



Hvornår kan man starte på selvforsvar?

Side 1



Det korte svar er over 9-10 år.

Men det fortjener en nærmere forklaring. For der er faktisk mange og gennemtænkte årsager for fastlæggelse af startalder for seriøs kamptræning af børn.

Det dækkende svar er

”Når du kan beherske dig selv” – uanset alder også over 9 år – altså når du ved, hvad du gør og ikke taber hovedet og ikke forveksler alvor med leg.



Selvforsvar eller kamptræning er ikke for brushoveder og slet ikke for personer, der er så usikre på sig selv, at de ofte skal vise sig selv og lave abekattestreger og ballade.

Over det meste af den vestlige verden er der enighed om, at man skal være varsom med at optage for unge børn til kampsport eller selvforsvar.

Der er flere grunde til det.

Grundlæggende skal man gøre sig klart, at alle kampsporter er at træne eleverne til organiseret og systematisk slagsmål som underholdning for andre. Det er ikke tilfældet med de egentlige kampformer, selvforsvarssystemer, som har andre oprindelser og andre formål.

Kampsport f.eks. karate, judo, boksning hvor det sportslige modsat det selvforsvarsmæssige er det primære.

Kampformer dvs. uden sportskonkurrence, f.eks. ju-jitsu og aikido hvor andre forhold end det sportslige er det primære. I aikido er det oprindelige mål personlighedsudvikling og kampteknikkerne er midlet til dette. I ju-jitsu er det oprindelige formål selvforsvar mod en faktisk fjende og ikke mod en anden sportsudøver som fredelig modstander. Kampteknikker er her målet og den personlige udvikling midlet.

I praksis er billedet mere sammenflettet, men det er klogt at holde fast i disse forhold, når man taler om kampsport og selvforsvar, ikke mindst træning af børn, som stiller helt bestemte krav til indhold og metode og instruktører. Se vores hjemmeside <https://www.selvforsvarsklub.dk/kamptraening-af-born> Du kan få overblik over forskelle mellem selvforsvar og kampsport, fordele og ulemper ved kamptræning m.v. på <https://www.selvforsvarsklub.dk/fordele-og-ulemper-ved-kamptraening> og <https://www.selvforsvarsklub.dk/integreret-selvforsvar>

Ved selvforsvar (især ju-jitsu) er ”slagsmålet” rettet mod at forsvare sig, dvs. at i en overvejende defensiv kampform (modsat kampsporternes offensive form for at få point) vil selvforsvarsteknikkerne normalt - og helst - være lagt ind i en samlet forståelsesmæssig ramme, hvor volds-



Hvornår kan man starte på selvforsvar?

Side 2

forebyggelse bør indgå. Dermed skal man ikke tro, at ju-jitsu i de højere grader (dvs. efter 4-6 års træning på hhv. ungdomshold eller voksenhold) ikke også er offensivt og ofte ekstremt aggressivt. Det defensive i ju-jitsu er primært begrundet i at kunne drage fordel af angriberens bevægelser.

Når man opfatter selvforsvar som en strategisk, psykologisk og fysisk helhed, kalder Gentofte Selvforsvars Klub det for **integreret selvforsvar**, der har en udgave for børn. Det er vigtigt, hvis man ikke ønsker at børn bare skal lære at slå på tæven og løse problemer med vold.

I **integreret selvforsvar** for børn indgår vigtige dele af selvforsvarets naturlige tre og indbyrdes afhængige søjler: **Strategisk selvforsvar** (forebyggende gennem at forstå og håndtere overgrebets årsager), **psykologisk selvforsvar** (forstå og helst styre egne og angriberens motiver og reaktioner) og **fysisk selvforsvar** (det kamptekniske og de taktiske og psykologiske faktorer under kampen). I denne sammenhæng tilpasset børns virkelighed.



Hvis børn skal bruge selvforsvar, er det næsten altid mod et andet barn og som hovedregel en kammerat.

Børn kan ikke forsvare sig fysisk mod en voksen angriber – men kan lære at undgå farlige situationer, hvilket ikke indgår i det fysiske selvforsvar. Det er strategisk selvforsvar.

Fysisk selvforsvar anvendes i forsvar mod et påbegyndt angreb, hvor evnen til at klare sig som hovedregel er betinget af en række psykologiske mekanismer og konkret viden om vold, som er umulige at formidle til børn op til måske 8-10 år. Men det fysiske selvforsvar stiller logisk nok også krav til en vis fysisk jævnbyrdighed.

Kampsport anvendes som konkurrenceidræt ligesom boksning med det formål at konkurrere i "organiseret slagsmål". Slås om point og en kortvarig hæder. Som regel for at underholde andre ved at slå. Vold har altid været god og populær underholdning.

Hvor det burde være nemt at nå til enighed om, at børn bør lære selvforsvar især undgå trusler og overgreb, er det mere kompliceret at diskutere, om børn skal lære organiseret slagsmål, altså kampsport. Den store ulempe ved middelmådig og selvfølgelig ved dårlig undervisning er, at eleven lærer at opfatte vold som en naturlig problemløser, og at det er "ærefuldt" at være voldelig og at slå. Mange dårlige klubber producerer selvsagt voldsmænd og identitetsforvirrede og voldelige unge.

En vigtig forskel mellem kampsport og selvforsvar er, at i kampsport slås fysisk ligeværdige med hinanden på i forvejen vedtagne vilkår og lige vilkår og med regler, som begge parter overholder. I selvforsvar nedkæmper man en person, som angriber en fordi man blev opfattet som et nemt offer og man forsvare sig for at beskytte sig selv, måske sit liv, og uden regler. Den sidste situation er det klogest at undgå gennem indgående kendskab til strategisk og psykologisk selvforsvar.

Det store problem er, at begrebet selvforsvar, som egentlig er ret entydigt, bruges i flæng og for enhver form for systematisk slagsmål, og vil derfor af de fleste blive opfattet som indbegrebet af slagsmålsteknik. Det er ikke kun et overforenklet billede men også et direkte misvisende billede. Hvis dette at kunne yde en fungerende selvbeskyttelse skal have nogen mening, skal de vigtigste aspekter i håndtering af truslen, overgrebet, de-escaleringen, forebyggelsen og selvfølgelig kampen medtages som en helhed i løsningen. At kaste sig ud i modvold som primær løsning er ikke blot en



Hvornår kan man starte på selvforsvar?

Side 3

usikker og farlig løsning, uanset hvor veltrænet man er, fordi selv for en veltrænet kæmper er de psykologiske elementer ofte vigtigere end de kamptekniske, og det uforudsete er farlig medspiller. De fleste overfald er resultat af en forudgående proces med mange niveauer. I virkelighedens angreb "stiller man ikke op til kamp", overgrebet/angrebet er ofte en snigende proces, hvor parterne "lurer på hinanden" uden klare grænser mellem fred og krig. Hvis man ikke forstår, hvordan trusler og overgreb som regel opstår og udvikler sig, får man svært ved at komme helskindet ud af dem.

Når vi taler om børn (og kvinder) er det fysiske selvforsvar endnu mere kompliceret, fordi angriberen i 8 ud af 10 tilfælde er en bekendt eller en nær bekendt, hvor fysisk selvforsvar aldrig kommer på tale og kan føre til en forværrelse af ens måske allerede vanskelige situation. Hvilket den naturligvis er, hvis man er offer for krænkelser og trusler.

Slagsmål og overgreb mellem børn foregår inden for kammeratskabskredsen. Det stiller store krav til det anvendte fysiske selvforsvar, hvis man ikke skal optrappe en konflikt og skabe alvorlige problemer for sig selv.

Selvforsvarets krav til barnets alder

Almene modenhedsmæssige forudsætninger

Der forudsættes også tilstedeværelsen af et minimum af livserfaring og etisk bevidsthed for ikke at opnå en modsat virkning, nemlig at vænne børn til at anvende vold som problemløser. For al kampsport og al fysisk selvforsvar er i sigens natur reelt vold og ofte opfattet som en naturlig udtryksform. Det ses desværre som et dybt problematisk resultat af mange kampklubbers undervisning. Forståelse af "aggressionens og kampens natur", modenhed, respekt for andre, selvforståelse og selvrespekt (modsat selvhævdelse) skal danne grundlag for at træne børn ganske som af voksne i at slås organiseret. Men børn har altid vanskeligere ved at kunne forvalte kampteknikker og kan sjældent skelne imellem leg og alvor.

Udøvelsen af selvforsvar stiller en række andre modenhedsmæssige krav og et betydeligt antal fysiske krav, som sjældent opfyldes hos helt unge børn

Almindeligvis mener "eksperter", at børn bør være 9-10 år for at have den fysiske og mentale udvikling, som gør det forsvarligt at starte på et børnetilpasset selvforsvarsprogram. Man kan ikke tilpasse kamptræning til børns modenhedsmæssige udvikling. Kampens alvor og vilkår opleves som de samme af voksne såvel som af børn. Man skal derimod omhyggeligt overveje, hvornår et barn er modent og ansvarlig nok til at få redskaber, som det kan skade andre alvorligt med. Nogle eksperter siger 16-18 år, andre 10-12 år, men alt afhænger af individet, barnet selv, og dets miljø og opvækstvilkår og ikke mindst omgangskreds. Under alle omstændigheder kræver det, at selve børneselvforvaret indhold er blevet rensset for farlige teknikker og for barnets fysiske sikkerhed for ledbelastningsteknikker, som er en vigtig del af al kampteknik. Se nedenfor.

Børnenes kropsudvikling og grænser for fysisk belastning

Alle kampformer indebærer en træning, der kan belaste børns krop på en uheldig og undertiden langsigtet ødelæggende måde. Det gælder specielt for de ledbelastninger, der er typiske for en række kampformer. Det er f.eks. aikido, judo og andre brydesystemer og ju-jitsu i alle dets stilarter. Og det er i høj grad de mange nye og konstruerede kampformer, der dukker op hvert år. Man kan træne ju-jitsu uden ledbelastning, dvs. at junior-ju-jitsu skal have fjernet ledbelastninger/blokeringer. Men disse



Hvornår kan man starte på selvforsvar?

Side 4

udgør en så vigtig del af f.eks. judo og aikido, at træningen er umulig uden ledbelastningsteknikker. Børns led er ganske enkelt ikke tilstrækkelig udviklet til at kunne tåle de stærke og hurtige vrid og låse.

Særligt i boksesystemerne (f.eks. alle former for karate, taekwondo, wing-chung, kung-fu, europæisk boksning) skal man være opmærksom på risikoen for varige slagskader og ofte ekstremt ringe træning. De farligste og mest almindelige slagskader er selvfølgelig tilsigtede og utilsigtede slag i hovedet, hvor der kan opstå livslange og invaliderende hjerneskader. Også for unge og voksne, men selvfølgelig i særlig grad efter slag mod børns hoveder. Det er en helt unødvendig risiko at løbe.

Derfor skal alle former for børneselvforvar - og kampsporter for børn - være tilpasset børns fysiske og modenhedsmæssige udvikling. Det skal udmøntes i valg og især fravalg af teknikker og opvarmnings- og udstrækningsøvelser og selvfølgelig i uddannelsen af instruktørerne til børnehold. I de fleste klubber har de ingen uddannelse blot træningserfaring og har ofte ikke meget begreb om, hvad de laver.

Intet ”voksen” kampsystem eller kampsport er på nogen måde egnet til børn.

Slagsmål må aldrig blive til leg

Ud over de anførte forhold er der et særligt vigtigt element i træning af børn til kamp. Slagsmål - uanset hvilken form den trænes i - må aldrig blive til leg og pjat. Det gælder også for selvforsvar. Umodne børn og helt unge børn har svært ved at skelne imellem sjov og alvor, leg og virkelighed. Det betyder, at de også har svært ved at forstå konsekvenserne af at bruge de indlærte teknikker for sjov under leg.

Selv gennemtænkt børneselvforvar er fyldt med tilpassede teknikker, der kan trods al tilpasning kan medføre skade på andre, hvis de forvaltes forkert. Derfor kræver udøvelsen af alle former for kamp et modenhedsniveau, hvor børnene kan forstå forskellen mellem leg og alvor. Og det helt basale, at man ikke slås for sjov - at der ikke er noget smart i slagsmål. Usikre børn, der har behov for at vise sig, kan være farlige, hvis de har lært kampsystemer.



Vi skal alle lære at skelne imellem at legen fører til god tumlen rundt mellem gode venner, fordi raske børn (og voksne) nyder at tumle rundt. Det er et sundt træk hos alle børn og unge.

Men slagsmålet er derimod ofte styret af vrede og altid med ønsket om at skade, det er aldrig leg, og kampens teknikker må aldrig anvendes i leg. De er skabt for at skade og ikke for at more sig. Det er meget svært for børn og umodne unge (voksne) af kunne skelne, og legen kan pludselig blive til invaliderende alvor.

Vi har sat grænsen til 9 år

Det er klart, at der er mange 9-års børn, der er for umodne og for fysisk dårligt udviklede til at kunne træne nogen form for systematisk kamp og selvforsvar. Derfor vil vi altid foretage et skøn.



Hvornår kan man starte på selvforsvar?

Side 5

Tommelfingerreglen for forældre

Før beslutning om at sende en næsten 9 årig og i øvrigt ethvert barn også over 9 år til selvforsvar bør forældrene nøgternt vurdere følgende:

- Er barnet fysisk veludviklet, i god form og stor af sin alder?
- Har barnet en god motorik, god kondition, er smidig, kropsstærk og har en god muskeludholdenhed (dvs. kan udføre mange styrkebetonede øvelser uden at blive træt) og har det en generel god kropsbevidsthed?
- Kan barnet kopiere/efterligne kropspositioner og bevægelser (dvs. selv udføre bestemte stillinger og bevægelser, der vises af andre), og kan barnet huske dem fra gang til gang?
- Er barnet vant til at dyrke idræt under ledelse (modsat idrætsleg under skrig, skrål og kaos)?
- Har barnet en god selvkontrol og kan arbejde med koncentration og disciplin?
- Viser barnet hensynsfuldhed og omsorg over for sine omgivelser (kammerater, søskende - specielt yngre)?
- Er barnet god til at arbejde under kommando og viser respekt for sine vejledere (gør, hvad der bliver sagt af forældre og lærere – vi taler om klog lydighed ikke blind lydighed)?
- Er barnet vedholdende (modsat at give op over for problemer og modgang) og vant til at gennemføre det, som det er begyndt på – også når det (uundgåeligt) i ny og næ er kedeligt?

Hvis man kan svare et nogenlunde overbevisende ja til alle spørgsmål, vil vi bestemt overveje at se bort fra 9-årsreglen og vil gerne møde barnet. Evt. optaget på prøve i en måneds tid. Alligevel skal man ikke være alt for langt fra 9 år.

Man skal være opmærksom på, at det ofte er meget svært for alle os forældre at vurdere vores børns udviklingsniveau objektivt og nøgternt.

Med en række klingende ja-svar på de ovenstående spørgsmål vil det være urimeligt at vente med at påbegynde træningen, hvis barnet er motiveret for at starte som 9 årig. Ikke mindst fordi træningen antagelig også vil vise sig værdifuld for barnet og give en positiv succesoplevelse.

Det skal forstås sådan - set fra den modsatte side - at et barn, der er aggressivt, ukoncentreret, med en ringe fysisk form og uden respekt for andre eller pr. automatik uden respekt for autoriteter, vil barnet for det første aldrig lære junior-ju-jitsu, men vil også være til fare for sig selv og andre, og vil som hovedregel aldrig være i stand til at gennemføre et træningsforløb. Det vil være synd for barnet at udsætte det for (måske endnu) en fiasko ved at påbegynde noget, det ikke vil kunne få den succesoplevelse ud af, som vi lægger vægt på som noget afgørende for træningen.

Gentofte Selvforsvars Klub
Jens Agger, formand