

## Selvforsvar – koncept (forslag)

Et forslag til et forløb med selvforsvar, som kan bygges op på følgende måde:

- Introkursus i en weekend (3-4 timer)
- Deltagelse i træning i klubben de næste 10 gange - med samme instruktør(er)

I betalingen for at deltage (kr. 450) kan både være til forplejning, lidt aflønning til instruktøren, samt deltagelse i de 10 træninger i klubben – evt. med licens i DJU. Hele formålet med at få deltagerne ned i klubben er at indlemme dem i klubbens sociale liv.

### Trin i introkurset:

- De tre vigtigste selvforsvarstrin:
  - Ikke være der
  - Råbe højt ind i ansigtet
  - Teisho i ansigt
- Frigørelser:
  - Greb i håndled (forfra/bagfra)
  - Greb i begge håndled (forfra/bagfra)
  - Kvæler (skildpadde, dreje ud)
  - Kvæler med underarmen
  - Omklamringer (forfra/bagfra)
- Teknikker:
  - Stående kvæler forfra (1. kubi mawashi, 2. o soto gari)
  - Kvæler m. underarmen bagfra (vrid under & ude garami)
  - Evt. dobbelt kravegreb (kote gaeshi)
  - Fra gulv – mount (kubi mawashi)
  - Fra gulv mellem benene (ude hishigi juji gatame)
  - Fra gulv – mount og holder begge hænder (hænder op & ned og bro ud i "hullet")

Hvis tid, så lære dem at slå "ordentligt", f.eks. også empi og teisho uchi, evt. spark

### Efter introkurset:

De deltagere, som vil mere er herefter velkomne til at komme til "normal" træning i klubben, hvor de deltager i start/slut og opvarmning. Det vil være optimalt, hvis de nye kan træne videre som et "hold i holdet" med samme instruktør som fra introkurset. Naturligvis kan man stille og roligt introducere nye instruktører for dem i de næste par træninger, så de nemmere kan passes ind på holdet.

Som plan for deres træning kunne man så tage udgangspunkt i 5. kyu (SF) pensum – det justerede 5. kyu pensum med udgangspunkt i selvforsvar.

Det optimale vil være, hvis de nye elever kan nå til at kunne gå op til en graduering til 5. kyu efter ca. 4 måneder. Så har de fået en gi på, farve på bæltet, og måske et klubmærke. Så bør alle forudsætninger for at fastholde dem være til stede ☺