

JANUARI 2020

Workshop Zelfverdediging

TEAM FYSIOTHERAPIE VAN BOMMEL

Starring:

*Eric van Bommel, Janny van Bommel, Annelies van Kleef, Karen de Joode, Wouter de Bonth, Stijn Verhagen
Maartje Boezer, Floortje van Halder, Raoul van Bommel, Len Moolenschot, Helen van Bakel, Petra van Loon, Hetty Verhoeven*

Dames even overleggen wat
te doen, klaar voor actie ;-)



Perfect, stap uit de schietrichting en
grijp meteen de revolver vast

Perfekte polsgreep, alles onder controle



Miami Vice, Len you have a major problem. Nu zie je niet wat Wouter gaat doen, een draai om je oren of een bitchslap op je gezicht geven...





Uiterste concentratie en de juiste handelingen, goed bezig stap uit de schietrichting



Geef belager geen ruimte, hou de arm van de belager gestrekt

Onder schot nemen, alsof het de gewoonste zaak van de wereld is.
Vol overtuiging en verzekerd van de situatie, klasse!



Perfekte techniek



Momentum daar draait het om





Aandacht en concentratie,
Netjes hoor!



Pret & ontspanning, helemaal goed



Gewoon afpakken, dat werkt ook.....



Oogcontact ook niet onbelangrijk;-))

OK, wie wil er nog meer een pakslaag



Alles onder controle



Wouter in de problemen

Perfekte greep op de pols



Eventjes uitdagen

En dan ineens in de knoop,
zelfverdediging, hoe ging dat ook
alweer.....

Iedereen vermaakt zich kostelijk, chapeau!

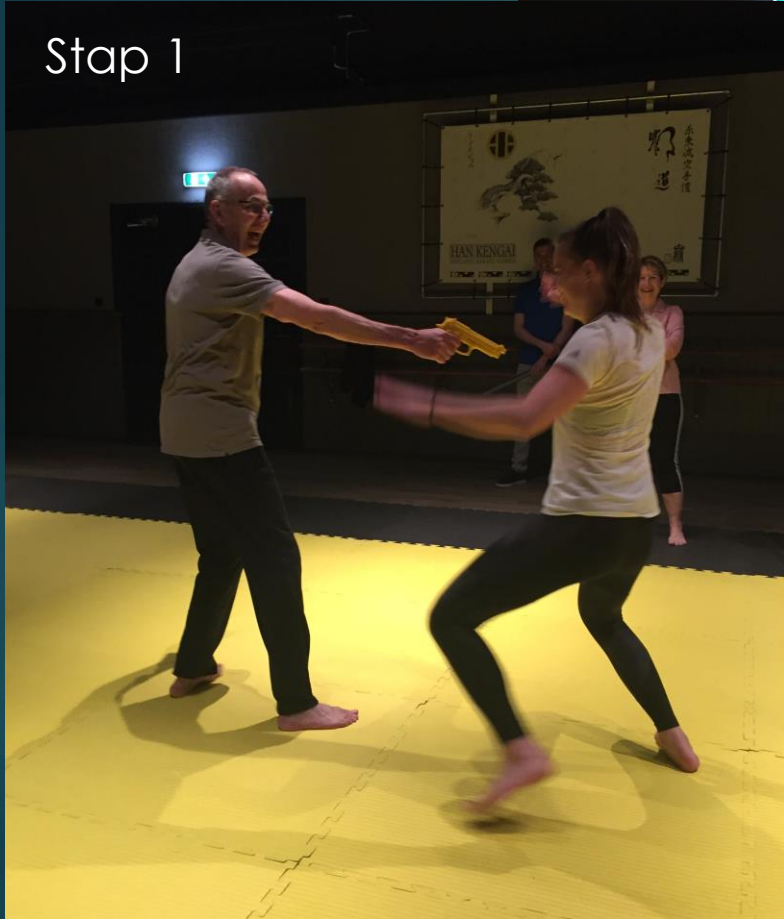


Van geen kwaad bewust,
even naar de andere kant kijken

Stap 2



Stap 1



Zoals het hoort!

Stap 3



Slotwoord

Namens Djai en Andre willen wij het team van *Fysiotherapie Van Bommel* Hartelijk bedanken voor jullie deelname aan de 'workshop zelfverdediging'.

De initiator voor deze workshop is niemand minder dan Eric van Bommel. Tijdens mijn rugpijn behandeling bij Eric enkele maanden geleden was Eric zeer geïnteresseerd in de sport dat ik beoefende en vroeg of ik voor zijn team iets met zelfverdediging kon organiseren. Hiervoor mijn persoonlijke dank aan Eric en het vertrouwen!

Het was ons een eer dat we dit voor jullie mogen opzetten. En voor ons was het ook erg prettig en leerzaam om samen met jullie te werken de foto's zijn getuige van een gezonde teambuilding, enthousiasme, aandacht en gezelligheid tijdens de uitvoering zelfverdediging. Een leuk team om mee samen te werken Chapeau!

Eric en Janny kunnen trots op jullie zijn.

P.s. jullie ontwikkelingen zijn te zien in de diverse opnames van de demo's die jullie lieten zien ;-)).

Het motto blijft van kracht: *'Een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht'*

Tot ziens, Djai en Andre
Han Kengai karate Vlijmen



Team Fysiotherapie van Bommel
Workshop Zelfverdediging

