



BE
SMART
AND
R.E.A.D.Y.

realistische
zelfverdedigingstraining
voor LHBTI'ers

EEN SAMENWERKING TUSSEN



RESPONSIBLY

EMPOWER

AND

DEFEND

YOURSELF

De laatste jaren heeft er een historische en verontrustende toename plaatsgevonden van geweld tegen de LHBTI-gemeenschap. Terwijl de LHBTI-gemeenschap hoopt op verandering door vredig te protesteren, lijkt de noodzaak om je als LHBTI'er te kunnen verdedigen onvermijdelijk.

Tijgertje LHBTI Zelfverdediging biedt de LHBTI-gemeenschap al sinds 1982 lessen in weerbaarheid. Sinds 2015 behoort de zelfverdedigingsmethodiek Krav Maga tot het lesaanbod. De International Krav Maga Federation (IKMF) Nederland wilde de samenwerking met Tijgertje LHBTI Zelfverdediging versterken en hebben daarom formeel de handen met ons ineens geslagen.

Sinds juli 2017 is Tijgertje LHBTI Zelfverdediging de eerste officiële IKMF LHBTI Krav Maga-locatie in Nederland. In samenwerking met de IKMF is er een speciaal Krav Maga weerbaarheid en zelfverdedigingsprogramma voor LHBTI'ers ontwikkeld genaamd R.E.A.D.Y. **Responsibly Empower And Defend Yourself.** Be smart and R.E.A.D.Y.!

I AM R.E.A.D.Y.

“I finally found the power within myself to fight back.
I feel liberated and empowered to be myself.”

Chinese LHBTI activiste

Realistische zelfverdedigingstraining

Bij zelfverdediging voor LHBTI'ers zijn andere dingen belangrijk dan bij de zelfverdediging van cisgender hetero mannen en vrouwen. Ook zijn er specifieke scenario's die voor LHBTI'ers een gevaar vormen. Kon je in de jaren '90 als LHBTI'er nog 'flierefluitend over straat'; nu moet je je wel echt bewust zijn van waar je je bevindt.

Een ordinaire 'kroeghoek' van iemand die het niet eens is met je levensstijl. Een woordenwisseling met een intimiderend groepje jongeren tijdens het stappen. Krav Maga geeft de handvatten om dergelijke situaties te vermijden, te voorkomen, eruit te ontsnappen, aanvallen te ontwijken, jezelf te verdedigen en te bevrijden.

Een compleet pakket van fysieke en mentale beheersing in dreigende situaties, welke ook nog eens goed is voor je conditie en body shaping.

I AM R.E.A.D.Y.

“I did not know I was able to defend myself
and counter attack in so many ways.”

workshopdeelnemer
LHBTI activiste
Maleisië

Veiliger en zelfverzekerder over straat

Het R.E.A.D.Y. programma is aangepast aan de behoeften en scenario's van LHBTI'ers, maar lijkt in de meeste opzichten op reguliere Krav Maga-lesSEN. De Krav Maga-technieken borduren voort op natuurlijke reacties en reflexen. Dit maakt dat je er in (relatief) korte tijd goed in kunt worden.

Doordat het een jong systeem is, zijn de technieken ontwikkeld om om te gaan met de hedendaagse agressie en de 'escalatieladder' van de maatschappij van nu. Als R.E.A.D.Y. deelnemer leer je hoe je Krav Maga toe kan passen om zo veiliger en zelfverzekerder door het leven te gaan.

I AM R.E.A.D.Y.

“I finally found the power within myself to fight back.
I feel liberated and empowered to be myself.”

**workshopdeelnemer
LHBTI activiste
China**

Fysieke en mentale empowerment

LHBTI'ers hebben vaak het beeld dat Krav Maga niet voor hen is weggelegd. Het is te hard en gewelddadig. Dat beeld is echter niet juist.

Krav Maga is een zelfverdedigingsmethodiek gebaseerd op de natuurlijke reflexen van de mens in dreigende situaties. Dat maakt het leren van de methodiek laagdrempelig.

Je leert bij Krav Maga niet alleen om jezelf te verdedigen, maar ook om alerter te zijn van je omgeving. De focus ligt op het voorkomen, het de-escaleren en, indien nodig, verdedigen, bevrijden en weggkomen.

Naast deze handvatten levert het meer zelfvertrouwen, zelfdiscipline en doorzettingsvermogen op. Een totaalpakket van fysieke en mentale beheersing en empowerment.

I AM R.E.A.D.Y.

“De Krav Maga-trainingen zijn voor mij vooral goed als anger management tool. Ik merk dat ik meer in control ben in situaties waar ik vroeger eerder aan geweld dacht. Het geeft rust en het is door de vechtervaring die ik heb, makkelijker om escalerende situaties in te schatten en in te grijpen op het moment dat het echt nodig is.”

deelnemer reguliere lessen

Wayne

Geen vechtsport met regels

In zelfverdediging moet je niet worden 'gehinderd' door regels. Dit is dan ook direct het grootste verschil tussen een (vecht-)sport en een zelfverdedigingssysteem zoals Krav Maga. Wanneer je traint op regels, train je op beperking. Krav Maga is ontwikkeld voor op straat. Er is geen scheidsrechter die ingrijpt en er zijn geen regels die zeggen 'dat mag niet, dat is gevaarlijk'.

De enige regels waar je, hoe dan ook, aan gebonden bent, zijn uiteraard de regels van de wet en de bijbehorende proportionaliteit. Krav Maga is hierdoor dan ook geen 'mooi' systeem. Het kent geen sierlijke bewegingen, geen aparte stijlvormen, geen overbodige bewegingen. Het is een no-nonsense systeem waarbij alleen de effectiviteit telt.

I AM R.E.A.D.Y.

“In a world where women are often vulnerable physically and emotionally, it was an eye opening experience to have had some self-defense training. Not only did I learn, I was also inspired to take this back home and start this within in our communities.”

workshop deelnemer

LHBTI activiste

Sri Lanka

Vorbereid voor alle omstandigheden

We leren je:

Scannen, vermijden, voorkomen, ontsnappen en ontwijken; Worpen en valbreken; Aanvallen en tegenaanvallen; Gebruik van alle mogelijke voorwerpen om jezelf te verdedigen; Verdedigen tegen alle ongewapende aanvallen; Bevrijdingen uit alle mogelijke grepen en verwurgingen ; Verdedigen tegen alle gewapende aanvallen en bedreigingen; Verdedigen tegen aanvallen vanuit alle mogelijke richtingen en posities, door één of meerdere aanvallers; op alle mogelijke plaatsen.

Krav Maga bereid je voor om je te redden onder alle omstandigheden en in alle gevechtssituaties. **Be smart and R.E.A.D.Y.!**

I AM R.E.A.D.Y.

“Sinds ik meedoe voel ik me zekerder op straat. Niet dat ik nu een soort Arnold Schwarzenegger ben, maar ik ben me wel meer bewust van mijn eigen kracht en dat geeft rust. Ook het open en vriendschappelijk karakter van de groep Krav’ers vind ik super. Eigenlijk krijg je er een stel vrienden bij cadeau.”

deelnemer reguliere lessen

Eddie

Ongedwongen sfeer en veilige omgeving

De trainingen worden gegeven in een veilige omgeving, met respect voor elkaar en onder leiding van één of meerdere gediplomeerde high level instructeur(s) van IKMF Nederland.

We nemen de lessen serieus, maar houden ook van plezier. Na afloop van de training wordt er vaak samen nog wat nagepraat of gaan we nog even naar de kroeg.

Reguliere lessen

We trainen van september t/m juni op iedere dinsdagavond van 20:00 – 21:30 uur in de splinternieuwe Sporthal van Kindercampus Zuidas in Amsterdam (Antonio Vivaldistraat 15, 1083 HP).

Het gebouw van de Kindercampus Zuidas staat schuin tegenover de Amsterdamsche Football Club met gratis parkeergelegenheid. Onze ingang zit aan de kant van de sportvelden. De afsluitbare kleedkamer en douches bevinden zich op de tweede etage.

Een **'R.E.A.D.Y. ALL YEAR ROUND'** seizoenskaart kost € 220,- en je bent altijd welkom om een gratis proefles te volgen.

AANMELDEN GRATIS PROEFLES

Introductiecursus

Sommigen vinden één proefles niet voldoende om te bepalen of Krav Maga iets voor ze is en/of er een klik is met de groep. Daar hebben we ook een oplossing voor.

Een paar keer per jaar houden we een **'I'LL BE R.E.A.D.Y IN FIVE!'** introductiecursus Krav Maga van vijf trainingen. De introductie biedt een mooie aanloop en instroom naar de wekelijkse reguliere Krav Maga lessen.

De data van de introductiecursussen worden op onze Facebook-pagina weergegeven en deelname kost je slechts € 60,-

Workshops

Naast de reguliere lessen en introductiecursussen geven we ook workshops in Krav Maga voor volwassenen.

Leuk voor een sportief middagje teambuilding of een kennismaking met Krav Maga voor een specifieke groep.

De kosten voor een workshop zijn afhankelijk van de locatie, het aantal deelnemers en het gewenste programma.

[MEER INFO OVER WORKSHOPS](#)

Voorwaarden deelname

Het Krav Maga R.E.A.D.Y. programma voor volwassen burgers kan bij Tijgertje door iedereen worden beoefend, ongeacht leeftijd, afkomst, geslacht of seksuele oriëntatie, mits 18 jaar en zonder strafblad. Je hoeft geen speciale materialen aan te schaffen. Neem enkel sportkleding en zaalschoenen mee en je kunt aan de slag. Het meenemen van water en een handdoek wordt aangeraden, evenals het niet dragen van sieraden i.v.m. mogelijke verwondingen. Niet noodzakelijk, maar mocht je in bezit zijn van bokshandschoenen en/of een bitje en/of tok, neem die gerust mee. Ben je jonger dan 18 jaar en geïnteresseerd in het volgen van Krav Maga lessen? Neem dan alsnog contact met ons op. We zullen dan bemiddelen tussen jou en de (afdeling Kids Krav Maga van) IKMF.

Meer informatie

Heb je vragen over of wil je je aanmelden voor de reguliere **'R.E.A.D.Y. ALL YEAR ROUND'** lessen of de **'GET R.E.A.D.Y. IN FIVE!'** introductiecursus? Stuur dan een e-mail naar:



zelfverdediging@tijgertje.nl

Blijf op de hoogte via social media

Like en volg ons ook op Facebook en Instagram voor al onze nieuwtjes en updates!



@tjgertjezelfverdediging



@tjgertjeamsterdam