

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. Lørdagen kan du lese og se bilder fra i det andre vedlegget.

Her følger innholdet for **dag 3**



Overordnet mål for selve kurset:

Få en grunnleggende forståelse av nødvergerett og preventivt selvforsvar (forebygging) – for videreformidling i egen klubb for barn og voksne.

Man har også en plikt til å redde andre. Alt for mange skygger banen når en annen blir angrepet og trenger hjelp. Vi øvde litt på teknikker å hjelpe både i med rollespill hvor en pasient angriper sykepleier, men også blind vold på gaten.



Her er Tuan sykepleieren, Erik angriper og Magne er redningsmann.

Trond forklarer om at man gjerne bare blir tilskuer til vold.

Ville du hjulpet?

Eller står du sammen med de andre på busstoppet og observerer? Kanskje til og med ser en annen vei?

En ting er sikkert; det er ikke sikkert at to angripere stopper om du er alene om å hjelpe.



Ikke bruk mer vold enn nøden krever! Lett å si – vanskelig å vurdere og gjennomføre!

Men vi skal ha i tankene: ” Når du angriper meg er du min fiende – når jeg gjør mitt forsvar er du min venn!”



Hvis du ser noen utøve vold, og det er andre i nærheten som kan hjelpe deg å stoppe volden; så bruk kraftig stemme og haus dem andre til å bli med å stoppe dem. Dra dem med deg. Hvis du får alle eller de fleste med, så vil sannsynligheten være stor for at angriperne gir seg.



Enkle sikkerhetsregler som alle kan...

- Ta hendene opp fra lommene!
- Unngå mørke bakgater!
- Ikke gå alene
- Hold unna fremmede
- Måtehold med alkohol, unngå dop
- Unngå pirattaxi
- *Ikke vær på feil sted til feil tid!*

Ref: Trond Søvik's kompendiet i Selvforsvar.

Det gjelder å unngå å bli plukket ut som offer.

En øvelse kan være barneleken "ulv og åte". Det vil si at lagene har en ulv som sirkler området med alle sauene. Innen en viss tid (på signal fra trener) skal ulven ha testet og valgt et offer. Når tiden er inne skal ulven angripe og markere bitt på halsen til offeret (uten å bite på ordentlig!!!). Etterpå sitter man seg ned og kjapt diskuterer årsakene til at ulven valgte offeret, samt offeret forteller om man følte/visste at man ville bli valgt og evt hvorfor .

For å ytterligere teste "styrken" kan sauene hoppe i knestående.



Her testes et av ofrene. Ble Berit redd? Viste hun svakhet? Ble hun valgt?

Vi gikk også gjennom FBI. Forberedelse, Beredskap og Initiativ.



Vi gjennomgikk rollespill hvor på en av oss var på gangen mens de andre satte opp en "situasjon" med ulike hendelser som kan skje på gaten (med hindringer som bygninger og mennesker)

Men dette bildet viser når Tuan og Erik var prostituerte transvestitter i rollespill med hindringer og "å velge riktig utvei"

Den riktige utveien kan være å snu og gå tilbake!

Avslutningsvis gikk vi gjennom aktuelle angrep for barn

Alle kjenner vi vel til både lugging, biting, armgrep og "prikkedøden"



Tuan lugger, men må slippe når Trond trykker inn i halsgropen hans.



Samme her som før.. slå med knokkene på hånden hans.



Hvis det lugges hardt (nei Trond hadde langt nok hår til at det er et aktuelt angrep på ham) så hold hånden til angriper ned til hodet ditt for å stoppe den umiddelbare smerten og kjøpe deg litt tid. I dette tilfellet har Tom en ledig hånd man skal være oppmerksom på. Dog er Trond så kjapp at han klarer å snu seg rundt og har så overtaket selv.





Samme ble utøvd ved angrep/lugging bakfra.



Prikke-døden derimot ble løst med å kaste angriperen av ved bruk av kne eller bare hofter.







Om noen skulle holde både armer og ben?

Trekk først til deg arm/fot og så ...



....skyv fra.

Og her fikk vi prøve oss:





For barna er det gjerne ikke ramme alvor.... Så hva med et lite knip?

Takk for denne gang!