

KRAV MAGA

for

LIFE



Branimir Tudjan

# KRAV MAGA for LIFE

Een geheim recept voor een gelukkig en succesvol leven



Uitgeverij Aspekt 2010

## KRAV MAGA for LIFE

© 2010 Uitgeverij ASPEKt

© Branimir Tudjan

Amersfoortsestraat 27, 3769 AD Soesterberg, Nederland  
info@uitgeverijaspekt.nl - <http://www.uitgeverijaspekt.nl>

Omslagontwerp: Uitgeverij Aspekt Graphics

Binnenwerk: Uitgeverij Aspekt Graphics

Druk: HooibergHaasbeek

Omslagfoto (De Golan hoogte): privéarchief Branimir Tudjan

Portretfoto t.b.v. achtercover boek: Miranda Birney

Illustraties: Astrid M.J. Tudjan en José Carlos Gonzales Soler (Sili)

ISBN-13: 978-90-5911-928-4

NUR: 808

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (postbus 882, 1180 AW, Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) van deze uitgave in bloemlezingen, readers, en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912), dient men zich tot de uitgever te wenden.

Voor mijn allerdierbaarste  
Ezra, Mirel, Astrid  
en  
de nieuwe versterking die op  
dit moment naar ons onderweg is.

Zonder jullie liefde zou ik niet kunnen zijn wie ik nu  
ben, en niet kunnen zijn waar ik nu ben.

Mijn liefde voor jullie is onbegrensd, oneindig en  
onvoorwaardelijk.



# INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	
door Fred Royers.....	9
VOORWOORD	
door Zvi Morik.....	13
DANKWOORD.....	17
INLEIDING.....	19
PROLOOG.....	25
KIDAH	
Buiggroet der deelname.....	31
INITIEREN.....	45
ANGST-, (ZELF)TWIJFEL & ONZEKERHEIDSMANAGEMENT.....	67
SFIGA TRAINING	
Kunst van het absorberen van levenspijn en tegenslagen.....	89

(ZELF)LEIDERSCHAP	
Zelfleider m/v.....	117
FOCUS, CONCENTRATIE & ALERTHEID	
Het (be)leven in het heden.....	141
KENNIS & PRAKTIJK	
Test jezelf en je kennis in de realiteit.....	171
LIEFDE.....	183
DE ZOEKTOCHT NAAR GELUK EN SUCCES.....	201
EPILOOG.....	227

## VOORWOORD

Ik ken Branimir Tudjan als vechtsporter. Zijn passie, (en zijn leven) draait voor een groot deel om Krav Maga, de realistische vorm van zelfverdediging die door de Israëli's (en mannen als Tudjan) tot overlevingskunst is verheven.

Toen hij mij belde en me vroeg het voorwoord voor zijn nieuwe boek *Krav Maga for life* te schrijven, voelde ik me vereerd.

Ik heb zelf redelijk wat gezien en gedaan op vechtsport en vechtkunst gebied. En dan denk je dus al gauw, "....

zoveel nieuws zal me ook wel weer niet te wachten staan in zo'n boek.....”

Tenslotte zijn er nu eenmaal een beperkt aantal manieren waarop je een trap, stoot, worp of klem kunt uitvoeren, nietwaar?

Ik vond dat ik wel een steekhoudend verhaal (lees voorwoord) bij dit soort zaken en bij de ongetwijfeld in het boek voorkomende, gevoegde vecht-en-zelfverdediging plaatjes, zou kunnen schrijven, ....dacht ik toen.....

Wat zat ik er naast.....

Allereerst is dit boek veel meer dan een vechtkunst boek waarin je ziet en leest hoe je iemand kan uitschakelen in een bepaalde situatie. Het is een boek geschreven vanuit een diepe innerlijke wens om kennis en geluk te delen met iedereen die daar voor open staat.

Het is een gids voor het leven, een paspoort naar succes, een ticket naar een gezonde levensstijl en een portaal naar gezond denken en een positieve levenshouding.....

Ja, ik ben er enthousiast over geworden toen ik ben gaan lezen en me verdiepte in gedachten en gevoelens van Branimir Tudjan. Ontroerd door de vaak intieme en persoonlijke details die hij blootgeeft als mens en als vechtsport kunstenaar. Zijn angsten en hoe hij die overwon.

Maar dan ook meteen de adviezen hoe er mee om te gaan, zowel fysiek als mentaal.

Dat de 'link' in dit boek met zijn vechtkunst Krav Maga diep en intens, is behoeft geen verdere uitleg. Alle ervaren-

gen en zaken die worden beschreven kun je op de een of andere manier terug voeren naar zijn leven als “Kravist” (Krav Maga beoefenaar)

Maar hoe meer ik las, des te meer begon ik tegen het voorwoord schrijven op te zien.

Want hoe moet je een voorwoord schrijven over iets dat je, van een aan de zijlijn staande toeschouwer, een neutrale lezer met een zekere expertise op dit gebied, tot een deelnemer maakt?

Deelnemer aan gevoelens die de auteur met je deelt..... Een schrijver die uitspraken doet die je tot nadenken dwingen, die raadgevingen op je loslaat waar je verder mee kunt.

Het is een boek vol met ‘one liners’ en wereld wijsheden voor de meest persoonlijke situaties.

Want dat was het dat me raakte. Ik kon heel veel dingen die ik las, zo invullen met mijn eigen naam. Het boek ging over mij....maar ook over mijn buurman, de bakker, de krantenjongen, ja, ook over jou.....

Want een ding is zeker, dingen zijn nooit meer vanzelfsprekend als je eerlijk en integer met dit verhaal omgaat.

Het was net alsof het muntje, (dat bij mij eigenlijk allang was gevallen, maar dat op de een of andere manier blijkbaar uit het wisselbakje gerold was,) even opnieuw in het gleufje werd gegooid.....

Zo van “.... PLING!!!!!!”

Voor mij was het lezen van dit boek echt een ‘Aha-erlebnis’.....Ik hoop voor U ook.

Fred Royers

Sportverslaggever bij Eurosport en SBS6, voormalig Wereld- en Europees kampioen karate en kickboksen.

## FOREWORD

Branimir ("Brani") Tudjan is a great friend of mine whom I know for years. I first met him almost a decade ago, teaching Krav Maga to his students at the University of Leiden and enjoyed seeing his energetic and practical approach. He was also the first to introduce Krav Maga in The Netherlands and in his native country Croatia.

Having dealt almost daily, within his responsibility as police officer, with hardened criminals in the worst streets of Holland – often drugged and intoxicated – has made Brani try to apply for his work various fighting systems, but he ultimately reached and adopted the most practical of them all: Israeli Krav Maga.

When our official Krav Maga book was published in Dutch (by Uitgeverij Elmar B.V., 2002), it was only natural that Branimir Tudjan will be elected as Professional Editor of the Dutch edition, and his important contribution has made the book an immediate success in the Netherlands with repeated reprints in the following years.

In his new book *Krav Maga for Life* he shares his Krav Maga and life stories and adventures and aims to apply the vital knowledge of this superior discipline for dealing with everyday difficult and challenging situations that one may encounter in life. In this “no holds barred” inspirational and motivational book he uses Krav Maga system as a metaphor for life. I trust that – as always with Brani – the result will be overwhelmingly successful.

Zvi Morik, Publisher

A student and friend of Grandmaster Imi Sde-Or (Lichtenfeld), Founder of Krav Maga

Dekel Publishing House

Israel, March 2010.

Branimir (Brani) Tudjan is een goede vriend van mij. Ik ken Brani al heel wat jaren. Bijna 10 jaar geleden heb ik hem voor het eerst ontmoet, terwijl hij Krav Maga doceerde aan zijn leerlingen op de Universiteit van Leiden. Ik genoot gelijk van zijn energieke en praktische benadering.

Brani was de eerste Krav Maga leraar in Nederland en in zijn moederland, Kroatië. Als politieagent in Nederland, heeft Brani dienst in sommige van de slechtste buurten van

Nederland gedraaid. Vaak was Brani geconfronteerd met verdachten onder invloed van drugs en alcohol. Zijn ervaring als politiemann dwong Brani om naar diverse zelfverdedigingssystemen te kijken. Uiteindelijk, na een lange zoektocht heeft Brani de conclusie getrokken dat Krav Maga het meest praktische en effectieve zelfverdedigingssysteem is.

Toen ons officiële Krav Maga instructieboek in het Nederlands werd uitgegeven (Uitgeverij Elmar B.V. 2002), was het vanzelfsprekend dat Brani gekozen werd als professionele redacteur van de Nederlandse uitgave. Zijn contributie is een belangrijk element in het feit dat het boek een succes in Nederland is geweest met veel drukken.

In Brani's nieuwe boek *Krav Maga for Life* deelt hij zijn leven en avonturen met ons; met het doel om gereedschappen in de vorm van praktische kennis en know how aan de lezer te geven zodat hij of zij de dagelijkse en levensuitdagingen kan overwinnen.

In dit eerlijke en open boek gebruikt Brani Krav Maga als zijn bron van inspiratie en motivatie om de lezer te bewegen het boek te zien als een metafoor voor het oplossen/aanvechten van de levensuitdagingen die wij allemaal hebben. Ik vertrouw erop – zoals altijd met Brani – dat het eindresultaat een overdonderend succes zal worden.

Zvi Morik, Uitgever

Een leerling en vriend van Grootmeester Imi Sde-Or (Lichtenfeld), Oprichter van Krav Maga

Dekel Publishing House

Israël, maart 2010.



## DANKWOORD

Dit boek was niet tot stand gekomen zonder de steun, begeleiding en hulp van vele bijzondere mensen. In het bijzonder gaat mijn dank uit naar Perry Pierik, Joachim Dongus, Anipa Baitakova en Anton Kouliavtsev van uitgeverij Aspekt, voor hun geloof en vertrouwen in mijn concept en ons gezamenlijk project *Krav Maga for Life* - Een geheim recept voor een gelukkig en succesvol leven. Zonder hun geduld, professionalisme, enthousiasme, hulp en begeleiding zou dit boek niet deze bijzondere vorm hebben gekregen.

Een bijzonder woord van dank en waardering gaat uit naar Zvi Morik, Fred Royers en Loren P. Dickens voor hun waardevolle bijdrage aan dit boek.

Dit boek en zijn boodschap zou niet ‘geboren zijn’ zonder mijn grootste inspiratiebronnen, mijn drie mooie zonen, Ezra, Mirel en de nieuwe nog steeds naamloze aanwinst (Astrid, je moet nog een naam voor onze nieuw jochie bedenken). Dankzij en voor jullie heb ik dit boek geschreven. Een speciaal woord van dank gaat uit naar mijn primaire corrector en redacteur, mijn mooie en bijzondere vrouw Astrid. Zonder haar steun, enthousiasme, vertrouwen, liefde en taalcorrecties zou ik het zeker moeilijker hebben gehad bij het schrijven van dit boek: *‘Assie, dankjewel voor het tolereren van mijn momenten van ongeduld, voor je onvoorwaardelijke liefde en voor het maken van de prachtige tekeningen voor dit boek.’*

Een grote woord van dank gaat tevens uit naar José Carlos Gonzales Soler (Sili) voor het omzetten van de tekeningen van mijn vrouw Astrid in schilderijen. Muchos gracias compadre.

Mijn bijzondere dankbaarheid en onbeschrijflijke liefde gaat uit naar de Schepper van het universum. Zonder Uw onbegrensde liefde, tolerantie, geduld en mededogen, zouden wij er niet zijn. Ik dank U voor het schenken van het leven en voor het creëren van liefde.

Ik dank U voor mijn leven, voor het leven van mijn dierbaren en voor Uw bescherming.

P.S. Ik vraag U nog een klein beetje geduld te hebben met uw aardse creatie. Onze onwetendheid staat ons nog even (niet meer lang, hoop ik) in de weg. Maar, wij zijn er bijna. Uiteindelijk gaat het goed met ons komen. En dat weet U.

## INLEIDING

Dit is een boek voor iedereen die op zoek is naar een gelukkiger, succesvoller en bewuster bestaan. De sleutel voor het ware geluk en succes bevindt zich niet buiten ons. Deze is ook zeker niet in de handen van een ander. In ieder geval hoort hij daar absoluut niet te zijn. Het was, is, en zal altijd binnen ons handbereik blijven. Heel dichtbij. De sleutel tot het recept voor geluk en succes bevindt zich, om precies te zijn, binnen onszelf. Wij zijn de enige en exclusieve eigenaar van onze geluks- en successleutel. Het is onze eigendom. In dit boek ga je lezen, leren en ontdekken hoe je je eigen sleutel tot geluk en succes op een praktische wijze kan vinden, eventueel kan terugvinden

of terugvorderen (in het geval dat je hem aan een ander heb uitgeleend of voor goed gegeven) en optimaal kan gebruiken. Velen onder ons geven de schuld voor hun ongelukkig leven en al hun levensmislukkingen en misère, aan anderen en/of verwijten hun levenspijn, gebreken, frustraties en problemen aan de kansloze jeugd, ouders, gebrek aan opleiding, lot of alle andere mogelijke externe omstandigheden. Dit is uiteraard vrij gemakkelijk. Tegelijkertijd ook menselijk en te begrijpen. Maar, door de schuld te geven aan anderen of aan onze levensomstandigheden, geven wij daadwerkelijk de controle en de verantwoordelijkheid over ons leven en onszelf uit onze handen. In dat geval is een ander verantwoordelijk voor ons geluk dan wel succes. Misschien onnodig te benoemen, maar dit is zeker geen weg naar een gelukkig en succesvol leven. Dit boek gaat voornamelijk over het in eigen handen nemen van de verantwoordelijkheid en de regie voor onze geluk- en succeszoektocht. Nog beter gezegd, over het ontwikkelen van een gelukkige en succesvolle persoonlijkheid. Want, het is een dergelijke persoonlijkheid die kan en gaat zorgen voor het verwezenlijken van succesvolle ondernemingen en geluksmomenten in de zogenaamde buitenrealiteit. Gelukkig kunnen worden en mogen zijn, is je geboorterecht. Geluk bereiken en gelukkig zijn, is je exclusieve levensoptie, mogelijkheid, verantwoordelijkheid en eigenlijk je levenstaak.

Ik heb dit boek uit mijn hart en op een confronterende en directe wijze geschreven. Het is “gekruid” met humor, relativering en mijn persoonlijke Krav Maga -en levensnekdoten.

Maar wat is eigenlijk *Krav Maga* en wat hebben die twee vreemd klinkende woorden, *Krav* en *Maga*, eigenlijk met het leven te maken? *Krav Maga* (Hebreeuws voor ‘contact-

gevecht') is het befaamde en originele Israëlische zelfverdediging en vechtsysteem, ontwikkeld door grootmeester Imi Lichtenfeld (Sde-Or). Dit tot relatief kort geleden nog geheime zelfverdedigingsstelsel was exclusief voorbehouden aan het operationele personeel van de MOSSAD (Israëlische buitenlandse inlichtingendienst), SHABAK (Israëlische binnenlandse veiligheidsdienst), AMAN (Israëlische militaire inlichtingendienst) en leden van de elite commando-eenheden binnen het Israëlische leger, zoals *Shayetet 13* (Israëlische *Navy Seals*) en *Sayeret Matkal* (Israëlische equivalent van de Britse SAS eenheid).

Op dit moment is *Krav Maga*, mede door de eenvoud en zelfverdedigingseffectiviteit, een ware hype en fenomeen binnen de vechtsportwereld geworden. *Krav Maga* wordt op alle continenten van onze aardbol door duizenden (burgers en politie/militair personeel) enthousiast beoefend.

Tot op heden zijn er talloze instructieboeken en dvd's over de *Krav Maga* zelfverdedigings- technieken wereldwijd verschenen.

*Krav Maga for Life* is een wereldwijde primeur. Het is het eerste boek over *Krav Maga*, dat zich niet bezig houdt met de fysieke zelfverdediging en gevechtstechnieken van het systeem, maar op unieke en verfrissende wijze *Krav Maga* gebruikt als metafoor voor het dagelijks leven. Elke *Krav Maga* training reflecteert (in microvorm) in feite verschillende complexe levensmomenten en levenssituaties en biedt hiervoor de mogelijke positieve oplossingen en constructieve omgangsstrategieën.

In dit boek komen onder andere de volgende levensessentiële onderwerpen aan bod: omgaan met angst en onzekerheid, bewuste en actieve levensdeelname, initiëren, zelfleiderschap, creativiteit, leven in het hier en nu,

effectief /efficiënt keuzes maken onder druk, constructief uit moeilijke/uitzichtloze situaties komen, verbeteren van het emotionele-mentale-fysieke uithoudingsvermogen, tactisch-strategisch denken en handelen, dapperheid, ego-management, integriteit, liefde, (zelf)vertrouwen, verlies, loyaliteit, evenwicht, liefde, vriendschap, kameraadschap, (com)passie, absorberen en omgaan met pijnlijke momenten en tegenslagen, ontwikkelen van een “niet-opgeven mentaliteit”, ontwikkelen en trainen van de “wil om te winnen” attitude en optimaal presteren ondanks of juist dankzij de verschillende levensbeperkende situaties, zoals bijvoorbeeld bij ontslag, financiële problemen, verschillende trauma's, periodes van ziekte, en nog veel meer.

Dit boek biedt zo iedere lezer de mogelijkheid om zijn leven te verrijken en zich te bevrijden van zijn of haar mogelijke en vaak onnodige beperkingen.

*Krav Maga for Life* is een boek voor iedereen ongeacht zijn of haar huidige levensomstandigheden en levensposities. Haal meer uit je relatie, vriendschap of werk. In dit boek ga je geen “hocus-pocus”, “magische pil”, “à la minuut kant en klare” of “moeite & inzetloze” of zogenaamde “zwevende” oplossingen vinden. Wat je wel in dit boek gaat vinden, is in de praktijk geteste, competente en toepasbare kennis. Kennis die zijn optimale waarde heeft alleen maar onder een aantal essentiële basisvoorwaarden: een bewuste, actieve deelname, inspanning en praktijktoepassing! Alleen het bezitten van kennis, vaardigheden of kwaliteiten, zonder de bereidheid en de capaciteit om deze “in de praktijk” of “in het echte” toe te passen en te (be)leven, is helaas gewoon niet goed genoeg.

De in dit boek beschreven levensstrategieën, tactieken en technieken, zijn jarenlang door mij letterlijk en figuurlijk met bloed, zweet, pijn en tranen verzameld, betaald

en in verschillende situaties en omstandigheden getest en toegepast. In dit boek zal je mijn *Krav Maga* trainingen, (straat)gevechten, levensreis anekdoten en avonturen volgen en beleven. Intense momenten van liefde, heimwee, verlies, pijn, (com)passie, vreugde, verdriet, hoop, twijfel, angst, succes, verraad, innerlijke strijd en optimisme. Het hard, pijnlijk, diep vallen en toch opnieuw durven opstaan. Vaak, letterlijk en figuurlijk, op en met “zwakke en bibberende beentjes” en zonder externe maatschappelijke zekerheden, begeleiding of garanties.

*Krav Maga for Life* is het verhaal van mijn *Krav Maga* en levenszoektocht. De zoektocht naar het geluk, succes en ontwikkeling. De zoektocht die ooit in de Kroatische hoofdstad Zagreb is begonnen. In dit boek zal je met mij mee reizen naar verschillende continenten, landen en steden. Van Europa via Amerika naar Australië. Van Kroatië, Israël, de Verenigde Staten, Frankrijk, tot en met Australië. Van Zagreb, New York, Parijs, Los Angeles, Gold Coast, Boulder, Herzelya, Netanya tot en met Amsterdam en Leiden.

Je gaat jezelf leren “bewapenen” met beproefde, praktische en effectieve levensstrategieën. Dit boek biedt je de kans en de mogelijkheid om competenter te worden in al je levensrollen en op alle levensgebieden! Leef intenser en bewuster in het “hier en nu” en niet dagdromend in het “daar en toen”. Haal meer uit jezelf en het leven. Leef als een ware KRAVIST (benaming voor een *Krav Maga* beoefenaar).

Jouw heden en je toekomst liggen volledig in jouw eigen handen!

Ben je er klaar voor?

