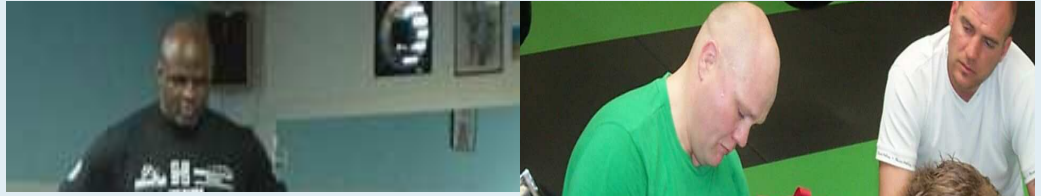


## Nieuwsbrief

### Stichting Kickboksen en Mixed Martial Arts Opleidingen

**Examens 29 juni!!**



#### In dit nummer:

- Nieuwe leraaropleiding kickboksen
- Examens 29 Juni
- Ringsportpsychologie
- Interview Ray Staring
- Missers in de Training!
- Ivan Hippolyte

- De MMA Shoot
- Grappling Seminar!

### Nieuwe Leraaropleiding Kickboksen oktober 2008!

Oktober 2008 starten we weer met een 3tal nieuwe leraaropleidingen (kickboksen, grappling en MMA). Zoals gebruikelijk is er gekozen voor een korte intensieve opleiding met opdrachten als basis structuur. Dat betekent 10 contactdagen, 2 examendagen en veel zelfstudie.



Ofschoon het pittig is – MBO niveau 4 – haalden de meeste cursisten van de afgelopen opleidingen de eindstreep. Bedenk wel, we hebben het hier over een leraaropleiding op MBO/4 niveau met dezelfde competenties als op de SB-en CIOS sportopleidingen.

**Docenten M. van Halderen/R.van Asdonck/E.Hein en Fred Royers.**

De opleiding is inhoudelijk vorm gegeven door onder meer de volgende opdrachten:

- Voorbereiden, uitvoeren en evalueren van vechtsportlessen
- Opdracht voorbereiden, uitvoeren en evalueren fysieke training voor vechtsporters
- Ontwikkelen en presenteren trainingsprogramma (jaarplan)
- Onderzoeks rapport Kijk op Vechtsport presenteren
- Organisatie Martial Arts seminar
- Opdracht EHBSO en Reanimatie
- Opdracht begeleiden en verzorgen wedstrijdsporter

#### Docenten

Vaste docenten aan onze opleidingen zijn in willekeurige volgorde: Michel van Halderen, Fred Royers, Ivan Hippolyte, Bob Schreiber, Remco Pardoel. Martijn de Jong, Edgar Kruyning. Gastdocenten zijn onder meer Perry Ubbeda, Wim Scharrenberg, Ton Vriend en vele anderen.

#### Data nieuwe leraaropleiding:

*5 okt / 19 okt / 2 nov / 16 nov / 7 dec / 21 dec / 4 jan / 18 jan / 8 feb / 1 mrt*

**Meer info: kijk op [www.skmo.nl](http://www.skmo.nl)**

## Examens 29 juni!

Op 29 juni a.s. zijn de praktijk examens les-en leiding geven bij team schreiber te wormer. We beginnen om 9.00. er zijn ongeveer 22 examenkandidaten welke onder toezicht van onder meer Michel van Halderen, Fred Royers, Perry Ubeda, Bob Schreiber, Remco Pardoel en Richard van Asdonck examen zullen doen. De examens bestaan uit 20 minuten lesgeven gevolgd door 10 minuten mondeling examen over de les en behandelde stof tijdens de opleiding.

### SKMO seminar Ringsportpsychologie

Op zondag 11 mei organiseerden studenten van de SKMO leraaropleiding kickboksen 2007/2008 een uniek vechtsportseminar bij sportschool AS Family Fitness / Kyo Thai te Heerhugowaard. Het thema was Ringsport Psychologie.

Iedereen die ooit in de ring heeft gestaan of in een andere stressvolle situatie is beland weet wat het is: STRESS... vechten of vluchten?

Deze dag bestond uit twee workshops:

Het eerste gedeelte bestond uit een tweetal parallel workshops gericht op het omgaan met stress vanuit politieel oogpunt. Deze les werd verzorgd door IBT docenten Bram Knecht en Mark Halfmouw. Ik kan niet ingaan op de precieze inhoud van deze workshop maar een ieder die erbij was heeft kunnen ervaren wat 'Survival stress' met je lichaam en geest doet!



De tweede seminar werd verzorgd door Ernesto Hoost. Hij begon met iets te vertellen over de rol van 'stress' in zijn imposante carrière. Een partij die hem wat dat betreft erg is bijgebleven is zijn eerste partij tegen Wim Scharrenberg. Vanaf die partij werd de gewenning aan stress steeds beter. Ook de tweede partij tegen Bob Sapp was wat stress betreft een bijzondere partij aldus Hoost.

Boeiend om te horen ook dat ook bij een topvechter slechts 20% van zijn Dojo kunnen in de ring lukt. Zie hier de impact van de realiteit van de ring op de kwaliteiten van een vechter.

In een gesprek wat ik met Hoost had gaf hij ook aan dat vooral het herkennen van stress symptomen (bij hem verzuurde hamstrings in het begin van zijn loopbaan) belangrijk zijn voor een vechter. Volgens Hoost is stress en omgaan met wedstrijdspanning een individuele zaak en lijkt het hem moeilijk om zijn ervaring zo maar even over te dragen aan andere vechters. Ieder heeft zo zijn eigen aanpak nodig, aldus de K1 champ.

*dat ook bij een topvechter slechts 20% van zijn Dojo kunnen in de ring lukt.*



## Interview Ray Staring

### Wat is het belang van leraaropleidingen?

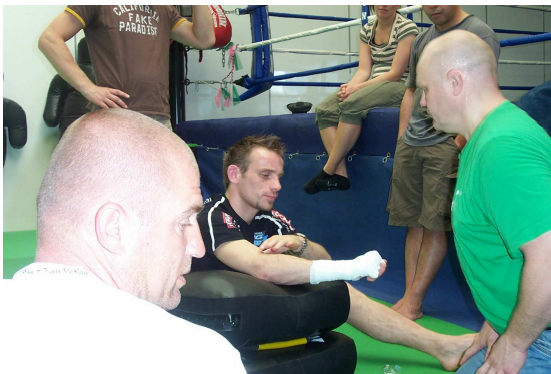
Een (onafhankelijke) lerarenopleiding is in mijn ogen een absolute must in het kader van professionalisering en verbetering van de vechtsportdocent (en daarmee het algehele vechtsportklimaat). Vooral in een sport waar het blind volgen van de sensei en de tradities onderdeel van de cultuur is bestaat het risico op blinde vlekken en achterhaalde methodes.



De SKMO kenmerkt zich in mijn ogen door een brede en deskundige blik, frisse invalshoeken en een goed onderbouwd theoretisch kader. Dit tezamen levert een goede basis aan de competenties die iedere – zichzelf serieus nemende - vechtsportdocent nodig heeft om tegemoet te komen aan de behoefte van de doelgroep.

Ik denk dat de SKMO een goede balans heeft gevonden tussen de ver uiteenlopende theoretische kennis die op dit moment voor handen is in de prestatiekunde in de breedste zin des woord. Constante nieuwsgierigheid en kritische vraagtekens durven blijven zetten is daarbij in mijn ogen typerend voor de aanpak. Daarbij wordt er veel gebruik gemaakt van de kennis en kunde van de zeer diverse toptrainers die ons land rijk is. ‘The winner is always right’ zegt men wel eens, en de diverse trainers die hun visie tentoonspreiden tijdens de opleiding maken de leerling duidelijk dat er meer wegen zijn die naar Rome leiden. Dit moedigt de cursisten aan om op zoek te gaan naar een eigen persoonlijke mix van het aangeboden, wat op zich weer creativiteit en nieuwe invalshoeken stimuleert. Met een rugzak vol essentiële kennis wordt zo een nieuwe lichting potentiële toptrainers geboren en daarmee is de cirkel rond.

Ikzelf gaf al ruim 8 jaar les voordat ik de opleiding tot kickboksleraar volgde. Op zich heel prettig aangezien ik kon putten uit ruime ervaring in het maken van diverse fouten en het blind volgen van allerlei misopvatting ten aanzien van trainen en prestatieverbetering. Een bekend voorbeeld hiervan is de immer loeizware 'warming-up' die zo normaal is in het harde wereldje van afzien die de ringsporten eigen is. Fysiologisch gezien zware onzin, en niet bepaald de juiste voorbereiding op het aanleren en opnemen van nieuwe vaardigheden. Voor mij heeft de opleiding dan ook vooral een bijdrage geleverd in de bewustwording. Waarom doe je de dingen die je doet als trainer? Waarom volg je methodiek a of b? Zijn er didactisch gezien zaken die je kunt verbeteren aan opstelling (en gebruik) van materialen en mensen?



**Tapen bij Bob!**

De bagage van de SKMO opleiding heb ik aangevuld met diverse aanvullende pedagogische en didactische opleidingen en trainingen. Ik heb de enorme luxe dat ik deze kennis dagelijks mag testen en toetsen aan een onbeperkte aanvoer van 'oefenpersonen': ik werk vier dagen per week als Fysiek Mentaal Trainer in het voortgezet speciaal onderwijs en daarbij ben ik nog een dag actief voor diverse instanties binnen jeugdhulpverlening en jeugdzorg. Veelal individueel en soms in kleine groepjes zet ik de (vecht-)sport zodoende in om een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van jonge mensen in hun worsteling op weg naar volwassenheid. Verder geef ik ook nog 'gewoon' les in de dojo van mijn trainer. Onder invloed van de opleiding van de SKMO heb ik een bredere en beter onderbouwde blik op prestatieverbetering en sportbeleving op diverse niveaus. Voorheen ging mijn belangstelling bijvoorbeeld enkel uit naar mensen die zichzelf tot de uitersten van de topsport willen drijven, tegenwoordig kan ik mij beter inleven (en dus beter afstemmen) op de meer recreatieve sporter.

#### **Enkele lesgeeftips:**

**Inlevingsvermogen;** wat drijft de doelgroep/de persoon die bij jou komt trainen?

Met welke doelstelling komt hij/zij bij jou en wat kun jij bijdragen aan de ontwikkeling van die doelstelling? Stem je af en leef je in. De ervaren kwaliteit van jouw les is in grote mate afhankelijk van het verwachtingspatroon en de behoefte van de doelgroep. Als je deze behoefte niet goed weet sla je dus al gauw de plank mis;



**Cursusdag bij Team Schreiber 2007**

*De bagage van de SKMO opleiding heb ik aangevuld met diverse aanvullende pedagogische en didactische opleidingen en trainingen*



## Vervolg Interview Ray Staring

### Themagerichte lessen;

enkel nadoen wat de leraar zegt inspireert niet tot eigen ontwikkeling en creativiteit. Durf vrije opdrachten te geven binnen een bepaald thema (bijv. neutraliseren van tegenstander met minimale energie) waarbinnen leerlingen zelf gaan ontdekken naar de eigen mogelijkheden. Ga vervolgens als leraar goed observeren en je zult vaak allerlei creatieve oplossingen en ideeën zien waar je zelf niet snel opgekomen was. En dat is weer een leuk vertrekpunt voor nieuwe lessen!;

### Verrassing;

de geest die verrast wordt, is geprikkeld en neemt daardoor meer op. Durf uit de standaard patronen te stappen en stoei eens met de volgorde in lesopbouw en/of methodieken. (Top-)sport is een experiment waarbij de grenzen van het kunnen voorbij worden gestreefd, dus durf te experimenteren!;



Testen met Bas Willemsen

**Andere keuken:** ga kijken/leren bij andere sportscholen. Zie hoe daar getraind wordt en doe nieuwe ideeën op. Gebruik wat je goed ligt en 'laat liggen' waar je niks mee kunt. Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden, enkel eigen maken en je eigen draai geven aan wat goed werkt!

**Plezier.** Eigenlijk het belangrijkste van allemaal. Bovenstaande zaken dragen dan ook allemaal bij aan een deze voorwaarde voor succesvol zijn. Het bewaken van je eigen passie en plezier is van groot belang. Als docent ben je bewust of onbewust mensen aan het beïnvloeden. Plezier werkt ansteekelijk, plezier maakt dat mensen blijven komen en hersenen die plezier hebben leren beter!



Testen bij Henk Kraaijenhof

*Plezier. Eigenlijk het belangrijkste van allemaal*

*Ray Staring 2008*

## Terugblik Missers in de Moderne Vechtsport training Erik Hein

Dit stukje verscheen eerder in Ringsportmagazine, het vakblad voor serieuze ringsporters. Om de boodschap over te brengen moet je veelal wat provoceren. De boel op scherp stellen. Dat heeft zo zijn voor en nadelen. Je wordt namelijk ook een karakterituum van jezelf. Doordat ik bijvoorbeeld de zin en onzin van duurtraining, statische stretching, voedingssupplementen, krachttraining, geïsoleerde techniektraining etc. aan de orde heb gesteld ben ik voor eeuwig die vent die tegen duurlopen, rekken en voedingssupplementen is. Dat ben ik helemaal niet, maar je moet wel weten wanneer (niet) en waarom je dergelijke trainingstools inzet

### De essentie

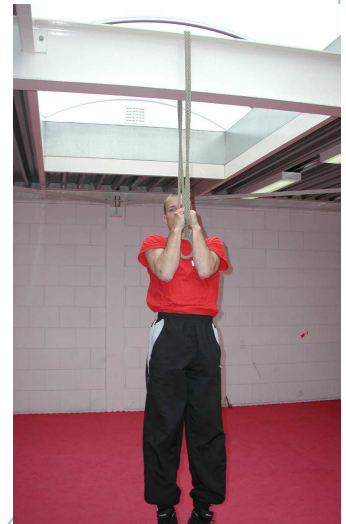
Waar ik tegen tekeer ga is kritiekloos en 'mindless' les en onderwijs geven. Het kan me niet schelen of je als kickbokser 3 uur per week een marathon loopt of 15 minuten zinloos rondjes rent als warming up. als je daar bewust voor gekozen hebt. Want hoe je het ook wend of keert: lesgeven is mensen beïnvloeden. En dat brengt verantwoordelijkheid met zich mee. Er wordt op zijn minst van je verwacht dat je BEWUST mensen beïnvloedt. Dat je nadenkt over de opbouw en invulling van je training. Dat jij of je gym al tien wereldkampioenen heeft voortgebracht interesseert me geen bal! Dat ontslaat je nog niet van je verantwoordelijkheid om na te denken over de invulling en begeleiding van de training.

Hieronder nogmaals de 5 missers van de vechtsport training met dit keer kleine nuances.



### Misser 1: rondjes rennen!

Terecht met stip op 1! Rondjes rennen is echt zonde van de tijd...we doen aan vechtsport en toch niet aan voetbal of atletiek? Heb je wel eens iemand rondjes zien rennen in de ring? Rondjes rennen is behalve slecht voor je enkels een armzame oefening. Het heeft geen bal te maken met vechtsport – oké, op wegrennen na een overval na dan – en het levert geen enkele positieve fysieke of atletische bijdrage. Als je toch perse iets algemeen wil doen om de temperatuur omhoog te krijgen... dan zijn er duizenden betere opties. Denk aan bokje springen, coördinatie loopwerk en vooral ook allerlei tik-en-stoeispelen!! Nog beter is om gelijk to the point te zijn – met dank aan Bob Schreiber. Kickboksers, warm je op met schaduwboksen en rustig boksen op het lichaam. MMA'ers, warm je op met inworstelen of wat rustig rollen op de grond. Weg met de rondjes!



**Nuance: natuurlijk kun je best een keer wat rondjes rennen met wat loop en agility werk, wat sprinten, afremmen en versnellen etc. Maar blijf er niet in hangen want er is zoveel meer te doen in de warming-up!**

### **Misser 2: Warming up = Conditietraining**

Een flinke warming-up is traditie in de vechtsport. Rondjes rennen, opdrukken, sit-ups en vele andere varianten passeren de revue. Meer regel dan uitzondering is de warming-up niks meer of minder dan een fikse conditietraining. In veel gyms ben je al kapot na de warming up! Maar wat was het doel van die warming up ook al weer? Juist ja, je voorbereiden op het belangrijkste deel van de training: het leren en verbeteren van technische en tactische vaardigheden. Denk je dat dat beter gaat na een US Marines Commando warming up ... vul zelf maar in?

**Nuance: de intensiteit van de warming-up hangt uiteraard af van de getraindheid van de sporters. Voor elite atleten is de warming up van een andere intensiteit dan voor de plaatselijke school. Hou wel in de gaten wat er na de warming-up komt! Als dat veel concentratie, coördinatie en explosiviteit vereist is het verstandig de warming-up niet te zwaar te maken. Als presteren onder vermoeidheid een lesdoel is kan het doel van de warming-up juist zijn om voorvermoeidheid te creëren.**

### **Misser 3: Geïsoleerde vaardigheden trainen**

Ik heb het hier over vechtsport als wedstrijd sport. Daar in de ring of in de kooi verwacht men van je dat je allerlei technische en tactische vaardigheden laat zien op een niet bijster meewerkende tegenstander. Niks mis mee... maar hoe dient een gemiddelde training er dan uit te zien? Uit eindeloos geïsoleerde technieken te plaatsen voor een spiegel of in de lucht? Los van de luchtweerstand is het weinig interactief... terwijl dat juist de kern van het potje knokken is! Actie/reactie, anticiperen en reageren, leren lezen van de tegenstander, inleiden en volgen, misleiden en toeslaan. Train dat dan ook... deze elementen zouden toch de rode draad van elke drill en oefening moeten zijn?

**Nuance: ook hier geldt dat de middenweg wellicht de beste is. Afwisselen van geïsoleerde techniektraining met toepassingen in sparring. Weet wel dat de kern van het spelletje vooral te maken heeft met reageren, anticiperen, beslissen onder druk etc. Hoofdzakelijk geïsoleerde drills trainen maakt je daarin niet veel beter!**

### **Misser 4: Na-apen van de kampioenen**

Onlangs hoorde ik het volgende gesprek in een gym: "ik ben helemaal over gegaan op het trainings schema van kampioen X. Ik train 2 keer per dag, s'ochtends op de thai mits en s'avonds sparring en technieken met de groep. Ik fitness 2 keer per week, zelfde schema als kampioen X. Elke spiergroep dus even goed aanpakken (3 setjes van 12 herhalingen/80%1RM). Wat voeding betreft, ik eet 5 keer dag. Veel omega-3 vetzuren, whey proteïne, creatine en natuurlijk mijn gewone voeding". Ik ben deze vechter vervolgens eens een uurtje op de training gaan volgen en mijn verwachtingen kwamen uit: hij presteerde als een drol! Veel te zwaar, klote conditie en slechte kwaliteit van bewegen. Maar ja, wat wil je op een bodybuilding programma inclusief voeding?? **Wat gaat hier mis?**

Wat hier mis gaat is een algemeen probleem: sporters apen het trainingsprogramma van hun grote voorbeelden na. Maar let op: wat voor de een zinvol is hoeft dat niet te zijn voor de ander. Sterker nog, het kon wel eens averechts werken... zoals in dit geval.

**Nuance: natuurlijk inspireren grote kampioenen. Pak eruit wat je goed lijkt maar realiseer je dat niet alles wat zij doen haalbaar voor jou is. Bovendien, wat voor de een werkt, hoeft voor de andere sporter totaal niet te werken.**

### **Misser 5: Even Fitnessen**

Veel vechtsporters zijn er inmiddels wel achter dat gerichte krachttraining onmisbaar is om sterker en explosiever te worden en blessures te verminderen. Dus gaan ze een aantal keer per week onder deskundige begeleiding onder het ijzer....was het maar waar. Want er gaat heel veel mis, ik zal een paar zaken noemen:

## **Te lage frequentie**

...1 keer per week fitnessen heb je weinig aan. Als je echt sterker/snelser/belastbaarder wilt worden dan is 2 keer per week echt het minimum!

## **Deskundige begeleiding?**

De bodybuilder (met heel veel verstand van zaken overigens) zal je laten trainen op een manier waarop je inderdaad langzamer en ook zwaarder word (denk aan je gewichtsklasse). De reguliere fitness docent laat je allerlei zinloze oefeningen op high tech #@!! apparatuur doen. En met een beetje pech wordt je begeleidt door een Fysiotherapeut die elke echte hardcore oefening onveilig vindt.

## **Verantwoorde opbouw?**

Tegenwoordig heeft iedere sporter wel ergens gehoord dat je sportspecifieke krachttraining moet doen. Dus snelkracht, stukje maximaalkracht en natuurlijk de grote (power) oefeningen als kniebuigen, deadliften, presses enzovoorts. Je hebt je begeleider van hierboven gelukkig zo ver gekregen om specifiek te gaan trainen en gaat lekker met genoemde oefeningen aan de gang. Helaas, de ene na de andere blessure! Je bent namelijk vergeten dat fysieke training – net als vechtsporttraining – een bepaalde opbouw heeft. Je kunt niet gelijk beginnen met een zwaar gewicht in een kniebuiging die je qua techniek niet beheerst.

**Geen Nuance: dit is zoals het is! Fysieke training is een onmisbare schakel in de vorming van de vechtsporter. Maar maak eerst maar veel uren in de gym voordat je de fitness school in stapt. En op het moment dat je dat doet, zorg dan voor deskundige begeleiding van mensen die weten dat fitness een middel voor jou is...en geen doel!**

## **Docent Portret: Ivan Hippolyte**

Ivan Hippolyte behoeft voor de echte kickboks liefhebber geen introductie. De vele mooie partijen plus behaalde titels spreken voor zich. Denk aan partijen tegen tegen Rayen Simson, Perry Ubada en Thaise geweldenaars als Kiatprasantai, Kongsak, Sakmogkol en Jomhod.

Verder versloeg hij alle bekende Nederlandse toppers uit het middengewicht: Orlando Wiet, Rayen Simson, Perry Ubada om er maar een paar te noemen.

De Amsterdamse sportschoolhouder (VOS Gym) was onder meer Nederlands kampioen muay-thai in 1986, Europees kampioen muay-thai in 1988, Wereldkampioen muay-thai 1990 en K-3 grand prix Japan kampioen in 1995. Daarnaast ook nog een Europese Savate titel in 1986.

## **Wanneer is je liefde voor het Muay-Thai ontstaan?**

Na een kortstondige voetbalcarrière(3speeljaren) maakte ik op mijn 17e kennis met deze sport. Ik was al snel verkocht. Ik heb altijd bij Vos Gym getraind. Uiteindelijk heb ik na heel veel mooie dingen te hebben meegemaakt en onder de druk van het lesgeven aan mijn de handschoenen opgeborgen. Het begin is vaak leuk maar ook een einde kan vaak wat moois met zich mee brengen. Ik koester zo'n moment dan ook.



**Hippolyte beoordeeld de lessen van SKMO cursisten**

## **Hoe heeft het Muay-Thai kickboksen zich de laatste jaren ontwikkeld?**

Het thai-boksen heeft de laatste 10 a 15 jaar een behoorlijk opvallende ontwikkeling ondergaan. Het aantal beoefenaars is behoorlijk gestegen. Tevens hebben zich veel docenten uit verschillende contactsporten besloten zich te specialiseren in het thai-boksen. De fusie van al deze vreemde stromingen met het originele muay-thai zorgde voor aparte stijlen en onorthodoxe varianten van het thai-boksen in de ring. Dat wil niet zeggen dat het de sport per definitie schade aandeed. Het kwam juist de technische en tactische kant van de sport ten goede. Ook qua training en begeleiding raakte alles in een professionele stroomversnelling. De moordende concurrentie verplichte leraren hun pupillen harder te trainen. Dat betekent dat de pupillen vaker op hun verantwoordelijkheden worden gewezen. D.w.z. gezond leven, voedingsadviezen, fysiotherapie enzovoorts. Kortom de sport werd langzamerhand steeds professioneler. Ik denk dat deze professionalisering nog lang niet voorbij is. De sport groeit alleen maar en als we vandaag of morgen de media en sponsoren (zoals in Japan) aan onze kant hebben dan kan het thai-boksen uitgroeien tot één van de grootste sporten. Ook voor het MMA en het Free-Fight is hier een rol in weggelegd. Op het moment is Nederland een grote leverancier van zeer goede vechters op dit gebied. Ze worden veelvuldig in het buitenland gevraagd om zich te presenteren voor zeer grote evenementen. Ook in eigen land worden ze steeds vaker gehuldigd en op handen en voeten gedragen.

## **Kun je een beeld geven van de Hippolyte/Vos visie op Kickbokstraining?**

Om de stijl van lesgeven bij Vos-Gym te moeten vergelijken met ander scholen gaat me iets te ver. Simpelweg omdat ik nooit de behoefte had of de kans heb genomen in een ander zijn keuken te kijken. Als leidraad kan ik stellen dat we bij Vos-Gym voornamelijk letten op bepaalde elementen van het individueel handelen:

- coördinatief
- rationeel
- intuïtief

Deze drie elementen zijn een rode draad tijdens de ontwikkeling van een puppil. Ondersteund door zaken als doorzettingsvermogen, fysieke weerbaarheid en ontsluitte talenten probeer ik het maximale uit een puppil te halen. Een training bestaat uit een pittige warming-up, grond oefeningen ( buikspieren, opdrukken, stretchen), combinatie momenten, overname momenten, praktisch geïntegreerde oefeningen en tot slot sparren. Dit moet na verloop van tijd een beter zicht geven op de vechter de in persoon. Gecombineerd met 2x in de week hardlopen kan je spreken over een verantwoorde levensstijl als sportman/-vrouw. Voor m.n. de gewichtsbeheersing adviseer ik meer op de duurtraining modules over te stappen. Zelfs kon ik door deze manier van trainen altijd binnen 1,5 maand 10 kg verliezen. De verantwoorde supplementen (vandaag de dag de must voor de serieuze sporter) begeleiden me zo veilig en sterk naar mijn partij.

## **Hoe kun je een goede Thaibokser worden. Wat moet je kunnen en weten en hoe kun je steeds beter worden?**

Om een goede thai-bokser te willen worden moet men in de eerste instantie het heel graag willen. Daarnaast moet men tegen een stoot(je) kunnen en moet men vooral beschikken over een ijzersterke wil om te willen doorzetten. Wat je moet kunnen is weinig en wat je moet weten is waar je gaat trainen. Ik zelf zou wel iets meer willen weten over de filosofie van de thai achter zijn sport. Volgens mij krijg ik dan meer inzage in de kracht en onvermurwbaarheid van hun vechters.



**SKMO Examens: Michel van Halderen en Ivan Hippolyte**

## De Shoot: MMA's Killer techniek!!

### Erik Hein en Bert Kops

De Shoot is populair gezegd een 'duik' naar de benen om de tegenstander naar de grond te werken. MMA'ers en worstelaars praten over een 'Double leg Takedown' en in het Judo spreekt men over 'Morote gari'. De Belgische Judo kampioen Robert van de Walle schreef er overigens een heel boekje over wat zeer de moeite waard is (Pick-ups: Morote-gari, Sukui-nage, Ura-nage, Kata-guruma; Judo Masterclass Techniques).

Het was met name de Shoot die de ideeën over 'vechten' radicaal veranderde in de begindagen van de MMA. Tot die tijd dacht velen:

- Dat het makkelijk was om iemand met stoten/trappen af te stoppen die zo dom was je tegen de grond te willen smijten
- Dat ze niet makkelijk naar de grond te krijgen waren

Dit veranderde snel toen men in de UFC en andere 'Cagefights' – nu de gerenomeerde MMA sport – zag hoe zelfs de meest gerenomeerde 'punchers & kickers' eenvoudig naar de grond werden gewerkt, met name middels een 'double leg takedown'. Eenmaal op de grond waren Muay-thai en andere stand-up technieken relatief nutteloos en viel men te prooi aan de submissions van het BJJ of het 'Ground en pound' van de worstelaar.

Psychologisch werkte dit ook door: de meeste stoot/trapkunstenaars durfden hun skills niet echt meer te gebruiken, bang als ze waren om 'geshoot' te worden. Wel, de 'rest is history' zoals men pleegt te zeggen! Strikers leerden Worstelen en Grondvechten en zich te wapenen tegen de takedowns. Overigens zouden de worstelaars – de meesters van de takedowns – nog lange tijd MMA domineren.



De ontwikkeling en evolutie van de MMA strategieën, tactieken en technieken is een fascinerende studie... maar dat voor een ander artikel. We gaan nu verder met de tactiek en techniek van de 'Shoot/ double leg takedown' en de verdediging daartegen.

#### De Shoot/ double leg takedown

De kernelementen van de Shoot zijn:

- Afstand en 'angle' (hoek)
- Timing
- Level change
- Penetration step
- Hoofdpositie

#### Afstand en 'angle' (hoek) & Timing

Een shoot is gedoemd te mislukken wanneer je te ver van de tegenstander afstaat. De afstand moet in korte tijd te overbruggen zijn. Ook de hoek t.o.v. de tegenstander is belangrijk: sta een beetje uit de lijn van zijn sterkste wapens! Tenslotte is het van belang de shoot in te zetten op het moment dat de tegenstander een zwakke plek laat zien. Bijvoorbeeld wanneer hij een stoot of trapactie maakt. Je kunt natuurlijk ook inleiden met een hoge stoot waarna je laag shoot!

## Level change (veranderen van 'hoogte')

Dit leidt ons gelijk naar een ander belangrijk principe: level change. Als je te rechtop blijft ben je vatbaar voor stoten etc. Bovendien is de Shoot juist door de level change moeilijk te verdedigen!! Verander snel van hoogte in een stand die het makkelijk maakt om razendsnel de afstand te overbruggen. Een soort sprintstand dus waarbij het achterste been het aandrijfbeen is. Een tip is je voorste schouder boven je voorste knie te houden. Hou je ellebogen dicht bij je lichaam, anders vormen zij een prooi voor de tegenstander! Grijp dus niet met je armen naar de benen maar werk met je hele lichaam! Is je hoofd ver voor je knie dan is je hoofd makkelijk te pakken (pas op voor de quilotine en crossface!) en wat er gebeurd als je te rechtop staat hebben we al besproken.

## Penetration step

De shoot is alleen voor sterke geesten: je gaat of je gaat er niet voor. Een halfslachtige Shoot is een zelfmoord actie! Het overbruggen van de afstand en het penetreren van de tegenstander zijn balanspunt is een cruciale stap. Beroemde worstelaars adviseren dan ook om niet tot aan je tegenstander te stappen maar een naar een denkbeeldig punt dwars door de tegenstander heen!

## Hoofdpositie

Zorg ervoor dat als je contact hebt met de tegenstander dat je hoofd zo gepositioneerd is dat je:

- Niet in een quilotine of crossface beland
- Je hoofd veilig kunt 'verbergen' voor stoten, knieën etc.
- Je je hoofd kunt gebruiken voor het uit balans brengen van de tegenstander

## Verdedigen van de Shoot

Twee belangrijke principes bij het verdedigen van de Shoot zijn:

- Af te stemmen op de 'level change' van de tegenstander. Verandert hij van hoogte, jij ook. Hou je handen voor je en tegen je lichaam aan.
- Breng je benen/heupen naar achteren.

Op basis van deze twee ingrediënten kun je vervolgens de Shoot afstoppen door:

- Schouders afblokken met onderarmen
- Underhooks maken
- Sprawlen

## De sprawl

Hierbij breng je je benen naar achteren en je bovenlichaam op je 'shootende' tegenstander. Deze basis worsteltechniek is ook gebaseerd op genoemde principes. Belangrijk is dat je je tegenstander je gewicht laat dragen! Denk er daarnaast om:

- Geen knieën op de grond; haalt gewicht van je tegenstander af
- Blijf er niet recht voor staan maar 'spin' naar zijn zijkant
- Hou je tegenstander niet om zijn romp vast...dit is de beste manier om alsnog op je rug gegooid te worden



Shoeten bij 'Bertje' ...niet zo'n goed idee erik!!

## Verslag Seminar 'Grappling with The Specialist' Door Rafles la Rose

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.