



## Bygger på mänskliga reflexer för att du ska komma därifrån levande



*Här tränas de för att kunna avvärja ett angrepp*

– Grunderna är att gå mot de svaga punkterna som är skrevet, halsen, ögonen, och leder. Det är inget snyggt självförsvar utan det här bygger på mänskliga reflexer. Det enda som gäller att du ska komma därifrån levande, säger Magnus Arvidsson, träningsinstruktör för Krav Maga i Kalmar.

Krav Maga är ett självförsvarssystem där man plockat det bästa från olika kampsporter som till exempel Defendo och Senshido. Krav Maga Sverige startade 2005 och i Kalmar är Magnus Arvidsson instruktör.

– Under träningen lär vi också ut hur kroppen reagerar under stress. Så vi lär ut hur man ska komma ur rädslan och inte vara rädd för hur kroppen reagerar.

På träningarna får eleverna lära sig att det är först och främst viktigt att försöka prata sig ur situationen. De får även lära sig hur man ska tyda angriparens reflexer så man kan försöka förstå vad som är på gång.

– Den sortens träning har vi längre fram i träningen för att som nybörjare så vill man börja med att lära sig försvar direkt, säger Magnus Arvidsson.

Diskussionen om man ska införa självförsvar i skolorna har Magnus Arvidsson delad mening om.

– Jag tycker både och faktiskt, visst skulle det vara bra för tjejer att lära sig det och för killar också eftersom de kan utsättas för bråk ute på stan, men risken är att det kommer att finnas dem som missbrukar det. När någon vill anmäla sig här så tar jag alltid och kollar upp dem i brottregistret innan de får börja och det har hänt att vissa har funnits med i registret för misshandel

eller liknande och då får de inte vara med. Vi ska ju lära ut det här till den goda sidan.

 [kravmaga](#) [ 1,56 MB ]

En film om hur du avvärjer dig från en kniv

[Läs fler reportage](#)

## Igenkännande kroppsspråk från angriparen

Vid dessa tecken bör man vara uppmärksam och vara beredd

- Ansikte blir rött och rör sig ryckigt
- Läpparna trycks framåt och visar tänderna
- Snabb och ytlig andning
- Pekar finger
- Överdrivna kroppsrörelser

Vid dessa tecken har man 1-1,5 sekunder på sig innan personen angriper

- Händerna knyts
- Gungar fram och tillbaka på fötterna
- Ansiktsfärg ändras från rött till vitt
- Läpparna spänns och döljer samtidigt tänderna
- Minskar avståndet

Vid dessa tecken känner sig angriparen besegrad men du bör leta efter fler än bara en av dem

- Placerar händerna framför kroppen med handflatorna pekande utåt
- Backar undan
- Bugar med huvudet och sänker blicken
- Vill skaka hand men detta kan också anses vara en fint
- Verbal ton, volym, talhastighet och meningsbruk återgår till

normal

onsdag 14 mars 2007 15:30



**Lovisa Nyberg**

[ln22du@student.hik.se](mailto:ln22du@student.hik.se)

---