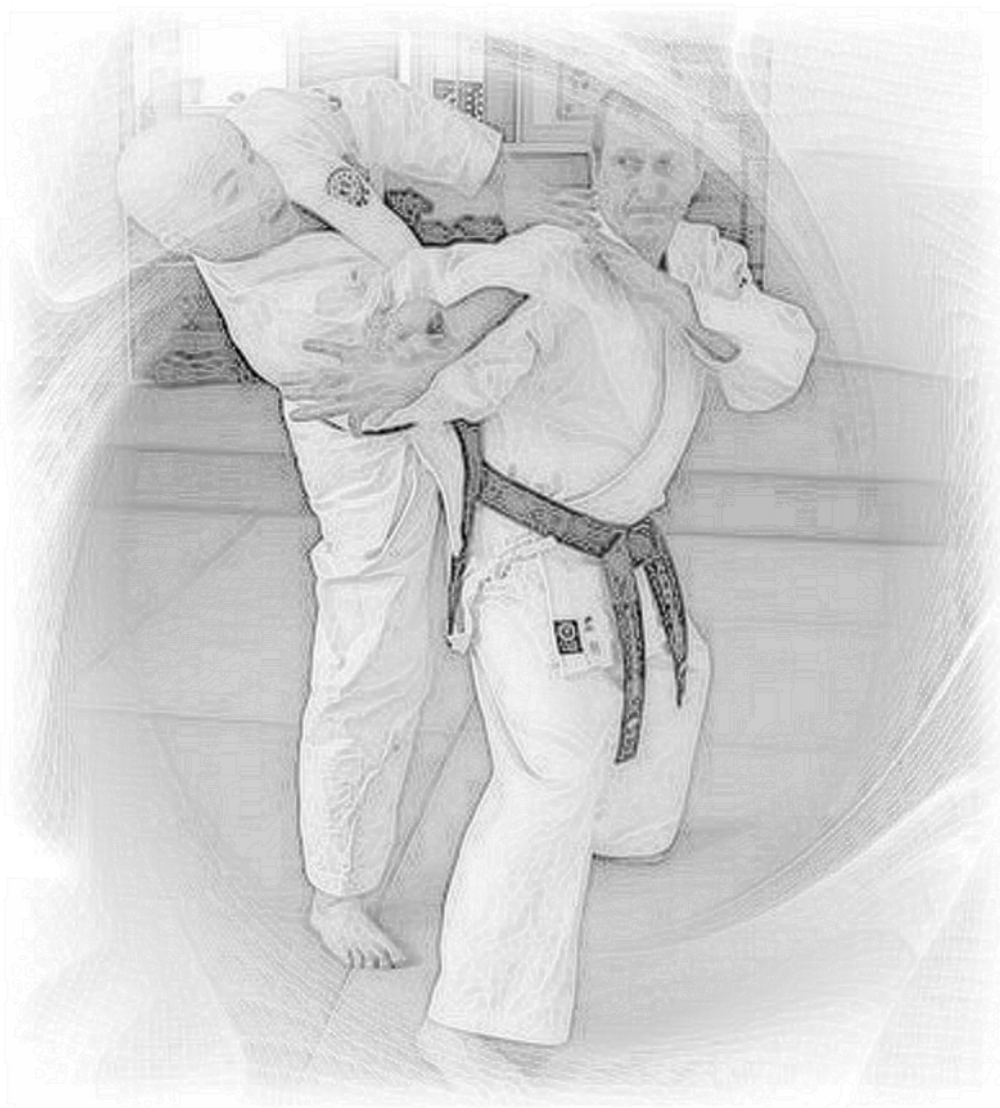


**Din guide til:**



# **Kampsport, kampkunst, budo og selvforsvar**

"Hvordan søke etter og få best utbytte av treningsformer du kan ha glede og nytte av i lang tid."

Dette er et prøvekapittel fra boken. Du kan bestille den her:  
[www.jujitsu.no](http://www.jujitsu.no) – [www.kampkunst.net](http://www.kampkunst.net)

Torbjørn Arntsen  
Oslo, 2004

## Innhold

En takk.....	s.	2
Innhold.....	s.	3
1. Skal vi begynne?.....	s.	4
2. Hva er hensikten med denne boken?.....	s.	6
3. Hva vektlegger ulike arter?.....	s.	8
4. Hva er kampsport, kampkunst, <i>budo</i> og selvforsvar?.....	s.	16
5. Hva gjør at vi begynner med kampsport?.....	s.	19
6. Klubb eller treningssenter/institutt?.....	s.	21
7. Selvforsvar, <i>budo</i> eller kampsport?.....	s.	24
8. Er ikke <i>budo</i> , kampsport og kampkunst også selvforsvar?.....	s.	32
9. Hva bør du se etter?.....	s.	33
10. Hva kjennetegner god, moderne trening?.....	s.	37
11. Hva koster det å trene?.....	s.	43
12. Hva skal jeg trene for å bli myk etc.?.....	s.	49
13. Min første time, og hva nå?.....	s.	53
14. Kampsport for kvinner?.....	s.	55
15. Kampsport for barn?.....	s.	58
16. Kampsport for funksjonshemmede?.....	s.	60
17. Treningsleir, hva gjør jeg nå?.....	s.	62
18. Hva er tester og graderinger, og hvordan gjøres dette?.....	s.	65
19. Hjelp, jeg blir ikke sliten! Hva gjør jeg feil?.....	s.	69
20. Hvordan kan du få bedre utbytte av treningen?.....	s.	72
21. Hvor ble det av veien?.....	s.	87
22. Litt om kampsport, selvforsvar og jus.....	s.	90
23. Spørsmål og svar om kampsportene og -kunstene.....	s.	93
24. Ønsker du å lese mer?.....	s.	97
25. Noen nyttige adresser.....	s.	101
26. Ut på tur, aldri sur!.....	s.	105
Om forfatteren.....	s.	106

"Lærerne åpner døren, men du må selv gå gjennom."

(kinesisk ordtak)

## Kapittel 7: Selvforsvar, *budo* eller kampsport?

Hva du bør velge avhenger naturlig nok av hva som er hovedmålet for treningen din.

Er du ute etter raske løsninger og noen enkle teknikker velger du nok ikke en budogren som ikke vektlegger dette, og som det kan ta år å mestre.

Ønsker du å få innblikk i Østens filosofi, tradisjon og metoder velger du ikke et selvforsvarskurs, en moderne blandet kampform, et konkurransesystem eller cardio boksing på et fitnessenter!

Er du primært ute etter fysisk selvforsvar velger du ikke et system som primært trener kamp eller konkurranse, eller en art som er rettet mot harmoni og Østens mystikk.

Trener du for å komme raskt i form velger du sannsynligvis en art hvor det er mulig å trene med bevegelse og tempo, og sannsynligvis ikke en art hvor rolige teknikker, meditasjon, indre styrke og harmoni er sentralt.

I det følgende vil jeg gi noen synspunkter på hva antakeligvis du bør ha i tankene når du velger en art ut fra hovedmålene selvforsvar, *budo* eller kampsport.

Noe av dette er allerede blitt gjennomgått tidligere i boken, men en god ting kan sannsynligvis ikke sies ofte nok.

### Selvforsvarstrening

Som jeg tidligere har vært inne på er ikke nødvendigvis alle kampsporter eller budogrener godt egnet som selvforsvar.

For at du skal kunne si at du trener funksjonelt selvforsvar (funksjonelt: noe som kan fungere i en rekke situasjoner og tenkte scenarier) bør det være en balanse mellom egnede fysiske teknikker og egnet bakgrunnsinformasjon/teori.

### Fysiske selvforsvarsteknikker/ -metoder

Egnede selvforsvarsteknikker og selvforsvarssystemer innehar gjerne samtlige eller i det minste de fleste av følgende kjennetegn:

- Teknikkene er så enkle som mulig, og baserer seg i hovedsak ikke på styrke.
- Det er teknikker mot stående og liggende situasjoner, angrep forfra og bakfra.
- Treningen foregår med definerte angriper- og forsvarerroller, ikke som mønster eller i soloform.
- Det trenes forsvar mot vanlige angrepsformer som dytting, slag, spark, holding, kvelinger m.m.
- Det er mulig å trene med ulike partnere slik at du venner deg til hvordan andre angriper.
- Det finnes teknikker av passiv (forholde seg rolig), defensiv (unnavikende) og offensiv ("angripende") karakter.
- Det finnes harde teknikker og mindre harde teknikker.

- Det undervises ikke flere teknikker og metoder enn hva du er i stand til å lære i et gitt tidsrom.

*"A great many people think they are thinking when they are merely rearranging their prejudices."*

(W. James)

Hva menes med "effektivitet" og "i virkeligheten"?:

Dette er begreper som brukes ukritisk av utøvere, klubber og instruktører som enten ikke har tenkt gjennom konsekvensen av hva de driver med, eller også underviser ensidig harde systemer.

Når en person snakker om "effektivt selvforsvar" mener vedkommende gjerne hardt og offensivt. Og for all del, dette er metoder som fungerer! Bare slå først, slå hardt og fortsett og slå, så "vinner" du nok!

Det vi glemmer opp i alt dette er detaljer som jus og etikk, og om du og jeg er følelsesmessig i stand til å utvise den nødvendige råskapen.

Det du lærer kan du "risikere" å bruke i en presset situasjon, og takk for det ☺

Men hva tror du vil skje dersom du skader en annen person alvorlig i en fysisk konfrontasjon, vedkommende har en bedre advokat enn deg, pålitelige vitner, er en voksen person med status og makt, og ikke minst kan vise til at du faktisk angrep først?

Tror du at rettsapparatet uten videre vil ta hensyn til hva du følte i situasjonen før du slo ham i bakken og skadet ham alvorlig?

Eller tror du kanskje at det er du som må ta støyten i siste instans, blir dømt som en voldsmann og må betale klekkelig erstatning til offeret?

Jeg sier ikke at det av og til ikke kan være nødvendig med drastiske midler og grov vold. Tvert om – du har rett til å beskytte deg selv og andre, og må bruke de nødvendige midlene som trengs for å forsvare deg, om nødvendig med ekstrem vold.

Men det blir for enkelt å bare ta høyde for denne ekstreme volden og i tillegg henvise til "virkeligheten". Hvilken virkelighet? Er all vold knivslagsmål på byen eller gjenger som skal ta deg? Selvfølgelig ikke. I virkeligheten (den "virkelige virkeligheten") er all vold en mulighet. Fra tilsnakk, trusler og trakassering, til invadering, uønsket berøring, ulike grep for å holde deg igjen, til dytting, til spytting og ørefiker, til grov og rå vold med eller uten våpen og redskaper, ran, voldtekt og drap.

Og svaret på dette er "effektivt" (i betydningen hardt) selvforsvar? Noen holder deg i armen: Stikk ut øynene på vedkommende! Truer deg: Slå først! Ser hardt på deg: Spark dem ned! Går for nære deg eller søler øl: Vis ingen nåde og slå dem i strupen! Er noen frekk mot en person i følget ditt: Spark dem i skrittet! Effektivt, enkelt og kontant...

...helt til retten og juryen skal bedømme gjerningene dine, og du skal forklare hvordan du brukte din kamptechnik mot en utrent og beruset familiefar fra beste vestkant som var litt "frekk i kjeften".

Det er flere alvorlig brister i logikken, kunnskapen og følelseslivet til de som tilbyr såkalt "effektivt selvforsvar".

En av disse logiske bristene er følgende: Dersom det er effektivt med offensivt og hardt, fysisk selvforsvar må det være ennå mer effektivt med våpen?

Skytevåpen er jo ennå mer effektivt enn stikkvåpen, eller hva? Og da må det jo være ennå bedre med to våpen og ennå større våpen?

Hvorfor ikke gjøre det skikkelig, med jagerfly, bombekastere og automatvåpen – to av hver ...og et par til kameratene mine også ☺.

En annen og like alvorlig brist er mangelen på kunnskap om psyken, tankene, følelsene og holdningene til ordinære mennesker.

Visst kan du og jeg ty til grov vold. Om nødvendig kan vi drepe dersom noen truer våre barn, vårt land eller noe annet vi er tilstrekkelig glad i og redd for.

Men gjør vi det automatisk og i enhver situasjon? Tvert imot er vi utstyrt med noe fint som heter moral. Dette kan gjøre at vi velger ikke å forsvare oss dersom vi forstår at vi kan skade et annet menneske. Det krever tross alt en ekstrem situasjon (en ekstrem situasjon de fleste av oss heldigvis aldri opplever – hørte vi noen snakke om virkeligheten...) for å knuse strupen eller på andre måter skade en annen alvorlig.

De som markedsfører "effektivt selvforsvar" tror kanskje vi er i krig, og at "militær nærstrid" er svaret på utfordringene du og jeg kan møte en formiddag i nærbutikken eller i køen inn til utestedet en lørdagskveld?

Tvert imot så anser jeg at dette er like tåpelig, som farlig og unødvendig. Noen svært få situasjoner er ekstreme, mange situasjoner krever umiddelbar handling i en eller annen form. Denne handlingen kan være alt fra å forlate stedet, til å tilkalle hjelp, kommunisere, eller å anvende en avdempende eller mer kontant/hard teknikk.



**La meg være så freidig å komme med en anbefaling: Når du hører voksne mennesker snakke ukritisk om "effektivt selvforsvar" så lytt nøye til hva de faktisk sier og mener!**

### Effektive teknikker

Noe helt annet er å snakke om effektive teknikker. Både i konkurranse/kamp og selvforsvar er det teknikker som har en større sjanse til å fungere enn andre teknikker.

Da snakker jeg om teknikker som er tilpasset den aktuelle situasjonen og utøveren, og teknikker som er kvalitetssikret (bl.a. basert på mekanisk korrekte prinsipper for å utvikle hurtighet, moment og fokus, som gjøres i god balanse med kraft, i forhold til den avstanden og under de øvrige betingelsene som ellers foreligger).

Det vil imidlertid gå langt utenfor rammen av denne boken å gå inn på dette emnet. La meg bare slå fast at *budo*, kampsport, kampkunst og godt selvforsvar har som et hovedmål å utvikle gode/effektive teknikker, og at det er derfor disse kunstene gjerne må trenes over tid.

Slike teknikker kan igjen godt bli anvendt som selvforsvar på samme måten som det er godt selvforsvar å løpe raskt eller å være flink til å snakke for seg.

### Andre selvforsvarsmetoder

I tillegg til å ha fysiske, gode, allsidige, enkle og kvalitetssikrede selvforsvarsmetoder, bør et noenlunde komplett selvforsvarssystem inneholde teori, tanker, kunnskap og teknikker om:

- Lov og rett
- Forskjellen på vold mot menn og kvinner
- Forskjellen på den private og offentlige volden
- Hvordan skaffe hjelp før under og etter en voldshandling
- Forebygging i forhold til vold, ran, lommetyveri m.m.
- Sikkerhet på reiser
- Konflikthåndtering og kommunikasjon
- Årvåkenhet (tilstedeværelse)
- Hvordan gjerningsmenn tenker og handler
- Hvordan ulike situasjoner "settes opp" og eskalerer (opptrappes)
- Hva som kjennetegner et voldsoffer (hva gjerningsmenn ser etter og vurderer)
- Hvordan du kan og bør opptre for ikke å havne i bråk
- Hvordan du kan komme deg ut av ulike situasjoner
- Hvordan neddoping foregår
- Hva som er farene på utesteder og hvordan du opptrer i forhold til dørvakter, betjening m.m.
- Hvor volden skjer
- Hvordan voldtektsmenn opptrer, og hvor voldtekter skjer
- Hvor viktig redskap din intuisjon er
- Myter og fakta om vold, voldshyppighet, voldsutvikling, voldtekt m.m.
- At vold er mye mer enn fysisk vold
- m.m.

### Selvforsvarskurs eller selvforsvarstrening?

Mange vil nok si at å lære selvforsvar på et kurs er umulig. De har rett dersom det settes et likhetstegn mellom selvforsvar på den ene siden og *budo*, kampsport og kampkunst på den andre siden.

Du kan ha god utbytte av selvforsvar på et godt kurs, mens det er helt umulig å lære kampsport eller kampkunst eller *budo* på et kurs, uansett hvor godt kurset er.

Et fornuftig selvforsvarskurs lærer ikke ut flere og mer kompliserte teknikker enn at du kan lære deg disse med litt egeninnsats.

Videre gis det en klar forståelse av begrensningene, slik at ingen skal få en falsk trygghetsfølelse.

Det vil også være teori om forebygging, konflikthåndtering m.m., slik at hovedfokuset ikke ligger på den reaktive (fysiske) delen, men heller på hva du kan gjøre for ikke å bli et offer.

Vanlig selvforsvarstrening over lengre tid er normalt alltid å foretrekke fremfor et kortvarig kurs. Først og fremst fordi teknikker og metoder vil sitte bedre, og derfor ha større sjanse til å fungere i en presset situasjon.

Det er likevel ikke gitt at regulær selvforsvarstrening er det beste for deg. Dette avhenger av for det første om du har tid og anledning til å følge treningen over tid. I så henseende er det også gjerne slik at de ulike teknikkene er spredd mer over et lenger tidsrom, og motsatt: er komprimert på et kurs.

Videre avhenger det av om det aktuelle treningsstedet også underviser den teoretiske og "ikke-fysiske" siden av selvforsvar (se over).

Har du funnet et bra sted for å lære allsidig, fysisk selvforsvar, men mangler de andre bitene, kan du jo evt. få dette på et annet hold. Eksempelvis kan du jo kombinere et eller flere kurs med regulær selvforsvarstrening i en klubb. Dette mener jeg personlig er den optimale løsningen.

*"Life is made up of small pleasures. Happiness is made up of those tiny successes. The big ones come too infrequently. And if you don't collect all these tiny successes, the big ones don't really mean anything."*

(N. Lear)

### Å trene *budo*

Min påstand er at det er enklere å finne god, moderne *budo* enn godt selvforsvar. De aller fleste klubber (som er tilknyttet Norges Kampsportforbund) har en grunnholdning som avspeiler budotankene og grunnholdningene, og underviser teknikker på en måte som jeg vil kalle god *budo*.

Hva ligger i dette?:

- Det brukes treningstøy, belter m.m. som har en tradisjonell og delvis historisk betydning. Bla. a. er treningstøyet gjerne holdt i tradisjonelle farger og mønstre.
- Det foregår oppstilling før og etter hver time.
- Inne i treningssituasjonen, og ut og inn av treningssalen bukkes det for å vise respekt og høflighet (dette har dog ingenting med religion å gjøre!).
- Det brukes sittende hilsener og sittende teknikker som er tradisjonelle og tildels historiske.
- Det brukes gjerne navn og kommandoer på japansk, koreansk eller tilsvarende.
- Teknikker har gjerne navn på språket hvor arten har sitt opphav. Disse navnene kan ha forbindelser langt tilbake i historien. Slike navn beskriver gjerne nokså bokstavlig en bevegelse, eller har et mer fantasifullt/billedlig navn.
- Det brukes navn på instruktører og lærere som er av tradisjonell karakter.
- Det forventes høflighet og gjensidig respekt i forbindelse med trening.

- Budotrening er ikke en "hurtigkur", men en langsiktig prosess. De som har forstått grunnholdningen i budo trener det for også å utvikle karakteren, noe som nødvendigvis tar tid!
- Det forutsettes en viss ydmykhet i forbindelse med budotrening – dvs. at eleven godtar at det er noe han/hun ikke kan, og som de vil få/lære over tid.

Dersom du ønsker å trene mer tradisjonell *budo* anbefaler jeg deg å oppsøke for eksempel *aikido*, tradisjonell *karatedo* eller *kobudo* (trening med tradisjonelle våpen).

Moderne *budo* kan du finne i arter som *judo*, *ju jitsu*, *karate*, *taekwondo* og annet.

Om eksempelvis en gitt karategren er moderne eller mer tradisjonell ligger mer i formen rundt treningen og hvordan treningen drives. *Karate* og andre arter kan dog også være mer kampsport, og det er det vi skal se litt på lenger frem.

### Å trene kampkunst

Kampkunst er det som har vært trent av krigere i alle kulturer, i det gamle Hellas, blant vikingene i Norden og av indianerne i Amerika. Du kan derfor godt trene tradisjonelle vikingkunster som *stav* eller *glima*, og med rette hevde at du trener kampkunst så god som noen.

På tross av dette, og i tråd med hva vi har skrevet tidligere holder vi oss her til orientalske arter eller arter med orientalsk påvirkning når det gjelder kampkunst.

Det går, slik jeg ser det et tydelig skille mellom orientalsk kampkunst og *budo* når vi snakker om dette i tradisjonell forstand.

Tradisjonelt sett er *budo* som sagt veldig sterkt påvirket av *zen*-buddhisme og trenger ikke nødvendigvis ha noen spesiell kamp- eller selvforsvarsinnretning. *Budo* kan trenes "kun" som estetiske øvelser, for å utvikle harmoni, som mentale øvelser, eller som meditasjon.

Kampkunst på den andre siden kan ha utviklet seg lenge før *zen* oppstod, og til og med lenge før buddhismen kom til landet! Mange av stridsteknikkene og strids-metodene til *bushi* (elitekrigere, også kjent som *samurai*) har røtter mer enn tusen år tilbake i historien. Noen av disse formene er uendret den dag i dag.

Det er også klart at begrepet kampkunst henspiller på orientalske arter fra kina og andre land som ikke passer inn i det moderne budobegrepet.

Skal du trene kampkunst i dag bør du søke til tradisjonelle og gamle japanske arter med eller uten våpen, til kinesiske arter (eks. *kung fu*), eller tradisjonelle arter fra Okinawa med eller uten våpen.

Andre grunner til å søke mer over mot kampkunst kan være historisk interesse, eller en interesse for gamle våpen og våpenformer. For enkelte er det utvilsomt veldig morsomt, interessant og lærerikt å bevare språk, samværsformer, ritualer, treningsformer, mønstre og teknikker som har vært overlevert fra mester til elev uendret gjennom generasjon på generasjon.



## Å trene kampsport

Begrepene her går tildels over i hverandre og står mye for det samme som vi allerede har sett.

Skal jeg likevel sette et skille går dette tydeligst ved nettopp kampsport. Dette er som allerede sagt gitt via leddet sport.

Mange arter drives, undervises og trenes i dag også som konkurranseformer. Eksempelvis har *ju jitsu*, som kanskje er mest kjent som selvforsvar og/eller *budo*, også former for konkurranseidrett i seg.

Det er de artene som har dette konkurransemomentet som sin primære treningsform jeg her velger å kalle kampsport.

Kampsport er glimrende konkurranseidrett! *Judo* har i mange henseender beveget seg fra å være *budo* over til å være en konkurranseidrett (*judo* er også den første kampkunsten som ble olympisk gren). Noen judoklubber er likevel lite konkurranserettet, og trener mer *kata* (mønster) og teknikk.

*Taekwondo* er også en olympisk idrett, og *karate* har søkt om å bli det. Alle disse artene er spennende, fartsfylte og publikumsvennlige idretter - idretter du vil kunne konkurrere i på høyt nivå (forutsatt at du legger ned enormt mye trening).

Som et lite apropos kan det nevnes at *karate* eller *taekwondo* er vanvittig mye større idretter verden sett under ett enn det eksempelvis våre vinteridretter er. I Frankrike alene er det flere hundre tusen judoutøvere, og *judo* er den største idretten i landet sammen med fotball.

Mer moderne og vestlige arter som *kickboksing*, *grappling* (bakkebryting), *vale tudo* og *shootfighting* går uten tvil inn under kampsportbegrepet.

Du kan gjerne også ta med vanlig vestlig bryting og boksing inn under begrepet kampsport. Dette er hard, utviklende og glimrende fysisk trening så vel som konkurranseidrett!

I kampsport kan det forekomme mindre eller ingen ting av det tradisjonelle vi har beskrevet over, for eksempel:

- Det kan bli brukt annet treningstøy enn tradisjonelle uniformer.
- Teknikker kan beskrives med engelske eller andre vestlige uttrykk.
- Hilsing eller oppstilling før eller etter timene kan bli sløyfet.
- Artene har som oftest et sterkt konkurransepreg, og trenes etter vestlige og idrettslige prinsipper.
- Det kan være lavere krav til etikette, høflighet og disiplin.

For ordens skyld: En art som trenes og utføres slik at jeg her vil definere den som kampsport kan godt ha en svært høy grad av tradisjonelle navn, verdier og former i seg. Dette gjelder eksempelvis *judo* slik den trenes i mange klubber.

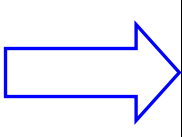
Du vil motsatt kunne finne tradisjonelle *budo*-/kampkunstklubber eller institutter som også tilbyr kampsport og andre treningsformer hvor det stilles lite eller ingen krav til hilsing, oppstilling, tradisjon etc.

## Foreløpig oppsummering

Hva som passer for deg kan jeg ikke si noe om. Dette er noe du må finne ut av selv, eller i nærmere samråd med en erfaren instruktør.

Hva du søker etter og ønsker bør i stor grad styre ditt valg dersom du skal ha fremgang og trives over tid.

Jeg vil senere ut i boken ta for meg en rekke arter og treningsformer og beskrive disse noe mer inngående, beskrive de ulike navnene, opprinnelsessteder, hva artene inneholder, graden av konkurranseelementer m.m.

	<p><b>Kampsport, kampkunst, <i>budo</i> og selvforsvar er aktive handlinger.</b> <b>Det er å gjøre noe for å bli noe.</b> <b>Hva du ønsker å gjøre og hva du ønsker å bli er dine valg. Det er veier du må finne og gå selv.</b></p>
---	--



*"Conflict is inevitable, but combat is optional."*

(M. Lucado)

Filename: kampkunst\_sample.doc  
Directory: C:\Documents and Settings\Torbjørn\My  
Documents\prosjekter\Div bøker  
Template: C:\Documents and Settings\Torbjørn\Application  
Data\Microsoft\Templates\Normal.dot  
Title: Din guide til:  
Subject:  
Author: -  
Keywords:  
Comments:  
Creation Date: 10.10.2004 3:36  
Change Number: 1  
Last Saved On: 10.10.2004 3:40  
Last Saved By: -  
Total Editing Time: 8 Minutes  
Last Printed On: 10.10.2004 3:46  
As of Last Complete Printing  
Number of Pages: 10  
Number of Words: 3 436 (approx.)  
Number of Characters: 18 217 (approx.)