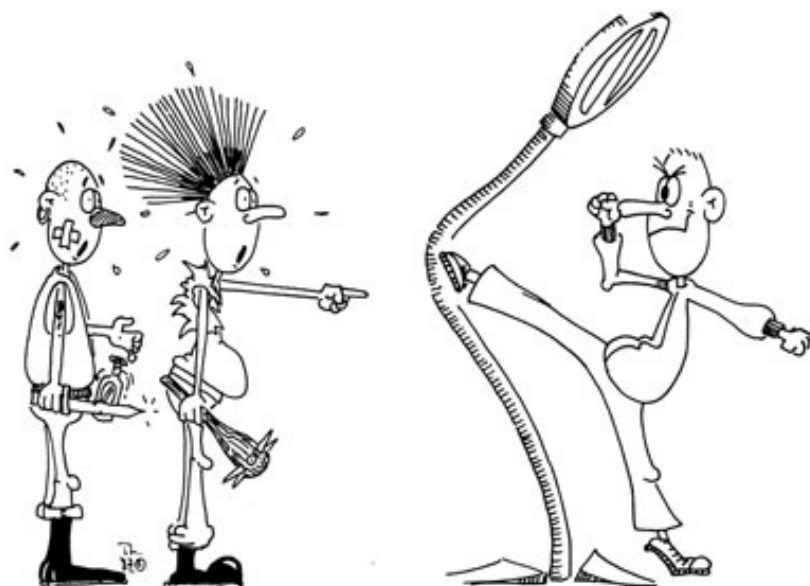


## *Tips og ideer til afholdelse af et Selvforsvarskursus*



Overvejer I at lave et selvforsvarskursus kan dette dokument med tips og ideer give jer lidt inspiration til, hvad I skal være opmærksomme på samt hvordan et selvforsvarskursus kan sammensættes.

### *Hvorfor et selvforsvarskursus?*

Flere klubber i Danmark har allerede gode erfaringer med selvforsvarskurser. Det giver ikke nødvendigvis flere medlemmer med det samme, men det giver synlighed i lokalområdet og lidt penge i klubkassen. Dvs. nogle af fordelene ved at tilbyde et selvforsvarskursus er:

- Mere synlighed og goodwill i lokalsamfundet
- Lidt penge i klubkassen
- Brede vifte af tilbud i klubben

### *Hvad kræver det af klubben?*

Vil I afholde et selvforsvarskursus kan klubben med fordel gøre opmærksom på, at kurset eksisterer via f.eks. hjemmeside, de sociale medier, artikel i lokalavisen, opslag i centre m.v.

Derudover kræver det, at en underviser fra klubben har tid til at undervise holdet typisk i aftentimerne eller i weekenden.

Klubben skal have følgende med i sine overvejelser:

#### *De fysiske rammer*

- Hvor afholdes kurset?
  - o I dojen eller ude hos målgruppen?

- Kurset bør være så virkelighedsnært som muligt og derfor kan træningen med fordel afholdes forskellige steder og ikke kun i træningslokalet.
- Hvor mange kursister er der plads til? (vi anbefaler max 16 kursister på et hold)
- Er der måtter?
  - Hvis der ikke er måtter, så skal træningen tilrettelægges efter det.
- Hvordan er sikkerheden i træningslokalet? Træningen skal tilrettelægges så sikkerheden er optimal.
- Der skal være førstehjælpsudstyr til stede, herunder plaster, is, tape.

#### *Brug af udstyr*

- Slåpuder
- Knive

#### *Forslag til målgrupper*

- Kvinder
- Beboere i boligfællesskaber
- Sygeplejersker
- Som teambuilding til virksomheder

### *Hvad skal underviseren være opmærksom på i forhold til kursisterne?*

For at kursisterne får det optimale ud af kurset og der er en god stemning på kurset, kan vi anbefale at underviseren tager nedenstående med i sine overvejelser, når kurset går i gang.

- Alderssammensætning
- Den kulturelle sammensætning
- Hvorfor har kursisterne valgt at være på kurset?
- Hvad er kursisters baggrund?
- Hvad forpligter kursisterne sig til ift. kurset? SKAL de være til samtlige træningstimer eller kan de blive væk fra nogle af lektionerne?
- Har kursisterne førhen haft dårlige oplevelser?
- Er kursisterne trænerbare?

### *Hvad er det overordnede mål med et selvforsvarskursus?*

Der kan være forskellige mål for et selvforsvarskursus. Herunder er nogle af målene opstillet:

- Større tryghed og selvtillid. Det kan bl.a. være når de f.eks. færdes alene om aftenen
- Succesoplevelser
- Værktøjer til hvad de kan gøre i en presset situation med en gerningsmand
- Værktøjer til bedre forsvar i hverdagen
- Hjælpe midler som de kan bruge som forsvar
- Kendskab til psykologiske aspekter af vold og forsvar mod vold
- Kendskab til nødværgeloven

## Forslag og inspiration til kursusindhold

Kursisterne kan starte i joggingtøj men kan med fordel prøve selvforsvar i almindelig tøj for at gøre kurset mere virkelighedsnært.

De overordnede emner i selvforsvarskurset:

- Opvarmning
- Fornemmelse af kropsbevidsthed og balance
- Reaktioner i stressede situationer, herunder frygt, undvigelser samt forståelse for reaktionerne
- Træning af slag, spark, skub
- Mentalforberedelse, fightingspirit, pre-kontakt tegn ift. overfald
- Frigørelse fra angreb på gulvet/jorden
- Forholde sig til angreb med knive
- Brug af omgivelser
- Positionsøvelser ift. gerningsmand
- Hjælpemidler herunder stole, cykler m.v.
- Straffeloven § 13 og § 14 omhandlende nødværge og nødret

Herunder er opstillet et forslag til kursusindhold fordelt over 10 lektioner á 120 minutters varighed. Lektionerne kan afholdes 1-2 gange om ugen afhængig af klubbens muligheder.

Tid	Aktivitet
<b>Lektion 1</b>	
45 min	Præsentation af underviser og kursister, indhold og forventninger. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Målet er at kursisterne skal have en overordnet plan med hvad kan de forvente på kurset men også hvad kan jeg forvente som underviser, samt afdække skader (psykiske som fysiske)</li> </ul>
75 min	Træning alm. bevægelse og små kampege. Inspiration til lege kan ses i mobilapplikationen 1-2-Træner. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Målet er at lære at stå godt på fødderne, samt få kontakt med andre udøvere og egen kropsbevidsthed.</li> </ul>
<b>Lektion 2</b>	
120 min	Træning igen alm. bevægelseslære og kampege stående, begynde at slå på puder. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Målet er fortsat at få kropsbevidsthed og fornemmelse for balance, samt kontakt med andre.</li> <li>- Der bør i træningen lægges mange små pauser på 2-3 min og måske en længere pause på 10 min.</li> <li>- Sørg for at kursisterne kommer til at reflektere over øvelser og for at de kommer til at danne relationer, hvilket vil gøre dem mere selvsikre og derved få dem til at yde maksimalt. Dvs. forsøg at holdet til én enhed.</li> </ul>
<b>Lektion 3</b>	
60 min	Træning af slag, spark, skub, måske albuer på puder. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sætte dem ind i nogle stressøvelser og køre dem på omkring 40 til 50 % af maks. og derved stresser kursisterne lidt og måske også lidt over deres komfort zone.</li> </ul>
45 min	Teori. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentalforberedelse, fightingspirit, pre-kontakt tegn ift. overfald.</li> </ul>
<b>Lektion 4</b>	
Kursisterne har mentalt forberedt sig hjemmefra.	
45 min	Træning af slag, spark, skub inklusiv opvarmning vil være stående og indeholde øvelser hvor der vil være fightingspirit.
45-60 min	Øvelser hvor gerningsmanden angriber på gulvet. Gælder at komme op.

<b>Lektion 5</b>	
45 min	Teori. - Afstanden ift. gerningsmanden samt repetition af pre-kontakt tegn.
75 min	Træning af skub, holde afstand, hvordan man er en god gerningsmand til træning.
<b>Lektion 6</b>	
30 min	Teori - Forholde sig over for kniv. Hvad sker der når man bliver skåret? Kan man kæmpe videre?
75 min	Træning i henhold til knivangreb. - Forhold overfor kniv stående og liggende.
<b>Lektion 7</b>	
120 min	Teori - Straffelovens nødværge og nødret.
<b>Lektion 8</b>	
120 min	Træning af slag spark, skub, træk, stående, liggende op ad mur, i hjørne. (begynde med meget små scenarier.
<b>Lektion 9</b>	
120 min	Scenarietræning med spand over hovedet, scenarietræning i relevante omgivelser, fighting spirit.
<b>Lektion 10</b>	
120 min	Opsamling evt. flere scenarietræninger. Hvad så nu bagefter?
	Udlevering af kursusbevis.

### *For mere inspiration til indhold i træningen*

- Kamplege på mobilapplikationen 1-2-Træner
- [http://www.tonyblauer.com/4105/01\\_01\\_home.asp](http://www.tonyblauer.com/4105/01_01_home.asp)

Spørgsmål eller ønske om sparring omkring invitation, plakater, diplom m.v. er I meget velkommen til at kontakte mig på mail eller mobil.

Med sportslig hilsen / Best regard

Karina Sørensen · Udviklingskonsulent · [karina@dju.dk](mailto:karina@dju.dk)

Tlf: + 45 2310 2922



Dansk Judo & Ju-Jitsu Union

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

[www.dju.dk](http://www.dju.dk)