

## Virker teknikkene i virkeligheten?

"Doctor, doctor, give me the news!"

Du kan fritt benytte innholdet i denne artikkelen, så lenge innholdet ikke endres på noen vis, og artikkelforfatters navn og kontaktinformasjon er tatt med. Torbjørn Arntsen kan kontaktes via:

[www.jujitsu.no](http://www.jujitsu.no) – [www.kampkunst.net](http://www.kampkunst.net) – [www.kicksport.no](http://www.kicksport.no)

Det er mange besynderlige diskusjoner og spørsmål som dukker opp i forbindelse med trening innenfor kampsport. At en nybegynner stiller slike spørsmål er både forståelig og ønskelig. Derimot er det ikke fullt så forståelig at selv meget erfarne utøver og endog instruktører faller for fristelsen til å gå seg vill i slike merkelige diskusjoner.

Et slikt underlig tema er hva som er "effektivt selvforsvar". I forlengelsen av dette diskuterer man om en teknikk "vil fungere i virkeligheten". Som om vi kan fortelle noe helt sikkert om hva "virkeligheten" er!

Skal min virkelighet fastslås på forhånd, som om jeg vet 100% hva jeg kommer til å møte av personer, problemer og utfordringer. Og ennå værre: Skal jeg fortelle andre hva slags virkelighet de kommer til å oppleve på bakgrunn av hva jeg opplever som virkelig.

Ja, vi kan si mye om de ulike teknikkene, men dette må være basert på helt andre kriterier og saklige innvendinger, enn å begynne å gjette på en eller annen "virkelighet"!

Det vi vet er at en teknikk kan kvalitetssikres utfra målbare kriterier:

- Hurtighet/akselerasjon
- Fokus
- Retning
- Moment
- Kraft
- Timing/tidspunkt
- Vektstang
- Friksjon
- Balanse/tyngdepunkt

I tillegg til målbare kriterier finnes det en rekke kriterier eller forutsetninger som også avgjør om en teknikk er mer funksjonell eller ikke. Her er vi imidlertid mindre inne på absolutter, men mer på hva man selv foretrekker, eller hva som er mer egnet for den ene teknikken fremfor den andre.

Disse forutsetningene kan defineres som:

● Avstand og rekkevidde
● Posisjon
● Innretning/'guard'/kroppsposisjon
● Nivå (forskjell i høyde og horisontal posisjon)

Som om ikke dette er nok vurderes også teknikker i ethvert grundig og gjennomtenkt kampsystem etter en del andre krav. Disse er:

● Funksjonalitet (hvilke forutsetninger ligger til grunn for teknikken, hvilke situasjoner egner den seg i?)
● Effekt (hvilke arbeidstekniske, fysiologiske, medisinske, juridiske og etiske følger kan teknikken ha?)
● Metodikk (hvordan er teknikken å lære inn og ut, hvordan passer den inn i et pensum, hvor komplisert er den etc?)
● Fleksibilitet (i hvilken grad kan teknikken følges på med andre løsninger, eller være en fortsettelse av andre løsninger?)

### **Analyse av teknikker:**

Det vi da kan si om teknikker og metoder er bl.a. (meget forenklet og gjort for å gi noen praktiske eksempler):

● At en teknikk som inneholder færre momenter vil ha mindre sannsynlighet for at noe "går galt". Den er enklere å huske og lære ut m.m.
● At en teknikk hvor du er i god balanse og bruker kraft på rett sted og rett tid, er bedre enn en teknikk uten disse kriteriene.
● At en teknikk som er godt 'timet' og har god fokus vil gi større effekt enn en teknikk uten dette.
● At en teknikk som lar seg kombinere med andre teknikker og enkelt sette i system er å foretrekke både ut fra funksjonalitetshensyn og pedagogikk.
● At en teknikk som kan utføres hurtig og dynamisk er å foretrekke framfor en som er mer statisk og som ikke kan utføres hurtig.
● At det er visse avstander, posisjoner etc. som er å foretrekke både ut fra hensyn til kontroll, beskyttelse m.m., samt ut fra hensyn til funksjonalitet. Visse slag, spark, kast etc. forutsetter visse posisjoner, avstander m.m.
● At en "god" teknikk er basert på vurderinger av vekstangprinsipper, friksjon, tyngdepunkt, moment etc., samt det at den egner seg for deg.
● At en teknikk er fokusert (og derved sterkere) om den også har en retning som opprettholder forsvarerens beskyttelse, balanse etc, og forstyrrer motstanderens beskyttelse, balanse m.m.

## Hva kan du gjøre?:

Som elev og/eller instruktør er det visse ting som kan hjelpe deg til å få et bra resultat.

Dette er bl.a å være ekstremt opptatt av kvalitet. Med dette menes her å være fokusert på hva som skaper og opprettholder de fysiske forutsetningene vi har beskrevet ovenfor.

Altså hvordan du får bedre balanse, hurtighet, timing etc. Når føles og kjennes en avstand rett? Hvordan skal du få mer kraft og moment inn på rett sted (fokus) og til rett tid (timing)? Hvilke teknikker forutsetter faktorer som reduksjon av friksjon, økning av moment, bedre vekstang etc? Hvordan kan du anvende kraft og retning slik at du får til 'push/pull' (skyv og trekk) samtidig? Hvordan kan du best bryte en annen persons balanse, og i hvilken retning?

Dette er bare noen få av en mengde spørsmål som gjør treningen både mer interessant, utfordrende og effektiv!

Det vil også hjelpe deg stort om du har tillit! Stol på systemet du trener, og på instruktøren. Hvis ikke bør du snarest finne deg noe annet å drive med.

Og sist, men ikke minst: Vær klar over at alle gode, kvalitetssikrede teknikker vil fungere! Det er bare snakk om hvilken effekt du ønsker å oppnå, situasjonen den/de egner seg i, betingelsene rundt situasjonen, hvor mye tid du har til rådighet, tidspunktet du setter inn motstand på, motivasjonen du har til å yte motstand, angriperens motstandsevne, kunnskap og motivasjon, partenes fysiske og psykiske tilstand med mer som i bunn og grunn avgjør om en teknikk er funksjonell eller ikke.

Når du har tillit, og har lagt de tåpelige diskusjonene om effektivitet og om teknikken virker eller ikke bak deg - da er du klar for en spennede reise inn i mulighetenes verden.

Velkommen til virkeligheten!

Torbjørn Arntsen, 2004