

## VÄSTRA MALMÖ PORTRÄTTET

MIN BILD



## En kämpe att inspireras av

"Här är jag med Ilir Latifi som som jag inspireras mycket av. Han tävlar i MMA och är en riktig krigare. Men samtidigt är han en väldigt ödmjuk per-

son med fötterna på jorden. Vi är släkt i släkt, kan man säga: hans moster är gift med min bror."



FOTO: CECILIA LINDBERG

# "Vem som helst kan lära sig tekniken"

Selvi Bajram är IT-teknikern och fightern som vill utvecklas och överraska. Nu leder hon en kurs för kvinnor i självförsvarstekniken krav maga. "Som tjej får man ofta lära sig att vara snäll, omhändertagande och förstående. Det är jättebra – men inte i alla situationer", säger hon.

**Vi träffas på** Redline Training Center på Ystadvägen där Selvi Bajram två gånger i veckan leder kursen i självförsvar för tjejer. Hon uppfostrades själv i en anda där det inte ansågs passande för tjejer att träna kampsport. Men i vuxen ålder tog hon igen den begränsningen – med råge, och idag har hon 15 års erfarenhet inom kampsport.

– Efter att jag hade fått barn bestämde jag mig för att ta svart bälte i taekwondo, berättar hon.

När det målet var uppnått hittade hon en ny utmaning. En träningskompis tipsade om krav maga, en självförsvars- och närstridsteknik med rötter i Israel där den ursprungligen användes inom militären.

Det handlar om att förstärka sina naturliga reaktioner och lägga till attacker som att knäa i skrevet, bita, skrika eller trycka ett finger i ögat på



## Checklistan

**Namn:** Selvi Bajram.

**Ålder:** 45 år.

**Familj:** Man, två söner.

**Bor:** i Oxie.

**Gör:** IT-tekniker, instruktör i krav maga.

**Fritid:** Träning. Och så är jag med familjen. Mys med barnen är viktigt.

**Motiveras av:** "Att se utvecklingen hos tjejerna på kursen – hur de går från att trippa som modeller till att bli kvinnliga krigare."

en förövare. För Selvi Bajrams del var det inte otrygghet som gjorde att hon fastnade för krav maga, utan en fascination för tekniken som kan rädda liv.

– Det är verktyg som man kan få användning av i verkliga livet. Och vem som helst kan lära sig tekniken. Om hjärnan tränas på att utsättas för obehagliga händelser, fast i en trygg miljö, så lär den sig att agera även i en skarp situation, samtidigt som man bygger upp sin mentala styrka.

**Selvi utbildade sig** till instruktör gick sedan en vidareutbildning i Stockholm. Här lärdes en modern krav maga ut, en form där teknikerna ständigt uppdateras och där man anpassar metoderna till nya hotbilder. Hon fick möta figuranter, det vill säga fiktiva förövare som var fysiskt mycket större och starkare än hon.

– Det var först då som jag på allvar förstod hur det är att utsättas för våld. Det är inte som i en boxningsring. I en vålds situation finns inga regler och ingen trygghet. Det är bara hemskt, fullt och oberäkneligt.

Förra året bestämde hon sig för att starta en kurs i krav maga som riktar sig till kvinnor.

– Många är inte bekväma med att träna med killar. Tanken är att alla kvinnor ska känna sig välkomna hit.

**Till vardags jobbar** Selvi som IT-tekniker på ett stort försäkringsbolag. Hon berättar att hon gick beklädnadsteknisk linje på gymnasiet och drömde om en framtid som designer.

– Men så jobbade jag som sömmerska en tid och kände att jag inte hörde hemma där. Då sadlade jag om och läste till nätverkstekniker. Det förvånade nog alla, men om jag får dille på

något så genomför jag det. Och jag gillar att överraska.

**Klockan närmar sig** fem och tjejerna i gruppen droppar in. De sätter på sina suspensioarer som behövs som skydd mot sparkar. Men blåmärken kan man inte undvika, konstaterar någon – det hör till.

Träningen sätter igång. Ett och annat förlösande skratt avfyras under passet som denna dag blir fysiskt tufft. Selvi instruerar och rör sig runt i salen. Träningen riktar sig till tjejer och kvinnor över 16 år.

– Det krävs en mogenhet för att förstå och hantera den här formen av träning. Men om jag hade fått råda så hade jag infört självförsvarsträning från sjunde klass på alla skolor. Jag tycker att det är lika viktigt som att lära sig simma, säger Selvi Bajram.

**"Det krävs en mogenhet för att förstå och hantera den här formen av träning."**

CECILIA LINDBERG

✉ cecilia@tidningenhalla.se

📍 @hallamalmö

