



**ÖVNING.** Eva Nilsson försöker undvika hastiga rörelser och komma loss vid ett överfall.  
FOTO: ULRIKA & ANDERSSON



**TYNGDPUNKT.** Johan Brännström visar med hjälp av Emmy-Sol Bjurman hur man ska landa för att inte ramla otkull.



**PROVA PÅ.** Kvinnoerna fick öva på manliga instruktörer för att Självförsvar Norr tycker att det är mest realistiskt.



**TÄR I.** Emmy Nyström har varit på självförsvarskurs förut och tycker att det är bra att repetera sina kunskaper.

# De lär sig att stoppa ett överfall

**SKELLEFTEÅ** - Plötsligt blir situationen hotfull. Vad gör du då? Hur försvarar du dig? I en källare i centrala Skellefteå samlades under lördagen flera kvinnor för att lära sig självförsvar.

- Det är juridiskt viktigt att markera att man inte vill, förklarar Johan Brännström, som är en av instruktörerna på självförsvar Norr som tillhör Förbundet Krav Maga Sverige. De har ofta kurser i självförsvar. Just den här lördagen är

den en nybörjarkurs som är inriktad på överfall mot kvinnor, men de brukar även ha kurser för män. - Tjejer har ett unikt problem och de attackerar på ett annat sätt än killar, förklarar Johan Brännström som är en av instruktörerna under dagen.

Alla instruktörer är män, vilket gör det verkligt för deltagarna som vid ett överfall. Förutom att kursen går in på rena tekniker vid ett överfall har hela förordningen gått åt till att prata hur man kan undvika att hamna i en hotfull situation. - Det handlar bland annat om kroppspråk. Utvärderingen kan vara svårare om man blir ett utvalt offer eller inte, säger han.

**De svaga punkterna**  
Förutom att deltagarna får lära sig hur de kan vara mentalt förberedda får de

**ÖVNING**  
"Det här får mig att känna mig mycket tryggare."  
Emma Nyström, kursdeltagare.

även prova att komma från olika situationer och ta sig loss från olika grepp. - De svaga punkterna vid ett överfall är ögon, hals och skryv. Skryvet är ett bra mål, men där kan ni inte alltid låta på att det får en effekt, instruktör Johan Brännström. Therese Adamsson får

fasta att trycka på instruktören Per-Anton Hedlund och öga. - Det känns lite otäckt, säger hon efteråt och tillägger: - Men det känns som en bra erlarenhet ifall det skulle hända något.

**"Tryggare"**  
Mot slutet av dagen får kvinnorna ställa sig utaprid i träningslokalen och blanda. Hög musik spelas medan instruktörerna smygger runt och gör till attack. För Emma Nyström är det två år sedan sist hon var på en kurs i självförsvar.

- Jag tänkte att det kunde vara bra att repetera lite. Det här får mig att känna mig mycket tryggare.  
ULRIKA & ANDERSSON  
ulrika@skelleftea.se andersson@skelleftea.se

**FAKTA**  
**Att tänka på vid ett överfall**  
■ Sin egen tyngdpunkt och att byta balansen på den som överfaller.  
■ Attacker svaga punkter.  
■ Försök vara högljud. Det skräms och lockar till sig uppmärksamhet från andra.  
■ Fly så fort tillfälle ges.