

VAGTENS

MAGTANVENDELSE



IDE OG TEKST

Thomas Skaarup

OPSÆTNING

Inhouse Graphic

SKP Aarhus Tech

Halmstadgade 6

8200 Aarhus N

www.inhousegraphic.dk

LAYOUT

Kasper Dittmer

Stine Engelbrecht

REDIGERING

Christina J. Nykvist

FOTO

Kasper Dittmer

BILLEDBEHANDLING

Sofie Poulsen

VIDEO

Lui Thorsen

Alexander Carlsen

LOKATION

O-Space

Mindet 6

8000 Aarhus

MODELLER

Herdis Drøhse

Jacob Kruse

Thomas Skaarup

UDGIVER

SUS Serviceerhvervenes Uddannelsessekretariat

Vesterbrogade 6D, 4.

1620 København V

CVR: 13 79 72 85

UDGIVET

1. januar 2018



FORORD

Til udarbejdelsen af denne bog har jeg fået hjælp af de engagerede unge mennesker i mediegrafikernes skolepraktik, Inhouse Graphic, på Aarhus Tech. Inhouse Graphic har stået for billed- og videooptagelser og redigering samt bogens layout. En særlig tak skal gives til Alberte, Alexander, Julie, Kasper, Lui, Sofie, Christina og Stine for den tålmodighed, de har udvist gennem processen. Også mine kolleger Herdis og Jacob skal have en stor tak for have medvirket under optagelserne af billeder og video. De led ikke overlast.

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	5
MAGTANVENDELSE	5
UDVENDIG PARADE	6
INDVENDIG PARADE	8
FRIGØRELSE FRA ETHÅNDSGREB MOD HÅNDLED – TEKNIK 1	10
FRIGØRELSE FRA ETHÅNDSGREB MOD HÅNDLED – TEKNIK 2	12
FRIGØRELSE FRA ETHÅNDSGREB MOD HÅNDLED – TEKNIK 3	14
LÅS PÅ ETHÅNDSGREB MOD HÅNDLED	16
FRIGØRELSE FRA TOHÅNDSGREB MOD ET HÅNDLED – TEKNIK 1	18
FRIGØRELSE FRA TOHÅNDSGREB MOD ET HÅNDLED – TEKNIK 2	20
FRIGØRELSE FRA TOHÅNDSGREB MOD BEGGE HÅNDLED - TEKNIK 1	22
FRIGØRELSE FRA TOHÅNDSGREB MOD BEGGE HÅNDLED – TEKNIK 2	24
FRIGØRELSE FRA HALSGREB – TEKNIK 1	26
FRIGØRELSE FRA HALSGREB – TEKNIK 2	28
UDVENDIG NEDTAGNING	30
INDVENDIG NEDTAGNING	32
FIRTALSLÅS	34
TRANSPORTLÅS – FRONT	36
TRANSPORTLÅS – SIDE	38
TRANSPORTLÅS – RYG	40
NEDTAGNING TIL HÅNDJERN	42
INDVENDIG PARADE MED NEDTAGNING	44
FORSVAR MOD VÅBEN	46
DET VIGTIGSTE	46

INDLEDNING

I dit arbejde som vagt er interaktion med andre mennesker uundgåeligt, og denne kontakt kan føre til uoverensstemmelser, som kan udvikle sig til fysisk konfrontation. Måske forsøger du at stoppe et slagsmål mellem to gæster på en restauration eller at pågribe en indbrudstyv, der flygter fra et gerningssted. I de situationer, hvor tale ikke rækker til at dæmpe konflikten, kan magtanvendelse være nødvendigt.

Denne bog viser gennem billeder og tekst nogle af de teknikker, du kan benytte i forbindelse med magtanvendelse. Endvidere har du ved hjælp af bogens QR-koder mulighed for at se video af teknikkerne. Det fulde udbytte af bogen og videoerne får du dog kun, hvis du også øver teknikkerne sammen med en træningspartner.

MAGTANVENDELSE

Skulle du befinde dig i en situation, hvor du ikke kan undgå den fysiske konflikt, skal du være opmærksom på flere forhold, der kan have indflydelse på konfrontationens udfald.

- Kampen vindes i psyken. Kan du vise overskud i situationen ved hjælp af din selvsikkerhed og gode forsvarsteknik, taber modstanderen modet, og opgiver hurtigt kampen.
- Afstand. Forsøg at holde afstand, så modstanderen tvinges til at bevæge sig mere for at nå dig. Jo mere energi modstanderen bruger, jo flere fejl vil vedkomne lave.
- Position. Når du undviger, skal du bevæge dig til en position, der besværliggør flere angreb fra modstanderen.
- Jordkontakt. Undgå at springe for meget rundt, men bevæg dig i stedet med mest mulig kontakt med jorden. Dermed bibeholder du balancen og styrken til at modgå angrebet.
- Angrebet. Hvis modstanderen slår efter dig, vil slaget sandsynligvis være rettet mod dit ansigt.

Hav de overstående forhold i tankerne, når du træner teknikkerne, så du træner så tæt på virkeligheden som muligt. Da der er risiko for skader under træningen, er det vigtigt at du og din træningspartner, til at starte med, øver teknikkerne med lav intensitet og aftaler hvordan angrebet udføres. Teknikken skal mestres før træningshastigheden sættes op.

Selv om en fysisk konfrontation kan virke rodet og uoverskuelig, så forsøg at undgå at slå, sparke eller tage halsgreb på modstanderen. En dommer kunne tolke netop disse bevægelser som udført med hensigt og som værende unødvendige, og de vil derfor øge risikoen for, at du bliver dømt for vold, selv om du blot forsøgte at udføre dit arbejde.

UDVENDIG PARADE

Udvendig parade bruges mod direkte slag mod hovedet eller kroppen. Træd ud på angriberens yderside for at undgå slaget og besværliggør yderligere angreb, og placer hænderne på angriberens arm for at få kontrol.



#01

Et direkte slag mod hovedet påbegyndes.

#02

ræd ud på udvendig side af slaget.





#03

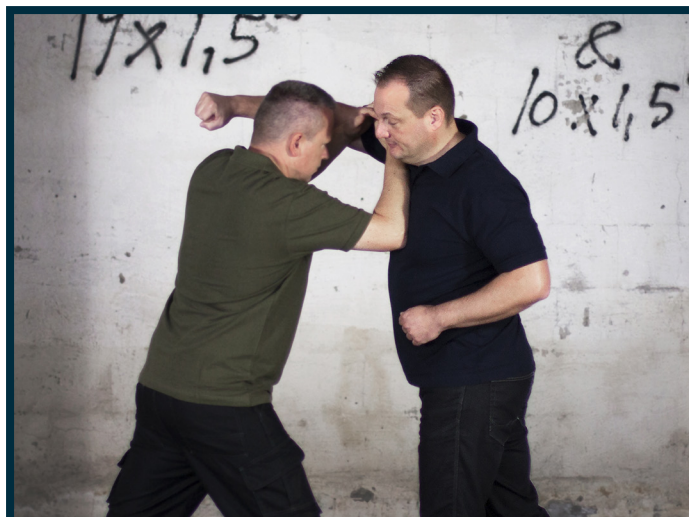
Placer den ene hånd ved angriberens håndled, den anden ved albuen. Hav kontakt med angriberens arm, men grib ikke fat i armen.

NOTER



INDVENDIG PARADE

Hvis modstanderen angriber med et slyngslag laves paraden på slagets inderside. Det er vigtigt at paraden udføres hårdt, så modstanderen bringes ud af balance og ikke får mulighed for at følge op med et nyt angreb.



#01

Træd et skridt frem og parer mod angriberens slag og overkrop for at bryde balancen.



#02

Bemærk at den ene håndkant og underarm parerer mod albueled og overarm (venstre arm på billedet), mens den anden håndkant og underarm parerer hårdt mod kraveben og brystkasse (højre arm på billedet).

ET GODT RÅD

Brug rotation i hoften til
at dreje dig ind i slaget og
få kraft i paraden.

NOTER



FRIGØRELSE FRA ETHÅNDSGREB MOD HÅNDLED – TEKNIK I

Med et minimum af kræfter brydes angriberens greb om håndledet ved at udnytte grebets svage punkt. Teknikken bruges ved krydsende greb, det vil sige at begge personer bruger samme hånd, for eksempel højre hånd mod højre håndled.



#01

Angriberens greb om håndledet er svagest, der hvor fingrene lukker sig om hånden.



#02

Drej hånden, så håndfladen vender opad og tommelfingeren peger til samme side som angrebets svage punkt.

#03

Drej hoften og træk armen fri gennem grebets svage punkt.



ET GODT RÅD

Hvis angriberen har et stærkt greb trædes frem på angriberens yderside samtidigt med rotationen i hoften

NOTER



FRIGØRELSE FRA ETHÅNDSGREB MOD HÅNDLED – TEKNIK 2

Teknikken er basalt den samme som forrige håndledsfrigørelse, blot bruger personerne modsatte hænder, det vil for eksempel sige højre hånd griber om venstre håndled.



#01

Udnyt at grebet er svagest der hvor fingrene mødes.



#02

Hånden roteres så tommelfingeren peger til samme side som grebets svage punkt (håndfladen vender nedad).

#03

Drej i hoften og træk armen fri gennem grebets svage punkt.



ET GODT RÅD

Hvis angriberen har et stærkt greb trædes frem på angriberens yderside samtidigt med rotationen i hoften

NOTER



FRIGØRELSE FRA ETHÅNDSGREB MOD HÅNDLED – TEKNIK 3

Ved at dreje angriberens greb ind i en halv lås og kontrollere albuen, kan modstanderen skubbes på afstand.



#01

Angriberen griber håndledet over kryds (f.eks. højre mod højre).

#02

Stræk fingrene.



#03

Roter hånden rundt under modstanderens arm til håndkanten presser mod angriberens håndled.





#04

Læg den frie hånd på modstanderens albue og skub væk.

#05

ET GODT RÅD

Skub albuen op mod angriberens skulder i en hurtig bevægelse, så angriberen mister balancen.



NOTER



LÅS PÅ ETHÅNDSGREB MOD HÅNDELED

Med samme teknik, som Frigørelse fra ethåndsgreb mod håndled - teknik 3, udføres en lås i stedet for et skub, hvor rotation i håndledet tvinger angriberen mod jorden.



#01

Angriberen griber håndledet over kryds (f.eks. højre mod højre).

#02

Stræk fingrene og drej hånden rundt under modstanderens arm, til håndkanten presser mod angriberens håndled.



#03

Læg modsatte hånd oven på angriberens hånd.





#04

Buk frem, så angriberens hånd får en opadrettet roterende bevægelse.



#05

Låsen giver smerter i håndled og albue, som angriberen vil forsøge at undgå ved at synke til jorden.

NOTER



FRIGØRELSE FRA TOHÅNDSGREB MOD ET HÅNDLED – TEKNIK I

Udnyt modstanderens ufrivillige reaktion til at trække sig bort fra slag mod skridtet til, at frigøre armen og skabe afstand.



#01

Angriberen griber håndledet med begge hænder.

#02

Træd hurtigt frem med armen strakt og hånden pegende mod angriberens skridt. Gå samtidigt lidt ned i knæ.



#03

Det er vigtigt at vise intention til at ville støde angriberen i skridtet, men ikke vigtigt at ramme. Modstanderen vil instinktivt trække sig bort fra det truende slag.





#04

Løft hånden op langs angriberens krop til brysthøjde.

#05

Skub med begge hænder angriberen i brystet for at skabe afstand.



NOTER



FRIGØRELSE FRA TOHÅNDSGREB MOD ET HÅNDLED – TEKNIK 2

På samme måde som den tilsvarende frigørelse fra ethåndsgreb, drejes angriberens greb ind i en halv lås og modstanderen skubbes på afstand.



#01

Angriberen griber fat om håndledet med begge hænder.

#02

Stræk fingrene og rotér hånden rundt under modstanderens arm, til håndkanten presser mod angriberens håndled.



#03

Læg den frie hånd på modstanderens albue.





#04

Skub på albue og underarm for at skabe afstand.

#05

ET GODT RÅD

Træd hurtigt frem mens
du skubber angriberen
væk.



NOTER



FRIGØRELSE FRA TOHÅNDSGREB MOD BEGGE HÅNDLED - TEKNIK I

Som ved frigørelse fra tohåndsgreb mod et håndled - teknik I, udnyttes modstanderens ufrivillige reaktion til at trække sig bort fra et slag mod skridtet.



#01

Angriberen griber om begge håndled.

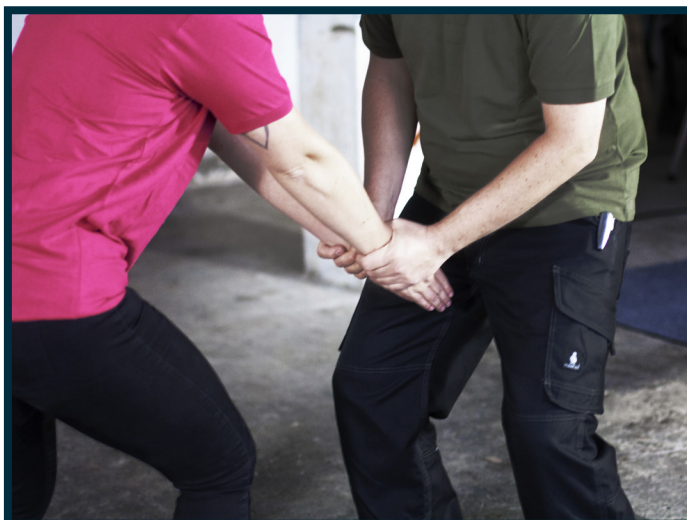
#02

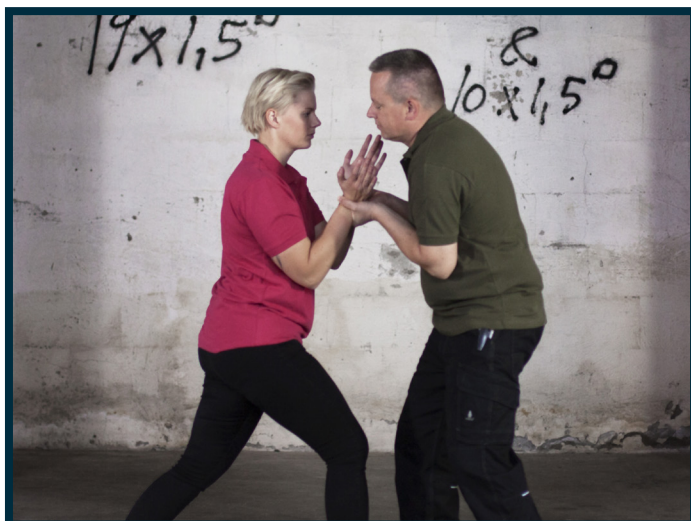
Træd hurtigt frem med armene strakt og hænderne pegende mod angriberens skridt. Gå samtidigt lidt ned i knæ.



#03

Det er vigtigt at vise intention til at ville støde angriberen i skridtet, men ikke vigtigt at ramme. Modstanderen vil instinktivt trække sig bort fra det truende slag.





#04

Løft hænderne op lang angriberens krop til brysthøjde.



#05

Træd fem og skab afstand ved at skubbe angriberen bort.

NOTER



FRIGØRELSE FRA TOHÅNDSGREB MOD BEGGE HÅNDLED – TEKNIK 2

Frigørelsen udføres på samme måde som frigørelse fra ehåndsgreb mod håndled – teknik 2, blot griber modstanderen om begge håndled.



#01

Angriberen griber om begge håndled.

#02

Grebets svageste punkt er der, hvor fingerspidserne rører hinanden.



#03

Drej den ene hånd og træd til siden (samme side som den drejede hånd), mens håndledet trækkes fri gennem grebets svage punkt.





#04

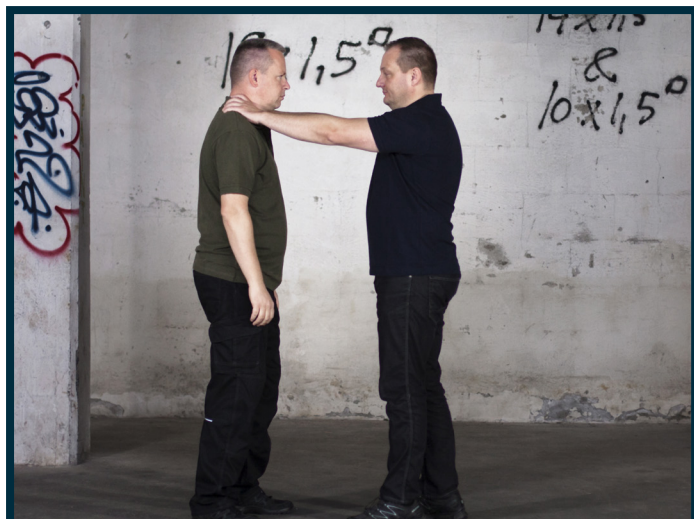
Gentag frigørelsen til den anden side.

NOTER



FRIGØRELSE FRA HALSGREB – TEKNIK I

Ved at påføre angriberen smerte brydes halsgrebet, og vagten flytter sig til en god position til kontrol af angriberen.



#01

Angriberen tager et halsgreb forfra.

#02

Afled angriberens opmærksomhed ved at slå i siden af ribbenene. Alternativt kan knoerne slås op mod armene lige bag albuerne.



#03

Læg den ene hånd oven på angriberens ene albue, og den anden hånd under den anden albue.





#04

Hånden oven på albuen trækker armen nedad, mens hånden under den anden albue skubber armen opad.



#05

Mens armene kontrolleres, trædes ind på siden af angriberen i den side, hvor armen skubbes op. Skub modstanderen væk for at skabe afstand.

NOTER



FRIGØRELSE FRA HALSGREB

– TEKNIK 2

Med et tryk lige oven for brystbenet tvinges angriberen til at slippe sit halsgreb



#01

Angriberen tager halsgreb forfra.

#02

Den ene pegefinger løftes op til det bløde punkt lige over angriberens brystben.



#03

Pegefingeren trykkes ind mod halsen og ned bag brystbenet.





#04

Samtidig med trykket drejes kroppen så siden vendes mod angriberen. Dermed opnås en større rækkevidde, og modstanderen presses længere væk.

NOTER



UDVENDIG NEDTAGNING

Angrebet vendes til et kast, der enten kan skabe afstand eller bruges til at kontrollere angriberen.



#01

Angriberen griber fat i tøjet.

#02

Placér håndfladen mod angriberens håndryg og med tommelfingeren mellem angriberens knoer og din krop.



#03

Læg den ene hånd oven på angriberens ene albue, og den anden hånd under den anden albue.

#04

Træd til siden modsat grebet samtidig med, at din underarm og albue presser angriberens underarm og albue væk fra dig. Grib med den frie hånd modstanderens håndkant.





#04

Med et fast greb med begge hænder om angriberens hånd trædes tilbage i udgangsposition. Hånden vrides så angriberen kan se sin egen håndflade.



#05

Vridnet i hånden fortsættes, mens der trædes mod angriberens yderside. Dermed tvinges angriberen til at følge med ind i et kast.

NOTER



INDVENDIG NEDTAGNING

Der skabes kontrol over angriberen ved at bruge angriberens greb til lås og nedtagning.



#01

Angriberen griber fat i tøjet.

#02

Placér hånd i grebets side på angriberens håndryg. Afled opmærksomheden med at slå med flad hånd mod angriberens ansigt med den frie hånd, samtidigt med at der trædes til den side grebet er.



#03

Med hånden, der slog mod angriberens ansigt, gribes om angriberens håndkant.



#04

Drej så front vender mod angriberen og drej grebet, så håndfladen vender mod angriberens ansigt.





#05

Træd tilbage til udgangsstilling, mens grebet om angriberens hånd bevarer.

#06

Træd mod indvendig side af angriberen og tving angriberen til at følge med.



#07

Fasthold låsen, når angriberen er nede på gulvet.

NOTER



FIRTALSLÅS

Firtalslås er udgangspunkt for transportlåse og nedtagning til anlæggelse af håndjern.



#01

Modstanderen angriber med et lige slag mod ansigtet.

#02

Udfør en udvendig parade (se side 6-7).



#03

Bøj angriberens underarm, så knytnæven vender mod angriberens ansigt.



#03

Hånden ved angriberens albue griber om eget håndled, mens hånden ved angriberens håndled trækker modstanderens hånd ned ad i en lås. Få kontrol med angriberens albue ved at holde den tæt mod egen krop.



ET GODT RÅD

Slip aldrig grebet om angriberens håndled

NOTER



TRANSPORTLÅS – FRONT

Anlæg transportlåsen for at føre angriberen væk fra området. Transporten foregår side om side, og gør det muligt for vagten, at bevare fuldt overblik over omgivelserne.



#01

Ved slag mod hovedet udføres først udvendig parade.

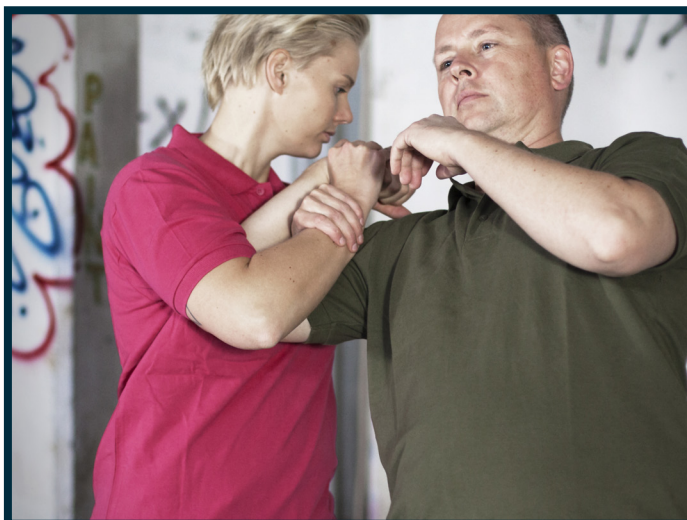
#02

Derefter laves firtalslåsen.



#03

Vrid den låste hånd over angriberens skulder, så balancen brydes.





#04

Slip grebet om egen underarm og før hånden ind under angriberens overarm samtidig med, at den låste hånd drejes fremad.



#05

Hold angriberens albue tæt ind til kroppen og træk ned i håndledslåsen.

NOTER



TRANSPORTLÅS – SIDE

Brug sidelåsen til at transportere angriberen i pladsbegrænsede omgivelser.



#01

Angriberen slår direkte mod hovedet. Lav en udvendig parade.

#02

Herefter ind i firtalslås.



#03

Hånden, der holder om eget håndled flyttes til siden af angriberens albue.



#04

Mens kontrollen med angriberens albue og håndled bevarer, flyttes angriberens hånd op i armhulen. Vagten kan nu flytte angriberen sidelæns væk fra området.





#05

Udvendig parade set fra den anden side.

#06

Hånden placeres på angriberens albue.



#07

Bevar kontrollen med angriberens albue og håndled, og flyt hånden op i angriberens armhule.



NOTER



TRANSPORTLÅS – RYG

Den rygvendte transportlås giver en god kontrol over angriberen, og kan bruges i omgivelser med begrænset plads.



#01

Angriberen slår mod kroppen. Lav en udvendig parade.

#02

Uden at gribe angriberens arm føres hånden til angriberens ryg.



#03

Lås angriberens albue mod egen krop, mens hænderne griber om angriberens hånd og holder den i en lås.

#04

Udvendig parade set fra den anden side.





#04

Angriberens hånd føres over på ryggen.



#05

Grib om angriberens tommel-, pege- og langefinger og træk i hånden. Gribearmen skal placeres over angriberens arm, og albuen skal kontrolleres mod egen krop.

NOTER



NEDTAGNING TIL HÅNDJERN

Gennem smerte i håndled, arm og skulder bevares kontrollen med angriberen gennem kastet og på gulvet, og muliggøre anlæggelse af håndjern.



#01

Angriberen slår mod hovedet. Lav en udvendig parade.

#02

Anlæg derefter firtalslåsen.

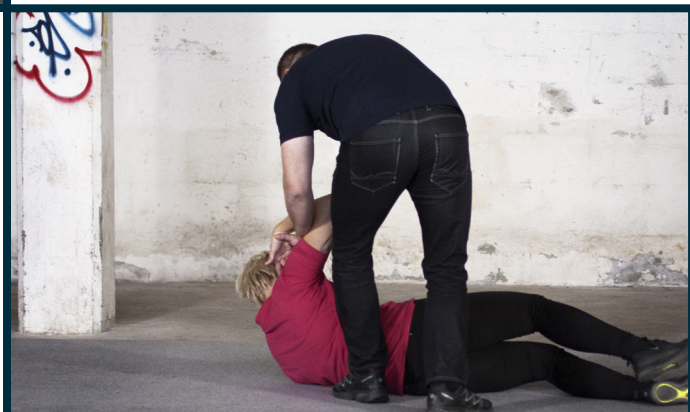


#03

Mens håndledslåsen bevares, vrides angriberens hånd bag over skulderen og ned mod gulvet.

#04

Angriberen føres til gulvet.





#05

Låsen set fra den anden side.

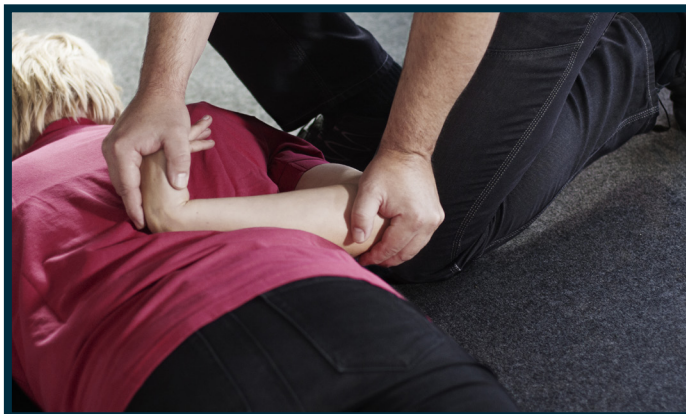
#06

Hånden der holder om eget håndled placeres på angriberens albue, og armen strækkes. Bevar håndledslåsen gennem hele bevægelsen. Pres på håndledslåsen i armens retning, så angriberen tvinges om på maven.



#07

Mens håndledslåsen og kontrollen med albuen bevares, flyttes til angriberens anden side. Bøj armen og anbring angriberens albue i spænd mellem gulv og knæ. Bed angriberen placere den frie hånd på ryggen og anlæg håndjern.



NOTER



INDVENDIG PARADE MED NEDTAGNING

Hvis den udvendige parade ikke er mulig, laves i stedet den indvendige parade efterfuldt af nedtagning til gulv.



#01

Angriberen laver slyngslag mod hovedet. Udfør den indvendige parade (se side 8-9)

#02

Flyt begge hænder til angriberens albue og drej albuen opad.



#03

Trød tilbage, mens der lægges pres på angriberens albue.





#04

Gå i knæ så angriberen tvinges til gulvet.



#05

Bevar presset på albuen gennem hele nedtagningen.

NOTER



FORSVAR MOD VÅBEN

Som vagt kan du risikere, at en angriber er bevæbnet, for eksempel med en kniv, en knust flaske eller et slagvåben. Selv om denne bog ikke specifikt medtager teknikker til forsvar mod våben, kan de viste teknikker godt bruges mod en bevæbnet modstander. Skan QR-koden på denne side og se videoeksempler på teknikkerne brugt mod kniv og slagvåben, og prøv eventuelt selv at træne teknikkerne med brug af våbenattrapper.

DET VIGTIGSTE

Kan du løse konflikten uden brug af magt, eller eventuelt trække dig bort og kontakte Politiet, så gør det. Husk, at intet er vigtigere end egen sikkerhed, og at du selv er ansvarlig for at være mest mulig sikker i alle situationer på jobbet.

