

# **LANDSORGANISATIONEN "SELVFORSVARSMÆRKET"**

## **INSTRUKTØRHÆFTE.**

INDHOLDSFORTEGNELSE.	Side 1
SELVFORSVAR – GENERELT	SIDE 1 - 2
SELVFORSVARSMÆRKETS BESTEMMELSER	SIDE 3 - 6
NØDVÆRGERETTEN	SIDE 7 - 10

## **SELVFORSVAR GENERELT**

Selvforsvar er en idræt, der er opbygget efter et nøje fastlagt system, der bygger på de særlige øvelser, som benævnes selvforsvarsidræt.

Øvelserne i selvforsvar er opbygget således, at den enkelte deltager udvikler legemlig styrke, smidighed, hurtighed, opfatteevne og personlig mod og selvtillid.

Deltagerne skal have kendskab til indholdet i "Borgelig Straffelov" af 15 april 1930 § 13,2. afsnit: Nødværgeretten.

Lærestoffet/mærkepensum skal være i overensstemmelse med Nødværgeretten. Det betyder, at et forsvar på et angreb skal nøje afpasses efter, hvad der er forsvarligt, idet lovlig nødværge forudsætter en nøje afpasning af den anvendte magt efter den øjeblikkelige situation.

I mærkepensum, på kurser, ved stævner eller ved Danske mesterskaber i Selvforsvar, hvor der udøves den selvforsvar, som Landsorganisationen Selvforsvarsmærket står for, skal ovennævnte efterleves. Der må ikke i selvforsvarsøvelser forekomme stranguleringer som forsvar på et angreb.

Det er en forudsætning, at alle deltagere inden for selvforsvarsidræt udviser den største respekt for regler, dommere og øvrige deltagere. Utilbørlig optræden må ikke tolereres. Kan en deltager ikke beherske sig psykisk eller fysisk, (protesterer over dommerkendelser, slår eller sparker igennem, slipper ikke når modstanderen "slår af", udfører stranguleringer eller i det hele taget ikke opfører sig, som man almindeligvis kan forvente af en idrætsudøver i god sportslig konkurrence) skal den pågældende tildes en advarsel og i gentagelsestilfælde diskvalificeres.

## **SELVFORSVARSMÆRKETS BESTEMMELSER:**

1. Bestemmelserne udgivet 1. marts 1955.  
Sidst revideret 1. august 2007
2. **FORMÅL:**
  - 2.1 At fremme kendskabet til personligt selvforsvar efter et nøje fastlagt system, der er bygget på de særlige øvelser, som benævnes selvforsvarsidræt (opbygget over Jiu-Jitsu og Judo-sporten). Det skal pointeres, at selvforsvarsmærker ikke giver ret til at bære Jiu-Jitsu- og Judo bæltet.
  - 2.2 Hos den enkelte deltager, gennem personlig færdighed i selvforsvarsidræt, at udvikle legemlig styrke, smidighed, hurtighed, opfatteevne og personligt mod og selvtillid.
3. **ORGANISATION:**
  - 3.1 Virket med mærket ledes og administreres gennem landsorganisationen "SELVFORSVARSMÆRKET". Mærket, dets ide, organisation, og dets virke er indregistreret og dermed beskyttet gennem Foreningsregistret under Handelsministeriet.
  - 3.2 Mærket er godkendt af en række statslige institutioner, bl.a. Forsvarsministeriet og Indenrigsministeriet. Begge ministerier har ved kundgørelse givet selvforsvarsmærket lige status med idrætsmærket og terrænsportsmærket.
  - 3.3 Mærket og dets virke har her i landet opnået anerkendelse ved statsinstitutioner.
4. **SELVFORSVARSMÆRKETS EKSPEDITION:**
  - 4.1 Orientering om selvforsvarsmærket samt bestemmelser for prøve-aflæggelse og øvrigt materiale til brug for mærkearbejdet fås ved henvendelse til:

Thorkild Larsen,  
Engvej 15,  
9500 Hobro.

Telefon : 98 525799  
Postgiro: 8 05 20 26.
5. **SELVFORSVARSMÆRKERÅDET:**
  - 5.1 Selvforsvarsmærkerådet er organisationens højeste myndighed.
  - 5.2 Selvforsvarsmærkerådet har til opgave at fremme interessen for mærket og dets mål.
  - 5.3 Til selvforsvarsmærkerådet kan vælges personer, der har virket til gavn for selvforsvarsidrættens almene udbredelse i overensstemmelse med formålsparagraffen.
  - 5.4 Institutioner og instruktører med gyldigt SFM bevis, kan indstille repræsentanter til optagelse i Rådet.

- 5.5 Selvforsvarsmærkerådet optager og ekskluderer medlemmer efter de givne bestemmelser.
- 5.6 Selvforsvarsmærkerådet afholder mindst et møde pr. år.
- 5.7 Rådsmøder indvarsles skriftligt af forretningsudvalget mindst 4 uger før.
- 5.8 Et rådsmedlem, som ikke møder eller sender afbud til indvarslede rådsmøder, ekskluderes. Afbud skal foreligge skriftligt dagen før mødet.
- 5.9 Rådsmedlemmer, som i en 4-årig periode ikke giver møde, ekskluderes.
- 5.10 Selvforsvarsmærkerådet vælger for en fire-årig periode et forretningsudvalg.
- 5.11 Selvforsvarsmærkerådet vælger medlemmer til Teknisk Udvalg. Nyvalg sker i henhold til naturlig afgang og efter behov.

## 6. **FORRETNINGSUDVALGET:**

- 6.1 Forretningsudvalget administrerer selvforsvarsmærket, og forestår det daglige arbejde.
- 6.2 Forretningsudvalget består af 3 medlemmer: Formand, næstformand og forretningsfører.
- 6.3 Forretningsudvalget har hjemsted, hvor formanden har bopæl.
- 6.4 Forretningsudvalget afholder møder efter behov.
- 6.5 Formanden leder organisationen og forestår den nødvendige repræsentation udadtil, holder forbindelse med myndighederne, institutioner og organisationer.
- 6.6 Næstformanden bistår formanden i dennes funktioner, samt forestår oplysningsarbejde vedrørende selvforsvarsmærkets arbejde.
- 6.7 Forretningsføreren varetager økonomien i forbindelse med mærkearbejdet samt forestår den daglige ekspedition og korrespondance vedrørende mærkearbejdet. Forretningsføreren fører ligeledes arkiv over dommere, instruktører og mærker. For dette arbejde udbetales et mindre månedligt beløb til dækning af diverse udgifter og kontorhold, som fastsættes af rådet.

## 7. **TEKNISK UDVALG (TU).**

- 7.1. TU er ansvarlig for revidering af mærkepensum.
- 7.2 TU behandler indkomne forslag i forbindelse med mærkepensum.
- 7.3 TU skal, i samarbejde med formanden tilrettelægge kurser (elever, instruktører) samt danmarksmesterskaber (DM), herunder finde instruktører/dommere til diverse kurser/DM.
- 7.4 TU er til enhver tid ansvarlig overfor selvforsvarsmærkerådet.

## 8. **ADRESSE:**

### 8.1. Selvforsvarsmærkerådet:

Thorkild Larsen, Engvej 15, 9500 Hobro	98-525799
Inge Rousing, Hulerødvej 10, 3120 Dronningmølle	49-717765
Jesper Pedersen, Horupsgade 25, 6270 Tønder	75-457667
Idrætsofficeren, Forsvarets Gymnastikskole, Ryvangs Alle 3	39-272233
Herle L. Nielsen, Nørrevej 29, 1, Ballum, 6261 Bredebro	74-716111
Kim Trolle, Petershøjvej 22, 7100 Vejle	75-828297
Peter Saaby-Jensen, Olufsvej 6a, 2100 København	35-385282
Hans Amholt, Oddenvej 266, Havnebyen, 4583 Sj. Odde	59-363003

### Forretningsudvalget:

#### Formand:

Kim Trolle, Petershøjvej 22, 7100 Vejle 75-28297

#### Næstformand:

Inge Rousing, Hulerødvej 10, 3120 Dronningmølle 49-17765

#### Forretningsfører:

Thorkild Larsen, Engvej 15, 9500 Hobro 98-25799

## 9. **SELVFORSVARSMÆRKETS ÆRESMEDALJE:**

9.1 Selvforsvarrets æresmedalje uddeles efter indstilling af selvforsvarsmærkerådet - op til fire pr. år - til personer, der har gjort et godt og velfortjent arbejde for selvforsvarsmærket.

## 10. **SELVFORSVARSMÆRKETS GRADER:**

10.1 Selvforsvarsmærket findes i 3 sværhedsgrader:

BRONZE - SØLV - GULD

10.2 Endvidere kan hver prøve tages indtil fem gange, max een gang pr. kalenderår. Dette markeres på følgende måde:

- 2. gang, gult underlag
- 3. gang, rødt underlag
- 4. gang, grønt underlag
- 5. gang, blå underlag

10.3 Autoriserede SFM-instruktører må bære mærket med sort underlag.

## 11. **ADGANG TIL ERHVERVELSE AF SELVFORSVARSMÆRKET:**

- 11.1. Enhver person, der er fyldt 10 år, kan af en godkendt instruktør indstilles til mærkeprøve til bronzemærket, fyldt 12 år til sølvmærket og fyldt 14 år til guldmærket.
- 11.2. Instruktøren skal finde vedkommende egnet til prøve, d.v.s. det pågældende stof skal være indlært.
- 11.3. Til bronzemærket kræves min. 20 timers undervisning.
- 11.4. Til sølvmærket, der tidligst kan tages efter fire måneders træning efter bestået bronzeprøve, kræves min. 30 timers undervisning.
- 11.5. Til guldmærket, der tidligst kan tages efter otte måneders træning efter bestået sølvprøve, kræves min. 40 timers undervisning.
- 11.6. En person, der dumper til prøve, kan tidligst indstilles til fornyet prøve efter en måneds træning.
- 11.7. Prøven aflægges overfor en autoriseret SFM-dommer, der ikke må være identisk med instruktøren.
- 11.8. Rekvisition af mærker sker på de af SFM udgivne prøvelister. Mærker kan dog ikke rekvireres før udfyldt prøveliste foreligger.

## 12. **AUTORISATION AF SFM-INSTRUKTØRER/DOMMERE:**

- 12.1. Til bronze-instruktør/dommer certifikat kræves Landsorganisationen Selvforsvarsmærkets Instruktørkurser samt bestået sølvmærke.
- 12.2. Til sølv-instruktør/dommer certifikat kræves Landsorganisationen Selvforsvarsmærkets Instruktørkurser samt bestået guldmærke.
- 12.3. Til guld-instruktør/dommer certifikat kræves Landsorganisationen Selvforsvarsmærkets Instruktørkurser samt indehaver af guldmærket i mindst 2 år.
- 12.4. Ingen kan erhverve instruktør/dommer certifikat før det fyldte 18. år.
- 12.5. Gebyr for instruktør/dommer certifikat er kr. 100,00 og ved fornyelse ligeledes kr. 100,00.
- 12.6. Et certifikat kan af Teknisk Udvalg inddrages, såfremt det skønnes, at grundlaget for opretholdelse af status er bortfaldet. Teknisk Udvalgs afgørelse kan indankes for Selvforsvarsmærkerådet til endelig afgørelse.

## N Ø D V Æ R G E R E T T E N :

§ 13 Borgelig straffelov af APRIL 1930.

Stk. 1. Handlinger foretaget i nødværge er straffri, for så vidt angår at de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssig angreb og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarligt.

Handlinger i nødværge er straffri:

Forudsat: at de har været nødvendige for at:

- 1) modstå ) uretmæssig angreb ) påbegyndt eller
- 2) afværge ) ) overhængelse

Under hensyn til:

- 1) angrebets farlighed.
- 2) angriberens person.
- 3) det angrebne retsgodes betydning.

Stk. 2. Overskrider nogen grænserne for lovlig nødværge, bliver han/hun dog straffri, hvis overtrædelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse.

Overskridelse straffri:

- Rimeligt begrundet p.g.a.
- 1) skræk.
  - 2) ophidselse.

Stk. 3. Tilsvarende regler finder anvendelse på handlinger, som er nødvendige for på retsmæssig måde at skaffe lovlig påbud adlydt, iværksætte en lovlig pågribelse, eller hindre en fanges eller tvangsanbragt persons rømning.

Tilsvarende regler ved:

- 1) straffelovlige påbud overholdt.
- 2) iværksætte lovlig pågribelse.
- 3) hindre rømning.

Ad stk. 1: Forudsætningerne:

- 1. Uretmæssigt angreb.
  - a. Nødværge kan altså ikke anvendes overfor lovlig anholdelse.
  - b. Uretmæssig angreb: D.v.s. retsstridigt.

Eks.: Man har ret til med magt at fjerne en påtrængende betler der sætter foden ind mellem dør og dørkarm.

- c. Det kræves ikke at angrebet skal kunne tilregnes angriberen.  
Nødværge er tilladt overfor børn, berusede, sindssyge eller åndsvage.

Eks: Nødværge er tilladt overfor en beruset mand, der griber fat i ærmet og tilmed fremkommer med trusler.

- d. Nødværge overfor angreb på genstande og fast ejendom.

Eks.: Tager sten for at knuse rude. Kan hindres om nødvendigt, ved anvendelse af nødværge. Også nødværgeret ved andre for mer for hærværk.

Eks.: En grundejer kan anvende en vis form for nødværge for at hindre at uvedkommende ulovligt færdes på hans ejendom.

- e. Nødværge til forsvar for andre.

Eks.: Hjælpe en person, der forulempes på gaden.

Eks.: Hvis en eller flere øver hærværk på anden mands ejendom, har man ret til at skride ind og om nødvendigt anvende magt.

## 2. Overhængende angreb.

Hvis angrebet med sikkerhed kan siges at være truende, behøver man ikke at afvente dette før man indsætter sit forsvar. Dette er en indlysende fordel, men det er en forudsætning, at der er efter de foreliggende omstændigheder virkelig er tale om et overhængende angreb.

Dette vil bl.a. fremgå af angriberens:

- a. Holdning: Angrebsstilling, bevægelse, bevæbning m.m.  
b. Udtalelser: Trusler.

Hensyn til:

Forsvaret skal nøje afpasses efter, hvad der er forsvarligt, idet der skal tages hensyn til:

1. Angrebets farlighed. Overfor livsfarlige angreb er meget kraftige midler berettiget.

Eks.: Overtaskes en indbrudstyv og denne optræder truende med noget, der ligner en pistol, har man ret til vidtgående nødværge, selvom det bagefter viser sig, at tyven kun truede med en shagpipe. Krav om undersøgelse af våbnets art ville gøre nødværgeretten illusorisk.

2. Angriberens person. Må ikke udsættes for større skade end fornødent for at afværge angrebet.

Der skal tages hensyn til angriberens fysik og alder. Overfor berusede personer bør der vises varsomhed i magtanvendelse, såfremt angrebsmåden og det angrebne retsgodes betydning gør det muligt.

3. Det angrebne retsgodes betydning.

- a. Kraftige forsvarshandlinger er berettiget ved angreb eller forsøg på angreb, hvorved store samfundsværdier sættes på spil.

Eks.: Ildpåsættelse og togafsporing.

- b. Lempelig nødværgehandling skal derimod anvendes, hvis en grundejer vil hindre ulovlig passage af sin grund. Større skade



vil der næppe ske ved en sådan passage. Hvis imidlertid den person, grundejeren lempeligt søger at fjerne, går over til direkte voldshandlinger, kan kraftigere nødværge anvendes - alt efter angrebets farlighed.

- Ad stk.2.: 1. Det kan være svært at afpasse den anvendte nødværge efter straffelovens § 13, stk. 1. Det kan ske, at man på grund af skræk eller ophidselse kommer til at gå for vidt i sit forsvar.
2. Det er dette forhold, der tages hensyn til i stk. 2. Men den skræk eller ophidselse, der omtales skal skyldes selve angrebet.
3. Andre årsager, f.eks. antiparti, kan ikke bringe en overskridelse af den anvendte nødværge ind under stk. 2.
4. Også den, der i henhold til nødværgeretten hjælper en anden i forsvaret mod et ulovligt angreb, vil i påkommende tilfælde kunne påberåbe sig stk. 2.

Ad stk. 3.: 1. Det vil sige, at tvingende magtanvendelse, som efter en rimelig bedømmelse må anses for nødvendig for på retsmæssig måde at skaffe lovlig påbud adlydt, iværksætte en anholdelse eller hindre flugt, er lovlige.

1. Når det ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til:
- Forholdets farlighed.
  - Lovovertræderens person og
  - Det pågældende retsgodes betydning, er forsvarligt.
2. Dette gælder offentlige myndigheder og private borgere, når disse udøver en tvingende magtanvendelse i det offentliges interesse.
3. Den private anholder skal snarest aflevere den anholdte til politiet.
- 4 Gennemføres anholdelsen med magt, må nødværgerettens bestemmelser tages i betragtning.

Stk. 1 + 2: Afværgende magtanvendelse.

Stk. 3 : Tvingende magtanvendelse.

HUSK ALTID: Lovlig nødværge forudsætter en nøje afpasning af den anvendte magt efter den øjeblikkelige situation.

§ 250. Den som hensætter en anden i hjælpeløs tilstand, eller forlader en under hans varetægt stående person i en sådan tilstand, straffes med fængsel, der, når handlingen har medført døden eller grov legemsbeskadigelse, under iøvrigt skærpende omstændigheder kan stige til 8 år.

§ 252. Med hæfte eller fængsel indtil 4 år straffes den, der for vindings skyld, af grov kådhed eller på lignende måde volder nærliggende fare for nogens liv eller førlighed.

§ 253.

Med bøde eller hæfte indtil 3 måneder straffes den, som uagtet det var ham muligt uden særlig fare eller opofrelse for sig selv eller andre undlader:

1. Efter evne at hjælpe nogen, der er i øjeblikkelig livsfare eller
2. At træffe foranstaltninger, som af omstændighederne kræves til redning af nogen tilsyneladende livløs, eller som er påbudt til omsorg for personer, der er ramt af skibbrud eller anden tilsvarende ulykke.

