



Stay Away

ZELFVERDEDIGING
VOOR VROUWEN

INTERNATIONAL KRAV MAGA FEDERATION



***Woman Empowered by
Selfdefense***





Waarom zelfverdediging?

Vrouwen hebben vaak te maken met andere vormen van "geweld" dan mannen. Intimidatie, handtastelijkheden, opmerkingen, het (constant) opzoeken van grenzen, seksueel geweld als aanranding en verkrachting.

Veel vrouwen hebben dit helaas aan den lijve ondervonden. Dit heeft veel impact op het leven van vrouwen en naasten. Veel vrouwen voelen zich na een ervaringen angstig en vermijden vaak plekken, personen en/of situaties. Onzekerheid, niet weten hoe zich te bewegen op straat, bij groepen of bij aangesproken worden. Schaamte over wat er is gebeurd. Vrouwen hebben eerder de neiging de oorzaak bij zichzelf te zoeken. Uiteraard heeft niemand het recht om ongewenst over grenzen heen te gaan en aan je te zitten. Ongeacht je kleding, of je wel of niet duidelijk genoeg bent.



**NO
MEANS
NO!!**

STAY AWAY



Vanuit de IKMF, International Krav Maga Federation, is er een speciaal zelfverdediging-programma ontwikkeld voor vrouwen genaamd Stay Away. Het vrouwen-programma draagt dan ook niet de naam krav maga maar Stay Away. Een programma wat inmiddels in meer dan 60 landen wereldwijd wordt gegeven. Een programma ontwikkeld door specialisten op het gebied van Krav Maga, onderbouwd met theoretische kennis. Vanuit het Stay Away programma wordt in Nederland op verschillende locaties seminars, trainingen en cursussen aangeboden.

Kijk voor een aanbod bij jou in de buurt op <http://www.kravmaga-ikmf.nl/specialisaties/vrouwen>



Krav Maga

De training is aangepast aan de doelgroep vrouwen maar lijkt in veel opzichten toch op het krav maga uit de reguliere trainingen. De deelnemers moeten in zeer korte tijd weerbaar worden en derhalve is het programma eenvoudig maar doeltreffend. De training is realistisch van opzet en er wordt zoveel mogelijk getraind vanuit dagelijkse, herkenbare situaties.



Tijdens de Stay Away training leer je duidelijk je grenzen aangeven, (nog meer) gebruik te kunnen maken van je intuïtie maar de training is vooral ook fysiek van aard. Je leert je allerlei technieken tegen verschillende vormen van seksueel geweld. Of het nu gaat om ongewenst aan je zitten, vastpakken, meetrokken of naar de grond werken in een poging je te verkrachten. In een opbouw leer je wat je kunt doen om jezelf hiertegen te wapenen.





Tijdens de trainingen maken we zoveel gebruik van mannelijke aanvallers om de training zo realistisch mogelijk te kunnen neerzetten en oefenen. Mannen die het programma en het thema voorkomen seksueel geweld een warm hart toedragen. Zij werken belangeloos mee en krijgen behoorlijk wat geweld over zich heen van de dames na een aantal weken oefenen. Onze helden!





Voor wie?

De training is voor iedere vrouw vanaf 13 jaar geschikt. Jonger eventueel in overleg.

Je hoeft niet getraind of sportief te zijn. Het gaat immers om zelfverdediging!!



Locaties

Verschillende IKMF scholen met gecertificeerde Stay Away-scholen bieden regelmatig women-only seminars en cursussen aan. Kijk voor meer info: <http://www.kravmaga-ikmf.nl/specialisaties/vrouwen>



Terugblik Stay Away Den Haag 2017

