

# Charlie's Angels workshop:

"Once upon a time there were three beautiful girls" zo begon de serie Charlie's Angels, een gigantische hit uit de jaren '70 en '80, die al drie keer succesvol is verfilmd. Verslaggever Sanne van der Most, die als 'jaren '80 kind' met haar vriendinnen ruziede over wie 'de blonde angel' mocht spelen, nam deel aan een workshop zelfverdediging voor vrouwen met de toepasselijke naam 'Charlie's Angels'.



"IK PAK even een mes erbij", zegt docent Bregje. Wat? Een mes? We schrikken ons rot. We willen na de workshop ook nog graag vriendinnen blijven.

De workshop vindt plaats op het Prinseneiland, midden in het centrum van Amsterdam; de aangewezen plek om ongewenste belagers tegen te komen. Maar het is gelukkig nog klaar-

licht en in de studio van 'leuke dingen-organisator' Doubledutch Events, is het veilig. Als we allemaal zijn gearriveerd, moeten we onze schoenen uitdoen voor een betere grip en meer contact met

de vloer. "Waar denken jullie het eerste aan bij Charlie's Angels?", vraagt docente Bregje die al twintig jaar karate doet en inmiddels de vierde zwarte dan heeft bereikt. "Heel hoog springen", roept

iemand en 'hard in de lucht schoppen' doet een ander voor. We krijgen er meteen zin in. "Charlie's Angels is eigenlijk voornamelijk zelfverdediging", gaat Bregje verder. "Want hoe slim en

soepel die meiden ook zijn, ze komen natuurlijk ook wel eens in benarde situaties terecht waar ze zich uit moeten bevrijden. Maar ze zijn heel proactief en je zult ze nooit helemaal het onderspit zien

# 'Je krijgt zin om te vechten'

delven. Dat is een van de belangrijkste dingen van zelfverdediging; zorg dat je nooit in lastige situaties terecht komt. Maar goed, als de Angels nooit vast zouden zitten, hadden ze natuurlijk geen film kunnen maken en hadden wij ook geen workshop gehad."

## Irritante kroegtypes

Wat we vandaag gaan doen, is vooral zelfverdediging voor de fun. We besteden daarbij veel aandacht aan lichaamshouding en het gebruiken van het hele lichaam om zo veel mogelijk impact te krijgen. "Om veilig over straat te kunnen, zou iedere vrouw dit eigenlijk

moeten toepassen", merkt Bregje op. "Het is heel belangrijk om altijd doelgericht op je bestemming af te lopen en vooral niet angstig om je heen te kijken." We beginnen met een warming-up, waarbij we kriskras door elkaar rennen zonder tegen elkaar aan te botsen. Vervolgens doen we dezelfde oefening in versneld tempo en daarna nog een keer, maar nu met ogen dicht. "Zoek elkaar op, maar probeer niet tegen elkaar op te botsen", instrueert Bregje. Dan doen we een oefening in tweetalen waarbij de een net zo lang op de ander moet aflopen en hem daarbij diep in de ogen moet

kijken, tot het ongemakkelijk wordt. Ik ga met José, een vriendin die ik nog uit mijn eigen 'Charlie's Angels periode' ken, dus echt bedreigend kan dat niet zijn. Ze komt dichterbij, kijkt me strak aan, komt nog dichterbij en op een gegeven moment wordt het toch wel ongemakkelijk; wat zich uit in kinderachtig gegiechel. "Ho, tot hier en niet verder", zeg ik en ik steek mijn hand uit tot vlak voor haar gezicht. "Ja, heel goed, zegt de docent. "Je kunt ook met je schouder naar de ander toedraaien." Achteruit lopen, wat ik regelmatig doe bij irritante kroegtypes die steeds dichterbij komen

staan, schijnt niet zo slim te zijn. "Dan word je in de hoek gedreven en kun je geen kant op als er wat gebeurt", zegt Bregje. Heel herkenbaar inderdaad.

## Schelden helpt

Na wat droog schoppen in de lucht, wat verdacht veel op Tae Bo lijkt, gaan we in tweetallen aan de slag met stootkussens. Eerst een elleboogstootje tegen een kussen op borsthoogte en vervolgens een serie rake trappen op scheenbeenhoogte. Mijn oefenpartner en ik ontdekken dat schelden helpt om nog meer in je rol te raken. "Kappen nou joh, eikel! Hier klootzak!", en we trappen er vrolijk op los. "Hier word je echt agressief van", lachen we. "Je zou bijna zin krijgen om echt iemand in elkaar te rossen." De eindopdracht is het opvoeren van een *Charlie's Angels* scenario. Een Angel wordt omsingeld door vier belagers die ze op vernuftige wijze een voor een moet afschudden. "Ik pak even een mes erbij", zegt docent Bregje. Wat? Een mes? We schrikken ons rot. We willen na de workshop ook nog graag vriendinnen blijven. Maar het valt gelukkig mee, want het blijkt een houten mes te zijn. Als belager één, de strijdbare Angel met het mes, iemand te lijf gaat, wordt met een ferme armstoot afgeweerd. Belager twee staat in de aanslag om een kniestootje te verkopen, maar ook die poging wordt afgestraft door een hoge trap in de lucht. Belager drie pro-

beert vervolgens van achter aan te vallen door haar armen om de Angel heen te klemmen maar ook deze vijand is de Angel te slim af. Belager vier, dat ben ik, probeert het met een zijwaartse trap. Met twee vingers pakt ze me bij mijn polsen beet en begint te draaien. Maar ik blijf soepele polsen te hebben. "Draai nog maar wat verder", moedigt Bregje aan. En dat helpt, want nu draait ze op zo'n manier dat ik wel mee moet gaan naar de vloer. De workshop laat al snel zijn sporen na, want binnen no-time lig ik op de grond.

TEKST: SANNE VAN DER MOST  
FOTO'S: MAARTEN BRANTE



CHARLIE'S ANGELS- docente Bregje test de grenzen van Metro-verslaggever Sanne van der Most.



## Ook een Charlie's Angel zijn?

- Een Charlie's Angels workshop kost 24 euro p.p. en duurt 1,5 uur.
- [www.doubledutchevents.com](http://www.doubledutchevents.com) of telefoonnummer 020 620 52 50