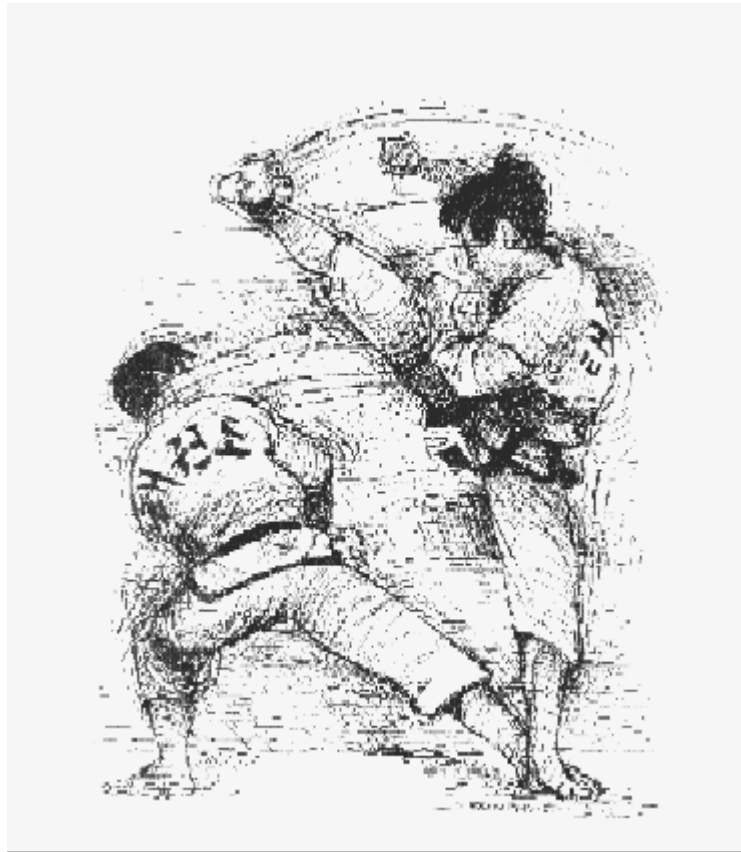


Taekwondo

og undervisning i selvforsvar



Afhandling til 4. dan graduering sommeren 2010
Af Mikael Oddershede 4. dan, Skive Taekwondo Klub
Indstillet af Axel Trillingsgaard

Taekwondo og undervisning i selvforsvar

Af Mikael Oddershede, Skive Taekwondo Klub

Indholdsfortegnelse

1 Indledning.....	3
2 Baggrund.....	4
3 Hvad er en selvforsvarssituation og hvordan reager vi?	6
3.1 Hvad er en selvforsvars situation?	6
3.2 Hvad betyder det at blive overfaldet?.....	7
3.2.1 De fysiske reaktioner:.....	8
3.2.2 De psykiske reaktioner:	8
4 Hvordan kan vi træne effektivt selvforsvar?	10
4.1 Hvad betyder kampstress for måden vi skal træne på?.....	10
4.2 Fra teknik til taktik	11
4.3 Hvordan træner vi selvforsvar?	13
4.3.1 Eksempler på metoder	17
5 Konklusion	19
6 Litteratur liste:	20

Taekwondo og undervisning i selvforsvar

Af Mikael Oddershede, Skive Taekwondo Klub

Perfektion er ikke et fast mål, det er et rejse.

1 Indledning

Selvforsvar er et fundamentalt element i Taekwondo og anden kampkunst, som jeg personligt ikke mener kan undværes. Det er min personlige opfattelse, at der i disse år sker meget på selvforsvarsområdet. En vigtig udvikling som ikke mindst Henrik Frost har været med til at skubbe i gang. Som instruktør mener jeg, det er vigtigt at klæde ens elever på i forhold til selvforsvar. Da 4. dan i høj grad er en instruktørgrad, vil jeg i opgaven tage udgangspunkt i de overvejelser, der ligger bag, når jeg underviser i selvforsvar. Selvforsvar har altid været et af mine fokusområder som instruktør, og en løbende udfordring som instruktør er at tilpasse træningen således, at eleverne hurtigt lærer og fastholder et effektivt selvforsvar.

Der ligger et lille dilemma ved at undervise i selvforsvar. Det er heldigvis de færreste, der har oplevet at skulle forsvare sig selv. De fleste starter med at træne kampkunst for blandt andet at lære at forsvare sig selv. Manglen på egne erfaringer betyder, at man som instruktør er nødt til få viden andre steder fra, det kan være ved at opsøge andre instruktører, og det kan ske ved at læse bøger om emnet. Der er blevet skrevet og sagt meget om, hvor effektive Taekwondo og andre systemer er som selvforsvar. Det er min overbevisning, at det ikke handler om hvad man træner, men hvordan man træner. Opgaven her vil derfor præsentere den viden, jeg har indsamlet gennem træning, gennem studier af emnet og gennem udsendelse på internationale missioner under min tid i forsvaret. Denne viden har en effekt på, hvordan jeg underviser i selvforsvar.

Opgaven vil diskutere undervisning i selvforsvar ud fra to overordnede temaer:

Første tema vil behandle:

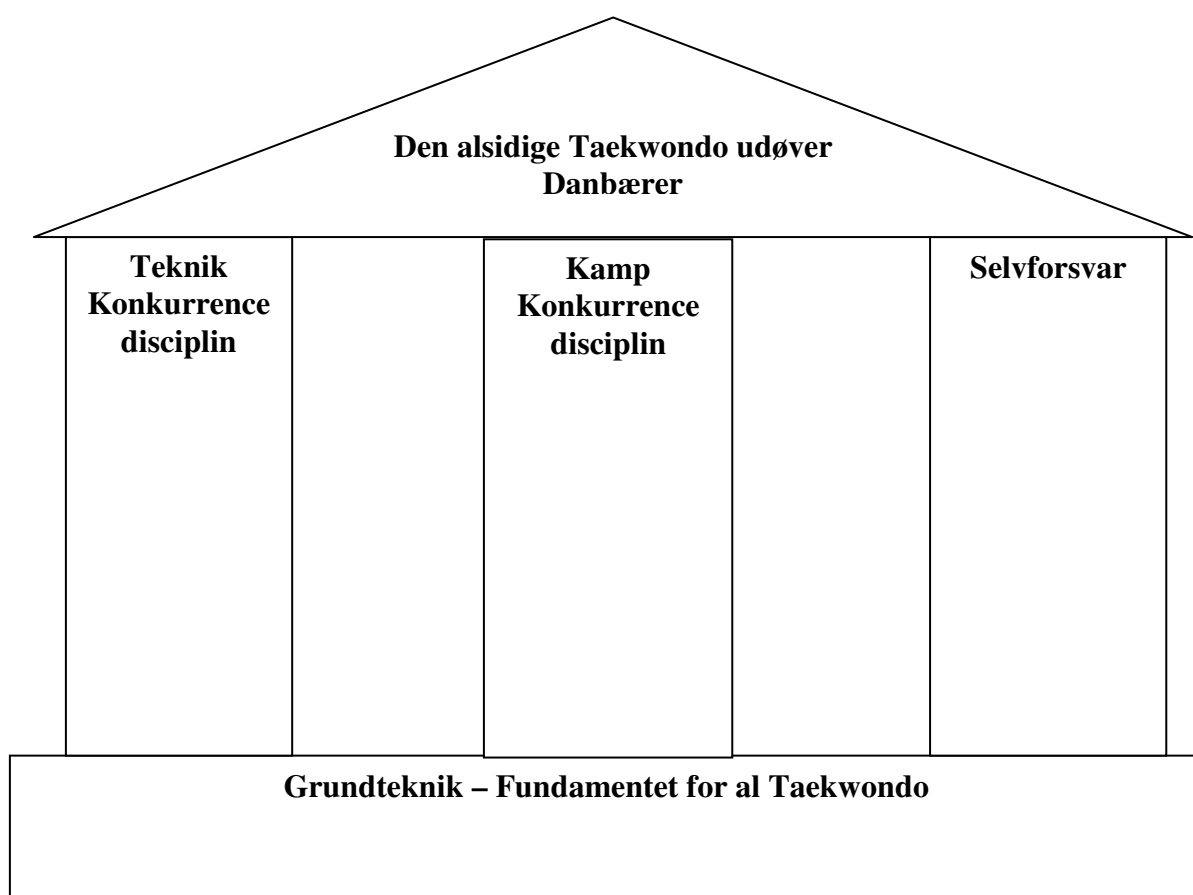
- Hvad er en selvforsvars situation?
- Hvordan reager vi i en selvforsvarssituation?

Andet tema vil med udgangspunkt i første tema behandle:

- Hvad betyder ovenstående for den måde vi træner på?
- Hvordan kan vi træne selvforsvars situationer?

2 Baggrund

Udgangspunktet for alt Taekwondo er vores grundteknikker: stande, slag, spark, blokeringer og å videre. Med afsæt i dette fundament finder vi konkurrence disciplinerne kamp og teknik, samt selvforsvar. Det er sikkert muligt at komme på flere discipliner, men som illustration rækker disse tre. Den komplette Taekwondo udøver har kendskab til alle disciplinerne. Specialisering er en udmærket ting og en forudsætning for at kunne fungere på elite niveau inden for teknik og kamp, men når udøveren kommer op i bælte graderne, er alsidighed efter min mening vigtigt. Lidt populært kan Taekwondo beskrives som et hus:



Teknik

Teknik disciplinen bygger videre på de grundlæggende Taegueks og Poomsaer, men er tilpasset konkurrence kravene. Disse konkurrencekrav, som eksempelvis "mæketempo" betyder at man efter min mening ofrer effektivitet til fordel for udseende. Hvor Poomsaer i min forståelse oprindeligt var mønstre til at øve teknikker i kombination med hinanden, hvilket de i øvrigt er rigtig gode til,

så udøver teknik som konkurrence disciplin mønstre for mønstrenes skyld. Det er der bestemt ikke noget forkert i, det er bare vigtigt at være opmærksom på at en konkurrenceteknik ikke nødvendigvis er en effektiv grundteknik. Teknik disciplinen er et eksempel på at grundteknikkerne tilpasses til den sammenhæng hvor de skal bruges.

Kamp

Kamp disciplinen bygger videre på en række udvalgte sparke teknikker. Reglerne i Taekwondo kamp er skruet sammen så brugen af spark belønnes. Hurtige kombinationsspark og spark i høj sektion belønnes i reglerne. Omkring 80-90 % af alle spark i kamp er dollyo chagi, eller banal chagi der kan beskrives som en kamptilpasset dollyochagi. Det samme sker med dwitchagi, hvor grundteknik "kravet" om at man skal "kigge" efter sparket, i kamp sammenhæng fjernes for at gøre hovedet mindre sårbart. Taekwondo kamp bliver nogen gange misforstået som en repræsentation af, hvad Taekwondo er. Kamp repræsenterer endnu en konkurrence disciplin inden for Taekwondo, men de få spark der bruges kan næppe siges at repræsentere hele Taekwondo kampkunsten.

Selvforvar

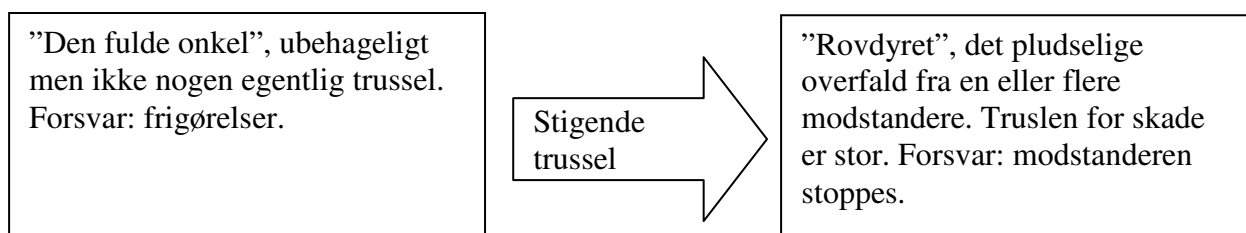
Som beskrevet ovenfor så bygger disciplinerne kamp og teknik på tilpassede Taekwondo grundteknikker, men når vi snakker selvforsvar, sker der imidlertid noget interessant. Selvforsvar kommer til at handle om låse og kast, og ideelt set må vi helst ikke slå eller sparke. Håndledslåse, for at bruge dem som eksempel, er en svær teknik at lære, og den er ikke en del af pensum, så hvor tit er det lige, vi får øvet det? Ju-jitsu træner kun at lave låse og er hamrende dygtige til det, men vi træner det næsten aldrig. Hvad får os til at tro, vi kan få det til at fungere i en selvforsvarssituation?

Pensummet i selvforsvar er i høj grad en overlevering fra tiden, før vi blev et selvstændigt forbund, opbygningen af selvforsvarspensum og valg af "angreb" svarer til selvforsvarsmærkeprøverne fra ju-jitsu. Til en hvis grad og det samme er vores selvforsvars teknikker. Som underviser har jeg fundet det utilfredsstillende, at vi bruger 80-90 % af tiden på at træne en grundteknik, som i samme øjeblik vi snakker selvforsvar bliver kastet over højre skulder. Det er naturligvis en forsimpning, og der er sket en udvikling på området som nævnt i indledningen. Det er efter min mening vigtigt at Taekwondo selvforsvar bygger på Taekwondo teknikker, som vi træner, hver gang vi er til træning, og ikke på teknikker, vi har lånt fra andre. Dette er udgangspunktet for resten af opgaven.

3 Hvad er en selvforsvarssituation og hvordan reager vi?

3.1 Hvad er en selvforsvars situation?

Udgangspunktet for at undervise i selvforsvar er en forståelse, af hvad en selvforsvarssituation er. Forenklet kan selvforsvars situationer placeres på en skala, med ydre punkter der afhænger af, hvor stor truslen er.



Undervisningen i selvforsvar skal kunne rumme hele skalaen, det ligger i nødværge paragraffen 13 styk 1, der siger at forsvaret skal stå i forhold til angrebets farlighed.

Den ”fulde onkel” situationen kan beskrives som en ubehagelig person, der holder fast i en. Situationen er mere ubehagelig end farlig, men der kan være en risiko for at situationen udvikler sig, eller også vil man bare fri.

I modsatte ende af skalaen findes det pludselige overfald¹. Som oftest en mand, der overflader et tilfældigt offer. Disse overfalds mænd beskrives ofte som ”rovdyr”.² Det er typer, der ikke nødvendigvis er ret dygtige til at slå, men de synes det er sjovt, og de vælger ofre, de er sikre på at vinde over. Den selvforsvarssituation der følger af et overfald afgøres på 10 sekunder, hvor helbred, førlighed og i yderste konsekvens livet er på spil.³ Ofte foregår overfaldet i forbindelse med en tur i byen, og overfaldsmanden er måske ikke alene. Situationen er måske ikke den værst tænkelige, men det er efter min mening, det scenarie det giver mest mening at træne efter at kunne håndtere. Der er altid ”hvad nu hvis..” situationer: eksempelvis hvad nu hvis: der kommer tre mænd med knive? Men det er en situation, som man sandsynligvis ikke kan vinde med Taekwondo eller anden

¹ <http://www.nonenseselfdefense.com/>, nedenstående afsnit bygger på Marc MacYoung’s website og bøger, der har en fremragende karakteristik af overfaldssituationer og typerne der begår dem.

² MacYoung, Marc: “Secretes of Effective Offensive” 2005 og MacYoung, Marc: “Taking it to the street”, 1999

³ Höller, Jürgen: “Taekwondo Self-defence” side 11ff

kampkunst. Udgangspunktet for diskussionen af bliver derfor, det tilfældige overfald, dette overfald har en række karakteristika:

- Overfaldsmanden har valgt sit offer, fordi han er sikker på, at han kan vinde.
- Overfaldsmanden er større end sit offer.
- Overfaldsmanden har valgt tid og sted, det er næppe et godt tidspunkt for offeret.
- Overfaldsmanden forventer et nemt overfald, hvis det ikke går efter planen, kan han skærmes væk.
- Resultatet af overfaldet afgøres på den første 5 sekunder.

3.2 Hvad betyder det at blive overfaldet?

Der sker flere ting med en person der pludselig befinder sig i en overfaldssituation eller en kampsituation, det er påvirkninger både psykisk og fysisk samlet set kan det beskrives som kampstress. Kampstress er et velundersøgt og veldokumenteret fænomen, der ganske naturligt har interesseret militæret i mange lande ud fra et ønske om at forstå, hvordan soldater reagerer i kamp. I militær sammenhæng sker det for at få viden om, hvordan man bedst muligt træner soldater til at gå i kamp.⁴ Der er efter min mening imidlertid megen viden at hente, som kan og bør anvendes i den måde vi underviser i selvforsvar på.

Den primitive nedarvede reaktion på et overfald kan opsummeres i tre mulige reaktioner⁵:

- Flight – flygt
- Freeze – frys
- Fight - kæmp

Den naturlige reaktion på kampstress ”at stikke af” er sådan set en fornuftig selvforsvars reaktion, under forudsætning af, at det ikke er en blind flugt. ”Fryse” reaktionen hvor kroppen i grove træk overbelastes og lukker ned, er bestemt ikke en hensigtsmæssig kampreaktion. Den sidste reaktion ”kæmp” er den vi i kraft af emnet er interesserede i. Det viser sig nemlig at det med den rette træning er muligt at lære at håndtere kampstress.⁶ Det er altså muligt med træning at lære at håndtere effekterne af kampstress. Derfor er det interessant at se nærmere på, hvordan kroppen konkret reagerer på kampstress.

⁴ Grossman, Dave: ”Fighter’s fact book 2” side 30

⁵ Levine, Waren: ”Krav Maga for beginners” side 23f

⁶ Levine, Waren: ”Krav Maga for beginners” side 23f

3.2.1 De fysiske reaktioner:

Kampstress udløser kamphormoner i kroppen, der dels øger kroppens styrke og udholdenhed, men samtidig sænker ens motorik. Reaktionen ser ud som følger:⁷

- Øget puls
- Øget blodtryk
- Øget åndedræt
- Øget smertetærskel
- Øget styrke – (der dog følges af et dramatisk fald)
- Øget hurtighed
- Fald i finmotoriske evner

Særligt faldet i finmotorik er værd at bemærke, da det er vigtigt at tænke ind, når vi træner selvforsvarsteknikker.

3.2.2 De psykiske reaktioner:

Der sker en række psykiske reaktioner med kroppen, det er nødvendigt at forholde sig til, når vi underviser i selvforsvar:⁸

- Tachypsychia – betyder frit oversat tankens hastighed, det kan betyde, at overfaldsofferet opfatter alt i slowmotion, hvor hjernen på linje med kroppen på grund af kamphormon arbejder ved en højere hastighed. Desværre kan det modsatte også være tilfældet, hvor shocket betyder, at det virker, som om alting går meget hurtigere, og man ikke når at reagere på overfaldet.
- Fokuserede sanser:
 - Tunnel syn: Tunnel syn betyder at fokus indsnævres, det er i princippet en god ting, da det giver fokus på overfaldsmanden. Det kan dog være et problem, hvis der er tale om flere overfaldsmænd.
 - ”Tunnelhørelse”: I ligheden med tunnelsyn udelukker hjernen, alle inputs der ikke synes væsentlige. Det kan betyde, at man ikke hører: eksempelvis en ven der råber, at der kommer en bagfra, eller at man skal løbe væk.

⁷ Levine, Waren: ”Krav Maga for beginners” side 24

⁸ Levine, Waren: ”Krav Maga for beginners” side 24f

Endelig er endnu en psykisk reaktion værd at nævne nemlig Hick's lov. Hick's lov siger: at jo flere muligheder vi har at vælge imellem, jo længere tid tager det at vælge.⁹ Det kan umiddelbart virke banalt, men i en overfaldssituation kan splitsekunder betyde forskellen mellem effektivt selvforsvar og offerrollen. Det taler for at vælge få teknikker, der kan bruges i mange sammenhænge, for således at nedsætte reaktionstiden.

⁹ Levine, Waren: "Complete Krav Maga" side 8

4 Hvordan kan vi træne effektivt selvforsvar?

4.1 Hvad betyder kampstress for måden vi skal træne på?

Kampstress kan håndteres gennem træning, men hvis man ikke forholder sig bevist til fænomenet og forbereder sig, så snyder man sig selv. En række citater fra militæret om træning illustrer denne sammenhæng ganske godt. Da en oversættelse ikke giver samme indtryk, har jeg valgt at gengive dem i deres engelske udgave. Det kan virke lidt overfladisk at prøve at koge emnet ned små citater, men hvis vi igen kigger på militæret, så er det en "branche", der netop bruger tid og ressourcer på at få soldater til at reagere hensigtsmæssigt på kampstress. Jeg mener derfor disse små citater illustrer pointer, der er vigtige at huske i træning og undervisnings sammenhæng.

"You don't rise to the occasion, you sink to the level of your training"

Det kan lidt ironisk beskrives som "superhelte illusionen". De fleste der har trænet kampkunst har på et eller andet tidspunkt diskuteret effektivitet af teknikker. Det sker man møder udøvere der siger, men jeg ville nok i stedet gøre "dit eller dat" i en selvforsvars situation. Det er at snyde sig selv. Dave Grossman, der er oberstløjtnant i den amerikanske hær, har forsket i kampsituationer. En af hans vigtigste pointer er: *"Whatever is drilled in during training, comes out in the other end during combat, no more no less."*¹⁰ Det vil sige, at de bevægelser, vi øver igen og igen i dojangen, er dem vi bruger i en selvforsvars situation. Men det gælder også vores dårlige vaner. Det er derfor vigtigt, at vi bringer vores træning så tæt på at ligne selvforsvarssituationer som muligt.

"If you fail to train – you train to fail."

Citatet bruges til at understrege vigtigheden af at træne rigtigt. Hvis vi ikke træner selvforsvar på en måde der tager hensyn til kampstress, og den viden vi har om overfaldsmænd, så snyder vi os selv. Dette hænger sammen med nedenstående citat.

"Train to fight – fight as you train"

Dette princip bruges som argumentation for at sende soldater på uge lange øvelser, at sende dem på skydeøvelser, hvor eksplosioner og larm skal efterligne slagmarken, og for at man skyder på

¹⁰ Grossman, Dave: "Fighter's fact book 2" side 30:

"Det der er indøvet under træning, kommer ud i den anden ende i en kampsituation, hverken mere eller mindre"

menneskesilhuetter i stedet for skydeskiver. Det sker alt sammen for at sætte træning i ”banken”, således soldaterne reagerer hensigtsmæssigt i en kampsituation.

Selvforsvars undervisning bør efter min mening bygge på de samme principper, vi bør tilstræbe at sætte hensigtsmæssige reaktioner i ”banken”. Således at eleverne i en kampsituation har en træningsreaktion at falde tilbage på.

4.2 Fra teknik til taktik

En af de vigtigste ændringer jeg har foretaget i min selvforsvarsundervisning som konsekvens af en øget forståelse af sammenhængen mellem kampstress og træning, er at gå fra at lave øvelser der træner teknik, til øvelser der træner taktik. I denne sammenhæng forstås **teknik** som den isolerede handling (teknikken), mens **taktik** forstås som handlingen sat ind i en sammenhæng. Det kræver nok et eksempel:^{11, 12, 13}

- Frigørelse fra et håndledsgreb:
 - o Som teknik, træner vi frigørelse over for hinanden 2 og 2, hvor det skiftevis er den ene og så den anden der holder fast eller gør sig fri.



¹¹ Denne tilgang til selvforsvar er kraftigt inspireret af Krav Maga samt Tony Blauer, se i øvrigt litteraturlisten for titler.

¹² Lichtenfeld, Imi: “how to defend yourself against armed assault” side 1ff

¹³ Blauer, Tony; “Be your own bodyguard” DVD sæt.

- Som taktik træner vi frigørelsen ind i en sammenhæng, hvor den der bliver ”overfaldet” gør sig fri og går tre skridt baglæns, og stiller sig i en forsvars position.



Forskellen virker måske ikke så stor, men ved at sætte hele reaktionen i ”banken”, og ikke kun handlingen, forberedes eleven på at sætte teknikken ind i en taktisk sammenhæng. Det giver jo ingen mening, at blive stående og vente på, hvad der sker, som det næste efter vi har gjort os fri. Men som beskrevet ovenfor så er vi nødt til at træne de reaktioner. Jim Wagner, der arbejder med et koncept kaldet ”Reality-based personal Protection”, beskriver i lighed Grossman, at man i en overfaldssituation ikke pludselig kan en hel masse mere, end man har trænet, man falder tilbage på sin erfaring og sin træning.¹⁴ Wagner, der har undervist politi og militær i flere lande, illustrer problemstillingen med et skræmmende eksempel fra Canada:

- En veluddannet politibetjent, der også er en passioneret kampkunst udøver, møder på en patrulje en kriminel, der på kort afstand trækker en pistol og sigter på betjenten. Før den mistænkte når at trykke på aftrækkeren, gennemfører betjenten en effektiv afvæbningsteknik og har nu den kriminelles våben. Der sker imidlertid det tragiske, at betjenten uden at tænke over det giver pistolen tilbage til den kriminelle, der tager imod pistolen og skyder betjenten i skulderen. Det lykkes trods alt betjenten endnu engang at afvæbne og denne gang anholde den kriminelle.¹⁵

Denne mildt sagt uhensigtsmæssige handling skyldes ifølge Wagner, ikke at betjenten var træt af at leve eller var dårligt uddannet, nej betjenten var et offer, for den træning han havde fået. Han havde indøvet teknik med en makker igen og igen i dojangen. Problemet var måden de trænede på, så når

¹⁴ Wagner, Jim: ”Reality-Based personal protection” side 32

¹⁵ Wagner, Jim: ”Reality-Based personal protection” side 56

betjent A blev truet, afvæbnede han betjent B, og gav ham derefter pistolen igen, så han kunne prøve en gang til.¹⁶ Det var den reaktion, som var blevet sat i banken, og det var den reaktion, der kom ud, da betjenten kom under pres. Det siger nok sig selv, at måden at træne på efterfølgende blev ændret.

Når vi underviser i Taekwondo selvforsvar, skulle det meget gerne være de rigtige reaktioner, som vi træner vores elever i. Jeg vil derfor i det følgende komme ind på, hvordan vi kan bringe Taekwondo selvforsvar tættere på konceptet ”Train as you fight – Fight as you train”

4.3 Hvordan træner vi selvforsvar?

Udgangspunktet for selvforsvar må som minimum være, at din modstander er større og stærkere end dig, og at han er overbevist om, at han kan tæve dig og sende dig på sygehuset. Personligt er jeg ikke den største eller stærkeste Taekwondoudøver, og jeg har jævnligt i min træning oplevet ikke at kunne få låse til at fungere, når jeg træner med udøvere, der er større end mig. Hvis det ikke fungerer i træning, så fungerer det ikke, når jeg står og er presset over for en stor gut en mørk aften.

Det vi kan få til at fungere, er de teknikker, vi har lageret dybt på ryggraden - vores grundteknikker.

Hvis vi kan træne vores

grundlæggende teknikker, spark, slag og blokeringer på en sådan måde at vi kan bruge dem mere dynamiske end kun op og ned af gulvet, så er det tid der er givet godt ud. Udbyttet af at træne 15 minutter med kraftfulde slag på puder, hvor makkeren dels presser en og dels tvinger en til at få hænder væk fra hoften og op til hovedet. Er efter min opfattelse



givet langt bedre ud som selvforsvars træning, end 15 minutter med nedtagninger eller låse. I lighed

¹⁶ Wagner, Jim: ”Reality-Based personal protection” side 56f

med konkurrencekamp- og teknikkonkurrenceteknikker, skal selvforsvars teknikker også tilpasses. Eksempelvis skal de kunne udføres med ”hænderne oppe” og ikke trækkes fra hoften, ved at trække hænderne ned til hoften for at lave teknikker, viser vi dels at vi vil lave ”noget, dels blotter vi ansigtet.

Et andet stort problem er den måde vi træner på. Her tænker jeg især på to ting: for det første er vi for flinke. Jo tættere vi under kontrollerede forhold kan komme på virkeligheden, jo bedre. Virkeligheden er en svært definerbar størrelse, men at lade makkeren lægge sine hænder på skulderen, og træne dette som selvforsvar mod kvælertag med strakte arme, er en illusion. Jeg lærer ikke noget, om det stress og ubehag der er forbundet med et kvælertag, med mindre jeg får et kraftigt tryk på halsen. Husk på det er kontrollerede forhold, vi kan altid klappe ud. Samtidig skal min makker yde mig modstand, han skal ikke bare give slip, når han bliver rørt, han skal fjernes! Det andet punkt der er vigtigt at få trænet er, at vi ikke kun skal træne selvforsvarsteknik, vi skal træne selvforsvarstaktik. Forskellen er som beskrevet ovenfor: Selvforsvarsteknikken er at komme fri fra eksempelvis et håndledsgreb. Taktikken er at komme fri med teknikken, og derefter skabe afstand mellem dig selv og angriberen, således at angriberen ikke har muligheden for at fortsætte angrebet. Ved at gå væk fra at bruge diverse låse, og begynde at tilpasse vores grundteknikker til selvforsvar, får vi en efter min mening mere tilfredsstillende sammenhæng mellem grundteknikker og selvforsvar, nøjagtigt som vi har det i kamp og teknik delen.

Selvforsvar med udgangspunkt i vores grundteknikker betyder også, at der er mindre krav til indlæring. En af de store udfordringer, jeg oplever som instruktør, er det store pensum. Hvis vi oven i det eksisterende pensum skal til at indlære låse, greb og kast, så er min erfaring, at eleverne har meget svært ved at huske teknikkerne fra gang til gang. Det betyder at en selvforsvarstræning sjældent kommer længere end en indlæring/genindlæring af de grundlæggende teknikker. Hvilket betyder, at der ikke er tid til indøvelsen af teknikken i en taktisk ramme. Ved at tage udgangspunkt i grundteknikkerne er en væsentlig ”tidsrøver” i selvforsvarsundervisningen fjernet. Det giver også en mere naturlig sammenhæng mellem pensum og undervisningen i selvforsvar.

Grundteknikkerne har en anden fordel, at de kan bruges i mange sammenhænge. Hvor eksempelvis kravegreb, kvælertag og slag mod ansigtet, kræver 3 forskellige greb/låse, så kan eksempelvis slag mod ansigtet eller en albue fungere som løsningen på alle tre situationer. Det kræver naturligvis at

omstændighederne er på plads jævnfør nødværgen paragraffen. Selvforsvars træning bør dog efter min mening målrettes den værste tænkelige situation. At træne efter ”maximum responds” altså det maksimale svar, skulle gerne betyde at vi ved at stresser og presser eleverne under træningen, sætter eleverne i stand til at reagere effektivt med overblik i en selvforsvarssituation. Forsvaret bør tage afsæt i dette, derfor har slag og spark en væsentlig rolle at spille som ”værktøjer”. Et fokus på få teknikker, der kan bruges i mange situationer, ligger også i tråd med den tidligere omtalte ”Hick’s lov”. Jo færre valgmuligheder eller beslutninger der er i en stresset situation, jo hurtigere bliver beslutningen taget. Udgangspunktet for selvforsvar er efter min mening få men effektive teknikker, som kan bruges i flere situationer.

At anvende slag og spark som selvforsvarsteknikker stiller imidlertid krav til, hvordan man træner. På samme måde som man i konkurrencekamp træning sparer med kontakt, for at forberede sig til konkurrencen. Så er det også nødvendigt at øve med kontakt, når vi træner selvforsvar. Det er derfor nødvendigt med hjelm, vest, arm- og benbeskytter, skridtbeskytter og handsker. Det er naturligvis muligt at træne uden beskyttelsesudstyr, men enten bliver det en meget kort træning, der stopper efter det første angreb med at angriberen bliver slået i gulvet, eller også bliver det en kunstig træning, hvor vi kun slår huller i luften. Det ville svare til at



sende en kæmper til et stævne, uden at han eller hun har prøvet andet end at sparke ud i luften. Vi ved, at det ikke vil give de bedste resultater til et stævne. Hvis ikke kæmperen har prøvet at sparke og blive sparket på, så er kæmperen ikke klar. I selvforsvar spiller udstyret den samme rolle, det gør

os i stand til at komme så tæt på ”virkeligheden” som muligt uden at komme til skade. Det giver samtidig eleverne en fornemmelse af, hvordan det føles at blive ramt, uden at det sender eleven på skadestuen. Udstyret giver muligheden for at træne taktikker, der er så tætte på virkeligheden som muligt. Eleverne vender sig til at træne under stress, med kontakt, de vender sig til at ramme i ansigtet, at sparke i skridtet og rent faktisk at ramme og blive ramt. Dermed sættes der rigtige reaktioner i banken, vi har med andre ord forsøgt at træne som vi vil kæmpe.

I lighed med kamp så har vi forsøgt at forberede eleverne på en situation, hvor de skal præstere under stres.



Hvis ikke eleverne i træning har trænet med pres og stress fra angreb, der forsøger at ramme dem, og forsvaret sig med teknikker der rent faktisk har kontakt, så kan vi ikke forvente at de præsterer i en selvforsvarssituation. Brugen af grundtekniker i selvforsvar giver også eleverne en tro på teknikkerne, de kan se, at de virker, og at der er en sammenhæng mellem, det vi træner til daglig, og det vi bruger i selvforsvar. Effektivt selvforsvar imod kvælertag kan være så simpelt som et salg i ansigtet. Men at få den forståelse og tillid til teknikkerne, kræver at vi kan teste dem, og det giver udstyret os mulighed for.

Udstyret giver mulighed for at træne med pres og stress, at vide at modstanderen på den anden side kan og vil ramme én, giver et helt nyt stress element under træningen, i lighed med konkurrence kamptræning, hvor vi også træner med en modstander, der gør modstand.

4.3.1 Eksempler på metoder

Det er også vigtigt, at vi træner på en måde der, dels sætter hensigtsmæssige reaktioner i banken, dels tager højde for nødværgelovgivningen. Risikoen ved at anvende slag og spark, frem for låse og fastholdelsesgreb, er at forsvaret kan blive uforholdsmæssigt voldsomt i forhold til angrebet. Der findes desværre ikke nogen grydeklar løsning på, hvordan vi undgår at forsvare os mere end højest nødvendigt. Jeg underviser i en række strategier til at håndtere problemstillingen:

Afstand:



Ved at holde tre skridts afstand til modstanderen ”køber” vi mere tid til at reagere på et angreb, det giver os også mulighed for at anvende vores spark og slag, der fungerer bedst på afstand. Samtidig ”tvinger” vi modstanderen til at angribe først, vi får dermed etableret os selv i en selvforsvarsrolle. Vi har dermed sikret os, at vi rent faktisk bliver angrebet.

Serier



Ved at træne i serier af 3-5 teknikker sikrer vi tre ting: For det første vender vi os selv til at arbejde i serier, som det er beskrevet ovenfor, så kan vi ikke forvente, at vi kan reagere med perfekte teknikker. Derfor er det også naivt at tro, at ét slag er nok. Igen handler det om at sætte reaktioner i banken, hvis vi træner os selv i at forsvare os i serier af 3-5, så har vi en rimelig chance for at få en eller flere teknikker ind, der gør skade. For det andet kan vi ved at træne i serier, vende os selv til at

holde op igen, ved konsekvent at træne selvforsvarstaktik som en serie på 3-5 teknikker, fulgt op af tre skridt bagud, sikrer vi os, at vi vurderer effekten af forsvaret og ikke overreager, på den måde får vi igen vist, at vi forsvare os selv, og når trusselen er væk, så stopper vi. For det tredje så har reaktionen med hurtigt at håndtere angrebet og skabe luft, den effekt at det bliver nemmere at overskue, om der er en eller flere modstandere. Det er ikke muligt, hvis man står i clinch med modstanderen.

Oven stående kan også trænes ind i vores arbejde med puder, hvor eleverne reagerer på modstanderen der med et skjold træder et skridt frem, eleven reagerer med 3-5 teknikker og går tre skridt tilbage, på den måde trænes selvforsvarstaktik også ind i vores pudearbejde, hvor vi har mulighed for at arbejde med fuld kraft.



5 Konklusion

Denne opgave har haft som udgangspunkt at præsentere de overvejelser, der ligger bag den måde, jeg mener, det er hensigtsmæssigt at undervise i selvforsvar på. Det er en mere kontant udgave af selvforsvar end den type selvforsvar jeg lærte som begynder. Denne mere kontante og hårde udgave af selvforsvar med spark og slag rejser spørgsmålet: Er det vi vil? Det er op til den enkelte instruktør og udøver. Vi behøver jo ikke at træne Taekwondo for at lære selvforsvar, muligheden for at komme i bedre form, lære selvkontrol, eller at vinde medaljer i konkurrencer er rigtig gode grunde til at dyrke Taekwondo.

Prioriteres selvforsvar højt nok i Taekwondo? Efter min personlige mening nej. Jeg mener, at pensum trænger til en revision, hvor der sættes fokus på selvforsvar, og hvor der ryddes op i vores overleverede pensum fra "Budo mærkeprøverne". Et stærkere fokus på at kunne håndtere et overfald fra en person der sparker og slår, frem for det nuværende fokus på frigørelser vil efter min mening gøre selvforsvarspensum mere relevant og nutidigt. Det vil også kræve, at der i forbindelse med træning og graduering afses mere tid til at "teste", om eleverne har et funktionelt forhold til Taekwondo, "om de kan få det til at virke". Men Taekwondo er mange ting og mangfoldigheden er også en af Taekwondos styrker, så der vil altid ligge en afvejning af hvilke elementer, der skal prioriteres.

Men hvis man ønsker at træne og undervise i selvforsvar, så er det min klare opfattelse, at man som instruktør er nødt til at undervise i form for selvforsvar, som man selv tror på og kan få til at fungere. Det er denne søgen efter en tilgang til selvforsvar, der virker for mig selv og mine elever, der har ført mig til den tilgang til selvforsvar, som er beskrevet ovenfor. Når man som instruktør oplever, at eleverne har svært ved at huske og anvende de teknikker, man underviser i, så må man udvikle og justere sin undervisning. Jeg ser ikke noget forkert i at træne andre stilarter og hente inspiration fra litteratur og undervisningsfilm til hvordan vi kan træne effektivt selvforsvar. Udgangspunktet for al kampkunst har oprindeligt været forsvars og angrebskamp, så at søge efter måder til, hvordan vi så effektivt som muligt kan anvende vores teknikker, ser jeg som en naturlig søgen efter kampkunstens rødder.

6 Litteratur liste:

Som det fremgår af litteraturlisten så har jeg i årenes løb, samlet en del specielle bøger hjem. De kan næppe lånes på biblioteket, men hovedparten kan bestilles hjem via internettet.

- Blauer, Tony: "Be your own Bodyguard", 1999
- Grossman, Dave og Christensen, Loren W.: "Fighter's fact book 2", 2007
- Levine, Darren: "Krav Maga for beginners" 2009
- Levine, Darren: "Black Belt Krav" 2009
- Levine, Darren: "Complete Krav Maga" 2007
- Levine, Darren: "Krav Maga DVD sæt" 1999
- Lichtenfeld, Imi: "How to defend yourself against armed assault", 2001
- Wagner, Jim: "Reality-Based personal protection", 2005
- MacYoung, Marc: "Secretes of Effective Offensive" 2005
- MacYoung, Marc: "Taking it to the street", 1999
- MacYoung, Marc: <http://www.nononsenseselfdefense.com/>
- Höller, Jürgen: "Taekwondo Self-defence", 2004