



## Guideline til DTaF's Instruktørkursus

Konflikthåndtering og praktisk selvforsvar

Udarbejdet af: Henrik Frost 6. Dan.

### Forventning til underviseren:

Denne guideline er kun ment som netop en guide til, hvilke aspekter i selvforsvarstræningen, instruktører kan fokusere på i undervisningen. Det forventes derfor ikke, at modul-instruktøren skal kunne nå at undervise i alt nedenstående.

### Formål:

At kursisterne får kendskab til, hvordan man kan anvende verbale, non-verbale samt fysiske virkemidler i forhold til at nedtrappe en konflikt, samt at de får indsigt i effektive og realistiske undervisningsmetoder samt teknikker inden for selvforsvar, der primært bygger på almindelige Taekwondo teknikker.

### Konfliktnedtrapping:

Før konflikten overhovedet opstår, kan man med fordel tage flg. forholdsregler:

- Undgå udsatte steder og unødigt risiko (bestemte værtshuse, dele af "strøget" om natten, skifte fortov hvis din vej går forbi/gennem en gruppe, der virker utrygskabende).
- Undgå dårligt selskab generelt. Venner der ofte indlader sig i slagsmål kan få fatale konsekvenser for dig, hvis du er til stede.
- Optræd ikke alkoholpåvirket på "fremmed grund". Hvis du skal indtage alkohol, så gør det med måde og på steder, hvor du føler dig tryk og kender de tilstedeværende.
- Undgå så vidt muligt at indlade dig i skænderier med fremmede. Glid af og søg væk. Også selv om du måske taber ansigt/mister ære. Jo tidligere man kan afbryde en konflikt, des mindre er risikoen for, at den når at udvikle sig.
- Bland dig ikke i uvedkommendes slagsmål/skænderier med mindre det er højst nødvendigt. Og hvis du gør, så gør det på den rigtige måde, hvor du ikke åbenlyst vælger side og bliver en del af konflikten.
- Kend og respekter "reglerne" for korrekt adfærd i det offentlige rum.
- Signaler respekt og ikke provokation (undgå bla. at holde øjenkontakten med ballademagere, idet dette ofte blot tænder dem af).

Når konflikten er opstået, kan man med fordel gøre flg.:

- Gøre det klart for aggressoren og andre tilstedeværende, at du ikke ønsker at slås. Sig det med en myndig stemme, samtidig med at du bibeholder et fast blik. Tal gerne aggressoren efter munden og giv ham ret, frem for fortsætter med at diskutere/skændes og derved risikerer at eskalere konflikten.
- Hold dine hænder åbne op foran kroppen, så du også med dit kropssprog tydeligt signalerer, at du ikke vil slås, men så du samtidig er dækket, hvis modparten pludselig angriber.



- Hold en god sikkerhedsafstand til aggressoren, så du har en længere reaktionstid, hvis han angriber.
- Gå bagud med siden til aggressoren, så du er mindre åben, og så din balance er så god som muligt.
- Vær psykisk forberedt på, at et angreb kan være nært forestående, og udtænk en simpel og effektiv respons (f.eks. at du laver frontspark med bageste ben og slår mod ansigtet, hvis han angriber dig). Denne respons kan nemlig bruges mod de fleste angreb forfra, og når du har udtænkt et plan inden angrebet, skal du ikke bruge kostbar tid på det bagefter.
- Orienter dig 360 grader rundt, så du ikke bliver overrumplet af aggressorens ven, og så du hurtigt kan udfinde dig en flugtvej. Kig også efter mulige hjælpemidler, hvis du skulle få brug for det (hvis modparten f.eks. trækker våben).
- Så kort sagt skal du utvetydigt vise, at du ikke ønsker at deltage i eller optrappe konflikten, og noget af det mest effektive er ganske simpelt at gå/løbe fra stedet.

Under selvforsvarstræningen kan man med fordel træne i flg. forsvarstyper:

- Mod diverse greb/omklamringer.
- Mod skub.
- Mod diverse slag (lige slag, svingslag osv.)
- Mod spark.
- Mod våben (f.eks. kniv og slagvåben)
- Forsvar fra liggende position
- Forsvar mod flere personer

Ved forsvar mod greb/omklamringer bør man iagttage det udgangspunkt, at et bestemt greb godt kan modsvares med forskellige grader af forsvar. Eksempelvis kan et greb i hånden virke forholdsvis ufarligt, mens hensigten med grebet ofte er noget meget voldsommere, som f.eks. at trække en pige ind i en port m.h.p. at voldtage hende, eller at trække i dig for kunne slå dig.

Ved forsvar mod spark mod benene samt nederste del af maven, anbefales det, at man så vidt muligt underviser i at parere med benene ved at løfte knæet op. At forsøge at parere med armene resulterer ofte i, at paraden kommer for sent, samt at man efterfølgende bliver ramt af slag mod ansigtet, fordi ens hænder ikke længere kan beskytte overkroppen/ansigtet.

**Træningsmetoder:**

Træningsmetoder i selvforsvar bør bygge på det faktum, at man i en stresset/presset situation kun kan udføre meget lette og simple ting.

Når adrenalinet pumper og man er bange, vil man reagere på den viden/indlæring, som ligger i lillehjernen (babyhjernen). Derfor vil lange og indviklede selvforsvarsserier ikke være realistiske og derfor uhensigtsmæssige.

**Trinvis opbygning:**

1. Indøv den pågældende teknik i detaljer og i et langsomt tempo, så eleven forstår teknikken, og hvad der får den til at virke. Angriberen skal ikke modarbejde eleven i denne fase.
2. Indøv den samme teknik med bevægelse, hvor angriberen bevæger sig og modarbejder forsvareren i let grad.



3. Herefter bliver angriberen mere og usamarbejdsvillig, så situationen bliver så realistisk som mulig. Hvis en frigørelse eller et forsvar mod et slag kikker i første omgang, køres angrebet videre og forsvareren skal fortsætte med at forsvare sig, evt. ved at skifte taktik/frigørelse osv.

I forhold til selvforsvar, er der nogle reaktionsmønstre, som man altid bør tilstræbe at indlære sine elever. Det gælder bl.a. flg.:

- Hold altid dine parader åbne (håndflader fremad), så de ud over at virke som parader, virker afværgende.
- Hold en passende sikkerhedsafstand, så du ikke umiddelbart kan rammes, uden at aggressoren skal gå fremad.
- Træn realistiske bevægelsesmønstre mod pludselige angreb. F.eks. ved at gå et skridt tilbage og tage paraderne op, inden du efterfølgende laver hurtigt og konsekvent modangreb/forsvar.
- Lav enkle men effektive teknikker mod sårbare områder på angriberen (f.eks. vigtigt at slå/sparke hårdt ved første udfald, mens man har initiativet).
- Forsøg så vidt muligt at afslutte et forsvar med at skabe afstand til angriberen. F.eks. ved at skubbe eller trække vedkommende væk fra dig, eller ved at nedtage angriberen, så der derved skabes tid til at flygte eller kæmpe mod andre angribere.
- Man bør så vidt muligt altid orientere sig 360 grader rundt under/efter et overfald, så man ikke overraskes af flere angribere, lige som man bør udsøge eventuelle flugtveje. At orientere sig hjælper med at forhindre tunnelsyn.

## Testmetoder:

Forsvar mod diverse greb og omklamringer:

1. Forsvareren står stille med hænderne nede langs siden og øjnene lukkede.

På eget initiativ indsætter angriberen sit greb.

Så snart forsvareren mærker den første kontakt, åbner denne øjnene og iværksætter sit forsvar.

På denne måde ved forsvareren ikke på forhånd, hvad der bliver angrebet med, og skal derfor reagere impulsivt og på reflekser.

2. Forsvareren udfører indledningsvist en række øvelser (f.eks. x antal reaktionsøvelser og armstrækninger) for at få pulsen op.

Umiddelbart herefter indsættes et angreb, som forsvareren skal reagere på.

Ved at hæve pulsen og udmatte kroppen, hæves ligeledes stress-niveauet hos udøveren, som får mindre overskud til at tænke klart.

3. Zoomie øvelsen: 2-4 personer angriber på skift forsvareren i nedsat tempo evt. slowmotion). Så snart forsvareren har frigjort sig mod en angriber, skal det næste greb/angreb iværksættes.

Fokus her skal være på, at udøveren skal reagere refleksmæssigt korrekt. Der bør altså heller ikke nødvendigvis tages så hårdt fat fra angribernes side.



Forsvar mod slag:

1. Forsvareren står stille med hænderne nede langs siden og øjnene lukkede.  
På eget initiativ giver angriberen forsvareren et puf et sted på kroppen fra en bestemt vinkel.  
Herefter åbner forsvareren straks øjnene og reagere i den retning, angrebet kom fra.  
Så snart forsvareren reagere og kigger mod angriberen, indsættes det egentlige slag, som forsvareren så skal forsvare sig mod.

Situationsspil:

En aggressor starter en konflikt med et "offer" ved at svine denne til med diverse nedladende, truende og højlydte bemærkninger/verbale angreb.

På eget initiativ angriber aggressoren offeret, som gerne skal agere på angrebet med et effektivt og proportionalt forsvarligt forsvar.

Aggressorens opførsel skal helst modsvare nogle af de situationer, man kan møde i den virkelige verden, hvorfor skuespilkunsten og seriøsiteten er fra begge sider er meget vigtigt.

Denne øvelse kan sagtens laves af to udøvere, mens resten af holdet ser på. Herefter evalueres situationen og indsatsen i forhold til konflikthåndteringen, forsvarets effektivitet, proportionalitet osv.