

UTBILDNING

Annonser:
kurs@city.se
kursbg@cityxpress.se
kursmlm@cityxpress.se
08-506 563 43 / 99
031-725 92 60
040- 602 03 09

Studentum.se
Hitta din utbildning

Kurs i självförsvar mot hatbrott

KURS. Under Pride-festivalen misshandlades en man blodig. Förövarna skrek böggjavel och sparkade honom när han låg ner. Nu startar en självförsvarskurs för homosexuella män.

- Som världen ser ut behövs det tyvärr, säger Andreas Evers, mannen bakom kursen.

Kursen innehåller både teori och olika försvarstekniker, målet är i första hand att lära sig hur man undviker en våldsam situation.

- Det viktiga är att värna om sig själv, att vara förberedd och veta hur man ska göra, säger Andreas Evers.



Det viktiga är att värna om sig själv.

Andreas Evers, ansvarig för självförsvarskursen.

- Huvudsaken är att man ska känna sig trygg, och de gör inte alla i en blandad grupp, säger Andreas Evers.

Positiv respons

Responsen från deltagarna är positiv.

- Det känns bra att kunna undanröja någon om de är fulla eller fientliga, säger Nicklas Ottosson, 27 år.

Marcus Alexandersson

marcus.alexandersson@city.se
08-506 562 34



Om kursen

Vad: Självförsvarskurs för homosexuella män.
När: 6-9 september.
Hur: www.feelsafe.se.



Ner med huvudet för att få luft. Vrid angriparens handled medsols och förflytta dig ur hans slagfält. Lägg andra armen ovanför armbågsleden och lägg din tyngd över.



Ner, med huvudet för att få luft. Slå bort greppet underifrån, samtidigt som du griper tag bakom nacken.

Tryck huvudet snett nedåt från dig samtidigt som du knär ömma centrala delar.



Vrid handleden utåt så angriparen kommer ur balans, exempelvis ryck tummen åt fel håll. Få bort armen från kroppen och slå mot huvudet, sikta under hakan.

Foto: JOHAN JEPSSON