



Instruktören Mattias Skoog leder just nu den första kursen i självförsvaret Krav Maga i Falköping. Han förklarar att det är ett enkelt men effektivt självförsvaret.

Foto: Olof Darius

Här lär de sig ett enkelt men effektivt självförsvaret

FALKÖPING Nu har Krav Maga kommit till Falköping, som enda ort i Skaraborg.

Det handlar om ett enkelt, men effektivt självförsvaret, som i princip vem som helst kan lära sig.

– Det är ingen idrott, inget man kan tävla i, utan just ett självförsvaret att använda när något har gått för långt, säger instruktören Mattias Skoog.

Publicerad 3 feb. 2020 12:05

Annon

Krav Maga är ett samlingsnamn för flera självförsvarts- och närstridssystem som har sitt ursprung i Israel. Krav Maga är för övrigt ett hebreiskt uttryck som betyder just närstrid.

Än så länge är Krav Maga inte så utspritt här i Sverige, men det finns i alla fall på ett antal platser, här i västra Sverige handlar det om Alingsås, Borås och nu alltså även Falköping.



Bild 1 av 12 Bara på en termin hinner man med att lära sig grunderna för Krav Maga, förklarar Mattias Skoog. **Foto: Olof Darius**

Instruktören Mattias Skoog har för övrigt varit verksam i såväl Alingsås som Borås (lett en kurs också i Vårgårda), men bor sedan två år tillbaka i Falköping och har helt nyligen dragit igång en första kurs här på orten.

– Vi tränar en gång i veckan och terminen sträcker sig fram till slutet av maj, berättar han.

Som nödvärn

Som redan nämnts så omfattar Krav Maga en rad olika tekniker, vilka alla är användbara när någon har hamnat i en situation som har sparat ut eller där något har gått för långt.

– Det finns naturligtvis olika sätt att försöka lösa en sådan situation och det allra enklaste är förstås att inte vara där (alltså försöka undvika situationen), nästa steg är att snabbt försöka ta sig därifrån, går inte det kan man försöka prata sig ur situationen och till sist, om inget har fungerat, så kan man med stöd av nödvärnslagen agera med självförsvar, säger Mattias Skoog.

Han fortsätter:

– Det är dock viktigt att påpeka att man aldrig får använda sig av någon form av överväld, inte heller använda sig av våld på liggande person, och att man efteråt måste kunna ta ansvar för sitt agerande. Man måste alltså inför polis kunna redogöra för vad som har hänt och varför man har agerat som man har gjort, i sista ändan kan det ju bli en sak för tingsrätten.

Mattias Skoog är dessutom noga med att påpeka att alla som lär sig Krav Maga behöver vara utrustade med ett gott omdöme.

För civila delen

Redan idag används den här självförsvarsmetoden av del olika yrkesgrupper i samhället, exempelvis taxiförare och ambulanspersonal.

– Vi lär ut realistisk, effektiv och lättlärd Krav Maga, anpassad efter svenska hotbilder och svensk lagstiftning och lämplig för den civila delen av vårt samhälle. Fullärd blir man i princip aldrig, men redan efter en termins utbildning är en person medveten om hur den kan agera om en situation uppstår, menar Mattias Skoog.

Förhoppningen är att han ska kunna starta en ny grupp i Falköping till hösten – och att då de kursdeltagare som går redan nu ska ha möjlighet till påbyggnad.

– Det går alldeles utmärkt att blanda två sådana grupper, säger Mattias.



Krav Maga anordnar kurs i självförsvar i Falköping.

Foto: Olof Darius

Finns otrygghet

Han tror att det finns en efterfrågan bland allmänheten att lära sig självförsvar.

– Det finns en upplevd otrygghet ute i samhället, människor är rädda för att ta sig igenom vissa områden i en stad, en del drar sig för att ta en jogging- eller löptur efter mörkrets inbrott och så finns det de som är rädda för att indirekt bli inblandade i någon hotfull situation, säger Mattias.

Ett sätt att försöka motverka sin oro eller rädsla samtidigt som man skaffar sig verktyg att ta till om man skulle råka illa ut i någon form, det kan vara att anmäla sig till en kommande kurs i Krav Maga.

[Utbildning \(/tagg/?tag=f08b7832-a04c-4c65-a41f-4d81f75c65d3\)](#)

[Kurser \(/tagg/?tag=4f040742-2458-488d-80b9-a103c594e31b\)](#)

[Självförsvar \(/tagg/?tag=06087942-06f9-4cd9-9513-1343fb386d61\)](#)

[Trygghetsarbete \(/tagg/?tag=83147e10-1655-49e7-8167-54b2cdcf543a\)](#)



Olof Darius (<https://www.falkopingstidning.se/las-mer-av/?reporter=olof%20darius&id=7ecab3d6-4200-4f89-9f61-82da02043094>)

Kommentera artikeln (inga kommentarer)

Delta i diskussionen...

