



BLI ET DYR: Skal du overleve i kamp med et rovdyr, må du selv bli et rovdyr, mener Knut Brende.

FOTO: IVAN KVERME

➔ selvforsvarsgrupper mot svermen- de gjenger av jødehatere.

Han oppdaget at de teknikkene han hadde lært fungerte dårlig i virkelig kamp.

Han hadde lært seg å unngå alle sår- bare områder. Ikke stikke ut øynene, ikke slag mot nesene, ikke spark mot skrittet, ingen slag mot halsen, ikke gripe etter en stokk, ikke knuse en flaske, men dem han kjempet mot fulgte ingen regler.

Under annen verdenskrig flyktet Imre Lichtenfeld til det som skulle bli Israel. Der fikk han ansvaret for å utvikle nærkamp- teknikkene til det som skulle bli det isra- elske forsvaret. Idag lærer alle vernepliktige og po- litiet i Israel Krav Maga.

Sinne, ikke redsel

Brende forteller at mange som blir angrepet blir reddet, pulsen stiger over 120 og tunnelseynet griper dem, lik et rådyr fanget i lyset til en bil.

– Vi trener slik at man ikke skal bli redd. Du skal bli sint. Du skal kjempe tilbake. Automatikken skal slå inn, og du blir ikke spist. Du overlever, sier Brende.

I tillegg skal man komme i mye bedre form. Alle treninger har innlagte kondi- sjons- og styrkeøkter.

I løpet av et seks måneders kurs lover Brende at man skal bli i stand til å forsvare seg. Å bli god tar mye lengre tid, og for virke- lig å bli flink bør man trene jevnlig år etter år.

Trygge Norge

– Men kan dette være nødvendig i fredelig Norge?

– Norge er ikke det samme. Bare hittil i år er 42 overfallsvoldtekter anmeldt i Oslo. Hvor store er mørketallene? Fredag 22. juli var firepolitimenn på vakt i Oslo sentrum. Hvis du vil føle deg trygg, må du gjøre jobben selv, sier Brende.

Han mener at Norge de neste årene vil stå foran en voldsom kriminalitets- økning. Rike mennesker eller barna deres vil kunne bli et mål.

En av dem som stiller opp og viser Fi- nansavisen Krav Maga er Johnny Brenna. Han var en gang politispiser, og arbeidet opp mot tunge kriminelle miljøer.

Sammen med Thomas Rodvang viser han hvordan man skal forsvare seg i Krav Maga.

De viser teknikk etter teknikk. Forsvar mot angrep med bare nevene. Forsvar mot angrep med kniv. Forsvar mot angrep med stokk.

Et gjennomgående prinsipp er at man i Krav Maga skal lære å ta offensiven.

Blokkere slaget, men samtidig gå til an- grep. Det innebærer at man slår mot det området til motstanderen som er mest sårbart. Mot øynene. Mot nesene.

Mot skrittet.

– Det er selvforvar. Da er alt lov, sier Brende.

Ingen tro på politiet

Ifølge Brenna skal vi ikke ha for mye tro på at politiet evner å forsvare oss.

– Da jeg begynte på politiskolen, da var politifolkene høye, kraftige mannfolk som ville ordne opp. Nå er det akademikere som begynner på politiskolen, og når de er ferdige med politiskolen så sitter de på kontor eller haster i bil hit og dit. Det er slutt på at politiet disipliniserer oppførselen på gata, sier Brenna.

De forteller om jenter og gutter som begynner på kurs, men som har alle mu- lige sperrer mot å slå, mot å ta igjen. Gut- tene lærer raskt, etter hvert også jentene.

– Vi lærer dem selvtilit. De blir trygge. Men vi lærer dem ikke å slåss, sier Brende.

Han sier at de tar en bakgrunnssjekk av alle som vil begynne for å forsikre seg om at de ikke er bråkmake. Videre er det 18-årsgrense. Dessuten er han opptatt av at det beste av alt selvforvar er fore- bygging.

– Vær trygg, men ikke provoser. Kan du gå, gå. Kan du flykte, så flykt. Unngå konflikt. Men må du slåss, vit hvordan. Ikke bli spist.

Krav Maga

■ Krav Maga er et selvforvars- og nærkamp- system av israelsk opprinnelse. Det er ingen kampsport, men ment å fungere i virkelige kampsituasjoner.

■ Krav Maga Norge har klubber på Jessheim, Oslo, Arendal og Hamar. Det finnes også andre leverandører av kurs. I tillegg tilbyr Knut Brende diverse kurs for private og bedrifter gjennom sitt selskap M-16. Mer informasjon finner man på kravmaga.net og m16.no.