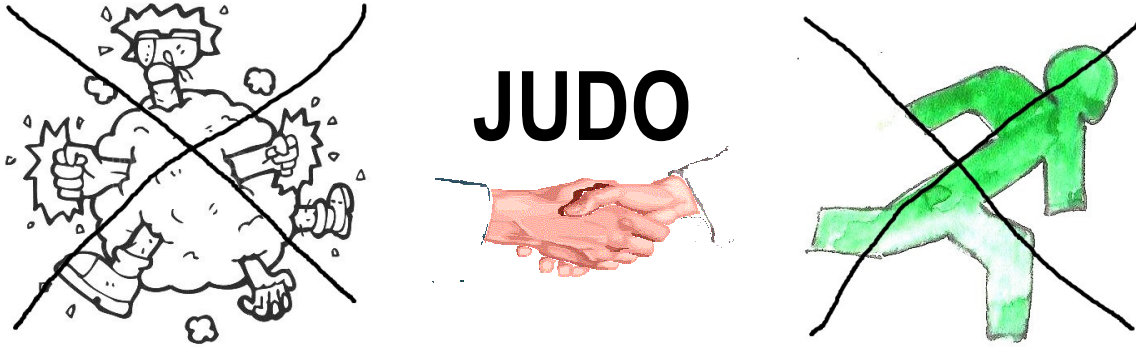


Tussen vechten en vluchten



Wie onzeker is, reageert gespannen in moeilijke situaties. Men kiest bij wijze van spreken onmiddellijk tussen *vechten of vluchten*.

Tijdens de vele oefen en stoeivormen die het judo te bieden heeft wordt regelmatig een beroep gedaan op de zelfbeheersing van de beoefenaar.

Het gevolg is een groter incasseringsvermogen en de paniekgrens wordt verlegd.

Men leert dat moeilijke situaties bijna nooit bedreigend zijn als men er aangepast mee omgaat. Een judobeoefenaar is wél alert in moeilijke situaties maar niet bang, daarom kan men omgaan met conflicten zonder meteen te kiezen tussen *vechten of vluchten*. Al doende ontwikkelt de beoefenaar zich tot een evenwichtige, zelfverzekerde persoon die een nieuwe wereld zonder fanatisme en agressie dichterbij brengt.