

*Træleborg Taekwondo Klubb tok initiativet til et mini-seminar i Tønsberg. – Formålet med seminaret var først og fremst å gi medlemmene i klubben litt variasjon/avbrekk fra standard Taekwondo trening, samt gi dem litt inspirasjon, forteller klubbleder Pål Sørлие.*



– Vi pleier å ha litt alternativ trening et par ganger i året. Denne gangen var det Systema. Det korte og intensive kurset tok for seg diverse frigjøringer fra de mest “normale” låsegrepene som bear-hug, double-nelson, giljotin-choke, hodelås og figur-4-ckoke bakfra, blant annet.

Systema instruktørene Aksel Johansen og Ola Skodvin stilte gladelig opp da de ble invitert.

– Vi er de eneste i Norge som holder på med denne selvforsvarsstilen, så vi føler det er viktig å få promotert oss litt, forteller Ola Skodvin.

Selv underviser de Systema to ganger i uken på Herstad skole på Nøtterøy til en liten og veldig dedikert gruppe.

– Litt av tanken bak systemet er at alle mennesker er forskjellig bygget, og har derfor ulike forutsetninger for å forsvare seg. I boksing lærer man å forsvare seg mot bokseteknikker, i Karate mot Karateteknikker. I Systema trener vi mye på å være avslappet på grunn av bevegelsesfrihet i leddene og på å reagere spontant på det som skjer. Veldig lite bruk av såkalte kraft-mot-kraft teknikker. Men heller mer videreføring av energi. Første gang man ser noen trene systema, så kan det faktisk se ganske dumt ut, men så får man prøve det, og da skifter de fleste mening, forteller Skodvin.

FAKTA

## Hva er Systema?

Systema er et gammelt Russisk selvforsvarssystem som kan spores tilbake til 900-tallet. Russland var et stort land (geografisk) og møtte derfor mange forskjellige fiender i ulikt terreng. De skapte derfor et system som gikk på naturlige bevegelser, bevegelses-frihet, naturlige reaksjoner og spontane handlinger bakkett opp av gamle tradisjonelle pusteteknikker. Slik ble starten på Systema. Dette har vært en typisk far-til-sønn opplæring gjennom tidene. I 1917, da kommunisten kom til makten og all kultur ble forbudt, døde stilen nesten ut, men ble bevart i hemmelighet for elitestyrkene i Spetsnaz (Russian Special Forces) som så verdien og effektiviteten i stilen. Det var (frem til Sovietunionens fall) kun Special Operations Unit i Spetsnaz som fikk lære denne stilen. De andre lærte Sambo. Det var KUN 1 av 3.000 Spetsnaz soldater som ble Special Operations Unit. Dette sier litt om nivået til denne enheten.

