



• American Self Protection (ASP) valt op door zijn eenvoud.

Foto René Manders

Eerste diploma's American Self Protection uitgereikt

„Ik voel me een stuk zekerder”

(Van een onzer verslaggevers)

EINDHOVEN – „Vroeger zou ik als vrouw met mentale kracht iemand proberen te overreden dat ik geen slachtoffer wilde worden. Nu ik ASP heb, durf ik rake klappen en stoten uit te delen. Ondanks dat ik op papier fysiek zwakker ben. Ik voel me een stuk zekerder op straat.” Dat zei Jannie Uitterlinden

(41) – werkzaam bij het vormingsinstituut Kans – zaterdagmiddag bij de uitreiking van de eerste twaalf 'Nederlandse' diploma's van de zelfverdedigingsport ASP (American Self Protection).

De vormingswerkster wilde weten of de cursus geschikt is voor haar doelgroep, maar raakte zo enthousiast dat ze

doorgaat met vervolgcursussen.

De twaalf ASP-zwarte banden werden zaterdag uitgereikt door sportschooleigenaar Kees Tempel aan de Willem van Konijnenburglaan in Eindhoven. Hij introduceerde vorig jaar het Amerikaanse systeem in Nederland. Een aantal politiekorpsen in Nederland gebruikt al langer

ASP als zelfverdedigingsmiddel. ASP valt op door door de eenvoud. Het tempo en de moeilijkheidsgraad van de cursus is zodanig dat iedereen ermee kan starten. Op dit moment zijn bij sportschool Tempel ongeveer zestig mensen actief bezig met ASP, van wie ongeveer de helft 50-plussers.