

Control & Restrain – Principes van Locks



“Wat doe je als praten niet werkt, slaan geen optie is en je toch iets moet doen – terwijl je wacht op hulp?”

Control & Restrain – Principes van Locks

Wat is een lock?

Een lock is een techniek waarmee je iemands bewegingsvrijheid controleert, zijn structuur ondermijnt en – als het moet – pijn toebrengt zonder schade. Het is géén gevecht, het is controle.

De 5 fundamentele principes



1. Balans breken

- Geen balans = geen kracht = minder verzet.
- Denk aan trekken, duwen, kantelen.

2. Structuur saboteren

- Richt de kracht op de zwakke plekken van het lichaam.
- Werk tegen de natuurlijke richting van gewrichten.

3. Beweging beperken

- Controleer ledematen én romp.
- Gebruik je positie om beweging onmogelijk te maken.

4. Pijn als gereedschap, niet als doel

- Pijn kan gehoorzaamheid stimuleren, maar is niet nodig.
- Geen pijn betekent ook: minder escalatie.

5. Overgang en aanpassing

- Een lock moet flexibel zijn: escort, fixatie of release.
 - Je lock moet je opties openhouden – geen tunnelvisie.
-

Mechanische bouwstenen



- **Trekken & duwen** – om balans en structuur te breken
- **Buigen & draaien** – om natuurlijke beweging tegen te werken
- **Hefbomen gebruiken** – kleine kracht, groot effect
- **Rotatie versus weerstand** – altijd kiezen voor de richting waar geen kracht zit
- **Lichaamsgewicht inzetten** – je hele lichaam als wapen
- **Verbinding houden** – contact houden zonder te klemmen of vast te bijten

Denk als een vakman, niet als een vechter:

- Niet “wat moet ik doen?”, maar: “Wat werkt hier?”
- Gebruik zo min mogelijk spierkracht.
- Jij bent in controle, zolang jij *beweeglijk* en *aanpasbaar* blijft.

Wil je dit leren?

Doe mee aan het Control & Restrain Seminar – waar beheersing belangrijker is dan brute kracht.

17 mei 2025 | [Tafelbergweg nr 10 Amsterdam] | [Aanmelden via www.insidedefence.nl/control-and-restrain-leer-ingrijpen/]