘De Halter’ in Utrecht.

Het seminar begon met een interessante presentatie over krachttraining en grappling door Tom Bruijnen. Tom Bruijnen is bewegingswetenschapper en eigenaar van het bedrijf Sportquest te Amsterdam. Hij heeft al meer dan 20 jaar ervaring als fitness- en krachttrainer. Hij voorziet o.a. het KNKF Kenniscentrum van kennis en is adviseur op het gebied van inrichting en organisatie van sport- en fitnesscentra.



Kortom een zeer deskundig persoon die de deelnemers van zeer bruikbare informatie kon voorzien.

Tijdens de presentatie kwam o.a. naar voren dat krachttraining nuttig kan zijn om kwetsbare delen zoals je nek en knieën te versterken.

De deelnemers kregen ook een hand-out met daarin een aantal handige tips en krachttrainingsschema's voor grapplers.

Na een korte pauze werd er gestart met het grappling gedeelte onder leiding van Martijn de Jong. Martijn de Jong is een expert op het gebied van grappling en mixed martial arts (MMA). Hij heeft door de jaren heen zeer veel kennis en ervaring opgedaan op het gebied van deze sporten. Vandaag de dag is hij als trainer en coach dan ook zeer succesvol en begeleid hij een aantal vechters die op nationaal en internationaal topniveau zeer goed presteren.



De deelnemers kregen in het eerste blok, ongeveer 1 uur en driekwartier, een aantal handige werptechnieken aangeboden gevolgd door een aantal controle posities op de grond. Het eerste deel van het grappling seminar werd afgesloten met een submission (wurging) vanuit de side position.

Na een pauze van ongeveer een half uur werd het seminar voortgezet met o.a. een kanteling vanuit de half guard gevolgd door controle vanaf de zijkant (side position). Verder kregen de deelnemers nog de kans om vragen te stellen over problemen waar ze tijdens hun grappling training of wedstrijden tegenaan zijn gelopen. In het laatste deel van het seminar konden de deelnemers ongeveer 15 minuten met elkaar sparren; werpen en grond vechten.

Na afloop van het seminar was iedereen erg enthousiast. Het was leuk en leerzaam tegelijk, en zeker voor herhaling vatbaar.

