

PORTAGE – AMOK!



Mattias i aktion.

# AMOK!

**FIGHTER** var med til et 3-timers seminar i knivkamp, med Europas regional leder i "AMOK!", Mattias Persson, hos Street Gym, i Valby.

TEKST OG FOTO: Tue Trnka/MMAReporter.dk

AMOK! er et koncept skabt af en af verdens mest respekterede knivinstruktører, Tom Sotis (der blandt andet har trænet de amerikanske Navy Seals og de russiske Spetsnaz i knivkamp), for 15 år siden, og det har siden da blevet videreudviklet så det i dag er et af de mest funktionelle og komplette systemer til knivkamp. Historien bag AMOK! minder om den brasilianske Gracie-families effektivisering af jiu-jitsu/judo gennem sparring, og at afprøve teknikkers effektivitet i kamp, og beholde de mest effektive teknikker og smide de andre ud. Gennem mange års intens træning og sparring har Sotis opbygget et system, hvor

han har beholdt de mest effektive teknikker og undladt at bruge de mere komplicerede teknikker, der ikke er funktionelle i kamp. Selvom AMOK! er baseret på de malaysiske/indonesiske/filippinske kamptraditioner, så har Sotis udviklet AMOK! så langt videre at det næsten er uigenkendeligt.

AMOK! er ikke en stilart, men et koncept der er nemt at overføre til ens egen stil. Konceptet udvikles konstant, da det nye effektive teknikker bliver taget ind i systemet, testet og en evt. forandring kommer så gennem erfaring. Det er utrolig simpelt og meget ligetil, da de teknikker

man bruger med kniv, er præcis de samme som man bruger uden kniv.

I begyndelsen af AMOK!-systemet, trænes der cirka 80% af tiden med/mod kniv og 20% ubevæbnet. Siden hen udligner det sig i den mere avancerede del af pensum. Dette skyldes at Sotis mener at hvis man kan forsvare sig mod kniv, er alle andre aspekter af en kamp meget nemmere. En stor del af træningen består af frikamp med kniv, således at eleven gennem reflekstræning selv danner sine egne erfaringer for hvad der virker i kamp. Kun ca 10% af træningen består af teknisk træning.

Seminaret startede også med 30 minutters frikamp. Dvs det var en mod en og hver havde en kniv. Formålet med øvelsen var at lære at kende de 4 måder man kan holde en kniv på og hvad den enkelte position betyder, i form af muligheder og rækkevidde. Det gjaldt om at ramme først, da det jo er essentielt, og det blev gjort klart at selv et snit på armen eller benet, kan være fatalt, hvis det rammer det rigtige sted. Der blev ikke varmet op først, da man i en given overfaldssituation er kold og derfor kunne mestre teknikkerne uden opvarmning. Undertegnedes muskler var også derfor en smule ømme, dagen efter, da de ikke er vant til pludselige ryk, i en længere periode, uden opvarmning.

Den svenske Persson instruerede, sammen med Street Gyms egen Valdemar Kaaber, og det hele gik i et roligt tempo, så alle var med. Persson er Europas regional leder, mens Kaaber er såkaldt tribal leder i Danmark. Der blev gennemgået nogle meget basale teknikker, der gik på de 9 mulige vinkler man kan angribe med kniv, og hvordan man meget nemt kan forsvare sig mod disse, ved at kontre med og uden kniv eller bare skabe en åbning, så man kan komme væk fra en given overfaldsmand. Det aller meste var meget nemt at tilpasse til sit eget bevægelsesmønster og dermed også nemt at udføre.

Seminaret blev afsluttet med frikamp igen, og det var forunderlig nemt at tilføje de nye teknikker til ens kamp. Mange af teknikkerne følte meget naturlige og let anvendelige.

Der findes nu en AMOK!-træningsgruppe i København, så hvis du vil vide mere om AMOK!, så gå ind på:  
[www.KnifeFighting.dk](http://www.KnifeFighting.dk).