

# Den gamle mand og jiu jitsu

En enkelt svenskers ikke-voldelige kamp for at sprede principperne fra jiu jitsu til glæde og gavn for sundheds-personale, sikkerhedsvagter, soldater eller butiksan-satte har spredt sig både i og udenfor Sverige – nu også i bl.a. Danmark og Norge. Kurt Durewall, i dag 85 år, begyndte at dyrke jiu jitsu i 40'erne. I 60'erne begyndte han at undervise i den svenske sundhedssektor – med fokus på at løfte, flytte og forsvare sig med anvendelse af kroppens naturlige bevægelsesmønstre, med mindst mulig kraft og med mindst mulig skade på andre.

I 2002 købte Karina Mammen og hendes mand Durewalls virksomhed, og siden dengang har Karina



Mammen arbejdet på at indføre Durewalls principper i Danmark.

- Det er en metode, der er tænkt over og udviklet på gennem rigtig mange år, fremhæver Karina Mam-

men. Og som i Sverige vandt metoden hurtigt popularitet blandt plejere, der arbejder med demente ældre – og især kvinder – der gerne ville lære at klare sig uden at bruge kræfter.

Nænsom nødværge har udspring i kampsporten jiu jitsu, og sigter mod at gøre mindst mulig skade på andre.

Foto: Atempo.dk

”Det er en metode, der er tænkt over og udviklet på gennem rigtig mange år”

KARINA MAMMEN, DIREKTØR, DUREWALL-INSTITUTTET

Karina Mammen kan selv godt lide ideen om at sende medarbejdere på det 10-dages kursus, hvor man ender som legitimeret instruktør – herfra kan man selv undervise kolleger på arbejdspladsen. ■