



Annons

BORÅS **nu**

Sveriges nya utbud av medelhavsresor.

- Förstasidan
- Nyheter
- Sport
- Debatt
- Noje
- Nära & kära
- Vadret
- Resor
- Hemma Nu
- Mat & Dryck
- Fråga nu
- Världens barn

GÖR **nu** TILL MIN STARTSIDA

ANNONSERA NU

- Annonsera hos oss
- Kontakta oss

LÄS SENASTE NUMRET



SÖK NYHETER

Sök...

FLER TIDNINGAR



VÄDRET

HJÄRNGYMPA

- Sudoku
- Gunnar Guldstork
- Glufs
- Color Panic
- Ubåtsjakten
- Webtris

VECKANS TV

- På TV just nu
- OmTV.se Alla Kanaler, hela veckan.

INFORMATION

- Skriv en insändare



Alexander Torander, med ryggen hitåt, klipper till medan Fredrik Bengtsson parerar. Fredrik Bengtsson har tränat sedan 2005. Bäst gillar han seniorträning. "Det är så nära du kan komma en verklig situation", säger han. Foto: Åsa Dahlberg

De tränar för att undvika konfrontation

BORÅS | Det handlar om mental attityd, om medvetenhet och lite grann om teknik. Krav Maga, självförvarsteknik, innebär hård träning på många plan.

– Det är faktiskt inte på långa vägar så mycket teknik som folk tror, säger Anders Hallberg chefsinstruktör på Borås Självförvar.

Genom att trötta ut kroppen får den som tränar en uppfattning om hur han eller hon fungerar i en stressituation.

– Vi lär ut hur man kämpar. Att inte ge upp även om kroppen vill det, säger Anders Hallberg.

Att bli bra tar tid

I träningen ingår även rollspel, den som deltar får försöka ta sig ur hotande situationer på olika sätt. Steg nummer ett är att undvika dem.

– Jag återkommer alltid till det: Gå inte dit. Gå därifrån, säger Anders Hallberg. Endast som sista utväg ska teknikerna användas. Men då ska den som utför dem inte tveka. Teknikerna repeteras om och om igen till kroppen kan utföra dem nästan av sig själv.

Att lära sig Krav Maga tar ungefär ett år, men att bli duktig kanske ytterligare ett till två år.

Kom som du är

Anders Hallberg har sysslat med olika sorters kampsport tjugo år fast nu tränar han endast Krav Maga.

–Men det här är ingen sport. Vi tävlar inte. Vi har inga bälten. Det är lite mer som Friskis & Svettis, säger han och skrattar.

Vem som helst är välkommen. Den vackra karatedojon där Krav Maga håller till är full av människor; både smala ganska späda tjejer till betydligt mer muskulosa killar. Men det verkar inte spela någon roll. De slår på varandra så gott det går, med skydd och kontrollerat, men dock.

– Hit kommer helt vanliga människor för att träna. Jag hoppas ju att den som kommer hit ska kunna få användning av den mentala träningen i sitt vardagsliv. Få mer självkänsla och känna att: "det här fixar jag", säger Anders Hallberg.

Åsa Dahlberg

asa.dahlberg@boras.nu



Angela Klekr och Madeleine Liljedal har precis börjat träna Krav Maga. "Det är vettig träning och så förenar man ju nöje med nytta", säger Madeleine Liljedal. Foto: Åsa Dahlberg

Kommentarer (0)

RSS för kommentarer

Skriv kommentar

Visa/dölj kommentarformulär

2008-09-10

Åsa Dahlberg



HUR HANTERAR DITT FÖRETAG EN KRIS?

DIREKT LEVERANS AV VIN

PRENUMERA PÅ VIN

DIREKTLEVERANS AV VIN

100 kr direkt på kortet

Bli medlem i Motormännen