柔術

ELMAR BUDO SPORT

kick boksen

training, techniek, taktiek

Arnaud van der Veere

~~24,95~~

kickboksen

GEEN

VERKOOP

柔術

ELMAR BUDO SPORT

kick boksen

training, techniek, taktiek

Arnaud van der Veere

GEEN VERKOOP

ELMAR

Colofon

Kickboksen is een uitgave van Uitgeverij Elmar b.v.
© Uitgeverij Elmar b.v., Rijswijk
MCMLXXXVII
Lay-out: Wim Huurman
Vormgeving omslag: Ton van der Neut
Fotografie: Ton van der Neut, Arnaud van der Veere
Zetwerk: Elgraphic, Schiedam
ISBN 90 6120 589 1

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Veere, Arnaud van der

Kickboksen: training, techniek, taktiek / Arnaud van der Veere. –
Rijswijk: Elmar, – Ill. – (Elmar sport)
ISBN 90-6120-589-1
SISO 618.81 UDC 796.83 NUGI 466
Trefw.: kickboksen.

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

1 De geschiedenis van het Thai-boxing (Kick-boxing) 11
2 Warming-up 17
3 De loopbewegingen 21
4 Lopen en slippen 25
5 Arm- en vuisttechnieken 30
6 Traptechnieken 51
7 Knietechnieken 70
8 Vegen en worpen 76
9 Blokkeren en afweren 86
10 Het samen met een partner beoefenen van combinaties en overnametechnieken 96
11 Verboden technieken 107
12 De opbouw van de training voor ringvechters 115
13 De wedstrijddag 120
14 Het organiseren van een wedstrijdavond 123
15 Trainingskampen in Thailand 129
16 Trainen in de kampen 138
17 Het verschil tussen Kick-boxing, Thai-boxing, WKA- en PKA-systemen 141
18 Gebruiksartikelen voor de training 144
19 Beschermende materialen en hoe die te gebruiken 148
20 De medische aspecten 151
21 Pijn 156

22 Het "bij"geloof van de Thais 150
23 De muziek, de dans en de invloed van de monniken 163
24 Birmaans boksen 165
25 All style free fight-gevechten 175
Woordenlijst 179

Voorwoord

De auteur heeft voor het samenstellen van dit boek de hulp van velen verkregen die hij nu wil danken voor hun nimmer aflatend enthousiasme en hun bereidwilligheid. Mede dank zij hun steun is het werk tot een goed einde gekomen. De dank van de schrijver gaat vooral uit naar Wiraprasert van de Veere, diens vrouw – voor de vertalingen en urenlange discussies –, Mr. Euim Asawaroongnirand en S. Kanokrat voor hun hulpvaardigheid in Thailand en aan Miss Amy Swe, Miss Lei Lei Win, Mr. Aye Mouk, Mr. Tim Win, Mr. Zaw Shan voor hun hulp in Birma en in het bijzonder naar Mr. Thaung Nyunt voor alle door hem verstrekte gegevens over het Birmaans boksen en de door hem geschapen mogelijkheden het boksen aan den lijve te ondervinden.

Natuurlijk mag hier ook niet vergeten worden melding te maken van de hulp van de leerlingen van de Haagse vereniging RAVANA-GYM, te weten: Harry en Richard Hooft, Dick Heydeman, Cees Antoni, Raymond Coolen en Richard v.d. Wouw. Zonder hen zou er geen enkele foto in dit boek tot stand zijn gekomen.

Tenslotte wil de auteur vooral de heer R. Thoutenhoofd bedanken die ervoor heeft gezorgd dat de publikatie van dit boek een feit is geworden.

Inleiding

Kick-boxing is een snel in populariteit toenemende vorm van sport, oorspronkelijk afkomstig uit Thailand, door de Japanners geïmiteerd en in een iets veranderde vorm ook populair geworden bij het Europese publiek. In korte tijd groeide het aantal liefhebbers tot boven de 10.000, die de sport om verschillende redenen beoefenen zoals geldingsdrang, conditietraining enz. Maar ook op het gebied van de kunst van het zelfverdedigen bleek deze sport geliefd te zijn. Het is bovendien allang geen mannensport meer. Dat blijkt uit het feit dat ook vele vrouwen de ring al zijn binnengestapt om daarin de eer van school of persoon te verdedigen. En met veel succes.

In dit boek worden – waar dit maar mogelijk was – alle facetten van deze fascinerende sport behandeld. Het is geschikt voor zowel een beginner als voor een gevorderde en bijvoorbeeld voor iemand die een eigen sportschool heeft of actief in een vereniging is. Het boek wordt in elk geval opgedragen aan een ieder, die deze sport wil gaan beoefenen op een veilige en sportieve manier.

De organisatorische kant van deze sport wordt ook behandeld zodat het voor iedereen mogelijk wordt propaganda voor deze sport te maken en ervoor te zorgen dat een nog groter deel van de bevolking dan tot nu toe het geval was kennis kan maken met Kick-boxing.

De behandeling van de medische aspecten is echter beperkt gebleven omdat er op dat terrein nog te veel onbekende zaken zijn. Maar mocht u daarin toch sterk geïnteresseerd zijn dan kan verwezen worden naar een ander boek uit deze serie, namelijk 'Blessures in vechtsporten'.

Veel leerzaam plezier wordt u toegewenst bij het lezen van dit boek in de hoop dat u er veel aan mag hebben.

1 De geschiedenis van het Thai-boxing (Kick-boxing)

De geschiedenis van het Thai-boxing – en dus ook van het Kick-boxing – is sterk verweven met de historie van Thailand zelf. Het is daarom belangrijk dat, wil men iets van deze sport begrijpen, men ook iets weet van de geschiedenis van de Thais.
Toen de Thais het toenmalige Siam binnendrongen was het land al bewoond door de Mon en de Khmer. De Mon bereikten de centrale vlakte van Thailand rond de eerste eeuwen vanuit Birma, maar de Khmer trokken verder en vestigden zich in het huidige Cambodja en in het oosten van Thailand.

De Mon brachten het rijk Dvaravati tot grote bloei. De hoofdstad was Nokhon Pathom, gelegen ten westen van Bangkok (= Krung Thep) en de Mon gaven het ook nu nog aangehangen *Theravada Boeddhisme* nieuwe impulsen.

In de 11e eeuw vielen de Khmer, een echt oorlogsvolk, de centrale vlakten binnen en onderwierpen de Mon. De hoofdstad van het rijk werd Lopburi. Omstreeks die tijd trokken de Thais, die een lange reis vanuit Zuid-China achter de rug hadden, Thailand binnen.
Deze Thais waren afkomstig uit de Chinese provincie Yunnan, waar zij in 651 een autonoom koninkrijk hadden gesticht *(Nanchao)*. Maar nog steeds niet tevreden en onder druk van de steeds weer opdringende Chinezen besloten grote groepen Thais uit dit gebied weg te trekken om elders een veilig onderkomen te vinden. De Thais trotseerden vele gevaren en voerden vele oorlogen, maar hun trektocht had toch ook positieve kanten. Door hun kennismaking met vele verschillende volkeren bereikte hun kennis van de natuurgeneeswijzen een zeer hoog niveau. Deze kennis is ook heden ten dage nog volop aanwezig en wordt nog steeds in praktijk ge-

bracht. Voorts werden de Thais experts in het gebruik van allerlei wapens en ontwikkelden zij voor hun krijgers een systeem van ongewapend vechten. Dit combat system is opgebouwd uit vele andere op hun trektochten gevonden technieken, die uitgebreid werden met eigen inzichten en ervaringen.
In de 12e eeuw vielen de Thais vanuit het noorden van Thailand Birma binnen en heden ten dage vindt men in Birma nog steeds sporen van deze Thais. Hun afstammelingen worden hier *Shan* genoemd en vormen een volk dat zich nog steeds afwijzend tegenover de Birmanen opstelt. Andere Thais vestigden zich in Noord-Thailand en verenigden zich in kleine stadstaatjes *(muang)*. Een daarvan is Fang, dat nog steeds bestaat.
Om met rust gelaten te worden moesten de Thais aan de Khmer schatting betalen. Dit tot ongenoegen van sommige muang, die zich aaneensloten en de strijd aanbonden met de Khmer, die in 1238 verslagen werden bij Sukhothai, de eerste hoofdstad van het koninkrijk Thailand. Als in 1256 Nanchao in handen valt van Kublai Khan vluchten nog meer Thais naar Sukhothai. In korte tijd wordt de macht van daaruit uitgebreid tot over heel Thailand, delen van Birma, Maleisië en Singapore.
De Thais werden door de Mon en Khmer aangeduid als Siamezen, waarschijnlijk een verwijzing naar de verwantschap met de Shan. Het woord 'shan' betekent in het Chinees ook wel 'geel' of 'goud', een verwijzing naar de handelsgeest van de Thais.

De grootste vorst uit de Sukhothai-periode is Ramkamhaeng (1275-1317). Deze schonk in 1283 aan zijn volk het nu nog gebruikte alfabet, dat gebaseerd is op het Sanskriet en Pali, hetgeen veel bijdroeg aan de eenwording van het Thaise volk.
Ramkamhaeng liet zijn koninkrijk groeien en bloeien en stimuleerde ook de beoefening van de kunsten, waaronder ook het Thai-boxing viel en ook deze kunst kwam tot grote bloei.
Na zijn dood – in de Ayutthaya-periode (1350-1767) – werd de nieuwe hoofdstad Ayutthaya gesticht. Deze stad kwam te liggen aan de Chao Praya rivier, waaraan ook het huidige Bangkok ligt.
Deze Ayutthaya-periode was geheel verschillend van die van de Sukhothai. De koning werd als een soort halfgod beschouwd en de invloed van het Hindoeisme werd sterker merkbaar door de aanwezige Khmer. De stichter van Ayutthaya, koning U'Thong, nam de veelzeggende titel aan van Rama Thibodi I (1350-1369).

Tijdens deze Ayutthaya-periode verkeerde Thailand in een zo goed als constante staat van oorlog met Birma. Het lukte de Birmanen zelfs Ayutthaya te onderwerpen (1569-1584), maar daaraan werd een einde gemaakt door de 'fighting king' Naresuan. Deze koning was een expert op het gebied van oorlogvoering en een fabelachtig goede Thai-boxer en tacticus. Waarschijnlijk is hij ook de schrijver van een boek over de tactieken en methodieken van vechten, de *Muay Thai* oude vorm (*Muay Thai* is de Thaise naam voor Thai-boxing). Het boek, geschreven in een zeer moeilijk leesbaar Thais, is slechts gedeeltelijk teruggevonden. Koning Naresuan bevrijdde Thailand van de Birmaanse heerschappij.

In 1608 waren de Nederlanders de eersten die een diplomatieke vestiging in Thailand mochten krijgen en afgezanten van Siam naar Europa brachten. Een groot bokser uit die tijd was vooral Nai Khanom Dtom die, in gevangenschap, de ongewapende strijd aanbond met 10 Birmaanse topvechters, die allemaal door hem verslagen werden, en op die manier zijn vrijheid af kon kopen. Maar *Muay Thai* bereikte pas echt een enorme bloei tijdens de periode van 'tiger king' Pra Chao Sua, die het Muay Thai tot in werkelijk alle finesses beheerste en ook een groot vechter was. Bekend is van hem dat hij zich in vermomming naar allerlei plaatsen begaf om daar gevechten te leveren. Omdat er geen oorlogen waren en het leger toch in conditie moest blijven, werd het Thai-boxing een onderdeel van het opleidings- en vrijetijdsprogramma.
Door de nauwe contacten tussen militairen en burgers kwam de kennis van het *Muay Thai* ook binnen het bereik van laatstgenoemden, die op hun beurt weer aan het oefenen sloegen en de competitiestrijd met de militairen aanbonden.

Koning Pra Chao Sua schreef eveneens een boek. Dit wordt heden ten dage nog steeds als een soort bijbel in het Thai-boxing beschouwd. Het is geschreven in het Thais, werd nooit vertaald, maar wordt heden ten dage nog steeds uitgegeven.
De regels van het Thai-boxing waren simpel, maar direct. Er werd gevochten met omwikkelde handen. Deze omwikkeling of omtaping kon bestaan uit paardeleer of lappen van katoen of van een ander soort textiel, gedoopt in een bad van lijm met zand of glas. De wedstrijden kenden geen tijdslimiet. Er werd net zo lang gevochten tot een van de boksers ging bloeden. Op dat moment be-

paalde de scheidsrechter of het gevecht beëindigd werd of dat men doorging.
Het toen in zwang zijnde Muay Thai was geheel compleet, dat wil zeggen inclusief alle worpen, stoten etc. Er bestonden geen gewichtsklassen en iedereen moest zich met iedereen meten. Dat er op die manier doden vielen was uiteraard de consequentie van dit systeem, dat in 1930 radicaal veranderd en aangepast werd aan de in de Westerse wereld geldende regels. Het doel daarvan was over de gehele wereld als tak van sport erkend te worden, zodat het Muay Thai ook als Olympische sport mee zou kunnen doen. Nadat er over de gehele wereld een intensieve reclamecampagne was gevoerd, kwamen de Thais tot de ontdekking dat alle landen hun systeem wel wilden overnemen, maar dan toch wel met zodanige veranderingen dat er van het originele Muay Thai weinig zou overblijven. Om te beginnen werd in al die andere landen het ritueel, het hart van de Thais, geschrapt. Voorts werd de muziek weggelaten en in sommige landen werden zelfs bepaalde technieken geheel verboden. Ook de pogingen om dan maar als demonstratiesport op de Olympische Spelen te verschijnen hadden geen succes omdat het Olympisch Comité deze tak van sport beschouwde als niet-geciviliseerd (dit gezien in het licht van het feit dat de boks-sport zojuist uit deze sfeer was gehaald).
Het resultaat was wel dat het Thai-boxen nu gewichtsklassen ging kennen, dat er handschoenen gedragen moesten worden, dat er vijf ronden van elk drie minuten gevochten werd – met twee minuten rust – en dat een gevecht kon eindigen na het zogenoemde uittellen door de scheidsrechter.

Er kwam nu een periode van aanpassing. De oude stijl-vechters – die dat niet konden – trokken zich terug en dat resulteerde weer in een verminderd aantal gevechten en vechters. Maar omdat de sport op zich enorm geliefd was werd er hard gewerkt om een nieuwe generatie vechters in de ring te krijgen, die zouden beschikken over de technieken die de nieuwe tijden vroegen.
Een feit blijft evenwel dat de Thais, net als hun Birmaanse collega's, het meest tot hun recht komen als gevochten wordt op basis van de oude regels.
Door de bemoeiingen van de Thaise Toeristen Organisatie in samenwerking met de opgerichte Boxing Counsel kwamen er ook buitenlanders naar Thailand om de kunst in het land zelf te leren of

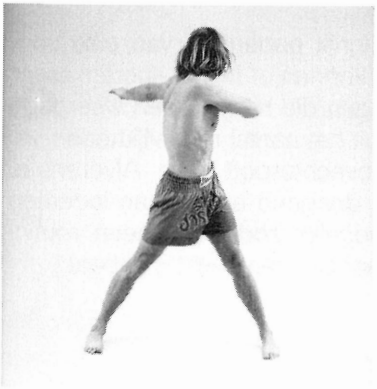
om hun prestaties te meten met de bekende en geprezen Thailandse vechters.
Vooral uit Japan kwamen fanatieke aanhangers, die soms wel eens te fanatiek waren gezien bepaalde Japanse escapades in Thailand. Een heel bekende Japanner werd een zekere Kurosaki, die in Thailand weliswaar een wedstrijd verloor, maar onder de indruk van de snelheid en hardheid van de Thais besloot de leer te gaan volgen en te gaan onderrichten in zijn eigen school. Eén van zijn grote vechters en vandaag aan de dag nog altijd gezien als de enige buitenlander die een Thaise titel kon veroveren is Fujiwara, die bij velen bekend is geworden als de held uit de film 'Kings of the square ring'.
In Amerika wordt het Thai-boksen ook wel beoefend. Er zijn op kleine schaal competitiewedstrijden, vooral in Florida, voornamelijk tussen ex-militairen die in Thailand gestationeerd waren, maar een grote aanhang heeft de sport toch nooit gekregen. De Amerikaanse voorkeur gaat meer uit naar het zogenoemde 'full contact Karate' of naar het Tae-Kwon Do, waarvan de vorm veel softer is dan die van het Muay Thai.

De Europeanen maakten kennis met het Muay Thai toen diverse in Europa wonende Thais zich aaneensloten in de Circle Muay Thai, waarvan het hoofdkwartier in Parijs gevestigd was. Deze organisatie stelde het promoten van het Thai-boxen onder Thais en hun verwanten voorop, maar daar de groep erg klein was en de competitie dus beperkt bleef (voor diegenen die geen les van een Thai kregen of daarmee geen directe relatie bezaten was het onmogelijk deel te nemen aan trainingen, laat staan aan wedstrijden) kwam een en ander nooit van de grond. Wat er van overbleef is een kleine studiegroep in Hamburg, West-Duitsland, waartoe buitenlanders nauwelijks toegang hebben.

Wat wel in het algemeen aansloeg was het Japanse Kick-boxing. Dat is een verbasterde vorm van Thai-boxing. De Thais hadden de Japanners te kennen gegeven de naam Muay Thai niet meer te mogen gebruiken wegens diverse omkopingsschandalen met Thaise topvechters, die naar Japan gehaald waren en aldaar betaald werden om te verliezen.
Vooral in Nederland sloeg deze vorm van Thai-boxing aan. Er wordt veel in getraind, er zijn tal van wedstrijden en tot op heden

1. Startstand rekoefening

2. Rekoefening



3. Heupdraaiing

4. Startstand opdrukken

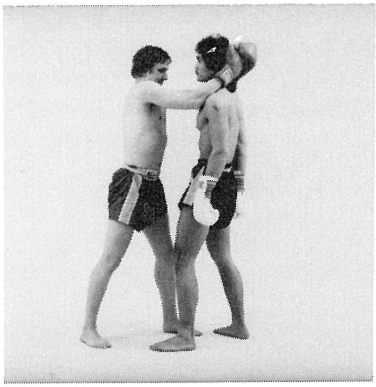
5. Opdrukken

6. Startstand kikkeren

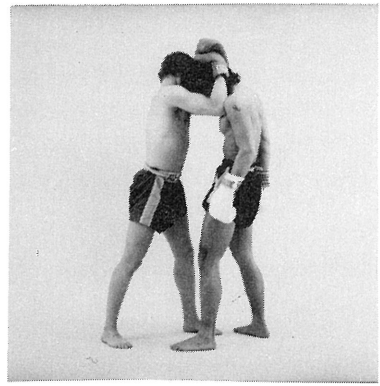
7. Sprongoefening

8. Startstand been opgooien

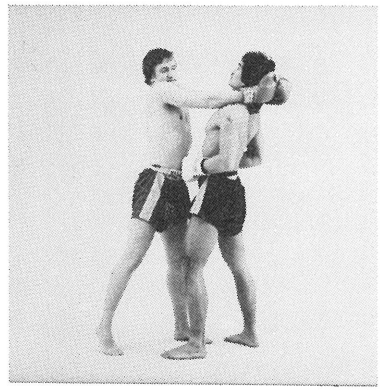
9. Been opgooien



10. Nekspiertraining basisstand



11. Nekspiertraining trekkende beweging



12. Nekspiertraining terugtrekken

3 De loopbewegingen
(Tjod Leum)

Het geheel van loopbewegingen is in elke sport de basis waarop alle andere technieken berusten en dat geldt dus ook voor alle full contactsporten.
Een goede loopbeweging is een noodzakelijkheid en moet in principe in elke les beoefend worden, ook al is men nog zo ver gevorderd.
Uitgegaan moet worden van een basisstand (foto 13), die bestaat uit een recht-op-staande positie met de voeten op schouderbreedte. Vanuit deze positie wordt de rechtervoet 180 graden gedraaid (foto 14) indien men althans te maken heeft met een links voorstaande positie (anders wordt de andere voet op exact dezelfde wijze weggedraaid). Vervolgens laat men alleen de bal van de voet op

13. Basis(rust)stand

14. Voetdraaiing

15. Europese bokshouding kick-boxing

de grond staan en draait men de voet weer in een stand, waarbij de tenen naar voren wijzen. De stand is nu als volgt: een positie waarbij de voeten op schouderbreedte staan met ongeveer een onderarm lengte uit elkaar, de tenen wijzen allemaal in de richting van de tegenstander en de hielen staan maar in een heel licht contact met de vloer (foto 15).

De armen worden bij het Thai/Kick-boxing in drie standen gehouden, te weten:
Stand 1 De Europese bokshouding (foto 15)
Stand 2 De stand waarbij de armen halfweg van het lichaam afstaan (foto 16)
Stand 3 De stand waarbij de armen bijna gestrekt van het lichaam afstaan (foto 17).

Stand 1

De Europese bokshouding is de in Westerse wereld de meest gebruikte. Omdat het boksen als sport aanvaard is, werd het mogelijk hierin goed onderricht te geven en deze stand werd dus alom verbreid. De stand is goed bruikbaar als het om Westerse tegenstanders gaat, maar is van weinig nut als tegen een Thai moet worden gestreden.
De handen zijn altijd op kinhoogte, liefst zelfs tegen de kin aangedrukt en de armen worden stevig tegen het lichaam aangehouden. Men moet er echter rekening mee houden dat het geen echte bokshouding mag zijn omdat dan de bewegingsvrijheid voor de schop – en knietechnieken zeer beperkt wordt.
De heupstand en een lichte buiging van de knieën maken het geheel compleet. Vergeet verder nooit dat uw tenen naar de tegenstander toe moeten wijzen en dat is om twee redenen:
a) De schop- en loopbewegingen kunt u dan beter uitvoeren en
b) De knieën kunnen dan goed gebogen worden wat het ontwijken en wegduiken voor stoten en trappen vergemakkelijkt.

Trainingsoefening

Ga in de nu omschreven stand staan en laat u zich in deze stand iets door de knieën zakken en voel uw balans. Ga dan weer rechtop staan en draai de achterste voet 90 graden zodat de tenen haaks op de tegenstander staan. Probeer nu weer de balans en

zak door de knieën. Het wordt nu duidelijk dat deze stand van de voeten inefficiënt is.

16. Stand halfweg

Stand 2

In Thailand worden al naar gelang de streek en plaatselijke traditie diverse stijlvormen gehanteerd, die onderling vaak alleen maar lichte afwijkingen van de diverse standen tonen. Om het niet al te gecompliceerd te maken worden hierna slechts twee typische Thaise standen gegeven. Ook op deze standen zijn natuurlijk weer vele variaties mogelijk, maar de verschillen zullen miniem zijn.

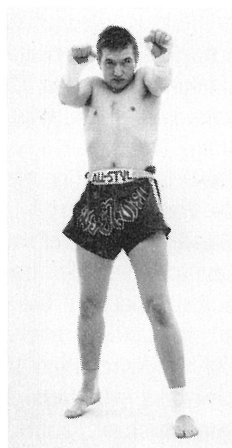
De beenstand is niet veel verschillend van die van stand 1. Alleen de voeten staan nu iets minder ver van elkaar. De handen echter staan veel verder van het lichaam af. De hiervoor gehanteerde basisafstand is de lengte van een 95 graden gebogen arm in een hoekbeweging. De ellebogen zijn direct naar de grond toe gericht en de handpalmen zijn gericht naar de tegenstander.
De kin wordt heel stevig op de borst gedrukt. De borst zelf wordt omhoog geheven door iets meer te gaan staan op de bal van de voorste voet. Voorts is de kin nu ook nog eens afgedekt door de schouder van de voorste arm.

Deze houding wordt in Thailand gebruikt door vechters, die meer trappen dan knie-technieken toepassen. De heupen zijn bij deze

stand geheel vrij voor het trappen en door de speciale looptechniek wordt de snelheid bij het trappen in deze stand alleen maar verhoogd.

Stand 3

Deze typische Thaise stand is voor de vechters die de knie-technieken als specialiteit hebben (onder andere de legendarische Dieselnoi).
De armen worden bijna gestrekt van het lichaam vandaan gehouden. De palmen van de hand zijn in verband met de grijpbewegingen naar de tegenstander gericht.
De kin wordt stevig tegen de borst gedrukt en er wordt gelopen op de bal van de voet. De loopbewegingen worden eveneens bij de stand aangepast. Er ontstaat een zogenaamde jagende beweging. De vechter gaat zijn tegenstander echt opdrijven en dat moet hij doen omdat er anders geen grijpbewegingen naar het hoofd toe ingezet kunnen worden. En juist deze bewegingen zijn essentieel voor deze vorm van werken met de knieën. Vanwege de hoge stand die men inneemt is men kwetsbaarder voor low kicks, maar het trappen en knieën wordt aanzienlijk vergemakkelijkt.



17. Thaise stand

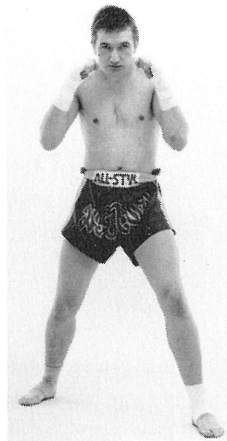
4 Lopen en slippen

Lopen en slippen zijn bij de ringsporten een absolute noodzaak. Bij het nu volgende wordt uitgegaan van een vechter die links voorstaat (met andere woorden: die rechtshandig is).
Er is een onderverdeling in vier richtingen:
A. naar voren *(sub thao)*
B: naar achteren *(tooy)*
C: links om
D: rechts om.

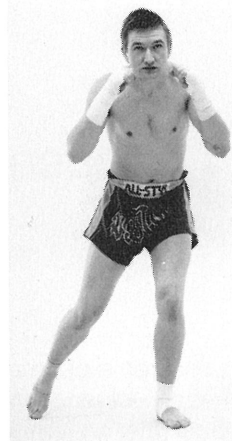
A. Lopen en slippen naar voren

Bij de beweging naar voren gaat het om het doel van deze beweging. Is het de bedoeling achter een tegenstander aan te gaan of heeft de beweging ten doel een directe aanval in te zetten met daarbij het plaatsen van een stoot?
Gewoon naar voren gaan doet men als volgt.
De linkervoet wordt naar voren geplaatst zonder dat het gewicht op deze voet komt te rusten. Dit om te voorkomen dat, indien de tegenstander daarop een low kick zou plaatsen u direct uit balans zou raken en dus in een onvoordelige positie zou komen. Als de voet de grond raakt wordt het rechterbeen bijgetrokken door middel van de slip- of sleepbeweging. De rechtervoet komt niet los van de grond, maar de bal van de rechtervoet 'glijdt' over de grond voorwaarts tot de oude positie (schouderbreedte) weer is ingenomen.

18. Boksstand



19. Stap naar voren



20. Aanslippen achterste voet, terug naar boksstand

B. Lopen en slippen naar achteren

De beweging achterwaarts is te vergelijken met de voorwaartse, maar dan in omgekeerde richting. De rechtervoet verplaatst zich naar achteren. De linkervoet wordt dan direct volgens de slipmethode bijgetrokken. Bij deze beweging kan het gewicht echter wel even op het achterste been rusten waarbij het voorste been dan wordt ontlast. Zou de tegenstander namelijk u op dat moment aanvallen dan kunt u hem met een voorwaartse trapbeweging (*teep*) van u afhouden.

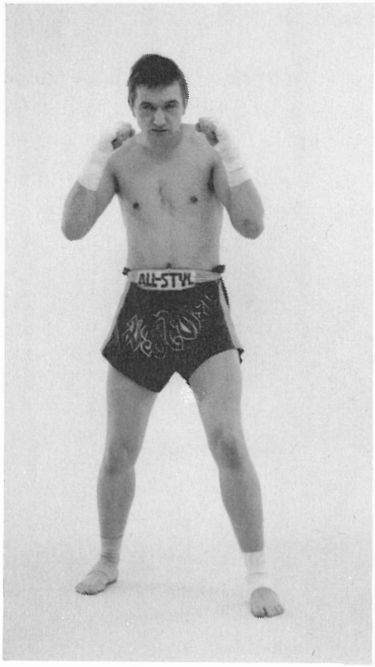
C. Lopen en slippen links om

Hier is het de bedoeling uw gehele lichaam naar links te bewegen. Daarbij moet u ervan uit gaan dat die beweging snel uitgevoerd moet worden en wel zodanig dat u te allen tijde door de knieën kunt zakken (om bijvoorbeeld stoten te ontwijken). De linkervoet gaat naar links. Wanneer de bal van de voet de grond raakt slipt de rechtervoet direct bij.

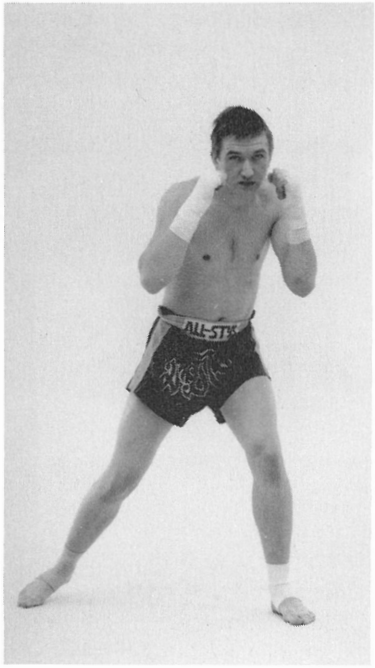
21. Boksstand

22. Achteruit stappen

23. Aanslippen voorste voet en terug boksstand



24. Basisstand



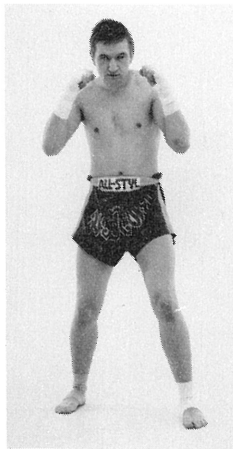
25. Slippen links om

D. Lopen en slippen rechts om

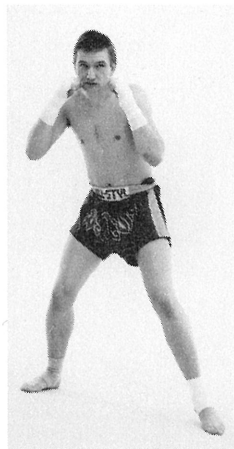
Dezelfde beweging als linksom, maar nu wordt begonnen met het verplaatsen van de rechtervoet en wordt de linkervoet bijgeslipt.

Bij al deze slip- en loopoefeningen moet men er rekening mee houden dat ook alle tussenliggende richtingen met dezelfde slipbewegingen gemaakt moeten kunnen worden.

Bij het originele Thai-boxing komt men echter nog andere dan de hierboven genoemde loopvormen tegen. Die zijn gebaseerd op de normale dagelijkse wandelpas met dit verschil dat er continue op een wandelpas met schouderbreedte gewandeld wordt.
De voeten moeten altijd op minimaal 33 cm van elkaar verwijderd blijven. De beweging van de voet wordt hierbij volledig afgewikkeld, dat wil zeggen eerst komt de hiel op de grond, die beweging wordt afgewikkeld tot de bal van de voet en daarna stapt u gewoon door.
Dit alles moet u echter wel in de praktijk proberen door middel van de volgende *trainingsoefening*.
Sta in de stand van de basispositie en geef een voorwaartse schop *(teep)* – zie hoofdstuk 6 – met het achterste been. Zet dit been na de trapbeweging voorwaarts neer en schop met het andere been



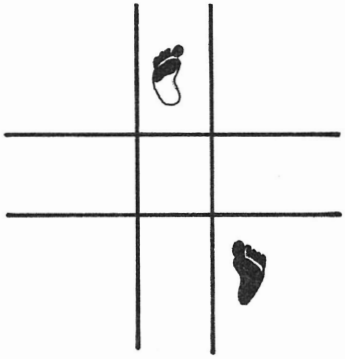
26. Basisstand



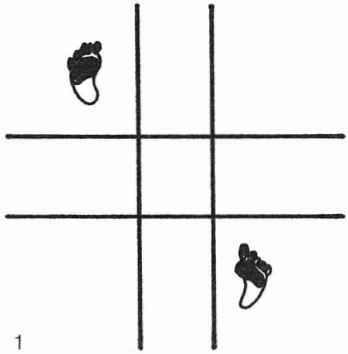
27. Slippen rechts om

dat nu achterwaarts staat. Plaats dat been weer naar voren en schop met het andere been dat nu achter staat. Zet dat weer voor en herhaal dat zonder dat balansverlies optreedt. De dekking moet u gewoon houden in houding 2 (zie foto 16).

Basisstand *teep* (Thai-boxing stand)

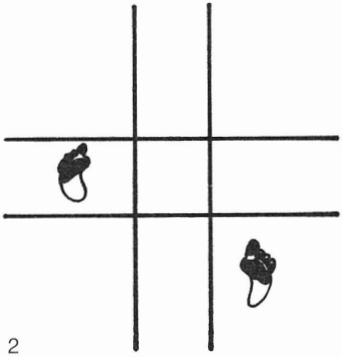


Basisstand Kick-boxing

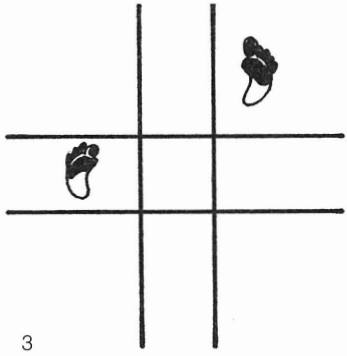


1

Loopbeweging



2



3

Het donkere gedeelte staat op de grond

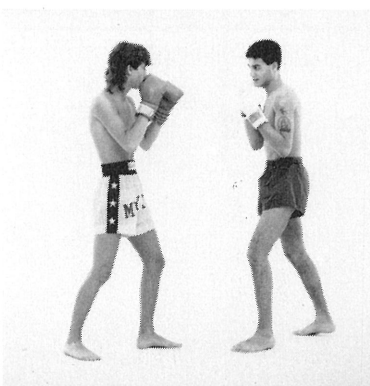
Arm- en vuisttechnieken

Deze zijn onder te verdelen in:
a) Vuiststoten (de directe stoten, de hoeken, de opstoten)
b) Slagen (swing, back fist, uraken, swinging back fist)
c) Elleboogtechnieken.

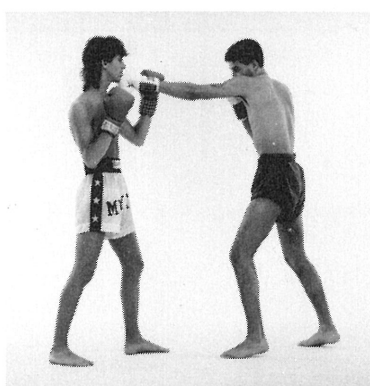
Vuiststoten

De vuiststoten (*wong nook*) zijn afkomstig uit de bokstechnieken, zoals die overal in de wereld beoefend worden.

Men onderscheidt:
- de directe stoot (links of rechts)
- de hoeken
- de opstoten.



28. Basisstand



29. Linkse directe

De directe stoot

Dat is niet zo maar een arm strekken en dan de tegenstander raken. Neen, het is een gecompliceerd samenspel van voetenwerk, heupdraaiing, torsering van de schoudergordel en als laatste beweging het strekken van de arm en die terugtrekken nadat men de tegenstander geraakt heeft.

Een directe begint ook weer vanuit een goede basishouding (foto 3). Daarna wordt er vanuit een naar voren gerichte beweging (de stoten die men achteruit lopend geeft worden later behandeld) een lichte heupdraaiing gegeven die de linkerschouder naar voren brengt. De linkerhand verlaat de kin en maakt een rechtlijnige beweging naar voren. Hierbij moet goed in het oog worden gehouden dat de kin tegen de linkerschouder moet worden gedrukt. De rechterhand verlaat geen ogenblik haar plaats tegen de rechterkant van de kin. Als finishing touch wordt op het moment van raken de linkerheup verder ingedraaid en de kracht van het linkerbeen wordt ten volle ingezet.
De beweging terug wordt uitgevoerd door de linkerheup terug te draaien naar de uitgangspositie. De schouder komt nu ook vanzelf terug en omdat uw houding van het begin tot eind verend moet zijn kunt u de beweging weer opnieuw maken.

De rechtse directe is in principe precies eender als de linkse. Het verschil is alleen dat de heup – en daardoor ook de schoudergor-

30. Basisstand

31. Rechtse directe

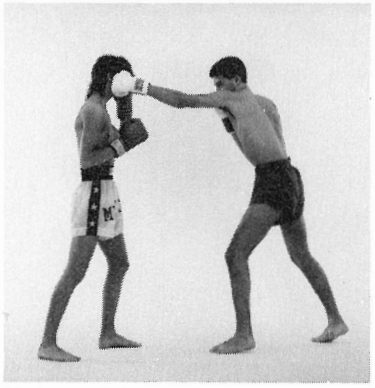
del – verder ingedraaid moet worden en dat u dan komt te staan op de bal van uw rechtervoet.
Bij het terugtrekken begint u de rechterhiel naar beneden te brengen waarna het been, de heup en schoudergordel onmiddellijk volgen.

Beenkracht is voor de bokssport van essentieel belang omdat de meeste stootkracht vanuit de benen komt. Oefen daarom de basisstand en breidt die uit door het zakken door uw knieën en door zo enige tijd te blijven staan en dan te stoten.

Plaatsen waarop een directe gericht kunnen worden zijn: het gehele hoofd, plectus, maag (dat wil zeggen: de buikstreek).

De hoeken *(hook)*
Een hoek kan op twee manieren geplaatst worden. Vanuit een hele afstand, de zogenoemde lange hoek, en vanuit halve stand.
De lange hoek wordt, wat men noemt, gehaald. Dat wil zeggen dat bij het inzetten de schouder van de hand, waarmee men gaat slaan, iets naar achteren wordt gedraaid. Door deze draaiing wordt snelheid verkregen en bereikt men tevens een goede heuppositie. Want net als bij de directe is de heup ook hier weer de spil waar alles om draait.

32. Basisstand


33. Lange linkse hoek

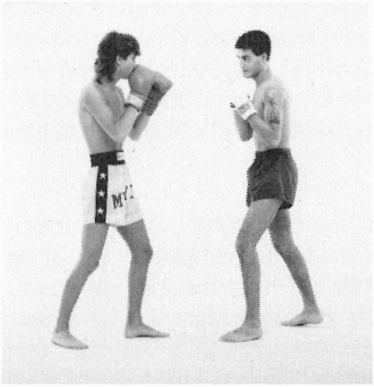
Bij de lange hoek is vooral de specifieke buiging van de pols belangrijk om bijvoorbeeld achter de dekking van de tegenstander te komen. Om de pols krachtiger te maken is het noodzakelijk regelmatig te oefenen op de zware zak en met handschoenen aan te stoten.

Bij de korte hoek wordt er op halve afstand gestoten. De arm neemt hier een positie in van 90 graden. Vanuit de beginpositie wordt de vuist in een halve cirkelbeweging naar de tegenstander gebracht, versterkt door de torcering van de heup en de kracht van het been. Op het moment van raken wordt het been gestrekt en zet men zich met de bal van de voet tegen de grond af. Daarna wordt de stoot ingezet en haalt men terug.

Een hoek wordt vooral geplaatst op het hoofd, maar richten op andere lichaamsdelen is ook mogelijk. Hierbij is dan vooral te denken aan de stoot op de lever. Deze stoot wordt gecategoriseerd tussen de hoek en de opstoot in. Leverstoten worden altijd geplaatst na eerst andere stoten gegeven te hebben.
Men doet het als volgt. Vanuit de basisstand buigt men licht naar links. Voordat deze doorbuigingsbeweging geëindigd is wordt een licht rukje aan de rechterheup gegeven en de schoudergordel torceert. De hand verlaat de kin. Deze wordt door de rechterhand te-

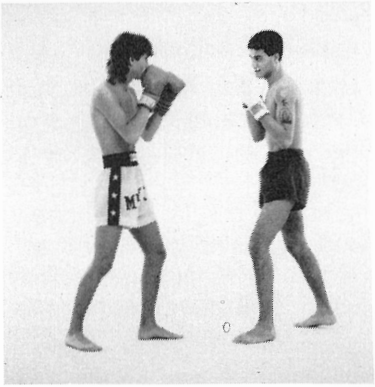
34. Basisstand

35. Lange rechtse hoek

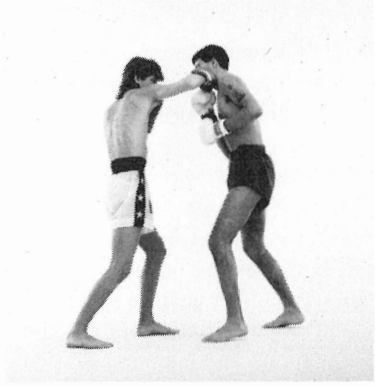


36. Basisstand

37. Korte linkse hoek



38. Basisstand

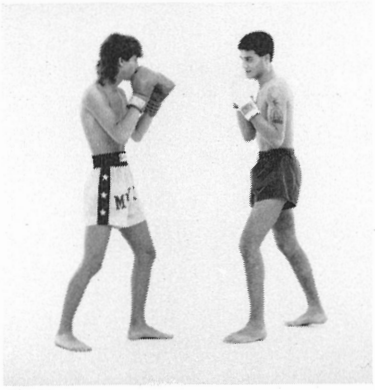


39. Korte rechtse hoek

gen de linkerschouder gedrukt. De vuist wordt zo gehouden dat men in de handpalm kijkt. Op het moment van raken wordt de heup nog eens extra ingedraaid. Bij het terughalen gaat de beweging op dezelfde manier, maar dan uiteraard de andere kant op.

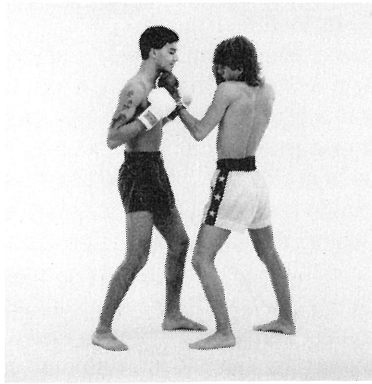
De opstoten *(mat at)*
Een opstoot wordt slechts op twee plaatsen gegeven, namelijk in de buikstreek en onder de kin. Ook bij deze stoot zijn twee afstanden mogelijk. Dichtbij in het geval van een close-in-gevecht of op driekwart afstand.
De stoot wordt geplaatst vanuit een zogenoemde golfbeweging van de heupen. De opstoot is alleen effectief bij een goede heupbeweging en wanneer er een goed gebruik van de beenkracht gemaakt wordt. De opstoot op driekwart afstand gaat als volgt.
De aanzet begint met iets door de benen te zakken. Bij het weer opkomen verlaat de linkerhand de kin in een opwaartse halve cirkelbeweging. Op het moment van raken wordt de heup volledig ingedraaid en worden de benen zo goed als gestrekt.
De terugtrekbeweging begint, nadat men de tegenstander getroffen heeft, door de golfbeweging te hervatten met een neerwaartse actie, een iets zakken door de knieën, waarbij de vuist bijna rechtlijnig terugkomt.

De opstoot in de close-in-positie is een combinatie van schouderwerk – voor het maken van een opening – en beenkracht.
Bij deze opstoot is men genoodzaakt zijn beenkracht volledig te benutten omdat een goede torcering niet mogelijk is gezien het feit dat dan een opening voor de tegenstander geschapen zou worden. Overigens is de beweging verder gelijk aan de lange opstoot.


40. Basisstand

41. Lange linkse opstoot

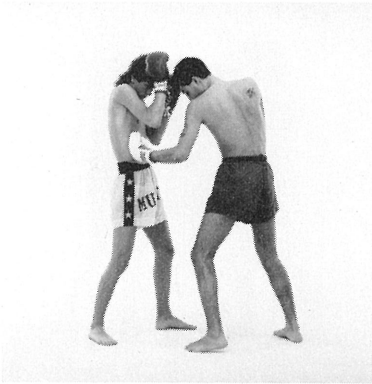
42. Basisstand



43. Korte linkse opstoot

44. Basisstand

45. Leverstoot

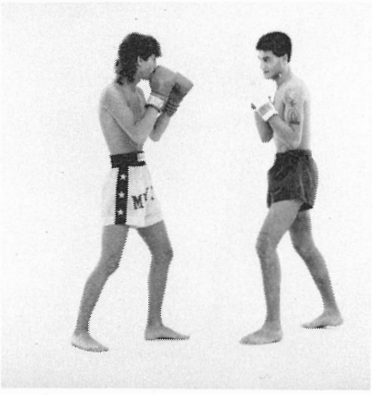


46. Ander aanzicht leverstoot

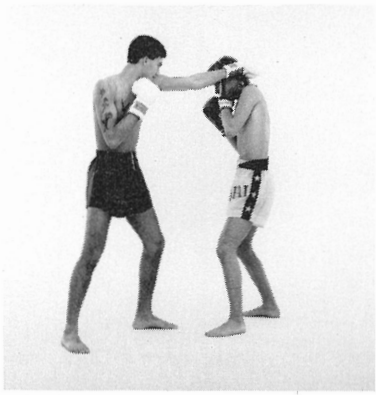
Series en combinaties

Binnen het kader van dit boek kan niet uitgebreid op de diverse stootcombinaties bij het boksen worden ingegaan, maar er moet toch wel iets van gezegd worden.
Voorbeelden van bewegingen als blokkeren, slippen en stoten overnemen vindt u op de foto's 47 tot en met 58.
Bij het in de praktijk brengen van bokstechnieken moet u altijd de volgende vaste regels voor ogen houden:

- de handen altijd tegen de kin houden
- alle bewegingen uitvoeren vanuit de heupen
- te allen tijde zorgen voor een complete dekking
- zorgen dat de stand van de benen altijd zo is dat men vanuit die stand soepele bewegingen kan maken (golfbewegingen, basishoudingen)
- het lopen elke dag beoefenen
- nooit alleen maar één stoot maken, maar altijd combinaties van diverse stoten
- altijd rustig blijven en zich niet laten verleiden tot het spelen van bepaalde spelletjes.



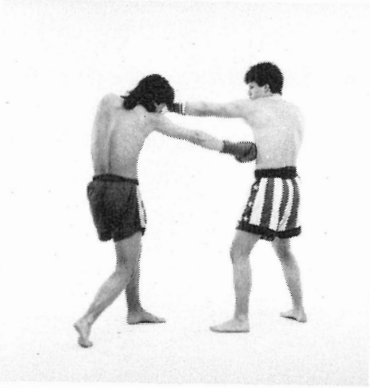
47. Basisstand



48. Ontwijken linkse directe

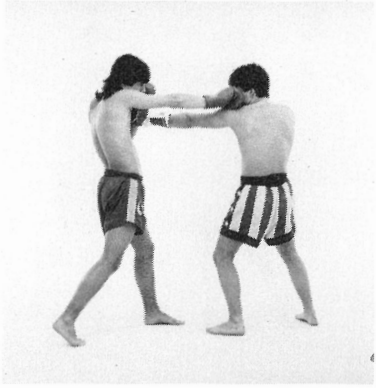
49. Counteren met rechtse opstoot

50. Basisstand



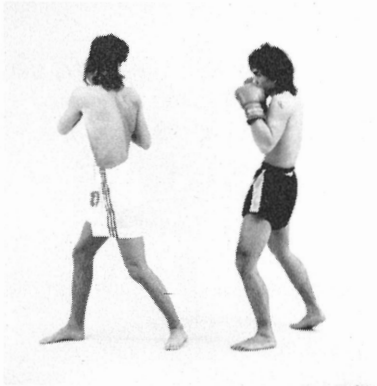
51. Linkse wering met rechtse counter naar maag

52. Basisstand



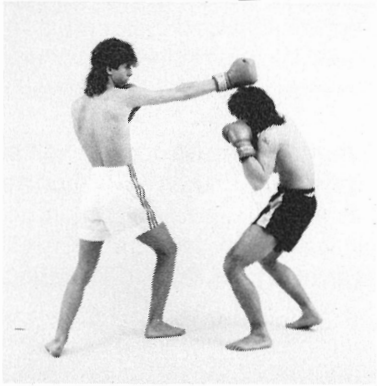
53. Wering linkse directe counter met rechtse directe

54. Basisstand

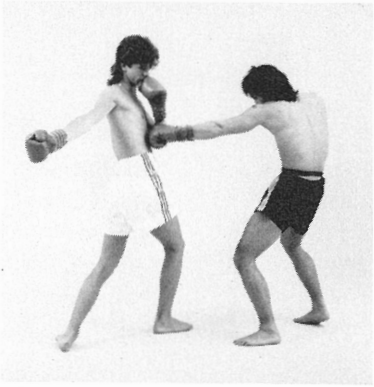


55. Torcering

56. Instappen aanvallen



57. Duiken onder back fist



58. Counter met linkse directe

Slagen

Een slag is een beweging die gemaakt wordt met de vuist, maar waarbij het raakvlak van de hand niet het frontale knokkelgedeelte omvat. Voorbeelden van slagen zijn:
- de swing
- de back fist
- de swinging back fist
- de uraken fist
- diverse karateslagen met de zijkant van de hand.

Deze karateslagen zijn wel handig in een gevecht, maar zijn bij de officiële ringsporten niet toegestaan. Bij het boksen bijvoorbeeld wordt bij close-in-gevechten ook wel met de zijkant van de hand op het lichaam geslagen omdat de vuist met handschoen een te groot raakvlak zou hebben om onder de lichaamsverdediging door te komen. Maar de toepassing van deze techniek is niet geoorloofd.

Voor het Kick-boxing zijn van belang de back fist, de spinning back fist en de uraken fist. Voor het Thai-boxing zijn deze technieken evenwel te gevaarlijk om in de ring toe te passen (in verband met kniestoten in de rug en dergelijke).
De swing kan echter bij beide takken worden toegepast.

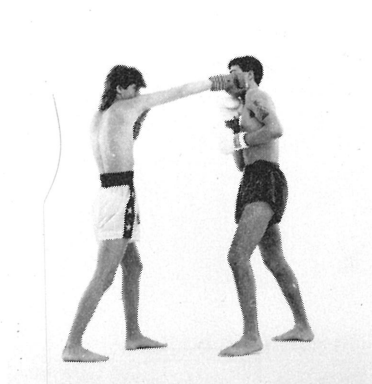
59. Basisstand

60. Rechtse swing

De swing *(sawing)*
Een swing is een zwaaiende stoot met de rugkant-knokkels van de vuist. Bij het boksen is deze stoot nu verboden.
De beweging is vrij eenvoudig. De hand wordt van de kin weggenomen, gaat omlaag en begint dan een rondtrekkende beweging (foto's 61 en 62). De kracht van deze beweging vloeit voort uit het feit dat die uitgevoerd wordt met het volle lichaamsgewicht en met alle draaikracht van de heupen, die dan ook 180 graden gedraaid moeten worden. Het risico van deze slag ligt in de terugtrekbeweging. Indien de tegenstander namelijk de slag met succes gepareerd heeft kan hij zonder veel moeite uw verdediging uit elkaar slaan en bent u aan hem overgeleverd.

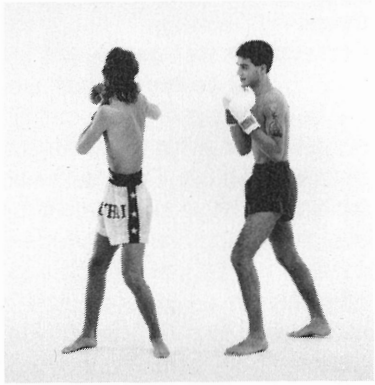
61. Basisstand

62. Back fist

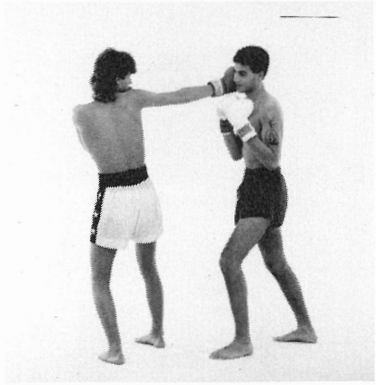


De back fist
Deze slag wordt gemaakt nadat u bijvoorbeeld een hoek heeft gemist. De tegenstander veert dan weer omhoog of komt terug, u slaat de hand met de rugkant-knokkelzijde weer terug en torceert de heupen zodanig dat die weer in de tegengestelde richting van de door u al ingezette beweging komen.

63. Basisstand



64. Indraaiing slag



65. Swinging back fist

De swinging back fist

Een swinging back fist wordt gemaakt met de rugkant-knokkelzijde van de vuist.

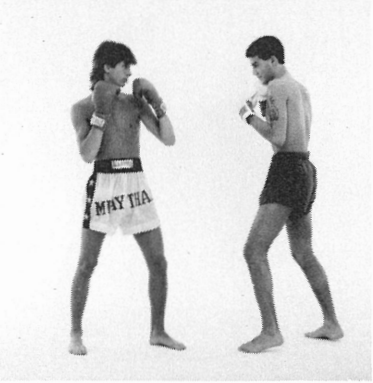
De techniek is als volgt.

De heup wordt ingedraaid zoals op de foto is weergegeven. Daarbij wordt het gehele lichaamsgewicht naar voren met de vuist meegegeven en draait het gehele lichaam om zijn as.

Bij het oefenen van deze slag moet u er vooral op letten dat de balans hersteld wordt nadat de slag is gegeven.

66. Basisstand

67. Wering linkse directe



68. Aanzet uraken

69. Uraken slag (let op houding vuist)

De uraken fist

Een typische karate-slag. Eigenlijk alleen toegepast bij het full contact en het WKA-systeem (voor het WKA-systeem zie hoofdstuk 17). De slag wordt gegeven met de rugkant-knokkelzijde van de vuist en verlaat de kin in een rechtlijnige beweging, raakt de tegenstander als een soort zweepslag en wordt weer langs dezelfde lijn teruggetrokken.

Wat het ontwijken en afweren betreft nog dit. Een goede verdediging is het halve werk is een in de bokssport gangbaar gezegde. Boksen is niet alleen maar slaan en slagen ontvangen, het is veel meer. Het is ook: slagen ontwijken, afweren, onder stoten doordraaien, wegslippen om stoten te ontlopen en natuurlijk inslippen om stoten uit te delen. Dit alles maakt het spel compleet.

Diverse slagen

De foto's 70 tot en met 74 geven een voorbeeld van andere slagen die toegepast kunnen worden.

70. Basisstand

71. Duiken onder lange linkse hoek

72. Hoek wordt doorgehaald

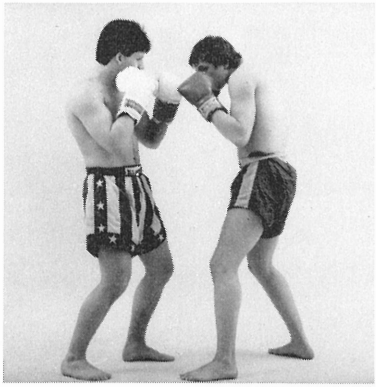
73. Doorgehaalde vuist slaat weer terug

Elleboogtechnieken

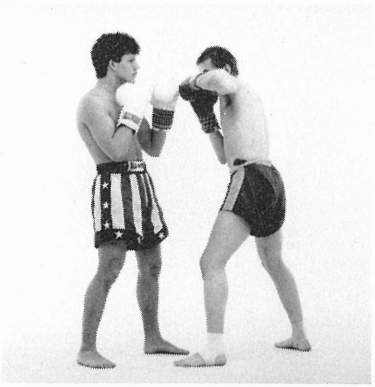
In het originele Thai-boxen, dus niet in de stijl die in Europa gevolgd wordt, zijn elleboogtechnieken *(sok)* enorm belangrijk. Een elleboog is een van de gevaarlijkste en hardste wapens in en buiten de ring. Met een goed geplaatste elleboogstoot kan men een os vellen. Vanwege het extreem gevaarlijke karakter is het geven van een elleboogstoot in Europa in de ring verboden, dat wil zeggen: alle elleboogstoten op het hoofd, in de nek en tegen de ruggegraat.

74. Basisstand

75. Rechtse elleboogstoot (*sok*)



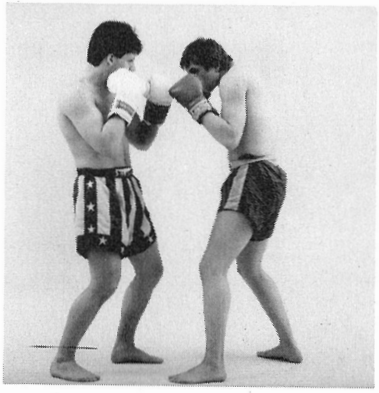
76. Basisstand



77. Inzet elleboog

78. Linker elleboogstoot

Een elleboogstoot wordt als volgt gegeven:
De inzet van de round house-elleboog, zowel rechts als links, is gelijk aan de hoekbeweging bij het boksen. Alleen met dit verschil dat bij een elleboogstoot alleen de halve afstand mogelijk is. Zie de foto's 74 tot en met 78.
Een opstoot-elleboog (foto 79 en 80) wordt ingezet op dezelfde manier als een opstoot op korte afstand en kan zowel links als rechts worden ingezet.



79. Basisstand

80. Opstoot elleboog

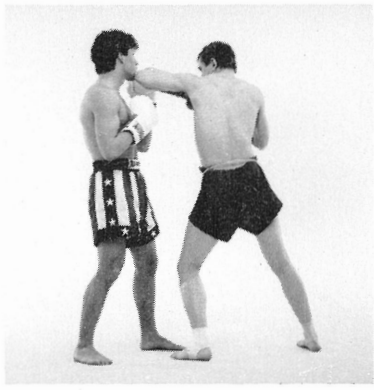
81. Hoofd wordt weggedrukt

82. Aanzet elleboogstoot

83. Neergehaalde elleboogstoot in nek

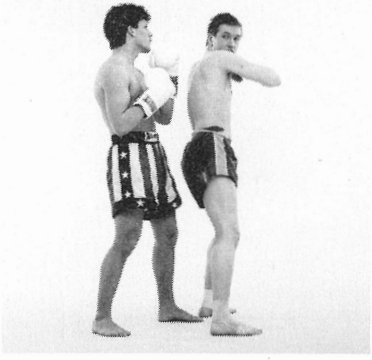
Elleboogstoten op het achterhoofd, de nek of in de ruggegraat kunnen alleen door zeer goed getrainde personen zonder ernstige gevolgen worden verdragen. Indien bij deze techniek de stoten goed geplaatst worden zijn ze dodelijk. (Foto's 81 tot en met 83).
De grote kracht wordt veroorzaakt door het feit dat u eerst uw lichaamsgewicht omhoog brengt en vervolgens, geholpen door de zwaartekracht, weer naar beneden en dat alles wordt versterkt door de extra schouderkracht.

84. Basisstand

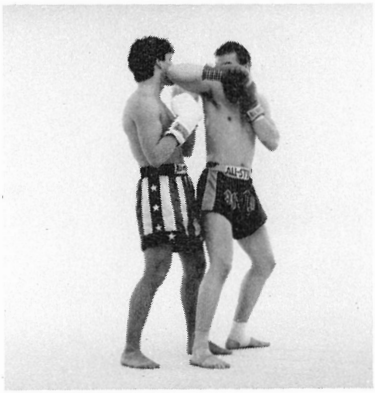


85. Linkse elleboogstoot

86. Draaiing voor voortzetting techniek



87. Goed kijken bij doordraaien

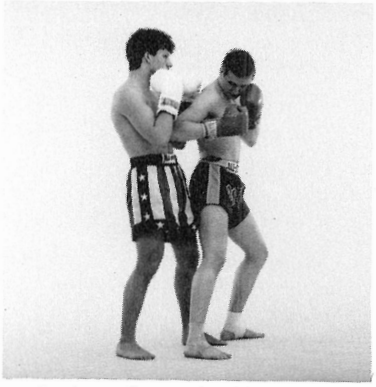


88. Gedraaide volgstoot met rechterelleboog

Natuurlijk bestaan er combinaties van stoten, die veel in Thailand toegepast worden (foto's 84 tot en met 88) en stoten wanneer de tegenstander weg wil duiken bij deze slagen (foto's 89 tot en met 91). De foto's 92 tot en met 94 geven de elleboogtechnieken weer die in Europa wel toegestaan zijn. De kracht van dit soort slagen is wel minder dan van de eerder genoemde, maar mits goed geplaatst toch nog groot genoeg om de tegenstander in moeilijkheden te brengen.

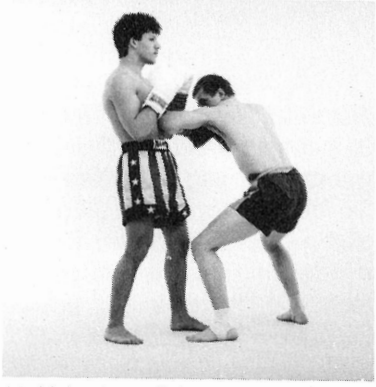
89. Linkse elleboogstoot

90. Aanzet draaiing

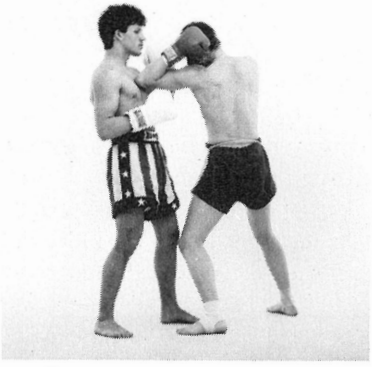


91. Rechtse, doorgedraaide elleboogstoot in buikstreek

92. Afleiding met rechtse hoek



93. Linker lage elleboogstoot



94. Elleboogstoot op plexus

6 Traptechnieken

Hieronder worden alle technieken verstaan die uitgevoerd worden met de wreef, het scheenbeen of met de gehele onderzijde van de zijkant van een voet.

Er zijn diverse categorieën te onderscheiden:
- ronde trappen (*mawashi geri*, *dtae*, enz.)
- rechte directe trappen (*mae-geri's*, *teep*, enz.)
- zijwaartse trappen (*side kicks* enz.)
- speciale traptechnieken (zweepslag schoptechnieken)
- gedraaide trappen (*spinning heel kicks*, *choraked faad haang*, enz.).

Alvorens op de techniek van dit soort trappen in te gaan eerst iets over de Aziatische denkwijze wat betreft deze traptechnieken.

In Azië wordt onder een traptechniek niet verstaan het zo maar opheffen van een been met de bedoeling de ander te raken. Neen, een trap geven is veel meer. Het is een beweging die uitgevoerd moet worden in een totale harmonie van lichaam en geest.
Bij het geven van een trap rijgen de volgende gedachten zich in uw geest aaneen. Daar staat een wezen (mens of dier) dat met mij een gevecht wenst aan te gaan. Het kan zijn dat u aanvalt of de ander of dat andere. Ik moet voor dat gevecht in elk geval een effectieve beentechniek toepassen. Welke techniek op welk moment? Het zijn overwegingen die niet meer tijd in beslag nemen dan enkele onderdelen van seconden want u laat anders een gelegenheid voorbij gaan die nooit meer terugkomt. Er is geen tijd om te combineren en te deduceren.
Om goed te beslissen heeft u ervaring nodig en een psychische

stabiliteit. Dat wil zeggen: een miniem angstgevoel omdat angst een vernauwend effect heeft op denkvermogen en reactie. En hier komt de Aziatische filosofie om de hoek kijken. Hoe kunt u via training bereiken dat u begrip krijgt voor situaties, voor uw eigen angst en fysieke reacties.

De dtae binnen- en buitenwaarts *(kao dtae)*

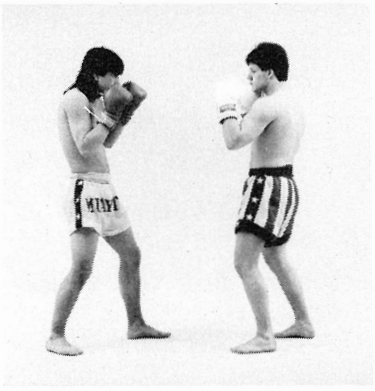
Het bekendste en tevens meest gevreesde wapen van het Kick- en Thai-boxing is de low kick (zie foto 95 tot en met 103).
Deze schop wordt tegen het been gegeven zowel aan de binnen- als aan de buitenkant. Bekend is dat zich in elk been een groot aantal zenuwknopen en grote spieren bevinden en bij het geven van een low kick wordt van die kennis een dankbaar gebruik gemaakt. Door een trap tegen de benen wordt deze krachteloos gemaakt en wordt het normale bewegingspatroon verstoord. Een aantal trappen achter elkaar kan zelfs tot gevolg hebben dat de aangevallene niet op zijn benen kan blijven staan. In wedstrijdtermen heet dat dan een KO op de benen.

De low kick kan op twee plaatsen gegeven worden: aan de binnenzijde van het voorstaande been en aan de buitenzijde van beide benen. Een low kick tegen de binnenzijde van het achterste been is niet mogelijk omdat een schop in die richting altijd geblokkeerd wordt door het voorstaande been.

95. Basisstand

96. Instappen met rechts

97. Linker low-kick binnenkant been

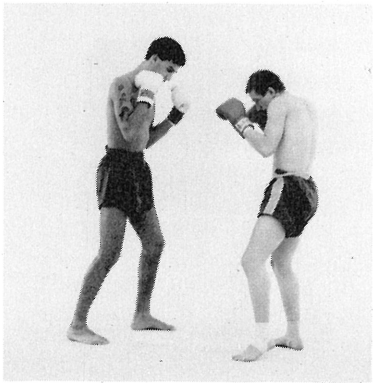


98. Basisstand

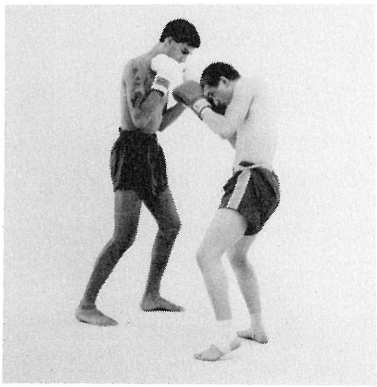
99. Instappen met links

100. Low kick met rechts op voorste been

De low kick wordt geschopt met het scheenbeen. Bij de schop aan de buitenzijde wordt gehandeld als volgt.
Er wordt een stap op 45 graden naar voren gemaakt (zie het diagram), de heup wordt ingedraaid en met een gebogen been wordt met het scheenbeen op het dijbeen geschopt (foto 100 en 103). Het been moet beslist niet gestrekt worden omdat door de kracht van deze schop gemakkelijk een soort overstrekking kan ontstaan en dat betekent het oplopen van een vervelende knieblessure.
Het terugdraaien gebeurt op dezelfde manier als bij het inzetten.
Een low kick op het achterste been is gecompliceerder. Zie de foto's 101, 102 en 103. Hierbij moet meer gelopen worden. Zie ook het diagram.



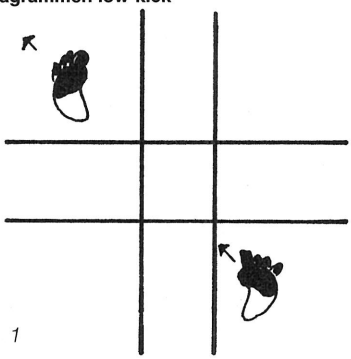
101. Basisstand

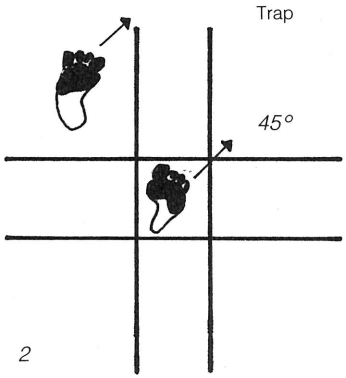


102. Instappen

103. Linker low kick op achterste been

Diagrammen low-kick





Het donkere gedeelte staat op de grond

Een low kick aan de binnenzijde wordt op dezelfde manier als hiervoor beschreven ingezet met dit verschil dat alleen de wreef en de onderzijde van het scheenbeen gebruikt worden.

Bij al dit soort schoppen is de hand/arm-positie zeer belangrijk (zie foto 104 tot en met 107). De arm aan de kant van het been waarmee geschopt wordt, gaat met een ruk naar achteren als contragewicht, de schouder van die arm gaat omhoog om de kin te beschermen, de andere arm is in een 90 gradenpositie omhooggebracht (Thaise manier) of wordt tegen de kin aangedrukt (Kick-boxing). Indien de schop met grote kracht gegeven wordt verdient het principe van het geven van contragewicht extra aandacht omdat er an-

104

105

106

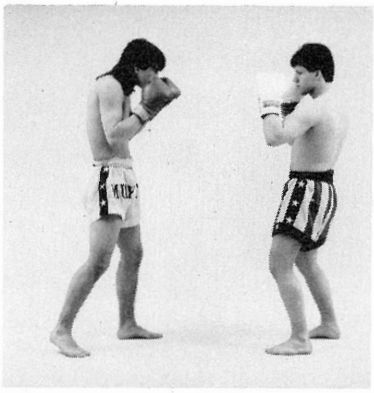
107

104. Basisstand aanzet rechtertrap
105. De eerste fase van de aanzet: let op handen en heupen
106. Indraaiing hand en heup, ophalen been
107. De getorceerde trap in zijn eindpositie; let op handen en het niet gestrekte been

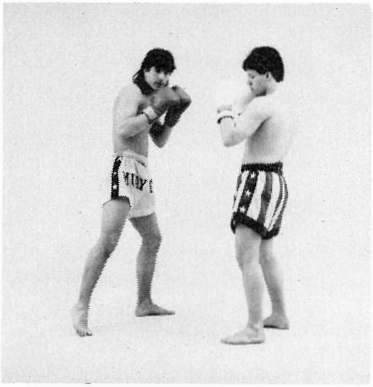
ders een enorm balansverlies optreedt.
Dit geldt eveneens voor alle andere schoppen die in het nu volgende behandeld worden.

De mawashi geri *(round house kick, dtae wiang)*

Die wordt met scheen en wreef gegeven tegen de lichaamsstreek die reikt van gordel tot kruin.
De trefvlakken van het scheenbeen zijn het gehele bovenlichaam en de nek. De trefvlakken van de wreef zijn de slapen, de kin en de achterkant van het hoofd.
Dit soort schop is de belangrijkste en meest toegepaste in de ring bij alle ringsporten waarbij de benen voor het geven van schoppen mogen worden gebruikt.
De trappen worden zowel vanuit stand als uit een loopbeweging ingezet. Vooral de Thais zijn meesters in het schoppen vanuit stand (foto 115). Alweer het gevolg van dagelijks oefenen.
Zie foto 108. De stand wordt ingenomen om te schoppen. Afstand en plaats worden bepaald.
Bij het schoppen vanuit stand wordt de schopbeweging ingeleid door de armen. Bij rechts schoppen zakt de rechterarm draaiend naar de zogenoemde contraweight-positie toe (zie foto 109 en 110), de linkerarm wordt ter hoogte van de wenkbrauwen in een 90 gra-



108. Basisstand



109. Instappen met links

den-positie gebracht, de heup wordt maximaal getorceerd en bij het naar voren komen om de schop uit te voeren wordt gedraaid op de bal van de linker voet. Bij het terugkomen komt de voet van het been waarmee geschopt is neer op de bal van die voet waarbij de hiel de grond niet raakt. Gebeurt dit laatste wel dan is het moeilijk om de schopbeweging snel te herhalen.
Het raken van de tegenstander kan op twee manieren gebeuren. Aan de zijkant van het lichaam met het scheenbeen waarbij een deel van de scheen gebruikt wordt en met het gehele scheenbeen. Deze schop is frontaal en kan alleen uitgevoerd worden bij een volledige draaiing van de heup (foto 113).
Wil men de trap dus goed uitvoeren dan zal men hem moeten oefenen met een 360 graden-draaitechniek. Na de draai moet ook de balans perfect zijn, dat wil zeggen de techniek is om een draai om de as van het lichaam uit te voeren (spil).
De kracht van dit soort schop is enorm.

Een variatie op deze schop is de toepassing van een techniek op basis van een totale indraaiing van de heup waarbij het been op 90 graden wordt gehouden. Deze 'stopschop' wordt ingezet met het gehele scheenbeen en wordt zelden aanvallend gebruikt.
Bij wedstrijden wordt deze schop echter toch veel toegepast omdat

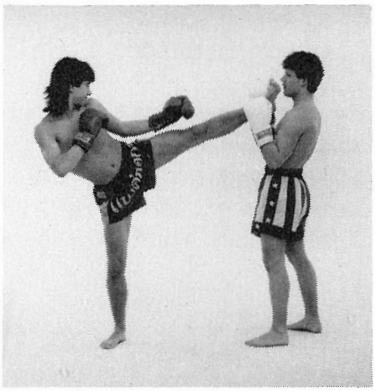
110. Optrekken been

111. De eigenlijke trap (*dtae*) middelhoog

112. Hoge trap (*dtae*, mawashi geri)

113. Frontaal ingezette traptechniek met gehele scheenbeen

114. Basisstand (met aanzet stap)



115. Linker *dtae* (hoge mawashi geri)

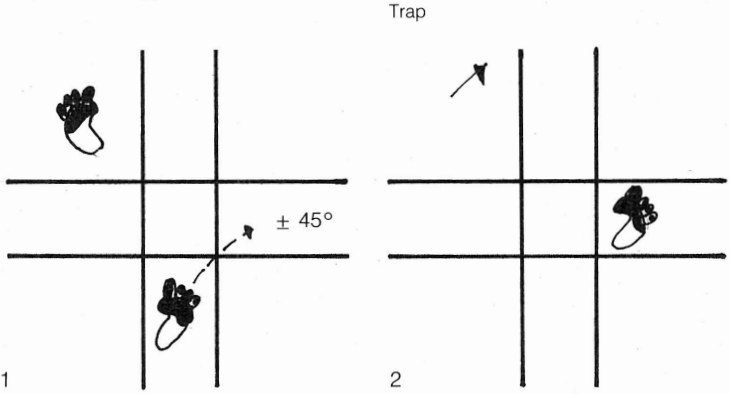
de schop bijzonder krachtig is. In Thailand wordt er droog en op de zak mee geoefend. Dat gaat als volgt. Men geeft de zak een duw zodat die een slingerbeweging gaat maken, die nu door een krachtige stop gestopt moet worden. Het is de bedoeling zo hard te schoppen dat de slingerende zak volkomen stil komt te hangen. Om de daarvoor nodige snelheid en kracht te bereiken wordt de zogenoemde padtraining gedaan waarop verder in dit boek nog zal worden ingegaan.

Echter: velen weten nog altijd niet hoe de Thais trainen op het geven van zulke hoge schoppen met zulke snelheden, waarbij ook nog eens precies op het juiste moment geschopt wordt. Wel, deze

training wordt gedaan in de vorm van het spelen van Trakraw. Dat is een soort Thais voetbal, waarbij het geoorloofd is armen, benen, knieën en ellebogen te gebruiken.
Al valt het buiten het kader van dit boek, toch moet hier even ingegaan worden op deze voor ons onbekende trainingsvorm, die een soort sport op zichzelf is geworden.
Al zolang als het spel gespeeld wordt zijn er twee vormen van Trakraw. Een vorm waarbij twee ploegen van elk drie man tegenover elkaar staan en er om punten wordt gestreden (competitie) en dat het meest lijkt op een soort volleybal waarbij alles is toegestaan. Bij de andere vorm gaat het om teams van vijf man (soms enkelen meer) die de bal via allerlei technieken in een net moeten zien te krijgen dat 5 m boven de grond hangt.
Bij het competitie-Trakraw valt het serveren van de bal direct op. Bij dit woord bal moet u niet denken aan een bal zoals wij die kennen, want bij Trakraw gaat het om een uit riet vervaardigde bal met aan alle kanten openingen. Deze 'bal' neemt tijdens het spel vocht op, wordt daardoor hard en striemt de onbedekte lichaamsdelen als de bal daar hard tegenaan komt. De bal wordt bij een bij het net staande man op- en aangegooid en de achterste man moet nu proberen de bal met een schop over het net te krijgen. Om de bal terug te krijgen naar de andere kant wordt er gebruik gemaakt van alle lichaamsdelen, behalve de handen en de wreven. Hierbij worden vaak allerlei acrobatische toeren uitgehaald en er is vooral een enorme schop-knie en elleboogtechniek voor nodig alsmede een flinke dosis hardheid.
Bij dit spel, dat door veel Thai-boxers beoefend wordt, gaat het dus om het opdoen van schopsnelheid en precisie.

De schop in de nek wordt gegeven met de onderkant van de scheen. Het raakpunt ligt tussen de kaak en de nekwervel. Goed geraakt kan deze schop dodelijk zijn. Er wordt beweerd dat alleen in Thailand al per jaar drie tot zes doden voorkomen tengevolge van deze schoptechniek.
Schoppen met het voorste been zoals getoond op foto 115 worden vergemakkelijkt met een goede looptechniek.
Hierbij wordt de rechtervoet, zie het diagram, 45 graden naar voren geplaatst, de hiel komt van de grond af en de draai wordt ingezet zoals in het voorgaande uitgelegd. Om deze schop te herhalen is alleen goed loopwerk nodig. Men komt weer terug in een benedenwaartse beweging na de ander geraakt te hebben, men stapt dan weer met rechts over en men schopt weer.

Diagrammen trappen met voorste been

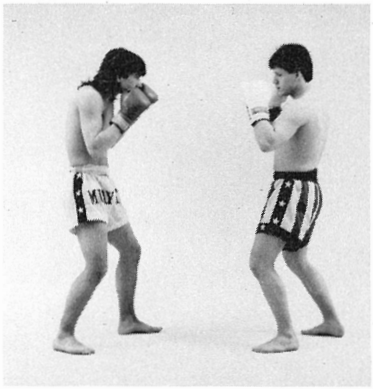


Het donkere gedeelte staat op de grond

Trap met voorste been

De teep *(mae-geri of voorwaartse directe trap)*

De teep is een veel gebruikte en uiterst effectieve traptechniek om de tegenstander op afstand te houden, of uit balans te brengen (zie foto 118 en 119). Deze traptechniek wordt gemaakt met de onderzijde van de voet, waarbij zowel de bal, de hiel als de gehele platte voet worden gebruikt.



118. Basisstand

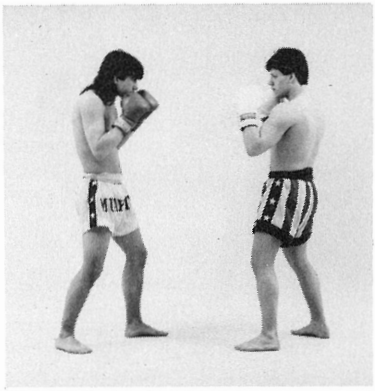
119. *Teep* met linkerbeen

De trap wordt ingezet door het voorwaarts optrekken van de knie en het licht indraaien van de heup. Als de knie tot de gewenste hoogte is opgetrokken, wordt de voet recht naar voren bewogen totdat een horizontale lijn met de knie wordt gemaakt. Tijdens het strekken beweegt het bovenlijf zich naar achteren om op het raakmoment met een ruk verder naar achteren te bewegen, zodat er een grotere kracht tijdens het raakmoment ontstaat. Na het raken is de beweging terug weer in een rechte lijn maar de voet wordt niet direct op de grond gezet. Dit om de trap te herhalen als de tegenstander nogmaals naar voren komt, maar ook om de tegenstander niet de kans te geven direct een low kick op dat been te plaatsen.
De teep wordt veel te weinig in de ring toegepast hoewel het een van de meest effectieve en gemakkelijkste trappen is die er zijn. De trap vereist echter wel veel oefening om hem goed te plaatsen en zelf niet uit balans te raken. Hierbij is ook weer het principe van contragewicht en een goede hand/arm-plaatsing van belang.

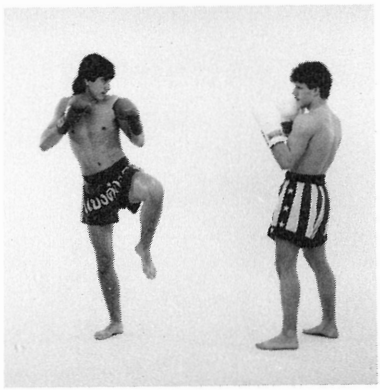
De side kick

Deze wordt het meest bij het Kick-boxing gebruikt, in Thailand wordt dit soort schop zelden of nooit toegepast.

Zie de foto's 120 tot en met 123. Hierbij het volgende commentaar.

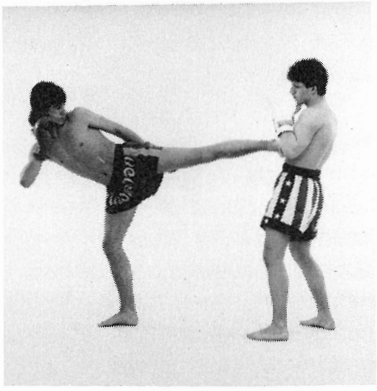


120. Basisstand



121. Heupindraaiing, optrekking been

122. Het richten van de zijwaartse trap



123. Inzet zijwaartse trap

Foto 121 – Het been wordt opgetrokken, de zijkant van het lichaam wordt naar de tegenstander toegekeerd en de heup wordt 'open gekanteld'.

Foto 122 – De voet en het onderbeen worden in positie gebracht door de knie iets hoger op te trekken.

Foto 123 – Het been wordt nu gestrekt, de handen worden in de contraweight-positie gebracht en één hand gaat als bescherming naar de rug toe.

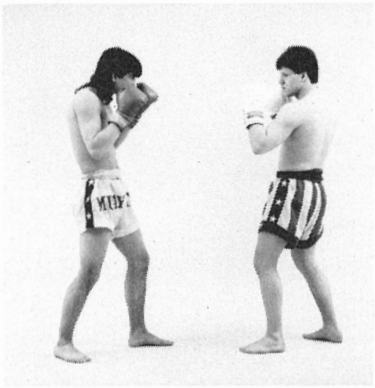
– De trapbeweging is nu afgerond, op het moment van raken worden zowel het gewicht als de trapkracht volledig ingezet.

Van dit soort trap bestaat ook een zgn. *vliegende* versie en een versie die genoemd wordt de *spinning side kick*.
De *vliegende side kick*, zoals Bruce Lee die aan de wereld liet zien, is in de ring te gevaarlijk om effectief toe te passen omdat men in een te onvoordelige positie komt als men zo lang met beide benen van de grond af is.
De spinning side kick daarentegen – zie de foto's 135 t/m 137 – heeft zijn nut in de ring wel degelijk bewezen. Iemand als Benny Urquidez bijvoorbeeld past dit soort trap nogal veelvuldig toe en daaraan dankt hij vele van zijn KO-overwinningen.

Omdat de schop erg hard is en in voorwaartse richting gaat is het in het geval van sparren of trainen met een tegenstander erg moeilijk om bij het neerkomen na de schop weer onmiddellijk in een goede balans te komen. Op de spinning side kick wordt verderop ingegaan.

De zweepslag-schoptechnieken

Dit soort schoppen wordt veelal gebruikt als afleidingsmanoeuvres om op die manier andere soorten schoppen of stoten een kans te geven goed door te komen.
Een zweepslagschop wordt van heel dichtbij op het hoofd of op de dekking van de tegenstander gegeven met de wreef van de voet. De manier van inzetten is heel eenvoudig. Het is een optrekkende



124. Basisstand

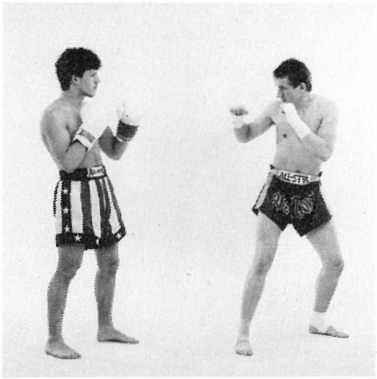
125. Inzet zweeptrap

126. Zweepslag traptechniek

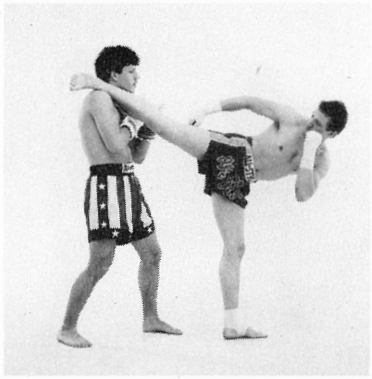
beweging waarbij de voet waarmee geschopt wordt in een rechtlijnige beweging naar het doel toe gaat. Zie de foto's 124, 125 en 126.

De heel kick

De heel kick kan op twee manieren worden ingezet, vanuit stand (foto 127 en 128) en vanuit een rotatie/draai-techniek.
De schop vanuit stand is niet zo krachtig en wordt dan ook niet vaak toegepast. Het kost veel tijd om de schop tot in de perfectie te beheersen. De rotatie-techniek daarentegen ziet men veel in het Amerikaanse Kick-boksen of het WKA-systeem, waarbij het even-



127. Basisstand met als doel uit stand met voorste been te trappen



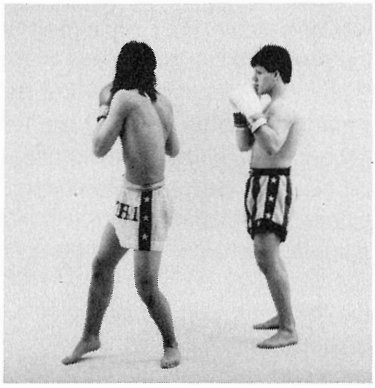
128. Heel kick uit stand

wel ongeoorloofd is deze technieken uit te voeren tegen de binnenkant van het been dan wel in de rug.
Bij de trap vanuit stand wordt gebruik gemaakt van de heup-rotatietechniek. Dat wil zeggen dat het gehele bekken eerst de ene kant op gedraaid wordt waarna het weer via een krachtige terugdraaiende beweging en het uitslingeren van het been in de uitgangspositie gebracht wordt. Dit soort schop heeft het element van een zweepslageffect in zich. Nadat de ander geraakt is komt men terug in de oude positie.
De techniek van de draaiende heel kick wordt als een op zichzelf staande techniek wel toegepast, maar toch meer in de vorm van protectie als men een voorafgaande schop gemist heeft en het gevaar ontstaat dat de rug ongedekt en dus onverdedigd is.
De techniek is als volgt. Vanuit bijvoorbeeld de basispositie wordt een linker-*dtae* gemaakt. De tegenstander loopt achteruit en de voet komt weer op de grond, maar in een positie waarin de rug vrij is. De kracht van de voorgaande draai wordt overgebracht naar de andere heupzijde en het bovenlichaam gaat een draaiing inzetten. Zie de foto's 129 tot en met 134.
De draaiing wordt door de heupen overgenomen en het been rechts wordt er min of meer uitgeslingerd. Door de bewegingsbeperking van de heupen en de daardoor ontstane mogelijkheid tot stilstand te komen is het heel goed mogelijk dat men, via een herhaalde training, in balans blijft tijdens en na het geven van de schop.

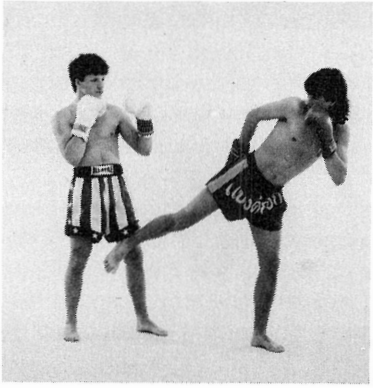
129. Basisstand

130. Eerste instap (overstap) met links

131. Draaiing



132. Doel zoeken na draaiing



133. Lage heel kick

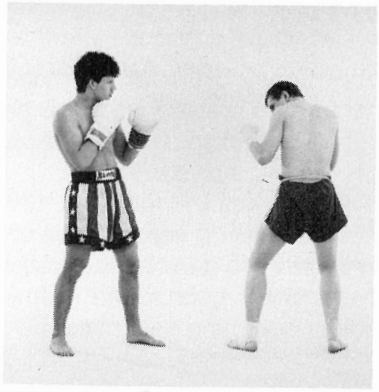
134. Heel kick hoog

De spinning side kick

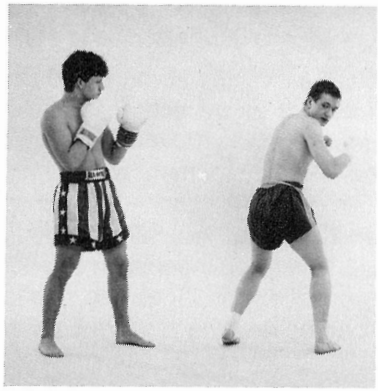
Deze kick is beroemd geworden door Benny Urquides, die deze schop in elk gevecht toepaste en dank zij de precisie waarmee hij dat deed vele KO-overwinningen behaalde. Indien dit soort schop op het juiste moment wordt ingezet is hij levensgevaarlijk.
Een goede uitvoering van de spinning side kick (zie foto 135, 136 en 137) vergt veel training want de schop moet op een vrij korte afstand worden ingezet en de rotatiesnelheid van de schopper moet groot zijn. Een langzame rotatie of een ander gebrek aan technische beheersing zijn fataal als men deze beweging gaat maken.

Voor een goede beheersing van deze techniek is de volgende training vereist:
- het lichaam wordt eerst zo gedraaid dat men haaks tegenover de tegenstander komt te staan
- om springkracht te krijgen moet men iets door de benen zakken
- de draaiing wordt ingeleid door een halve draai met de schouder en het hoofd (vooral het hoofd meedraaien want men moet kunnen zien waar men schopt)
- dan iets verder nog door de benen zakken en met het rechterbeen zich afzetten
- de afzetbeweging naar het doel toe is praktisch rechtlijnig
- op het moment van raken moet de torcering volledig zijn, het been moet op het moment van raken volledig gestrekt zijn en extra kracht krijgen door het lichaamsgewicht dat mee komt met de naar voren gerichte sprong. Vooral dit laatste is iets waarop de training gericht moet zijn.

Tenslotte nog een algemene opmerking.
De in dit hoofdstuk beschreven schoptechnieken zijn natuurlijk niet alle bestaande en toegepaste technieken. Slechts een deel is behandeld. Het is nu eenmaal een feit dat door veel westerse kickboksers Karate- en Tae-Kwondo technieken toegepast worden, die enigszins afwijken van wat in het voorgaande gezegd is. Maar men moet wel goed inzien dat vele van deze Karate- en Tae-Kwondo technieken hun effectiviteit in de ring verliezen omdat ze te veel toegespitst zijn op overstrekking van de gewrichten. Daarmee in de ring werken is gevaarlijk vanwege de continue krachtexplosies die gepaard gaan met de bewegingen zelf en wanneer men dan bij-



135. Basisstand



136. Draaiing (kijken!)

137. Spinning side kick

voorbeeld mis schopt kunnen er gemakkelijk ernstige blessures ontstaan.

Het Birmaans boxen evenwel kent vele gesprongen schoptechnieken die zeer effectief zijn. Geen wonder dat er in Birma dan ook veel getraind wordt op dit soort schoptechnieken met het doel de sprongen zo snel en zo hard mogelijk te maken. De Birmanen heb-

ben daarbij het voordeel dat de anderen missen, namelijk een mat waarop getraind wordt. Deze mat is van canvas met daarin een 10 cm dikke laag zaagsel. Het geheel veert zo goed dat geen enkel ander type mat daar tegen op kan.
De schrijver van dit boek heeft op een dergelijke mat zowel in Rangoon als even buiten Mandaly getraind. Voor je er erg in hebt ga je zelf ook springen en schoppen.
Zie daarover meer in het hoofdstuk over het Birmaans boksen, hoofdstuk 24.

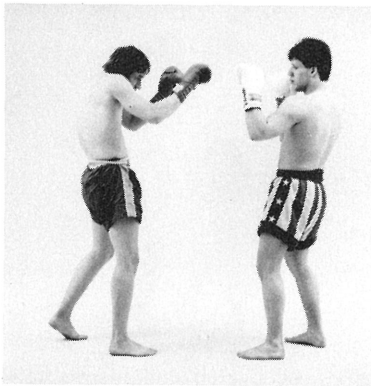
7 Knietechnieken
(Kao)

In Thailand is de toepassing van knietechnieken (kao – chuurn) een soort handelsmerk. De Thai-boksers passen hun knietechnieken even gemakkelijk toe als een bokser zijn vuisten. Aan de effectiviteit van deze knietechnieken behoeft men niet te twijfelen. De Amerikanen bijvoorbeeld hebben geweigerd deze technieken in hun systeem op te nemen omdat er anders te veel zware knock outs zouden vallen. Een stoot met de knie is namelijk veel harder dan een stoot met de handen.

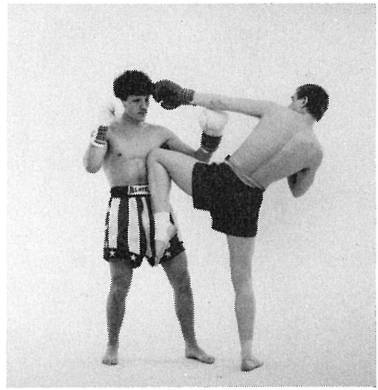
In het Westen – en dan wordt hoofdzakelijk aan Europa gedacht – zijn uitvoeringen van knietechnieken in de richting van hoofd en ruggegraat niet toegestaan, in tegenstelling tot Thailand waar zoiets wel geoorloofd is.

In relatie tot het Thai-boxen worden drie soorten kniestoten onderscheiden:
- de rechttoe-rechtaan stoten
- de stoten met half en heel ingedraaide heup (de sprongtechnieken vallen hier ook onder)
- de cirkelvormige kniestoten, uitgevoerd via heupdraaiingen.

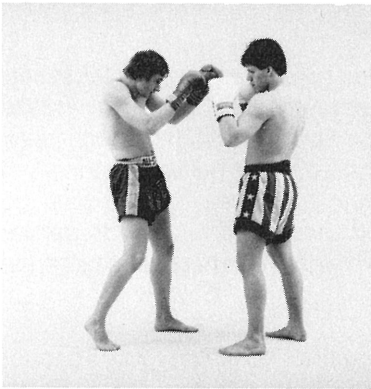
De rechttoe-rechtaan stoten worden afgebeeld in de foto's 138 tot en met 144. De stoot wordt altijd van achteren uit met het gehele lichaam ingezet. Op het moment van inzetten komt de knie van achteren naar voren en wordt het bovenlichaam, 'hangend' aan de buikspieren, naar achteren gebracht om de kracht te verhogen en om tegenwicht te leveren.
Deze techniek wordt op twee manieren toegepast en daar wordt ook op getraind, namelijk uit stand en uit lopend.



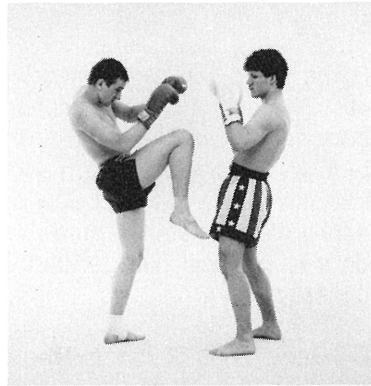
138. Basisstand



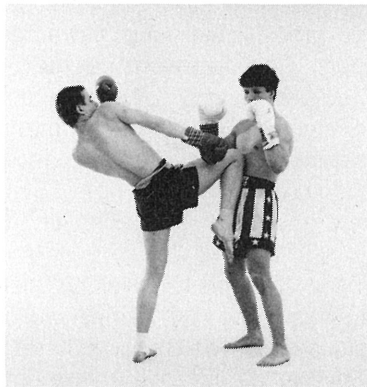
139. Rechttoe-rechtaan kniestoot



140. Basisstand

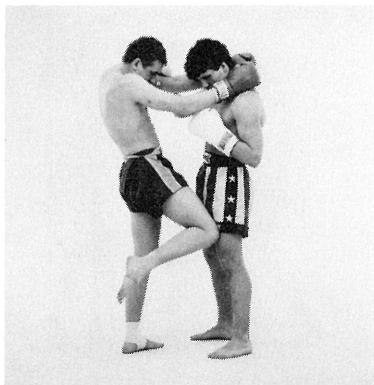


141. Aanzet kniestoot



142. Ingezette kniestoot

143. Basisstand

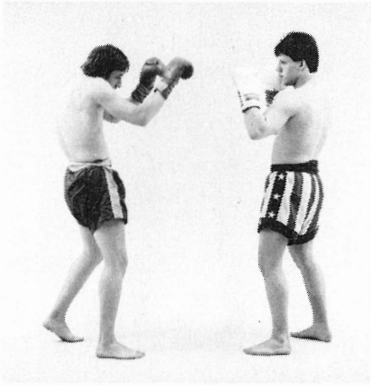


144. Kniestoot op dijbeen

Bij de beweging vanuit stand is de techniek als volgt. Gebaseerd op uitvoering met het achterste been wordt de beweging ingezet door het bovenlichaam, de linkerarm komt ter hoogte van de wenkbrauwen en de rechterarm achter de rug. Het belangrijkste van dit trappen vanuit stand is een perfecte heupdraaiing. Die gaat gepaard met een stand van de voet waarbij deze rust op de bal van de voet. Als dat niet gebeurt dan zijn Achillespees-blessures niet uitgesloten.

De stoot vanuit de loopbeweging gaat als volgt (zie foto 145 tot en met 151). Eerst wordt met het voorste been een pas van ongeveer 45 graden schuin naar voren gemaakt. Op het moment dat de voet de grond raakt wordt het achterste been er als het ware ingeslingerd. De heup wordt zo hard ingezet dat, als gemist wordt, men 360 graden door moet draaien. Zoals reeds gezegd wordt het beginnen van de beweging meestal vergemakkelijkt door de tegenstander praktisch bijna op de knie te trekken zodat er een dubbele stootkracht ontstaat. Foto 151 geeft een goed beeld van een perfect gedraaide knie-techniek.

De laatste knie-techniek die hier genoemd wordt, in Europa zelden te zien maar in Thailand veel toegepast, is de cirkelvormige kniestoot zoals weergegeven in de foto's 152 tot en met 154.
De hier afgebeelde kniestoot is een 180 graden-cirkelbeweging met een zogenoemde eindstoot. Op het moment van raken wordt

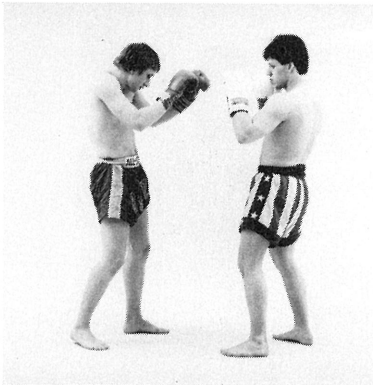


145. Basisstand

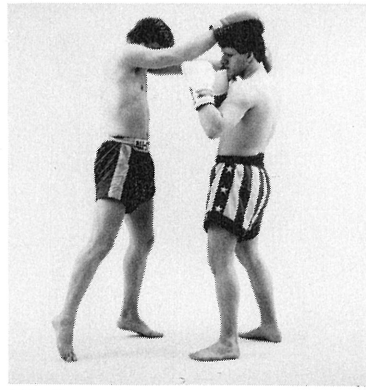
146. Instappen met rechts

147. Linkerkniestoot

de andere heup onmiddellijk snel teruggetrokken waardoor de knie een extra zet mee krijgt.

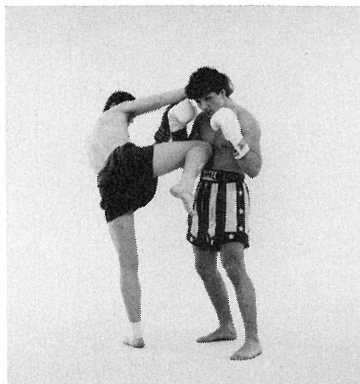


148. Basisstand

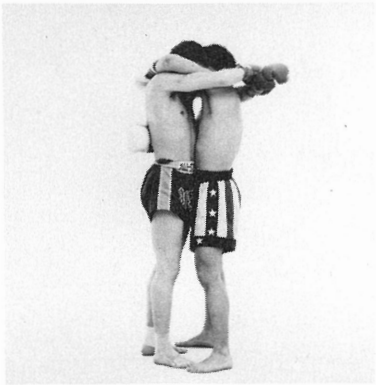


149. Beetpakken tegenstander

150. Aanzet (met heupdraaiing) kniestoot

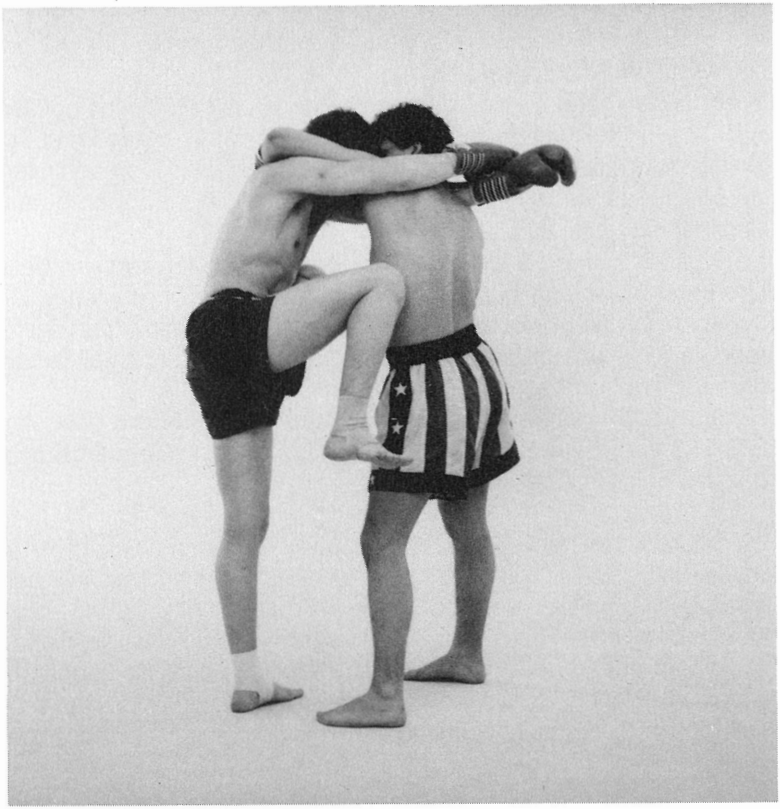


151. Kniestoot gedraaid



152. Clinch positie

153. Uitdraaiing heup voor kniestoot

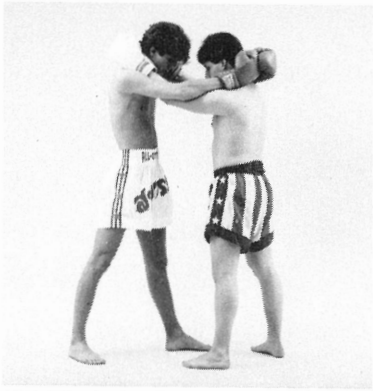


154. Gedraaide Thaise kniestoot

8 Vegen en worpen
(Wiang)

Degenen die Judo en Karate beoefenen zullen veel herkenbaars in dit hoofdstuk tegenkomen omdat hier technieken beschreven worden die uit deze disciplines voortgekomen zijn.
In het huidige Thai-boxen is werpen niet toegestaan hoewel het soms toch wel gedaan wordt.
In het oude Thai-boxen en ook nog steeds in het Birmaans boksen is deze techniek wel geoorloofd, maar dat heeft te maken met het feit dat deze worpen en andere technieken gericht zijn op een uiterste effectiviteit, dat wil zeggen alleen maar ten doel hebben de ander volledig uit te schakelen.
De worpen zijn in 1930 uit het Thai-boxen weggehaald om deze sport zodoende aan te passen aan het westerse ringsysteem. De Japanners echter hebben het werpen en vegen weer in hun systemen teruggehaald omdat dergelijke technieken deel uitmaken van de traditie in hun gevechtssporten.
Het in Europa gehanteerde systeem, dat onder andere door Jan Plas ingevoerd werd, is geënt op het Japanse systeem en omvat daarom ook alle lage worp- en veegtechnieken.

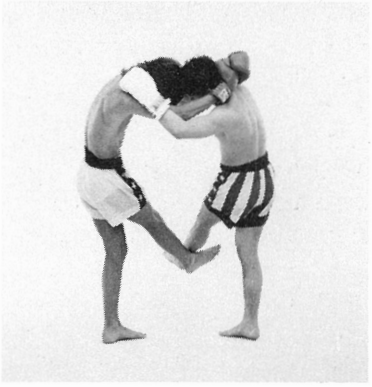
De techniek van het vegen kan toegepast worden in de clinch en in vrijstaande positie. Indien bijvoorbeeld de tegenstander na een schopbeweging zijn voet weer op de grond heeft gezet of wil zetten kan men deze voet eenvoudig 'weg vegen' waardoor hij zijn balans verliest en in een nadelige positie komt te verkeren. De veegtechniek in een clinch-situatie wordt duidelijk weergegeven in de foto's 155 tot en met 158. Het vegen in een vrije positie kan directer uitgevoerd worden, zie hoofdstuk 10.



155. Clinch stand

156. Aanzet veegtechniek

157. Het raakpunt van de veegbeweging



158. De veegtechniek

Een andere eenvoudige en veelvuldig toegepaste techniek is de beenworp. Die is uiterst effectief in clinch situaties als er geen mogelijkheden zijn knie-technieken toe te passen. De foto's 159 tot en met 162 geven daar een goed beeld van.
Deze beenworp is op twee manieren uit te voeren.
De eerste manier is zoals die in de fotoserie is weergegeven. Men zorgt ervoor naast de tegenstander te komen staan om dan één van diens benen onder uit te halen en zijn balans zodanig te verstoren dat hij wel moèt vallen.
De tweede manier is dat men voor en tegen de tegenstander aan staat en dan tussen zijn benen door één der benen weghaakt en hem zodoende uit positie duwt. Het gevaar van deze methode is

159. Clinch-positie

160. Uit balans brengen tegenstander

161. Aanzetten beenworp

162. Beenworp

dat men zelf mee moet vallen met bovendien de zorg dat de tegenstander met zijn lichaam uw val breekt waardoor hij de hele klap opvangt en u niet.

Het uitvoeren van de werptechnieken houdt een groot gevaar in, namelijk dat u tegenover een tegenstander komt te staan die in die techniek beter is dan u en bovendien goed is in de techniek van het overnemen. Om die reden moet u niet alleen goed oefenen op het werpen zelf, maar vooral ook op het afstoppen en blokkeren c.q. het overnemen van worpen. Het gaat te ver om binnen het kader van dit boek op alle facetten in te gaan, maar wel is aan te bevelen om in dit verband zich te gaan verdiepen in de aspecten van het Grieks-Romeins- of Samboworstelen.

163. Clinch-positie

164. Inzet hoofdklemworp

165. De worp

Wat in het nu volgende beschreven wordt slaat op de zgn. lage heupworpen. In het Kick-boxing zijn dit soort worpen geoorloofd mits u uw tegenstander niet 'lift', dat wil zeggen hem niet te hoog van de grond tilt om hem daarna los te laten of te laten vallen. Iemand loslaten na de inzet van deze worp is gevaarlijk en onsportief. De tegenstander kan heel gemakkelijk buiten de ring terechtkomen en zich daarbij ernstig blesseren (de ring staat namelijk op een podium). Maar afgezien daarvan verliest u ook de controle over uw tegenstander en dat kan u bij een goede worp een KO schelen.

De hoofdklem-heupworp wordt weergegeven in de foto's 163 tot en met 165. Dit soort worp kost kick-boxers veel kracht omdat ze vaak heel hard moeten trekken aan het hoofd van een tegenwer-

kende tegenstander. Bij vele wedstrijden kan men zien dat door het proberen inzetten van deze worp enorme ruk- en trekpartijen ontstaan die, als de scheidsrechter niet op tijd ingrijpt, een hele ronde lang kunnen duren.
Zulke ruk- en trekpartijen duiden erop dat men op het gebied van de worptechniek ongeoefend is. Zoals de foto's laten zien moet men dicht tegen de tegenstander aanstaan om hem geen ruimte te geven. Ruimte betekent hier dat u die ander de mogelijkheid geeft tot blokkeren (zie het volgende hoofdstuk) en dat u zichzelf de mogelijkheid ontneemt initiatieven te nemen.
De nekklem is in principe alleen nodig om een soort hefboomwerking op gang te brengen.
De heup wordt naar achteren geduwd waardoor de tegenstander zijn balans verliest. Hij wordt nu iets van de grond af getild en u trekt uw hoofd, dat u continu onder controle dicht tegen u aan houdt, voor uw lichaam waardoor de tegenstander in een cirkelende beweging over uw heup glijdt en op de grond valt. Maar net voordat hij de grond zal raken springt u iets op en verplaatst u uw gewicht zodanig dat u op de tegenstander valt en zo zijn ribbenkast indrukt. Een goed gezette worp is een winst op KO.
Op de foto's 166 tot en met 169 ziet u weer een heupworp, maar ditmaal met de arm als hefboom. Bij dit soort worp heeft u veel meer houvast aan de tegenstander en indien u het clinchwerk goed beheerst is deze heupworp veel eenvoudiger toe te passen dan die met de hoofdklem.

166. Clinch-positie

167. Arm als hefboom

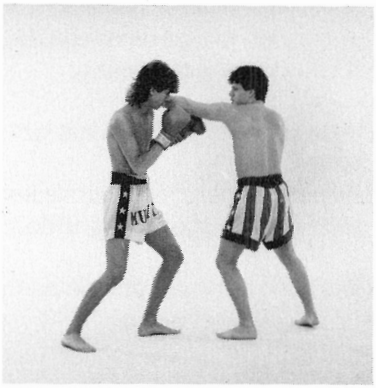
Op de foto's is de ondergreep van twee zijden te zien om u een duidelijke indruk te geven van het effect van deze omklemming.

De foto's 170 tot en met 174 geven een indruk van het in het worstelen overbekende fenomeen 'rol achterover'.
De worp is echt moeilijk te leren, maar indien u een goed worstelaar bij u in de buurt kent moet u hem toch eens vragen of hij u deze worp wil leren.
Een beschrijving van deze techniek wordt nu gegeven aan de hand van foto's.

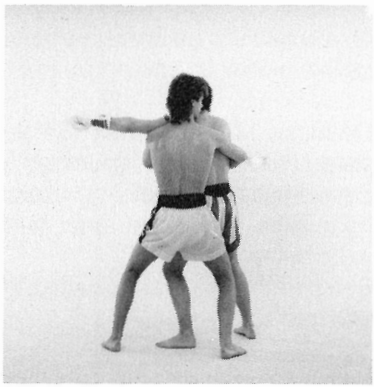
Foto 170 geeft een der vele mogelijke situaties weer.
De foto's 171 en 172 laten zien dat u achter de tegenstander of aan diens zijkant moet komen te staan in een stand waarbij u iets door uw knieën gezakt bent en uw heup/buik strak tegen hem aandrukt. De om de tegenstander heengeslagen armen moeten elkaar vast houden om zodoende een klem te vormen. De armen worden ter hoogte van de onderste ribben vastgeklemd.
Foto 173 geeft een beeld van de zgn. lifting. De benen worden nu gestrekt en naar achteren gekromd terwijl op datzelfde moment met de buik/heup naar voren gestoten wordt. De tegenstander wordt nu van de grond af gelicht en er onstaat een soort val naar achteren waarop de tegenstander absoluut geen controle meer kan uitoefenen.
Foto 174 geeft het begin van de draaiing weer die de werper maakt

168. Liften met heup

169. De worp



170. Wering directe



171. Achter de tegenstander stappen

172. Handen samenklemmen

173. Liften van tegenstander

voordat hij de grond raakt. De werper draait zich nog even voor de val zodanig dat de tegenstander de grond raakt met uw volle gewicht boven op hem en in een zodanige positie dat hij zijn val niet meer goed kan breken.

Bovenstaande was een kleine greep uit de vele mogelijkheden. Tot de reële mogelijkheden behoren ook nog, mits snel uitgevoerd, diverse brandweergrepen, lage armworpen en schaartechnieken.

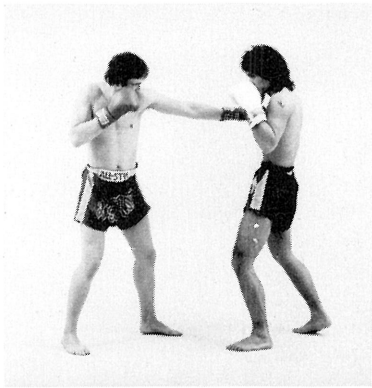
Nog een ander onderdeel dat bij de training vaak onvoldoende aandacht krijgt is het duwen en trekken (zie foto 175 tot en met 182).

174. Rol achterover

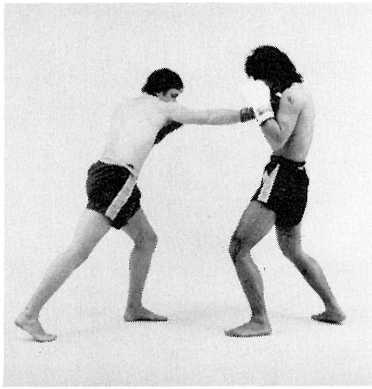
Bij het Thai-boxen wordt men vanaf het begin met deze technieken geconfronteerd en wordt men onderricht over de effectiviteit van deze bewegingen.
De opbouw van een eerste serie van deze bewegingen is in Thailand als volgt: een linkse directe, een rechtse directe, beetpakken, trekken, knieën wegduwen en trappen.
U ziet: beide technieken komen in deze serie voor.
Het naar zich toe trekken van de tegenstander doet men op diverse manieren:

a) met twee handen om het hoofd en op het achterhoofd of in de nek vastpakken
b) beide handen aan één zijde van het hoofd, achterkant hoofd vastpakken en duwen.

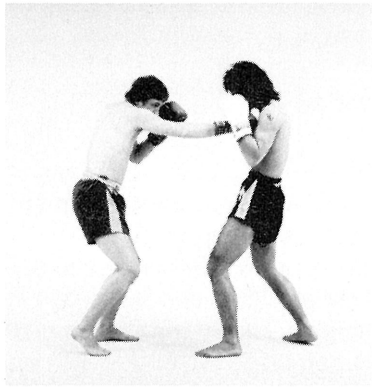
Het duwen gebeurt altijd met twee handen tegelijk, de kin is op de borst met het gehele lichaam daarachter. Meestal wordt op de borst geduwd omdat het oppervlak om te raken daar groter is dan bijvoorbeeld op het hoofd.
Een duw- of trekbeweging wordt altijd direct gevolgd door toepassing van een of andere techniek. Bij trekken is dat meestal een knie- of elleboogtechniek, bij duwen meestal een schoptechniek (zie hoofdstuk 10).



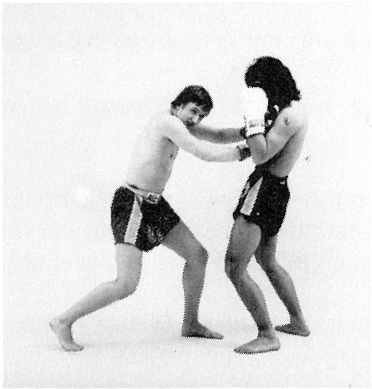
175. (Eerste Thaise bassisserie) Linkse directe



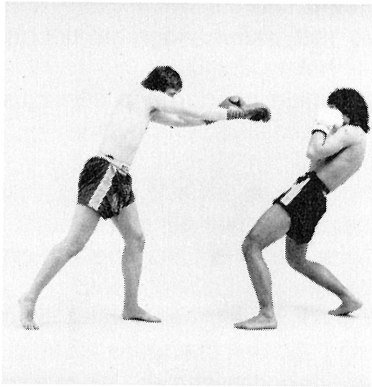
176. Rechtse directe



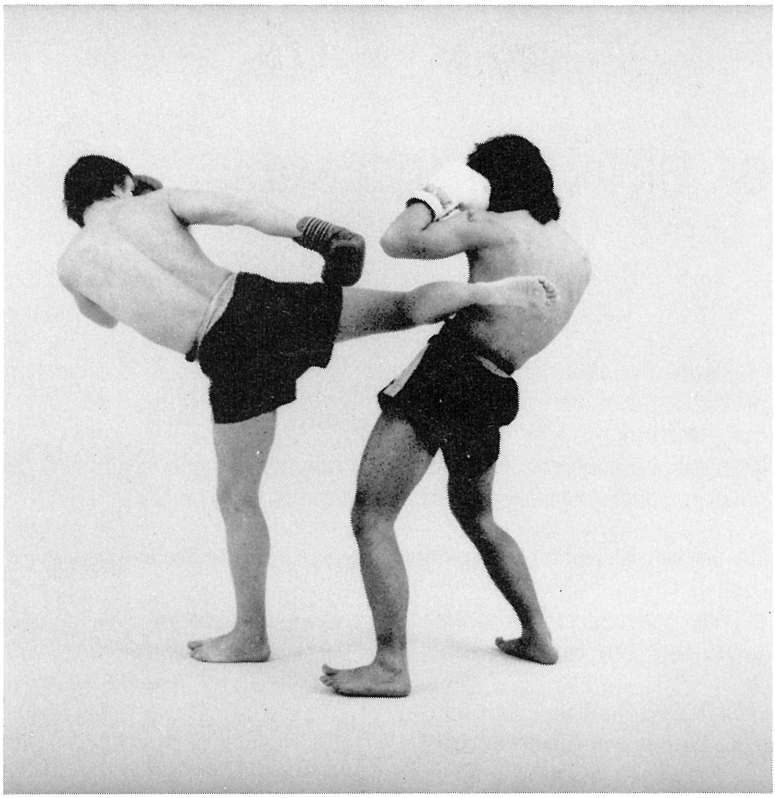
177. Bijstappen met rechts



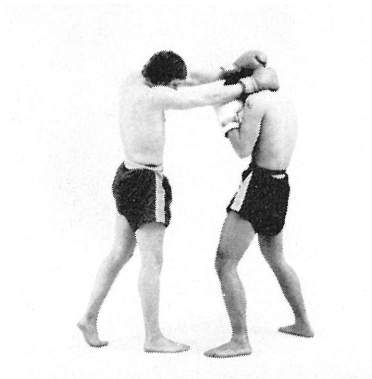
178. Aanzet duwbeweging



179. Duw



180. Direct volgende trap



181. Beetpakken na trap

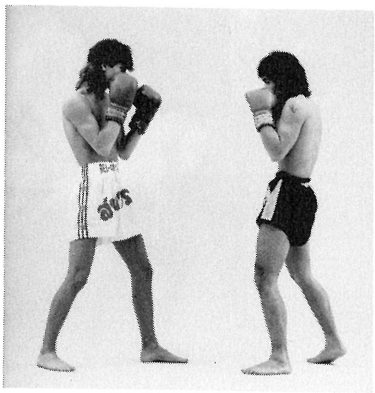
182. Kniestoot

9 Blokkeren en afweren

Het weren en blokkeren is bij het Kick- en Thai-boksen een gecompliceerd gebeuren omdat in feite elk lichaamsdeel geraakt kan of mag worden.
Men moet er zich dan ook goed van bewust zijn dat zeker in dit geval een goede verdediging meer is dan het halve werk.

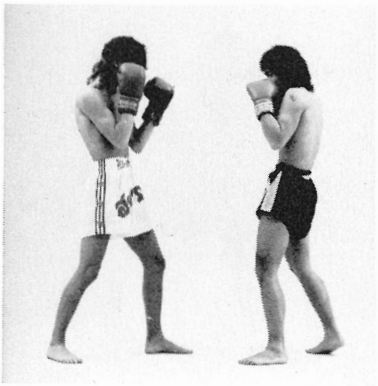
De volgende weringen/blokkeringen kunnen onderscheiden worden.

a) Weringen op stoten, onder te verdelen in weringen op
   a1 een directe, zowel op een linkse als een rechtse (foto 183-191)
   a 2 hoeken (foto 192 en 193)
   a 3 opstoten (foto 194-196)
   a 4 slagen, bijvoorbeeld back fist (foto 197 en 198)



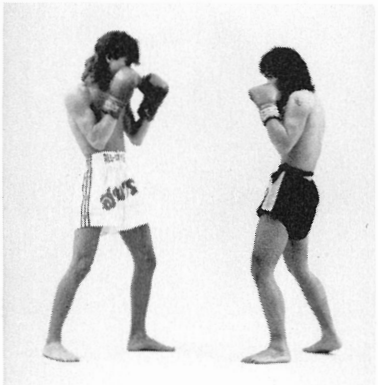
183. Basisstand

184. Binnenwaartse wering linkse directe



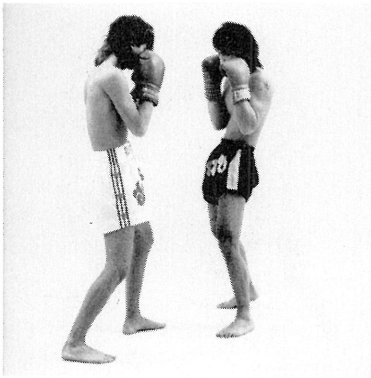
185. Basisstand

186. Binnenwaartse wering rechte directe

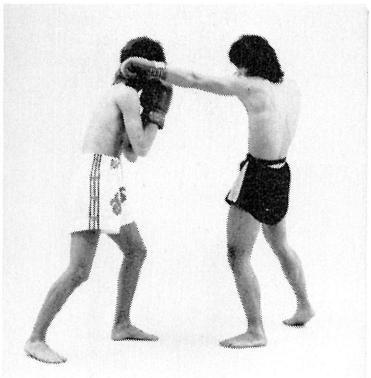


187. Basisstand

188. Buitenwaartse wering rechtse directe



189. Basisstand



190. Opzij ontwijken van een stoot

191. Duiken onder een stoot door

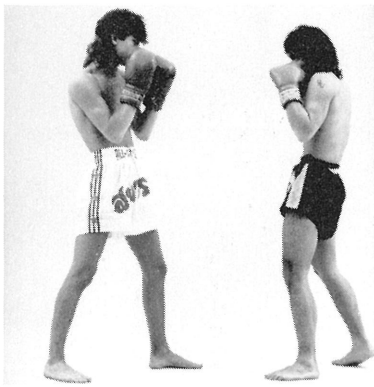
192. Basisstand

193. Blokkering linkerhoek

194. Basisstand

195. Wering opstoot naar hoofd

196. Wering opstoot naar lichaam



197. Basisstand

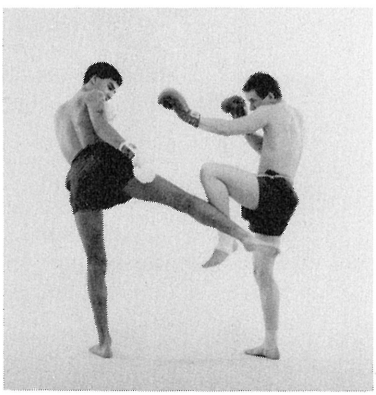
198. Blokkering back fist

b) Blokkeringen van traptechnieken, onder te verdelen in blokkeringen van
   b 1 low kicks (foto 199 en 200)
   b 2 middelhoge *dtae* (foto 201-204)
   b 3 hoge schoppen (foto 205-207)
   b 4 teep (foto 208-213)
   b 5 side kick

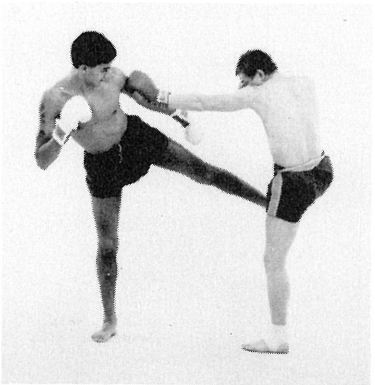
c) Blokkeringen van kniestoten (foto 214-219).

Hoe deze technieken in de praktijk toegepast moeten worden is het beste te leren aan de hand van de foto's.

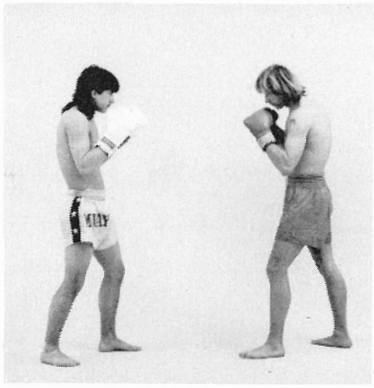
Een andere techniek is het gewoon ontwijken. Daarbij wordt het bovenlichaam zo ver mogelijk naar achteren gebogen en de schop van de tegenstander mist op die manier totaal zijn doel.



199. Blokkering low kick op voorste been



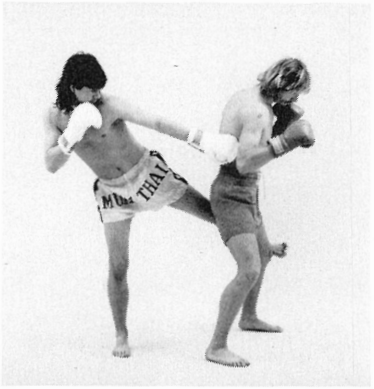
200. Blokkering low kick op achterste been



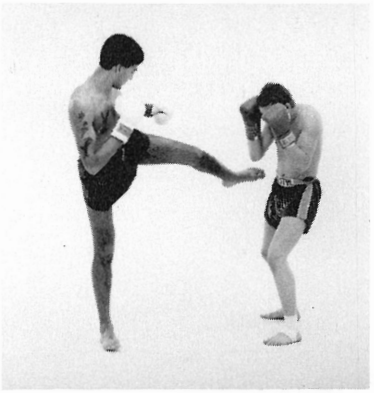
201. Basisstand

202. *Dtae* wordt ingezet

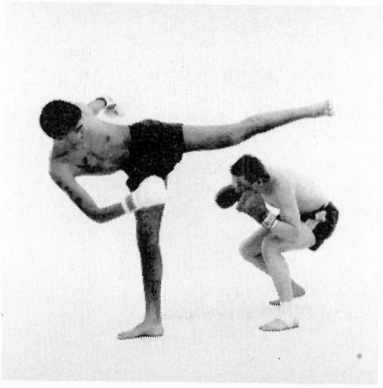
203. *Dtae* wordt geweerd en doorgegooid



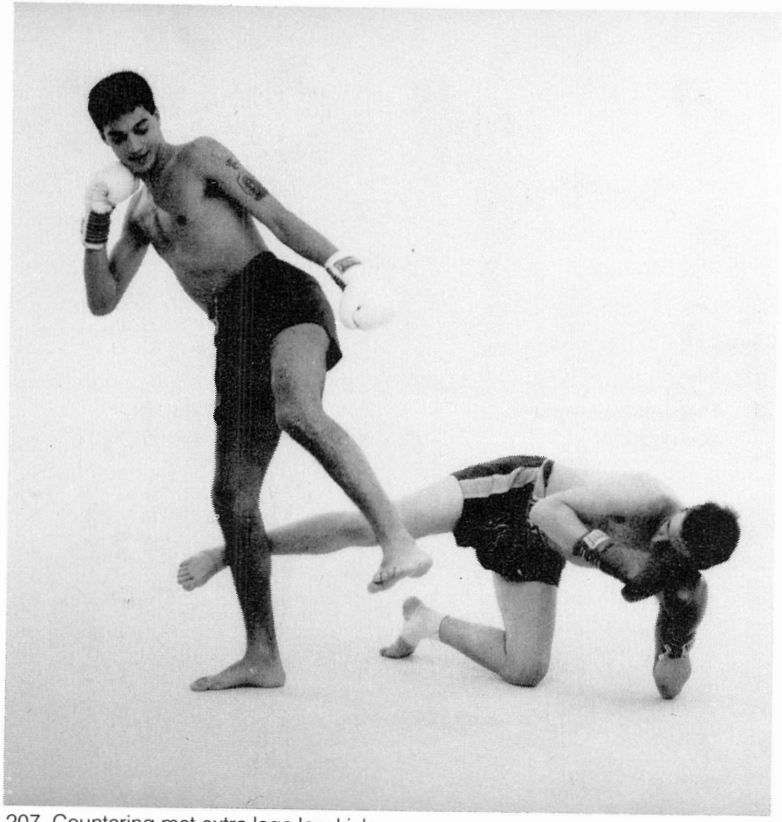
204. Counter met low kick



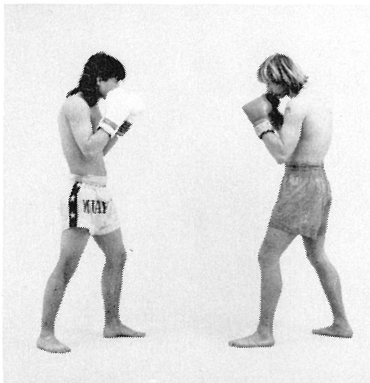
205. *Dtae* wordt ingezet



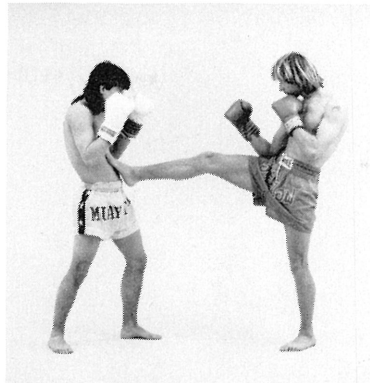
206. Duiken onder trap door



207. Countering met extra lage low kick



208. Basisstand



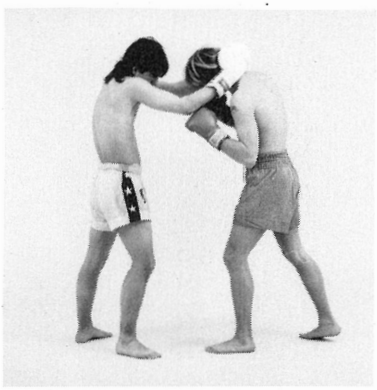
209. Inzet *teep*

210. Wering *teep*

211. Countering met low kick

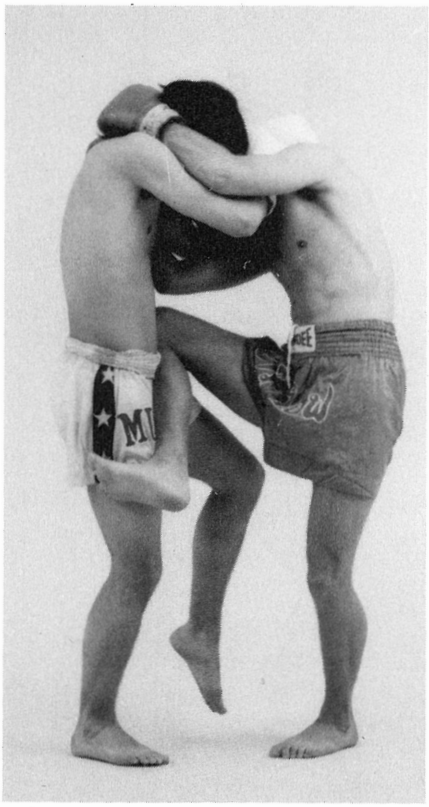
212. Een traptechniek wordt ingezet

213. Afstoppen van de trap met counter-trap

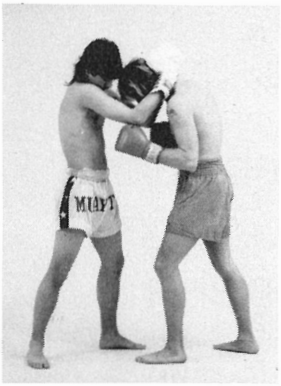


214. Aanzet kniestoot

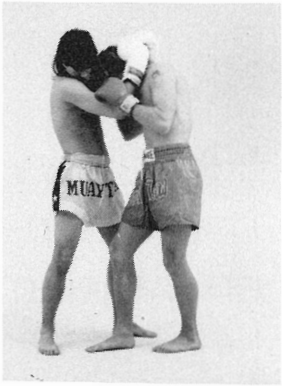
215. Knie wordt ingezet



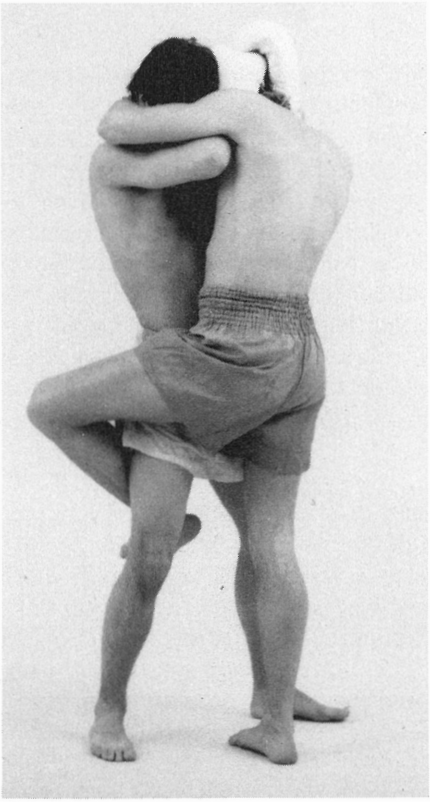
216. Afblokken van aankomende kniestoten



217. Aanzet kniestoot



218. Instappen



219. Afklemmen aangezette kniestoot (inzet worp)

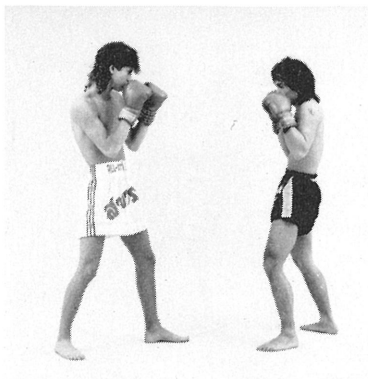
10 Het samen met een partner beoefenen van combinaties en overnametechnieken

(mae maai ko look maai mae yong en dern muay)

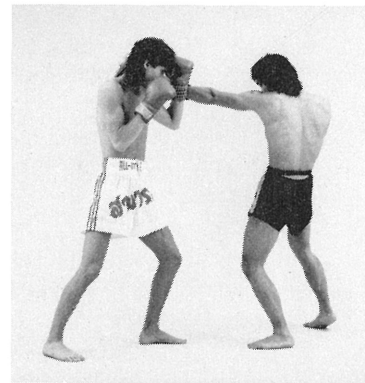
De beste manier om de realiteit te benaderen is natuurlijk om samen met een partner allerlei series van slagen en schoppen, zoals die ook in de ring bij de wedstrijden voorkomen, regelmatig te oefenen. Voor alle gevechtssporten geldt dat het oefenen met een partner een belangrijk onderdeel van de training is. In het geval van full contact-onderdelen moet men er dan wel voor zorgen dat men niet al te vaak met dezelfde partner traint. Het is nu eenmaal een feit dat iedereen een bepaald eigen patroon van bewegingen opbouwt dat de tegenstander na enige tijd door en door kent en het trainen met die partner heeft dan weinig zin meer. Immers, nieuwe aspecten en andere zienswijzen komen niet naar voren. Het in het Karate zo bekende Randori-systeem is dus ook bij het Kick-boxen van toepassing.

Voorbeelden van een eerste serie oefeningen met een partner worden gegeven in de foto's 220 tot en met 222.
Er wordt getracht een linkse directe op het hoofd te geven. Deze directe wordt echter geblokkeerd met de rechterhand en de hand waarmee de linkse directe wordt gegeven wordt iets opzij geduwd. De opening die daardoor ontstaan is wordt nu gebruikt om een *dtae* met het rechterbeen op de ribbenkast van de ander te geven.

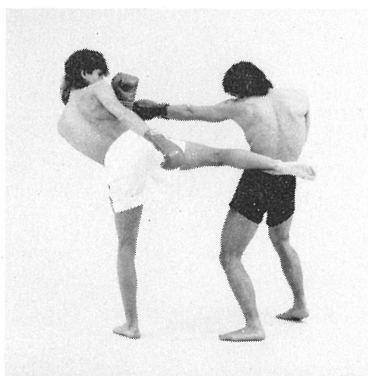
De tweede serie foto's laat het gebruik van de kniestoot zien. A richt een stoot op het hoofd van B, maar B ontwijkt die stoot door er onder door te duiken. B komt naar voren, A trekt zijn hand weer terug,



220. Basisstand



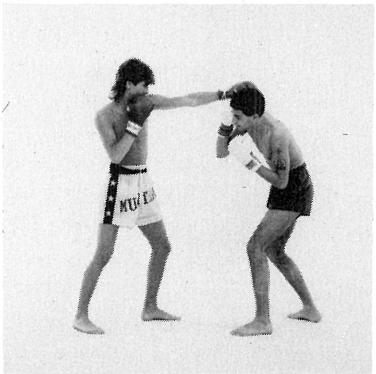
221. Wering linkse directe



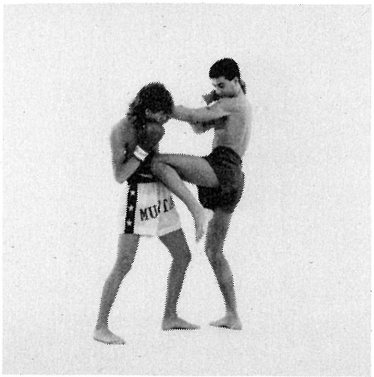
222. Counter trap

maar voordat A weer kan overgaan tot stoten trekt B hem weg met een linkerkniestoot. Zie de foto's 223 en 224.

De foto's 225 tot en met 228 geven een beeld van hoe men een schopbeweging van de tegenstander kan laten overgaan in een eigen schopbeweging. Op deze foto's kan men zien hoe een hoge schop van de tegenstander gecounterd kan worden met een low kick. Bij deze overnametechniek kan dit counteren gebeuren via de binnenkant van het been zoals de foto's 226 en 228 laten zien. Door deze counter zal de knie van B doorknikken en zal B ten val komen.
Een andere manier is om aan de buitenkant van het been te schoppen. Zie foto 227.

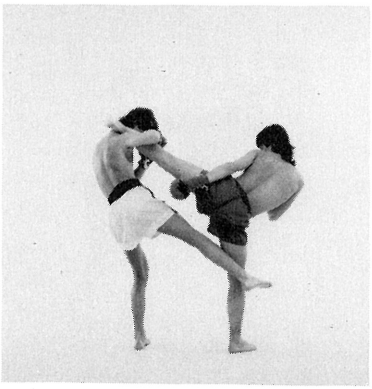


223. Duiken onder een stoot door



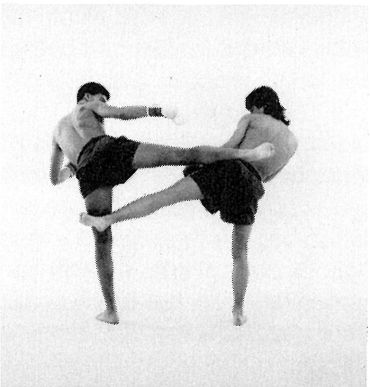
224. Counteren met kniestoot

225. Beetpakken hoge trap



226. Binnenwaartse low kick counter

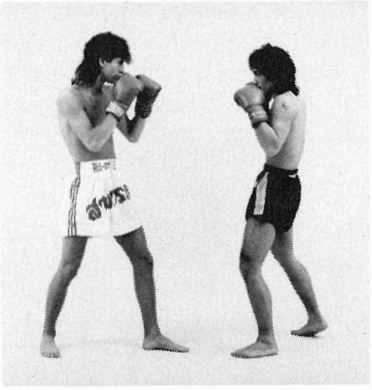
227. Counter buitenwaartse low kick



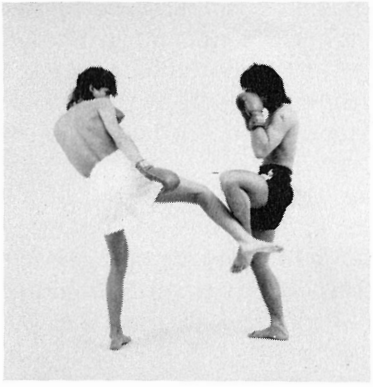
228. Counteren in actie-situatie

Op deze foto's is te zien hoe het knie- of enkelgewricht in een tegennatuurlijke richting gedwongen wordt, waardoor B ten val komt of althans geblesseerd raakt en aldus moeite heeft de strijd te vervolgen.

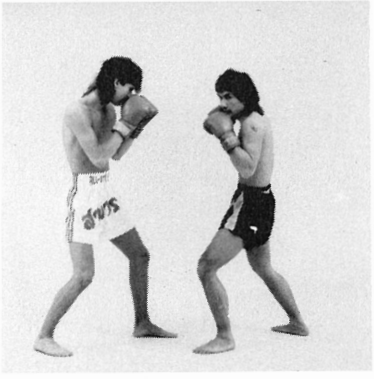
Het samen met een trainingspartner oefenen van het blokkeren en duwen wordt getoond in de foto's 229 tot en met 232. Hier wordt eerst de low kick geblokkeerd en daarna wordt met de tegenovergestelde hand of vuist de partner weggeduwd c.q. weggestoten. Indien het een duwbeweging is, is het wel noodzakelijk dat die vanuit de duwkant direct gecounterd wordt met een schop omdat het duwen anders geen zin heeft.



229. Basisstand



230. Blokkeren low kick

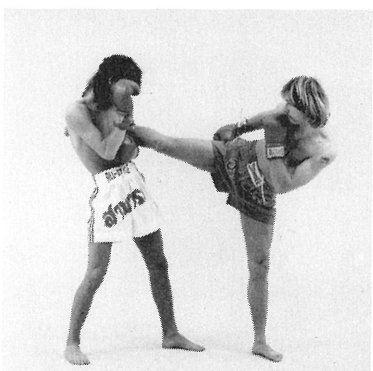


231. Instappen

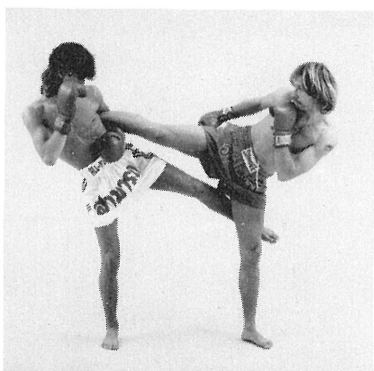
232. Counter met rechter *dtae*

De ander beetpakken is bij het Kick-Thai-boksen alleen maar geoorloofd als daar direct de toepassing van een bepaalde techniek op volgt. De foto's geven daar goede voorbeelden van.
De foto's 233 en 234 laten zien hoe bij een hoge trap de betrokken voet beetgepakt wordt via een low kick countering. Het beetpakken van de voet indien daarmee een hoge trap naar het hoofd wordt gegeven zult u zelden in wedstrijden zien. De kwestie is dat het een gevaarlijke techniek is. Er dient dus goed op geoefend te worden.
De schop (lees: de voet) wordt in een zogenoemde meegaande beweging uit de lucht gepakt. Tijdens het vangen blijft de vanger niet op zijn plaats staan, maar hij beweegt zich mee met de richting van de schopbeweging waardoor de schop zijn raakmoment mist en zodoende aan kracht inboet. Op het moment dat het krachtverlies optimaal is wordt de voet onderlangs opgepakt, maar voordat u de voet naar u toe trekt licht u het been iets op waardoor alle kracht geëlimineerd wordt (de partner moet namelijk in balans zien te blijven en daar richt hij dan ook al zijn energie op). Nadat u het been naar u toe hebt getrokken countert u binnen- of buitenwaarts op het been.

Het in deze serie beschrevene is alleen goed toe te passen als u een scheidsrechter hebt die op de hoogte is van de regels en deze ook goed in de praktijk brengt.
Volgens de Europese regels zijn alleen toegestaan elleboogtechnieken die niet gericht zijn op het hoofd, de nek, ruggegraat of ge-

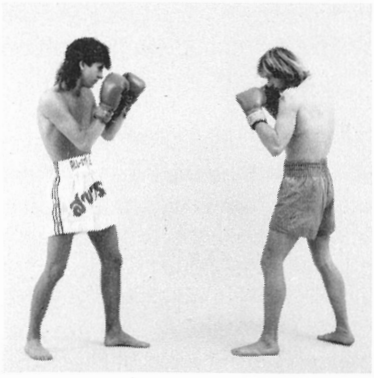


233. Beetpakken *dtae*



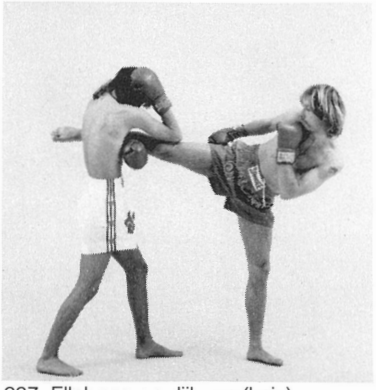
234. Low kick counter

wrichten. Dat is dus een punt waar u bij de training op moet letten. Een variatie op voorgaande oefening is de volgende. Uw partner schopt (*dtae*). Weer gaat u met de richting van de schop mee om kracht te verminderen en u pakt nu het been bovenlangs in een stevige klem. Die moet zo door u aangezet worden dat uw partner zijn been niet los krijgt. Op het moment dat u de klem vast heeft en aanzet doet u een stap naar voren om de balanspositie te verstoren. Tijdens het naar voren stappen tilt u de vrije arm op en maakt een van boven naar beneden gerichte elleboogstoot (*empi/sok*) op het been waarbij u er wel op moet letten dat u niet op het gewricht stoot (zie foto 235, 236 en 237).



235. Basisstand

236. Beetpakken *dtae*



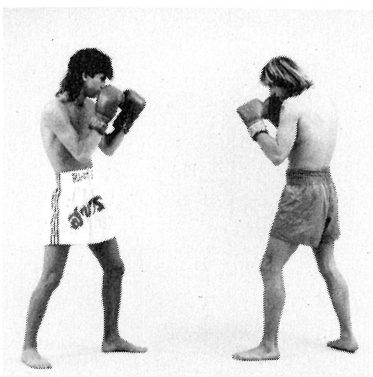
237. Elleboog op dijbeen (knie)

Een andere variatie, die ook veel vaker wordt toegepast, is het counteren met een kniestoot (*kao*). De foto's 239 en 240 laten de kniestoot aan de binnenkant dijbeen zien. Bij het toepassen van deze variatie moet u er wel op letten niet het kruis te raken.

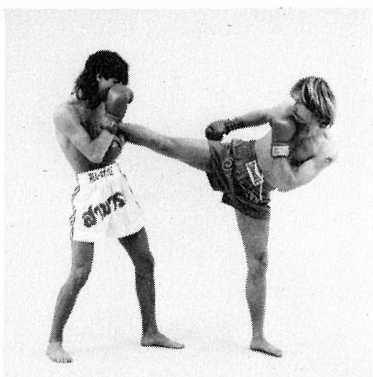
Op de foto's 241 en 242 ziet u de kniestoot (*kao*) op het lichaam. In Thailand wil dat zeggen: op het hoofd. Bij deze *kao* moet u er vooral op letten dat het hoofd van de partner naar voren of naar beneden wordt getrokken op het moment van stoten. Dat vergroot namelijk de effectiviteit van deze techniek.

De foto's 243 en 244 laten een worp zien waarbij het been van de partner wordt gelift. Omdat de partner maar op één been staat en in principe dus al in een positie zonder lichaamsbalans verkeert komt deze worp hard aan. De partner valt op zijn rug met uw gewicht boven op hem.

De foto's 245 tot en met 248 geven een doorlopende serie weer waarbij de verschillende technieken gecombineerd zijn. Eerst een ontwijken van een linkse directe door naar rechts weg te duiken of weg te stappen. Daardoor komt u in een positie die het mogelijk maakt een low kick op het voorste been in te zetten waardoor de partner uit balans raakt. Dan kunt u overstappen en komt het linkerbeen achter en staat u naast de partner. Daardoor kunt u hem naar beneden trekken waarbij u gelijktijdig een linkerkniestoot (*kao*) kunt inzetten.

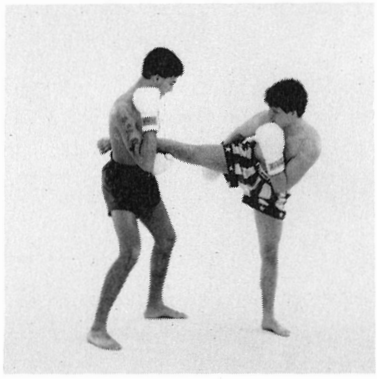


238. Basisstand

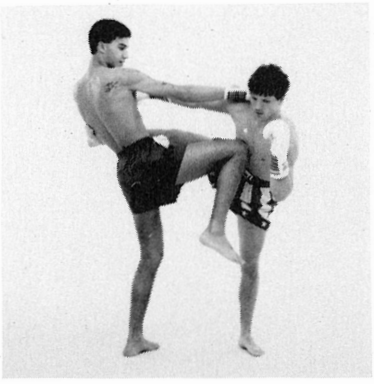


239. Beetpakken *dtae*

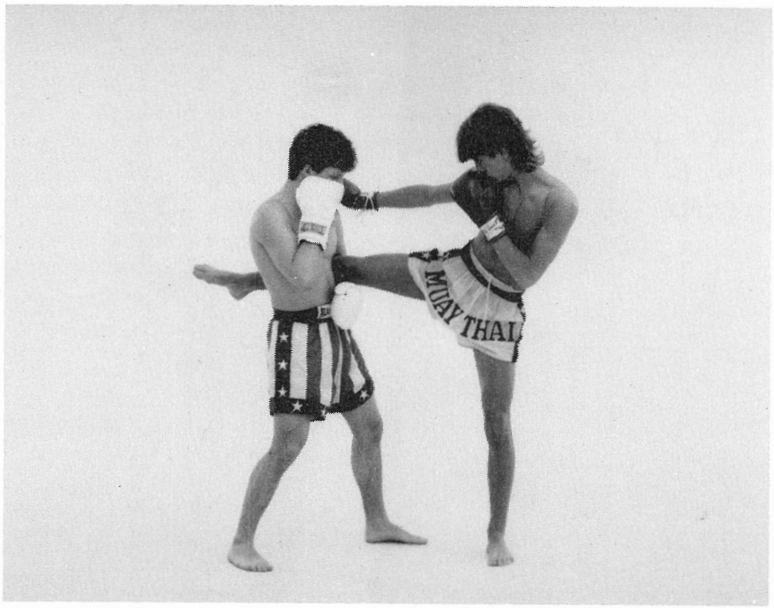
240. Knie-counter op dijbeen



241. Beetpakken *dtae*



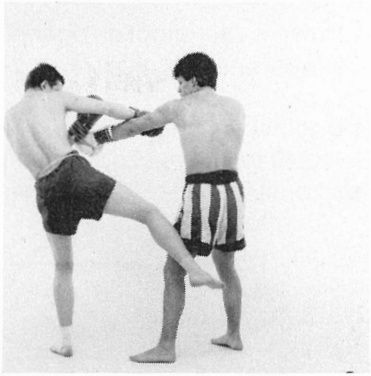
242. Knie-counter op lichaam



243. Beetpakken *dtae*

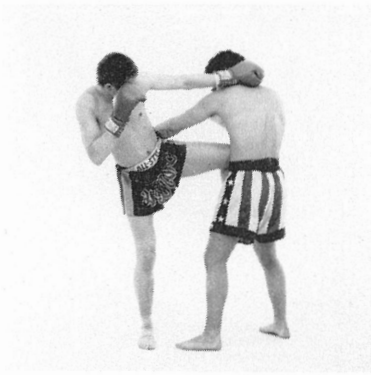
244. Inzetten beenworp

245. Wering directe



246. Low kick

247. Doorlopen



248. Knie-techniek

Een serie die ook zelden in de Europese ring gemaakt wordt is het onder de schoppen doorduiken. De foto's 205 tot en met 207 in hoofdstuk 9 illustreren het wegduiken voor een hoge schop en het daarna counteren met een extra lage low kick op de kuit of de enkel.
Countertechnieken op stoten vormen een belangrijk onderdeel van het vechten in de ring omdat hier vaak op korte – dus op handafstand – gestreden wordt.

Het afstoppen van een tegenstander met behulp van een bepaalde techniek is iets waarop veel geoefend moet worden wil men het volle rendement uit deze techniek halen. De effectiviteit van dit soort

vormen is zeer groot en door een goede toepassing kunt u zich dan ook veel energie besparen.

De countertechnieken, toegepast op stoten zoals getoond op de foto's 249 tot en met 251 kunnen ook gemakkelijk toegepast worden als countertechniek op trappen enz.

249. Basisstand

250. Wering directe

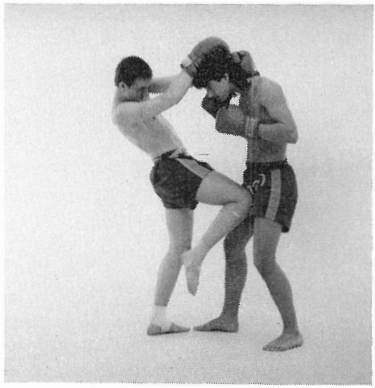
251. Afstoppen met *teep*

11 Verboden technieken

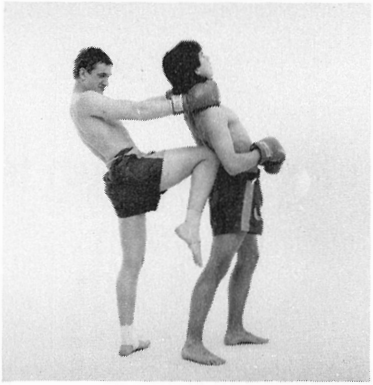
(mai taai)

Voor het ter perse gaan van dit boek heeft de schrijver vele kenners van gevechtssporten gevraagd hoe zij dachten over het idee daarin een hoofdstuk op te nemen dat uitsluitend gewijd was aan verboden handelingen.
Vooral bij de traditionele sportvechters bleek daartegen nogal verzet te bestaan, maar de opkomende generatie vechters liet andere geluiden horen. Daar bleek voor een dergelijk onderwerp veel belangstelling te zijn.
Toen de schrijver in Birma trainde ontdekte hij dat veel technieken, die hier verboden zijn, daar gezien worden als de gewoonste zaak van de wereld. Vandaar het besluit dit hoofdstuk, dat u nu leest, toch maar in de oorspronkelijke, ongewijzigde vorm op te nemen. Daarbij wordt dan wel de hoop uitgesproken dat u het nu volgende niet direct na lezing in de ring gaat toepassen, want wat hier verderop beschreven wordt gaat tegen alle huidige geldige regels in, hoewel toepassing bij een noodzakelijke zelfverdediging op straat nuttig zou kunnen zijn.

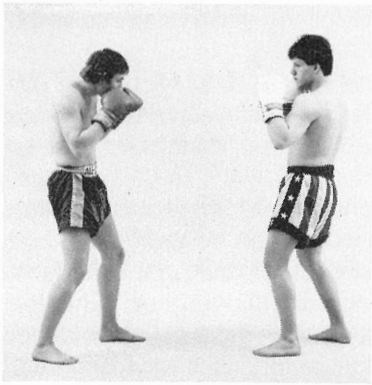
Foto 252 laat zien een kniestoot naar het kruis. Erg effectief in een clinchsituatie, maar zoals al gezegd, wel verboden. Datzelfde geldt ook voor een kniestoot in de ruggegraat (foto 253) en knie in het gezicht (foto's 254-256).
Foto 257 toont een low kick naar het kruis. Deze schop wordt in het Karate *kin-geri* genoemd.
Foto 258 is een elleboogstoot midden op het gelaat, maar die kan ook gegeven worden op de slapen, de kin, de nek of de ruggegraat. Deze stoot is in elk geval zeer effectief in geval van zelfverdediging.



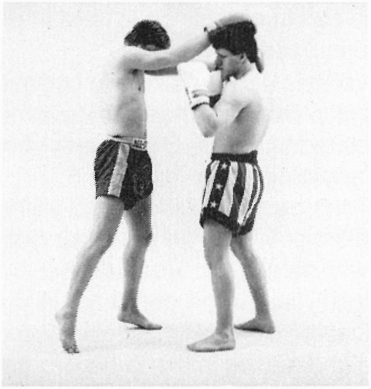
252. Knie in kruis



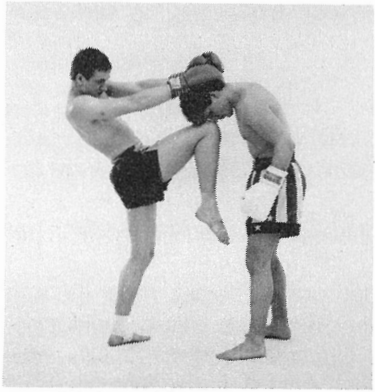
253. Knie in ruggegraat



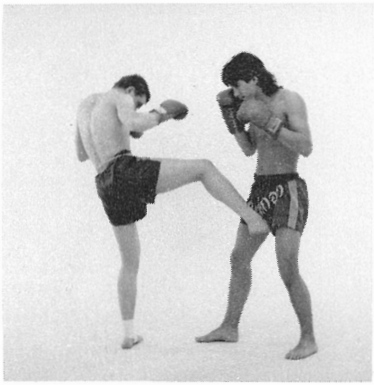
254. Basisstand



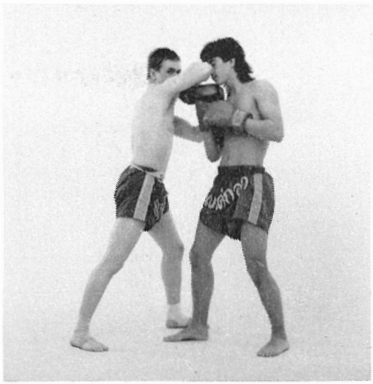
255. Beetpakken



256. Knie in gezicht



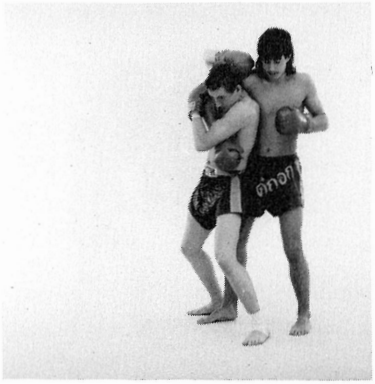
257. Trap in kruis



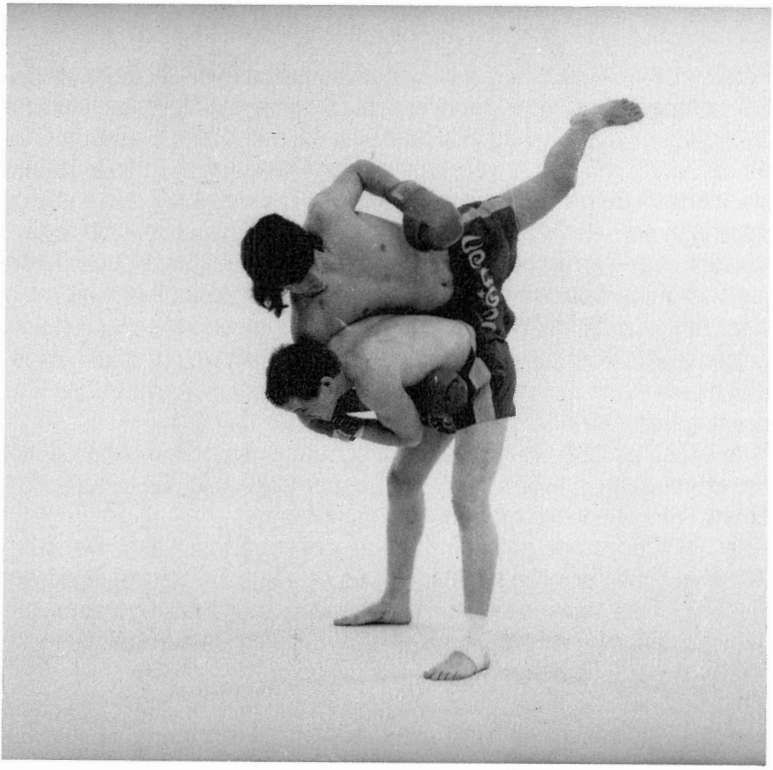
258. Elleboog op hoofd (in oog)

Foto's 259 en 260 tonen een hoge schouderworp. Bij deze verboden ringtechniek moet men ervoor zorgen dat de tegenstander heel dicht bij u is. Er mag dus geen enkele ruimte zijn tussen uw rug en de zijkant c.q. halve voorkant van zijn lichaam. U licht de tegenstander van de grond af, waarbij u iets door de knieën zakt en buigt daarna in een afrollende beweging voorwaarts waardoor de tegenstander over uw rug naar voren komt. Is hij over uw schouder heen met meer dan tweederde van zijn lichaamsgewicht dan komt u weer omhoog en zorgt u ervoor dat de hoogte waarmee hij valt nog groter wordt. Kan hij zijn val niet breken dan is de strijd ten einde. Ziet hij wel kans zijn val te breken dan moet u verder gaan met toepassing van een der volgende technieken.
Foto's 261 en 262 laten u ook een schouderworp zien, waarbij niet de arm als liftpunt wordt genomen, maar het hoofd. Dit is een combinatie van een worp met een wurgtechniek.
Foto 263 toont het gebruik van de open handschoen. De duim wordt gebruikt om die in het oog van de tegenstander te drukken. Dit is voor de tegenstander natuurlijk een zeer onaangename gewaarwording. Hij zal zijn concentratie verliezen en een blauw oog – zo niet erger – oplopen.

Foto 264 geeft het beeld van een vechter die 'hongerig' is. Het bijten van de tegenstander is overal ter wereld verboden. Is bovendien erg onsportief. Maar het is bekend dat er bij het close-in vechten wel degelijk gebeten wordt. Ook bij het Karate.



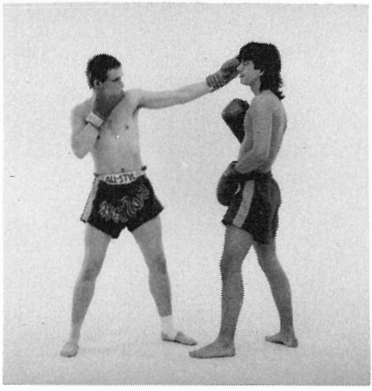
259. Aanzet hoge schouderworp



260. Hoge schouderworp

261. Nekklem-worp

262. Doorzetten worp



263. Duim in oog

264. Bijten

De foto's 265 en 266 laten de fameuze kopstoten zien. Deze frontale kopstoot is een goede techniek om te gebruiken bij zelfverdediging op straat bijvoorbeeld, maar men moet dan wel beuken op de zachte delen van het hoofd van de tegenstander want als hij een hard hoofd heeft bent u degene die hoofdpijn krijgt en dat is bij zelfverdediging niet de bedoeling. De foto's 267 en 268 tonen een zijwaartse kopstoot die u geeft op het oor van de tegenstander of diens slaap. Kunt u daar niet direct bij dan is het sleutelbeen of de plestus een goed alternatief.

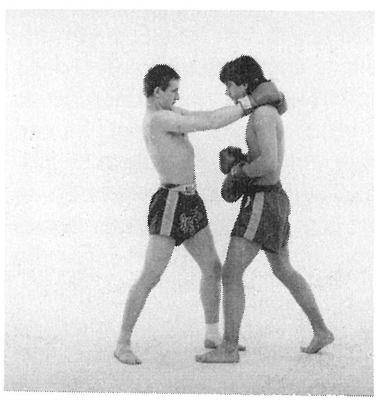
Foto 269 is een voorbeeld van een echt buiten gevecht stellen van een tegenstander. Natuurlijk buitengewoon onsportief, maar wel uiterst effectief.

Foto 270 geeft een veel gezien straattafereel weer waarin lafaards optreden. Iemand schoppen die al op de grond ligt en zich niet meer kan verdedigen.

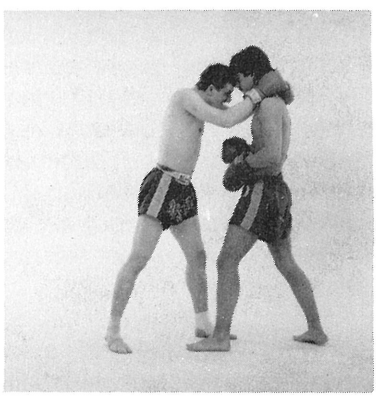
Foto 271 toont een handeling die ook over de gehele wereld verboden is. De tegenstander, die al op de grond ligt, in diens rug schoppen.

De handeling die foto 270 laat zien is volgens de oude Thaise regels geoorloofd. Zolang de op de grond liggende tegenstander zijn gelaat naar u heeft toegekeerd mag er getrapt worden. Echter alleen als dit van te voren uitdrukkelijk door beide partijen overeengekomen is.

De foto's 272 en 273 tenslotte tonen een techniek die nergens als echt verboden staat geregistreerd, maar wel als onsportief beschouwd wordt, namelijk het met de hiel trappen op een staand been. Voor degene die deze trap moet ondergaan is dat zo pijnlijk dat hij zijn strijd niet meer goed kan voortzetten.

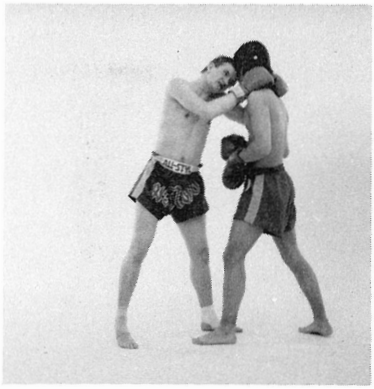


265. Aanzet voorwaartse kopstoot

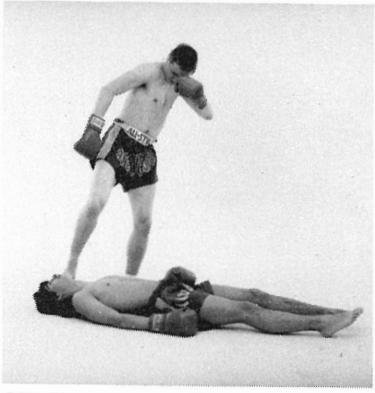


266. Voorwaartse kopstoot

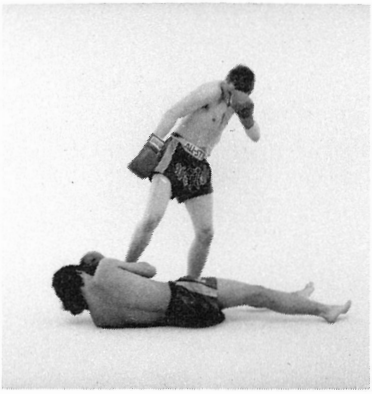
267. Aanzet zijwaartse kopstoot



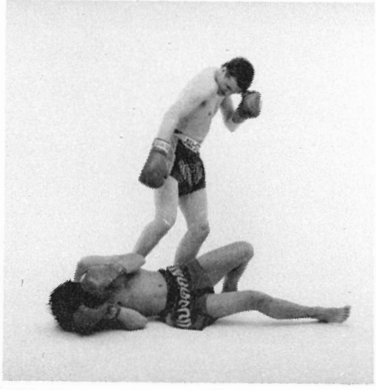
268. Zijwaartse kopstoot



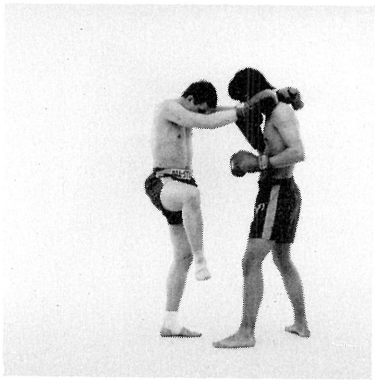
269. Trappen naar stilliggende man



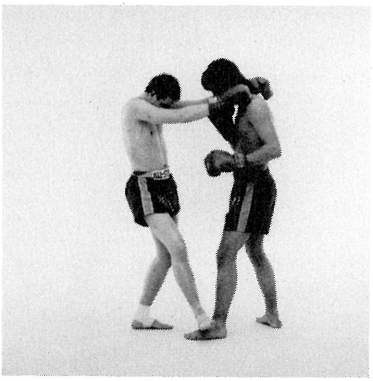
270. Trappen naar gezicht liggende persoon



271. Trappen in wervelkolom



272. Aanzet hieltrap



273. Hieltrap op middenvoet

12 De opbouw van de training voor ringvechters

Bij een dergelijk onderwerp wordt altijd eerst gekeken naar de Thais. Hoe trainen die? Dat wordt daarom hier nu ook maar gedaan. Al zou dat dan alleen maar zijn om te illustreren dat men zich hier in het Westen absoluut niet met hen kan vergelijken, laat staan dat men hun trainingsschema's zou kunnen overnemen.
Een Thai-boxer traint namelijk in principe elke dag. Dat komt dus neer op vijf à zeven dagen per week. Er zijn één tot drie trainingssessies per dag. De duur van elke training is gemiddeld twee uur.
Op de ochtendtraining doet men aan hardlopen, wordt er gezwommen en daarna getraind op de zak of de pads. De middagtraining wordt gevuld met touwtje springen, weer met oefenen op de zak of de pads en dan met sparren en schaduwboksen. Tussendoor wordt dan aan wedstrijden meegedaan en op die manier bouwt een Thai-boxer zijn carrière op.
Men komt dan ook zelden een Thai-boxer tegen die buiten het boxen nog een beroep heeft. Siple, de man die tegen Fujiware gevochten heeft, had wel een beroep. Hij was ijsverkoper bij het Lumphini stadion en staat daar soms nu nog met zijn ijs. Boxers die universitair geschoold zijn zoals bijvoorbeeld Sonorai, de voormalige trainer van de schrijver van dit boek, vormen helemaal een zeldzaamheid.
In Thailand is het boxen dus al een beroep op zich. Het Thai-boxen daar is, bij wijze van spreken, eten, drinken, slapen en trainen tegelijk. Men is met niets anders bezig. De situatie in Europa is wat dat betreft wel enigszins anders.
De meeste vechters hier hebben buiten hun sport andere activiteiten die alle aandacht vergen. Er is hier ook niemand die werkelijk van deze sport kan leven. Een trainingsschema voor de boksers hier moet dus gebaseerd zijn op semi-professionalisme of op zuiver

amateurisme als het om de beginners in deze sport gaat. Wil men daarom een goed trainingsprogramma voor een semi-professional opstellen dan zal men die persoon goed moeten kennen. Men zal bekend moeten zijn met diens levenswijze, zijn sterke en zwakke kanten, lichamelijke constitutie, mentale instelling en nog veel andere zaken meer.
Het kan niet de bedoeling van dit boek zijn hier verder dieper op in te gaan.

Het zal duidelijk zijn dat volstaan moet worden met het geven van een eenvoudig schema dat goed bruikbaar is voor amateurs. De duur van een voorbereidingsperiode voorafgaande aan een wedstrijd moet gesteld worden op een zes tot acht weken vóór de wedstrijddatum. Een echte nieuweling zal de acht weken volop nodig hebben, een routinier zal met zes weken kunnen volstaan. Wanneer men uitgaat van een programma van zes weken is het volgende schema denkbaar.

Week 1

Er wordt drie keer per week getraind. Elke trainingssessie duurt twee uur en daarin worden de volgende oefeningen gedaan:
a warming-up – conditietraining van gemiddeld een half uur
b techniektraining, plaatsing van stoten, trappen etc.
c training op de strike pads, te beginnen met 2 x 3 minuten
d lichte boks – en Kick-box sparring
e schaduwboksen en alles even losgooien
f buikspieroefeningen (moet feitelijk elke les gebeuren).

Week 2

De warming-up-conditietraining wordt tot en met de laatste week elke les herhaald. De oefeningen moeten variërend zijn. Er moet ook op gelet worden dat er veel springoefeningen gedaan worden met het zogenoemde kikkerlopen, in hurkzit lopen of springen. De duur daarvan moet in al die weken worden opgevoerd van 1 tot 6 minuten en moet ook enkele malen per les herhaald worden (training van de kuitspieren voor de low kick blokkeringen enz.).

De training moet worden opgevoerd tot 3 x 3 minuten.
De oefeningen ad c van week 1 moeten ook opgevoerd worden. De ronden gaan nu 4 minuten duren in plaats van 3 en dit wordt gedaan omdat de normrondeduur voor beginners 2 minuten is en men op die manier al het dubbele doet wat in een wedstrijd vereist is. Dit maakt de inspanningen straks gemakkelijker.
Het schaduwboksen (ad e van week 1) wordt uitgebreid met het trainen op de zak.
De buikspieroefeningen (ad f van week 1) blijven gehandhaafd tot en met de laatste week van het programma.

Week 3

Intervaltraining. Dat is iets wat bij de gevechtssporten niet erg bekend is, maar ook voor deze sporten is intervaltraining een waardevol onderdeel van het geheel waar men veel baat van kan hebben. Het intervalprogramma dat in deze derde week toegepast moet worden is gebaseerd op inspanningsintervallen van korte en van lange duur. De eenvoudigste manier van toepassing is het trainen op de zak.

a Eerst wordt getraind op de zgn. boksintervallen. Men begint met stoten op de zak tot men goed los gekomen is. Dan gaat men op commando in een zeer hoog tempo op de zak stoten. Dat duurt dan een minuut. Kracht is hierbij niet noodzakelijk. Daarna weer een minuut in een kalm tempo boksen, dan weer in een hoog tempo, dan weer rustig en zo gaat dat tienmaal achtereen. Daarna schaduwboksen en trapbewegingen maken door de gehele zaal heen.
b Terug naar de zak. Een kick-boxing-interval, tienmaal een minuut alle stoten en trappen, knie- en elleboogtechnieken beoefenen in een hoog en dan weer in een laag tempo.
c Na deze interval zich weer losmaken en schaduwboksen. Dan met de partner clinchoefeningen doen. Eerst twee ronden zonder kniewerk en daarna twee met kniewerk. Tenslotte nekspieroefeningen door aan de nek te gaan trekken.
d Tenslotte worden in een rustig tempo overname- en combinatietechnieken getraind.

Week 4

In deze week moet men veel sparren om op die manier de juiste instelling voor de wedstrijd te krijgen ter completering van de voorbereiding. Geadviseerd wordt om op Maandag ronden van 4 minuten te gaan draaien (waarbij dan wordt uitgegaan van een goede chronologische verdeling over drie dagen) en dan het dubbele van het aantal wedstrijdronden.
Voorbeeld: wedstrijd 3 x 2 minuten, het sparren dan 6 x 4 minuten.
Op Woensdag daarentegen moeten de ronden dan maar tot 1 minuut worden ingekort met slechts 1 minuut rust tussendoor.
Voorbeeld: wedstrijd 3 x 2 minuten, sparren 9 x ½ minuut met weer een halve minuut rust.
Op Vrijdag dan weer als op Maandag. Indien mogelijk op Zondagmorgen het schema van Woensdag.
In deze week moet in elke les de zogenoemde padtraining met de partner worden gedraaid met minimaal 4 tot 6 ronden van 3 minuten en met 3 x 3 minuten clinch- en kniewerk.

Week 5

Na de conditietraining gelijk verder gaan met doorlopende combinatietrainingen, training op wedstrijdsituaties en trainen op kennis van de ring. Dat laatste wil zeggen de vechter vertrouwd maken met het gebruik van de touwen en het ringoppervalk en dit gebeurt door sparren met de partner en padtraining in de ring. Daarbij moet dan het clinchwerk in de ring beoefend worden en moet getracht worden zo weinig mogelijk buiten de ring te komen. In deze week moet het ringgevoel zich gaan vasthechten in de geest van de vechter, hij moet zich in de ring helemaal thuis gaan voelen. Voorts moet er, indien het een kick-boxing gevecht betreft, getraind worden op het inzetten en doorzetten van worptechnieken in alle denkbare situaties.

Week 6

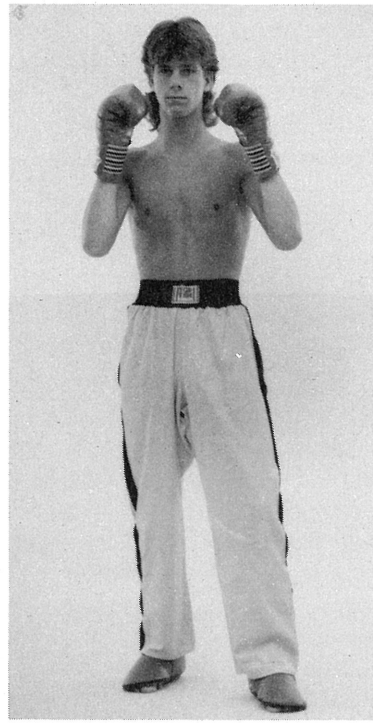
In deze week moet de honger naar het gevecht nog groter gemaakt worden. Deze week moet de vechter als het ware op scherp gezet worden. Dit doet men door op Maandag de trainingsduur in te korten, maar de intensiteit op te voeren. Bijvoorbeeld van nor-

maal 2 uur trainen terug naar een uur. In dat uur moet er op de pads getraind worden, op de zak en moet er gespard worden in ronden van 2 minuten met 2 minuten rust.
Op Woensdag moet de duur van de training tot 45 minuten worden ingekort. De vechter moet gedurende die tijd continu in de ring bezig zijn. Padtraining (maximaal 3 x 3 minuten) en schaduw kick-boxen met daarbij het gebruik van het totale ringoppervlak en de touwen.
Op Vrijdag geen training, maar een goede massage en een mentale voorbereiding door bijvoorbeeld een goed gesprek, video kijken of alleen maar naar de training kijken.

13 De wedstrijddag

Op de wedstrijddag zelf is bijna iedereen nerveus en snel geïrriteerd en dat geldt ook voor menig vechter. Het is dus de taak van de trainer een ontspannen sfeer te scheppen, die echter aan de andere kant de concentratie van de vechters niet mag verstoren.
Elke vechter reageert op zijn eigen manier en laat overduidelijk merken wat haar of hem niet zint of tegenstaat.
Elke trainer moet er dan ook goed op letten dat er niet te veel vreemden in de buurt komen en dat de vechters niet door Jan en alleman benaderd worden. Dit verstoort namelijk voor veel vechters de concentratie, voor sommigen werkt het zelfs demoraliserend. Een vechter moet dan ook afgeschermd worden. De voorbereidingen voor het moment waarop de tijd, de tegenstander en dergelijke bekend zijn hebben iets weg van een ritueel dat voor elke vechter en school weer anders is. Een voorbeeld daarvan is: voordat de handen van de vechter ingetaped worden wrijft hij ze stevig tegen elkaar, hij blaast er in en schudt ze dan weer los om ze daarna te laten intapen. Nadat dit gebeurd is doet elke vechter weer andere dingen. Hij gaat bijvoorbeeld wat schaduwboksen om zogenaamd zijn bandages te testen.
De vechter gaat weer zitten en staart voor zich uit. Hij concentreert zich op het komende gevecht. Dan staat hij weer op, stoot op de pads, warmt zich verder op en dan, als het grote moment daar is, worden de handschoenen en de wedstrijdjas aangetrokken.
Bijna altijd zal de vechter voor het betreden van de ring een soort schietgebedje doen of iets anders wat zijn innerlijk zal versterken en dan pas betreedt hij de ring. De taak van de coach is nu duidelijk. Hij moet de vechter van buiten de ring steun en advies geven. Die steun is voor de vechter enorm belangrijk, want hij kan zelf niet zien wat er gebeurt. Hij kan de aanwijzingen die de tegenpartij geeft niet

274. De ringuitrusting voor Thai/Kick-boxing



275. De WKA/PKA-wedstrijduitrusting

duidelijk volgen en hij kan nooit een totaal overzicht van de wedstrijd hebben omdat zijn gezichtsveld beperkt is daar zijn aandacht alleen uitgaat naar de tegenstander.
De consequentie voor de coach is dat die moet luisteren naar de tegenpartij en de bewegingen van de tegenstander goed moet volgen. Op basis daarvan kan hij volgende acties voorzien en misschien zelfs voorspellen. Door een accuraat advies aan zijn pupil te geven kan deze dan op tijd op die volgende actie reageren of kan hij zelf actie ondernemen. De vechter en diens coach moeten dus een soort twee-eenheid vormen op basis van een sterk vertrouwen. In de pauzes is het de taak van de trainer om de vechter weer terug te roepen vanuit de gevechtsroes en om te proberen de verdere tactiek met hem te bespreken. Hier wordt duidelijk gesproken van proberen want niet elke vechter is tijdens de wedstrijd in staat goed naar die adviezen te luisteren of uit te voeren.

De verzorgers hebben tot taak ervoor te zorgen dat de gebitsscherm wordt schoongemaakt, dat er frisse lucht voor verkoeling wordt toegewaaid (hoewel de schrijver hiervan geen groot voorstander is omdat het ook een negatief effect kan hebben op de ademhaling van de vechter). De verzorgers zorgen er ook voor dat het lichaam van de vechter iets afgekoeld wordt met water. Dit koelen werkt enigszins pijnverdovend, hoewel dat maar van korte duur is.

Na het gevecht moet de coach weer aanwezig zijn om de vechter naar de gewone wereld terug te brengen. Hij moet hem weer naar een normale stemming terugbrengen, het gevecht bespreken, praten over het resultaat en een steun en toeverlaat zijn op die momenten dat dit nodig is.
Een lichte massage van de vechter na het gevecht is eveneens aan te raden.

Wedstrijdaankondiging in Thailand

14 Het organiseren van een wedstrijdavond

Organisatievermogen is niet iets wat een ieder gegeven is en dat geldt zeker voor het complexe gebied van de vechtsporten.
Het organiseren van een wedstrijdavond – of van een gala zoals dat met een echte vakterm heet – is een grote opgave die men beslist niet alleen kan uitvoeren. Voor het organiseren van zoiets zijn veel mensen nodig, die op zo'n avond allemaal een eigen taak hebben en binnen het kader daarvan ook zelfstandig moeten kunnen handelen.
Om nu iemand, die zelf iets wil organiseren, een handje te helpen volgt hieronder een door ALL STYLE PROMOTIONS opgesteld schema voor het organiseren van een wedstrijd.

- Het eerste wat gedaan moet worden is op zoek gaan naar een juiste locatie voor het te organiseren evenement. Is er een hal gevonden dan moeten alle mogelijkheden nagegaan worden voor het plaatsen van de ring op een verhoging zodat die van alle kanten goed zichtbaar is. Er moeten goede zitgelegenheden voor de toeschouwers en bezoekers zijn, goede toiletgelegenheden en consumptiemogelijkheden. Kan men voor dit laatste zelf zorgen dan moet men dat beslist doen. Bijvoorbeeld via een bevriend iemand op profitbasis. Het afkopen van het consumptierecht is vaak te duur.

- Alle mogelijke deelnemende sportscholen, verenigingen etc. moeten aangeschreven worden en in die informatie moet komen te staan
  - de plaats van het gebeuren
  - de datum met de tijd van aanvang
  - de toegestane klassen en de weegtijd
  - de sluitingsdatum van de inschrijvingen.

- Dan komt de publiciteitsvraag aan de orde. Enkele mogelijkheden:
  - Lokaal of interlokaal?
  - Aankondiging in dag- en weekbladen. Welke?
  - Aankondiging in de vakbladen. Welke?
  - Wat voor posters en/of strooifolders moeten er gemaakt worden?
  - Hoe kan er gezorgd worden voor een gratis vermelding in de huis-aan-huis bladen?

  Al deze vragen moeten beantwoord worden als men er althans zeker van wil zijn dat alle doelgroepen bereikt worden.

De eerste vraag is vrij eenvoudig te beantwoorden. Partijen in de Nieuwelingen-, C- of B-Klasse moeten alleen op lokaal niveau gepropageerd worden omdat er vaak veel van dit soort wedstrijden in deze relatief goedkope sector worden aangeboden.
Het antwoord op de tweede vraag is als volgt. Wanneer het gaat om plaatsgebonden, dus ter plaatse goed bekende, favorieten dan moet u dat zeker doen. In alle andere gevallen is het geldverspilling. Het aankondigen in een vakblad of vakbladen wordt pas interessant als het gaat om topgevechten, maar stuur in elk geval altijd wel een lijst met uitslagen naar deze bladen. Misschien publiceren ze daarover en dat levert dan gratis reclame op.
Voor het maken van een poster moet u echt even gaan zitten. De lokale vechters moeten op zo'n poster duidelijk naar voren komen en het moet de mensen ook duidelijk zijn wie de organisatie in handen heeft en met wie of wat eventueel samengewerkt wordt.
Van goede posters zijn genoeg voorbeelden te vinden. Als u het iets anders wil doen dan het voorbeeld, wijk dan alleen in details daarvan af, maar verander niet het totaal concept. De huidige postervorm is een herkenningspunt voor iedere geïnteresseerde.
Wat betreft gratis vermelding in de huis-aan-huis bladen: dat is

doorgaans mogelijk als men maar met nieuws komt en dat ook tijdig genoeg aan die bladen zendt. Elk gala is natuurlijk al nieuws op zich, maar u moet het publiek ook duidelijk maken wat hen te wachten staat en waar.
Dan zijn er nog de strooifolders en misschien kan ook de lokale radio ingeschakeld worden. Maar de effecten van deze acties zijn moeilijk meetbaar.

- Dan is het moment daar dat u de inschrijvingen gaat ontvangen. U selecteert die op klasse en gewicht en zo komt een wedstrijdprogramma tot stand. Daarvan stuurt u ook een kopie naar alle deelnemende scholen met nogmaals het dringende verzoek toch echt op tijd aanwezig te zijn op de dag van de wedstrijd. Blijf tot op die dag telefonisch contact met de deelnemers houden.

- Als al het voorgaande geregeld is komt het moment van het zoeken naar geschikte sponsors en het opstellen van het programmaboekje. Doorgaans lopen die fases wat door elkaar heen want op de posters moeten natuurlijk ook de advertenties van de sponsors komen. Maar waar het om gaat is dat dit onderdeel van sponsoring een kwestie is van logisch denken. Wie wil sponsor zijn en wie niet. Daarbij moet u denken vanuit het belang van de klant. Is uw doelgroep overeenkomstig de doelgroep die de sponsor/adverteerder wil bereiken? Is de tijd waarop het gala gehouden wordt budgettair of reclame-technisch gezien voor de mogelijke sponsor interessant genoeg?
  De maand februari bijvoorbeeld is dat absoluut niet. Probeer dus niet juist in deze maand iets te organiseren. En dan nog een ander belangrijk punt: het prijsaspect. Wat de sponsor of adverteerder gaat of wil betalen moet een bedrag zijn dat overeenkomt met wat u vraagt, niet te hoog en niet te laag dus.

- Is dat ook allemaal geregeld dan komt de organisatie van de gala-avond zelf aan de beurt. Er moet gezorgd worden voor een goede verlichting, voor een goede muzikale achtergrond en een goede speaker. De zaal moet een bepaalde sfeer hebben, ook al zou er niemand in de zaal zitten. De toegangskaarten moeten op een centraal verkooppunt verkrijgbaar zijn en mogen niet te duur, maar ook weer niet te goedkoop zijn. Men refereert vaak de hoogte van de toegangsprijs aan de waarde van de vechters

en dat kunt u ook doen. Hoe bekender de vechters, des te hoger de toegangsprijs.
Voorts moet er een duidelijke afscheiding zijn tussen de verschillende rangen. Er moet ook een goed gedisciplineerde zaalwacht aanwezig zijn die ook helpt bij de voorbereidingen in de zaal en het weer opruimen na afloop.

- Voor de wedstrijden zelf zijn nodig de volgende personen:
  1. een controleur die de inschrijvingen controleert, de indeling enz., mede aan de hand van de doktersverklaring van de vechters
  2. een controlerend arts die de vechters medisch examineert
  3. drie tot zes juryleden
  4. twee of meer scheidsrechters
  5. bij het WKA/PKA de twee trappentellers
  6. iemand die voor de gong en de klok zorgt
  7. iemand die de bekers uitreikt
  8. vier mensen voor het aan- en uittrekken van de handschoenen
  9. zaalcontroleurs en mensen bij de kassa.

- De avond zelf moet vlekkeloos verlopen, maar helaas zijn er bijna altijd factoren die dit verhinderen. Scholen die te laat komen, vechters die niet op hun gewicht zijn, vechters die helemaal niet komen opdagen etc.
  Dat zijn zaken waar iedere organisator rekening mee moet houden en wat is daar nu aan te doen?
  Er zijn diverse mogelijkheden om zulke risico's tot het minimum te beperken.
  1. Zet zelf genoeg vechters in die u persoonlijk goed kent en die zeker zullen komen.
  2. Zet altijd 5 of meer partijen op het programma dan echt noodzakelijk. Het nadeel is natuurlijk wel dat als iedereen inderdaad gekomen is de avond flink uitloopt.
  3. Probeer interessante demonstraties of optredens te regelen maar laat zich dit niet afspelen in de pauze want dan wil het publiek even bijkomen van de opgedane indrukken.
  4. Programmeer – indien mogelijk – de hoofdpartij vlak voor de pauze en een of meer interessante partijen vlak na de pauze. Dit houdt de spanning erin.

- Sluit de avond altijd af met het uitreiken van de prijzen en terwijl het publiek daarna opstapt spreekt de speaker nog enkele aardige afscheidswoorden. Dat laat een prettige indruk achter.

- Voor u echter komen nu de uitbetalingen aan de vechters en de mogelijke onkostenvergoedingen aan de orde. Regel dit van te voren goed zodat u bij de uitbetalingen niet voor onaangename verrassingen komt te staan. Wanneer u de toegangskaarten duidelijk genummerd hebt kunt u na afloop meteen de nummers van de overgebleven kaarten controleren. Op die manier kunt u ook direct de kas opmaken. Stel dat niet uit tot de volgende dag want het gevaar is groot dat u dan uitgaven of onkostenposten vergeet van de avond daarvoor.

- Controleer ook direct alle materialen die u die avond hebt meegebracht zodat u bij vermissing van een en ander de volgende dag direct kunt reageren bij degene die er verantwoordelijk voor was.

Natuurlijk is het voorgaande niet volledig. Elke organisatie vergt weer een andere aanpak. Niet elk gala is hetzelfde en u bent er ook niet altijd zeker van of u allerlei factoren negatief of positief kunt beïnvloeden. (Zie de hierna volgende checklist).
Nog een andere zaak is het contracteren voor een gevecht van de vechters van de A- en B-Klasse. Deze vechters kunt u en mag u ook nooit op hun woord vertrouwen. Niet omdat ze onbetrouwbaar zouden zijn, maar alleen vanwege het feit dat zulke vechters u vaak dingen beloven en toezeggen die zij niet waar kunnen maken omdat ze bijvoorbeeld bij iemand anders onder contract staan. Laat het contract daarom altijd niet alleen door de vechters in kwestie ondertekenen, maar ook door zijn trainer, coach of een andere officële vertegenwoordiger.
In dit verband is belangrijk dat standaardcontracten verkrijgbaar zijn bij de plaatselijke bonden en bij andere desbetreffende sportorganisaties.

De voorbereidingstijd die u moet aanhouden voor het organiseren van een gala moet u stellen op een drie tot vier maanden. Dit ook omdat de hal of de ruimte waar het gala gehouden wordt geruime tijd van te voren moet worden besproken.

Checklist wedstrijdbenodigheden en andere activiteiten

01 - vaseline
02 - tape 24 mm.
03 - tape 36 mm.
04 - spuitflessen
05 - 2 emmertjes
06 - sprayflessen voor coldspray en tegen uitglijden
07 - schoppads en vanghandschoenen
08 - extra paren soft bandage
09 - massageoliën en *nam man muay*
10 - stopwatch
11 - 4 paar 10 oz. handschoenen*
12 - extra paar zakhandschoenen
13 - EHBO-kist
14 - bitjes controleren van de vechters
15 - boksjassen en andere ringjassen
16 - WKA pantalons controleren
17 - kick-boxingbroeken controleren
18 - routebeschrijvingen
19 - toegangsbiljetten van alle bedragen*
20 - wisselgeld controleren en tellen*
21 - consumptiebonnen voor genodigden/officials*
22 - partijen lijsten
23 - kleedkamerverdelingsborden*
24 - bekers en andere overwinningstrofeeën*
25 - jurylijsten en puntenbriefjes*
26 - gong*
27 - klok*
28 - thai music tape*
29 - WKA voetbeschermers
30 - PKA scheendekkers
31 - extra toks

*benodigdheden voor een organisator

15 Trainingskampen in Thailand

Het traditionele Thai-boxing-kamp is ook in Thailand een steeds minder voorkomend verschijnsel geworden. De oorzaak daarvan is de sterke verwestering van de Thais. Toch is het kamp een belangrijk fenomeen en het zal waarschijnlijk nooit helemaal verdwijnen.
Het leven in een kamp is hard en vooral eenzijdig. Het is Thai-boxing voor en na en er wordt alleen maar geleefd om te trainen en te vechten. De auteur heeft vele kampen bezocht, die varieerden van een overdekte ring tot een vrij luxueus (naar Thaise begrippen) kamp.
Toen de auteur zo'n negen jaar geleden begon met het bezoeken van kampen kwam hij in Bangkok-Silo terecht. Dit kamp bestond uit niet meer dan een betonnen platform met daarop een overdekte ring. Boven, onder en naast de ring sliepen de toenmalige vechters en trainden er overdag. Ze hielpen de boeren in de omgeving (het was bij Ban Takfa, zo'n 150 km buiten Bangkok) en hadden gemiddeld twee maal per week vechtwedstrijden. Door de jaren heen is er veel veranderd. De televisie is nu echt in elk huis aanwezig en iedereen is met luxe vertrouwd, waardoor het bestaan van zulke kampen (bijna) tot het verleden behoort. De huidige kampen zijn moderner en meer geconcentreerd in de steden. Door de aanwezige huizenbouwers en andere werklieden staan er al snel op het kampterrein zogenaamde pensions.
Een kamp ziet er heden ten dage als volgt uit. Een zo luxueus mogelijk uitziend huis van de kampeigenaar, meestal zelf geen bokser. Dan de overkapte ring om ook trainingen in het regenseizoen of in de hitte mogelijk te maken (de bouwvorm zorgt ervoor dat het redelijk koel is). Verder de onontbeerlijke stoot-trap zakken en behoorlijke hoeveelheden handschoenen, trap- en stootkussens, borstpantsers en speedballen. Nergens vindt men de lange stootzakken van

Het Radjadamnern stadion

180 cm en langer. In Thailand schijnen ze dat voor de training van low kicks niet nodig te vinden. Als je een hoge trap (bijvoorbeeld op de zwevende ribben) goed inzet dan is een low kick ook geen probleem.
Ondanks alle verbeteringen worden er nog elk jaar kampen opgeheven, bijvoorbeeld het toch vrij bekende kamp Sing Boing Kai, dat achter het Lumpini stadion was gevestigd, daarna verplaatst werd naar Klong Toey en nu geheel verdwenen is. In dit kamp heeft ook een van de beste vrienden van de auteur en kampioen van Thailand, Pom Phrapradaeng, getraind.
Een kamp dat nog steeds bestaat en zich zelfs uitbreidt is het kamp van S. Kanokrat waar diverse foto's uit dit boek opgenomen zijn. Vechters van dit kamp komen ook hoofdzakelijk van buiten de stad en zij vechten in alle stadions van Bangkok.

Het leven in een kamp

is een eentonig geheel, dat echt geestdodend te noemen is. De vechters komen in het kamp op een leeftijd van tussen de vijf en acht jaar. Op het moment van binnenkomen begint de training. Het jochie komt in een totaal vreemde omgeving en wordt samen met

Het Som Rong stadion (Samutprakarn)

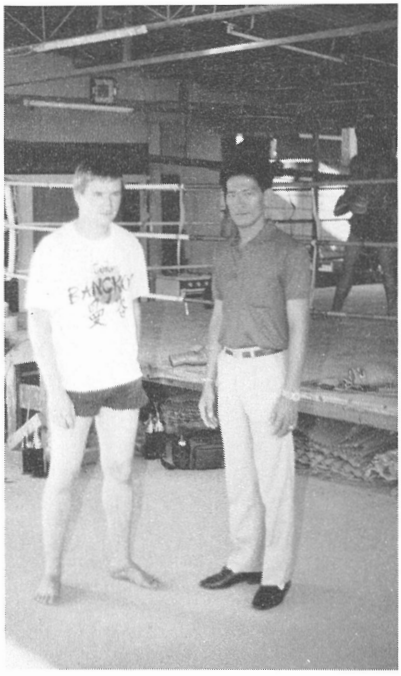
een of meer leeftijdgenoten in een kamer gezet (dit is een heel normaal en geaccepteerd verschijnsel en in principe ook heel goed, gezien de steun die ze in de toekomst van elkaar krijgen) en om een uur of drie begint hij dan met de eerste training.
Vanaf dat moment tot zijn twintigste doet hij dat elke dag. Naar school gaan is verplicht in Thailand, maar de controle hierop schiet te kort en wordt vooral bemoeilijkt omdat deze jongetjes niet in Bangkok ingeschreven zijn. Over verzekeringen afsluiten wordt niet eens gedacht.
Na een paar jaar trainen krijgen ze hun eerste wedstrijd op het platteland. Deze wedstrijden beslaan een periode die een paar jaar duurt en hebben een frequentie van één tot drie keer per week. De knaap krijgt een respectabel aantal partijen te verwerken voordat hij voor het eerst in een grote stad in de ring komt. In de grote stad wordt vaak niet meer dan éénmaal per week gevochten omdat meer wedstrijden zowel financiële als organisatorische problemen voor de kampeigenaar zou opleveren (die overigens zelden naar wedstrijden gaat kijken).

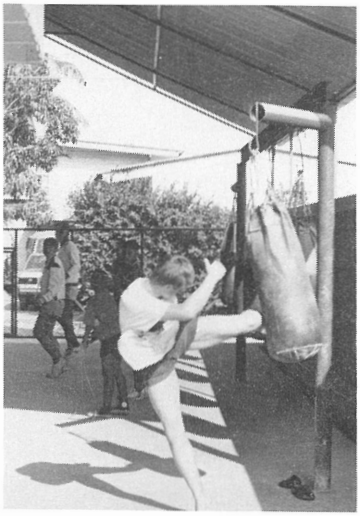
Het Lumpini stadion in Bangkok

Maar de vechter wordt ouder en met de jaren rijper, krijgt meer honger en gaat eisen stellen. Het jonge jochie neemt genoegen met alleen onderdak, voedsel en zakgeld, maar de oudere vechter wil meer.
Die oudere vechter wordt voor de kampeigenaar een kostenfactor die goed door inkomsten gedekt moet worden. Er moeten gevechten geleverd worden die veel geld opleveren. Maar zoals overal, alleen voor de goeden wordt flink betaald. Behoort de man daar niet toe dan kan hij kiezen: inpakken en wegwezen of zijn eisen inbinden en medetrainer worden.
Nu is duidelijk waarom er zo weinig zwaardere vechters zijn in Thailand. De vechters komen qua leeftijd meestal niet boven de twintig jaar uit. Alleen de topvechters en die daar tegenaan zitten brengen voor de kampeigenaar genoeg aan gokgelden en gages op. Die worden dan ook in het kamp gehouden en hun eisen worden ingewilligd. Maar ook de topvechters kunnen nooit te ver gaan met hun eisen want ook dan vliegen ze eruit en komen ze nergens meer aan de bak.
Uit het voorgaande blijkt dan ook duidelijk waarom de vechters zo licht zijn. De Thai wordt pas na zijn 18e jaar groter en zwaarder. Daarom vindt u ook grotere en zwaardere vechters, die in een top-

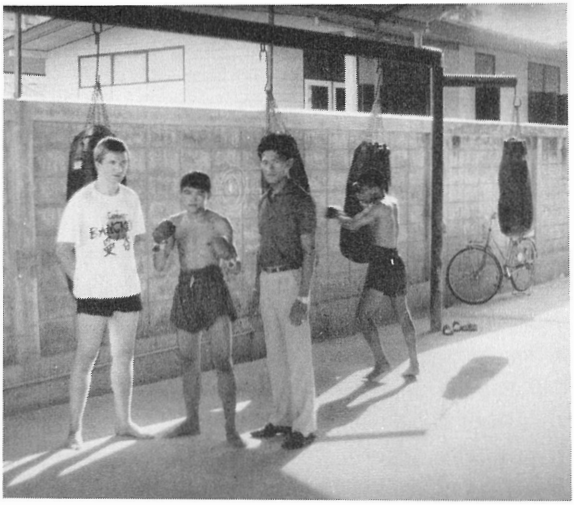
conditie verkeren maar gewoon geen partijen krijgen omdat ze te duur zijn en dus niet interessant voor de promotors en gokkers.

Wat is de marktwaarde van de vechter? Een vraag die in Thailand volkomen normaal is omdat het vechten daar een beroep is. Maar in Nederland kan dit niet zonder bijsmaak gevraagd worden. De marktwaarde van de vechter wordt in Thailand als volgt bepaald: het aantal gevechten met overwinningen, het kamp waar hij vandaan komt, de promotor die achter hem staat, de beschermheer van het kamp, de door de vechter reeds genoten verdiensten in geld van voorgaande gevechten, in welke stadions hij gevochten heeft, of hij op de televisie is geweest, of hij toen won en hoe werd de reclame op de televisie gemaakt.
Vele factoren zijn dus bepalend voor de marktwaarde en evenzovele zijn van belang voor het gaan en komen der kampioenen. Ook hier wordt een kampioen gemaakt door matchmaking en niet zozeer door alleen maar kwaliteit. Een vechter moet winnen en verliezen al naar gelang zijn promotor/gokker dat wil, maar ook des-

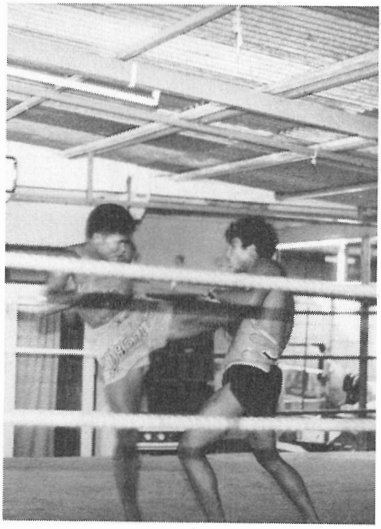




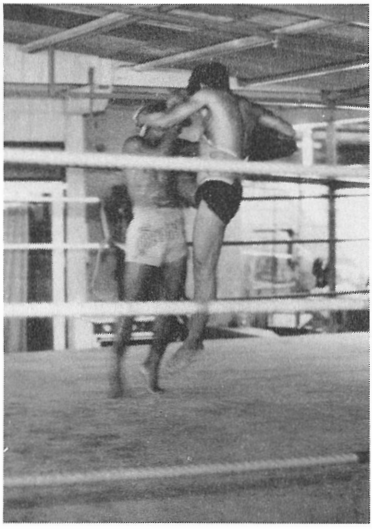
De schrijver met S. Kanokrat in zijn kamp
De schrijver in training bij kamp Kanokrat



Een van de Thaise topvechters in ons midden



De Thaise wedstrijdvoorbereiding

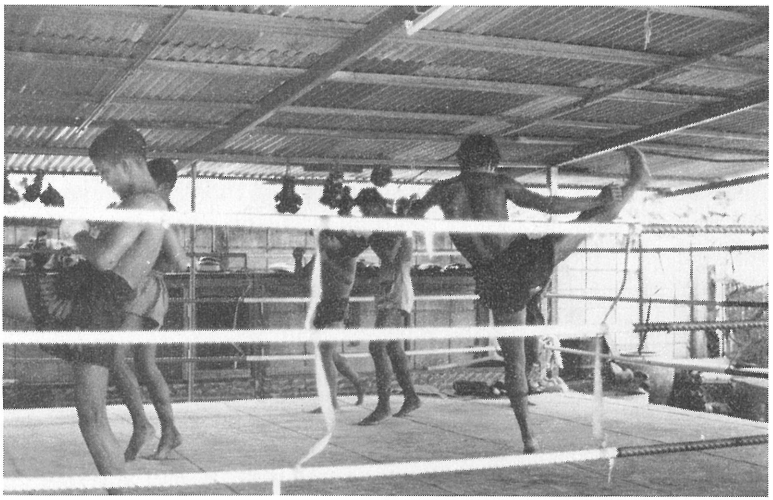


Ook de trainer doet mee

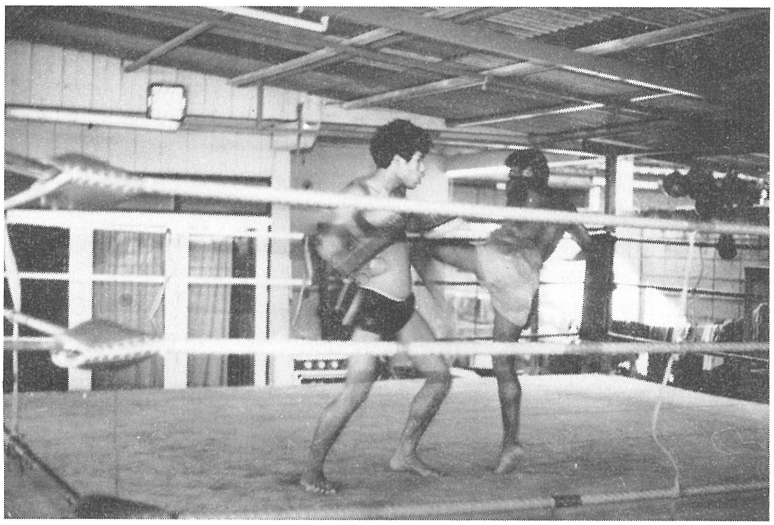
noods een onbeslist forceren. Voor een vechter betekent dit dat hij aan de grillen van gokkers/promotors is overgeleverd.

In de grote stadions zijn de gokkers dan ook werkelijk de baas (Lumpini, Radja-Damnern en Somrong stadion), maar in het Channel 7 stadion zijn ze op een heel onduidelijke manier aanwezig.
Als men nu naar de gevechten gaat kijken en deze dan vergelijkt met die van zo'n vijf jaar geleden dan valt de teruggang van de kwaliteit en inzet sterk op.
Was het vroeger van de eerste tot de vijfde ronde vuurwerk, heden ten dage is het de eerste ronden aftasten (in vaktermen: tikkertje spelen), tweede, derde en vierde ronde er keihard tegen aan en in de vijfde ronde is het weer tikkertje spelen. Het gevecht lijkt al beslist, want de vechters vermijden elke vorm van zwaar gevecht. Vaak lopen ze zelfs gewoon van elkaar weg (!). Het voorgaande geldt echter gelukkig niet voor de hoofdpartijen en de televisie-partijen.

De vergoedingen die de vechters ontvangen zijn ongeveer de volgende: een beginnend vechter op het platteland krijgt een gage van 300 bath (= ± *f* 30,--) en in de stad begint dit met 3000 bath (= ± *f* 300,--) voor een starter. Dit bedrag is dan exclusief de gokbedragen die vaak de gage evenaren of een veelvoud daarvan vormen.
Voor de betere vechters komen de verdiensten gemakkelijk op *f* 2000,-- en hoger, maar de frequentie waarmee hij vecht is maar één keer per maand. De echte top verdient meer dan *f* 10.000,-- aan gages en ontvangt een veelvoud daarvan aan gokgelden.



Schaduwboksen



Padtraining

Zaktraining

16 Trainen in de kampen

Zoals in de voorgaande hoofdstukken duidelijk naar voren kwam is de training in de kampen voor een westerling eentonig te noemen, maar de Thai laat alles gelaten over zich heen gaan want in zijn ogen heeft de effectiviteit van de trainingsvorm allang vruchten afgeworpen en waarom dan te veranderen?

We beginnen op de dag dat de vechter bij het kamp wordt aangenomen. De eerste paar maanden krijgt de vechter in spé een training in hoe hij moet lopen, het zogenaamde *tjot le-ém*, hoe hij moet staan voor een stoot, knie of trap en hoe door te lopen na een bepaalde techniek toegepast te hebben.
Dan volgen er een paar maanden van oefenen van stoottechnieken, kniebewegingen, trappen, trekken en duwen. Na een zeer grondige training van deze basisstof komen de vervolgoefeningen. Eerst twee stoten, trekbeweging, kniestoot, duwbeweging en afmaken met een traptechniek. Ook dit weer gedurende vele maanden. U moet zich dat eens voorstellen: dit tweemaal per dag zo'n twee tot drie uur achter elkaar te doen. Daar kunnen wij het geduld niet voor opbrengen.
Het programma ziet er globaal voor de eerste twintig jaar zo uit:
- touwtje springen
- schaduwboksen
- padtraining
- zaktraining
- sparring.

Weinig variatie, maar effectief en goed voor het doel, de ring.
Elk kamp hanteert zijn eigen stijl en volgorde van bovenstaande aspecten, maar de stijl komt niet zozeer in de manier van vechten alswel in de traditionele dans, de *ram muay*, tot uitdrukking.

Van elke vechter wordt verwacht dat hij traint en zonder tegenstribbelen exact de orders van de trainer opvolgt.
Door de strikte gehoorzaamheid en discipline van de vechters krijgt de trainer de kans om zich volledig aan die vechter te wijden, die dit nodig heeft. Zo komt iedere vechter, ongeacht de grootte van het kamp, altijd goed voorbereid op de wedstrijden.
De vechters vechten van één tot driemaal per week. Door de goede massages en de gebruikte natuurlijke medicamenten genezen de blessures erg snel. Daar komt nog bij dat Thailand een constant warm klimaat heeft en dat brengt met zich mee dat de lichaamsdoorbloeding veel groter is dan in onze koude landen, waar de bloedvaten steeds moeten uitzetten en inkrimpen (mede een oorzaak van de in het Westen zoveel voorkomende hart- en vaatziekten).

Het schaduwboksen wordt als een belangrijk onderdeel van de training gezien. De vechter herhaalt alle geleerde stof en programmeert de bewegingen als het ware in zijn lichaam, zodat bij wedstrijden niet meer nagedacht behoeft te worden. Alles verloopt via reflexen en geprogrammeerde technieken. Afwijkende trappen, zoals bijvoorbeeld de side kick, turn kicks en andere achterwaartse draaitechnieken komen we zelden bij een bokser tegen. Niet alleen omdat die veel te gevaarlijk zijn in de ring, maar ook omdat er nooit op getraind wordt. Dit is ook een der redenen waarom de Thais niet aan WKA-wedstrijden deelnemen (op enkele uitzonderingen na).
Een padtraining gebeurt voluit, want als je zelf niet voluit gaat dan word je 'in elkaar gestampt' door je trainer. Een Thaise padtraining is een training voor twee personen. De trainer doet even hard mee met de vechter. Als je niet geconcentreerd voor de volle honderd procent bezig bent heb je de kans, dat je 'in de vernieling' wordt getrapt door je trainer. Want, zeggen de Thais, de concentratie moet altijd honderd procent zijn. Een vechter met een slechte concentratie is geen vechter, maar een boksbal. Van kamp tot kamp verschilt de uitrusting van de trainer slechts weinig. Als basisuitrusting geldt: een onderarmlange trappad, een focus handschoen en een borst/buikpantser voor de trappen en knieën (zie foto). Als de trainer zich bezighoudt met een vechter, zijn de anderen aan het werk met oefeningen op de zak of met schaduwboksen/touwtje springen. Maar iedereen is drie minuten lang intensief bezig! De training op de zak wordt alleen in het begin enigszins begeleid,

maar daarna is het een kwestie van zelf aanploeteren en je eigen stijl en favoriete technieken zien te vinden.
Het sparren wordt meestal aan het einde van de training gedaan, liefst met de blote handen, want in de handschoenen worden de handen zo vochtig van het zweet. Dit is ook een reden waarom er weinig gestoten wordt in een Thai-boks partij. Maar worden de handschoenen aangetrokken dan is het verschil tussen een wedstrijd en een training niet te zien.
De Thai houdt nog steeds de eeuwenoude traditie in ere van de voor 1930 gehanteerde stijl, waarbij dezelfde, misschien zelfs hardere, regels gelden als bij zijn Birmaanse buurman. Wedstrijden tussen Birma en Thailand zijn daarom nog steeds aan de orde van de dag.
Een ander aspect in het Thai-boksen is de terugkeer van de *wei-kru* voordat men aan een partnertraining begint. Deze wei-kru, vergelijkbaar met de Japanse groet vóór de partnertraining aanvangt, wordt gedaan om zich bij voorbaat te excuseren voor mogelijke blessures. Schrijver dezes vindt dit gebruik aanbevelenswaardig voor elke beoefenaar van de vechtkunst.
De training zoals in het voorgaande beschreven is voor de Thaise professional een 'must', zoals dat bij ons de dagelijkse gang naar kantoor is met alle routinehandelingen, die daarbij horen zoals de korte babbeltjes met collega's en dergelijke. Het leven bestaat hoofdzakelijk uit routinehandelingen, die er voor zorgen dat onze hersenen zich niet continu aan nieuwe situaties moeten aanpassen, want dat zou veel te vermoeiend zijn.
Als Europeaan deze training volgen is best te doen, mits men zich dan maar aanpast aan de levensstijl en westerse denkpatronen vergeet. Maar pas deze vorm van trainen niet toe op beginners, want die zouden hard weglopen. Voor ons, Europeanen, is sport een uiting van geldingsdrang (wedstrijden, demonstraties, er staan mensen te kijken, misschien herkennen ze je wel, dat is de drang naar erkenning) of een middel om een goede lichamelijke conditie te krijgen dan wel meer bedrevenheid in de zelfverdediging.
Men wil hier variatie in training en die moet er ook gewoon zijn, want onze mentale instelling en het klimaat waarin wij leven eisen nu eenmaal een voortdurende verandering van oefenstof.

17 Het verschil tussen Kick-boxing, Thai-boxing, WKA- en PKA-systemen

Momenteel wordt men overspoeld door allerlei systemen. Maar om ons te beperken tot de belangrijkste, wordt nu eerst begonnen met een globale omschrijving van de diverse regels, met andere woorden: wat wel en wat niet mag bij welk systeem.

We noemen dan eerst maar het Thai-boxing. Bij dit al eeuwenoude systeem mogen alle staande technieken gebruikt worden, die uitgevoerd worden met de volgende lichaamsdelen: vuisten in bokshandschoenen, ellebogen, knieën en scheen/wreef traptechnieken. Worpen zijn bij dit systeem niet toegestaan. Wel mag elk lichaamsdeel geraakt worden.
Officieel wordt er alleen maar over 5 ronden van 3 minuten elk gevochten met een rustperiode van 2 minuten.
In een toernooi worden er maar 3 ronden van elk 3 minuten gevochten met intervallen van 2 minuten.

In het Kick-boxen zijn twee systemen mogelijk. Het originele Japanse Kick-boxing, dat een kopie is van het Thai-boxing. Enig verschil is dat het Japanse Kick-boxing, in tegenstelling tot het Thai-boxing, lage Judo-worpen kent en een interval hanteert van één minuut in plaats van twee minuten (hoewel dat ook weer afhankelijk is van de organiserende promotor). Het tweede systeem is het Europese systeem, dat in wezen pas twee decennia in Europa rondwaart en waarbij Nederland de koploper is geweest en nog is.
Bij dit systeem is het verboden kniestoten in het gezicht te plaatsen of in de nek. Elleboogstoten op hoofd, nek of ruggegraat zijn evenmin toegestaan.
De Judo-worpen van het Japanse systeem worden ook hier gehanteerd. Alleen zijn hier de ronden altijd met een interval van een mi-

nuut (hoewel er nu weer een organisatie is die er 1½ minuut van gemaakt heeft, maar dit terzijde) en varieert het aantal ronden van twee tot vijf en de rondetijd van twee tot drie minuten.

WKA

Dan is er het Amerikaanse Kick-boxing-systeem waar, zoals dat voor de Amerikanen gebruikelijk is, het show- en publiekseffect het meest aansprekende is. Amerikanen vinden de clinch maar iets vreemds en de knietechnieken te gevaarlijk, laat staan dat zij elleboogtechnieken zouden tolereren. Dus ontstond er een systeem waarbij alleen gestoten en getrapt mag worden. Onder druk van de Aziatische competitors hebben de Amerikanen in dit systeem tenslotte wel de low kick toegestaan.
Een ander belangrijk onderdeel van dit systeem is het feit van de acht verplichte trappen die men per ronde moet maken. Deze trappen moeten allemaal raak zijn en moeten boven de gordel zijn. De ronden duren twee minuten en het aantal ronden varieert van drie tot twaalf voor gevechten om de wereldtitel. De titels in deze stijl kunnen op een redelijke erkenning rekenen.

PKA

Het PKA-systeem is bijna gelijk aan het WKA-systeem. Het enige verschil is dat bij het PKA-systeem geen low kicks gemaakt mogen worden en dus verschillen hier en daar ook de reglementen enigszins.

De titels in al deze systemen vormen een plausibele kwestie. Het vervelende is dat er nergens ter wereld sprake is van een absolute uniformiteit wat dat betreft. Die is er zelfs niet eens in het Thai-boxing waar men tegenwoordig ook al met drie ranglijsten tegelijk werkt en dat levert dan het vreemde verschijnsel op dat er drie kampioenen in dezelfde gewichtsklasse rondlopen.
Deze titelslag is hier in Europa helaas nog erger. Hier kan het voorkomen dat er in een bepaalde gewichtsklasse wel vijf tot acht kampioenen rondstappen. Natuurlijk leuk voor degene die zich dan kampioen mag noemen, maar wel slecht voor het imago van de sport. De enige oplossing voor dit 'kampioenenprobleem' is het hanteren van een zogenoemd open tournament-systeem, waarbij

alle kampioenen van dezelfde gewichtsklasse tegen elkaar uitkomen en er tenslotte maar één kampioen overblijft. Maar dit zal wel nooit gebeuren gezien de belangen van de promotors en van de diverse bonden.

18 Gebruiksartikelen voor de training

Voor het trainen heeft men natuurlijk diverse zaken nodig wil men een zo goed mogelijk resultaat bereiken.
Allereerst is hier een persoonlijk advies aan een ieder die voor zich zelf wil gaan trainen of zich wil gaan aansluiten bij een school of vereniging.
Bouw uw uitrusting langzaam op en koop niet alles in één keer tegelijk tenzij u er absoluut zeker van bent dat u de sport jarenlang wil gaan beoefenen.

Bij het geven van tips voor een juiste uitrusting wordt uitgegaan van iemand die de sport in al zijn aspecten wil gaan beoefenen en die uit is op een veilige training met zo min mogelijk blessures.
Noodzakelijk voor alle full contactsporten zijn de volgende materialen: scheen/wreefbeschermers voor beide benen, een gebits- en geslachtsdelenbeschermer.
Voor het Kick-boxen is een kort boxersshort uit Thailand een ideaal uitrustingsstuk. Voor het WKA/PKA wordt geadviseerd om vanaf het begin te trainen in een lange pantalon. Op die manier went men aan het trekken van de stof tijdens de trapbewegingen en wordt ervaren of de stof tijdens de trainingen aan de benen gaat plakken of niet. Is dat wel het geval dan zult u ook merken dat er dan een kleine snelheidsvermindering bij de bewegingen kan ontstaan wat u door bepaalde technieken moet corrigeren. Het is verstandig te trainen met hoofd- en voetbeschermers. Teenblessures komen veel voor en die kunnen door het dragen van goede beschermers vermeden worden.
Bijna altijd zijn bij de training handen en enkelbanden omzwachteld ter bescherming van de huid en ter versteviging van handen en voeten. Voorts bestaan er voor het slaan en stoten op de zak spe-

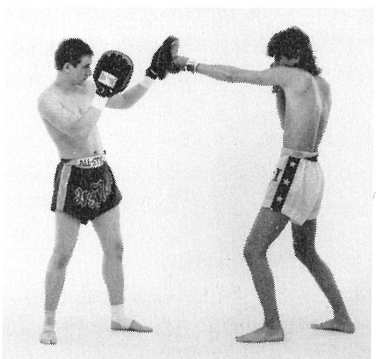
ciale punchingmits. Maar u moet wel goed op de kwaliteit van die mits letten. Die mogen absoluut niet te dun zijn. De dikte komt er minder op aan. Er zijn diverse boksers, ook professionals, die handschoenen dragen van 14 tot 16 oz. voor de training op de zak. Dan zijn er nog de sparring-handschoenen. Dat luistert heel nauw. Men moet het juiste type zien te kiezen en dat niet alleen voor de kant waarmee geslagen wordt, maar ook de kant waarmee men ontvangt.
Daarom moet de sparring-handschoen voor het Kick- en Thai-boxen voldoen aan de volgende eisen.
Ten eerste mag hij niet te groot zijn (dus bijvoorbeeld moeten het geen originele bokshandschoenen zijn) omdat grote handschoenen een beperkt gezichtsveld opleveren en bij het clinchwerk is dat een onmogelijke zaak.
Ten tweede mag de handschoen niet te hard, maar ook weer niet te zacht zijn. De hedendaagse foamvullingen met katoenen binnenfitting is van een behoorlijke kwaliteit. De handschoenen die gedragen worden op de foto's in dit boek zijn alle uit Thailand afkomstig, werden aan kwaliteitstests onderworpen en goed bevonden.
Ten derde moet de handschoen voorzien zijn van een verlengde polsversteviging of vulling om de trappen op te vangen.
Ten vierde is het belangrijk dat de handschoen voorgevormd is zodat men niet de hele tijd in de handschoenen moet knijpen om een vuist daarin te kunnen maken.
En ten vijfde moet er goed worden gelet op de kwaliteit van het leer, want dat bepaalt de levensduur van de handschoen.

In de sportschool of in de vereniging zijn echter nog veel meer zaken nodig om tot een goede beoefening te komen. Een kleine lijst daarvan volgt nu.

01 Stootzakken in diverse lengten en maten,
voor de bokstechnieken 90 cm
voor de knie- en traptechnieken 120 cm
voor de low kicks 180-200 cm
02 Centerballen. Voor de stoot- en trapfocus-training
03 Een zgn. Speedbalmachine voor de arm- en schouderspieren
04 Een bal op een standaard- en veersysteem, ook erg handig voor de boksoefeningen

05 Schop- en stoot-focuspads, drie soorten, te weten
   a De armlange trapkussens die nodig zijn voor het trainen van harde en goed geplaatste hoge en middelhoge traptechnieken
   b De grote trappad voor de low kicks, deze is ongeveer 40 x 65 cm groot
   c De stoot-focuspads, deze zijn niet veel groter dan de hand (vandaar de naam vanghandschoenen) en speciaal gemaakt om de stoten op te zetten
06 Een mat om op te oefenen
07 Een ring waarvan de grootte er niet veel toe doet; als er maar genoeg ruimte is om te sparren
08 Een kleine selectie halters; vuisthaltertjes van 2 tot 4 kg zijn al voldoende
09 Een rekstok
10 Hoofdbeschermers

En dan is er tenslotte nog iets, dat nu niet bepaald echt noodzakelijk is voor een school, maar wat de trainingsvreugde echt wel vergroot: muziek.
Muziek is werkelijk een niet te onderschatten stimuleringsmiddel voor de mensen die aan het trainen zijn. Niet voor niets heeft het aerobic dancing zo'n enorme opgang gemaakt, want een juiste beweging op de maat van de juiste muziek is enorm belangrijk. Men mag gerust beweren dat muziek prikkelt tot bewegen.

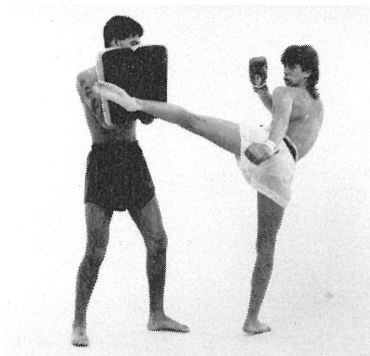


Trainen met stootvang handschoenen

De grote trappad

Vooral bij het deelnemen aan Thai- en Kick-boxing-wedstrijden is het verstandig in het kader van de voorbereidingen de bij deze wedstrijden gebruikelijke Thaise vechtmuziek te laten horen zodat de vechters vast kunnen wennen aan deze voor hen ongewone klanken. Bij WKA- en PKA-wedstrijden is er geen muziek. Alleen bij het opkomen en weer vertrekken.

De ring is qua afmetingen niet verschillend van de traditionele boksring. De enige afwijking is dat er nu een stevige mat in moet liggen van minimaal 3 cm en maximaal 4,5 cm. De mat mag niet te zacht zijn want dat zou belemmerend werken op de vechters die erin zouden kunnen wegzakken en dat kan bij deze sport voor beide partijen gevaar veroorzaken.
De grootte van de ring ligt tussen de 5 x 5 m en de 6 x 6 m. De touwen moeten omwonden zijn met een zachte tape zodat de vechters zich niet aan de touwen kunnen openhalen. De hoeken moeten voorzien zijn van zachte hoekbeschermingen in de volgende kleuren. Twee tegen over elkaar liggende witte hoeken, een rode en een blauwe hoek. De touwen moeten strak gespannen zijn.
Bij de ring behoren aanwezig te zijn zitmogelijkheden voor de vechters. Dit kan in de vorm zijn van losse en aan de ring bevestigde stoeltjes.
Het op de vloer liggende canvas moet van een waterafstotende kwaliteit zijn en snel drogend.
De afstand tussen touwbevestiging en hoekpaal moet minimaal 50 cm zijn wil men gevaar bij clinchsituaties vermijden.



De kleine trappad

19 Beschermende materialen en hoe die te gebruiken

De toepassing van beschermende materialen is in Nederland een heel gewoon iets geworden, vooral in de full contact- en in de semi-contact sporten. Het nut van dit soort materialen is de bescherming tegen blessures en de mogelijkheid om toch voluit te kunnen trainen zonder psychische remmingen uit angst voor blessures.
Een belangrijk onderdeel voor de full contact-sporten wordt gevormd door de volgende beschermings- en uitrustingsstukken:

- De scheen/wreefbeschermer; noodzakelijk bij het oefenen op low kicks en het blokkeren daarvan, maar ook bij alle soorten trappen is het een nuttig protectiemiddel dat onnodig blessures voorkomt.
- De tok, suspensoir ofte wel geslachtsdeelbeschermer; dit heeft nauwelijks verdere uitleg nodig, maar aangeraden moet wel worden dit beschermingsstuk ook door de dames te laten gebruiken (een gewone herentok is daarvoor prima geschikt).

WKA/PKA-benodigdheden

Thai/Kick-boxing-benodigdheden

- De gebitsbeschermer.
- Dan zijn er materialen die wel niet direct noodzakelijk zijn maar vanuit een oogpunt van preventie toch wel belangrijk, bijvoorbeeld de safe-t-kicks (voetbeschermers) en de hoofdbeschermer.
- Natuurlijk mogen ook de sparringhandschoenen niet ontbreken, maar zoals in het vorige hoofdstuk al gezegd moet men daarbij wel goed op de kwaliteit letten. Schrijver dezes heeft het meegemaakt dat beginners aan het sparren waren met wedstrijdhandschoenen aan van 10 oz; dat is natuurlijk onverantwoord omdat bij het slaan met zulke handschoenen onherstelbare dingen kunnen gebeuren.

Het advies hier is daarom ook: tot een lichaamsgewicht van 80 kg trainen met handschoenen aan van 14 tot 16 oz.; boven dat lichaamsgewicht trainen met handschoenen van 18 tot 20 oz (in verband met de stootkracht). Bij het sparren en bij trainingswedstrijden extra zachte handschoenen gebruiken om de partner te sparen.

Tenslotte in dit verband nog aandacht voor de jeugdwedstrijden. Full contact-wedstrijden voor de jeugd beneden de 16 jaar zijn weliswaar bij de legale promotors niet toegestaan conform de geldende regels, maar wanneer we in de wereld willen blijven meetellen en een nog grotere autoriteit op dit gebied willen worden dan zal het toch nodig zijn dat ook de jeugd een goede kans krijgt. Die kans

Trainingsmaterialen

kan aan hen geboden worden op basis van de volgende voorwaarden en dan kan er in principe weinig fout gaan.

- Het dragen van scheen-, wreef- en voetbeschermers is verplicht.
- Het dragen van een hoofdbeschermer is verplicht zoals dat ook bij de boksers het geval kan zijn.
- Alleen het dragen van zachte zwachtels is toegestaan, geen taping.
- De maximale wedstrijdduur is 2 x 2 minuten met 1 minuut rust-interval.
- De strijd wordt gestaakt na 2 x 8 tellen rust bij knock-down.
- De wedstrijden dienen geleid te worden door zeer goed opgeleide jeugdscheidsrechters.

Thai/Kick-boxing-trainingsuitrusting

20 De medische aspecten

Het onderwerp van het voorgaande hoofdstuk (bescherming tegen blessures etc.) leidt tot het thema van de medische aspecten. Nu is daarover alleen al een compleet boek te schrijven, maar dat wordt liever overgelaten aan de medische experts. Hier gaat het nu alleen maar om de regelmatige en meest voorkomende blessures en ongelukjes in de sportschool of bij de wedstrijden.
In elke sport komen de voor die sport specifieke blessures voor en dat is dus ook het geval bij Kick-boxing.
Allereerst zijn daar de scheenbeenblessures. Die zijn weer onder te verdelen in a) de botbeschadigingen, dat wil zeggen: de haarscheurtjes in het scheenbeen en b) de spierblessures naast het bot. Beide blessures betekenen een grote rem op het plezier van de training. Hoe kan men nu zo'n blessure te lijf gaan?
Eerst moet men weten wat de blessure inhoudt. Zoals de naam al zegt is de botblessure een beschadiging van het bot en wel in dit geval van het bot van het scheenbeen. Doordat dit botstuk hard in aanraking is gekomen met een of ander object is in het bot een klein scheurtje ontstaan, een zogenoemd haarscheurtje, dat gewoon moet helen. Alleen, dit helingsproces duurt lang en al die tijd betekent elke aanraking van de zere plek een helse pijn. De heling wordt geactiveerd door een goede doorbloeding want de bloedsomloop in iemands lichaam zorgt voor de afvoer van afvalstoffen en de aanvoer van bouwstoffen. Nu zit het been nogal ver van het hart af en hoe verder weg des te geringer de doorbloeding. Om de blessure sneller te laten genezen moet de doorbloeding dus gestimuleerd worden en dat gebeurt met externe middelen. Zo'n bekend extern middel is de Thaise olie *Nam Man Muay*, die in Thailand speciaal voor de boksers is samengesteld en een diepwerkend effect heeft waardoor een goede doorbloeding ontstaat. Deze olie moet

276. Drukpunten achterkant kuit

277. Drukpunten voorkant kuit

voor elke training worden opgebracht en nogmaals na de training. De uitwerking is dan extra sterk.
Andere natuurlijke middelen kunnen ook gebruikt worden zoals bijvoorbeeld de zogenoemde gembercompressen. Fijn gemalen gember laat men in kokend water trekken en wordt dan met een zuiver katoenen doek zo heet mogelijk op de pijnlijke plek gelegd. Dit herhaalt u minimaal drie maal per dag totdat de blessure geheeld is.
Bij het ontstaan van blessures is de eerste handeling die u bij alle vermeende onderhuidse kwetsuren moet verrichten: koelen met water. Koel altijd onder de kraan met stromend water en altijd zo'n drie minuten om een onderhuidse bloeding te stoppen. Maar doe dat nooit te lang.

De spierblessure naast het bot is lastiger. De plek van deze blessure is vaak in het midden van het scheenbeen, direct schuin naast het bot. Op dit punt bevindt zich een soort zenuwknoop waarvan gebruik wordt gemaakt in het Shiatsu bij pijnen in het bovenbeen. Het punt is erg gevoelig en de blessure kan alleen maar genezen met goede massage en met rust. Drukpuntmassage is nodig op de achterkant van de kuit (zie foto 276 en 277) in de richting van het hart en dan alleen met de top van de duim uitgevoerd.

Een andere veel voorkomende blessure is de teenblessure. Vechters kneuzen hun tenen regelmatig en dat is erg vervelend. Hoe komt dit nu eigenlijk? Deze kneuzing ontstaat door een verkeerde

techniek. Men vergeet eenvoudig dat een mens tenen heeft. Bij de toepassing van een techniek wordt vergeten de tenen onder controle te houden. Gevolg: de slappe tenen komen in aanraking met een object, buigen door en overrekken zich, naar beneden of naar boven. Zeer pijnlijk! Hoe gaat men deze blessure te lijf?
Ten eerste door de techniek te verbeteren en ten tweede door het dragen van safe-t-kicks ter bescherming van de tenen. Verder moet men de tenen gewoon de broodnodige rust geven en moet men de tenen regelmatig verwennen met wisselbaden of compressen om zodoende de doorbloeding te bevorderen en de genezing te bespoedigen.
Andere soorten blessures zijn
A. ribblessures
B. knieblessures
C. gevolgen van een trap tegen het kruis
D. gekneusde duimen.

A. Ribblessures

Ribblessures komen soms voor nadat men in een wedstrijd nogal veel trappen in het middel heeft moeten incasseren of een paar flinke kniestoten. Ribben zijn botstukken en deze botstukken kunnen niet kneuzen, maar wel kunnen hun aanhechtingen zich te ver uitrekken waardoor deze hun natuurlijke stand verliezen. Zoals bij alles wat op die manier gebeurt wordt ook hier geprotesteerd. De rib verzet zich tegen die onnatuurlijke positie.
Men moet er nu voor zorgen dat de rib in kwestie een goede rust krijgt. Dat wil niet zeggen dat u dan helemaal niet mag trainen, maar u moet er wel voor zorgen dat de rib niet te zwaar belast wordt. Indien niet, dan wordt de blessure erger en duurt het allemaal langer voordat de zaak genezen is.

B. Knieblessures

Voor knieblessures moet u oppassen. Neem nooit al staande een te stevige positie in want als uw benen te vast op de grond staan is het weren van een low kick moeilijk en gevaarlijk. De banden van het kniegewricht worden dan namelijk zo uitgerekt dat herstel een zeer lange tijd in beslag neemt. Over knieblessures zijn heel wat boeken

vol geschreven en daar wordt bij deze dan maar naar verwezen. Het enige wat hier nog over gezegd moet worden is dat deze blessure zelden voorkomt bij mensen, die hoog en lichtjes op hun voeten staan, goed op de bal van hun voet indraaien en geen al te ver uitgestrekte trapbewegingen maken.

C. Gevolgen van een trap tegen het kruis

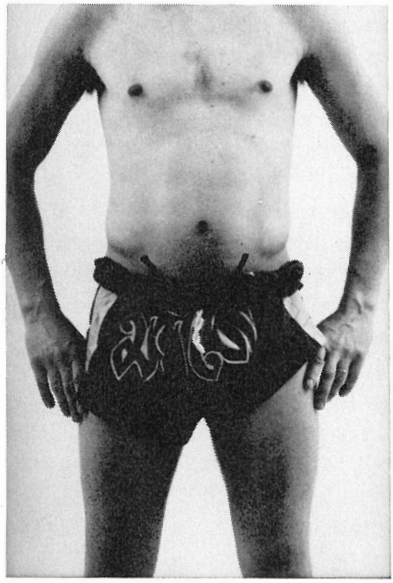
Een trap in het kruis wordt onbedoeld geplaatst, maar is wel erg pijnlijk voor degene die zo geraakt wordt. Hier is een directe eerste hulpverlening nodig. In de sportwereld heerst de verkeerde opvatting dat een vrouw zich niet tegen zoiets behoeft te beschermen, maar niets is minder waar. Deze plek is bij de vrouw even gevoelig als bij de man. Maar ook al is men daar goed beschermd, een harde aanraking van dit gevoelige punt komt flink aan. Als het u overkomt ga dan direct met uw knieën op de grond zitten, probeer iets naar achteren te buigen en tracht vooral de ademhaling goed te reguleren. Waak tegen hyperventilatie, adem eerst diep uit en adem dan weer oppervlakkig in. Zorg ervoor dat u niet in elkaar krimpt van de pijn. Ten eerste helpt dit niets en ten tweede duurt de pijn dan alleen maar langer.
Bij mannen moet, nadat men daar hard geraakt is, altijd alle knellende zaken ter plekke worden weggenomen. Daarna moet direct gecontroleerd worden of de zaadballen zich nog op hun juiste plaats bevinden (het kan namelijk altijd gebeuren dat een der ballen de buikholte inschiet). Indien dit zo is dan moet u voor hulp direct naar de dichtsbijzijnde EHBO-post of naar het eerste het beste ziekenhuis. Maar natuurlijk alleen in werkelijk ernstige gevallen.
Een andere mogelijke oplossing is in die gevallen een drukpunt massage toepassen op de bewuste plek, zo'n 7 tot 10 cm boven het schaambeen. Dit verlicht de pijn aanzienlijk. Zie foto 278.
Misselijk worden na zo'n voorval is een heel normale zaak. Drink wat koud water, reguleer uw ademhaling en rust wat uit.

D. Gekneusde duimen

Tenslotte de gekneusde duimen. Dit hoogst irritante verschijnsel komt bij alle sporten voor waarin de handen intensief gebruikt worden. De duim is nu eenmaal een vinger die men niet continu volledig onder controle heeft. Men moet er zich constant van bewust zijn

dat men duimen bezit. Wordt dat vergeten dan is het gevaar van kneuzen groot. Het kneuzen zelf kan op vele manieren gebeuren, maar de eerste hulp die verleend moet worden is altijd hetzelfde. Koelen tot de ergste pijn weg is en bandageren om de zwelling zo veel mogelijk te beperken. De bandage moet koud vochtig gehouden worden. In de nacht mag men geen verband dragen want dat gaat knellen en het maakt de blessure alleen maar erger. Daags na het ongeval wisselbaden nemen en de duim constant blijven bewegen.
Een wisselbad is afwisselend een bad met koud water voor de koeling en met warm water voor de doorstroming. Door het uitzetten en weer inkrimpen komt de bloedcirculatie goed op gang en dat bevordert het herstel.

Er zijn natuurlijk ook nog andere blessures dan de in dit hoofdstuk behandelde, maar gezien het kader en de opzet van dit boek wordt daar nu niet op ingegaan.



278. Drukpunten lage buikstreek

21 Pijn

In het vorige hoofdstuk is over blessures gesproken en de pijn die daardoor veroorzaakt wordt. Hoe staat de Thai tegenover pijn?
Een Thai is hard en kan alles incasseren zonder een krimp te geven. Hij voelt dus geen pijn. Althans dat wordt gedacht. Maar dat is absoluut onjuist. De Thai-boxer is ook een mens, zoals U en ik en voelt dus net zo goed pijn. Alleen met dit verschil dat hij beschikt over een eigenschap die ervoor zorgt dat het lijkt alsof hij onkwetsbaar is.
De training in Thailand is niet alleen gericht op de fysieke instelling van de bokser, maar vooral ook op diens mentaliteit en geestelijke weerbaarheid. Een Thai-boxer wordt erop getraind zijn geest af te sluiten voor de gewaarwording van pijn. Pijn, in welke vorm dan ook, mag niet gevoeld worden en wordt het wel gevoeld dan mag het niet getoond worden.
Hoe wordt deze mentale instelling door training verkregen?
Een Thai-boxer komt al jong met de sport in aanraking en vanaf de eerste dag wordt hem voorgehouden dat pijn iets is voor vrouwen en baby's. Maar een man mag geen pijn voelen en vooral een Thaiboxer niet. Men zou het kunnen vergelijken met het geven van een hersenspoeling. Hij leert dat hij zich altijd groot moet houden.
Maar daar houdt het bij de training niet mee op. Wanneer men in een trainingskamp van Thais is, valt direct het totale ontbreken van beschermingsmiddelen op. Scheen-, voet- of andere protectie is er niet. Men trapt elkaar met blote schenen. Daardoor voelt de boxer elke trap en trapt hij op een elleboog of knie dan doet hem dat pijn, erg veel pijn zelfs. Maar hij moet die pijn uit zijn gedachten bannen. Er moet gewoon doorgetraind worden en op die manier wordt een mentale drempel opgebouwd tegen het verschijnsel pijn.
Door jarenlang op die manier de pijn uit de geest te bannen kan er

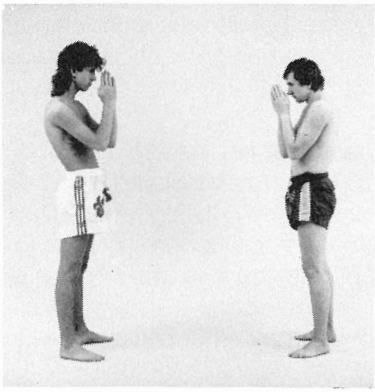
alleen nog pijn gevoeld worden op die momenten dat men niet volledig geconcentreerd is. Een Thai die bijvoorbeeld onverwachts zijn scheenbeen stoot tegen een tafelpoot zal net zo hard te keer gaan als ieder ander (want hij voelt wel degelijk de pijn). En doet hij zich erg veel pijn, bijvoorbeeld in het geval van een ernstige botbreuk, dan zal hij eveneens alle psychische obstakels even opzij zetten.
Een knock out bij de Thais betekent dan ook een volledige uitschakeling van alle lichaamsfuncties van de tegenstander. Men kan rustig stellen dat op zo'n moment niets meer bij die ander functioneert. Een vechter die neergaat krijgt dan ook geen acht tellen, maar wordt gewoon uitgeteld.
De hardheid van het lichaam trainen is in principe de training van de hardheid van de geest, het totale verleggen van de pijngrens. Vele Thai-boxers hebben kapotte schenen ten gevolge van open botbreuken of omdat blessures aldaar nooit geheel genezen zijn. De Thais hebben ook vaak zwarte schenen en dat wordt weer veroorzaakt door het gebruik van bepaalde van plantenextracten bereide medicamenten. Deze bevatten namelijk een donkere kleurstof die bij veelvuldig gebruik in de poriën van de huid achterblijft en niet meer verwijderd kan worden.

22 Het "bij"geloof van de Thais

Omdat alles wat het Thai-boxen omgeeft verweven is met de leer van Boeddha en mede gezien de invloed van de Boeddhistische monniken op deze sport zijn er bij het Thai-boxen nogal wat tradities te vinden die een nauwe relatie met het Boeddhisme te zien geven.

Maar hier past toch wel de opmerking dat het onder de boxers levende animisme een andere achtergrond heeft.
Om een inzicht te geven in de diverse rituelen, tradities en geloofsaspecten bij het Thai-boxen volgt hieronder een klein verhaal over het leven van een Thai-boxer.
Laten we hem Pom noemen. Hij komt uit Phrapradaeng. Elke ochtend tegen vier uur staat hij op om aan zijn uurtje hardlopen te beginnen. Het eerste wat hij direct na zijn ontwaken doet is zijn boeddha (een amulet) om zijn hals hangen. Dan loopt hij zijn huisje uit. Aan het eind van het laantje staat het huisje van de grondgeesten. Hij staat hier even stil en brengt de *wei-kru*, prevelt een kort gebed, doet wat wierook in het linker vaasje en wat verse bloemen of wat fruit in het andere vaasje rechts, groet nogmaals en begint dan aan zijn uur hardlopen. Wanneer hij langs de grote Boeddha op de hoek komt brengt hij weer eerbiedig zijn *wei-kru* en rent dan weer verder. Na zijn hardlooptraining gaat hij de *wat* (de tempel) binnen en begint daar aan zijn stoot- en trapoefeningen. Daarna gaat hij naar het kamp, begroet iedereen en vervolgt zijn training door andere onderdelen van de vechtsport te oefenen.

Uit bovenstaande blijkt dat Pom's eerste handeling van die dag het omhangen van zijn boeddha was. Deze amulet is gemaakt door een monnik, die een bepaalde graad van verlichting heeft bereikt



279. Wei-kru (groeten)

280. Amuletten (Buddha's)

en dit kenbaar heeft gemaakt door een magisch symbool te vervaardigen waarin hij zo veel mogelijk esoterische krachten heeft gebundeld. De amulet toont aan de ene kant de afbeelding van de betrokken monnik met gegevens over diens naam en andere persoonlijke bijzonderheden. Aan de andere kant staat het zogenoemde magische symbool waaraan een bepaalde kracht toegekend wordt, die bescherming biedt tegen ziekten, gevaren of andere bedreigingen van de dagelijse rust.
De amulet kan op vele manieren worden verkregen. Ze kan een persoonlijke gift zijn, ze kan gehuurd worden (men kan een boeddha officieel niet kopen, maar men huurt haar voor een onbepaalde tijd) of de amulet wordt door de monnik de ander toevertrouwd.
Een boeddha is iets typisch Thais en voor zover bekend bestaat dit gebruik nergens anders op de wereld. Ook de Thai, die geen boxer is, draagt een amulet en soms zelfs meer dan één. Zie foto 280.
Het huisje aan het tuinpad is symbolisch voor de Aziatische opvatting van het geloof in de geesten. Op elk stuk grond wonen geesten, die gunstig gestemd moeten blijven worden. Een ontstemde geest brengt ongeluk. De boxers zijn daarvan overtuigd.
Dat aan elke heilige plaats een groet wordt gebracht is een typische Thaise beleefdheid waarmee de werken van de voorouders en de boeddha's geëerd worden.
Het trainen in de *Wat*, de tempel, is een volkomen normaal verschijnsel. Een tempel daar in Azië is niet zoals een kerk bij ons een besloten instelling, waar men alleen komt om God te eren en te dienen. Neen, een tempel is een plaats waar men zijn vrienden ont-

moet, waar men speelt en traint, waar feesten en begrafenissen worden gehouden. Kortom, een plaats die een grote sociale functie vervult in de gemeenschap.

Die avond moet Pom vechten. Hij gaat naar het stadion, neemt zijn *mongkon* (de traditionele haarband) mee die hoog boven alles uit in zijn kamer heeft gehangen zodat er ook geen enkele vrouw bij kon. Dan is het zijn beurt. Zijn naam wordt omgeroepen, hij doet zijn *mongkon* en armboeddha om, loopt naar de trap van de ring en knielt, voordat hij de trap betreedt, om de goden een overwinning af te smeken. Dan betreedt hij de ring, groet het publiek in *wei-kru*, de traditionele muziek begint te spelen, de vechters lopen vanuit hun hoek naar het midden van de ring en beginnen aan hun *ram muay*, de traditionele dans. Na de dans gaat Pom naar zijn hoek terug, de mongkon wordt afgenomen en samen met zijn trainer bidt hij voor een goede afloop van de strijd. De wedstrijd neemt een aanvang en de band begint de traditionele muziek te spelen.

De mongkon van Pom is er een van de ouderwetse soort. De schrijver van dit boek ontving zo'n acht jaar geleden eveneens een dergelijke mongkon van zijn trainer aldaar (zie foto 281).
Het gaat hier dus niet om zo'n nieuw model, een soort kapot geslagen tennisracket, bij ons heel bekend, zoals die door de toeristen, zelfs in Thailand al, worden gedragen (tot grote ergernis overigens van de oude Thais). Neen, deze mongkon werd met bepaalde rituelen gemaakt door een monnik van het touw waarmee een ter dood veroordeelde op het moment van zijn executie vastgebonden werd. Het geloof is nu dat deze ter dood veroordeelde op het ogenblik van zijn sterven zo veel kracht uitstraalt dat dit de drager van de mongkon bovenmenselijke kracht zal geven. Er wordt zelfs beweerd – maar de schrijver probeert het eerlijk gezegd liever niet – dat degene die deze mongkon aan- of omdoet, terwijl hij niet behoeft te vechten, daarvan gek wordt. De krachten die aan zo'n mongkon worden toebedeeld zijn dus mysterieus te noemen, maar volgens de schrijver toch heus wel voelbaar.
In elk geval gaat aan het verkrijgen van een mongkon een lange periode van trainen vooraf en alleen ringvechters van een zeker niveau mogen op een mongkon rekenen. Vrouwen, die geen moeder zijn, mogen de mongkon niet aanraken.
Het bidden zal iedereen wel duidelijk zijn. Het gebed dient om het

innerlijk van de vechter rust te geven en hem te bemoedigen met het idee dat een verborgen grote kracht hem zal steunen. De ram muay is een vast onderdeel van het Thai-boxen. Deze dans wordt uitgeoefend om a) dank te betuigen aan de voorouders, de trainer en diens voorgangers, b) de koning en het land te eren en c) duidelijk te maken uit welk kamp men afkomstig is.
Een ander punt is nog dat deze dans een prima warming-up voor de spieren is.
Na deze ram muay keert de vechter weer terug in zijn hoek om daar nogmaals te bidden. Dit is om de concentratie te verhogen. Daarnaast – maar dat valt alleen op als men de vechter regelmatig aan de gang ziet – voert hij een aantal typisch bij hem behorende bewegingen uit volgens een vast patroon, dat tot een gewoonte geworden is. Maar zoiets is ook wel te zien bij andere sporten.

281. Links de geïnitieerde Mongkon die de schrijver van zijn trainer kreeg op zijn zestiende verjaardag. Deze gewijde Mongkon is echt door monniken gemaakt en bevat gewijde amuletten. Rechts een namaak Mongkon. In het midden het Thaise lerarencertificaat van de schrijver

တောင်ဥက္ကလာပပြိုနယ် ပဒေသာ အားကစား ဇာတ်ရုံအနီးရုံးကြီးတွင်
မြန်မာ့ရိုးရာလက်ဝှေ့
အဆုံးဖိုလ်လုပွဲကြီး
၂၃.၁၀.၈၃ သောကြာနေ့တွင် (ရှင်ကို) မြေပျံ၊ နှင်းမင်းသေဘောင်း
၂၄.၁.၈၃ စနေနေ့တွင် (ရှင်ငို) နေဝင်း၊ နှင်းကောစိန်နဂေး
၂၅.၁.၈၃ တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ထားဝယ် ဝင်းနိုင်၊ သဆုံ ဘန္ဒစ်
ဖွင့်ပွဲကြိုများနှင့်အတူ တက်ဒီယမ်နှင်ကုတ်ယမန်း
ဇာတ်လမ်းပုံများကိုအနုပညာနည်းအသုံးပြုမှုကောင်းမွန်
ကျန်များအားအပြည့်ဝသူများလက်တွေ့ကျနိုင်မှုများအသုံးပြုမှုမှာ
နေ့၁၂ နာရီမှ ၈တင်းတိုင်သတ်ကြေးပိတ်မည်။
နေ့လည်၊၁၂၊နာရီ
စတင်ထိုးမည်။
ကြိုတင်လက်မှတ်ပြကွက်ကို
၁။ ကြိုးအကောင်းစား ၃၅လမ်းမပေါ်လမ်း
၂။ ကြိုတင်နှုန်းအထားထိုင်ဘားထမ်း၊ အဝေးကိုလမ်း၊
မတော်မွေးသလမ်း၂၃၊လမ်းမကြီး ဗွာလမ်းကြားရှိ
အမှတ်(၃၅)ကွက်ပြည်သူ့ကာလီးရုံတိုင်းရှိနိုင်ပါသည်။

23 De muziek, de dans en de invloed van de monniken

Het eerste wat iedere buitenstaander opvalt bij het Thai-boxen is de speciale muziek die voor en tijdens de gevechten ten gehore wordt gebracht door middel van de volgende instrumenten:
- de pi'chawa, een soort fluit die scherp van toon is
- de ching
- de glong kaek, een twee-tonige drum.

De muziek is altijd live en wordt uitgevoerd door een band, die *wong muay* heet. Het ritme van de muziek varieert met de snelheid van het gevecht. De muziek begint meestal in een langzaam tempo maar dat wordt opgevoerd al naar gelang de scherpte van het gevecht en het vorderen der ronden. De vechters worden min of meer door de muziek opgezweept en gehypnotiseerd.
Voordat de vechter de strijd met zijn tegenstander aanbindt voert hij een rituele dans uit, de *ram muay*, waarover in het vorige hoofdstuk al gesproken werd.

Muziek bij het vechten is een al eeuwenoud verschijnsel. Het werd en wordt nog om vele redenen gedaan. Vooral op het gebied van het oorlogvoeren. Muziek op het slagveld is een over de gehele wereld bekend geschiedkundig feit. Neem bijvoorbeeld de Schotse doedelzakspelers, die ook in de afgelopen Tweede Wereldoorlog nog in het gevecht actief waren.
Muziek motiveert een mens, maar kan ook gebruikt worden voor het overbrengen van een boodschap. Een aanvals- of verdedigingstechniek of tactiek kan vertaald worden in muziek, die dan begrijpelijk is voor allen die op de hoogte van de betekenis zijn.
Het Thai-boxing is afkomstig uit de militaire sfeer en houdt die traditie hoog. Maar het dient tevens om de vechters aan te moedigen en

aan te vuren en om hen aan te sporen een zo snel mogelijk gevecht neer te zetten want de muziek bepaalt mede de wedstrijdsnelheid.

De invloed van de monniken op het Thai-boxen is al genoemd. Deze invloed is enorm groot. Oorspronkelijk waren zij de dragers van de kennis en de kunst en leerde men van hen in de tempel (King Taksin bijvoorbeeld werd in de tempel in de kunst van het vechten ingewijd). Maar ook nu nog zijn de monniken ten nauwste bij het boksgebeuren betrokken. Hetzij als trainer hetzij als medisch hulpverlener en in elk geval bij de instellingsrituelen die elke Thai-boxer moet ondergaan.
Voor iemand uit het Westen die bij een Thai-boxingkamp arriveert en daarin direct wordt opgenomen is het heel normaal dat men hem daar zonder meer accepteert. Maar dat geldt niet voor een Thai. Die mag niet zo maar een kamp in, die is verplicht eerst trouw te zweren aan het kamp en de kampeigenaar. Dat is een hele ceremonie waarin heel duidelijk de Boeddhistische invloeden te bespeuren zijn. Deze plechtigheid speelt zich af voor een Boeddha beeld en verloopt als volgt.
De Boeddhaschrijn wordt met bloemen versierd en van wierookstokjes voorzien door een daarvoor speciaal gevraagde monnik, die vervolgens de nieuweling verzoekt hem na te zeggen de woorden waarmee trouw gezworen moet worden aan het kamp, de eigenaar en de collega's en vervolgens moet bij het Boeddha beeld gezworen worden dat de novice zijn woorden trouw zal blijven.
Daarna geeft de monnik aan de vechter diens wedstrijdnaam, door de vechter zelf met de trainer gekozen en die naam zal hij zijn hele verdere leven dragen. De naam is opgebouwd uit twee delen. Het eerste deel is altijd de bijnaam van de vechter die hij heeft gekregen naar aanleiding van zijn specialiteit of een bepaalde karaktereigenschap. Het tweede deel is altijd de naam van het kamp of de trainer. Bij het aannemen van een nieuwe naam, zo denkt men, neemt de vechter ook een andere persoonlijkheid aan.
De monnik in kwestie zorgt ook voor de door de vechter te dragen boeddha's en voor de mongkon, die de vechter om zijn hoofd draagt tijdens het ram muay voordat het gevecht begint.

24 Birmaans boksen

In Birma is de meest populaire zelfverdedigingssport of liever gezegd de populairste gevechtssport het Birmaans boksen.
De regels wijken, net zoals dat het geval is bij het Kick/Thai-boxen, nogal af van de regels zoals die gesteld zijn door de Marquees of Queensberry.
Het Birmaans boksen kan bogen op een traditie die net zo oud is als de geschiedenis van het Birmaanse volk zelf. Volgens de historici werd het Birmaans boksen als hoofdtrainingsmiddel onderricht aan de Birmaanse strijdkrachten tijdens de Ujana periode. Dat was onder de koning Van Pinya, in 1323, tot aan ongeveer de tijd van koning Thibaw, de laatste koning van Birma. Daarom werden de boksers die in deze kunst bedreven waren ook wel de 'royal boxers' genoemd en werden hun namen geregistreerd op de koninklijke geschiedenisrollen.

Bij het Birmaans boksen mag elk deel van het lichaam, vanaf het puntje van het hoofd tot aan het uiteinde der tenen, in de strijd gebruikt worden. Het hoofd wordt gebruikt om daarmee kopstoten te geven om zodoende de tegenstander af te stoppen of hem te verzwakken in de clinch. De handen worden niet alleen voor slaan gebruikt maar ook om te grijpen en vast te houden. Bij het slaan zien we de bekende varianten als de directen, de opstoten en de swings. De elleboogstoot is ook goed ontwikkeld en wordt gebruikt om te blokkeren dan wel om te stoten op het hoofd en het lichaam. Ook de knie wordt, hoewel minder dan bij het Thai-boxen, veel gebruikt als aanvalswapen.
Het schoppen heeft zich bij het Birmaans boksen ontwikkeld tot een hele aparte kunst. Het dient niet alleen om de tegenstander het naar voren komen te beletten, maar ook om zogenoemde vliegen-

de trappen te geven waarbij de sprongtechniek en de kracht van de vechters fabelachtig te noemen is.
Om dit voetenwerk goed te leren beheersen trainen de boxers in het Thaing, een andere Birmaanse vechtskunst waarin dit onderdeel het belangrijkst is.

Een Birmaans vechter moet heel goed weten hoe hij zijn voeten plaatst, hoe hij naar voren moet stappen, naar achteren of naar opzij, uit welke positie hij kan inspringen en op welke manier hij het beste de aanvallen van de tegenstander kan ontwijken. Natuurlijk moet hij bovendien – als het om close-in-fighting gaat – goed op de hoogte zijn met alle worsteltechnieken, hij moet alle worstelgrepen kennen en hij moet ook weten hoe hij die moet ontwijken of overnemen.

De reglementen

Voor een buitenstaander lijkt het erop of in het Birmaans boxen alles geoorloofd is en dat er dus helemaal geen regels zijn. Maar als men goed oplet ontdekt men dat die er wel zijn, zij het dat ze meer het gedrag van de vechters regelen dan de technische vechtaspecten. Het volgende moge daarbij als voorbeeld dienen. Als een vechter niet meer in staat is zich goed te verweren of als hij in een zodanige positie komt te verkeren dat vechten op dat moment niet meer mogelijk is dan stapt hij terug en wordt de partij tijdelijk gestaakt tot dat hij weer in staat is de strijd te hervatten.
Wanneer men zou denken dat het Birmaans boksen extreem gevaarlijk is dan vergist men zich ook want alleen vechters van gelijk niveau treden tegen elkaar aan en er gebeuren dan ook zelden zeer ernstige ongelukken.
Om de boxer toch enige bescherming te geven zijn er regels op grond waarvan krabbelen verboden is, bijten, haren trekken en het schoppen naar de geslachtsdelen. Verder zijn er regels die de lengte van de nagels van de vingers en van de tenen regelen. Die moeten kort en rond afgevijld zijn. Een vechter mag niet geraakt worden als hij bewegingsloos op de grond ligt, maar hij moet dan wel met zijn gezicht van de tegenstander af liggen in dezelfde positie als waarin hij gevallen is.
Het gevecht moet onmiddellijk gestopt worden als een van de twee scheidsrechters 'stop' roept of als een van de boxers een 'break'

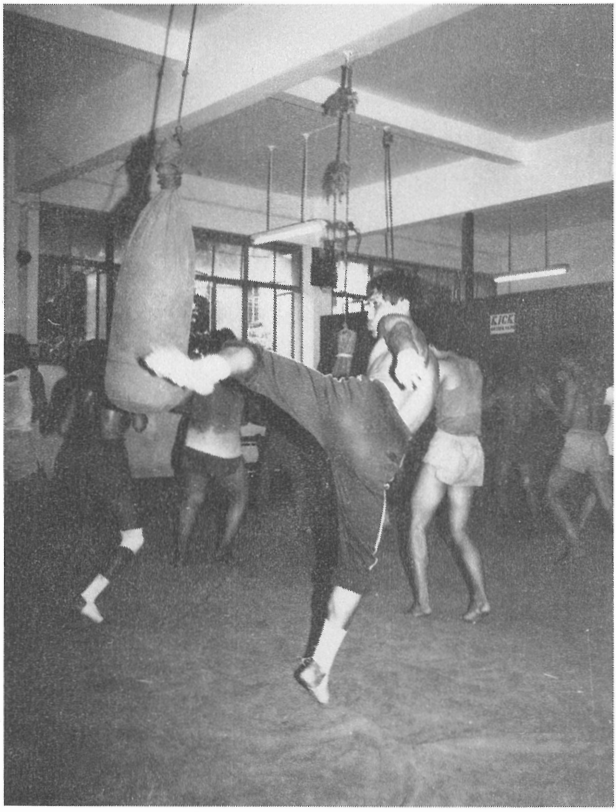
vraagt door zijn handen in de lucht te steken of afklopt op de rug van zijn tegenstander in een clinch-situatie.

De klassering van de boxers

In het Birmaans boksen is het lichaamsgewicht niet het selectiecriterium voor de vechters, hoewel de scheidsrechters meestal alleen maar die partijen willen leiden waarin de vechters aan elkaar gelijk zijn wat betreft gewicht en constitutie.
Alleen in de eerste klasse moet een boxer in staat zijn het tegen iedereen met succes op te nemen, ongeacht bouw of lichaamsgewicht.
Heden ten dage zijn de boxers in vier klassen ingedeeld. Begonnen wordt in de vierde klasse waarin dus alle boxers aantreden die hun weg naar de derde, tweede en tenslotte de eerste klasse moeten bevechten. Er is geen bepaald aantal als overgangscriterium gesteld. Alleen de ware prestatie telt en de scheidsrechters, allemaal ex-boxers, bepalen in samenspraak met de boxer en de organisatie in welke klasse iemand wordt ingedeeld.
Komt een boxer eenmaal in de eerste klasse dan is het voor hem onmogelijk om weer een klasse lager te gaan vechten.

Muziek bij de wedstrijden

Ook de Birmaanse wedstrijden worden met muziek begeleid en dat gebeurt door het traditionele *saing-waing* orkest.
Voor het gevecht wordt er op de maat van een bepaalde melodie door de vechter een dans uitgevoerd die zijn technieken en afkomst duidelijk maken. Het aardige van dit ritueel is dat geen dans gelijk is aan de ander hoewel de grondbeginselen wel altijd allemaal afkomstig zijn uit de traditionele dansen. De dansen van de vechter maken, zoals reeds gezegd, het publiek bekend met de kwaliteiten en de technieken van de boxer. Maar ook wordt op die manier de tegenstander de kans gegeven te weten te komen wat hem te wachten staat. Maar ook na het gevecht laat degene die gewonnen heeft zijn gehele repertoire van stappen, stoten en andere bewegingen zien om op die manier zijn overwinning luister bij te zetten. De verliezer, aan de andere kant, laat op die manier zijn ontevredenheid over de afloop van het gevecht blijken.
Vroeger waren deze shows nog uitgebreider. Dan werd er door de



Zaktraining in Birma

winnaar nog een reeks van een soort gedichten voorgedragen op de maat van de muziek en danste hij om ook alle voorgaande overwinningen het publiek te tonen.
Om die reden staat het Birmaans boxen nog altijd dicht bij de danskunst en andere klassieke bewegingsvormen. Het is dan ook een verademing bij een dergelijk gevecht aanwezig te zijn. Als u althans van geschiedenis houdt.

De kleding

De boxers dragen een korte broek met daaroverheen een driehoekige doek, de *longyi*, waarvan de punt aan de voorzijde los hangt. De tegenstander mag de longyi ook gebruiken om te werpen.

Door de boxers worden eveneens amuletten gedragen, om de arm of om de longyi. Een andere vorm daarvan is de tatoeëring van de benen. Het is een soort traditie om de bovenbenen met speciale tatoeages te versieren, die veelal worden aangebracht door de in deze kunst bedreven en ingewijde monniken teneinde de ingebrachte figuren een zekere kracht mee te geven. Het tatoeëren zelf gebeurt dan ook meestal op een afgelegen plaats onder voor ons niet zulke goede hygiënische omstandigheden onder het continu prevelen van gebeden, magische spreuken en bezweringen. Deze bezweringen zijn vaak afkomstig uit de *bon* godsdienst zoals die althans in Birma genoemd wordt. Deze godsdienst kent ook in Tibet en Nepal een nogal groot aantal aanhangers-en berust in het geloof aan de natuurkrachten en geesten. In de huizen van de meeste boxers, die meestal van het platteland afkomstig zijn, vindt men dan ook een uitgebreide collectie voorwerpen van rituele aard met in de directe omgeving heilige huisjes, altaren rond diverse heilige bomen, dieren die amuletten dragen enzovoorts. Op zich is dit alles alleen al een hele studie waard.

De scheidsrechters

Zoals reeds gezegd zijn er altijd twee scheidsrechters in de ring om de wedstrijd te leiden en dat zijn altijd ervaren ex-boxers.
De boxers worden door de scheidsrechters met de armen uit elkaar gehouden en zij mogen de strijd pas aangaan als de scheidsrechter zijn armen wegtrekt. Een boxer zal het gevecht echter niet eerder aanvangen voordat zijn tegenstander getoond heeft klaar voor het gevecht te zijn en dat gebeurt dan door de armen over elkaar te slaan en op de bovenarm te tikken.
De scheidsrechters, door ervaring wijs geworden, weten precies wat de vechters mogen en kunnen doen om een gevecht te beslissen, maar ze zijn ook goed bekend met de gevoelens die een boxer heeft als hij is aangeslagen of op een bepaald moment de strijd niet kan voortzetten en dat is dan het moment waarop ze ingrijpen. Ze grijpen ook in als de vechters uit de ring dreigen te vallen of wanneer die in een clinch-situatie tegen de touwen staan en daardoor belemmeringen optreden.
Het is wel verbazingwekkend te zien dat de scheidsrechters vaak ook adviezen aan de boxers geven over hoe te vechten en te bewegen of zelfs adviseren te stoppen of door te gaan. Een vreemde

gewaarwording is het ook als men de scheidsrechters mee ziet juichen met de overwinnaar, hoewel dit gelukkig niet al te vaak gebeurt.

Het aantal ronden

De kwestie van het aantal ronden is voor ons in Europa altijd zoiets als een mysterie geweest, maar tijdens zijn verblijf in Birma heeft de auteur van dit boek daarin wat meer inzicht gekregen. De zaak is ongeveer als volgt. De tijdsduur van een ronde is onbepaald. In een tournament vecht het eerste paar één ronde. Dan komt het volgende paar in de ring dat ook één ronde strijdt. Vervolgens komt het eerste paar terug voor hun tweede ronde. Wordt deze ronde gestaakt wegens vermoeidheid of anderszins dan komt het tweede paar weer terug voor hun tweede ronde. Daarna volgt de derde ronde, de vierde en, gelukkig, volgen meestal daarna geen verdere ronden meer. Men kan dus stellen dat er ongeveer vier ronden wordt gevochten.
Aan een tournament doen ook zelden meer dan 10 boxers mee en dat is maar goed ook want anders zou zoiets maanden gaan duren. Het is dan ook zaak in een toernooi zo min mogelijk te vechten en zo snel mogelijk te overwinnen. Om die reden is de eerste ronde, na de opwarming, altijd bikkelhard waarbij gevochten wordt op knock-out. Er wordt dan continu een topinspanning geleverd en op die manier ligt de duur van de eerste ronden tussen de 5 en de 15 minuten tenzij een der boksers om een break vraagt.
Als het al tot een vierde ronde komt dan is dat alleen als de nummers 1 en 2 tegen elkaar uitkomen. Het komt in een toernooi zelden voor dat lager geplaatsten tot een vierde ronde komen. Ook de tijdsduur van deze ronden is evenwel onbepaald.
De gemiddelde tijdsduur van een tournament is twee dagen en avonden. De gevechten vinden echter zelden bij avond plaats omdat het liefst bij daglicht gevochten wordt. De vechters hebben dan een beter zicht en het is niet zo warm als 's avonds bij het licht van de hete spotlampen.

De beslissing

De beslissing in het gevecht valt zodra een der boxers bloedt uit neus, mond of een ander lichaamsdeel. Hij mag het bloed drie

maal wegvegen maar wordt ook al die malen door de scheidsrechters gecontroleerd. Bij de derde keer beslissen de scheidsrechters of er sprake is van een inwendige breuk of van een oppervlakkige bloeding. In geval van een breuk of een inwendige bloeding wordt de strijd meteen gestaakt waarbij de betrokkene tot verliezer wordt verklaard en onder medische behandeling wordt gesteld.
Een vechter wordt ook tot overwinnaar uitgeroepen als zijn tegenstander zich niet meer goed kan verweren of wanneer hij volledig overklast is en moet opgeven.

De gewone competitie en de tournamenten

De gewone wedstrijden voor de competitie worden nog alleen op het platteland gestreden als uitdagings- of als beslechtingspartijen. Men spreekt van een beslechtingspartij als twee dorpen ruzie of onenigheid met elkaar hebben en men dit wil beslechten door middel van een gevecht. Gezien de steeds grotere macht van de centrale overheid komt zoiets steeds minder voor, maar de gewoonte op zich is nog niet helemaal uitgestorven.
Een dergelijk gevecht duurt ook weer vier ronden, kan kort duren maar ook een hele dag als de vechters aan elkaar gewaagd zijn. Het kan ook voorkomen dat ze beiden zo goed zijn dat door de scheidsrechters in overleg met de boxers besloten wordt tot een onbeslist.
In een tournament gaat het anders toe. Hier geldt alleen het knock-out-principe. Iedere tegenstander moet gewoon uitgeschakeld worden. Aan een dergelijk tournament nemen meestal niet meer dan 10 tot 15 boxers deel. De voorronden worden zo snel afgewikkeld dat ze voorbij zijn voordat je er erg in hebt. Men kan hier dan ook getuige zijn van flitsende KO's en op die manier is het altijd mogelijk dat een toernooi binnen twee dagen beëindigd wordt.

De ring

Van origine is de ring een op de grond bevestigd vierkant van 8 x 8 meter, opgevuld met zand of zaagsel met een dikte tussen de 10 en 15 cm en overtrokken met een groot canvas zeil. De boxers zitten daar omheen om de in de ring vechtenden te behoeden voor een verkeerde val of een voortzetting van het gevecht buiten de ring.
In de grote steden is echter de westerse ring ingevoerd en die is on-

geveer 5 x 5 meter. De Birmanen zijn daar echter niet zo gelukkig mee want de originele ring bezit een natuurlijke veerkracht die het mogelijk maakt dat sprongtrappen met het grootste gemak gegeven kunnen worden. Dat ontbreekt volkomen bij de westerse ring en dat doet deze vorm van boxen dan ook geen goed.
De schrijver van dit boek kan erover mee praten. Heeft men eenmaal op zo'n originele ring of mat gestreden dan kan men de bij ons gebruikte matten eigenlijk niet meer accepteren. De natuurlijke veerkracht van de oorspronkelijke mat is zo groot dat men het geheel zou kunnen vergelijken met zoiets als een springplank, die wel doorveert en je afzet versterkt, maar je niet terug omhoog klapt. Bij het neerkomen vormt de bodem zich naar je voet en dat levert een enorm groot herstellend vermogen op voor je terugkomen in balans.

De herwaardering

Toen de Engelsen in Birma nog de baas waren werd het Birmaans boksen verboden omdat dit boksen op grond van de Britse wetten als crimineel beschouwd werd en dus niet als sport gezien kon worden. Een logisch gevolg was dat de wedstrijden zich verplaatsten naar het platteland en op die manier werd, wat eens een koninklijke sport was, gedegradeerd tot een sport die op verborgen plaatsen en in achterbuurten beoefend werd. In het Birmaans werd het dan ook een sport die, in het Engels vertaald, een 'behind the pagoda' sport werd genoemd.

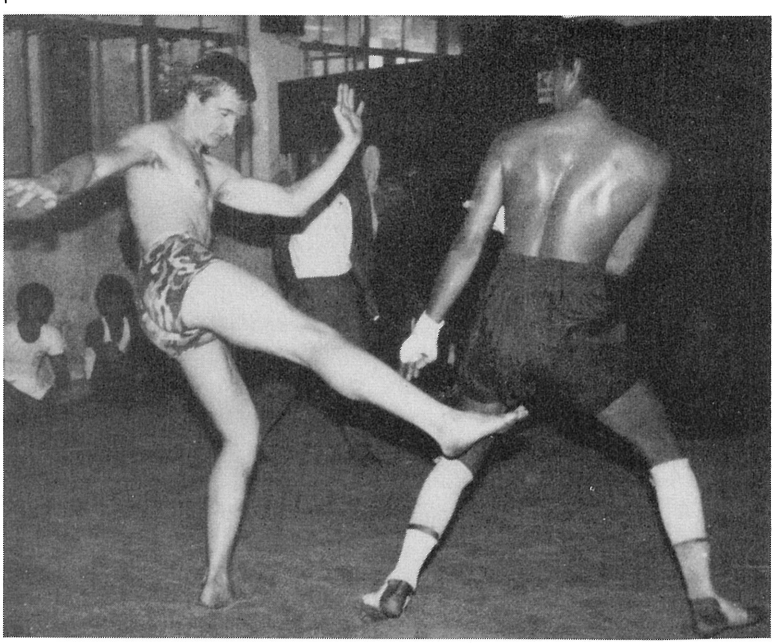
Vandaag aan de dag poogt de Birmaanse regering echter de oude tijden te doen herleven en worden ook de oude sporten weer zo veel mogelijk naar voren gehaald. Zo zijn er weer officiële festivals opgezet met als belangrijk onderdeel het Birmaanse boksen. Genoemd kunnen worden de feestvieringen op de onafhankelijkheidsdag (the Independence Celebrations) terwijl in oktober gedurende het Oogstfestival – en dat kan tot April duren – de boxers door het gehele land trekken, vooral naar de Tenasserim- en Kawthoolei-districten omdat daar het boksen zich nog kan verheugen in een enorme populariteit.

De training

Heden ten dage is er bijna geen enkele eerste klas-boxer, die systematisch en regelmatig traint. Evenmin zijn er nog full time-coaches te vinden die boksers continu begeleiden. Momenteel is het zo dat de boxers allemaal op eigen houtje trainen, samen met familie en kennissen in kleine groepjes. Men leert in wezen het boxen nu op de harde manier, namelijk van de tegenstanders in de ring, en op die manier is er heden dan ook geen enkele boxer te vinden die kan beweren dat hij nog nooit verloren heeft. Alleen in Rangoon en Mandalay zijn nog kleine, zeer primitieve scholen te vinden waar pogingen gedaan worden om van overheidswege het boxen te stimuleren.
De schrijver kan in dit verband putten uit zijn eigen ervaringen. In Rangoon heeft hij getraind en gevochten met de in de tweede klasse-ingedeelden. De lessen werden daar gegeven in het YMCA-gebouw en er werd getraind onder de supervisie van de oud-eersteklasser Thaung Nyunt.
Er werd daar gevochten volgens de Birmaanse regels op de traditionele mat. Zonder dat de schrijver van dit boek er erg in had was hij direct gewend aan de sprongschoppen. Het was echter wel gedurig goed uitkijken voor de stoten met de blote vuist, die op het gezicht aankomen als een mokerslag en de schrijver had pech omdat hij een duim in zijn oog kreeg waardoor dat oog tien dagen lang opgezwollen was. Het kniewerk is door het gebruik van kopstoten en worptechnieken tot het uiterste gereduceerd. Wordt het echter gedaan dan moet men ook achter elkaar doorgaan en moet men de tegenstander alle kanten op blijven slingeren tot hij tegen de grond gaat. Wanneer je dat niet doet – dus wanneer je ophoudt – dan krijg je zelf een worp of een kopstoot en word je zelf gegrepen.
Het is voor een buitenstaander bijzonder moeilijk wat gegevens te krijgen over eerste klas-vechters, maar na lang zoeken kwamen dan toch de namen van de negen eerste klasse-boksers voor de dag, die in 1987 om de kampioenstitel zullen strijden, te weten: 1) Thaman Gya 2) Maung Yone 3) Ba Hnit 4) Tha Main Ba Yan 5) Shwe Wa Tun 6) Win Naing Sein 7) Da Wai Win Naing 8) Kyan Sint en 9) Hilar Win.

Wedstrijden met buitenlanders

Na het vertrek van de Engelsen zijn er eigenlijk geen echte wedstrijden met buitenlanders meer geregistreerd. Het verhaal gaat dat een Engelse bokskampioen, die een gevecht aanging met een Birmaanse boxer, in nog geen 30 seconden KO geslagen werd en dat deze bokskampioen, die toevallig ook nog eens een hooggeplaatste legerofficier was, ervoor gezorgd heeft dat het Birmaans boksen voortaan verboden werd.
Maar er worden nog wel steeds wedstrijden gehouden tussen Birmanen en Thais waarbij de oude regels gelden. Een dergelijk gevecht heeft de schrijver gezien op 18 januari 1987, waarbij van de twee gevechten er één gewonnen werd door de Birmaan binnen nog geen halve minuut en het andere door de Thai die er minder dan één minuut voor nodig had. Het is een feit dat de Birmanen best vaker tegen buitenlanders zouden willen strijden, maar dat moet dan wel gebeuren conform hun regels en in hun eigen land omdat zij, wat dit laatste betreft, niet kunnen rekenen op een paspoort of een uitreisvisum.



De schrijver in actie

25 All style free fight-gevechten

Na alles wat nu in het voorgaande gezegd is over het Kick- en Thai-boxen, ook gezien in relatie met andere vormen van zelfverdedigingssporten, komt tenslotte toch wel de vraag naar voren: is in een gevecht een Kick-Thai-boxer het sterkst? Kan hij het met succes opnemen tegen elke andere vechter van welke andere stijl ook? Is, met andere woorden, het Kick-Thai-boxen nu wel zo effectief als beweerd wordt? En in deze geest zijn er natuurlijk nog wel meer vragen te stellen. Het antwoord is heel eenvoudig. Het ligt niet aan de stijl, maar aan de vechter. Die beslist.
Er zijn straatvechters, die een sportschool binnenlopen en die dan iedereen, zoals men dat noemt, plat slaan. Maar diezelfde man komt in de ring te staan tegenover iemand van wie hij – op papier althans – gemakkelijk kan winnen, maar hij krijgt het pak slaag van zijn leven. Het bovenstaande is een typisch voorbeeld van de vechter, die niet kan vechten als iedereen kijkt. Een typisch voorbeeld van publieksangst. Maar het zegt niets over de capaciteiten van de man.
Neem nu eens een gevecht tussen een Kendo-Ka- en een Thai-boxer. Wie zal winnen? Hier is weer sprake van een situatie van ongelijkheid, maar het aantal onbekende factoren is te groot om een redelijke voorspelling te doen.
Maar laten we nu een kijken naar een reële vergelijking van stijlen, hun beperkingen en hun voor- en nadelen. Daarna is het redelijk goed mogelijk een conclusie te trekken: wie wint of verliest er op het gebied van de stijlvorm?

Thai-boxen Een ringsport
Voordelen: alle lichaamsdelen worden voor het slaan gebruikt

Nadelen:	men draagt handschoenen waardoor het beetpakken van de ander bemoeilijkt wordt men is niet geoefend in worp- en grondtechnieken
Kick-boxen	Zelfde zaken als hierboven, maar hier geldt alleen dat de grondtechnieken ontbreken en de handschoenen beperkingen opleggen
Conclusie:	Degene die de grondtechniek beheerst kan op de grond overwinnen.

Totale conclusie:
De mogelijkheid bestaat dat zowel een Thai-boxer als een Kick-boxer overwonnen kunnen worden door een worstelaar. De werkelijkheid kan echter natuurlijk weer heel anders zijn. De Kick-Thai-boxer kan in de clinch – als hij de worstelaar daartoe de kans geeft – het onderspit delven, maar aan de andere kant: kan en zal de worstelaar alle trappen en stoten kunnen ontwijken en/of incasseren? In het verleden waren er zowel in Japan als in Thailand diverse experimenten met het tegen elkaar doen uitkomen van vechters van verschillende stijlen. Een goed voorbeeld in dit verband is de videoproduktie 'Kings of the square ring', waarin Antonie Inoki uitkomt tegen Mohamed Ali en tegen een grote Karate-ster uit Amerika. Hier komt de ongelijkheid van de diverse stijlen duidelijk naar voren en blijkt dat een vechter, die zich van te voren goed voorbereidt tegen een andere vechter van welke stijl dan ook goed tegenstand kan bieden met zelfs de kans om te winnen.

Een ander voorbeeld is de afgang van de grote Hongkong Kung-Fu giganten in Thailand. Deze giganten daagden de Thais uit met te zeggen dat zij van elke stijl konden winnen. Het resultaat was simpel en duidelijk: alle Kung-Fu meesters gingen KO in de eerste ronde. Er was toen ruzie omdat er handschoenen waren gedragen. De Thais gingen overstag en de handschoenen mochten uitblijven. Het resultaat? Weer alle Kung-Fu vechters KO.
Een grote fout van deze Kung-Fu vechters was hun zelfoverschatting en hun absolute onbekendheid met de Thaise stijl van vechten. De Thais daarentegen hadden zich wel goed voorbereid en wisten zodoende bijna alles van hun tegenstanders.
Hetzelfde gebeurde met de Japanse Karate-vechters, waarvan er

twee KO gingen en een derde op punten won. Alweer een voorbeeld van goede voorbereiding door de Thais en een slechte voorlichting aan Japanse kant.

Een zelfde beeld bij Nederlandse delegaties. Met veel tamtam trokken zij naar Thailand, maar ze wisten niets van hun tegenstanders terwijl de Thais zich wel degelijk goed hadden voorbereid op de komst van hun tegenstanders. Ze wisten alles van de Nederlanders, zelfs de kleur van hun ogen. Iedereen die mogelijk iets afwist van de stijl van vechten of daar video's van bezat werd benaderd en zo werd de informatie over de tegenstanders compleet gemaakt. Daarna werden tegenstanders gezocht die bij het beeld van de Nederlanders pasten en de Thaise delegatie stond klaar. De Nederlanders gingen vernederd naar huis terug.
Het vergaande professionalisme in de sport kent natuurlijk ook zijn nadelen. In het land zelf kan men van alles of bijna van alles over iemand te weten komen en die kennis vooraf komt dikwijls een gevecht niet ten goede. Want het geeft aanleiding tot omkoperij en er wordt gegokt.
Degene die wint behoeft daarom per se ook niet de echte winnaar te zijn. En de kampioen behoeft niet de ware kampioen te zijn.
Kampioen wordt iemand die beschikt over de juiste connecties en die de juiste mensen kent die voor hem werken en de juiste tegenstanders vinden die hij kan verslaan. En die vooral ook de juiste momenten vinden voor het houden van een gevecht.
Wat Nederland betreft komt daar nog de belangrijkheid bij van enkele andere feiten zoals: bij welke bond ben je aangesloten, wie is je promotor, heeft die geld achter zich staan en is hij bereid je naar boven te duwen.
Al met al is kampioen worden niet alleen een kwestie van gewoon hard knokken, maar het resultaat van een echt levensspel met alle verwikkelingen van dien.

Na deze korte beschouwing over de diverse all style free-fight gevechten kunnen we concluderen dat de vechter, die zich het beste voorbereidt en een open geest heeft voor de sterke kanten van zijn tegenstander de meeste kansen heeft zo'n gevecht in zijn voordeel te beslissen en dat ongeacht de stijl die hij hanteert. De schrijver van dit boek is een groot voorstander van demonstratie all style free fight-gevechten, waarbij twee goed getrainde en goed voorbereide

vechters hun specifieke technieken ten opzichte van een andere stijl laten zien.

Woordenlijst

Aenken	Enkelband, beschermt wreef en scheen
Andap	Waardering
Baak	Mond
Bangkok	Hoofdstad van Thailand
Bat	Blok
Chaikrong	Zwevende ribben
Chiang mai	Provinciehoofdstad in het noorden
Chok	Gevecht
Choraked faad hang	Gedraaide trap
Dadsin	Beoordelen
Daihuachai	Gebied onder het hart
Dermpan	Een vorm van wedden
Dontree muay	Muziek tijdens een wedstrijd
Dtaa	Oog
Dtaai	Sterven
Dtae	Trappen
Dtae kao	Kniestoot
Dtae tao	Trap met de voeten
Dtae wiang	Ronde trap
Dtai	Nieren
Dtai kao	Zijwaartse kniestoot
Dtee	Slaan
Dtee mat	Vuistslag
Dtee sawk	Elleboogstoot
Dtoi	Boksen
Dtoi lom	Schaduwboksen
Faad	Hard slaan
Faidaeng	Rode hoek

Fainamnerng	Blauwe hoek
Gamagan	Scheidsrechter
Gaan Dadsin	Beoordelen
Gangkeng muay	Romp van de bokser
Gawn welaa	Gawn welaa-wedstrijdjes worden gehouden voor het eigenlijke programma begint en zijn bedoeld voor nieuwelingen
Grajab	Liesbeschermer
Grammon srisa	Kruin
Grasawb	Bokstas
Hua	Hoofd
Huajai	Hart
Hook	Hoek
Jad	Bevorderen
Jamook	Neus
Kaa	Been
Kaen	Arm
Kai	Kamp
Kai muay	Bokskamp
Kagangai	Kaakbeen
Kamab	Slaap
Kao	Knie
Kao kong	Kniestoot over de arm heen
Kao loy	Gesprongen kniestoot
Kao drong	Frontale kniestoot
Khuen kroo	Plechtigheid waarbij een leraar een nieuwe leerling accepteert
Koo ek	Belangrijkste gevecht van een programma
Kradot	Sprong
Kradot dtae	Sprongtrap
Kruang rang	Banden gedragen om de biceps
Kroo muay	Boksleraar
Kwaa	Rechts
Lang tao	Wreef
Limpee	Solar plexus
Lop	Ontwijken
Look anta	Testikels
Look gradueak	Adamsappel

Look kang	Kin
Mai taai	Verboden technieken
Mat	Vuist
Mat at	Opstoot
Mat drong	Directe stoot
Mao mat	Punch-drunk
Mongkon	Hoofdband die gedragen wordt tijdens de plechtigheid voor de wedstrijd
Muay acheep	Beroepsboksen
Muay-thai	Thai-boxing
Muay sakon	Internationale boksstijl
Na kaeng	Kin
Nak muay	Bokser
Namnak	Gewicht
Na paag	Voorhoofd
Nuam	Bokshandschoenen
Pang-nga	Ontwijken
Paa pan mue	Verband dat gedragen wordt onder de bokshandschoenen
Pee liang	Secondant
Raigaan muay	Boksdans, deel van de plechtigheid voor de wedstrijd
Run	Gewichtsklasse
Saai	Links
Sanam muay	Boksstadion
Sangwien	Touwen van de boksring
Sawing	Zwaai
Sawk	Elleboog
Sub tao	Lopen naar achteren
Taitoi	Nek
Tao	Voet
Teep	Trap met de onderkant van de voet
Teep dan lang	Trap in de rug
Teep dueh son	Hieltrap
Teep drong	Trap recht vooruit
Ting	Worp
Tjod leum	Loopbewegingen
Tong	Buik
Tong noi	Onderbuik
Tooy	Lopen naar voren

Uppercut	Opstoot
Wei kru	Diepe buiging voor de leraar, onderdeel van de plechtigheid voor de wedstrijd
Wehtee	De ring
Wong	Orkest
Wong muay	Orkest dat tijdens de wedstrijd speelt
Yaeb	Steek, por
Yaek	Pauze gebruikt door de scheidsrechter om de boksers te scheiden
Yang gan fan	Mondbeschermer
Yok	Rond
Yud	Pauze gebruikt door de scheidsrechter
Wang	Worp

ELMAR BUDO SPORT

Kickboksen zoals dat in Nederland bedreven wordt heeft nauwe raakvlakken met Thai boksen en full contact karate.
De auteur, bedreven beoefenaar van deze vechtsporten, geeft informatie over de herkomst van het kickboksen en belicht daarbij de religieuze achtergronden.
Na een beschrijving van de benodigde uitrusting volgen de basistechnieken met veel aandacht voor de verboden handelingen.
Vervolgens komen aan bod de training en de voorbereiding op het ringgevecht. Een belangrijk hoofdstuk wordt gewijd aan blessures, preventie en behandeling.
In het afsluitende deel, de bijlage, wordt praktische informatie verstrekt van organisatorische aard, met name de veiligheidsmaatregelen.
De tekst wordt toegelicht aan de hand van vele duidelijke instruktiefoto's.
Dit boek beoogt een duidelijke handleiding te zijn voor de serieuze beoefenaren van deze intrigerende vechtsport.

ISBN 906120 5891