jou wêreld
jou e-tydskrif

jou*leefstyl*

Verdedig jouself!

Misdaadmal Suid-Afrika het almal op hol, dié dat selfverdedigingsklasse al hoe gewilder raak. Ons loer by ‘n Shido-klas in om te sien wat hiérdie gevegskuns behels.

deur Engela Viljoen
0824439714@vodamail.co.za

Terwyl ek wag vir die Shido-klas om te begin, begin ek die hele storie heroorweeg. Sien, te danke aan ‘n voormalige liefde is ek nie heeltemal onkundig in selfverdediging nie, maar ek is vooraf gewaarsku dat dit wat ek vandag – en in die volgende drie klasse – gaan leer, heeltemal nuut vir my sal wees.
Maar tog het ek deurgedruk en die Shido-selfverdedigingsklas baie interessant en leersaam gevind.
Wat my persoonlik beïndruk het, is dat die instrukteur, Arno Pienaar, nie net voorskryf nie, maar voortdurend verduidelik hoekom sekere stappe in spesifieke situasies gevolg moet word.
As ‘n mens na die hoë misdaadsyfer in Suid-Afrika kyk, besef jy net weereens hoe belangrik dit is om oor die vermoë te beskik om jouself te verdedig. Ons voel elke dag meer en meer onderdruk en hulpeloos as ons die koerante deurblaai. Dié kursus help egter om jou te bemagtig.
Kriminele gaan ongelukkig vir sagte teikens, maar ek het in die kursus geleer dat dit vir die rower en misdadiger slegs ‘n besigheidstransaksie is. Hy wil wins maak; dit is sy werk. As jy jouself dus só kan verdedig dat hy op die einde van die dag slegter daarvan af gaan kom is dit nie meer vir hom winsgewend nie. Dan het jy dus in jou doel geslaag.

Na afloop van my eerste klas het ek ‘n paar vrae aan Arno Pienaar, mede-stigter van Shido, gestel:

Hoe lank is jy al met die kursus besig?
Ek het ‘n swart gordel in 1994 in tradisionele Jui Jutsu gekry. Daarna het ek verder geoefen en die beginsels vir Shido ontwikkel.

Wat behels die sisteem?
Die sisteem is ontwerp vir wanneer ‘n mens onder druk verkeer, soos byvoorbeeld in selfverdedigingsitsuasies. Onder sulke omstandighede funksioneer die brein anders as normaal. Ons noem dit vlak 2. Wanneer jy in dié vlak is, is daar ‘n spesifieke stel wette waarvolgens die brein funksioneer. Ons maak gebruik van dié wette, sowel as ‘n gesamentlike aanval op die opponent se senuweestelsel om ons tegnieke uit te voer. Die idee is om die geveg so vinnig as moontlik te beëindig, met minimum energieverbruik aan ons kant, maar groot skade aan die opposisie se kant. Daarmee saam maak ons ook gebruik van antieke militêre beginsels soos dit deur die Spartane, Roemeine en die Japanese Samurai op die slagveld gebruik is.

Wat maak dit anders as ander selfverdedigingstyle?
Meeste ander style lê die klem op tegnieke. Ons lê die klem op die kennis en die gebruik van die wette van die brein op vlak 2, saam met die aanval van die senuweestelsel. Dié twee moet eers in plek wees voor ons die tegniek gebruik. Ons staan ook nie voor die aanvaller waar hy ons steeds kan aanval en seermaak nie. Ons plaas onsself altyd in 'n posisie vanwaar ons kan aanval sonder om self aangeval te kan word.
Die sisteem is ontwerp om jou wapens te gee wanneer jy onder druk verkeer. Die meeste mense kan nie hulle opleiding onthou wanneer hulle skrik en paniekerig raak nie. Die sisteem is juis ontwerp vir sulke situasies.

Is Shido ‘n sport?
Nee, glad nie. Die sisteem is ontwerp om op die slagveld of in 'n ware lewe-en-dood-situasie gebruik te word. Die tegnieke is gevaarlik en baie goeie beheer moet toegepas word. Ons doelwit is nie om punte aan te teken of om te kyk wie mekaar die meeste kan gooi nie. Die idee is om die aanvaller so te beskadig dat die geveg net 'n paar sekondes duur. Die meeste sporte laat nie die soort aanvalle en tegnieke toe nie.

Wat is die belangrikste ding wat jy jou studente leer?
Jy het altyd 'n kans. Moenie dat die onkunde van die gewelddadige wêreld jou verlam nie. Bemagtig jouself met kennis en neem jou veiligheid in jou eie hande. Jy is die enigste persoon wat jou tydens 'n aanval gaan help. Moenie net jou lewe weggee nie!"

Watter kursusse word alles aangebied?
Shido bied tans vier selfverdedigingskursusse aan: 'n oplettendheidskursus, basiese kursus, *intermediate* kursus en 'n gevorderde selfverdedigingskursus.
In die oplettendheidskursus word studente onder andere geleer hoe georganiseerde kriminele hul dade beplan en uitvoer. As 'n mens dié proses en faktore ken en verstaan, kan 'n mens hul keuse van teiken beïnvloed. Studente leer ook meer oor huissekuriteit, die stappe om te volg wanneer jy by jou huis aankom om te verseker dat jy nie in 'n hinderlaag beland nie, of agtervolg en aangeval word nie. Hulle leer ook hoe om kapings te voorkom, en wat om te doen wanneer jy wel gekaap word.
Ander spesiale kursusse sluit ook in om te leer hoe om jou met 'n mes te verdedig, asook hoe om jou te verdedig met die hulp van huis-items soos tydskrifte, breekgoed en besems.

Dan bied ons ons ook verskeie vuurwapenkursusse aan. Ons gebruik dieselfde wette van die brein (wanneer jy onder druk is) om die mense te leer om in 'n vuurgeveg 'n wapen optimaal aan te wend. Ons gebruik ons ervaringe in Irak asook ons jare se ervaring in vuurwapenopleiding om die student se vaardighede en karakter voor te berei vir 'n ware vuurgeveg.

Is dit moeilik vir vroue om die kursus te volg?
Dit is wel moeiliker vir die meeste vroue om dieselfde selfverdedigingstegnieke in dieselfde tyd as die meeste mans te leer. Ek dink die vroue is nie fisies baie aktief nie waar mans van kleins af al stoei en allerhande fisieke sporte beoefen. Die hele konsep van fisiese baklei is ook vreemd vir die meeste vroue en hulle het geen verwysingsraamwerk nie. Hulle begin dus met 'n agterstand. Maar ek het al baie vroue opgelei en hulle kom vinnig reg en doen baie goed aan die einde van die kursus.

Shido bied tans kursusse aan in Centurion en Potchefstroom. Gedurende 2010 sal takke ook in Pretoria-Oos en in Johannesburg open.
Vir meer inligting, besoek www.shido.co.za.
Of stuur vir Arno Pienaar 'n e-pos by arno.pienaar@shido.co.za.