

Selvforsvar for unge piger

Ballerup Kampsport Center har efter en vellykket sommerferieaktivitet besluttet at oprette et kursus for unge piger, der vil lære selvforsvar.

Af Mia Thomsen

På opfordring fra forældre lavede Ballerup Kampsport Center i juli en særlig sommerferieaktivitet med selvforsvarstræning for teen-agerpiger.

"Det blev en intensiv eftermiddag med 12 enga-

gerede unge piger, der fik trænet mange forskellige selvforsvarsteknikker. Pigerne fik bekræftet effektiviteten heraf og fandt ud af, at de kan meget mere end de tror. Udbyttet var også stort for de fem af pigerne som i forvejen dyrker kampsport," fortæller Claus Thomsen, som er formand for klubben.

Det travle teenageliv

Efterfølgende spurgte flere af pigerne om mulighed for mere selvforsvarstræning. Men helst i et setup som passer ind i deres travle teenageliv med skole, fritidsaktiviteter og venner.

Klubben gik i dialog med forældrene omkring, hvordan et sådan forløb kunne strikkes sammen, og resultatet er nu blevet et kursusforløb med to timers træning om ugen hver lørdag eftermiddag i en afgrænset periode fra 9. november til 25. januar.

"Det er en løsning der ikke tager for meget af teen-agerpigernes tid, men stadig er tilstrækkelig til at opnå de reflekser, som er afgørende i overgrebssituationer, hvor frygt påvirker evnen til at tænke effektivt," siger Claus Thomsen og uddyber: "På kurset vil deltagerne komme igennem den



I Ballerup Kampsport Center har de fået flere efterspørgsler på selvforsvarsundervisning for unge piger, så nu opretter de et særligt tilrettelagt kursus. Foto: Tomas Ruiz

grundlæggende del af et selvforsvarsprogram målrettet kvinders behov for at kunne klare større og stærkere modstandere. Det er et internationalt program baseret på brasiliansk jiu-jitsu som Ballerup Kampsport

Center har videreudviklet og gjort endnu mere effektivt ved at integrere wing tzu som er særdeles effektivt selvforsvar både stående og liggende."

Pigerne vil blive undervist i både teknik-, refleks-

og mentaltræning samt teori om stress i overgrebssituationer. Første lektion er gratis, så pigerne har mulighed for lige at prøve det af, inden de tilmelder endeligt til hele kurset.