

SELVFORSVAR

MED TROND SØVIK FRA

NORGES KAMPSPORTFORBUND

Fredagen begynte med tre timer teori om hvorfor man bør trene selvforsvar og hvordan det bør utøves uten unødig vold. Vi gikk også gjennom voldsbrukparagrafen for å bevisstgjøre følger av unødvendig bruk av uskadeliggjøringsteknikker.

Her følger innholdet for dag 2

Lørdagen begynte vi med en litt artig, men kanskje også litt provoserende, og effektiv "mot-strømmen-teknikk". Husk å si "unnskyld!" (fordi du mener det).

Poenget er å legge ett kjapt men bestemt trykk, uten å slå, mot nervepunkter i siden av halsen. Lag en liten krok på hånden din, som Kake Jodan Uke, og legg

vekten din bakom når du jobber deg gjennom "massen". Jo tetter folkene er, jo mer "domino-effekt" får man.





Så kjørte vi "kopp" med lett slag/berøring mot øvre del av nakken (hårfestegropen), hvorpå man fikk prøvd ut på hverandre hvilken effekt dette hadde. Meget viktig med lett berøring, og heller øke forsiktig inntil personen som blir "slått" har reaksjonen. Reaksjonen er at man "ser stjerner" og faller mot bakken. Derfor skal man stå i stilling klar for å ta mot bakken når den kommer mot deg.

Så kjørte vi en del slag med vegg som hindring bak oss, med påfølgende blokkering/unnvikelse og deretter kontrollere angriperen.





Hvordan kommer man så enklest mulig ut av strupetak opp mot vegg?

Heldigvis mange riktige og effektive muligheter, men noe man bør fort lære seg er å "kjøpe seg tid" ved å legge haken ned mot brystet. Vær obs mot skalling, så kan være greit å ha blikket på motstanderens bevegelser som bildet nedenfor viser.



Man kan komme seg ut av strupetak på mange vis. Mange stilarter har like metoder, mens også med litt ulike bevegelsesmønstre.

Veggen i ryggen er ingen uoverkommelig hindring.



Bli man låst og/eller løftet, så gjelder det å ta affære før man blir kastet i bakken. Iflg Trond, så er kast noe som utøves av dem som er litt mer kjent med kampsport og ikke den "vanlige mann i gaten" som bøller seg. Dvs at man fint skal kunne forsvare seg. En enkel utvei er å slå eller gni med knokene (eller *naka yubi ken*) oppå nervepunktene på hånden til motstanderen.





Her holdt Tom strupetak på Trond som så på bakken. Trond gikk da med fingre opp mot strupen til Tom.



Uansett om Tom angriper fra siden eller når han sitter oppå Trond, så vil Trond benytte seg av "over-og-under-løsrivnings-teknikk"

Trond tar så å støtter armen og skubber samtidig som han bruker hoften til å skyve Tom unna.



... Men hva så om man er taxi-sjåfør og man blir angrepet av passasjer i baksetet? ...

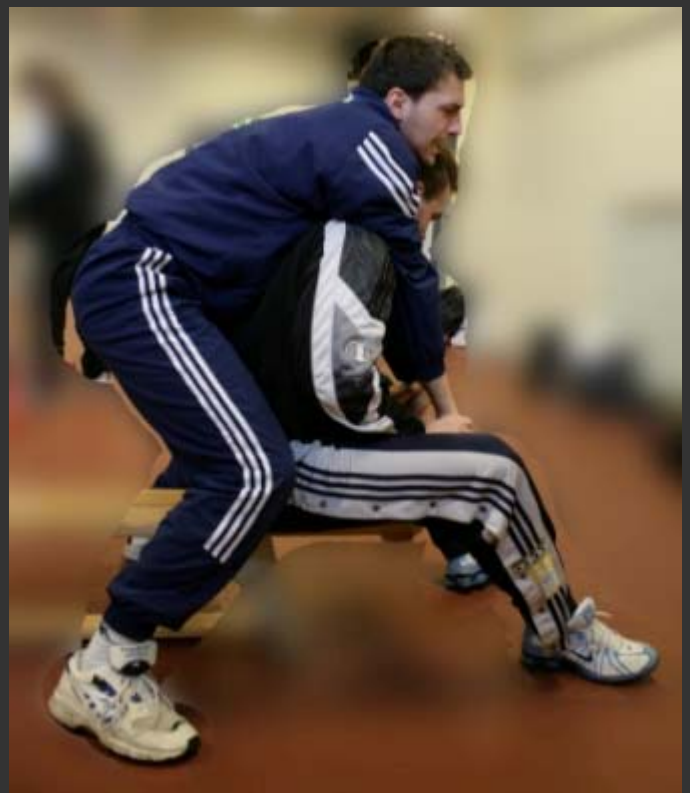




Vi hadde ingen taxi...
Så her simulerer vi altså at det er tak, sete
og dører som hindring.



Her holder Magne håndleddene og styrer
hodet til Erik opp i taket på taxien.
Setteryggen vil bare være med til å
forårsake at Erik treffer taket med hodet
tidligere enn på dette bildet.





Vi ble fortalt at når man trener selvorsvar så er det viktig å opptre så realistisk som mulig uten å skade hverandre.



Men et smil på trening er lov innimellom☺

Vi skal jo ha TRENIGSGLEDE!

Erik og Magne demonstrerer angrep fra siden.



End of day 2!