
SELVFORSVAR

UTEN FYSISK STYRKE



BEVISSTHET - BESTEMTHET - BESKYTTELSE



Foto av Jens Haugen for Norges kampsportforbund

Selvforvar uten fysisk styrke

FOR PERSONER MED MUSKELSYKDOMMER

Dette heftet er ment å være et inspirasjonshefte. Selv om du har fysiske begrensinger, er det godt mulig å trene på selvforvar.

I oktober 2016 gjennomførte vi et selvforvarskurs tilpasset deltakere med muskelsykdommer. Med utgangspunkt i det kurset, er dette heftet ment å inspirere til å starte en prosess, der du gjennom fysiske og psykiske øvelser kan være forberedt, om du skulle trenge å forsvare deg.

Vi kommer til å fortelle historien om kurset og vise øvelser du kan ta i bruk. Det er likevel viktig å huske at selvforvar aldri er noe du kan

være ferdig utlært i, uansett om du har nedsatt funksjonsevne eller ikke. Det er altså viktig at øvelsene er noe du må fortsette med over tid. Det er selvfølgelig heller ikke slik at dette kurset inneholder alt du trenger, men det kan være en start. Du lærer bedre sammen med andre, og vi håper at dette heftet kan være med å vise flere kampsportklubber at det ikke er vanskelig å inkludere personer med nedsatt funksjonsevne.



Hvorfor eget selvforsvarskurs?

Forskning viser at mange funksjonshemmede blir utsatt for overgrep, fysisk eller psykisk. Dette skjer gjerne i situasjoner hvor de er avhengig av andre. Muskelsyke mangler ofte den fysiske styrken til å forsvare seg, og står derfor i ekstra fare for vold og/ eller seksuelle overgrep.

Sykdommene fører til muskelsvekkelser og funksjonstap, men det er store variasjoner både mellom diagnosene og mellom personer med samme diagnose. Noen har lette gangvansker og blir lett veldig slitne. Det kalles fatigue. Utmattelse kan kanskje være et godt norsk ord. Andre har så store muskelsvekkelser at de er avhengige av assistanse hele døgnet, elektrisk rullestol og pustehjelpemidler.

De fleste diagnosene er progredierende, det vil si at muskulaturen blir svakere med tiden. Muskelsykdommenes progredierende karakter virker ofte nedbrytende på psyken og oppfattelsen av egenverdi, det samme gjør behov

for assistanse. Det kan være lett å havne i et ubalansert avhengighetsforhold i nære relasjoner, både i familien, i parforhold og i forhold til hjelpeapparatet.

Mange har negative erfaringer fra gymtimene på skolen, og et kurs i selvforsvar kan fremstå enda mer ekskluderende. Foreningen for muskelsyke ønsket derfor å kunne tilby noe skreddersydd for å senke terskelen for deltakelse. Prosjektet fikk støtte fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Trondheim karateklubb har vært en foregangsklubb når det gjelder å inkludere utøvere med funksjonshemninger, og var en naturlig samarbeidspartner.

Håpet var å kunne gi muskelsyke økt selvtillit, tro på egenverd slik at de blir styrket i forhold til psykiske og fysiske overgrep. Målsettingen er at deltakerne skal finne indre kjerne og styrke og derved stå bedre rustet til å takle hverdagens mange utfordringer.

Selvforvar uten muskelstyrke

HISTORIEN FRA TRONDHEIM

DAG 1.

Selvforvar og trygghet

Kurset i Trondheim var opprinnelig tenkt å skulle gå over fem dager. Et langt kurs gir bedre tid både til å bli trygge på hverandre og til å få grunnleggende øvelser inn under huden, men prosjektet fikk ikke inn nok penger, så vi gikk for et kurs som gikk fra torsdag til søndag.

I tillegg til seks deltakere stilte karateklubben med hele tre instruktører, hvorav en i rullestol. Tilfeldigvis var det ingen av de påmeldte som var rullestolbrukere, men flere kan nok trenge en rullestol som avlastning etter hvert, så det var populært å få med en hjulbeint. På toppen av det hele stilte initiativtaker og prosjektleder

Tollef Ladehaug fra Foreningen for Muskelsyke, så det var en fin gjeng.

Deltakerne og prosjektlederne bodde sammen, og hadde felles måltider på hotellet for å bli bedre kjent. Det å bli bedre kjent er viktig for at deltakerne skal føle seg trygge, og trygghetsfølelsen er viktig å ta vare på i et prosjekt som dette.

Hensikten med kurset var:

- Gi følelse av økt trygghet.
- Skape bevissthet.
- Vise muligheter.
- Gi økt selvtillit.
- Bidra til ønske om mer bevegelse innenfor egne muligheter.

Dette er ikke andre mål enn de klubben forholder seg til daglig. Det er bare punktet om egne muligheter som kan være litt annerledes for en som er muskelsyk eller har andre funksjonshemninger.

Den første kvelden fokuserte kurset i stor grad på de fire første punktene, *trygghet, bevissthet, vise muligheter* og å *gi økt selvtillit*. De fysiske øvelsene fikk komme

morgenen etter en kveld med fokus på å bli kjent med hverandre og å få forståelse for hva vi skulle drive med de neste dagene. Vi brukte god tid på å prate med hverandre, om forventninger, om når vi følte oss utrygge og når vi følte oss trygge. Ikke minst var vi åpne om hvilke utfordringer vi hadde i forhold til selvforsvar. Det måtte selvfølgelig litt teori i bunn også.



Qi Gong og Tai Chi er ikke bare grunnlag for Karate. Øvelsene er god oppvarming og generelt sunt for balansen og kjernemuskulaturen. Foto fra dag 2.

Hva er selvforsvar?

Selvforsvar kan defineres som evnen til å avverge eller unngå et angrep. Ofte snakker vi om selvforsvar som noe i retning nødverge. Om vi ser på det juridiske, så definerer straffelovens §18 nødverge slik:

En handling som ellers ville være straffbar, er lovlig når den

- blir foretatt for å avverge et ulovlig angrep,
- ikke går lenger enn nødvendig, og
- ikke går åpenbart ut over hva som er forsvarlig under hensyn til hvor farlig angrepet er, hva slags interesse som angrepet krenker, og angriperens skyld.

Om du blir angrepet, så har du rett, men ikke plikt, til å forsvare deg selv.

Hvor kraftig du kan forsvare deg selv avhenger av hvor alvorlig angrepet er. Generelt er det slik at om du blir utsatt for en fysisk trussel, så kan du gå ganske langt fysisk for å forsvare deg selv. Du skal bare ikke overdrive. Er situasjonen avverget, er det i hvert fall på tide å gi seg.

Selvforsvar eller nødverge etter

denne paragrafen er heldigvis bare aktuell når det virkelig har gått for langt. Det viktigste selvforsvaret er selvsagt å unngå situasjoner der du må ty til nødvergen.

I dette kurset ser vi på psykisk og mentalt selvforsvar som det aller viktigste. Her kan et kurs som dette hjelpe, rett og slett fordi du kan bli mer bevisst omkring dine egne muligheter. Dette kan igjen hjelpe til med å gjøre deg tryggere og gi deg mer selvtillit. Om du fremstår som tryggere, er det mindre sjanse for at du blir sett på som et mulig offer. Trygghet kan også gjøre det lettere å tydeliggjøre grensene dine. Det skal mye mer

til for å krysse en klar grense. Det å være tydelig og bestemt om

egne grenser er noe av det viktigste selvforsvaret som finnes. Akkurat dette er et punkt der karateklubben har jobbet spesielt med å hjelpe unge kvinner, men det hjelper for alle.

Så kommer vi til den delen vi oftest hører om når det gjelder selvforsvar, det fysiske selvforsvaret. Der du tar i bruk kroppen din for å forsvare

deg. Vold. Dette inngår selvfølgelig i det vi skal lære, men målet er først og fremst å bli så trygg at vi reduserer risikoen for å bli utsatt for fare.

Fysisk selvforsvar krever en viss kroppsbeherskelse. Det krever ikke at du er noen supermann, men om du har fysiske begrensinger, er det desto viktigere å være klar over begrensingene og mulighetene du har. Mange av de fysiske mulighetene dine fungerer bedre når du er bevisst på dem, og har trent på både tankegang og bevegelser.

Sist men ikke minst er god helse også selvforsvar. Ta vare på deg selv. Grunnøvelsene fra Tai Chi og Qi Gong, som de fleste karatearter baserer seg på, er ikkevoldelige øvelser som har svært god innflytelse på blant annet kjernemuskulatur og balanse. De er både selvforsvar, god trening og god helse.

«Tàijí Quán, dvs. store motsetninger: tàijí - knyttkneve: quán) er en type kinesisk myk, indre kampsport praktisert i både forsvar og for dens helsemessige fordeler kombinert med stressmestring. Den tidligste kampformen har muligens hatt sitt opprinnelig utspring i buddistiske munkes som forsvarte rismarkene sine.» «Tai Chi er en

kampsport hvor bevegelsene ofte blir praktisert som terapi for å bedre helse, særlig innenfor muskel- og skjelettplager, og øke livslengde og livskvalitet i form av mindre opplevd stress, gjerne i den grad at all tilknytting til kampsport blir ignorert.»

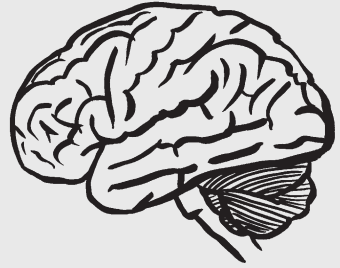
(WIKIPEDIA OM TAI CHI)

«Grunnstilling og pusteteknikk i Tai Chi praktiseres på samme måte som i Qi Gong og er særdeles viktig for videre utførelse. Yoga anses for å være første trinn for kroppslig utførelse og kontroll, stående bevegelsestrening i form av Qi Gong er andre trinn og Tai Chi er tredje trinn, en form for meditasjon i bevegelse der det gjelder å holde grunnstilling og riktig pusteteknikk under utførelsen av formen.»

«Den tradisjonelle forståelsen av qi gong er at bevegelsene skal styrke kroppens egne selvhelbredende egenskaper.»

(WIKIPEDIA OM QI GONG)

Uansett hvor mye du trener, så finnes det aldri garantier. Derfor ser karateklubben på ordet selvforsvarkurs som et fyord. Det finnes alltid mere å lære, og selv en ekspert må gi tapt om han møter for mange, eller får en flaske i hodet.



Psykisk selvforsvar

Et grunnleggende element i psykisk selvforsvar er årvåkenhet. Av og til oppstår situasjoner der det er viktig å høyne bevissthet og årvåkenhet. Er det mulige problemer på gang? Kanskje er det lurt å ta av seg høretelefonene? Kanskje er det lurt å gå ut fra veggen om du skal passere et smug. Er det samtaletema det kan være greit å unngå? Det er aldri din feil eller skyld om du ikke har klart dette, men det er alltid best å unngå de vanskelige situasjonene.

Er du trygg på deg selv, virker det ofte aggresjonsdempende i seg selv. Bare ikke overdriv. Det er forskjell på trygg og tøff i trynet. En rolig men bestemt væremåte er oftest det tryggeste. Spesielt bestemt må du være om grensene dine blir strukket. Det å gi klare signaler om hvor grensen er, og at nok er nok, er veldig viktig. Karateklubben har fokusert mye på dette for unge kvinner, men det er like viktig for oss alle.

De fleste angrep har en kortere eller lengre opptrapping der rollene som overgriper og offer krystalliserer seg. I slike situasjoner er det viktigste å få luften ut av ballongen. Ikke fokuser på å vinne, men på å unnvike. La agnet ligge.

I de fleste slike situasjoner vil du eventuelt oppleve både fysiske og psykiske reaksjoner. Å tenke over hvordan du selv tror du kan komme til å reagere, kan gjøre det lettere å konsentrere seg når det oppstår en situasjon.

- Årvåkenhet / høynet bevissthet
- Evne til å registrere omgivelsene
- Evne til å vurdere situasjonen
- Selvtillit = trygghet = aggresjonsdempende
- Mindre utsatt for «visuelt angrep»
- Det beste selvforsvar er «å ikke være der»

Bevissthet om egne muligheter

Oppgave nummer 1, første kveld:

Tenk gjennom og noter ned 5 ting du kan.

Det kan være alt fra å lese bøker, snakke et annet språk, takle fremmede mennesker, vifte med ørene...

Etter en pause og tid til å tenke over oppgaven, gikk vi gjennom svarene i plenum. Oppgaven var en god måte å hjelpe deltakerne til å dele mer om seg selv enn de gjorde da de presenterte seg for hverandre. Det å få fokusere litt på hva du er god til er også med på å bygge den trygge følelsen som er viktig for å kunne fokusere på selvforsvar.

Trygghet

Oppgave nummer 2 første kveld:

Hva gjør deg trygg?

Spesielle mennesker, steder, klær, musikk, mat...?

Alle deltakerne la frem sine tanker i plenum, og alle følte seg langt tryggere på både seg selv og hverandre, før vi tok kvelden og gikk til felles middag. Vi tror og håper at kursets første dag også hadde startet noen tankeprosesser før kursets andre dag.

DAG 2.

Balanse, bevissthet, bestemthet

Qi Gong, Tai Chi og øvelser for avslapning

Så langt har kurset mest dreid seg om hva selvforsvar er, om å være mentalt forberedt. Man må selvsagt være fysisk forberedt også. Det er viktig både å finne roen og balansen i kroppen, og å vite hva kroppen kan. Vi bruker, i likhet med mange andre kampsporter, Qi Gong øvelser som grunnlag for dette. Dette er også god og grunnleggende fysisk trening. Dette var kanskje den mest populære delen av kurset, og det flest av deltakerne ga inntrykk av at de ville fortsette med.

I anledning kurset ble det laget videoer som viser mange av øvelsene. Disse var i utgangspunktet bare for deltakerne på kurset, men vi regner leserene våre som deltakere, så her er nettadressen og passordet:

<http://trondheimkarate.no/ffm/>
Passordet er: FFM2016

Alle øvelsene i dette heftet er ment å være utgangspunkt for øvelser, ikke fasit. Det er ikke så farlig om kroppen din ikke klarer alt. Gjennomfør øvelsene så nært opptil som kroppen din tillater. Om du ikke kan stå, så gjør de øvelsene du kan fra en stol eller fra rullestolen din. Om du kan stå, men er svak i muskulaturen, så gjør øvelsene ved en stol. Bruk stolen som støtte eller avlastning der det trengs. Det kan føles rart til å begynne med, men det er din kropp, og det er mange muligheter.

Balanse

Balanse er et sentralt begrep innen selvforsvar og kampsport, og vi trenger balanse på en rekke områder. Kroppslig balanse gir selvfølgelig et bedre grunnlag for å forsvare seg fysisk. Mental balanse gjør det lettere å vite hva du skal gjøre og når, og hvordan du

skal forholde deg til omgivelsene. Til sammen er de to formene for balanse viktige forutsetninger for å føle seg trygg. Fysisk balansetrening er en sentral del av all kampsport.

Balansetreningen har flere gode effekter. Gjennom langsomme og sirkulære bevegelser unngår man låste posisjoner, og bygger støttende muskulatur uten risiko for treningskader. Jo langsommere du gjennomfører øvelsene, jo mer krevende blir de. Da blir de også mer effektive, men finn en balanse som passer for akkurat deg og kroppen din. Raske bevegelser i disse øvelsene er mindre effektivt, og ser lett ut som «funny walk».

Bevegelse og pust gir sirkulasjon i kroppen, og er med på å styrke kroppens evne til å motstå skader og smerter. Om du har trent på balanse blir du lett mer bevisst på hvordan kroppen din fungerer, og du hvordan kroppen din kommuniserer.

- Mental og fysisk balanse = trygghet
- Bevegelse og pust gir sirkulasjon
- Beskyttelse mot skader/smerter
- Kroppsspråk – bevissthet om hvordan kroppen vår kommuniserer
- Trygghet – avslapning – glede

Armbevegelser og pust.

Her skal vi fokusere på avslapning, kroppskontroll, avspenning og pust.

Grunnstillingen og pusteteknikken er tilsvarende i både Tai Chi og Qi Gong, og basis for myk indre kampsport. Tai Chi og Qi Gong brukes ofte som terapi, spesielt for skjelett og muskelproblemer, så dette var øvelser som falt i smak hos de muskelsyke kursdeltakerne.

Gjør så store bevegelser som du kan, rolig og mykt. Fokuser på å puste rolig mens du gjør øvelsene. Rolige bevegelser og rolig pust kan hjelpe veldig i en krisesituasjon. For hver enkelt øvelse er det viktig å kjenne på hvor du er stødig, og hvor grensene dine går. Finn din «trygghets-sirkel»



1. Stå godt – føttene i skulderbredde og de skal peke rett frem. Løft armene rolig fremover med håndflatene opp mens du puster inn. Senk armene rolig med håndflatene ned mens du puster ut.
2. Armene samles nede foran deg. Pust inn og løft armene oppover med hendene mot hverandre . Når hendene passerer ansiktet ditt, strekker du armene helt opp og utover, som en blomst som åpner seg. Pust ut rolig mens armene er på på vei ned i en sirkelbevegelse mot hoftene. Gjenta det hele tre ganger.
3. Motsatt vei. Stå eller sitt oppreist. Hendene henger ned. Beveg hender og armer ut til siden i en sirkelbevegelse til du strekker hendene rett opp. Pust ut og beveg hendene sakte ned foran deg. Gjenta tre ganger.
4. Tenk at du holder en ball foran deg. Pust inn og beveg hendene fra hverandre mens ballen blir større. Pust ut og la hendene klemme ballen sammen. Gjenta tre ganger.
5. Stå godt, pust inn og strekk hendene frem og så ned mot tærne. Ikke bøy deg fremover Føl hele fotsålen. la hendene fortsette videre bak deg og opp bak ryggen. Pust ut og senk hendene foran deg. Gjenta tre ganger.
6. Pust inn og beveg begge armene rett ut til siden i skulderhøyde. Følg din venstre hånd med blikket mens du gjør bevegelsen. Prøv å kjenne på høyre hånd mens du ser på den til venstre siden. Slipp armene ned. Gjenta bevegelsen mens du ser til høyre og føler til venstre. Til slutt gjør du den samme bevegelsen mens du ser rett frem.
7. Pust inn, strekk opp, pust ut og «fall» sammen. Så sakte du får til.

Jo oftere du gjør slike øvelser, jo mer vil de gå på autopilot, noe som vil øke trykgheten.

Underveis er det veldig nyttig å flytte på balansepunktet ditt. Det hjelper veldig på å vite hvor du har kroppen din og hvordan du du kontrollerer

den. Å prøve seg frem er selve stikkordet her. Klarer du ikke hele øvelsen eller bevegelsen, så finn din egen grense et sted mellom den fysiske styrken din og balansen din.

Gjenta gjerne til du ikke klarer mer.

Prøv gjerne å støtte hånda på et imaginert punkt, beveg kroppen din og kjenn på hva det kan gjøre for balansen.

Dette er en nyttig muskeløvelse:

Sitt på en stol med nevene klemt mellom knærne.

1. Tærne mot hverandre
2. Sveipe tærne langs gulvet
3. Løft opp tærne – og hold



LINEDANSER

- Står jeg best på høyre fot? Venstre fot? Fot foran? Fot bak?
- Se til sidene, og kjenn på hva blikket gjør for balansen.

Stødighet og avslapning

Om jeg vet hvor jeg er stødig, er jeg tryggere når jeg skal gjøre noe. Stødighet er ikke bare balanse. Stødighet er på sett og vis balanse under ytre påvirkning. Om du vet hvor du er stødig, er du tryggere når du skal gjøre noe.

En grunnregel i karate, og ellers, er at du er stødigere når du ikke låser leddene dine. Om du står med stive knær, og noen skyver på deg fra siden, er det ikke veldig vanskelig å velte deg. Om du er ledig i knærne virker tyngdekraften til din fordel på en helt annen måte.

På samme måte er en kurvet arm sterkere. Prøv å holde armen strakt foran deg mens noen dytter den til siden. Gjenta det samme mens

armen er lett kurvet. Kjenn hvor mye lettere det er å holde imot.

Holder du armene i en sirkel, blir de enda sterkere enn en arm. Skyver du skuldrene litt fremover, forsterker du sirkelen. Tenk på hvordan du tar skuldrene litt frem når du skal ta på deg en jakke.

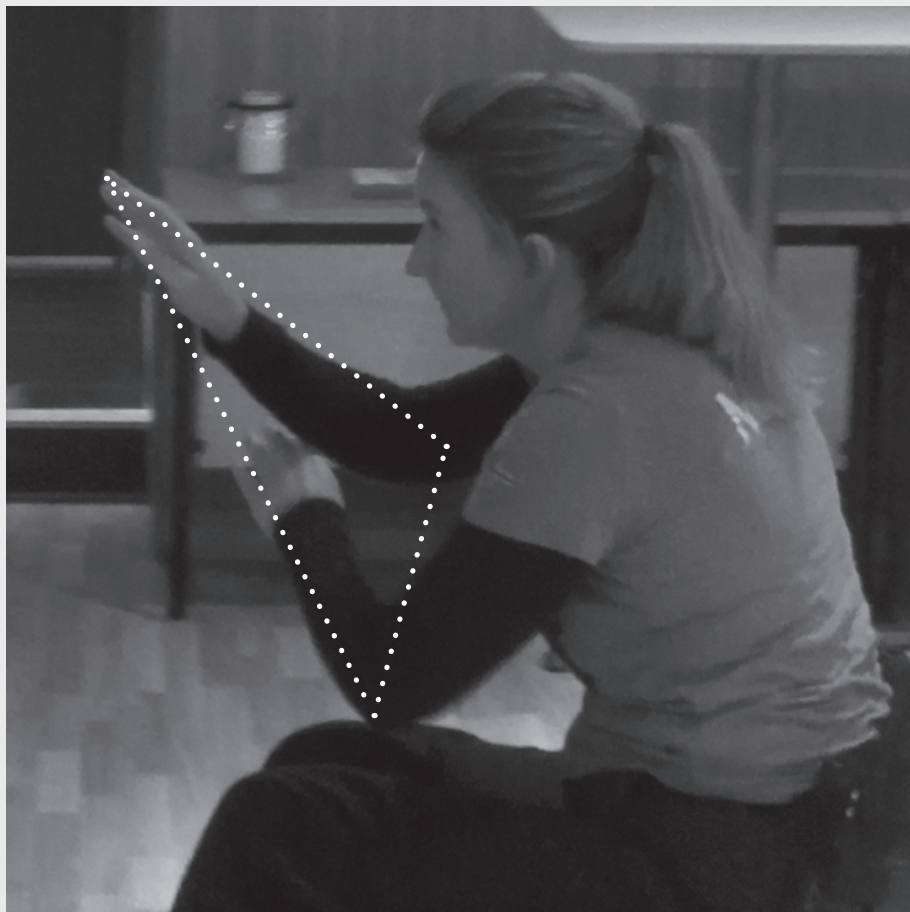
Denne sirkelen er et godt utgangspunkt for det vi kaller forsvarstrekanter. Med skuldrene litt fremover og bøyde albuer, løfter du hendene oppover slik at underarmene danner en trekant. Hold hendene åpne og løse. Forsvarstrekanter er en effektiv grunnstilling for å forsvare seg mot slag og spark. Det at armene er bøyd gjør at de er sterkere



og lettere kan stoppe et slag. Forsvarstrekanen er også et godt utgangspunkt for å kunne slå selv, men det kommer vi tilbake til. Bruk av forsvarstrekanen blir illustrert grundig på nettsiden med illustrasjonsfilmer fra kurset.



Forsvarstrekanen i bevegelse. Gå alltid tilbake til utgangspunktet!



Her er noen enkle øvelser for balanse og avslapping. Her er det fint om du fokuserer på å være i senter. Hvor er tyngdekraften på din side. Finn sirkelen din. Hvor langt går det før du tipper over?

1. Bredbent posisjon, gjerne dobbelskulderbredde. Føttene rett frem. Skift vekt fra side til side, armer henger slapt.
2. En fot litt foran den andre, fortsatt bredbent. Beveg tyngdepunkt frem og tilbake, hender slappe, sleng på bakerste hånd med hofte. Pust ut når du beveger tyngdepunkt frem.
3. Litt smalere posisjon, beveg kun hofte, armer slenger rundt.
4. «Empty step». Vekt bare på en fot, bruk arm og hoftebevegelse, sleng den «tomme» foten frem, helt uten å legge noe vekt på den. Gjenta på begge sider.

Om du sitter i rullestol gjør du øvelsene sittende. Ikke len deg så mye bakover. Rullestoler er slik konstruert at du lett blir baktung, og vi vil ikke falle bakover. Siv Jorunn viste ved flere av øvelsene at om hun holder et av hjulene med den ene hånda, kan hun kompensere for at hun strekker seg langt i en annen retning. Å bruke en imaginær støtthånd kan også være til hjelp.

Et generelt tips kan være å gjøre øvelser sittende eller liggende. Da kan du fokusere på de viktige musklene og slappe av i resten.

Bevissthet

I karate bruker man stemmen som et sentralt element. Da kaller man det gjerne *Kiai*. Qi, eller Ki på japansk, står for livskraft og energi. Ai står for balanse. *Kiai* kan altså sees på som energi i balanse. *Kiai* kan hjelpe styringen av pust og lungebruk mens du gjør øvelser i karate. Ikke bare kan det hjelpe på

fokus, å puste riktig kan også øke styrken i kroppen og bevegelsen på riktig tidspunkt.

Klar og høy stemmebruk kan også hjelpe til å understreke selv et svakt slag eller rykk. Det kan være akkurat det som skal til for at en potensiell overgriper gir seg.

Øvelse: Tenk på en anledning der du kunne sagt ifra om noe. Hva kunne du gjort annerledes?

Her finnes det ingen fasit, men å tenke over slikt kan gi økt trygghet. Blir du truet, er det ikke alltid så viktig hva du gjør, men det er viktig at du reagerer på en eller annen måte.

Øvelse: Noen nærmer seg og ønsker å skape en konfrontasjon. Finn et mål og fokuser på det.

Om noen vil inn til deg eller ha kontakt på et utested. Finn ditt mantra. Ikke la deg fange i diskusjonen.

«Nei takk. Det passer ikke». Lukk døra. Gå din vei. Finn en måte å avslutte situasjonen *uten å diskutere på den andres premisser*.

Bestemthet

Bestemthet handler om å være tydelig. Ofte kan det å være tydelig fra et tidlig tidspunkt være med på å hindre at situasjonen sklir ut. Av og til må du tørre å si i fra.

- Tydelighet
- Tørre å si fra
- Bruk den stemmen du har!
- Bruk stemmen til å tydeliggjøre «stopp» eller «nei»

Øvelse:

Løft hånden og la den slippe ned.

Beveg hånden til side med en tilsvarende bevegelse. Ikke knyt hånden, men beveg armen bestemt og ledig. Tyngdekraften hjelper deg til å få kraft i bevegelsen.

Gjør samme bevegelse med et skrik. Si gjerne «Nei!» eller «Stopp!»

Vær bevisst på hvordan du bruker stemmen. Øvelsen blir ofte lettere om vi bruker den mørke stemmen.

Dann beskyttelsessirkel med bøyde armer og skuldrene litt fram, som når du tar på jakke. Gjenta armbevegelsen til siden, og kombiner med et rop.



Fysiske reaksjoner

Når vi blir redde og sinte har det stor effekt både på hvordan vi tenker og på kroppene våre.

Hjertet slår, vi kan få tunnelsyn. Vi kan bli handlingslammede, men stresshormoner, som adrenalin og kortisol, kan også gi uante krefter. Om du får brukt disse kreftene er avhengig av at du ikke blir handlingslammet. Om du bruker dem til å forsvare deg fysisk eller til å stikke av er i stor grad opp til deg, og om du klarer å konsentrere deg.

I en slik ekstrem situasjon kan hjertet pumpe opp mot 25 liter blod i minuttet, mot 5 liter i en normal situasjon. En ekstrepåkjenning kan påvirke insulinivået ditt



også, og hele situasjonen kan sitte i kroppen inntil 48 timer senere. Det hender faktisk at folk kan besvime dagen etter en slik hendelse.

Du har sikkert hatt noen opplevelser som kan fortelle deg om handlingsmønsteret ditt. Hvordan reagerer du?

Øvelse: Hvilken kategori er jeg? Aksjon eller apati?

Det er spesielt i slike situasjoner at det å ha trent mye på enkle og automatiserte bevegelser og reaksjoner kan være til hjelp. Du slutter nok aldri å skvette, men du kan trene på hva som skjer etterpå.

DAG 3.

Beskyttelse

Fysisk selvforsvar er det vi tyr til som siste utvei, men om situasjonen tilsier det kan du gå ganske langt i å forsvare deg selv, eiendelene dine eller andre som måtte være i nød. Vilkårene kan kort oppsummeres slik:

Det må foreligge, eller være overhengende fare for, et rettsstridig angrep. Trusselen kan ikke være avsluttet. Nødretten dekker ikke hevn.

Som vi har sett på så langt i kurset, er det viktigste å prøve å unngå en slik situasjon. Her er noen enkle huskereglar:

- Å «ta ting personlig» kan skape konflikt.
- Om en fremmed «mener» noe om deg, hva betyr det?
- Det finnes alltid flere utveier eller løsninger.
- Stol på intuisjonen din.

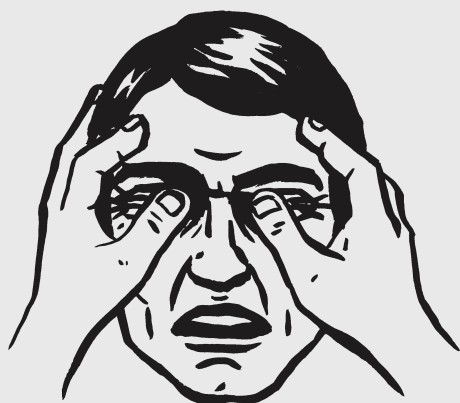
Selvfølger er dette mye å tenke over på en gang i en vanskelig situasjon. Det er derfor vi har lagt så stor vekt på å være forberedt på ekstremstusjasjonene.

- Bestemthet – Beskyttelse – Balanse
- Hva er viktig for deg? Hvor er grensene dine?
- Hva kan du?
- Hvordan er ditt reaksjonsmønster?
- Hvilke muligheter har du?

I tillegg har vi sett på og øvd på forsvarssirkelen. Nå skal vi se på mulighetene for aggressivt selvforsvar. Vi tar utgangspunkt i den samme forsvarssirkelen eller forsvarstrekanten som vi har sett på tidligere.

De svake punktene

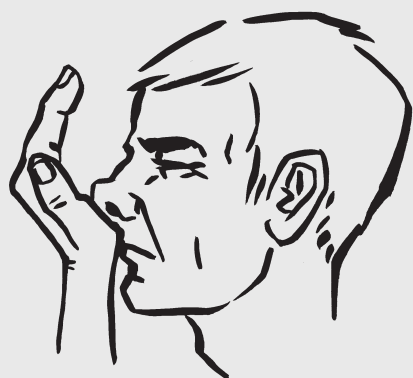
Aggressivt selvforsvar er som sagt siste utvei, men må det til, så må handlingene ha et mål. Noe som gjør at overgriper blir tvunget til å slippe deg eller la deg gå. Har det gått så langt at du må angripe for å forsvare deg, har det nok gått så langt at du må vurdere å gå etter motstanderens svake punkter. Det finnes flere punkter der det er lettere å påføre enten smerte eller skade.



ØYNE. Få kroppsdeler tåler så lite som øynene. Nettopp derfor er også angrep mot øynene svært effektive. Selv den best trente slosskjempe går automatisk i forsvarsposisjon for øynene sine. Det er instinkter det er nesten umulig å overstyre, og det gir deg gode muligheter for et raskt og effektivt utfall. Skader du øynene er overgriperen ute av drift, men selv trusselen mot øynene kan være nok til å sette ham ut akkurat så lenge som du trenger for å komme deg unna eller avverge situasjonen på annet vis.

ØRE. Ørene er utstikkende og veldig følsomme. Griper du tak og drar eller vrir gjør det veldig vondt, og er nok til å få de fleste ut av balanse. Trommehinnene er også veldig sårbare. Et slag med flat hånd mot øret kan gjøre nok skade på trommehinne til å sette motstanderen midlertidig ut av spill. Dette er enda mer effektivt om du klarer å slå med begge hendene mot begge ørene på en gang.





NESE. Nesa er myk og full av blod og nerveceller. Det er ekstremt lett å skade blodkar i nesen. Brusken i nesa er heller ikke særlig solid og knekker lett. Mange motstandere lar seg sette ut av spill med et slag mot nesa, og det krever ofte ikke mye kraft.

STRUPE. Strupen er svært utsatt for både slag og klemming. Blokkering av luftveiene setter de fleste ut av spill.



KJØNNSDELENE. Hos en mann er kjønnsdelene ømtålelige nok til å sette ham helt ut av funksjon, selv ved middels kraft. Selv hos en kvinne er både lysken og brystene veldig sensitive.

Går du etter et av disse punktene er tanken å tvinge overgriper til å slippe taket eller trekke seg tilbake ved å påføre smerte. Oftest er det ikke nødvendig å påføre veldig stor smerte eller skade. Det er heldig for de med mindre muskelstyrke. Av og til kan et lett motangrep være nok til å skremme overgriperen, eller til å vise hvor klart du setter deg i mot det som skjer.

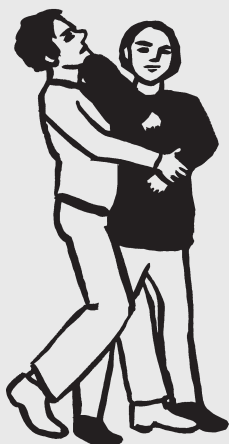
Kroppens våpen

Skal du angripe noen av de svake punktene vi har nevnt over, så må du ha noe å angripe med. Heldigvis har kroppen din naturlige og effektive våpen.



FLATHÅND. Skal du slå, så er flat hånd oftest mer effektivt. Først og fremst slipper du å skade deg selv, slik du veldig lett gjør med en knyttneve. I tillegg har vi teknikker der tyngdekraften gir større kraft med en løs hånd. Ikke minst virker en åpen hånd ofte mindre provoserende på en motstander.

HÅNDBAK. Den nedre delen av håndflaten er polstret på en måte som gjør at du kan slå hardt uten å skade deg selv. I tillegg kan du få en veldig god sving på armen som gjør det lett å slå med stor kraft om du bruker håndbaken. Spesielt i nærkamp er det veldig effektivt å slå håndbaken oppover mot hake eller nese.



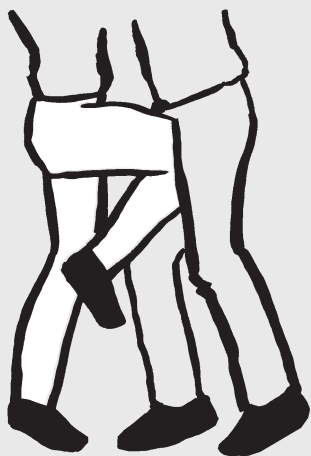
ALBUE. Albuen er sterk, spiss og hard. Den egner seg godt til slå bakover, og det er spesielt viktig om du blir angrepet eller holdt fast bakfra. Et albueslag bakover kan gjøres kraftigere ved å legge den ene hånden over hånden på den armen du skal slå bakover med. Da kan du skyve albuen bakover med kraften fra begge armer. Det er også mulig å kombinere angrep bakover med en kombinasjon av albueslag og hæltramp mot tærne til overgriperen. I nærkamp er det også mulig å slå albuen oppover med stor kraft. Det kan høres rart ut, men prøv noen ganger, så vil du se.



Når du slår oppover med albuen får du bedre kontroll og større kraft om du holder tommel-siden av hånden mot øret.

Om du skyver den ene hånden med den andre vil du få ekstra kraft i et albueslag.



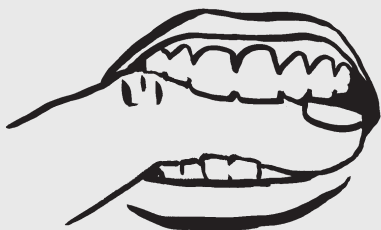


KNE. Kneet ditt er også knyttet til noen av de sterkeste musklene du har. Ikke minst kan du ofte treffe helt andre steder med kneet enn du kan med andre angrepsmuligheter. Ofte hører vi om et kne mot skrittet, men et kne i låret kan også gjøre veldig vondt.

HÆL. Hælen har den fordelen at du kan plassere hele vekten din på den. Har du spisse hæler kan de være enda mer skadelige. Spesielt om du blir holdt fast bakfra, er motstanderens tær et godt mål for et angrep med hælen.



TENNENE. Kjevemuskelen din er noe av det sterkeste som finnes i kroppen. Setter du tennene i motstanderen, er det nok til å få de fleste til å miste kontrollen.



Den såkalte fei unna, slå tilbake bevegelsen kan være en ideell måte å kontre et angrep. Hold armene i forsvarstrekan. Fei det innkommende angrepet unna med en bestemt bevegelse. Husk å holde hendene åpne og løse. Tyngdekraften hjelper deg til å få større kraft i bevegelsen slik. Fortsett med et slag før motstanderen har kommet seg tilbake i posisjon.

Dette er bevegelser som det tar lang tid å få til å sitte, på samme måte som balanse og avslappingsøvingene vi har gjennomgått tidligere. Det er også bevegelser som er lettere å trene på sammen med andre, det være seg i en karateklubb eller med en venn. Erfaringen fra kurset var da også at flere av de muskelsyke deltakerne var overrasket over hvor stor kraft de kunne få i de aggressive bevegelsene. Det forårsaket både utrop, latter og glede.

Du finner videoer med illustrasjoner av disse bevegelsene på

<http://trondheimkarate.no/ffm>
Passordet er: FFM2016

I tillegg til dine egne naturlige våpen, kan du i et nødstilfelle bruke det du måtte ha i omgivelsene som et våpen. Rullestolen eller krykkene dine kan være våpen. Noe så enkelt som grus, chilli eller hårspray kan være til hjelp i et basketak, men dette er et for stort tema til å gå mer i dybden på. Det finnes også måter å benytte terrenget på til din fordel. Det er ofte en fordel å stå på et høyere punkt, men det aller viktigste er likevel å stå et sted der det er lettest mulig å komme seg unna.



Fei unna slaget, og se om det er åpning for å slå tilbake.



Slå til siden med løs arm.
Da vil sentrifugalkraften
hjelpe deg med å få trøkk
i slaget.



Hjemmeseier og inspirasjon

Etter å ha avsluttet opplæringen med de aggressive øvelsene, var det en sliten men fornøyd gruppe muskelsyke som oppsummerte opplevelsen de hadde vært gjennom sammen med Trondheim Karateklubb. Flere planla å fortsette med kampsport. En skulle få hjelp fra karateklubben til å finne en klubb han kunne jobbe med der han kom fra. Ei skulle gjøre Tai Chi på egenhånd frem til Karateklubben skulle starte et nytt tilbud på hjemstedet. Flere ønsket å fokusere på de grunnleggende Tai Chi- og Qi Gong-øvelsene, fordi de syntes det var en ideell treningsform for dem som muskelsyke. En av de få som ikke trodde at han kom til å fortsette med øvelsene selv, ville gjøre det han kunne for å få lagt inn det samme kurset som en del av neste års opphold på Beitostølen for muskelsyke.

Det er ønsket til både karateklubben og deltakerne at dette prosjektet skal inspirere flere til å begynne med øvelser som vil gi økt trygghet og helse. Mange av de grunnleggende øvelsene du kan lære gjennom dette heftet og videoene vi har lagt ut på nettet kan du trene på alene, men det vil alltid

være mer effektivt å trene sammen med andre. De fleste øvelsene er veldig enkle, men det er alltid nyttig å få hjelp fra en som kan se deg utenfra og har erfaring til å vise deg hva du kan gjøre bedre. Det er ikke alltid like lett å se selv. Vi tror at det finnes mange klubber der ute som kan være åpne for å inkludere utøvere med funksjonshemninger. De har bare ikke tenkt på det før, eller ikke kommet seg til å rekruttere aktivt i dette segmentet. Om du tar kontakt med en lokal kampsportklubb, kan de godt være åpnere enn du tror. Dette heftet kan i det minste vise dem at andre har fått det til, med veldig gode resultater.

Om du velger å finne deg en klubb, eller ikke, så er det viktigste at du fortsetter med øvelsene. Kjerneøvelsene fra Tai Chi og Qi Gong er sunne for deg og basis for balanse og trygghet. De gir også basis for bedre å beherske det aggressive selvforsvaret, om du skulle trenge det. Hør på kroppen din hva den mener er riktig for deg. Hvor finner du din balanse? Hvilke øvelser passer for kroppen din. Alle øvelser kan tilpasses ved å gjøre dem sittende, hengende, liggende eller stående ved en stol. Det kan

gi deg frihet til å fokusere på de musklene som er viktigst for deg i den enkelte øvelsen.

Det siste budskapet Siv Jorunn hadde fra rullestolen var:

Ikke se på hva du ikke kan.

Se på hva du kan.

På facebooksidene hennes *Wheelchair Self Defense* kommer det etter hvert videoer og et pensum for Maktokai Karate for rullestol opp til sort belte. Det er altså mulig, og det er flere veier til målet

Lykke til!



Foto av Trondheim karateklubb.



Kursholderne og Trondheim karateklubb

Trondheim karateklubb har hatt som målsetting å tenke utenfor boksen med tanke på hvem som skal kunne være med på trening.

I 2012 startet klubben med eget introduksjonskurs i selvforsvar for rullestolbrukere, etter å ha tilbudt tilrettelagt trening for personer med lettere utfordringer tidligere. Etter første gradering ble de funksjonshemmede integrert i vanlige kurs. Nå trener de sammen med de andre etter hvilken farge de har på graderingsbeltene sine. Det kan godt komme flere egne kurs for funksjonshemmede når det blir behov for det, men det er viktig at det er normalt for funksjonshemmede å trene sammen med andre.

Karateklubben fikk Inkluderingsprisen fra Norges idrettsforbund

for dette arbeidet, og de ønsker både å fortsette sitt eget arbeid, og å hjelpe og inspirere andre klubber til å åpne for nye grupper deltakere. De mener at det er enklere enn man tror, så lenge man er åpen og lar deltakerne lytte til sine egne kropper med tanke på hvilke øvelser som kan gjennomføres og hvordan. Kampsport dreier seg i stor grad om å bruke kroppen på best mulig måte, og vi har alle forskjellige kropper.

Det å tilrettelegge et eget kurs for muskelsyke inngår som en del av den prosessen klubben er inne i, og det var ikke noen tilfeldig utvalgte instruktører som tok på seg oppgaven med å utvikle og holde kurset.

Svanhild Sunde

- Startet med karate i 1984
- Trenerutdanning fra Norges Kampsportforbund
- Instruktor i karate, taichi, selvforsvar og seniortrim
- Instruerer spesielt grupper med ulike fysiske og psykiske utfordringer
- Høgskolekandidat i ernæring og kostveileder
- Medlem i selvforsvarsgruppa til Norges Kampsportforbund

Svanhild har revmatisme. Det har selvfølgelig vært medvirkende til at hun har fått et spesielt fokus på å finne måter å trene kampsport som er spesielt tilpasset den enkelte.

Rune Nilssen

- Trent karate siden 1982 og ju-jitsu fra 1982 til 1987
- Jobbet med konfliktløsning i Securitas og Nokas
- Trent politiet i Trondheim i karate i to år
- Har trenerutdanning fra Kampsportforbundet
- Sitter i styret i Trondheim Karateklubb
- Medlem i selvforsvarsgruppa til Norges Kampsportforbund

Siv Jorunn Fossum

- Startet på kurs i selvforsvar for rullestolbrukere 2012
- Gikk over på vanlig karatetrening
- Gradert brunt belte
- Begynt instruktørutdanning i Kampsportforbundet
- Utdannet bioingeniør, jobber ved St.Olav
- Medlem i selvforsvarsgruppa til Norges Kampsportforbund

Siv Jorunn har en ryggmargsskade fra ulykke i 2003. Skaden er ikke komplett, så hun har noe motorisk funksjon under skadestedet, men er avhengig av rullestol for bevegelse og trening.

Hun var en av de som begynte på eget kurs for funksjonshemmede i 2012. Etter gradering har hun trent integrert med resten av karateklubben. Hun har i dag brunt belte, og er i gang med utdannelsen til å bli kampsportinstruktør.

Siv Jorunn arbeider aktivt med å starte en egen gruppe for det hun kaller «hjulbeinte», og er drivkraften bak facebook-siden *Wheelchair Self Defense*. På denne siden er det mange gode tips for rullestolbrukere som vil drive med selvforsvar eller kampsport. Siden er ment som en oppdatering for et prosjekt hun har vært med på å starte. Produktet av dette prosjektet vil bli videoer for selvforsvar fra rullestol, og et offisielt pensum for *Makotokai Karata* for rullestolbrukere.



Morten Flaten var deltaker på selvforsvarskurs for muskelsyke, og skrev denne artikkelen om opplevelsen for bladet *Muskelnytt*:

Kan et menneske med en funksjonshemming forsvare seg?

I løpet av helgen 21.–23. oktober fikk 6 deltakere en demonstrasjon på at svaret kan være ja.

Instruktørene Svanhild Sunde og Rune Nilssen fra Trondheim karateklubb ga en spennende innføring i hva selvforsvar er og kan være. Med seg hadde de Siv Jorunn Fossum. Siv er rullestolbruker og selv aktiv i klubben. Hun kaller seg selv hjulbent. Siv ga oss en interessant demonstrasjon i hvordan hun effektivt parerte angrep fra instruktørene, til tross for at hun sitter i rullestol.

*

Vi lærte, og øvde, oss på noen enkle grunnleggende teknikker i selvforsvar. Det er overraskende hvor små grep som skal til for å stoppe en angriper. Det er allikevel den mentale biten som vil være den viktigste «muskelen» i selvforsvar. De fleste av oss har en naturlig sperre i oss som stopper oss fra å skade andre mennesker. Dette kan bli et hinder i en eventuell farlig situasjon.

Hoveddelen av helgen ble derfor viet det mentale og tankeprosesser. Gjennom noen enkle spørsmål ble vi utfordret til å gå i oss selv. Hvordan tror vi selv vi vil reagere i en farlig situasjon? Reagere? Fryse? Disse mentale øvelsene ble kanskje en tankevekker for flere av deltakerne.

*

Det ble også gitt en innføring i Tai Chi. Balanse er en viktig del av selvforsvar og Tai Chi er en effektiv måte å lære dette på. Man vil også kunne øke sin fysiske og mentale selvbevissthet gjennom å gjøre enkle Tai Chi øvelser. Tai Chi er i utgangspunktet en kampsport. Utførelsen av disse øvelsene vil

kunne fremstå som enkel meditasjon. Dette vil kunne øke det fysiske og psykiske velbehag. Som igjen er viktig i kunnskapen om selvforsvar.

*

En helg er ikke nok til å bli god i selvforsvar. Svanhild, Rune og Siv skal ha ros for å ha vært ærlig på dette. Men tre dager ved Scandic Solsiden i Trondheim lærte oss at det ikke bare er Chuck Norris som kan forsvare seg selv i en farlig situasjon. I det hele tatt er de små grepene som kan tas enkle og effektive. De ville allikevel ha gjort seg veldig dårlig i en Hollywood film.

Det er heldigvis de aller færreste av oss som ender i situasjoner hvor selvforsvar er nødvendig. Men det var interessant å få demonstrert at fysiske begrensninger ikke nødvendigvis er et hinder i å kunne forsvare seg selv. Undertegnede ble i alle fall svært nysgjerrig på Tai Chi og selvforsvar.

*

Trondheim Karateklubb har hatt egne kurs i selvforsvar for funksjonshemmede. Etter første gradering har deltakerne trent med de andre medlemmene etter beltefarge. Du kan finne ut mer gjennom trondheimkarate.no og facebooksidene *Wheelchair Self Defense*.



Artikkelforfatter og kursdeltaker Morten Flaten sparrer med instruktør Rune Nilssen.



www.ffm.no