

# nu!

Een van de nieuwste zelfverdedigingscursussen heet Kobutan. Met een ijzeren staafje van 10 centimeter aan je sleutelhanger zou je een eventuele belager in één beweging moeten kunnen afwenden. *Spits* probeerde de bijbehorende cursus van drie uur uit.

DOOR MAAIKE TIMMERMAN



## Kobutan In één beweging van je belager af

**B**ang aangelegd ben ik niet, maar om nu te zeggen dat ik met gemak een eventuele overvaller op de grond krijg? Nee, dat zeker niet. Daarom dus een cursus Kobutan. Het duurt maar drie uur en met dat gekke ijzeren staafje aan mijn sleutelhanger zou ik me veiliger moeten voelen op straat.

Als we in de zaal staan, vraag ik me ongeduldig af waar dat stokje blijft. We oefenen eerst allerlei andere dingen: hoe je stevig met je voeten op de mat staat en hoe je moet ademen vanuit je buik. Ook leren we hoe je een vervelend persoon kunt negeren. Maarten – een van de andere deelnemers – probeert me af te leiden. De eerste drie keer (of misschien acht keer) kan ik mijn lachen niet inhouden. Pas als we de rol-

len omdraaien en ik Maarten moet lastig vallen, merk ik het effect. Hij negeert mij volkomen – iets dat ik echt niet kan waarderen – en ik voel me opeens voor schut staan. Volgens cursusleider Erik van Eight Trainings kun je dit goed gebruiken in bepaalde situaties. „Als er op straat vervelende dingen naar je worden geroepen, denk dan terug aan deze oefening en probeer uit te stralen dat het je helemaal niets doet.”

Eindelijk: het stokje! We mogen er eentje uitkiezen. De anderen kiezen voor rood of roze, maar ik ga voor 'cool' zwart. Ik maak 'm vast aan mijn sleutelhanger. Steeds opnieuw oefent Erik met ons hoe je je sleutels zo snel mogelijk uit je zak kunt pakken. Als dat eenmaal goed gaat, begint het echte 'vechtwerk'.

De eerste keren dat Maarten mij



'aanvalt' gedraag ik me te veel als een overactieve Zorro. Ik vergeet dat ik stevig met mijn voeten op de grond moet blijven staan en spring er steeds boven-

op. Als ik me uiteindelijk weet te beheersen, merk ik hoe verbluffend hard ik kan uithalen met het stokje. Veel harder dan met mijn blote handen.

De kobutan is legaal: hij staat niet geregistreerd als wapen en je mag 'm dus gewoon bij je dragen. Als je de kobutan echter gebruikt om iemand mee aan te vallen (en dus niet uit zelfverdediging) dan kan de rechter oordelen dat je niet uit noodweer hebt gehandeld.

Pijnlijk duidelijk wordt het als we de rollen weer omdraaien en ik opeens de aanrander moet uithangen. Terwijl Maarten niet eens hard uithaalt, voel ik de blauwe plekken al opkomen.

Als Erik het nepmes erbij pakt, wordt het pas echt spannend. Met het kobutan-stokje weer ik het mes af, prik ik Maarten heel hard in zijn nek en schraap met mijn sleutels DNA van zijn lichaam. Ideaal. Als ik me dan ook nog eens met gemak kan bevrijden uit een wurggreep, ben ik overtuigd.

Na de cursus loop ik terug naar mijn auto en kijk ik trots om me heen: laat die overvaller maar komen, ik haal hem zo neer! Aangekomen bij de auto schrik ik me rot. Ik heb mijn sleutels in de kleedkamer laten liggen. En de kobutan, mijn redder in nood? Juist ja, die zit daaraan vast...

**BlackBerry**  
Eindeloos Online  
Nu 2 jaar €17,50  
voor €9,95/mnd



+ Internet  
€32,50  
voor  
€23,90  
/mnd

GRATIS BlackBerry®  
Curve 8520  
Trackpad navigatie,  
2 megapixel camera

2-jarig Hi Online 15 €13,95  
BlackBerry internet,  
van €17,50 nu 2jr € 9,95  
€23,90



+ Internet  
€37,50  
voor  
€26,90  
/mnd

GRATIS BlackBerry®  
Curve 8900  
Ingebouwde gps-ontvanger  
3.2 megapixel camera

2-jarig Hi Online 20 €16,95  
BlackBerry internet,  
van €17,50 nu 2jr € 9,95  
€26,90



+ Internet  
€42,50  
voor  
€29,90  
/mnd

GRATIS BlackBerry®  
Bold 9700  
Trackpad  
3.2 megapixel camera

2-jarig Hi Online 25 €19,95  
BlackBerry internet,  
van €17,50 nu 2jr € 9,95  
€29,90

In prijs  
verlaagd

Ga naar hi.nl, de  Winkel  
of bel 0800-0346

Kijk voor de voorwaarden op hi.nl

Welkom  
bij de  
Society