

## Kurs i självförsvar



Lasse Pedersen levererar en kontring mot Anders Theberg under temadagen om Krav Maga, en teknik i självförsvar.

FOTO: ORVAR BÄCKLIN

**[Borlänge]** 10/31/2007 5:50:00 AM

**I Kampsportens hus hölls i helgen seminarium i Krav Maga, en modern och explosiv kampart i självförsvar.**

**- Det är ingen sport man tävlar i. Den vänder sig till personer som behöver försvara sig, säger Heli Hietala, Borlänge Ju-Jutsi Klubb.**

Instruktörerna Magnus Arvidsson och Mattias Lindén från Krav Maga Center i Stockholm, Uppsala och Kalmar fanns på plats för att visa hur tekniken går till.

-Krav Maga är ett självförsvarssystem med rötter i 1900-talets bistra verklighet och har använts i den israeliska försvarsmakten alltsedan staten Israel bildades 1948, säger Mattias Lindén.

Tekniken är snabb och effektiv och lätt att lära sig. I Sverige har den använts sen i början av 1990-talet.

- Utövarna lär sig att försvara sig mot hot och attacker och att snabbt ta kontroll över situationen. Borde passa tjejer, men än så länge är det bara cirka 20 procent kvinnor som lärt sig Krav Maga, säger Magnus Arvidsson. Stor vikt vid utbildningen läggs också på taktik, konflikthantering och exempel på hot som kan uppstå.

Tjugotre personer hade anmält sig till seminariet. Många var poliser, ordningsvakter och väktare.

RITA LARSSON

023-475 97

rita.larsson@daladem.se