**Selvforsvar i gymtimen**

**Oppsett:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hva** | **Hvordan** | **Tid** | **Hvorfor** |
| Lett sparring | Elevene går sammen to og to. de prøver å treffe hverandre med håndflatene.   * De prøver å treffe skuldrene. * De prøver å treffe kneet. * Eventuelt begge deler.   Straff for tapere kan være med i form av:   * Pushups. * Situps. * Spenst hopp. | 10  min | Gradvis oppvarming og læring av kampposisjon som gir økte reflekser og mulighet til bevegelse. |
| Selvforsvar | Elevene bytter til eventuelle realistiske partnere.  Eksempler på øvelser er:   * Forsvar mot grep mot håndledd. Fjerning av grep og felling. * Forsvar mot holding av klær forfra. * Forsvar mot holding rundt livet forfra, bakfra, over og under armene. * Forsvar mot holding i håret forfra og bakfra. | 30  min | Lære å beskytte seg mot enkle, men vanlige måter å angripe en person på. |
| Uttøyning | Elevene danner en ring og en og en viser en øvelse hver. Lærer snakker i mens og gir tilbakemelding. | 5  min | Utstrekning av muskler for skadefore-byggende og økt mykhet i ledd. |