

Säännöt sanelee Suomen laki

Defendo tarjoaa itsepuolustuslanteisiin yksinkertaisia tekniikoita ja alaoskaan luovuta sennetta.

ANTTI KAARTO

TIKA. – Defendo on itsepuolustusjärjestelmä, ei niinkään rinteinen kamppailulaji. Jos ä pitäisi johonkin vertailla, n siinä on aineksia nyrkkeit-ä, potkunyrkkeilyä, painis- ja vanhasta ju-jutsusta, Mi-Laitinen kuvaa kotkalais-rrastajien ulottuville rantau-ava lajia.

Syksyllä perustettu Defen-Kotka järjestää tammikuus-lajin peruskurssin. Defendos-laji kilpailla, vaan sen ainoa-tarkoituksena on antaa eväi-itsepuolustukseen.

Käytännöllisyys näkyv kai-ssa.

Lajissa on aika vähän tek-koita, ja 80 prosenttia ajasta enataan 20 prosenttia tekni-ista, Defendo Kotkan toinen-ajaaja Lari Kaurala kertoo.

Perustekniikoiden sujuvuus tärkeää, sillä defendo on tar-iettu nimen omaan aitoon it-puolustukseen aidoissa tilan-ssa. – Perusteet oppii nope- Kun tekniikoita ei ole tu-sia, ei tosittilanteessa tavil-



ANTTI KAARTO

koska til-lintaa. tarvitse-semaan, voi lähte-Defend-don Hard T-maanantaita-Lisätiedot-defendokke

defendokke

- Juuret
- hittäjä
- Lintou
- kohen
- sodass
- Model
- nykyp
- vaksi il
- maksi
- Pohjo
- tautui
- Jyrki S
- Suom
- lajileir
- kesäki
- lajin p
- Tällä h
- seur

maastaapajan uutuuvine taituu-
tuva laji.

Syksyllä perustettu Defendo Kotka järjestää tammikuussa lajin peruskurssin. Defendossa ei kilpailu, vaan sen ainoa tarkoitus on antaa eväitä itsepuolustukseen.

Käytännöllisyys näkyy kaikessa.

Lajissa on aika vähän tekniikoita, ja 80 prosenttia ajasta treenataan 20 prosenttia teknikoista. Defendo Kotkan toinen ohjaaja Lari Kaurala kertoo.

Perustekniikoiden sujuvuus on tärkeää, sillä defendo on tarkoitettu nimen omaan aitoon itsepuolustukseen aidossa tilanteissa. – Perusteet oppii nopeasti. Kun tekniikoita ei ole tuhansia, ei tosittilanteessa tarvitse käyttää aikaa sen miettimiseen, mitä tekniikkaa käyttää. Yhdellä ratkaisulla voi ratkoa monta erilaista ongelmaa, Kaurala kuvaa.

Katutappelit ovat sekavia ja yllyksellisiä tilanteita, siksi rakkauden pitää olla yksinkertaisia.

Mitä defendo sitten näyttää? Laitinen ja Kaurala demonstroivat.

Stivova pystypainia, kaatoja, otteista irtautumisia ja potkuja jalkoihin. Väillä vämmetään vastustajan sormea ilkeästi tai napataan naamasta kiinni.

Tässä ei snänsä ole sääntöjä – paitsi Suomen laki. Emme opeta mitään, mikä on ristiriidassa lain kanssa, Kaurala kertoo ja viittaa hätävarjelukseen nökisiin.



Lari Kaurala (oikealla) näyttää, miten Miika Laitinen taltutetaan defendo-opein.

Sen takia esimerkiksi potkut suunnataan vyötärön alapuolelle. Käytetyn voiman tulee olla suhteessa itsepuolustustilanteeseen.

Defendoon sisältyykin myös teoriaa, jossa käydään läpi rikoslain suomia raameja.

Defendo-opetuksessa käytetään runsaasti skenaarioharjoittelua, josta puhutaan myös ”elävänä harjoitteluna”. Harjoituksessa puolustautuja, joutuu tilanteeseen, jossa ei tiedä, mitä hyökkäystä aikoo tehdä. Tilanne voi alkaa esimerkiksi tönimillä tai rahan vaatimisella.

Elävää harjoittelua on kuoleen harjoitelmien vastakohta.

Kuolleessa harjoittelussa toinen tekee iskun, jonka toinen torjuu, ja tilanne päättyy siihen. Skenaarioharjoittelussa hyökkäystä ei jätetä haastelemaan, että ”olipa hieno suoritus”, vaan jatkaa tilannetta esimerkiksi toisella hyökkäyksellä, Laitinen kertoo.

Ohjaajien mukaan skenaarioharjoittelu kehittää itsepuolustusvalmiutta. Koska harjoitteissa myös puhutaan, ei ole tarvetta, että tilanne laukea ilman fyysistä kontaktia.

Defendossa tärkeää on tekniikoiden hallinnan lisäksi asenne.

Koulutuksessa korostuu älä koskaan luovuta -mentaliiteetti. Tosittilanteessa kamppailua ei

voi lopettaa, vaikka epäonnistui jossain tekniikassa tai tullisi väsy. Jos tuntuu siltä, että nyt tulee turpaan, on pakko tehdä jotain, Laitinen sanoo.

Kaurala ja Laitinen vakuuttavat, että defendo sopii kaikille.

Peruskurssille tulevan ei tarvitse pelätä kunnoteestejä, mutta tarkoituksena on, että kuntopuoli tulee kurssin aikana hoidettua. Kyllä hiki tulee, Laitinen sanoo.

Itsepuolustustalajihin kuuluu fyysisyys, mutta harjoittelu on lajinomaista. Emme teetä älyttömästi pelkkiä punnereita, Kaurala lisää.

Pystyysikö esimerkiksi 50-kiloisen tyttö puolustautumaan

Kauralan kokoista isoa miestä vastaan?

Peraatteessa kyllä. Mutta 50-kiloisen tyttö joutuu tekemään eri asioita kuin 80-kiloisen mies. On turha väittää, ettei koko tai voima vaikuta kamppailutilanteessa.

Keveämmille harrastajille opetetaan erilaisia ratkaisuja kuin jäteille. Itsepuolustustilanteessa 50-kiloiselle työlle sallitaan isoa ukkoa enemmän ns. ilkaista konsteja.

Defendo-opeja saa ja pitää tarvittaessa käyttää tosittilanteissa, mutta harrastajat paneutua miettimään myös sitä, voiko tilanteen välttää kokonaan.

Aina pitää pohdita, onko mahdollisuus väistää. Eli kannattaako tämän tilanteen takia uhrata terveys, Laitinen sanoo.

Esimerkkeinä miehet ottavat ryöstöyritykset tai ohitellut nakkikioskien jonossa.

Tilanteita on hyvä miettiä, varsinkin kun teräseiden käyttö on lisääntynyt. Mutta emme opeta alistumista. Taitoja saa käyttää, ja joskus voi myös toimia itse ensin ehkäistäkseen tilanteen pahentumista, Kaurala sanoo.

Lajia on kutsuttu ”viranomaisen krav magaksi”. Kaurala ja Laitinen nyökkäilevät vertaustelle.

Defendo on osoittautunut suosituksi turvallisuuksalla,

sanelee Suomen laki

ANTTI KAARTO



koska tilanteet voi päättää har-
lintaan. Taviksen ei tietenkään
tarvise jäädä tilannetta hallit-
semaan, vaan kun uhka on ohi,
voi lähteä pois.

■ Defendo Kotkan järjestämä defen-
don Hard Target -peruskursi alkaa
maanantaina 14.1.2008 klo 19.30.
Lisätiedot ja ilmoittautumiset: [www.
defendokotka.com](http://www.defendokotka.com)

defendon historia

- Juuret 20-luvun Kiinassa, ke-
hittäjä William E. Fairbairn
- Liittoutuneiden erikoispuuk-
kojen käytössä II maailman-
sodassa
- Moderni defendo muokattu
nykypäivän tarpeita vastaa-
vaksi itsepuolustusjärjestel-
maksi
- Pohjoismaihin defendo raa-
tutui vuonna 2004, tuojana
Jyrki Saario
- Suomen ensimmäinen avoin
lajileiri ja ohjaajakouutus
kesäkuussa 2005, kouluttajana
lajin pääkouluttaja Bill Wolfe
- Tällä hetkellä 14 suomalais-
seuran lajivalikoimassa

Lähde: Suomen Defendo-liitto