

Podręcznik akademicki

Cezary Kuśnierz

**Metodyka nauczania
podstawowych technik
samoobrony**



POLITECHNIKA OPOLSKA

Opole 2011 ISBN 978-83-62736-52-2

POLITECHNIKA OPOLSKA

KOMITET REDAKCYJNY

Andrzej KNAPIK, Jan KUBIK,
Tadeusz ŁAGODA – przewodniczący,
Mariusz MIGAŁA, Iwona MULICKA,
Jan SADECKI, Małgorzata WRÓBLEWSKA

Recenzenci:

dr hab. Wojciech CYNARSKI,
prof. Uniwersytetu Rzeszowskiego
dr hab. Zbigniew BORYSIUK,
prof. Politechniki Opolskiej

Redaktor:

Mariusz MIGAŁA

Zdjęcia:

Robert BOBER

Komitet Redakcyjny Wydawnictw Politechniki Opolskiej
ul. S. Mikołajczyka 5

Skład: Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej
Nakład: 300 egz. Ark. wyd. 6,3. Ark. druk. 5,8.
Druk i oprawa: Sekcja Poligrafii Politechniki Opolskiej

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
I. Okoliczności powstania i rozwój systemów walki wręcz	7
II. Przegląd podstawowych stylów walki i ich charakterystyka.	11
2.1. Karate shōtōkan	12
2.2. Karate kyōkushin	14
2.3. Aikidō	14
2.4. Ju-jitsu	16
2.5. Judo	18
2.6. Taekwon-do	19
2.7. Sambo	21
III. Ogólna metodyka nauczania czynności ruchowych.	23
3.1. Systematyka zachowań ruchowych człowieka	23
3.2. Metody nauczania czynności ruchowych.	24
3.3. Metody treningu sportowego.	25
3.4. Organizacja zajęć ruchowych – formy	26
IV. Systematyka nauczania technik walki na przykładzie wybranych stylów	31
V. Wybrane rodzaje ataku i obrony	37
VI. Pierwsza pomoc w przypadku urazów.	69
VII. Uwarunkowania prawne obrony koniecznej.	75
VIII. Przykładowe konspekty zajęć.	79
Literatura	89

Wstęp

Praca ta kierowana jest do osób zainteresowanych walką wręcz z zamiarem wykorzystania zawartych treści do samoobrony, czyli działań mających na celu obronę przed fizycznym atakiem napastnika (Dobrzyjałowski 2001). W naszym kraju różne szkoły walki prowadzą kursy samoobrony, uczące zachowań umożliwiających odparcie ataku napastnika. Coraz częściej pojawiają się kursy samoobrony dla kobiet, należy do nich jednak podchodzić z dużą ostrożnością (jak i do wszystkich krótkich kursów). Nie jest bowiem możliwe szybkie opanowanie przez kogoś, kto nie miał nigdy do czynienia ze sportem, technik walki wręcz, zwłaszcza wobec ataku z zaskoczenia, przez liczniejszego, silniejszego lub uzbrojonego przeciwnika. Dobrze poprowadzony kurs samoobrony powinien w swoich treściach zawierać informację o tym, jak unikać zagrożenia, jak się zachować w sytuacjach podwyższonego ryzyka, jak opanować własne emocje i nie dopuścić do utraty kontroli własnej sytuacji. W związku z tym kurs taki nie powinien koncentrować się jedynie na ćwiczeniach fizycznych.

Mimo mnogości publikacji dotyczących samoobrony w zamyśle autora powstała chęć zwrócenia uwagi na konieczność przedstawiania treści ćwiczeń ruchowych wraz z podbudową z zakresu metodyki nauczania czynności ruchowych. Większość dostępnych na rynku opracowań sprowadza się do prezentacji zdjęć przedstawiających różne techniki służące obronie bez szczegółowego opisu etapów oraz sposobów nauczania. Osoby posiadające niewielkie doświadczenia z zakresu sportów czy sztuk walki nie są w stanie na podstawie fotografii nauczyć się prawidłowo technik, szczególnie tych zaawansowanych lub mogą opanować je w sposób błędny, co powodować będzie ich małą skuteczność w praktyce. Niezwykle istotne jest również dostosowanie metod pracy do grupy wiekowej, do poziomu sprawności fizycznej i osobistych predyspozycji.

Grupy osób uczestniczące w kursach samoobrony po zakończeniu zajęć, nie mając opracowań teoretycznych zawierających zbiór praktykowanych ćwiczeń, z czasem będą stopniowo tracić nabyte, często słabo utrwalone, schematy obrony. Dlatego zasadnym wydaje się być opracowanie zestawu podstawowych technik stosunkowo łatwych w opanowaniu wraz z opisem metodyki nauczania. Prezentowane techniki obrony oparte są na stylu karate kyokushinkai. Jest to wynikiem ponaddwudziestopięcioletnich doświadczeń autora w tej dyscyplinie. Zaprezen-

towane zostały również techniki jujitsu jako wynik współpracy z przyjacielem, zarazem mistrzem i założycielem szkoły Shinyo Shinden Erykiem Murlowskim, za co serdecznie pragnę podziękować. Dziękuję również Robertowi Boberowi za wykonanie zdjęć.

I. Okoliczności powstania i rozwój systemów walki wręcz

Historia ludzkości związana jest z ciągłymi wojnami, walka jako nieodzowny element towarzyszyła ludziom od zarania dziejów. Przyjmowała ona bardzo różne formy. Były to nie tylko zmagania z siłami przyrody, dzikimi zwierzętami, ale również pomiędzy grupami plemiennymi. Siła, zręczność, inteligencja stanowiły o umiejętności walki będącej niejednokrotnie jedynym warunkiem przetrwania. Wraz ze stosowaniem różnorodnych typów broni i coraz większą potrzebą sprawnego jej używania, dostrzeżono konieczność uprawiania i upowszechniania różnych metod walki, których celem nadrzędnym była wojna. Początkowo ćwiczenia walki wręcz traktowano jako uzupełnienie szkolenia bojowego, zauważono bowiem, że w walce znaczenie ma nie tylko dobra broń i siła fizyczna, ale również wcześniej opanowane zastrony, bloki i uderzenia. Wojownik, który podczas bitwy stracił broń stawał się bezbronny, opanowanie technik walki wręcz stawało się sposobem uniknięcia szybkiej śmierci, a nawet umożliwiało kontynuowanie walki po utracie oręża (Fechner, Ruciński 1985, Ambroży 2001). Poprzez praktykę i zapożyczenia, różne odmiany walki bez broni systematycznie rozwijane i doskonalone, trafiły za pośrednictwem wojowników do społeczeństwa, ulegając licznym przeobrażeniom.

Analiza rozwoju sztuk walki wymaga kilku wzmianek dotyczących wpływu kultury śródziemnomorskiej na rozwój poszczególnych systemów walki. Najstarsze zachowane relikty kultury materialnej świadczące o uprawianiu walki wręcz odkryto na staroegipskich rysunkach ściennych grobowców z IV tysiąclecia p.n.e. Wśród przeróżnych scen z życia faraona i jego otoczenia znalazły się treści przedstawiające walki zapasnicze i pięściarskie, sceny batalistyczne przedstawiające walczących wojowników po utracie oręża, próbujących przy pomocy znanych chwytów i uderzeń obezwładnić uzbrojonego przeciwnika. Znad Nilu pięściarstwo i prymitywna forma zapasów rozprzestrzeniły się, trafiając m.in. na Kretę, która dzięki swemu położeniu geograficznemu pełniła rolę pośrednika w materialnej i duchowej wymianie między narodami Starożytnego Wschodu. W tym okresie (IX w. p.n.e.) walki bez broni zaczęły rozwijać się również w świecie hellenistycznym, włączono je w surowy model wychowania wojskowego Sparty, a następnie Macedonii. Według opisów służyły one rozwojowi tężyzny fizycznej, zwinności i wyrabiały nieustępliwość w boju (Fechner, Ruciński 1985). W Grecji najpopularniejszymi

formami walki były zapasy, boks oraz pankration – jedna z brutalniejszych form walki, która dopuszczała niemalże wszystkie techniki służące pokonaniu przeciwnika. W przekazach znamienitych filozofów owych czasów jak Platon, Nikiasz czy Sokrates zapasy były traktowane jako dominująca forma ćwiczeń w przygotowaniu do walki realnej (Godlewski 1997). Ćwiczenia fizyczne nie tylko sprowadzały się do nauki technik walki, były również postrzegane jako systemy wychowawcze młodzieży i służyły rozwijaniu dzielności i waleczności. W Sparcie wychowanie chłopców w przygotowaniu do dziesięcioletniej służby wojskowej rozpoczynało się w wieku 7 lat, obejmowało liczne ćwiczenia fizyczne, dyscyplinujące i musztrę. W Attyce system wychowania podporządkowany był zasadzie wszechstronnego rozwoju, gdzie zwano go kalokagatią (kalos – piękny, agatos – dobry). Piękno łączono ze sprawnością fizyczną oraz harmonijną budową ciała, dobro natomiast wiązano z moralnością i zaletami umysłu (Kalina 1997, 2000).

Dokonując niełatwego zadania, jakim jest analiza rozwoju sztuk walki oraz opis krajów, które wniosły istotny wkład w rozwój opisywanego zagadnienia, należy zwrócić szczególną uwagę na państwa Dalekiego Wschodu (Indie, Chiny, Japonię). Powszechnie przyjmuje się, że w krajach tych nastąpiła inicjacja, a następnie znaczący rozwój sztuk walki (Raczkowski 2008). O niewątpliwym wpływie filozofii hinduskiej (jogi i metod regulacji oddechu) na buddyzm i rozwijające się sztuki walki świadczą metody kształtowania duszy przez kształtowanie ciała. Praktykowane przez buddystów ćwiczenia zawierały między innymi chwytły obronne, różnorodne metody obrony i elementy realnej walki (Floquet 1984, Fechner, Ruciński 1985). Łączenie ćwiczeń fizycznych z metodami oddychania i ćwiczeniami koncentracji umysłu z filozofią buddyjską stworzyło podstawy systemu treningowego, z którego czerpały późniejsze systemy walki. Spośród wszystkich krajów Dalekiego Wschodu najwyższy poziom rozwoju sztuk walki nastąpił w Chinach, gdzie specyfiką sztuk walki było czerpanie natchnienia z obserwacji przyrody (zachowania zwierząt), filozofii i religii.

Znaczący rozwój sztuk walki wiąże się z osobą 28. patriarchy buddyzmu Bodhidharmy, który przybył ok. 525 r. n.e. z Indii do Chin, by nauczać buddyzmu. Osiadł on w klasztorze Shaolin, gdzie stworzył zestaw ćwiczeń fizycznych łączący w sobie ćwiczenia oddechowe pochodzące z jogi oraz elementy walki wręcz oparte na chińskiej tradycji. Codzienny trening, na który mogli pozwolić sobie mający dużo czasu mnisi, a także surowe reguły życia klasztornego przyczyniły się do osiągnięcia mistrzostwa w walce, które przeszło do legendy. Przez wiele lat przewaga szkoły walki z Shaolin była niepodważalna, jednak systemy walki rozwijały się również w innych ośrodkach, a do najsławniejszych należał klasztor na górze Wudang i na górze Emei. Każda z tych szkół rozwijała odmienny sposób walki. System Shaolin preferował siłę fizyczną, gwałtowne i długie ruchy, system Wudang opierał się na technikach wolnych i miękkich, delikatnych i płynnych. System trze-

ciej szkoły Emei połączył zalety obu stylów, tworząc kombinację ruchu i bezruchu, ćwiczeń zewnętrznych i wewnętrznych (Szymankiewicz, Śniegowski 1987).

Z czasem chińska sztuka walki dotarła do Okinawy, która po okresie chińskich wpływów znalazła się pod panowaniem Japonii. Przełom XV i XVI wieku to okres licznych wojen domowych i represji, które w znaczący sposób ograniczyły swobody mieszkańców Okinawy, gdzie po konfiskacie wszelkiej broni będącej w posiadaniu ludu w celach obronnych zaczęto praktykować walkę wręcz. Początkowo korzystano z chińskich metod walki, wykorzystywano również narzędzia rolnicze, doprowadzając do perfekcji umiejętności władania nimi, co stanowiło niezwykle skuteczną broń, jednak z czasem zaczęto tworzyć własne style walki wręcz, wśród których dominował Okinawa-te, styl polegający na zadawaniu uderzeń rękami i nogami. W kolejnych stuleciach nastąpił znaczny rozwój i podział stylów pochodzących z Okinawy. Stanowiły one pierwowzór powszechnie uprawianego dziś karate.

II. Przegląd podstawowych stylów walki i ich charakterystyka

Klasyfikacja rodzajów walk do konkretnych kategorii stała się punktem spornym wśród zainteresowanych ze względu na płynną granicę pomiędzy tymi kategoriami. Główną cechą rozgraniczającą kategorie jest cel trenowania danego rodzaju walki. Teoretycznym priorytetem w sztukach walki jest rozwój osobowościowo-duchowy. Sporty walki charakteryzują się chęcią zdobycia tytułu mistrza w turniejach sportowych. Istnieje bardzo wiele szkół sztuk walki, różniących się od siebie, jednak generalnie nauczają one sposobów fizycznego pokonania przeciwnika w bezpośrednim starciu (bez użycia broni dalekiego zasięgu). Większość wschodnich szkół stawia sobie za zadanie nie tylko fizyczne przygotowanie człowieka do walki, ale również rozwój psychiczny i duchowy. Internalizacja wartości budo zawartych w tradycji sztuk walki rozwija w osobie wiele cech związanych z poziomem zadowolenia z życia. Elementy medytacji zapewne rozwijają sferę duchową, jednak obecny stan wiedzy nie pozwala na efektywne zweryfikowanie rozwoju sfery duchowej w jakimkolwiek zakresie życia (Cynarski 2000, 2004, 2006, 2009). Oczywiście podział nie zawsze jest ścisły, wiele szkół posiada elementy mieszane, a dodatkowo każda szkoła, każdy trener może uczyć na swój sposób. Współcześnie istnieją dwa kierunki rozwoju szkół walki. Pierwszy to utrzymanie tradycyjnych wartości i rozwój duchowy. W tę stronę kieruje się aikido, karate shōtōkan, kung-fu i inne tradycyjne szkoły, których proces treningowy w znacznej mierze nastawiony jest na rozwój duchowy, spokój, umiejętność kontroli umysłu, medytację, a w mniejszym na brutalną walkę. Inne szkoły, takie jak większość szkół Kyokushin czy Taekwondo, zostały zmuszone do rozbudowy procesu treningowego, aby były konkurencyjne wobec nowych stylów walki oraz zmieniających się wymagań. Pojawienie się w czasie II wojny światowej wojskowych systemów walki, takich jak izraelska krav maga czy rosyjskie sambo, które uczą samoobrony bez żadnych zasad (z przeznaczeniem do walki realnej) oraz sportów walki tzw. „międydyscyplinarnych” jak K-1 czy MMA bardzo szybko wykazało niską praktyczną skuteczność niektórych szkół sztuk walki. Bardzo szybko przestały się tak bardzo liczyć wszystkie szkoły walki, które na treningach nie stawiały na praktyczną, urozmaiconą samoobronę i walkę uliczną. Popularne zaczęły się stawać systemy

kompleksowe, uczące walki zarówno w „stójce”, jak i w „parterze”, uczące uderzeń (także łokciami), kopnięć (także kolanami), chwytów, dźwigni (na stawy), kluczy, duszeń i oczywiście w zakresie full-contact. W tych współczesnych szkołach było mniej miejsca na wartości budo (Kernspecht 1988, Cynarski, Obodyński 2003, Cynarski 2009).

Analizując rozwój i podział stylów walki Raczkowski (2008) zwraca uwagę na dwie koncepcje związane z okolicznościami tworzenia się różnych stylów walki. Autor ten zakłada tworzenie się i rozwijanie stylów w zależności od miejscowych warunków terenowych oraz od sprawności fizycznej twórców stylów. Pierwsza koncepcja zakłada, że teren na jakim uprawiano daną formę walki determinował jej elementy składowe. W przypadku terenu bagnistego i błotnistego kładziono nacisk na techniki ręczne. W terenie skalistym, pofałdowanym stosowano walkę połączoną ze skokami, biegiem, zmianą kierunku i postaw. Teren płaski umożliwiał rozwój technik zawierających wyskoki, podcięcia, techniki nożne, natomiast w zatłoczonych, miejskich aglomeracjach stosowano trzymanie i walkę w zwarcu. Druga koncepcja eksponuje różnorodność stylów tworzonych w oparciu o indywidualne predyspozycje – siłę i sprawność fizyczną założycieli danej szkoły – walka rozstrzygana była za pomocą uderzeń i kopnięć, duszeń, dźwigni i rzutów (Bujak 2004, Harasymowicz, Kalina 2007).

2.1. Karate shōtōkan

Nazwa „shōtōkan” oznacza „Szkoła Shoto” lub „Szkoła, w której uczy Shoto”. Wyraz „shōtō” oznacza falowanie sosen (w znaczeniu: „szumu wiatru wśród sosen”) i był to pseudonim Gichina Funakoshi. Twórca stylu Gichin Funakoshi określał swój styl do końca życia jedynie jako „karate”, natomiast nazwa shōtōkan, została nadana stylowi dopiero przez jego syna i uczniów. Początkowo nazwą tą określane było jedynie dōjō, w którym nauczał Funakoshi.

Istnieje wiele legend dotyczących daty, w której zaczęła się rodzic sztuka walki nazwana w późniejszych latach karate. Wiele wskazuje na to, iż pomimo istnienia i praktykowania pewnych form walki wręcz w dalekiej przeszłości, nie można się zgodzić, iż było to karate. Literatura dotycząca sztuk walki wymienia nazwę pewnej sztuki samoobrony „te” (ręce), a także „to-te”. Sztuka ta została stworzona na Okinawie, a wczesne początki mogą przypadać na XV wiek, kiedy wyspy archipelagu Ryukyu, a wśród nich Okinawa, przeżywały intensywną wymianę kulturowo-handlową z państwami azjatyckimi.

Znaczącym wydarzeniem historycznym dla rozwoju sztuk walki na Okinawie był podbój wysp Ryukyu w 1609 roku: japoński klan Shimizu z Satsuma dokonał napaści na wyspę, a z chwilą przejścia kontroli – zakazał praktykowania sztuk walki oraz używania broni. Mieszkańcy Okinawy przeciwstawiali się tym restrykcjom,

ćwicząc w odosobnionych miejscach. Nie doszło jednak do całkowitego wymarcia sztuk walki, był to okres jeszcze dynamiczniejszego rozwoju. Należy podkreślić znaczący wpływ chińskich sztuk walki na rozwój późniejszego karate, a świadczą o tym zapiski i pierwotna nazwa stylu tang-te, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza chińskie ręce (Raczkowski 2008).

Około roku 1790 nowej sztuce nadano nazwę Okinawa-te, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza ręce Okinawy. Jednym z mistrzów Okinawy wnoszącym duży wkład w rozwój tego stylu był Sokon Matsumura. Opracował on własny sposób nauczania, który przez wiele lat stanowił standard okinawskiego karate. Wśród jego uczniów wymienia się między innymi Gishina Funakoshi, ojca współczesnego karate. W tym miejscu warto zaznaczyć, iż wraz z zakończeniem okupacji wyspy w 1875 roku, stała się ona częścią Japonii. Od tego czasu karate zaczęło się gwałtownie rozwijać, zaczęło powstawać dużo szkół karate okinawskiego, wśród których wyróżniały się szczególnie shuri-te i naha-te. Były to style różniące się między sobą, wymagające posiadania innego stopnia sprawności fizycznej. Styl pierwszy – shuri-te preferował szybkie, a dzięki temu silne techniki dogodne dla niskich adeptów, o wątej budowie ciała. Inne wymagania trenującemu stawił z kolei styl naha-te w którym dużo zależało od walorów fizycznych adepta (wysokość i masa ciała). Różnica tkwiła także w oddychaniu: naturalny oddech występował w shuri-te, natomiast niejako wymuszony w naha-te (Raczkowski 2008/ za Funakoshi 1973).

Początek XX wieku to okres dalszego rozwoju karate. Działalność Funakoshi sprowadza się do podejmowania różnorodnych działań promujących karate, organizowania szeregu pokazów na wyspach Ryukyu, w Centrum Sztuk Wojennych oraz przed cesarzem Hirohito. Po drugiej wojnie światowej styl shōtōkan osiąga kształt zbliżony do dzisiejszego, cechują go niskie, szerokie, „twarde” postawy. Przejścia pomiędzy nimi są dynamiczne i silne. Ręce spoczywają zazwyczaj nisko na biodrach, ataki wyprowadza się po liniach bliskich środkowej linii ciała. Bloki są twarde, niezbyt obszerne, oszczędne w ruchach. Techniki nożne, nawet wykonywane wysoko, muszą opierać się na względnie niskich, stabilnych postawach. Kata wywodzą się ze szkół shorei-ryu i shorin-ryu – są lekkie i manewrowe w jednej grupie, ciężkie i „twarde” w innej. Każdy zawodnik, niezależnie od typu budowy, powinien znaleźć coś dla siebie. Względnie lekkie i szybkie kata to Heian, Bassai, Kanku, Empi, Gankaku. Cięższe to Tekki, Jitte, Hangetsu, Jion – wywodzące się z shorei-ryu. W technikach shotokanu jest wiele elementów walki z wieloma przeciwnikami i z przeciwnikami uzbrojonymi w miecz lub pałkę. W kumite sportowym zezwala się na kontakt na poziomie chudan, jak i gedan, lecz wymagana jest precyzyjna kontrola psychiczna nad własnym zachowaniem w walce.

2.2. Karate kyokushin

Karate, które stworzył i rozwinął Masutatsu Oyama, bazuje na technice i kata stylów shotokan i goju-ryu. Twórca zaadaptował kopnięcia niskie wywodzące się z boksu tajskiego i wysokie wykonane z obrotu czy wysoku charakterystyczne dla taekwon-do. Cechą charakterystyczną kyokushin jest otwartość na nowe trendy w sztukach walki, co jest wynikiem poszukiwań nowych dróg w dążeniu do perfekcji i skuteczności, pozostając jednocześnie w kręgu tradycyjnych wartości karate (Szeligowski 2009). Oyama we wczesnych latach młodości podejmował treningi różnych dyscyplin, judo, goju-ryu, uzyskując w 1946 roku 4 dan (karate). Chcąc w ciszy i samotności doskonalić własne umiejętności, ponad rok przebywał w górach, trenując. W 1957 roku Oyama zakłada własną szkołę karate o nazwie Kyokushinkai, naucza technik zbliżonych do goju-ryu, zmodyfikowanych zgodnie z własną koncepcją, podkreślających większą rolę technik nożnych. Główny nacisk twórca kładzie na umiejętność walki, twardość, zdolność przyjmowania uderzeń, przygotowanie fizyczne. Rozwijając koncepcję walki pełnokontaktowej Oyama uważał, że mimo swych walorów walka bezkontaktowa nie odpowiada warunkom prawdziwego zagrożenia i wymaganiom realnej walki. Przyjęcie formuły pełnego kontaktu zdaniem Oyamy odpowiadało fundamentalnym założeniom budo karate (Szeligowski 2009). Trening w tym stylu prowadzony jest w surowej i rygorystycznej dyscyplinie opartej na wzorach klasztornych. Przepisy walki sportowej dopuszczają pełny kontakt technik nożnych na korpus, nogi i głowę, technik ręcznych jedynie na korpus. W stylu tym nie tylko kładzie się nacisk na trening techniczny, lecz również na zdolność udowodnienia siły i skuteczności swoich ciosów – testem tameshiwari – łamanie desek, cegieł, dachówek (Witkowski 1993). Oyama doskonaląc techniki kładł duży nacisk na trening kata. Hanshi Steve Arneil, wspominając podejście Oyamy do tego elementu treningu, określał je jako „fanatyczne”, bardzo surowe, wymagające absolutnej perfekcji i koncentracji. Życie twórcy stylu jest świadectwem jego oddania sprawie karate, które przez całe życie niestrudzenie propagował i rozwijał. Zachęcał swoich uczniów do poświęcenia się reżimowi treningowemu i do wyrzeczeń oraz do tego, by nadać głębszy sens ludzkiemu życiu. Idea walczącego karate, osiąganie granic poznania samego siebie w oparciu o trening i zasady bushidō, codzienne poświęcenie, nieustanna praca to cechy godne człowieka, który podąża drogą sztuk walki.

2.3. Aikidō

Nazwa pochodzi od słów (ai – harmonia działania, płynność ruchów, ki – wewnętrzna energia człowieka, do – droga) oznacza sposób jednoczenia ciała i umysłu w integralną całość. Mimo iż jest sztuką walki wybitnie ukierunkowaną

filozoficznie na rozwój wewnętrzny człowieka, niosący przesłanie pokoju i zrozumienia, to w swych korzeniach sięga ono do bitewnych sztuk walki, takich jak kumi-uchi (tzw. bitewne sumo) i jujitsu. Są to dwa podstawowe kierunki walki wręcz, które na przestrzeni dziejów rozwijały się w Japonii, wzajemnie uzupełniały i przekształcały, zyskując także wymiar filozoficzny i religijny mający swoje odbicie w kulturze i obyczajowości. W czasie bitwy bardzo często dochodziło do gwałtownego zderzenia ciałem w ciało uzbrojonych w miecz lub długą lancę przeciwników. Starcie to wygrywał ten, który zdołał po uprzednim wytrąceniu przeciwnika z równowagi zadać decydujący cios. Kumi-uchi – bitewne sumō pozwalało dobrze wyszkolonemu samurajowi rozstrzygnąć na swoją korzyść wynik gwałtownego, dynamicznego starcia. Ponieważ walka toczyła się o wytrącenie przeciwnika z równowagi, w sumo znacznie wcześniej niż w innych sztukach walki pojawiły się elementy zręcznościowe, takie jak zejścia z linii, podcięcia, gwałtowne uniki, rzuty z obrotem. W odróżnieniu od dzisiejszego sportowego sumō w kumi-uchi stosowano ciosy pięścią i krawędzią dłoni, kopnięcia w krocze i staw kolanowy. Zamiast bezpiecznych dźwigni, takich jak np. w aikido, łamano łokcie, kręgosłupy, wywoływano zwichnięcia stawów. Zarówno współczesne judo jak i szereg odmian jujitsu zaczerpnęły właśnie z sumo wiele fundamentalnych technik. W bitewnym zamieszaniu często dochodziło do utraty lancy, rzadziej miecza. Lance łamano w ciałach przeciwników, po chybionych pchnięciach w leżącego, po upadku. Zdarzało się też odcięcie szczytowej części drzewca i osadzonego na nim ostrza. W takiej sytuacji umiejętność kontynuowania walki bez broni była jedyną drogą do ocalenia życia. Nie można jej było rozstrzygnąć tak jak w sumo poprzez gwałtowne starcie z uzbrojonym przeciwnikiem. Konieczna była odmienna strategia, której sednem było umiejętne wykorzystanie siły atakującego przeciwnika dla własnych potrzeb (Miłkowski, Makuch, Miłkowska 1989).

Za najbardziej związaną ze współczesnym aikido uznaje się szkołę Daitō Aikijitsu stworzoną w IX wieku n.e. przez księcia Teijun, syna cesarza Seiwa. Szkoła ta w odróżnieniu od „plebejskiego” jujitsu, miała charakter elitarny i tajny, nauczana była tylko wśród najznacniejszych samurajów. Za kontynuatorów tej szkoły uważa się Yoshiie Minamoto oraz jego brata Shinra Saburo Yoshimitsu. Zgodnie z legendą Yoshimitsu zainspirowany widokiem pająka zręcznie zapędzającego dużego owada w swoją sieć, udoskonalił wiele technik, wykorzystując przy tym swoją wiedzę medyczną i znajomość anatomii. Drugi syn Yoshimitsu przeniósł się do Takeda, dał początek klanu o tym nazwisku. Aikijitsu było nauczane tylko wśród członków rodziny Takeda. Z klanu Takeda sztuka została przekazana w XVI wieku w podobny sposób do klanu Aizu, gdzie została nazwana Aizu Todome. Równoległy rozwój jednej sztuki w izolowanych ośrodkach doprowadził do przekształcenia Aikijitsu w kilka odmian.

Teoretyczne połączenie nastąpiło za sprawą doktryny „aiki in yō hō”, która sprawiła, że różne style zaczęto określać wspólną nazwą Oshikiushi. Po upadku

szogonatu Japonia z średniowiecza dokonuje wielkiego skoku cywilizacyjno-kulturowego, wchodząc w 1868 roku na drogę przyśpieszonej rewolucji burżuazyjnej. W okresie restauracji zwanym erą Meiji tradycyjne sztuki walki nie znajdują się w centrum zainteresowania, traktowane są raczej jako nieprzydatne w nowoczesnym świecie relikty przeszłości. Właśnie w tym czasie sekretne techniki walki, kultywowane przez rody Takeda i Aizu wychodzą na światło dzienne. Niełatwo jest określić, co w aikido jest osobistym wkładem mistrzów rozwijających ten styl, jednak osobisty udział Morihei Ueshiby w opracowaniu wielu nowych technik i rozwoju już istniejących, a przede wszystkim stworzeniu z nich spójnego, skodyfikowanego i oryginalnego systemu, pozwalają określać go mianem twórcy aikido w takiej postaci, w jakiej ta wyrafinowana sztuka walki uprawiana jest współcześnie (Miłkowski 1987).

Aikidō nie przeciwstawia sile atakującego siły broniącego się. Broniący się aikidoka wykorzystuje siłę napastnika, kontrolując kierunek jej działania i w odpowiednim momencie „dokłada” swoją. Podstawą obrony jest unik – zejście z linii ataku przez zwrot lub całkowity obrót ciała. Analizując techniki aikido można w bardzo uproszczony sposób spróbować przedstawić jak realizowana jest zasada „wirującej kuli”. Aikidoka rozprasza atak przeciwnika, wykorzystując jego siłę do wprowadzenia go w ruch po okręgu, w którego centrum znajduje się broniący. Zostaje zmieniony kierunek oddziaływania siły, a jednocześnie w czasie ruchu obrotowego powstaje siła odśrodkowa umożliwiająca wytrącenie przeciwnika z równowagi. W efekcie przeciwnik pokonuje się prawie sam własną siłą przy niewielkim udziale aikidoki kontrolującego jego działania. W filozoficznym ujęciu aikidoka poprzez zjednoczenie umysłu z ciałem w działaniu kontroluje swoje centrum „seika tanden” – pokrywające się ze środkiem ciężkości, otwiera się na otaczający go wszechświat i osiągając jako jego cząstka pełną z nim harmonię, staje się niejako sam wszechświatem, a więc centrum, wokół którego, a może raczej w którym porusza się przeciwnik. Dzięki temu aikidoka „zjednoczony z wszechświatem” jest w stanie kontrolować działania przeciwnika, który także jest przecież jego cząstką.

2.4. Ju-jitsu

Pierwsze wzmianki w literaturze japońskiej o walce yawara (pierwotna nazwa późniejszego ju-jitsu) pochodzą z XI wieku. Zapiski świadczą o tym, że była to bojowa sztuka walki wręcz zaliczana do sztuk wojennych Japonii zwanych bugei lub bu-jitsu. W ciągu długiego okresu historycznego Japonii ju-jitsu jako sztuka walki wręcz była traktowana jako uzupełnienie technik wojennych walki z użyciem broni. Duża skuteczność i praktyczne zastosowanie technik tego stylu spowodowały, że techniki te znalazły swe miejsce w różnych dalekowschodnich

systemach walki wręcz. W literaturze przedmiotu spotkać można kilka koncepcji opisujących powstanie tego stylu. Zwolennicy chińskiego rodowodu za „ojca” tej sztuki uważają Chińczyka Chin Gempin, naturalizowanego w Japonii w roku 1659. Osiadł on w świątyni Kakushoji w Azabu i tam nauczał własnego systemu walki (Miłkowski 1987).

Przeciwnicy chińskiego rodowodu twierdzą, że podwaliny ju-jitsu stworzył Hisamori Takenouchi około 1560 roku. Kolejna powszechnie znana hipoteza za twórcę ju-jitsu uznaje lekarza Akyama Shirobei Yoshitoki (1680 – utworzenie własnej szkoły), który w tworzeniu tej sztuki walki wykorzystał własną wiedzę o anatomicznej budowie i funkcjonowaniu organizmu ludzkiego. Jest on też twórcą pierwszej zasady walki – ustępować albo naginać się, aby zwyciężyć. Ponieważ zdobycie umiejętności i wiedzy z zakresu walki obarczone było licznymi zakazami, a klanowe szkoły często rozwijały się odrębnie, ju-jitsu było zarezerwowane dla elit społecznych. Nauczanie w dawnych szkołach składało się z dwóch faz: w pierwszej (trwającej kilka lat) rozpoznawano moralne walory ucznia i jego zdolności, a także lojalność, uczono tylko podstawowych technik walki. W drugiej fazie dopuszczano do tajemnic szkoły, ucząc technik zaawansowanych. Od wczesnych lat życia ćwiczone wojowników w technikach zakładania dźwigni na ręce, łamania kości, rzutów, uczono również kopnięć, uderzeń we wrażliwe punkty ciała, duszeń, trzymań – unieruchomień przeciwnika.

Należy podkreślić, że ju-jitsu odziedziczyło po sztuce wojennej bugei (bu-jitsu) zarówno elementy „miękkie”, takie jak zwinne manewry przystosowawcze do akcji przeciwnika w celu wykorzystania jego siły, zejścia z linii ataku, jak też „twarde” akcje w ramach dalszej kontroli nad przeciwnikiem, a więc ciosy czy duszenia. Niektórzy teoretycy dalekowschodnich sztuk walki dowodzą, że techniki atemi-waza (uderzanie we wrażliwe miejsca) i osae-waza (uciskanie punktów wrażliwych na ciele) pochodzą ze sztuki starodawnych masażystów hinduskich i chińskich, którzy znali około stu wrażliwych punktów na ciele człowieka i za pomocą masażu lub akupresury potrafili usuwać ból. Umiejętności te mogły stanowić również broń, wywołując u przeciwnika przenikliwy ból, zmuszając go do poddania się i zaniechania ataku (Kondratowicz 1991).

Sytuacja polityczna w Japonii pomiędzy XVII a XIX wiekiem zaczęła się stabilizować, coraz mniej było konfliktów zbrojnych. W 1876 roku samurajom zabroniono nosić miecze i w związku z tym wzrosła ranga posiadania umiejętności walki wręcz, która była zasadniczą formą rozwiązywania konfliktów międzyludzkich. Ju-jitsu rozwinęło się również jako dyscyplina sportowa, z której wyeliminowano niebezpieczne techniki, zagrażające życiu zawodników. Wielu tradycjonalistów podchodzi sceptycznie do takiej formy owej dyscypliny uważając, że w ten sposób zatracą klasyczną ideę dawnej walki (Lewis 1998).

2.5. Judo

Twórcą judo był Japończyk Jigorō Kanō (1860–1938). W wieku 18 lat, wbrew zaleceniom lekarzy, zaczął trenować ju-jitsu. Dwa lata później, bazując na wiedzy swojej i swoich nauczycieli, zaczął opracowywać własny system walki. Usunął z ju-jitsu między innymi wszystkie elementy niebezpieczne, nadając nowemu stylowi sportowy charakter. W 1892 roku po raz pierwszy użył terminu judo, założył pierwszą szkołę – Kodokan, zwaną także Instytutem Poszukiwania Drogi. W judo obowiązują trzy podstawowe zasady: pierwszą zasadę ‘JU’ najlepiej charakteryzuje słowa samego Kano: „Przypuśćmy, że siłę człowieka oceniamy w jednostkach od 1 do 10. Np. siła mojego przeciwnika równa się 10 jednostkom, moja siła – 7 jednostkom. Z tego wynika, że gdybym nawet użył całej swojej siły przeciwko sile przeciwnika, to mierząc siłę przeciwko sile, musiałbym przegrać. Jednak, gdy zamiast przeciwdziałać mu swoją siłą, ustąpię mu na tyle, by nie stracić równowagi, wówczas przeciwnik nie przygotowany na taki manewr, pochyli się w przód i straci równowagę. W tym położeniu jest on zdecydowanie słabszy (nie ze względu na swoją siłę fizyczną, lecz niedogodną pozycję) i jego siła przeciwko mojej wynosi dajmy na to 3 jednostki, zamiast normalnych 10. Ja natomiast utrzymuję równowagę i posiadam siłę 7 jednostek. W tym momencie mogę pokonać przeciwnika, używając do tego połowy swojej siły, tj. 3,5 jednostki. Sytuacja ta pozwoli mi na zachowanie drugiej połowy siły do innych celów”. Druga zasada seyroku zenyō (maksimum efektu przy minimum wysiłku) polega na stosowaniu racjonalnych i odpowiednich do zaistniałej sytuacji rzutów i chwytów. Trzecia zasada to jita kyoei (trenowanie dla wspólnego dobra i korzyści). Kierując się nią powinniśmy dążyć do ciągłego doskonalenia samego siebie i dbać o dobro innych (Pawluk 1988). Pierwsza siedziba Kodokanu mieściła się w tokijskiej dzielnicy Shimotani w małej świątyni buddyjskiej Eisho-ji. W Eishioji-dōjō było zaledwie 12 tatami i uczyło się w niej 9 uczniów. Jednak judo szybko zdobywało nowych zwolenników i szkoła przenosiła się do coraz większych dojo, by w 1958 roku osiąść na stałe w Kasugacho-dōjō z ponad 1000 tatami. W 1887 roku Kano ustalił zasady techniki Kodokan Judo, a w 1899 przepisy sędziowskie sportowej walki judo. Od 1900 roku Kano i jego uczniowie zaczęli jeździć po świecie, dając dziesiątki pokazów i wygłaszając wiele odczytów propagujących judo. Był to pierwszy krok do uczynienia z judo międzynarodowego sportu (Ruszniaik, Zieniawa 2003). W 1909 roku Kano został pierwszym azjatą przyjętym w poczet członków Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (IOC). W 1922 powstało Kulturalne Stowarzyszenie Kodokanu i ostatecznie zostały ustalone techniki judo, które przetrwały w niezminionej formie przez 60 lat. Kano aktywnie działał w Międzynarodowym Komitecie Olimpijskim, jako pierwszy zaproponował w latach 30. i utworzenie Międzynarodowej Federacji Judo (IJF) oraz zabiegał o przyznanie Japonii organizacji igrzysk olimpij-

skich. Udało mu się dopiąć swego, igrzyska w 1940 roku zostały przyznane Tokio, a judo miało zostać włączone do programu jako dyscyplina pokazowa. Niestety Kano zmarł w 1938, a resztę planów pokrzyżowała II Wojna Światowa.

W 1951 roku powstała Międzynarodowa Federacja Judo, zrzeszając początkowo 13 członków (obecnie liczy ich 180), a jej pierwszym prezydentem został syn prof. Jigoro Kano – dr Risei Kano. Pierwsze Mistrzostwa Świata odbyły się w 1956 roku w Tokio i wzięło w nich udział 31 judoków z 21 krajów. W 1964 judo było pokazową dyscypliną na igrzyskach w 1964 roku w Tokio (na stałe weszło do programu od 1972). Kobięce judo zaczęło rozwijać się bardzo szybko po pierwszych Mistrzostwach Świata w 1980 roku w Nowym Jorku (od 1986 odbywają się razem z zawodami męskimi), a do programu olimpijskiego zostało wpisane w 1992 roku.

2.6. Taekwon-do

Powstanie i rozwój taekwon-do są ściśle związane z życiem i działalnością jednej osoby – Choi Hong Hi. Urodził się on 9 listopada 1918 r. w Ha Dae w Korei. W wieku 12 lat rozpoczął naukę koreańskiej sztuki walki tae kyon u jednego z najznamienitszych mistrzów Han Il Dong i kontynuował ją przez 7 lat. Jako dziesiętnastolatek wyjechał do Kyoto w Japonii w celu kontynuowania nauki początkowo w szkole średniej, a następnie na uniwersytecie. Równocześnie rozpoczął studiowanie japońskiego karate. Wraz z wybuchem II Wojny Światowej został wcielony do armii japońskiej i wysłany na placówkę do Korei. Po przyjeździe zorganizował ruch niepodległościowy, za co został skazany na 7 lat więzienia. W więzieniu dla utrzymania sprawności fizycznej samotnie ćwiczył w celi. W tym czasie, aż do momentu odzyskania niepodległości doskonalił swe umiejętności w sztuce walki wręcz. Po wyzwoleniu w sierpniu 1945 r. został wcielony do armii koreańskiej, gdzie zaczął robić karierę wojskową i jednocześnie nauczać sztuki walki. Już w 1951 roku został generałem brygady, a rok później szefem sztabu. W 1953 roku wydał swoją pierwszą książkę na temat służby wywiadowczej. W 1954 roku po raz pierwszy techniki tae kyon i japońskiego karate przekształcił w nowy styl walki oparty na zupełnie innych założeniach. Wykorzystując pozycję społeczną, powołał zespół ekspertów, z pomocą których sprawdzał słuszność założeń pod względem skuteczności, biomechaniki, anatomii i fizjologii. W 1955 r. opracowaną przez siebie sztukę walki nazwał taekwon-do (Lee, Nowacki 1988). Doprowadził do wcielenia taekwon-do jako obowiązkowego szkolenia w armii koreańskiej, szkołach średnich i wyższych, a najlepszych instruktorów wysłał do zaprzyjaźnionych państw. Przemyślana polityka rozwoju dyscypliny oraz uznanie jej za sport narodowy Korei przez władze państwa i co za tym idzie, znaczne nakłady finansowe na jej rozwój i promocję spowodowały, że w krótkim czasie taekwon-do było

uprawiane przez kilka milionów adeptów. W 1959 roku zorganizował specjalną grupę pokazową składającą się z najlepszych posiadaczy czarnych pasów (stopni mistrzowskich), z którymi odbył podróż po krajach Dalekiego Wschodu. W odwiedzionych krajach powstały szkoły i kluby taekwon-do, a instruktorami zostali Koreańczycy z tak zwanej pierwszej linii. W tym samym roku powstał Koreański Związek Taekwon-do, a jego pierwszym prezydentem został gen. Choi Hong Hi. Już 22 marca 1966 r. dzięki przemyślanej i konstruktywnej polityce generała została utworzona Międzynarodowa Federacja Taekwon-do (International Taekwon-do Federation), a jej członkami-założycielami były związki narodowe następujących państw: Wietnamu, Malezji, Singapuru, Federalnej Republiki Niemiec, Stanów Zjednoczonych, Turcji, Włoch, Egiptu i Korei. W 1972 r. siedziba Międzynarodowej Federacji Taekwon-do została przeniesiona do Toronto w Kanadzie za jednomyślną zgodą związków członkowskich, tym samym ITF stracił poparcie rządu koreańskiego i wzbudził jego niezadowolenie. W wyniku utraty kontroli przez Koreę nad ITF-em został zreorganizowany Koreański Związek Taekwon-do i przemianowany na Światową Federację Taekwon-do (World Taekwon-do Federation). Opierając się w pracy szkoleniowej na egzystujących dotąd w cieniu taekwon-do przedstawicielach odmian karate, zmieniono regulaminy sportowe, nazewnictwo, układy formalne, powracając do odrzuconych przez ITF wzorców. Prezydentem nowej organizacji została osobistość związana z kolejnymi rządami Korei Południowej, multimilioner Un Yong Kim. Mimo wszystkich przeciwności generał Choi organizował kolejne grupy pokazowe, propagując idee oryginalnego taekwon-do. Swoją działalność koncentrował na Europie (również Wschodniej: Polska, Węgry, Jugosławia) i państwach Trzeciego Świata. Już dwa lata później doprowadził do zorganizowania I Mistrzostw Świata Seniorów w Montrealu w Kanadzie. W czerwcu 1979 r. W Oslo w Norwegii została założona Europejska Federacja Taekwon-do. W 1980 r. ITF podpisał umowę o współpracy z KRL-D. Nawiazanie kontaktów z Koreą Północną otworzyło przed organizacją nowe możliwości. Gen. Choi Hong Hi pozyskał nowe zastępy instruktorów o bardzo wysokim poziomie technicznym. Organizacja otrzymała także pomoc finansową. Działania takie spowodowały dynamiczny rozwój taekwon-do w pozostałych państwach Bloku Wschodniego i Trzeciego Świata. W grudniu 1985 r. z przyczyn organizacyjnych siedziba została ponownie przeniesiona, tym razem do Wiednia w Austrii. Przeniesienie jej do Europy zdecydowanie przyczyniło się do lepszego zarządzania, a także współpracy z poszczególnymi związkami narodowymi. Obecnie Międzynarodowa Federacja Taekwon-do zrzesza 112 związków narodowych i stale wzmacnia swoje struktury organizacyjne i szkoleniowe (Bujak 1999). Cechą odróżniającą taekwon-do od innych sztuk walki są charakterystyczne kopnięcia w wyskoku, w obrocie, w obrocie w wyskoku, wielokrotne kopnięcia na ziemi (Racz-

kowski 2008). Ogólną liczbę trenujących taekwon-do na całym świecie szacuje się na ok. 20 milionów osób.

2.7. Sambo

Sambo jest skrótem od wyrażenia Самозащита Без Оружия. Obecnie jest ona sztuką i sportem walki oraz formą samoobrony. Dyscyplina ta dzieli się na dwa odłamy: sambo sportowe i sambo bojowe. Sambo za oficjalny sport Związku Radzieckiego zostało uznane w 1938 roku, za twórcę tego systemu powszechnie uważany jest Anatoly Kharlampiev. Styl ten jest mieszaniną wielu sztuk walki: zapasów, judo, gruzińskiej chidaoba, mołdawskiej trintă, uzbeckiej kurash oraz mongolskiej khapsagay. Zawiera również elementy ju-jitsu. Jednak korzenie sambo sięgają znacznie głębiej. Prawdziwym twórcą podwalin sambo był Rosjanin Vasili Oshchepkov, który w 1891 roku jako dziesięcioletni został przyjęty do akademii Jigiro Kano, twórcy judo. Po dwóch latach treningów Oshchepkov został pierwszym Rosjaninem i czwartym Europejczykiem, który mógł się pochwalić czarnym pasem w judo. W 1917 roku Rosjanin otrzymał drugi stopień mistrzowski, co w dawnych czasach było znacznym osiągnięciem. Rozpoczęcie służby wojskowej było wyjątkowo dobrym okresem dla prekursora tworzonego stylu, w 1921 roku rozpoczął służbę w jednostce, która stacjonowała w Chinach. Oshchepkov w Państwie Środka zgłębiał tajniki wushu, starając się wyodrębnić najlepsze elementy i zaadaptować je do sambo. Po powrocie do Rosji Vasil rozpoczął szkolenie żołnierzy Armii Czerwonej w Centrum Wojska Rosyjskiego, gdzie dotychczas dominowało judo. Rozwój nowo tworzonego stylu sambo wspierał swoimi działaniami również Viktor Spiridonov, wzbogacając je o elementy jiu-jitsu i zapasów. W 1918 roku Włodzimierz Lenin stworzył wszeobuch, który miał być podstawą w szkoleniu żołnierzy Armii Czerwonej. W nieco późniejszym czasie K. Voroshiłow stworzył centrum szkolenia fizycznego NKWD o nazwie Dinamo. Spiridonov był jednym z pierwszych instruktorów grapplingu i samoobrony w Dinamie. Jako agent wywiadu Dinama poznał tajniki judo, ju-jitsu, zapasów klasycznych, catch wrestlingu, brytyjskiego puglismu, holenderskiej silat i wielu innych stylów zapasów. Oshchepkov i Spiridonov wierzyli, że wykorzystując to co najlepsze z jiu-jitsu i z nauk Kano, stworzą nowy rodzaj grapplingu, podobny do judo. Wkrótce do obu twórców dołączyli Anatoly Kharlampiev i Ivan Vasiliev, którzy również wnieśli istotny wkład w rozwój stylu, wzbogacając go o własne doświadczenia wyniesione z zagranicznych analiz systemów walki. Tak powstałe w 1938 roku sambo było usystematyzowanym połączeniem technik japońskiego ju jitsu, judo, amerykańskich zapasów, francuskiego savate, angielskiego boksu oraz technik dziś mało znanych stylów walki ludów zamieszkujących tereny Rosji, a więc np.: gruzińskiej czidaoba, stylów armeńskich, azerskich, uzbeckich (kurasz), tatarskich

(kuresz), kazachskich (kures), tuwańskich (lamakjuresz), buriackich (buhe baril-daan) oraz stylów czysto słowiańskich kultywowanych przez stulecia, a dających zaczątek późniejszym specyficznym odmianom rosyjskich militarnych systemów walki, które to odmiany utworzyły militarne sambo. W 1968 roku sambo zostało uznane przez FILA czwartym sportem zapaśniczym. Do momentu powstania Międzynarodowej Federacji Amatorskiego Sambo, FILA sprawowała pieczę nad rosyjskim sportem. W 1980 roku sambo zostaje zaprezentowane podczas Igrzysk Olimpijskich w Moskwie, jednak próba włączenia tej formy walki do dyscyplin olimpijskich nie powiodła się.

Odmiany dyscypliny

Sambo bojowe jest rozszerzoną formułą walki w stosunku do sambo sportowego, gdyż oprócz barby/grapplingu (a więc chwytów), obejmuje także uderzenia w stojce i w parterze oraz niewystępujące w formule zawodów sambo sportowego duszenia. W sambo bojowym dozwolone są rzuty i obalenia, dźwignie na ręce, nogi i kręgosłup, duszenia, uderzenia w stojce i w parterze, w tym uderzenia łokciem i kolanem.

Strój zawodników jest taki sam jak w barbie, lecz zawodnicy wyposażeni są ponadto w kaski i niewielkie rękawiczki (pieciatki) chroniące palce przed uszkodzeniem przy zadawaniu ciosów. Reguły sambo bojowego są bardzo wszechstronne, dzięki czemu dają możliwość startów również zawodnikom/przedstawicielom innych stylów, a jednocześnie naturalnie przygotowują sambistów do walk międzystylowych (MMA).

W zawodach sambo sportowego:

1. Zawodnicy walcą w specjalnych strojach (w kolorach niebieskim i czerwonym), to jest w: charakterystycznej kurtce i krótkich spodenkach oraz butach na miękkiej podeszwie (tzw. „sambowkach”). Walka odbywa się na macie.
2. Czas trwania walki wynosi: seniorzy (dorośli) – 5 minut mężczyźni, 4 minuty kobiety; juniorzy (dzieci, młodzież) – 4 minuty chłopcy i dziewczęta; weterani (osoby starsze) – 4 minuty mężczyźni, 3 minuty kobiety.
3. W stojce (pozycji stojącej obu zawodników) stosuje się rzuty i obalenia, dążąc do sprowadzenia przeciwnika na ziemię (do parteru). Za określone rodzaje sprowadzeń otrzymuje się odpowiednią liczbę punktów.
4. W parterze walka może być kontynuowana przy pomocy dźwigni na ręce, nogi i kręgosłup oraz utrzymań.
5. W walce dąży się do uzyskania jak największej przewagi punktowej nad przeciwnikiem lub do zwycięstwa w walce poprzez poddanie się oponenta (<http://www.sambo.tiu.pl>).

III. Ogólna metodyka nauczania czynności ruchowych

3.1. Systematyka zachowań ruchowych człowieka

Dla wyjaśnienia zmian w zachowaniu psychomotorycznym niezbędne jest przyjęcie kilku podstawowych pojęć, odnoszących się do systematyki zachowań ruchowych, od bardzo prostych do bardziej złożonych. Systematyka ta ukazuje istotne różnice pomiędzy zachowaniami ruchowymi wynikającymi z natury biologicznej (ruchy elementarne, akty ruchowe) a pojęciem czynności ruchowych nawiązującym do typowo ludzkich zachowań – celowych, świadomych i ukierunkowanych na realizację zadania (Czabański 2000).

Ruchy elementarne – są to ruchy wykonywane w jednym stawie, często na zasadzie odruchów. Wyróżnia się wśród nich: zginanie, prostowanie, przywodzenie, odwodzenie, nawracanie, odwracanie. Z umiejętnościami wykonania ruchów elementarnych przychodzimy na świat, mogą być one również rezultatem prostego uczenia się na zasadzie bodziec–reakcja (S–R).

Akty ruchowe – to zbiór połączonych ruchów elementarnych, różnią się jednak nieco od siebie, akty ruchowe są bogatsze ilościowo.

Czynności ruchowe – to zbiór aktów ruchowych różniących się jakościowo, to nie są już mimowolne ruchy, lecz czynności ukierunkowane na realizację bardziej lub mniej skomplikowanego zadania. Cechą charakterystyczną jest zastanowienie się nad celem i nad drogą do celu.

Czynności sportowe – są to czynności ruchowe, które są niezbędne do uprawiania sportu. O ile ruchy elementarne i akty ruchowe są związane z naszą naturą i biologiczną cechą naszej ruchliwości, to czynności ruchowe, a w szczególności czynności sportowe są zjawiskiem kulturowym i wynikiem doświadczeń człowieka.

Umiejętności – są to doskonalone czynności ruchowe, które wskutek ćwiczeń wykonywane są bardzo ekonomicznie, płynnie, harmonijnie, rytmicznie i skutecznie.

Czynności nawykowe – są to umiejętności nadal ćwiczone i doskonalone, które po pewnym czasie wykonywane są automatycznie. Są one cechą charakterystyczną sportowców uprawiających wyczynowo określone dyscypliny, gdzie czynności sportowe wykonywane są bez pełnego udziału świadomości (Czabański 2000).

3.2. Metody nauczania czynności ruchowych

Nauczanie czynności ruchowych spełnia istotną rolę w kształceniu zawodowym, w którym wyrabia się określone umiejętności posługiwania się narzędziami do pracy produkcyjnej, a także w różnych przejawach motoryczności sportowej opartych na technikach związanych ze specyfikacją dyscyplin sportowych lub rekreacyjnych. Tę dziedzinę kształcenia nazywa się kształceniem psychomotorycznym. Teoretycznymi aspektami tego kształcenia zajmowało się wielu uczonych, wśród których znaczące miejsce zajmuje m.in. Czabański (1982, 1986, 1998, 2000) i Czajkowski (1983, 1984, 1991). Wśród procedur nauczania ruchu ważne miejsce zajmują trzy podstawowe metody: metoda analityczna, metoda syntetyczna i metoda mieszana.

Metoda syntetyczna:

- polega na nauczaniu w całości czynności ruchowej; uczniom przedstawia się ogólny obraz ruchu, a po zrozumieniu przez nich jego istoty i struktury, poleca się jego wykonanie. Czabański (2000, s. 117) ostrzega jednak, aby ta czynność nie przekraczała możliwości wykonawczych ucznia. Wiadomo z psychologii, iż przyswajanie naraz zbyt wielu elementów ruchu jest raczej niemożliwe. Zdaniem psychologów, taką graniczną liczebnością elementów, które naraz może pojąć uczący się jest 7 ± 2 , czyli sekwencję od pięciu do dziesięciu „kroków” (Maruszewski 1999, s.136). W nauczaniu całościowym najpierw dąży się do uproszenia czynności, by następnie w kolejnych zajęciach uzupełniać ją o dodatkowe szczegóły techniki. Stosując metodę syntetyczną dosyć szybko opanowuje się ogólną strukturę ruchu, ale jej jakość jest często niedobra; występują błędy, które należy eliminować. Metodę nauczania całości stosuje się do ruchów, technik nieskomplikowanych.

Metoda analityczna:

- polega na nauczaniu czynności ruchowych częściami; uczy się oddzielnie dowolnych elementów danej sekwencji ruchów, dopiero po ich opanowaniu łączy się je w jedną strukturalną całość. Stosując tę metodę, zwraca się szczególną uwagę na dokładność nauczanych elementów. Metoda ta pozwala szybciej eliminować błędy. Stosuje się ją w odniesieniu do ruchów bardziej skomplikowanych, takich których nie da się opanować w sposób całościowy.

Metoda mieszana:

- łączy poprzednie sposoby nauczania. Jak już było powiedziane, metodą syntetyczną uczy się ruchów szybciej, ale mniej dokładnie, dlatego należy doskonalić wybiórczo te elementy, w których wystąpiły błędy lub niedoskonałości, czyli korzystać ze specyfiki metody analitycznej. Zaś w przypadku nauczania analitycznego zachodzi potrzeba łączenia nauczonych elementów, jeden do drugiego

w dwuelementową całość, do której dodaje się kolejny element i powstaje następna całość i tak dalej, aż opanuje się całą sekwencję ruchową. Takie mieszane stopniowane postępowanie Czabański nazywa metodą progresywną, łączącą pozytywne elementy obu poprzednich metod.

Przy nauczaniu nowych czynności ruchowych należy wiedzieć, że proces ten przebiega w sposób fazowy. Wyróżnia się następujące fazy kształtowania nawyku ruchowego:

- I. Faza generalizacji – prób i błędów – obejmuje okres wstępny nauczania ruchu i zrozumienia ogólnej jego struktury, a następnie podejmowania prób jego wykonania, zgodnie z ustalonym wzorcem. Jest to wstępne poznanie obrazu ruchu oraz wstępne doświadczenie jego przebiegu. Trwa do momentu w miarę pełnego wykonania całej sekwencji ruchu. Występujące w tym czasie liczne błędy są zjawiskiem naturalnym, a ich czas trwania zależy od poziomu uzdolnień ruchowych ćwiczących; w tym szybkości i trwałości uczenia się.
- II. Faza koncentracji – doskonalenia – skupienia się na coraz lepszym, dokładniejszym i płynnym wykonaniu danej techniki ruchowej. Przez wielokrotne wykonanie eliminuje się błędy, ruch staje się zbliżony do wzorca, ale nie posiada jeszcze wartości użytkowej.
- III. Faza automatyzacji – następuje po wyeliminowaniu błędów i wykonaniu ruchu na zasadzie stereotypu; bez koncentrowania się na jego przebiegu, a skupieniu uwagi na jego użyteczności w sytuacjach typowych.
- IV. Faza uplastycznienia – to uzyskanie pełnej harmonii ruchu i wykorzystanie go skutecznie w nietypowych sytuacjach użytkowych.

3.3. Metody treningu sportowego

W ramach procesu kształcenia psychomotorycznego działania pedagogiczne są ukierunkowane szczególnie na rozwijanie dyspozycji motorycznych, umiejętności ruchowych i taktycznych służących celom sportowym. Trening sportowy lub zdrowotny obejmuje kształtowanie zdolności motorycznych, techniki ruchu, taktyki, a także kształtowanie odpowiednich walorów osobowościowych. W realizacji tych zadań korzysta się z różnych metod ogólnych nauczania, metod wychowania fizycznego, metod oddziaływań wychowawczych oraz specyficznych treningowych metod służących kształtowaniu motoryczności. Specyficzne metody treningowe dotyczące kształtowania wysiłku fizycznego dzieli się na metody ciągłe, zmienne i interwałowe (Szczepański 2008).

Metody ciągłe:

- polegają na stosowaniu długotrwałego wysiłku przy stosunkowo małym obciążeniu. Stosuje się je do kształtowania wytrzymałości, zwłaszcza u młodszych

lub początkujących zawodników. Metodą tą doskonalili się procesy tlenowe (aerobowe). Wśród metod wyróżnia się metodę ciągłą jednostajną i metodę ciągłą o zmiennej intensywności.

Metody zmienne – przerywane:

– polegają na powtarzaniu ćwiczeń o różnej intensywności z pełnymi przerwami wypoczynkowymi. Czas pracy jest stosunkowo krótki o dużej intensywności i trwa do pełnego wypoczynku. Praca mięśniowa przebiega w warunkach beztlenowych (anaerobowych). W metodzie powtórzeniowej, np. przy kształtowaniu szybkości czas ćwiczenia trwa 20 sekund, a czas przerwy około 8–10 minut. W metodzie interwałowej przydatnej do wyrabiania wytrzymałości szybkościowej lub samej wytrzymałości, czas ćwiczenia jest dłuższy i wynosi około minuty wysiłku na poziomie submaksymalnym, a czas przerwy około 2–3 minuty. Cykle te są powtarzane w zależności od założeń treningowych. W metodzie maksymalnych powtórzeń intensywność ćwiczenia, z odpowiednio dobranym obciążeniem, jest zbliżona do maksymalnego i trwa bardzo krótko, kilka sekund. Ćwiczenia są wykonywane w seriach, po kilka powtórzeń. Bierny czas odpoczynku między seriami jest również krótki, około 5 sekund. Metoda ta nadaje się tylko do wyrabiania siły. Ze względu na duże obciążenia i może powodować deformację ciała u młodszych uczniów.

Przeciwieństwem tej metody jest metoda minimalnych obciążeń. Istotą jej jest stosowanie jak najmniejszych obciążeń i wykonanie ich z jak największą siłą. Wykonuje się je również w seriach. Czas ćwiczeń w serii nie powinien być większy jak 15 sekund, a czas odpoczynku 8 sekund. Metoda ta nie obciąża zbyt mocno układu ruchu, przez to nadaje się do kształtowania siły i szybkości u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Pewną odmianą tej metody jest metoda maksymalnych powtórzeń, w której stosuje się średnie obciążenie i średnie tempo wykonania ćwiczeń, co pozwala na dużą liczbę ich powtórzeń. Czas trwania ćwiczeń w jednej serii wynosi około jednej minuty, natomiast czas przerwy do pełnego odpoczynku około 8 minut (Szczepański 2008).

3.4. Organizacja zajęć ruchowych – formy

Formy podziału ćwiczących do zajęć ruchowych obejmować mogą tworzenie następujących formacji:

– zastępy (grupy) stałe; ustalane na dłuższy okres czasu, przy doborze osób winny być brane pod uwagę więzi między poszczególnymi uczniami. Wskazane jest wcześniejsze badanie socjometryczne ukazujące poziom wzajemnej akceptacji i chęci pracy w jednym zespole. Liczebność takiego zespołu winna wynosić od

czterech do sześciu osób. W takim zespole łatwiej czuć się podmiotem i mieć wpływ na jego działanie. Wraz ze wzrostem liczebności zespołu maleje podmiotowość jego członków, a wzrasta ich anonimowość, trudniej jest też wykazać się aktywnością.

- zastępy (grupy) sprawnościowe; tworzone są na podstawie poziomu sprawności ruchowej, umożliwiają dobór stopnia trudności zadań ruchowych do możliwości ćwiczących. Sprzyja to realizacji celów treningowych na określonych poziomach zaawansowania.
- zastępy (grupy) sprawnościowe zmienne; tworzy się je doraźnie lub okresowo do realizacji określonych zadań. Zdarza się, że zwarty pod względem osobowościowym zastęp stały jest zróżnicowany pod względem sprawnościowym, dlatego niekiedy podczas zajęć dobiera się ćwiczących pod kątem poziomu sprawności motorycznej lub zaawansowania technicznego, a nawet upodobania, po to, by ujednostlić dobór obciążeń wysiłkowych, poziom techniki ruchu.
- pary/dwójki; stosuje się przeważnie jako ćwiczenia z partnerem, wykonuje się w nich ćwiczenia kształtujące, ćwiczenia techniczne i taktyczne lub ćwiczenia sparingowe (w sportach walki). Dobiera się wówczas partnerów pod względem podobieństwa cech somatycznych, poziomu umiejętności ruchowych lub innych potrzeb (Szczepański 2008).

Formy organizacji zajęć

Każdy trening lub zajęcia sportowe posiadają swoją organizację – jakieś rozplanowanie w czasie i na danym terenie; sali gimnastycznej, boisku, w siłowni. Dla potrzeb niniejszego opracowania zostaną one uproszczone do kilku zasadniczych, niezbędnych w treningu sportowym.

Forma frontalna:

- stosowana jest wtedy, kiedy zajęcia prowadzone są jednocześnie ze wszystkimi uczniami, którzy wykonują w tym samym czasie takie same zadania. Ustawienie ćwiczących jest dobierane stosownie do potrzeb i charakteru zajęć; np. podczas rozgrzewki ogólnorozwojowej ćwiczący mogą znajdować się w „rozsypce”, a podczas ćwiczeń techniki w szeregu. Zajęcia prowadzone w formie frontальной (całością), sterowane są przez prowadzącego i mogą być prowadzone różnymi metodami, łatwo jest utrzymać odpowiednie obciążenia i kontrolować wykonanie ćwiczeń. Zaletą tej formy organizacyjnej jest łatwość przeprowadzenia zajęć, duża efektywność ćwiczeń, możliwość sprawowania kontroli i stałego wpływania na jej przebieg. Natomiast jej wadą jest niemożność realizacji zadań dotyczących nauczania bardziej złożonych czynności ruchowych lub wymagających użycia specjalistycznych przyrządów lub urządzeń.

Formy zajęć w zespołach (podział na grupy, zastępy)

- polega na podzieleniu ćwiczących na kilka 4–6-osobowych zespołów, z organizacji takiej korzysta się przeważnie w głównej części zajęć treningowych, w której realizuje się główne zadania. Czas ćwiczenia na jednym stanowisku wynosi 5 minut, przerwa między ćwiczeniami wynosi 1 minutę. Wszystkie zastępy rozpoczynają ćwiczenia jednocześnie, a na sygnał prowadzącego zmieniają stanowiska zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Przeważnie stanowiska rozmieszczone są w kształcie zamkniętego obwodu i stąd można taką organizację nazwać „obwodową w zastępach”. Forma ta daje możliwość nauczania ruchu, pod warunkiem iż będzie odpowiednia dostępność do wielokrotnego ich wykonywania. Trzeba przy tym mieć na uwadze, iż efekty w nauczaniu czynności ruchowych zależą od liczby ich powtórzeń nie tylko podczas jednych zajęć, ale w całym cyklu nauczania. Niedostatkami tej organizacji są występujące przy nauczaniu bardziej skomplikowanych czynności ruchowych tzw. „przestoje”, „martwe momenty”, podczas których ćwiczący oczekują beczynnie na swoją kolejkę np. do przyrządu treningowego.

Forma obwodowo-stacyjna

Bardzo dobre efekty w intensyfikowaniu zajęć ruchowych daje zastosowanie obwodowo-stacyjnej ich organizacji. Prowadzenie zajęć przy użyciu tej formy organizacji znacznie uatrakcyjnia zajęcia i wzbogaca ich treści poprzez umożliwienie ćwiczącym kontaktu z wieloma przyrządami lub przyborami oraz przez zwiększenie możliwości indywidualnych rozwiązań w ich przebiegu. Istotą formy obwodowo-stacyjnej tkwi w sposobie organizacji zajęć ruchowych. Polega to na tym, że na pewnej przestrzeni otwartej (boisko, łąka, las) lub zamkniętej (sala gimnastyczna) wyznacza się miejsca do ćwiczeń. Na tych miejscach znajdują się przyrządy i przybory. Może być również ustalone miejsce przeznaczone tylko do wykonywania zadań ruchowych bez użycia przyrządów lub przyborów. Tak utworzone „stacje” (nazwane zmiennie „stanowiskami”) tworzą obwód zamknięty w kształcie koła, elipsy lub w innym kształcie – stosownie do potrzeb organizacyjnych lub terenowych. Na każdej stacji są do wykonania zadania ruchowe, które ćwiczący wykonują w określonym czasie lub – co jest stosowane rzadziej – w określonej ilości powtórzeń. Czas wykonywania zadań jest w zasadzie krótki i najczęściej wynosi od 30 do 120 sekund. Natomiast przerwa między ćwiczeniami wynosi przeważnie połowę czasu ćwiczeń, ale podobnie jak czas trwania może być ona dłuższa lub krótsza. Czas trwania ćwiczenia na stacji i przerwy między ćwiczeniami zależne są od celów zajęć, do których stosuje się m.in. stopień trudności i intensywności.

Dozowanie obciążeń można regulować poprzez:

- 1 – czas trwania ćwiczenia;
- 2 – czas trwania przerwy;

3 – częstotliwość wykonywanych ruchów;

4 – stopień trudności wykonywanych zadań ruchowych.

Dozowanie obciążeń odnosi się do ogółu ćwiczących, jak również do poszczególnych osób. Zawsze powinno ono być oparte na rozpoznaniu możliwości ćwiczących. Dopiero na tej podstawie prowadzący może określić optymalne obciążenie dla całej grupy i poszczególnych uczniów (zwłaszcza tych o niższej wydolności). Celem stosowanych w tej formie zadań ruchowych jest głównie kształtowanie takich zdolności motoryki jak wytrzymałość, zwinność i siła oraz rozwijanie pożądanych grup mięśniowych bądź to ze specjalnym uwzględnieniem aspektów sportowych. Ze względu na dość krótki czas wykonania określonego zadania taka organizacja nie nadaje się do nauczania złożonych zadań ruchowych, można jednak doskonalić wcześniej poznane elementy treningowe (techniczne).

Zasadniczym warunkiem dobrego obwodu jest odpowiedni dobór zadań na poszczególnych stanowiskach. Dobierając zadania, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad, a mianowicie:

- przestrzegać zasady zmienności pracy mięśniowej, tzn., że po każdym ćwiczeniu o statycznym charakterze pracy mięśniowej powinno nastąpić ćwiczenie dynamiczne (ćwiczenia dynamiczne mogą następować po sobie; kolejno po sobie nie powinny następować ruchy obciążające te same grupy mięśniowe);
- pod względem struktury ruchu zadania winny być proste, o nieskomplikowanej formie, dostosowane do możliwości rozwojowych ćwiczących;
- większą część ćwiczeń powinny stanowić elementy wcześniej znane (ok. 70%).

W trakcie ćwiczeń prowadzący powinien się znajdować w środku obwodu, aby mógł obserwować ćwiczących, korygując w miarę potrzeby wykonywane zadania (Szczepański 2008).

IV. Systematyka nauczania technik walki na przykładzie wybranych stylów

Przez pojęcie techniki rozumie się zbiór struktur ruchowych służących pokonaniu przeciwnika zgodnie z ustalonymi przepisami w jak najbardziej ekonomiczny sposób (K. Witkowski, J. Maśliński, R. Kubacki 2009). Skuteczność nauczania technik walki w dużej mierze uwarunkowana jest porządkiem organizacyjnym treningów. Zgodnie z zasadą stopniowania trudności należy techniki usystematyzować od najłatwiejszych do bardziej skomplikowanych oraz podzielić na składowe (np. poruszanie się, techniki ręczne, nożne, walka w parterze). Nauczanie techniki powinno być poprzedzone ćwiczeniami przygotowawczymi o charakterze ogólnorozwojowym i gibkościowym, ponieważ bez należytego poziomu sprawności ogólnej nie będzie możliwe skuteczne nauczanie techniki. Niezwykle istotne są również uwarunkowania morfofunkcjonalne, które decydują o skuteczności w walce (Z. Borysiuk 2005). W niniejszym podręczniku przedstawione zostaną systematyki dwóch wybranych stylów walki. Mogą stanowić one wzór do tworzenia własnych systematyk w nauczaniu samoobrony, która jest często połączeniem kilku systemów walki.

Systematyka nauczania techniki boksu:

1. Pozycja bokserska: ustawienie nóg, pozycja całkowita – w miejscu i w ruchu.
2. Podstawowe elementy pracy nóg: kroki w przód, w tył, w lewo, w prawo, skośnie.
3. Cios lewy prosty: w głowę, w korpus – w miejscu, z krokiem w przód, z krokiem w tył, w ruchu w różnych kierunkach.
4. Obrony bierne przed ciosem lewym prostym: zbiecie, uniki (w dół, w prawo).
5. Cios prawy prosty: w głowę, korpus – w miejscu, po odejściu, po odskoku.
6. Obrony bierne przed ciosem prawym prostym: blokowanie, uniki (w dół i w lewo), zakroki.
7. Krótkie serie ciosów prostych w ataku: lewy-prawy, podwójny.
8. Obrony czynne przed ciosami prostymi; lewy stoping (w głowę, korpus), zbiecie lewego i kontratak, blokowanie prawego i kontratak, zakrok i kontratak.
9. Zwody poprzedzające atak ciosami prostymi: wzrokiem, ciosem, złożone.
10. Serie ciosów prostych w kontrataku.

11. Praca nóg w ataku, kroki szachujące w ringu.
12. Obrony bierne i czynne przed seriami ciosów prostych: zejście z linii walki (uskoki: w prawo obunóz i nożycowy, zejście w lewo obrotem na nodze wykroczonej) – kontratak; układ bloków i uników – kontratak ciosami prostymi.
13. Ciosy z dołu w tułów; prawy, lewy; w kontrataku po obronach przez uniki, zbiecie, zakroki.
14. Cios lewy sierpowy: krótki, w głowę, korpus w miejscu, z doskokiem, w kontrataku, w ataku; lewy sierpowy długi.
15. Obrony bierne i czynne przed ciosem lewym sierpowym, blokowanie, unik rotacyjny, zakrok, odskok, odchylenie – kontratak.
16. Ciosy z dołu na podbródkowe: prawy, lewy – w kontrataku, w seriach ciosów w ataku.
17. Obrony przed złożonymi seriami ciosów z dystansu; praca nóg (łączenie odskoków i zejść z linii walki), układy bloków i uników, odchylenie – kontratak.
18. Ciosy kontruujące po przepuszczeniu ataku, w tempo ataku, cios prawy „krzyżowy”.
19. Walka z bliska; wejście do walki w półdystansie po obronie, w ataku; złożone serie ciosów w półdystansie, wyjście z ciosem.
20. Wznawianie ataku: ciosem pojedynczym, krótkimi i dłuższymi seriami ciosów.
21. Prowadzenie walki w różnym dystansie i w różnych miejscach ringu, wykorzystywanie momentów przewagi, walka w chwilach zagrożenia.
22. Prowadzenie walki z przeciwnikami o różnej budowie fizycznej i sprawności (T. Nowak 2004).

Systematyka nauczania technik ju-jitsu

Techniki wewnętrzne

- techniki oddechowe
- relaksacja
- medytacja
- ruchowe techniki relaksacyjno-medytacyjne

Techniki zewnętrzne – techniki walki

1. Postawy

- Shi-hontai – porządkowa (frontalna)
- Shizentai – zaczepna (frontalna, prawa, lewa)
- Jigotai – obronna (frontalna, prawa, lewa)
- Kamae – trójkątna postawa do walki
- Zen-kutsu-dachi – wykroczone-zakroczone postawa do walki
- W czasie zajęć treningowych z partnerem wyróżnia się pozycje ai-hanmi (taką jak partner) i gyaku-hanmi (pozycję odwrotną od tej jaką ma partner).

2. Poruszanie się
 - tsugi-ashi – krok dostawny
 - ayumi-ashi – krok przestawny (chodzony)
 - tobi konde – odskoki i doskoki
 - tai-sabaki – obroty tułowia
 - uniki – zejścia z linii ataku
 - tenkany – zwroty tułowia
3. Pady i przewroty
 - koho-ukemi – pad w tył, pad w tył na łopatki
 - yoko-ukemi – pad w bok
 - zenpo-ukemi – pad w przód prosty, kołyskowy
 - zenpo-kaiten-ukemi – przewrót w przód, z przeszkody, przez przeszkodę
 - koho-kaiten-ukemi – przewrót w tył, z przeszkody, przez przeszkodę, przez bark do leżenia przodem, miękki przewrót w tył
 - renzoku-ukemi-chugaeri – pady i przewroty kombinowane
4. Rzuty
 - sutemi-waza – rzuty poświęcenia (z upadkiem)
 - kaeshi-waza – kontrrzuty
 - koshi-waza – rzuty biodrowe
 - te-waza – rzuty ręczne
 - ashi-waza – rzuty nożne
5. Dźwignie
 - gyaku-te-yubi-waza – dźwignie na palce
 - gyaku-te-kubi-waza – dźwignie na nadgarstki
 - dojime-waza – dźwignie (ściskania) nożycowe
 - ashi-kansetsu-waza – dźwignie na nogi
 - gyaku-kubi-waza – dźwignie na szyję
6. Duszenia
 - shime-ai – za pomocą ubrania (kimona)
 - hadaka-jime – „gołe” duszenia – bez pomocy ubrania
 - ashi-jime – duszenia nogami
7. Trzymania ograniczające ruchy.
8. Techniki uderzania.
9. Techniki kopnięć.
10. Techniki blokowania.
11. Techniki naciskowe.
12. Techniki obronne ju-jitsu uwolnienia rąk
 - uwolnienia tułowia z obchwyty
 - uwolnienie głowy z uchwytu pod pachą
 - uwolnienie się z chwytu za włosy

- uwolnienie się z chwytu za ubranie
 - obrona przed duszeniem
 - obrona przed uderzeniem pięścią
 - obrona przed kopnięciem
 - obrona przed atakiem kijem
 - obrona przed atakiem nożem
 - obrona przed zagrożeniem bronią palną
 - obrona w pozycji siedzącej
 - obrona w pozycji leżącej
 - obrona przed kilkoma napastnikami
13. Chwyty transportowe (www.jiu-jitsu.com.pl/techniki.html).

Systematyka nauczania technik muay thai

Nauczanie techniki walki tak jak w każdym sporcie powinno być poprzedzone ćwiczeniami przygotowawczymi i pomocniczymi, które ułatwią właściwe opanowanie nowo poznanych elementów. Ćwiczenia wprowadzające mają na celu przygotowanie organizmu do nowo powstałych warunków pracy, za ich pomocą przyspieszy się okres adaptacji ustroju do zadanych obciążeń i nowo postawionych mu zadań. W początkowym etapie nauczania technik muay thai należy przedstawić pokaz i objaśnienie ruchu, demonstrując go w całości, a następnie w zwolnionym tempie objaśnić wszystkie jego składowe. Należy zwrócić uwagę na najtrudniejsze elementy (punkty kluczowe) oraz szczegółowo wyjaśnić sposób zastosowania w walce. Demonstracja ćwiczenia powinna być wykonana z dwóch lub trzech stron, stojąc przodem, bokiem, tyłem w stosunku do grupy. Wielokrotne powtarzanie nauczanego elementu w sposób świadomy umożliwi opanowanie czynności i wytworzenie nawyku ruchowego.

1. Nauczanie techniki należy rozpocząć od ustawienia nóg w pozycji „tajskiej” (pozycja walki) oraz wykonywania kroków w przód, w tył, lewą i prawą stronę. Następnie przystępujemy do nauki pozycji tułowia, rąk w gardzie oraz cech charakterystycznych, identyfikowalnych dla tego stylu. Warto podkreślić różnice między pozycją bokerską i kickbokserską. Ćwiczący w tej pozycji doskonałą poruszanie się.
2. Po przyswojeniu przez ćwiczących pozycji walki przystępuje się do nauczania ciosów prostych łokciem (wizytówka muay-thai). Kształtujemy przede wszystkim umiejętność pracy tułowia. Jest to konieczne przy zadawaniu ciosów na pełną długość. Ciosy proste ćwiczący wykonują początkowo w miejscu w pozycji walki, kolejnym elementem jest technika po kroku w przód. Kolejną techniką są uderzenia okrężne łokciem.
3. Nauczanie ciosów prostych. Ciosy te zawodnicy wykonują początkowo z pozycji walki bez rękawic. Następnie zadają te same ciosy na „tarczę” utworzoną z rąk

- partnera. Kolejne techniki są wykonywane już w rękawicach. Dodajemy technikę z równoczesnym chodzeniem w pozycji walki. Następnym krokiem będzie nauczanie obron przed ciosami prostymi.
4. Nauczanie ciosów okrężnych należy rozpocząć od ćwiczeń lewej ręki. Cios ten łączymy następnie z prawym prostym. Uczymy obrony przed lewym sierpowym poprzez blok prawą ręką i unik w dół. Uczymy również blokowania przedramieniem lewego sierpowego skierowanego na tułów. Wprowadzamy ćwiczenia techniki w formie tzw. fragmentów walki, czyli wyprowadzania określonych ciosów i stosowania obron według wcześniej opracowanego planu. Przyjęcia ciosów na gardę, uniki, bloki plus kontra. Dołączamy technikę prawy sierpowy i ciosy z dołu. Następnie przystępujemy do nauczania długich serii ciosów prostych połączonych z ciosami sierpowymi i ciosami z dołu. W momencie kiedy zawodnicy potrafią już zadawać ciosy proste, ciosy sierpowe i ciosy z dołu, zaczynamy pracę nad złożonością akcji.
 5. Następnym elementem szkoleniowym będzie nauczanie zadawania ciosów kolanem. Zaczynamy od pojedynczych kopnięć kolanem z pozycji walki. Pierwszą techniką jest kopnięcie proste kolanem. W dalszym etapie nauczamy technikę kolanem okrężnym. Każdą technikę poprzedzamy ćwiczeniami przygotowawczymi.
 6. Po opanowaniu kopnięć kolanem i technik ręcznych zaczynamy nauczać podstaw klinczu. Poznajemy szczegóły oraz charakterystykę pracy w klinczu. Zwracamy uwagę na pracę nóg w klinczu i pracę bioder (biodra sklezione blisko przeciwnika). Klincz zaczynamy od swobodnych zabaw typu „uchwyt” w „uchwyt”. Stopniowo nauczamy technik wyjścia z klinczu i kontrataku.
 7. Chcąc wprowadzać techniki nożne na inne strefy, tj. kopnięcia frontalne, kopnięcia okrężne, musimy poprzedzać je odpowiednio wcześniej serią ćwiczeń przygotowawczych. Chodzi tu głównie o odpowiedni stopień elastyczności ścięgien. Wszystkie ćwiczenia rozciągające usprawniają proces nauczania, pozwalają na dynamiczniejszą technikę oraz łatwość atakowania na strefy wysokie. Nauczając technik nożnych zwracamy uwagę na odmienną styl i na charakterystyczne elementy poszczególnych technik.
 8. Najtrudniejszymi technikami w etapie nauczania, jednakże najbardziej spektakularnymi odnośnie (muay-thai) są techniki kopnięć okrężnych. Kopnięcia te możemy zadawać na różne strefy. Kopnięcia okrężne na korpus i kopnięcie wysokie na głowę. Aby rozpocząć naukę tych technik nasi zawodnicy powinni być odpowiednio przygotowani. Wymaga to odpowiedniego poziomu gibkości, który umożliwi swobodne wykonanie kopnięć na wysokie strefy. Kopnięcia okrężne na korpus różnią się od technik kickbokserskich, wykonuje się je z większym skretem ciała, co powoduje większą dynamikę i skuteczność technik (Maciej Walczykiewicz, <http://muaythai.lublin.pl>)

V. Wybrane rodzaje ataku i obrony

Ciosy wyprowadzane przy użyciu technik ręcznych są jedną z najczęściej stosowanych form ataku, wysoka sprawność kończyn górnych wynikająca z codziennych funkcji życiowych pozwala bez większego przygotowania treningowego wykonywać różnorodne, obszerne ruchy w wielu płaszczyznach, dlatego też w sytuacjach konfliktowych większość ataków odbywa się przy ich użyciu. Celem ataku najczęściej jest głowa (część twarzowa) atakowana frontalnie przy użyciu technik prostych lub okrężnych oraz korpus (splot słoneczny, wątroba) jako najbardziej wrażliwe miejsca tej części ciała. Skuteczne odparcie takiego ataku wymaga szybkiej reakcji na ruch przeciwnika, jak i dobrego przygotowania treningowego, szczególnie gdy atak odbywa się przy użyciu serii (kombinacji) ciosów.

Naukę obrony należy rozpocząć od prawidłowego przyjęcia pozycji ciała, ustawienia nóg w szerokości barków z lekkim wykrokiem jednej w przód przy nieznacznym ugięciu kolan. Pozycja taka (z reguły lewa pozycja walki) gwarantuje stabilność osoby broniącej się, możliwość poruszania, jak i balans ciałem. Niezwykle ważne jest ułożenie rąk blisko głowy (zasłona głowy) z lekkim wysunięciem w przód, co utrudnia zadanie ciosu. Prezentowany sposób obrony (fot. 1.) przed atakiem górnych części ciała sprowadza się do wykonania miękkiego bloku polegającego na zmianie toru atakującej ręki i zbitiu w bok poza obręb twarzy. Naukę bloku można rozpocząć od ćwiczeń w parach, wykonując atak bardzo wolno z zachowaniem bezpiecznej odległości na wypadek nietrafienia (blokiem) w atakującą rękę, po wielokrotnym powtórzeniu ćwiczenia należy zmienić pozycję walki na prawą (prawa ręka i noga w przód) i powtórzyć układ symetrycznie ćwicząc obronę przed atakiem lewej ręki. Proponowany układ ćwiczeń jest schematem treningowym mającym na celu opanowanie techniki blokowania uderzenia, w samoobronie decydują zachowania sytuacyjne, blok można wykonać dowolną ręką tak, aby był skuteczny i powstrzymał uderzenie.

Po opanowaniu obrony w zwolnionym tempie należy nieznacznie zwiększać szybkość ciosu, a następnie rozpocząć ćwiczenie obrony przed podwójnym uderzeniem – prawa, lewa ręka na wprost (fot. 1.) W prezentowanej rycinie ujęcie drugie sfotografowano w większym dystansie, który w rzeczywistości nie wymagałby blokowania. Powodem tego jest dokładne zaprezentowanie bloku, ułożenia dłoni



Fot. 1. Obrona przed atakiem frontalnym w twarz

na atakującej ręce przeciwnika. Ponadto wykonanie bloku jak najdalej od własnej twarzy daje większą gwarancję skutecznej obrony.

Ze względu na bardzo często stosowane uderzenia w twarz z bliskiego dystansu prezentowana jest kolejna forma obrony polegająca na nieznacznym zejściu z linii ciosu krokiem w przód z jednoczesnym zablokowaniem stopy nogi wykroczonej atakującego. Broniący się wykonuje blok, wznosząc ramię w górę, a następnie uderza (lub naciska) okolice szyi, wytrącając przeciwnika z równowagi. Zablokowana stopa napastnika uniemożliwi wykonanie cofnięcia się oraz ruchów całego ciała. Spowoduje utratę jego równowagi pod wpływem uderzenia (fot. 2).



Fot. 2. Obrona przed ciosem prostym w twarz

Powszechnie stosowaną formą ataku jest również uderzenie okrężne w twarz, ręka atakującego prowadzona jest po lekkim łuku i jej celem są boczne części twarzy. Prezentowana forma obrony (fot. 3.) sprowadza się do zastosowania tego samego bloku, jednak należy zwrócić uwagę na zasłonę twarzy ręką po stronie ataku (ręką bliższą od przeciwnika) w celu podwójnej asekuracji. Inna możliwość obrony polega na zastosowaniu typowego bloku twardego zapożyczonego z karate (jodan uke), wznos ręki ugiętej w łokciu uniemożliwia napastnikowi wyprowadzenie skutecznego ataku. W nauczaniu tej techniki należy zwrócić uwagę na właściwe ułożenie bloku, blokująca ręka powinna być zgięta w stawie łokciowym do kąta prostego, unosząc przedramię ku górze. Ze względu na to, że w prezentowanym



Fot. 3. Obrona przed atakiem okrężnym w twarz

wariacie obrony stosuje się twardy blok, początkowo ćwiczenia należy wykonywać powoli, by uniknąć stłuczeń ręki blokującej, w następnym etapie przy ćwiczeniu należy zwiększyć szybkość i siłę, ćwiczenie to będzie zbliżone do realnego ataku. Dla bezpieczeństwa można zastosować ochraniacz na przedramię, umożliwi on wielokrotne powtarzanie ćwiczenia bez powodowania urazów.

Kolejna forma ataku stosowana może być frontalnie na korpus. Celem jest z reguły splot słoneczny jako najbardziej wrażliwa część tej okolicy ciała. Opisywany wcześniej sposób blokowania ciosu prostego na twarz znajdzie i w tym przypadku zastosowanie. Nauczanie obrony należy rozpocząć od nabycia umiejętności blokowania pojedynczych ciosów, osoba broniąca się musi precyzyjnie trafić krawędzią dłoni w pięść lub przedramię napastnika. Ruch bloku wyprowadzanego w bok zmieni tor lotu atakującej ręki, cios zostanie skierowany poza obręb ciała. Po opanowaniu obrony pojedynczych technik można przystąpić do wyprowadzania podwójnego ataku (np. lewa, prawa), broniący wyprowadzać będzie nadal miękkie bloki (prawa, lewa ręka). Ćwicząc tę formę obrony należy zwrócić uwagę na ruch skrętny (rotacja) tułowia wraz z blokiem, jeżeli blok wykonuje prawa ręka, należy wykonać skręt tułowia w lewo. Stanowi to dodatkową obronę przed bezpośrednim trafieniem (przyjęciem ciosu) w przypadku nieskutecznie wykonanego bloku – atakująca ręka minie cel lub trafi częściowo nie wyrządzając krzywdy (fot. 4).

Często stosowanym atakiem w bliskim kontakcie jest uderzenie kolaniem. Może być wykonane na wprost w krocze, korpus lub okrężnie w żebra bądź wątrobę. Technika ta jest niezwykle niebezpieczna, może spowodować liczne obrażenia wewnętrzne. Atak kolaniem oparty jest na naturalnym ruchu (wznos kolana) i nie wymaga długiego okresu nauki. Może być powszechnie stosowany przez napast-



Fot. 4. Obrona przed atakiem frontalnym w korpus (splot słoneczny)

ników. Taką formę ataku często preferują osoby wysokie, szczupłej lub średniej budowy ciała, w ich zasięgu może również znaleźć się twarz. Atak kolaniem na wprost najłatwiej jest powstrzymać, wykonując ruch zablokowania ręką z góry w dół (fot. 5 a), dłoni blokująca powinna być ustawiona pod kątem 45 stopni do wewnątrz – zwiększa to płaszczyznę obrony i ułatwia zatrzymanie atakującej nogi. Przy ataku prawym kolaniem blok wykonuje prawa ręka, lewa stanowi zasłonę głowy (schemat treningowy). Ćwicząc tę technikę obrony należy pamiętać, że nie powinno się wykonywać bloku oburącz, angażowanie obu rąk (ruch w dół) powoduje odsłonięcie głowy i w przypadku markowania kopnięcia osoba atakowana odsłania głowę, narażając ją na przyjęcie ciosu. Drugim wariantem ataku z wykorzystaniem kolana jest uderzenie okrężne w boczne części tułowia. Skuteczne wykonanie tej techniki wymaga dużej ruchomości w stawie biodrowym i stosowane jest z reguły przez osoby wytrenowane. Obrona polega na zablokowaniu uderzenia ręką wyprowadzoną po przekątnej w kierunku atakującej nogi (fot. 5 b).

W walce realnej często stosowane są kopnięcia na wprost. Istnieje kilka sposobów zablokowania tej techniki, najprostsza sprowadza się do wykonania bloku miękkiego dłonią ruchem z góry w dół. Ćwicząc tę technikę należy zwrócić uwagę na ułożenie dłoni wykonującej blok, w celu uniknięcia urazu (zwichnięcia palców), palce powinny być złączone, dłoń lekko napięta i ustawiona nieznacznie w bok (do wewnątrz), co zwiększa powierzchnię bloku (dłoni). Ustawienie to daje większą możliwość wykonania precyzyjnego bloku i powstrzymania uderzenia. Przy blokowaniu technik nożnych obowiązuje zasada wykonania bloku jedną ręką, druga natomiast asekuje pozostałe części ciała, które mogą być zagrożone atakiem. Tak więc w prezentowanym układzie, stojąc w lewej pozycji walki, prawa dłoń blokuje



Fot. 5 a, b. Obrona przed atakiem kolaniem na wprost i okrężnie

atak prawej nogi, lewa ręka asekuje lewą stronę, chroniąc głównie głowę (fot. 6 a). Bardziej zaawansowany blok można wykonać nieco inaczej, w momencie ataku broniący się wykonuje zejście z linii ataku ku przodowi w bok (w lewo), wykonując blok okrężny prawą ręką z góry na zewnątrz (w prawą stronę). Taki sposób obrony powoduje dodatkowo wychylenie z równowagi napastnika poprzez skierowanie atakującej nogi ruchem okrężnym w bok, daje to możliwość przejścia inicjatywy w walce. Prawidłowo wykonany blok spowoduje obrót napastnika i ustawienie bokiem lub tyłem do osoby broniącej się (fot. 6 b).



Fot. 6 a, b. Obrona przed atakiem techniki nożnej na wprost

Kolejny sposób obrony przedstawia fotografia 6c. Broniący się przed kopnięciem w pierwszej fazie obrony postępuje podobnie jak w poprzednim opisie, jednak po zmianie toru atakującej nogi wykonuje krok w przód, chwytając napastnika, przejmując nad nim kontrolę, wykonując trzymanie lub obalenie.



Fot. 6c. Obrona przed atakiem techniki nożnej na wprost

Nieco inna forma obrony przed atakiem na wprost może sprowadzać się do wykonania zejścia z linii kopnięcia i przechwytu atakującej nogi. Kolejną fazą obrony jest wykonanie ruchu w przód z jednoczesnym wyprowadzeniem uderzenia w twarz lub pchnięcia w celu obalenia napastnika (fot. 6d).



Fot. 6d. Obrona przed atakiem techniki nożnej na wprost

Kolejna fotografia przedstawia podobną formę obrony przed kopnięciem na wprost. Różnica w obronie polega jedynie na zastosowaniu innego rozwiązania w części końcowej. Po przechwyceniu nogi osoby atakującej broniący się wycofuje się nieznacznie, pociągając w swoim kierunku nogę napastnika. Ruch ten ma na celu wytrącenie z równowagi osobę atakującą, następnie broniący się zmienia gwałtownie kierunek poruszania się, wykonując ruch w przód (wznos nogi) do momentu utraty równowagi i upadku napastnika (fot. 6 e).

Obok często stosowanych kopnięć na wprost istnieje również możliwość ataku przy pomocy technik okrężnych, w realnej walce (nie sportowej) technika taka może być wykonana na korpus lub nogi, ponieważ bez rozgrzewki i ćwiczeń rozciągających w ubraniu raczej niemożliwy jest skuteczny atak głowy. Należy nadmienić, że prawidłowe wykonanie techniki okrężnej wymaga umiejętności i pewnego stopnia wytrenowania i nie będzie raczej stosowane przez osoby nie doświadczone, niemniej jednak warto znać podstawowe techniki bloków, ponieważ po wyglądzie zewnętrznym nie zawsze można ocenić możliwości napastnika. Najprostszym i zarazem najskuteczniejszym sposobem obrony jest blok miękkiej dłonią sprowadzający się do ruchu dłoni po przekątnej (atak prawej nogi, blok prawą ręką) tak, aby zatrzymać atakującą nogę (fot. 7 a,b). Nauczając tej techniki obrony należy zwrócić uwagę na ułożenie drugiej ręki. Stanowi ona dodatkowe zabezpieczenie, chroni drugą stronę ciała i nie powinna znajdować się w niskim położeniu. Osoby uczące się, koncentrują się z reguły na ręce blokującej, zapominając (opuszczając) o drugiej lub starają się blokować oburącz. Prowadzenie ćwiczeń treningowych powinno wyrabiać nawyk wysokiego ułożenia rąk w celu obrony głowy, najważniejszej części ciała. Uwzględniając zachowania sytuacyjne



Fot. 6e. Obrona przed atakiem techniki nożnej na wprost

często występujące w walce atak ten można zablokować, zasłaniając się łokciem (atak prawej nogi lewa ręka w dół, łokieć do żeber), jednak wiąże się to z przyjęciem uderzenia i możliwością urazu.

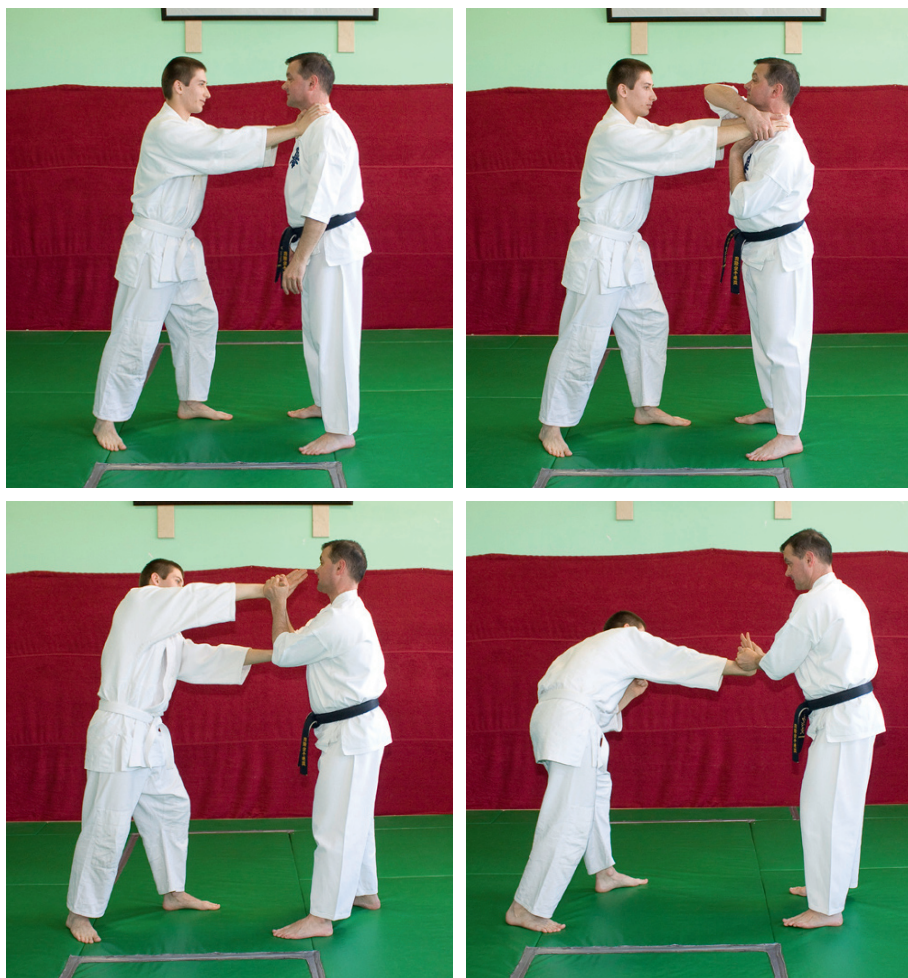
W przypadku ataku techniką okrężną (nożną) skierowaną w nogę (najczęściej wykroczną) należy unikać bardzo często spotykanej reakcji – obrony ręką lub próby chwytu nogi atakującej. Zachowanie takie jest mało skuteczne i powoduje odsłonięcie części ciała znajdujących się po stronie atakowanej. Najbardziej skuteczną formą obrony jest wykonanie bloku nogą, która jest atakowana. Blok sprowadza się do uniesienia nogi ku górze pod kątem 45 stopni w bok (na zewnątrz) i nieznacznym ściągnięciu stopy do wewnątrz, co uniemożliwi atak

nogi zakroczonej (uderzenie przyjmuje piszczel). Naukę tego bloku należy rozpocząć od właściwego ustawienia nogi, tzn. ustalenia wysokości wznosu nogi i kąta odchylenia w bok tak, aby atakowany mięsień czworogłowy był chroniony. Wielokrotne początkowo wolne powtarzanie tego ruchu spowoduje zapamiętanie ułożenia nogi do bloku, następnie należy rozpocząć ćwiczenia w parach, zwiększając stopniowo szybkość ataku. W celu uniknięcia stłuczeń części blokującej (piszczel) obie osoby (atakująca i broniąca się) powinny stosować ochraniacze. Dobrze opanowany blok powinien być wykonany odruchowo z zachowaniem postawy walki i ułożeniem rąk umożliwiającym blokowanie innych technik (fot. 7 c).



Fot. 7 a, b, c. Obrona przed kopnięciem okrężnym

Fotografia 8 prezentuje sposób uwolnienia się z duszenia oburącz z przodu, osoba atakująca wykonuje chwyt za szyję, broniący się dąży do uwolnienia poprzez zerwanie chwytu. W pierwszej fazie ręką dominującą łapie dłoń napastnika z góry, druga ręka wykonuje chwyt z dołu, ruchem obrotowym zrywa uchwyt. Trzymając oburącz dłoń napastnika należy ustawić ją tak, by wewnętrzna jej część była skierowana prostopadłe ku górze. Przyłożona w tej pozycji siła (zgięcie dłoni w dół) spowoduje dźwignię na nadgarstek dającą kontrolę nad napastnikiem. Przy nauczaniu tej techniki należy zwrócić uwagę na prawidłowy chwyt jednej z dłoni napastnika tak, by zerwanie nastąpiło w sposób pewny poprzez jeden ruch. W drugiej fazie należy prawidłowo ustawić trzymaną dłoń, ponieważ ustawienie to będzie warunkowało skuteczne wykonanie dźwigni.



Fot. 8. Uwolnienie z duszenia oburącz

Przed takim atakiem można obronić się w nieco inny sposób – broniący się stara się nie dopuścić do chwytu za szyję. Prawą ręką, ruchem na zewnątrz zbija dłonie napastnika, wykonując jednocześnie skręt bioder i barków w prawą stronę. Kontratak polega na wyprowadzeniu techniki prawą ręką, możliwe jest tu wykonanie uderzenia w twarz lub ruchu ściągającego przedramieniem przeciwnika w dół (fot. 9 a, b). W przypadku, gdy napastnik zdołał wykonać chwyt za szyję, można zastosować inne rozwiązanie. Lewą ręką chwytamy przedramię przeciwnika, a następnie ściągamy skracając dystans. Prawą dłonią wyprowadzamy pchnięcie (lub uderzenie) w brodę, obalając napastnika (fot. 9 c).

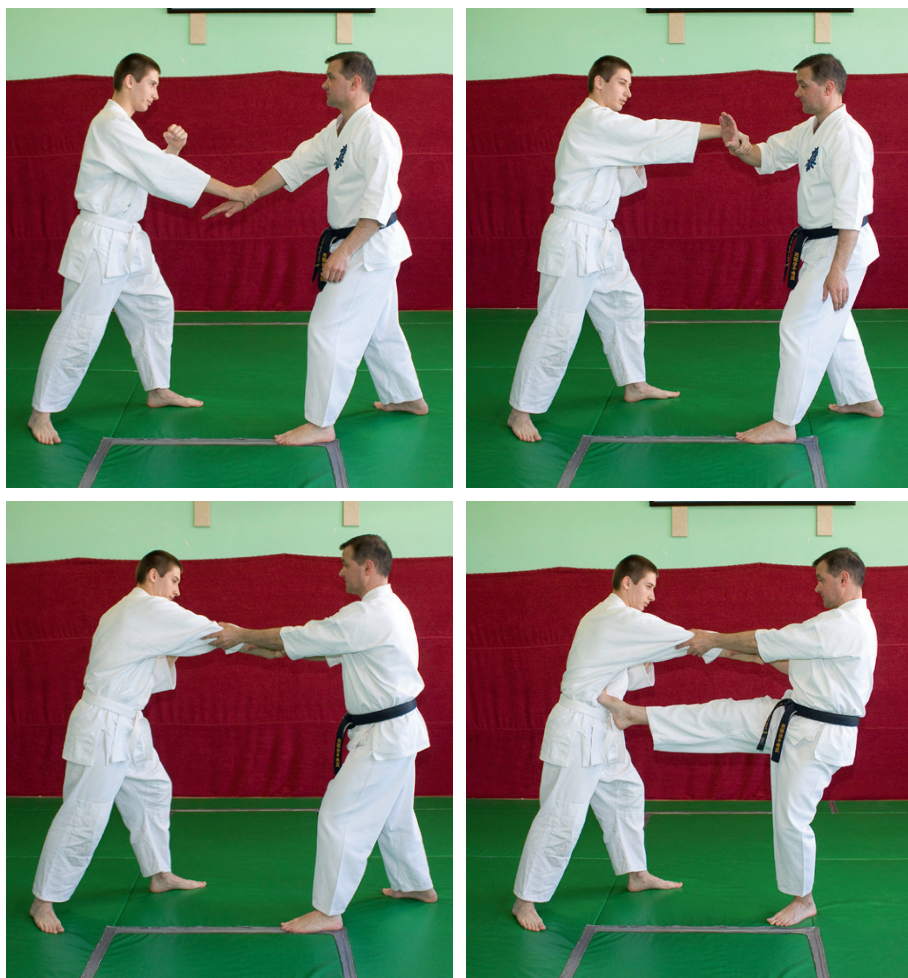
Kolejne techniki prezentowane w niniejszym opracowaniu będą dotyczyły uwolnień z różnorodnych chwytów. Jako pierwsze zostaną przedstawione i opisane różne



Fot. 9 a, b, c. Obrona przed duszeniem oburącz z przodu

warianty uwolnień z chwytu za rękę. W pierwszym rozwiązaniu obrona sprowadza się do wykonania przechwyty przez ruch okrężny dłoni trzymanej, a następnie wykonaniu chwytu oburącz (ręka prawa za nadgarstek, lewa za ramię) ze ściągnięciem przeciwnika w kierunku do siebie, obrona kończy się wyprowadzeniem kopnięcia prostego w korpus. Opanowując prezentowaną technikę, należy rozłożyć ją na sekwencje ruchów i ćwiczyć poszczególne elementy: przechwyty, chwyt ze ściągnięciem do siebie (ruch ten zwiększy siłę i skuteczność kontrataku), kopnięcie (fot. 10).

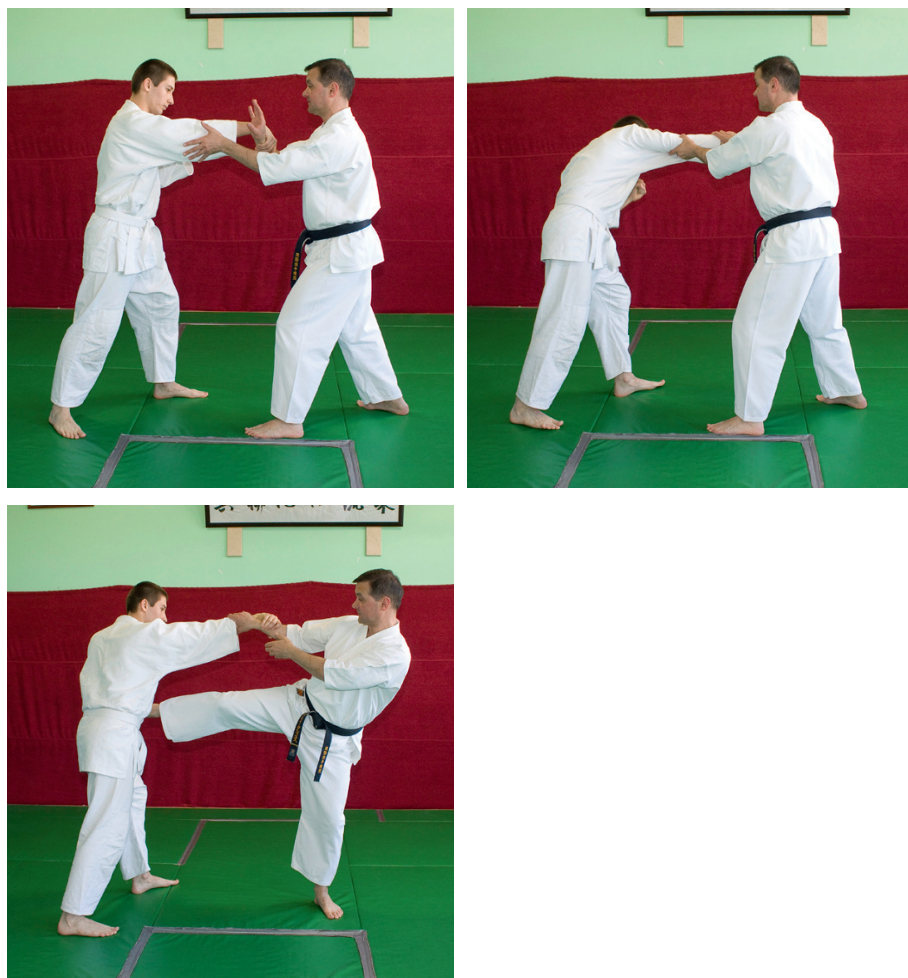
Uwolnienie się z tego samego chwytu możliwe jest przy zastosowaniu kopnięcia okrężnego. Aby taki kontratak był możliwy, początkowo należy wykonać przechwyty tak jak w poprzednim opisie ruchem dłoni okrężnym do wewnątrz.



Fot. 10. Uwolnienie z chwytu za rękę z wyprowadzeniem kopnięcia prostego

W kolejnej fazie, kiedy broniący się trzymając przedramię napastnika, dołącza lewą rękę, chwytając ramię i wykonuje ściągnięcie przeciwnika w bok (w kierunku nogi kontratakującej), ruch ten wymusi obrót ciała napastnika i spowoduje korzystne ustawienie do wyprowadzenia kopnięcia okrężnego (fot. 11).

Przy tym rodzaju ataku (chwyt za rękę) można zastosować również rozwiązanie sprowadzające się do wyprowadzenia kontrataku kolaniem. Początkowa część uwolnienia jest podobna do opisywanych wcześniej, jednak po przechwycie konieczne jest ściągnięcie przeciwnika do siebie w celu zmniejszenia dystansu. Ruch ten umożliwi skuteczne wykonanie uderzenia kolaniem, które ze względu na zasięg możliwe jest tylko w bliskiej odległości (fot. 12).

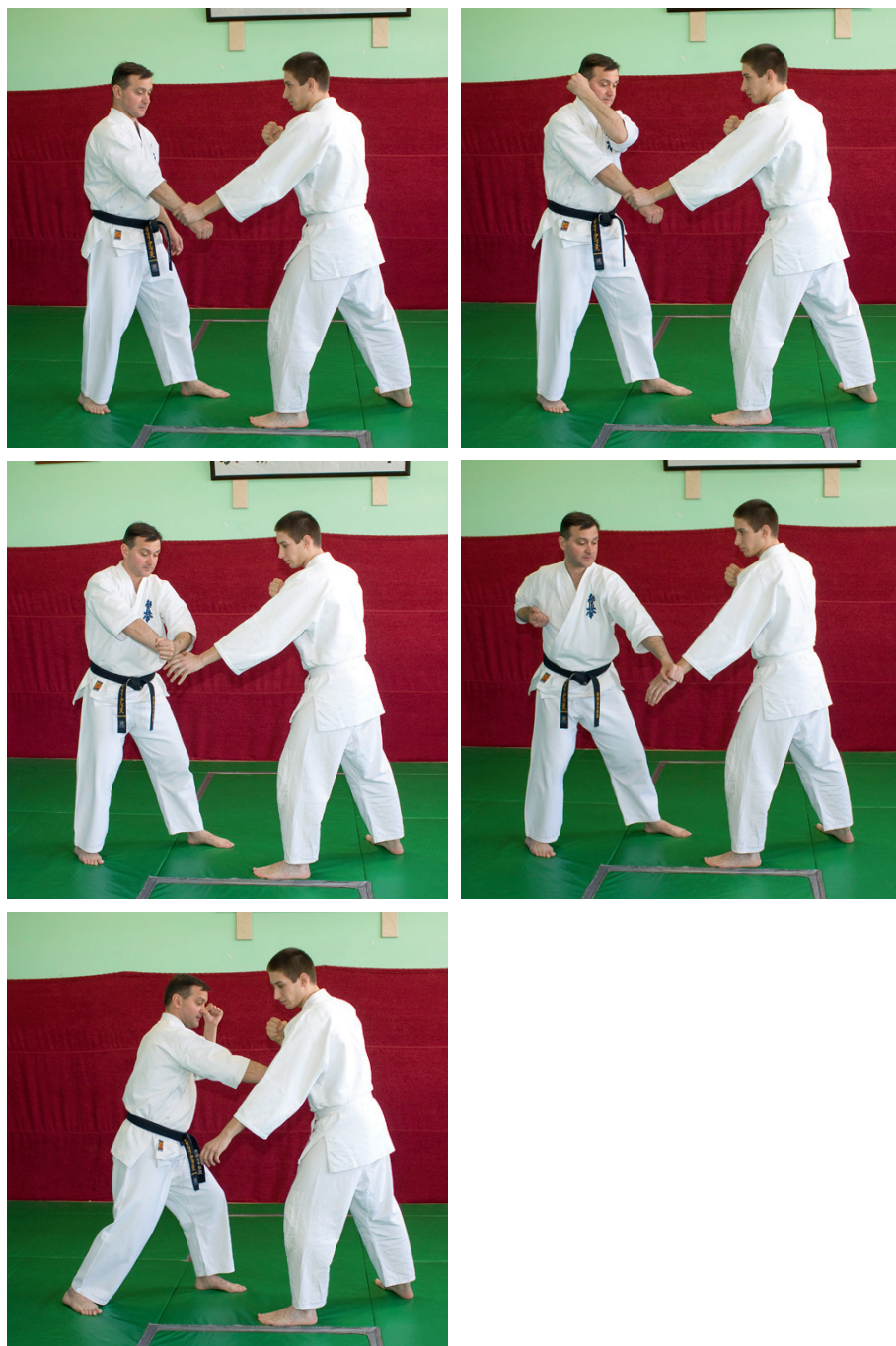


Fot. 11. Uwolnienie z chwytu za rękę z wyprowadzeniem kopnięcia okrężnego



Fot. 12. Uwolnienie z chwytu za rękę z wyprowadzeniem kopnięcia kolanem

Jednym z łatwiejszych sposobów uwolnienia się z chwytu za rękę jest zastosowanie typowej techniki karate (blok gedan barai), która w tym przypadku pełni nieco inną funkcję niż blokowanie ciosu. Osoba chcąc się uwolnić, wykonuje krótki zamach ręką w kierunku własnej głowy, następnie rękę (tę samą) należy ruchem posuwistym poprowadzić po własnym przedramieniu przykładając maksymalną siłę nacisku w miejscu chwytu (nie należy uderzać). Jednocześnie ręka trzymana musi wykonać dynamiczny ruch w tył. Nałożenie się dwóch sił (ruch lewej ręki w dół i prawej w tył) spowoduje uwolnienie się oraz jednocześnie przyjęcie pozycji gotowości do kontrataku – uwolniona ręka może wykonać cios w przód (fot. 13).



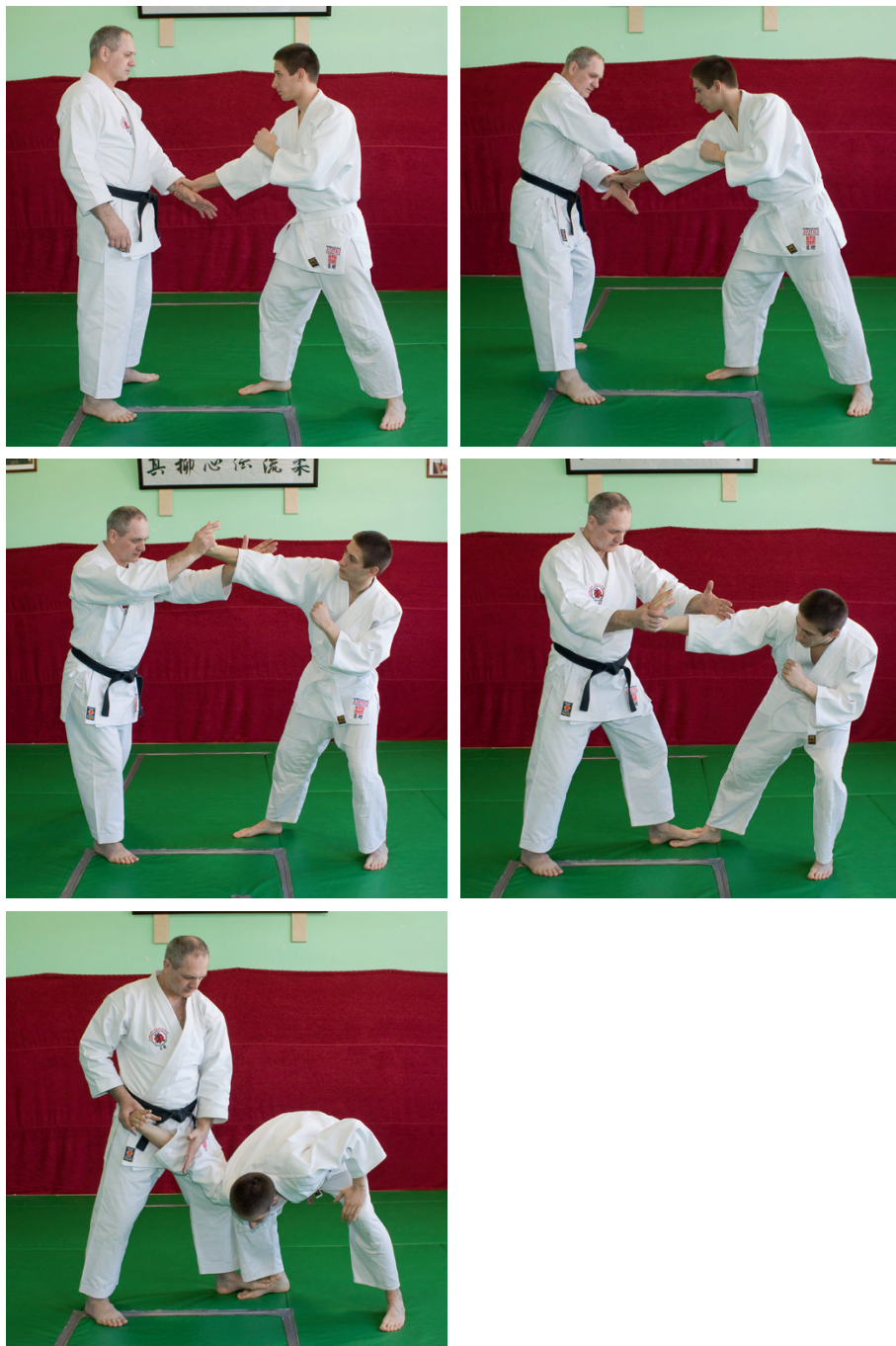
Fot. 13. Uwolnienie z chwytu za rękę z kontratakami

Kolejna fotografia przedstawia obronę przed chwytem za rękę połączonym z próbą uderzenia w twarz. W momencie chwytu broniący się wykonuje zejście po skosie w tył, wyprowadzając przeciwnika z równowagi. Jednocześnie drugą ręką chwytą napastnika za nadgarstek, a broniący się wykonuje wznos rąk po łuku ku górze. W górnym położeniu prawa ręka broniącego się trzyma nadgarstek atakującego, jednocześnie uwolniona lewa ręka przesuwa się na łokieć z jednoczesnym wykonaniem kroku w przód. W kolejnej fazie następuje szybki obrót bioder w prawo z jednoczesnym ściągnięciem ręki przeciwnika (prawa ściąga nadgarstek, lewa naciska na łokieć), kierunki działania sił są skierowane w dół w kierunku biodra osoby broniącej się. Ostatnie ujęcie prezentuje kontrolę przeciwnika za pomocą dźwigni oddziałujących na nadgarstek, łokieć i bark (fot. 14).

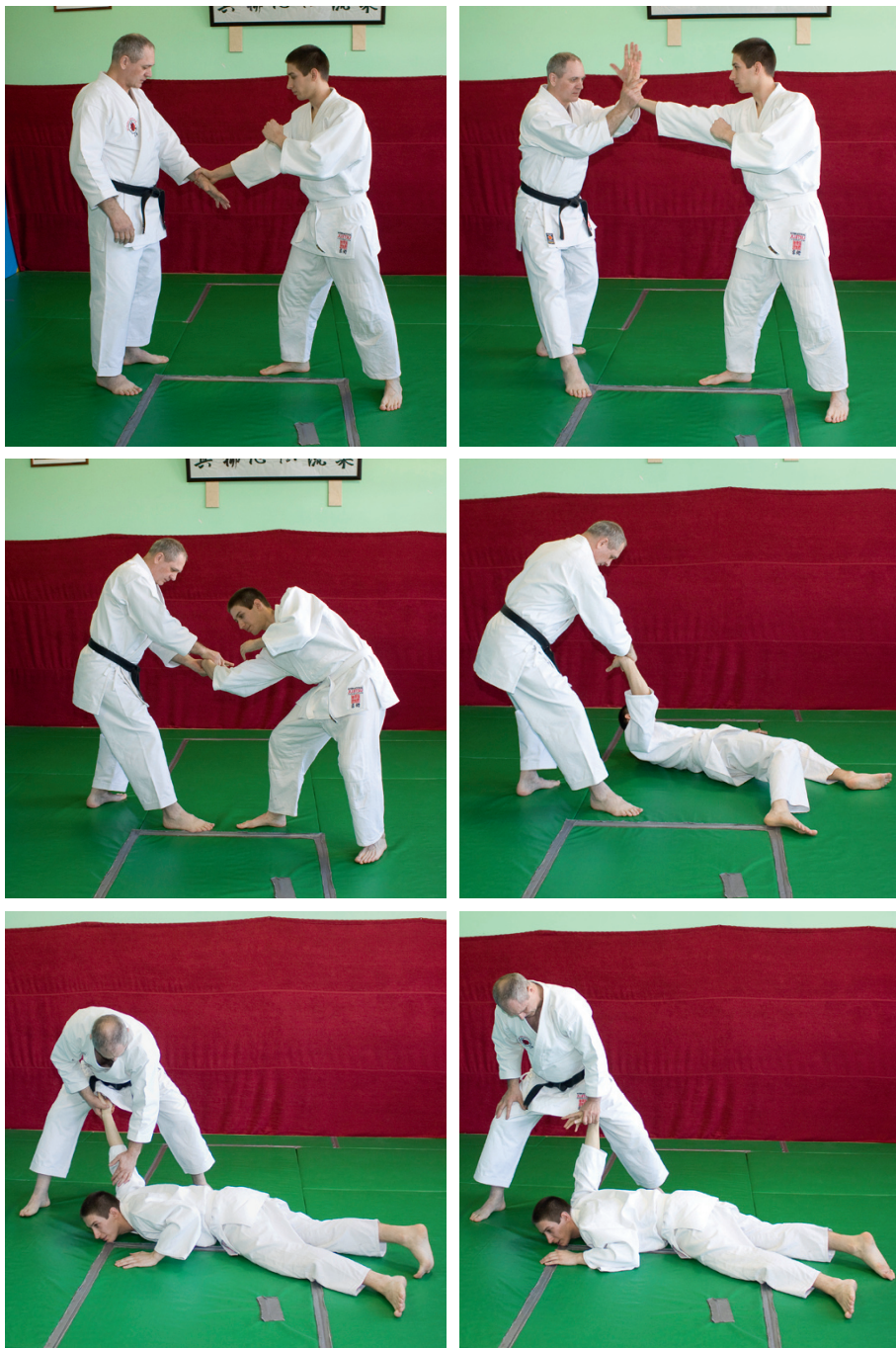
W przypadku chwytu za rękę broniący się może wykonać inny sposób obrony – cofnięcie się po skosie w tył z jednoczesnym uniesieniem atakowanej ręki na wysokość twarzy, co wymusza wyprostowanie ręki przeciwnika. Broniący się kontynuując ruch wsteczny, chwytą prawą ręką dłoń napastnika i z jednoczesnym skrętem bioder ściąga przeciwnika w dół (w lewą stronę) do obalenia na plecy. Kontrolując obalonego poprzez dźwignie na nadgarstek, łokieć i bark broniący się wykonuje przekrok obok jego głowy (nie nad nim) i obracając się dookoła własnej osi wymusza zmianę położenia napastnika z pleców na brzuch. Ostatnim etapem obrony jest pełne zablokowanie ręki poprzez nacisk na ramię leżącego. Ruch ten uniemożliwia uwolnienie się (fot. 15).

Ze względu na brak uniwersalnych technik obrony oraz zwiększenie zasobu posiadanych umiejętności walki wręcz prezentowany jest kolejny sposób uwolnienia z chwytu za rękę. W przypadku chwytu za prawą rękę z jednoczesną próbą uderzenia w twarz broniący się początkowo postępuje podobnie jak w technice wcześniej opisanej, wykonuje cofnięcie się po skosie w tył w lewą stronę z jednoczesnym uniesieniem atakowanej ręki na wysokość twarzy, co wymusza wyprostowanie ręki przeciwnika. Kontynuując ruch wsteczny, chwytą lewą ręką dłoń napastnika z jednoczesnym skrętem bioder ściąga przeciwnika w dół (w lewą stronę), obalając go na lewy bok. Wsuniecie lewej stopy pod prawą łopatkę leżącego napastnika tworzy podporę do wykonania dźwigni, którą inicjuje ruch obrotowy bioder przy jednoczesnym przytrzymaniu wyprostowanej ręki opartej pod kolanem. Poprzez dźwignię łokciowo-barkową wymuszamy zmianę położenia przeciwnika do leżenia przodem, co jednocześnie pozwala w pełni go kontrolować (fot. 16).

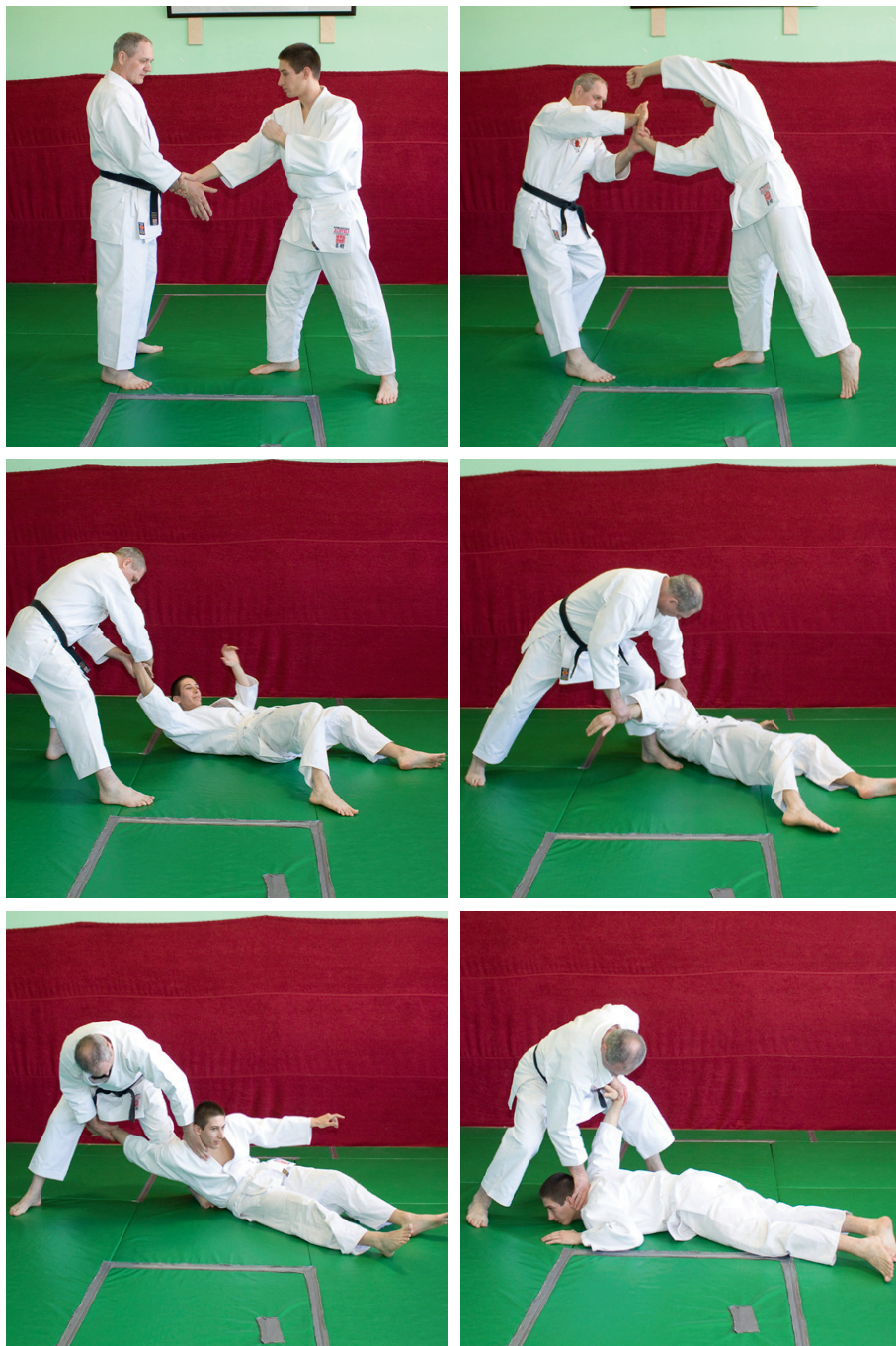
Inny sposób uwolnienia z chwytu za rękę polega na wychyleniu przeciwnika poprzez ściągnięcie go ruchem w lewą stronę. Następnie broniący się zmienia kierunek ruchu, wykonując krok w przód lewą nogą z jednoczesnym naciskiem łokciem na wyprostowany łokieć przeciwnika. Ruchem okrężnym w górę uno-



Fot. 14. Obrona przed chwytem za rękę z jednoczesnym zamiarem uderzenia w twarz



Fot. 15. Obrona przed chwytem za lewą rękę



Fot. 16. Obrona przed atakiem (chwyt) prawej ręki

simy rękę przeciwnika z jednoczesnym obrotem własnych bioder o 180 stopni wykonuje się ściągnięcie przeciwnika za nadgarstek w tył na plecy. Po obaleniu przeciwnika kontrolujemy go poprzez zastosowanie dźwigni na nadgarstek, łokieć i bark (fot. 17).

Bardzo często atak poprzedzany jest chwytem za ubranie, który unie-możliwia osobie atakowanej odejście od napastnika, utrzymanie bezpiecznego dystansu, uniknięcie uderzenia lub kopnięcia. Zaprezentowane zostaną dwa sposoby uwolnienia się z chwytu jednorącz. W sytuacji, kiedy napastnik trzyma atakowaną osobę lewą ręką, broniący się wykonuje ruch ramienia do wewnątrz, wywierając początkowo nacisk na łokieć napastnika, następnie przekłada całą rękę pod pachą tak, aby dłoń znajdowała się z tyłu za ramieniem skierowana ku górze. Lewą dłonią wykonuje się chwyt prawej, ściągając przeciwnika w dół. Pozycja ta daje możliwość kontroli przeciwnika oraz wyprowadzenie kopnięcia kolanem (fot. 18).

W przypadku chwytu prawą ręką można zastosować odmienne rozwiązanie, prawą ręką, płynnym ruchem należy wykonać nacisk na staw łokciowy przeciwnika (nie uderzenie). W momencie, kiedy ręka w łokciu pod wpływem działającej siły zacznie się zginać, zmienia się kierunek nacisku siły w bok do wewnątrz. Ruch ten spowoduje obrót ciała napastnika, ustawiając go bokiem do osoby broniącej się. Lewą ręką należy wykonać chwyt za brodę (kontrola siły) lub dla bezpieczeństwa klatkę piersiową, ściągając przeciwnika do obalenia, pozycja leżąca umożliwi wykonanie techniki kończącej walkę (fot. 19).

Inne rozwiązanie dotyczące uwolnienia się z chwytu za ubranie polega na chwycie napastnika za nadgarstek lub przedramię z jednoczesnym skrętem ciała w lewą stronę. Mimo utraty równowagi przeciwnik ponownie wykonuje próbę ataku ciosem okrężnym w twarz. Broniący się wykonuje blok górny poprzez wznos prawej ręki zgiętej w łokciu pod kątem prostym. Ruch ten jest jednoczesnym przejściem do kontrataku i umożliwi wyprowadzenie uderzenia w twarz przeciwnika. Technikę tę można również zakończyć w nieco łagodniejszy sposób, zamiast wyprowadzenia uderzenia w ostatniej fazie można dłonią wykonać kontrolowany nacisk na twarz, sprowadzając przeciwnika do parteru (fot. 20).

Kolejna fotografia prezentuje inne rozwiązanie uwolnienia się z chwytu jed-norącz za ubranie. Polega ono na uderzeniu napastnika otwartą dłonią w twarz z jednoczesną kontynuacją ruchu prawej ręki w dół. Krawędź prawej dłoni naciska na staw łokciowy napastnika, powodując przyciągnięcie go do siebie. Broniący się ruchem odpychającym lewej ręki naciska na twarz napastnika w okolicy żuchwy, przytrzymując jednocześnie prawą ręką przedramię osoby atakującej. Obronę można zakończyć obaleniem napastnika, zwiększając siłę pchnięcia lewej ręki (fot. 20 a).



Fot. 17. Uwolnienie z chwytu za rękę



Fot. 18. Uwolnienie z chwytu jednorącz za ubranie

W przypadku chwytu za ramię z tyłu można zastosować następujący sposób uwolnienia. Osoba broniąca się wykonuje obrót ciała o 180 stopni z jednoczesnym krokiem w przód (prawa noga). Obrona polega na ściągnięciu ręki atakującej z ramienia ruchem okrężnym (prawej ręki) z jednoczesnym atakiem na twarz w końcowej fazie. Druga ręka broniącego się w tym czasie wykonuje uderzenie na korpus (fot. 21).

Uwolnienie z chwytu tułowia z tyłu oburącz sprowadza się do zerwania chwytu poprzez wykonanie dźwigni na jedną z rąk napastnika. Wykonanie dźwigni możliwe jest tylko na rękę, która jest wysunięta w przód (ręka trzymana przez napastnika, w prezentowanej rycinie jest to prawa) i polega na zgięciu nadgarstka



Fot. 19. Uwolnienie z chwytu jednoręcz za ubranie



Fot. 20. Uwolnienie z chwytu za ubranie jednorącz

do wewnątrz z jednoczesnym zablokowaniem łokcia uniemożliwiającym wyrwanie ręki napastnikowi. Poprzez dźwignię nadgarstkową następuje zerwanie chwytu. Trzymając rękę napastnika pod prawą pachą z jednoczesną dźwignią nadgarstkową dążymy do wyprostowania ręki w górę. Trzymając w ten sposób rękę napastnika, broniący się wykonuje obrót bioder o 180 stopni, zakładając rękę przeciwnika na jego plecy. Ostatnim elementem jest chwyt za brodę napastnika, umożliwiający kontrolę jego zachowania (fot. 22).

Najniebezpieczniejsze formy ataku sprowadzają się do użycia niebezpiecznych przedmiotów np. noża lub pałki. Istnieje tu duże ryzyko utraty zdrowia, a nawet życia, dlatego należy mieć świadomość niebezpieczeństwa wynikającego z kontaktu z uzbrojonym napastnikiem. W przypadku noża często atak sprowadza się do wykonania pchnięcia w przód. Jednym ze sposobów obrony jest wykonanie bloku polegającego na zbitiu ręki napastnika w bok, a następnie



Fot. 20 a. Uwolnienie z chwytu za ubranie jednorącz

wyprowadzeniu kontrataku poprzez kopnięcie (zastosowanie techniki nożnej pozwala zachować dystans od napastnika). Czynność ta wymaga dużego refleksu, doświadczenia i opanowania emocji wynikających z zagrożenia. Jeżeli istnieje czas na przygotowanie się do obrony, można zdjąć z siebie wierzchnią część garderoby i owinać rękę blokującą i w ten sposób zabezpieczyć ją przed skałeczeniem. W przypadku, gdy nie ma czasu na przygotowanie się do obrony, należy precyzyjnie wykonać zbiec, trafiając krawędzią własnej dłoni w przedramię przeciwnika (unikając trafienia w nóż). W momencie blokowania należy starać się zachować dystans od napastnika, cofając się w tył (pracą nóg lub przy zaskoczeniu cofnięciem bioder). Ruch ten może spowodować nieskuteczność



Fot. 21. Uwolnienie z chwytu za ramię z tyłu

ataku, dać czas do przygotowania się do obrony lub uniknąć bezpośredniego zranienia. Fotografie 23 i 24 prezentują dwa warianty zastosowania bloku ręką prawą i lewą.

Wariant III prezentuje nieco inne rozwiązanie – w pierwszej fazie broniący się wykonuje zejście z linii ciosu poprzez skręt bioder, obniżając jednocześnie pozycję. Faza ta kończy się wysunięciem lewej nogi w przód z jednoczesnym blokiem. Blokowanie dłoni przeciwnika wykonane jest krawędzią lewej ręki. W drugiej fazie wraz z ruchem blokowania prawa ręka wykonuje uderzenie nasadą dłoni w czoło odchylając głowę przeciwnika w tył. Kontynuacją może być obalenie przeciwnika oraz rozbrojenie i kontrola.



Fot. 22. Uwolnienie z chwytu za tułów z tyłu

Fotografia 26 prezentuje obronę przed atakiem krótkim kijem lub pałką. Atakujący wykonuje cios z zamiarem uderzenia w głowę lub górną część tułowia. Broniący się w momencie rozpoczęcia ataku wykonuje szybki krok w przód blokując, a następnie przechwytyjąc rękę trzymającą broń. Lewa ręka osoby broniącej się chwyta przedramię napastnika, prawa trzyma ramię ręki atakującej. W celu zwiększenia skuteczności obrony łokieć prawej ręki osoby broniącej się uciska lub uderza szyję napastnika, którego następnie ściągamy zgodnie z kierunkiem jego ataku do obalenia.

Prezentowane sposoby obrony stanowią tylko część technik, które można zaadaptować z poszczególnych sportów i sztuk walki. Każda osoba w zależności od



Fot. 23. Obrona przed atakiem nożem – wariant I



Fot. 24. Obrona przed atakiem nożem – wariant II



Fot. 25. Obrona przed atakiem nożem – wariant III



Fot. 26. Obrona przed atakiem kijem, pałką

posiadanych umiejętności oraz doświadczeń związanych z walką stosować będzie własne rozwiązania służące obronie. Niniejsze opracowanie zawiera zestaw proponowanych technik obrony, z którego każdy sprawny fizycznie człowiek będzie w stanie opanować kilka niezbędnych umiejętności, które mogą się przydać w różnych sytuacjach życiowych. Prezentowane techniki posiadają zróżnicowany stopień trudności, od najprostszych technik karate do nieco trudniejszych elementów ju-jitsu. Bez względu na wybór stylu wiodącego, osoba chcąca nabyć umiejętności samoobrony powinna mieć świadomość, że jedynie pod kontrolą instruktora czy trenera można się nauczyć w sposób właściwy i skuteczny określonych sposobów obrony. Ponadto sama znajomość wykonania techniki (wiem jak się uwolnić) nie

gwarantuje skuteczności jej wykonania w sytuacji zagrożenia. Osoby, które trenowały sporty czy sztuki walki lub ukończyły kurs samoobrony, muszą mieć świadomość tego, że z czasem następuje zapominanie wcześniej opanowanych czynności ruchowych. Zatraca się sprawność, szybkość reakcji, po pewnym czasie obniża się również poziom umiejętności technicznych. Jedynym gwarantem posiadania umiejętności służących samoobronie jest stały systematyczny trening.

VI. Pierwsza pomoc w przypadku urazów

Każda forma walki bez względu na jej odmianę niesie ze sobą ryzyko wypadku, szczególnie w sztukach i sportach walki, gdzie występuje pełny kontakt, prawdopodobieństwo urazu jest duże. W przygotowaniu treningowym należy zwrócić uwagę na pierwszą część zajęć – rozgrzewkę, która ma na celu przygotowanie całego aparatu ruchu do wzmożonego wysiłku. Powinna być przeprowadzona starannie ze szczególnym uwzględnieniem tych części ciała, które będą najbardziej angażowane podczas ćwiczeń. W przypadku pominięcia jej lub tylko częściowego przeprowadzenia istnieje ryzyko kontuzji. Pośrednim etapem do powstawania kontuzji są mikrourazy, czyli nawarstwiający się drobne urazy, które w przypadku nieleczenia mogą doprowadzić do różnych konsekwencji np. naderwania lub zerwania mięśnia lub nawet złamania kości. Poniżej przedstawione zostaną najczęściej spotykane urazy mogące powstać w walce, jak i sposoby udzielania pierwszej pomocy.

Urazy kości i stawów

Złamania kości

Złamanie kości to każde przerwanie ciągłości tkanki kostnej – przełamanie, pęknięcie lub odprysnięcie. Przerwanemu ulega również okostna, otaczająca kość oraz sąsiednie tkanki miękkie. Z naczyń krwionośnych, które ulegają przerwaniu razem z okostną i tkankami, następuje krwawienie. Do złamania kości dochodzi zwykle w wyniku silnych urazów mechanicznych, ale np. u ludzi starszych może dochodzić do samoistnych złamań w wyniku osłabienia tkanki kostnej, jakie następuje wraz z wiekiem.

Wyróżnia się złamania:

- otwarte – złamana kość przebija skórę lub coś z zewnątrz przebija skórę i łamie kość; zamknięte – skóra pozostaje nienaruszona, mimo złamanej kości wewnątrz;
- pojedyncze – kość jest uszkodzona w jednym miejscu;
- mnogie – kość jest uszkodzona w kilku miejscach;
- proste – uszkodzeniu ulega tylko tkanka kostna;

- skomplikowane – oprócz tkanki kostnej uszkodzona zostaje również tkanka nerwowa.

Objawy złamania kończyny: odgłos lub widok łamanej kości, chroboczący dźwięk przy próbach poruszania kończyną, częściowa lub całkowita utrata ruchomości kończyny i zamiast tego nienaturalna ruchomość w miejscu złamania, ból, obrzęk i sinienie skóry oraz skurcz mięśniowy w okolicach złamania.

Postępowanie w przypadku osoby ze złamaną kończyną:

- sprawdzenie tętna i oddechu, jeśli osoba jest nieprzytomna – w razie potrzeby należy przeprowadzić reanimację
- opanować krwotok w przypadku złamania otwartego
- dowiedzieć się od rannego o innych urazach, jakich doznał
- usunąć z miejsca złamania wszystkie przedmioty, które mogłyby uciskać ranę (ubranie, biżuterię itp.)
- tymczasowo unieruchomić dwa najbliższe stawy – tak aby ruchy kończyną były niemożliwe

Nie można samodzielnie nastawiać złamanych kończyn ani przenosić poszkodowanego, jeśli nie ma takiej konieczności. Nie wolno również zostawiać go samego ani podawać jedzenia i picia.

Złamaną kończynę należy unieruchomić – rodzaj unieruchomienia zależy od miejsca złamania. Stosować do tego można drewniane łubki, szyny, bandaże i plastry, trójkątne chusty i inne przedmioty, mogące spełniać wymaganą funkcję. Należy dobrze dopasować przedmioty-usztywniacze, owinąć je bandażem lub chustą i przytwierdzić w odpowiednie miejsce, pamiętając, by nie utrudniać dopływu krwi zbyt mocnym przewiązaniem lub źle umieszczonym przedmiotem.

Złamania żeber

W przypadku złamania żeber należy unieruchomić cały uszkodzony obszar. Jeśli złamaniu uległy żebra górne, należy unieruchomić część klatki piersiowej wraz z ramieniem: podczas wstrzymanego wdechu poszkodowanego nakleić na ramię od strony złamania długie odcinki plastra, sięgające żeber. Jeśli złamanie dotyczy żeber dolnych, należy (również na wstrzymanym wdechu) okleić plasterm całą część klatki piersiowej, po której jest złamanie. Alternatywą w przypadkach pierwszej pomocy przy połamanych żebrach jest zabandażowanie klatki piersiowej na całym jej obwodzie od żeber dolnych do wysokości sutków.

Pęknięcia czaszki

W przypadku pęknięcia czaszki, z nosa lub uszu wycieka płyn o słomkowej barwie. Należy ułożyć poszkodowanego miejscem wycieku do dołu, a gdy płyn skończy wyciekać, założyć opatrunek i unieruchomić rannego.

Uszkodzenie kręgosłupa

Uszkodzenia kręgosłupa są bardzo groźne, mogą prowadzić do paraliżu lub nawet śmierci. Objawami są: ból w plecach odczuwany przy braku ruchów, odkształcenie kręgosłupa, wrażliwość na dotyk, utrata kontroli nad pęcherzem moczowym. Poszkodowanego należy ułożyć tak, aby odłamki kostne nie naciskały na rdzeń kręgowy – jeśli leży na plecach, to podłożyć np. zwinięty koc pod lędźwie; jeśli leży twarzą w dół, to podłożyć koc pod klatkę piersiową. Transportować go należy na sztywnych noszach lub desce.

Skręcenia

Skręcenie to naciągnięcie lub częściowe przerwanie torebki stawowej lub więzadeł stawowych. Kości po skręceniu wracają do normalnej pozycji. Objawami skręcenia są obrzęk, wylewy podskórne, ból i trudności podczas wykonywania ruchów. Uszkodzoną kończynę należy unieruchomić.

Zwichnięcia

Zwichnięcie stawu polega na przemieszczeniu się względem siebie kości tworzących staw. Dochodzi do niego przy zadziałaniu gwałtownej siły na staw. Widoczne jest zniekształcenie stawu, obrzęk, ponadto występuje silny ból i trudności w wykonywaniu ruchów. Kończynę ze zwichniętym stawem należy podnieść do góry, a staw zabandażować, ale tak, by nie utrudniać przepływu krwi. Można też moczyć go w zimnej wodzie, aby zmniejszyć opuchliznę.

Stłuczenia

Stłuczenie może dotyczyć tkanki podskórnej, torebki stawowej, okostnej, drobnych naczyń krwionośnych lub mięśni. Siła powodująca stłuczenie jest dużo słabsza niż w przypadku zwichnięcia. Występuje obrzęk tkanek, przez co ruchy są utrudnione, ale nie niemożliwe. Uszkodzone miejsce należy schłodzić zimną wodą lub lodem, co powoduje obkurczenie naczyń krwionośnych i zmniejszenie krwawienia. Unieruchomienie kończyny również zmniejszy ból.

Krwotoki

Krwotok to wydostawanie się krwi z naczynia krwionośnego wskutek przerwania jego ciągłości. Jeśli wypływ krwi następuje z małych naczyń, powoli, wówczas nazywa się to krwawieniem.

W zależności od rodzaju uszkodzonego naczynia, wyróżnia się krwotoki: Tętnicze – krew z tętnicy, jest jasnoczerwona (zawiera tlen), wypływa pulsacyjnie w rytm tętna.

Żyłne – krew z żyły, ciemnoczerwona, wypływa powoli w sposób ciągły.

Miąśzowe – krew z drobnych naczyń włosowatych w tkankach miękkich.

Krwotok (lub krwawienie) może być zewnętrzny, jeśli krew wydostaje się na zewnątrz, lub wewnętrzny, jeśli gromadzi się w jamach ciała poza naczyniami krwionośnymi.

Krwotoki zewnętrzne

Objawami krwotoku zewnętrznego – oprócz pojawienia się krwi po przerwaniu ciągłości skóry – są: blade śluzówki w okolicach rany; osłabienie, a w przypadku dużej utraty krwi utrata przytomności, przyspieszone i słabe tętno.

Tętno to rytmiczne odkształcanie się ścian tętnic pod wpływem ciśnienia krwi pompowanej przez serce. Najlepiej wyczuwalne przez skórę jest w okolicach nadgarstka i szyi.

U zdrowego człowieka tętno wynosi 60–80 uderzeń na minutę. Z tętnem związane jest ciśnienie krwi, które również należy zbadać u osoby rannej. U zdrowego człowieka ciśnienie wynosi ok. 120 mmHg (skurczowe) / 80 mmHg (rozkurczowe).

Postępowanie w przypadku krwotoku:

- zdezynfekować ranę, jeśli jest niewielka
- założyć opatrunek, używając jednorazowych rękawiczek
- nałożyć dodatkowy opatrunek uciskający ranę
- zranioną kończynę unieść powyżej wysokości serca.

Szczególnie ważne jest uciśnięcie rany w przypadku krwotoku z tętnicy, gdyż utrata krwi jest w tym przypadku duża i szybka. Należy w tym celu odszukać odpowiedni dla miejsca zranienia punkt uciskowy, czyli tętnicę biegnącą blisko powierzchni skóry:

- skroń przed uchem
- twarz pod oczami (po bokach szczęki)
- ramię nad obojczykiem
- przedramię w zgięciu łokcia
- dłoń przed nadgarstkiem
- udo w połowie pachwiny oraz górna część uda
- górna część kolana
- przednia część stawu skokowego.

Uciskanie tętnicy należy zastosować również w przypadku krwotoku żylnego, który po 15 minutach tamowania wciąż jest obfity.

Jeśli rana jest długa i głęboka, konieczne może być założenie szwów przez lekarza.

Pierwsza pomoc przeprowadzona właściwie może uratować komuś życie, ale niewłaściwa może tylko zaszkodzić. Dlatego nie należy:

- zdejmować założonego opatrunku, aby sprawdzić czy krwawienie ustało

- usuwać z ran ciał obcych, ponieważ może to spowodować nasilenie krwotoku
- nie uciskać rany, w której znajduje się ciało obce oraz krwawiącej gałki ocznej lub głowy z pęknięciem czaszki
- czyścić ran o dużych powierzchniach
- stosować do ucisku wąskich materiałów (tasiemek, sznurków itp.).

Krwotoki wewnętrzne

Krwawienie wewnętrzne, w przeciwieństwie do zewnętrznego, często jest trudno zauważalne. Świadczyć o nim mogą m.in. ból przy lekkim ucisku, bledność skóry i śluzówek, szybkie i słabe tętno, osłabienie lub utrata przytomności, pojawienie się krwi w moczu lub wymiocinach. W tym przypadku nie można udzielić pierwszej pomocy rannemu. Należy jedynie ułożyć go w pozycji leżącej, z lekko uniesionymi nogami i obserwować. Jeśli nastąpi zatrzymanie akcji serca lub oddechu – należy rozpocząć reanimację. Nie wolno osoby poszkodowanej przemieszczać, jeśli nie ma takiej potrzeby, ani podawać mu żadnych pokarmów i napojów. Do urazu głowy najczęściej dochodzi wskutek uderzenia lub upadku. Obrażenia mogą wystąpić wewnętrzne jak i zewnętrzne. Objawy jakie występują przy urazie głowy to: uszkodzenie skóry głowy i kości czaszki, krwawa wydzielina z nosa, wymioty, nudności, zaburzenia świadomości, drgawki, zaburzenia widzenia, nierówne źrenice. Po takim urazie nie można pozostawić poszkodowanego samego, nie należy lekceważyć nawet lekkiego urazu głowy. Nie wolno wyjmować żadnych ciał obcych tkwiących w ranie głowy, nie można podawać napojów ani jedzenia. Postępowanie w czasie wystąpienia urazu głowy:

- Należy ocenić stan poszkodowanego i ustalić przyczynę urazu.
- Jeżeli uraz jest duży, nie ruszamy poszkodowanego, jeżeli natomiast jest mały, układamy poszkodowanego w jak najlepszej dla niego pozycji.
- Sprawdzamy także czy poszkodowany nie ma innych urazów oprócz głowy.
- Sprawdzamy czy poszkodowany oddycha, jeżeli nie, rozpoczynamy sztuczne oddychanie.
- Sprawdzamy tętno czy jest wyczuwalne na dużych tętnicach, jeżeli nie, rozpoczynamy reanimację.
- Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, ale ma wyczuwalne tętno i oddech, należy go ułożyć na boku w pozycji bocznej ustalonej.
- Jeżeli poszkodowany ma uraz zewnętrzny, zakładamy opatrunek.
- Wzywamy pogotowie ratunkowe, od razu gdy po urazie wystąpiły nudności i wymioty, pojawiła się wydzielina krwista, jeżeli ratowany ma zaburzenia świadomości, widzenia, oddychania, a także drgawki.

Uwaga: We wszystkich przypadkach zagrożenia zdrowia i życia ludzkiego należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe, a w miarę możliwości samemu udzielić niezbędnej pierwszej pomocy i nigdy nie zostawiać osoby rannej samej!

VII. Uwarunkowania prawne obrony koniecznej

Samoobrona w chwili realnego zagrożenia jest to obrona samego siebie, własnego zdrowia i życia. W takiej chwili, według prawa jest to „obrona konieczna” i możemy użyć wszelkich koniecznych środków do odparcia ataku, mając na względzie to, że napastnikowi nic poważnego nie powinno się stać. Należy unikać wszelkiego rodzaju działań, które mogą doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu napastnika lub jego śmierci. Przepisy pozwalają na wykorzystanie zasad obrony koniecznej osobom, które przyznają, że w momencie obrony koniecznej były w stanie zdenerwowania, strachu itp. Warto wiedzieć, że osoba znająca jakąś sztukę walki, w momencie oskarżenia o przekroczenie granic obrony koniecznej, jest traktowana niemal jak osoba, która posłużyła się bronią. Dlatego też każdy, kto trenuje daną sztukę walki, powinien zaznajomić się z zasadami obrony koniecznej, które zamieściłem poniżej.

Art. 25 Kodeksu karnego

§1. Nie popełnia przestępstwa kto w obronie koniecznej odpiera bezpośredni, bezprawny zamach na jakiegokolwiek dobro chronione prawem.

§2. W razie przekroczenia granic obrony koniecznej, w szczególności, gdy sprawca zastosował sposób obrony niewspółmierny do niebezpieczeństwa zamachu, sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary, a nawet odstąpić od jej wymierzenia.

§3. Sąd odstępuje od wymierzenia kary, jeżeli przekroczenie granic obrony koniecznej było wynikiem strachu lub wzburzenia usprawiedliwionych okolicznościami zamachu.

Działanie w obronie koniecznej

1. Obrona konieczna polega na odpieraniu bezpośredniego, bezprawnego i rzeczywistego zamachu na jakiegokolwiek dobro chronione prawem. Przez zamach należy rozumieć zachowanie się człowieka, godzące w dobro pozostające pod ochroną prawa. Zamach polega z reguły na działaniu, może on jednak wyrażać się również w zaniechaniu, jeżeli na podmiocie zamachu ciążył obowiązek podjęcia określonego działania. Zamach godzi w dobro pozostające pod ochroną prawa nie tylko wtedy, kiedy

dobro to narusza, lecz również wtedy, kiedy mu bezpośrednio zagraża. Podmiotem zamachu, o jakim mowa w art. 25 Kodeksu karnego, może być tylko człowiek. Odwracanie niebezpieczeństwa, grożącego dobru chronionemu prawem od zwierzęcia lub rzeczy, należy oceniać w ramach przepisów o stanie wyższej konieczności (art. 26 kodeksu karnego). Działanie podjęte w ramach obrony koniecznej jest działaniem zgodnym z prawem, wobec czego nie stanowi ono ani przestępstwa, ani czynu niedozwolonego w rozumieniu prawa cywilnego (art. 423 kodeksu cywilnego).

2. Napastnik, który podejmuje działanie stanowiące bezpośredni, bezprawny zamach na jakiegokolwiek dobro chronione prawem, musi sobie samemu przypisać winę za szkody, jakie poniesie z rąk osób działających w obronie koniecznej.

3. Tylko bezprawny zamach uzasadnia obronę konieczną. Zamachem bezprawnym jest nie tylko czyn zabroniony przez ustawę karną, lecz również zachowanie się naruszające przepisy innych gałęzi prawa. Nie stanowią bezprawnego zamachu czynności podejmowane w granicach uprawnień lub obowiązków określonych w ustawie lub przepisach wydanych na podstawie ustawy. W szczególności nie stanowi bezprawnego zamachu czynność służbowa funkcjonariusza publicznego, jeżeli leży ona w zakresie kompetencji danego funkcjonariusza i jest zgodna z ustalonym przez prawo trybem postępowania, chociażby nie była ona merytorycznie prawidłowa. Obywatel, uznając, że zachowanie się względem niego funkcjonariusza publicznego jest nieprawidłowe, nie może stosować obrony koniecznej, lecz tylko przewidziane prawem środki, takie jak skarga czy zażalenie, chyba, że czynność funkcjonariusza ma charakter wyraźnie przestępny lub oczywiście bezprawny skutek jawnego przekroczenia kompetencji. Nie jest bezprawnym zamachem wypadek, gdy funkcjonariusz Policji, mając uzasadnione podstawy do przypuszczenia, że chodzi o osobę podejrzaną o popełnienie przestępstwa, zatrzymuje osobę w rzeczywistości niewinną. Jeżeli ktoś rozmyślnie prowokuje innego w tym celu, aby sprowokowanego „napastnika” móc pod pozorem wykonywania obrony następnie godzić, ten jest w istocie sam napastnikiem i nie może się usprawiedliwiać działaniem w obronie koniecznej.

4. Obronę konieczną uzasadnia tylko zamach bezpośredni. Zamach trwa, a więc jest „bezpośredni”, aż do chwili jego zakończenia, które następuje dopiero z ustaniem niebezpieczeństwa związanego z zamachem. Bezpośredniość zamachu dotyczy stosunku „czasowego”, jaki zachodzi między zamachem a obroną. Zamach jest bezpośredni nie tylko wtedy, gdy jego sprawca rozpoczął już realizację znamion czynu zabronionego przez ustawę karną (np. zagroził użyciem przemocy na osobie w zamiarze dokonania rozboju), lecz także wtedy, gdy obiektywna sytuacja prowadzi do niewątpliwego wniosku, że napastnik niezwłocznie przystąpi do ataku na dobro chronione prawem. W takiej oczywistej sytuacji występujący w obronie nie musi czekać, aż napastnik wyrządzi szkodę i może podjąć bez zwłoki działania obronne (np. napastnik zamierzył się na pokrzywdzonego, aby go uderzyć lub

wydobył broń albo podjął czynności przygotowawcze, świadczące niedwuznacznie o zamiarze natychmiastowego przystąpienia do ataku).

5. Przepis art. 25 upoważnia do odparcia zamachu na jakiegokolwiek dobro chronione prawem, a zatem zarówno na dobro własne jak i na dobro innej osoby (tzw. pomoc konieczna). Nie można jednak podjąć obrony koniecznej dobra innej osoby, wtedy, gdy zgoda tej osoby na naruszenie tego dobra wyłącza bezprawność zamachu. Działania obronne mogą godzić jedynie w napastnika i jego dobra. Jeżeli naruszają one sferę praw osoby trzeciej, to przepisy art. 25 Kodeksu karnego nie mają do nich zastosowania.

6. Obrona konieczna mieści się w ramach konieczności wtedy, gdy osoba zaatakowana, z możliwych w danej sytuacji środków i sposobów obrony przeciw zamachowi, wybrała najłagodniejszy spośród skutecznych. Oczywista dysproporcja pomiędzy stopniem niebezpieczeństwa zamachu a intensywnością obrony stanowi przekroczenie jej granic i tym samym, czyn bezprawny, a w razie wypełnienia zespołu znamion czyn przestępny. Obrona konieczna jest prawem napadniętego. Jednakże w myśl art. 5 Kodeksu cywilnego, nie można czynić ze swego prawa użytku, który by był sprzeczny z zasadami współżycia społecznego w RP. Dlatego rażąca intensywność obrony, zwłaszcza w wypadkach, gdy podmiotem zamachu jest dziecko, osoba stara lub ułomna, a także, gdy zaatakowane dobro zajmuje niski szczebel w hierarchii dóbr chronionych prawem, powinna kwalifikować się jako przekroczenie obrony koniecznej. Zarówno bowiem nadmiar intensywności obrony, jak i rażąca dysproporcja między niewielką wartością dobra ratowanego a szczególnie znaczną wartością dobra poświęconego – odbiera obronie charakter działania koniecznego do odparcia zamachu.

7. Fakt bezprawnego posiadania przez oskarżonego broni palnej nie wyłącza możliwości posłużenia się tą bronią w obronie koniecznej.

8. Zamach uzasadniający korzystanie z prawa obrony koniecznej musi być rzeczywisty, tzn. musi przedstawiać aktualne i obiektywne zagrożenie dla chronionego prawem dobra. Będące wynikiem tylko subiektywne wrażenie, że ma miejsce zamach, nie daje podstawy do kwalifikowania czynu jako podjętego w obronie koniecznej, jednakże może mieć określony wpływ na odpowiedzialność karną broniącego się przed urojonym zamachem.

9. Działającemu w obronie koniecznej wolno użyć takich środków, które są niezbędne dla odparcia zamachu. Użycie zwłaszcza z umiarem niebezpiecznego narzędzia nie może być uznane za przekroczenie granic obrony koniecznej, jeżeli odpierający zamach nie rozporządzał wówczas innym, mniej niebezpiecznym, ale równie skutecznym środkiem obrony, a okoliczności zajścia, a zwłaszcza z przewagi po stronie atakujących i sposobu ich działania wynika, że zamach ten zagrażał życiu lub zdrowiu napadniętego. W takiej sytuacji nie zachodzi przewidziana w art. 25 §2 kodeksu karnego niewspółmierność środka obrony do niebezpieczeństwa zamachu.

10. Art. 25 § 3 Kodeksu karnego (Sąd odstępuje od wymierzenia kary, jeśli przekroczenie granic obrony koniecznej było wynikiem strachu lub wzburzenia usprawiedliwionego okolicznościami zamachu) – regulacja ta zmierza do rozwiązania takich sytuacji konfliktowych, w których – w świetle prawa – nastąpiło przekroczenie granicy obrony koniecznej, ale w odczuciu społecznym sprawca ekscesu jest usprawiedliwiony i nie zasługuje na ukaranie. Dotyczy to w szczególności przypadków, gdy zamach nastąpił w warunkach usprawiedliwiających silne wzburzenie odpierającego, po czym okazało się, iż zamach ten nie był bezpośrednio wymierzony w życie lub zdrowie jednostki (np. nocne włamanie do mieszkania w celach rabunkowych i podjęcie przez przerażonego mieszkańca drastycznych środków skutkujących śmiercią napastnika). Reguły obrony koniecznej w ocenie sądu najwyższego /zeszyt nr 13 Ministerstwa Sprawiedliwości dla sędziów i prokuratorów/. Osoba zaatakowana nie ma obowiązku ratowania się ucieczką ani ukrywania przed napastnikiem. Nie musi ostrzegać go, że zamierza się bronić. Musi to być obrona „konieczna”; nie należy napastnika atakować, gdy wystarczy np. zejść z drogi chwiejącemu się na nogach pijakowi, którego zaczepki nie stanowią realnego zagrożenia. O „bezpośredniości” zamachu decyduje całokształt zachowania się atakującego, np. gdy po krótkiej przerwie ponawia atak. Nie jest obroną konieczną szykowanie się do przyszłych zamachów, np. gdy podłączymy siatkę ogrodzenia do prądu dla zapewnienia bezpieczeństwa. Nie ma mowy o obronie koniecznej przed legalnym działaniem policjanta. Celowe sprowokowanie zamachu po to, by zaatakować przeciwnika, nie mieści się w granicach obrony koniecznej. Podobnie jak w punkcie powyżej rzecz ma się z uczestnikami bójki – są oni wszyscy razem napastnikami i napadniętymi. Jeśli jednak uczestnik bójki wycofał się z niej (w sposób rzeczywisty i jednoznaczny, a nie taktyczny), to atak na niego daje prawo do obrony koniecznej. Interwenujący, który chce rozdzielić bijących się, odebrać im niebezpieczne narzędzia, działa w obronie koniecznej. Obrona konieczna nie jest „rycerskim pojedynkiem”. Odpierającemu zamach wolno użyć wszelkich dostępnych środków, które są potrzebne do jego odparcia. Choć istnieje reguła „umiarkowania obrony”, jej skutki nie przesądzają oceny prawnej. To napastnik musi sobie przypisać winę za szkody czy uszczerbek, jaki poniósł z rąk odpierającego zamach. Za przekroczenie granic obrony koniecznej można uznać zarówno nieuzasadnione użycie broni palnej, jak i sposób jej użycia (np. strzał w głowę zamiast w nogi). Świadome (umyślne) godzenie w życie napastnika, gdy zamach nie stanowił gwałtu na osobie, a skierowany był np. przeciw mieniu (zastrzelenie złodzieja kradnącego deski z posesji), stanowi przekroczenie prawa do obrony koniecznej. Jest przekroczeniem granicy obrony koniecznej umyślne pozbawienie życia napastnika, gdy zamach nie stanowił bezpośredniego zagrożenia życia, zdrowia lub wolności jednostki. Użycie broni palnej jest zawsze „niewspółmierne”, gdy przedmiotem zamachu jest dobro o niewielkiej (wobec życia) wartości.

VIII. Przykładowe konspekty zajęć

KONSPEKT ZAJĘĆ SAMOOBRONY (1)

Temat – zadanie główne: Nauka obrony przed atakiem kolanem

Cele operacyjne w zakresie:

- umiejętności – uczeń potrafi obronić się przed atakiem kolanem
- wiadomości – uczeń zna prawidłową technikę obrony
- motoryczności – uczeń rozwija sprawność ogólną, gibkość, koordynację
- wiadomości – uczeń potrafi współpracować z partnerem, kształtuje samodyscyplinę

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45'

Część zajęć Czas	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Formy, metody, środki	Uwagi	
Część wstępna 15'	Czynności organizacyjno-porzędkowe	Zbiórka, powitanie, zapoznanie z tematem zajęć	2'	Przekaz słowny	Ustawienie w szeregu	
		Sprawdzenie gotowości uczniów do ćwiczeń	1'			
		Przekazanie wiadomości na temat ćwiczonej formy ataku i obrony				
	Umotywowanie do zajęć	Ćwiczenia w biegu: – bieg przodem, tyłem, krokiem odstawno-dostawnym, bieg zakroczny	Ćwiczenia w biegu:	3'		Metoda zadaniowa ściśła
			Ćwiczenia skocznościowe: – podskoki jednonóż w przód, tył	2'		
			– podskoki obunóż w przód i tył			
			Uginanie ramion w podporze	× 20		
			Siady z leżenia tyłem	× 20		
Rozgrzewka		Doskonalenie poruszania się w lewej i prawej pozycji walki w przód i tył	2'	Forma równym frontem		
		Poruszanie się w pozycji walki z wyprawdaniem technik ręcznych (atak lewy prosty, prawy prosty)	2'			

Część zajęć Czas	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Formy, metody, środki	Uwagi
Część wstępna 15'		<p>Ćwiczenia rozciągające:</p> <ul style="list-style-type: none"> – skłony z pogłębieniem w rozkroku (prawa, środek, lewa) – z przysiadu podpartego wyprost nóg z przytrzymaniem rąk przy parkiecie – w siadzie płotkarskim skłony z pogłębieniem (ze zmianą nogi) – w siadzie rozkrocznym skłony z pogłębieniem <p>Swobodne podskoki, krążenia bioder, tułowia, ramion, przedramion, nagdarstków</p> <p>W pozycji walki wymachy nóg na wprost, krążenia nóg do wewnątrz i na zewnątrz</p>	<p>× 10</p> <p>× 10</p> <p>× 10</p> <p>× 10</p> <p>2'</p>	Metoda zadaniowa ścisła	Korygowanie pozycji i ustawiania rąk
Część główna 30'	Realizacja tematu zajęć	<p>Doskonalenie techniki ataku kolaniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> – z lewej pozycji walki atak prawą nogą w miejscu – z prawej pozycji walki atak lewą nogą w miejscu <p>Doskonalenie techniki ataku kolaniem w ruchu ze zmianą pozycji (przejścia prawa, lewa pozycja walki)</p> <p>Doskonalenie ataku kolaniem – ćwiczenia z tarczami w miejscu i w ruchu</p> <p>Nauka blokowania uderzenia kolaniem na wprost w splot słoneczny</p> <p>Pokaz i objaśnienie techniki bloku, ćwiczenia w parach – jeden z ćwiczących wykonuje atak kolaniem na wprost z lewej pozycji walki (prawą nogą atakuje), partner wyprowadza blok prawą ręką ruchem z góry w dół (blok miękki)</p> <p>Druga seria ćwiczeń – wykonanie analogiczne, z prawej pozycji walki (atak lewym kolaniem – obrona prawą ręką)</p> <p>Atak łączony (prawa, lewa) w ruchu, obrona w lewej pozycji walki, blokowanie uderzeń z wycofaniem się</p>	<p>× 10</p> <p>× 10</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	Forma równym frontem	Ustawienie w parach

Część zajęć Czas	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Formy, metody, środki	Uwagi
Część główna 30'		Uproszczona forma walki, jeden z ćwiczących wykonuje serie ataków kolanami, poruszając się, broniący blokuje kopnięcia, starając się wykonać zejścia z linii ataku w bok (zmiana ról po 1')	5'		Należy zwrócić uwagę na ustawienie dłoni do bloku (palce złączone, dłoń ustawiona skośnie do atakującej nogi)
		Powtórzenie formy ataku i obrony w miejscu, atakujący wykonuje chwyt (przytrzymanie) za szyję, ramię, jednorącz, a następnie oburącz	2'		
Część końcowa 5'	Uspokojenie organizmu	Ćwiczenia uspokajające i oddechowe wg inwencji prowadzącego	2'	Metoda naśladowcza ścisła frontem	
		Podsumowanie zajęć i omówienie wykonywanych form ataku i obrony	1'	Forma równym frontem	Broniący się kontroluje pozycję ciała, unika pochyleń głowy w dół
	Czynności higieniczne	Uporządkowanie obiektu Mycie lub kąpiel	2'		

KONSPEKT ZAJĘĆ SAMOOBRONY (2)

Temat – zadanie główne: Nauka obrony przed atakiem technik ręcznych (prostych) na korpus

Cele operacyjne w zakresie:

- umiejętności – uczeń potrafi obronić się przed atakiem na korpus
- wiadomości – uczeń zna prawidłową technikę obrony
- motoryczności – uczeń rozwija szybkość, zręczność, koordynację ruchową
- wiadomości – uczeń potrafi współpracować z partnerem, stosuje się do poleceń prowadzącego

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45'

Część zajęć Czas	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Formy, metody, środki	Uwagi	
Część wstępna 15'	Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, zapoznanie z tematem zajęć Sprawdzenie gotowości uczniów do ćwiczeń	2'	Przekaz słowny	Ustawienie w szeregu	
	Umotywowanie do zajęć	Przekazanie wiadomości na temat ćwiczonej formy ataku i obrony oraz różnorodnych wariantów obrony	1'			
	Rozgrzewka	Ćwiczenia w biegu: – bieg przodem, tyłem, krokiem odstawno-dostawnym, bieg zakroczny, skipy a, b, c	4'			
		Ćwiczenia w parach: Jeden z ćwiczących porusza się w pozycji walki, partner odwzorowuje jego ruchy (po 30" zamiana ról)	1'	Metoda zadaniowa ścisła		
		Poruszając się w pozycji walki jeden z pary wykonuje atak (dotknięcie otwartą dłońią) wykroczonej nogi przeciwnika oraz stara się dotknąć spłot słoneczny, partner wykonuje zejścia z linii ciosu, stara się blokować rękoma ciosy (po 1' zamiana ról)	2'	Metoda zabawowa naśladowcza		
		Uginanie ramion w podporze		Forma równym frontem		
	Siady z leżenia tyłem	× 20				
	W leżeniu przodem wznosy tułowia ku górze	× 20			Korygowanie pozycji i ustawiania rąk	

Część zajęć Czas	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Formy, metody, środki	Uwagi
Część wstępna 15'		<p>Doskonalenie poruszania się w lewej pozycji walki w przód z wyprowadzeniem ciosu (lewy prosty)</p> <p>Doskonalenie poruszania się w prawej pozycji walki z wyprowadzaniem ciosu (prawy prosty)</p> <p>W ruchu dowolna kombinacja ciosów (prawy, lewy prosty)</p> <p>Ćwiczenia rozciągające:</p> <ul style="list-style-type: none"> – skłony z pogłębianiem w rozkroku (prawa, środek, lewa) – z przysiadu podpartego wyprost nóg z przytrzymaniem rąk przy parkiecie – w siadzie płotkarskim skłony z pogłębianiem (ze zmianą nogi) – w siadzie rozkrocznym skłony z pogłębianiem <p>Swobodne podskoki, krążenia bioder, tułowia, ramion, przedramion, nagdarstków</p>	<p>× 10</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>× 10</p> <p>× 10</p> <p>× 10</p> <p>× 10</p> <p>1'</p>		Kontrola ustawienia nóg
Część główna 30'	Realizacja tematu zajęć	<p>Pokaz o objaśnienie obrony przed ciosem prostym na korpus</p> <p>W lewej pozycji walki jeden z ćwiczących wyprowadza atak (lewy prosty) w splot słoneczny, partner wykonuje blok miękkiej ręką do wewnątrz blokuje cios, zmieniając tor atakującej ręki (skierowanie uderzenia w bok)</p> <p>Wyprowadzenie ataku podwójnego lewa, prawa – obrona blokiem (lewa, prawa ręka)</p> <p>Powtórzenie ćwiczenia – zamiana ról ćwiczących</p> <p>Wyprowadzenie ataku w ruchu poruszając się w linii prostej, lewy prosty, następnie atak podwójny (lewa, prawa ręka) broniący się wykonuje bloki połączone z pracą nóg (krok w tył)</p> <p>Osoba broniąca się dołącza zejścia z linii ciosu i rotację tułowia podczas blokowania w celu uniknięcia bezpośredniego trafienia</p>	<p>3'</p> <p>5'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>5'</p> <p>2'</p>	Metoda zadaniowa ścisła	<p>Ustawienie w parach</p> <p>Ustalenie bezpiecznej odległości między ćwiczącymi</p> <p>Należy zwrócić uwagę na ustawienie dłoni do bloku (palce złączone, dłoń ustawiona na palcami ku górze)</p> <p>Forma równym frontem</p>

Część zajęć Czas	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Formy, metody, środki	Uwagi
Część główna 30'		Uproszczona forma walki, jeden z ćwiczących wykonuje serie ataków w ruchu wg własnej inwencji, broniący się blokuje ciosy (zamiana ról po 1')	5'		Kontrola poruszania się w pozycji walki, utrzymanie dystansu
		Walka z ograniczonym kontaktem, obaj ćwiczący wykonują różne formy ataków (zastosowanie ćwiczonych bloków)	4'		
Część końcowa 5'	Uspokojenie organizmu	Ćwiczenia uspokajające i oddechowe wg inwencji prowadzącego	2'	Metoda naśladowcza ścisła	
		Podsumowanie zajęć i omówienie wykonywanych form ataku i obrony	1'	Forma równym frontem	
	Czynności higieniczne	Uporządkowanie obiektu Mycie lub kąpiel	2'		

KONSPEKT ZAJĘĆ SAMOOBRONY (3)

Temat – zadanie główne: Doskonalenie obrony przed kopnięciem prostym

Cele operacyjne w zakresie:

- umiejętności – uczeń potrafi obronić się przed atakiem technik nożnych na wprost
- wiadomości – uczeń zna prawidłową technikę obrony
- motoryczności – uczeń rozwija szybkość, zręczność, koordynację
- wiadomości – uczeń potrafi współpracować z partnerem, przestrzega zasad treningu

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45'

Część zajęć Czas	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Formy, metody, środki	Uwagi
Część wstępna 15'	Czynności organizacyjno-porzędkowe Umotywowanie do zajęć Rozgrzewka	Zbiórka, powitanie, zapoznanie z tematem zajęć Sprawdzenie gotowości uczniów do ćwiczeń Przekazanie wiadomości na temat ćwiczonej formy obrony, sposobów jej zastosowania Ćwiczenia w biegu: – bieg przodem, tyłem, krokiem odstawno-dostawnym, w linii prostej bieg zakroczny Poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym, (zygzakiem) co dwa kroki zmiana nogi prowadzącej, ręce w pozycji do bloku Podskoki jednonóż i obunóż na wyznaczonym odcinku Wyrzuty nóg w tył z przysiadu Z uniku podpartego podskokiem zmiana nóg Ćwiczenia siłowe wg inwencji ćwiczących Siady z leżenia tyłem w dwójkach (partner przytrzymuje nogi) Ćwiczenia kształtujące w parach, w opadzie tułowia ręce założone na ramionach partnera – skłony z pogłębianiem, skręty tułowia w prawo i lewo W pozycji rozkroczonej stojąc tyłem do siebie chwyt za dłonie, skręty tułowia w prawo, lewo	2' 1' 3' 2' 1' × 10 × 10 2' × 20 2' × 10	Przekaz słowny Metoda zadaniowa ścisła Forma równym frontem	Ustawienie w szeregu

Część zajęć Czas	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Formy, metody, środki	Uwagi
Część wstępna 15'		<p>Ćwiczenia rozciągające:</p> <ul style="list-style-type: none"> – w pozycji stojącej skłony z pogłębieniem w rozkroku (prawa, środek, lewa) – z przysiadu podpartego wyprost nóg z przytrzymaniem rąk przy parkiecie – w siadzie płotkarskim skłony z pogłębieniem (ze zmianą nogi) – w siadzie rozkrocznym skłony z pogłębieniem (prawa, środek, lewa wytrzymanie po 3 sek.) <p>Swobodne podskoki, krążenia bioder, tułowia, ramion, przedramion, nadgarstków, skłony głowy w przód, tył, bok</p>	<p>× 10</p> <p>× 10</p> <p>× 10</p> <p>1'</p>		
Część główna 30'	Realizacja tematu zajęć	<p>Ćwiczenia wprowadzające do treningu technik nożnych</p> <p>W pozycji walki wymachy nóg na wprost bok, krążenia nóg do wewnątrz i na zewnątrz</p> <p>Doskonalenie technik nożnych – atak na wprost:</p> <ul style="list-style-type: none"> – z lewej pozycji walki atak prawą nogą w przód (w miejscu) – z prawej pozycji walki atak lewą nogą w miejscu <p>Doskonalenie techniki ataku nogą na wprost w ruchu ze zmianą pozycji (przejścia prawa, lewa pozycja walki)</p> <p>Kształtowanie siły kopnięcia – ćwiczenia z tarczami w miejscu i w ruchu</p> <p>Przypomnienie prawidłowej techniki blokowania kopnięcia na wprost (w splot słoneczny)</p> <p>Ćwiczenia w parach – jeden z ćwiczących wykonuje atak nogą na wprost z lewej pozycji walki (prawą nogą atakuje), partner wyprowadza blok prawą ręką ruchem z góry w dół (blok miękki)</p> <p>Druga seria ćwiczeń – wykonanie analogiczne, z prawej pozycji walki (atak lewą nogą – obrona prawą ręką)</p> <p>Atak łączony (prawa, lewa) w ruchu, obrona w lewej pozycji walki, blokowanie uderzeń z wykonaniem kroku w tył</p>	<p>2'</p> <p>× 10</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>5'</p>		<p>Korygowanie pozycji i ustawiania (nie należy opuszczać rąk w trakcie kopnięcia)</p> <p>Należy zwrócić uwagę na ściągnięcie nogi po kopnięciu</p> <p>Należy zwrócić uwagę na ustawienie dłoni do bloku (palce złączone dłoń ustawiona skośnie do atakującej nogi)</p>

Część zajęć Czas	Układ działań	Treść zadań	Dozowanie	Formy, metody, środki	Uwagi
Część główna 30'		<p>Uproszczona forma walki, jeden z ćwiczących wykonuje serie ataków nogami na wprost poruszając się w zmiennym rytmie, broniący się blokuje kopnięcia starając się wykonać zejścia z linii ataku w bok (zmiana ról po 1')</p> <p>Atak łączony – techniki ręczne i nożne na korpus, kombinacje ciosów (jeden z ćwiczących atakuje partner broni się, zmiana po 1')</p>	5' 5'		
Część końcowa 5'	Uspokojenie organizmu	<p>Ćwiczenia uspokajające i oddechowe wg inwencji prowadzącego</p> <p>Podsumowanie zajęć i omówienie wykonywanych form ataku i obrony</p> <p>Uporządkowanie obiektu</p>	1' 2' 2'	<p>Metoda naśladowcza ścisła</p> <p>Forma równym frontem</p>	
	Czynności higieniczne	Mycie lub kąpiel			

Literatura

- [1] AMBROŻY T.: Samoobrona, ZG TKKF, Warszawa 2001.
- [2] ARNEIL S.: Kyokushinkai kata and selfdefence application. Moscow 2003.
- [3] BORYSIUK Z.: Współczesna szermierka na szable. Warszawa 2005.
- [4] BUJAK Z.: ABC taekwon-do dla początkujących. OZTKD, Biała Podlaska 1999.
- [5] BUJAK Z.: Wybrane aspekty treningu teakwon-do. ZWWF, Biała Podlaska 2004.
- [6] BUJAK Z., WALCZAK J.: Podstawy taekwon-do dla studentów wyższych uczelni. WSZiA, Zamość 2007.
- [7] CYNARSKI W. J.: Sztuki walki budo w kulturze Zachodu. WSP, Rzeszów 2000.
- [8] CYNARSKI W.J., OBODYŃSKI K.: Ethos of chivalary and contemporary sport [in:] A. Pawłucki [ed.], Postmodernity and Olympism, AWF Gdański 2003, pp.173–179.
- [9] CYNARSKI W.J.: Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej. WUR, Rzeszów, 2004.
- [10] CYNARSKI W.J.: Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki poprzez osoby ćwiczące. WUR, Rzeszów 2006.
- [11] CYNARSKI W.J.: Sztuki walki – Ido i Idokan, SIP, Rzeszów 2009.
- [12] CYNARSKI W.J.: W kierunku ogólnej teorii samoobrony. „Ido” – Ruch dla kultury/ Movement for Culture, 2009, t. IX, s. 240–245.
- [13] CZABAŃSKI B.: Nauczanie czynności sportowych jako system komunikacji nauczyciela z uczniami. Zeszyty Naukowe AWF we Wrocławiu, 29, 1982.
- [14] CZABAŃSKI B.: Optymalizacja uczenia się i nauczania czynności sportowych. Studia i Monografie AWF we Wrocławiu, 14, 1986.
- [15] CZABAŃSKI B.: Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF we Wrocławiu 1998.
- [16] CZABAŃSKI B.: Kształcenie psychomotoryczne. AWF we Wrocławiu 2000.
- [17] CZAJKOWSKI Z.: Nauczanie i doskonalenie techniki sportowej. Zeszyty Naukowe AWF we Wrocławiu, 34, 1983.
- [18] CZAJKOWSKI Z.: Nowe koncepcje nauczania i doskonalenia techniki sportowej. Sport Wyczynowy, 11/12, 1984.
- [19] CZAJKOWSKI Z.: Nauczanie techniki sportowej. Biblioteka Trenera, Warszawa 1991.
- [20] DOBRZYJAŁOWSKI J.: Mała encyklopedia samoobrony, czyli jak żyć bezpiecznie, „Roster” Legionowo 2001.
- [21] FECHNER P., RUCIŃSKI M.: Karate-do pokonać samego siebie. Sport i Turystyka, Warszawa 1985.
- [22] FLOQUET A.: La defence individuelle de soi-meme ou d` autrui, Sedirep, Bologne 1984.
- [23] GODLEWSKI P.: Olimpijskie turnieje zapaśnicze 1896–1996, Poznań 1997.
- [24] HARASYMOWICZ J., KALINA R.M.: Godziwa samoobrona. Teoretyczne i metodyczne podstawy treningu, Novum, Fundacja PMP, Płock 2007 (CD-Rom).
- [25] KALINA R.M.: Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży, PTNKF Warszawa 1997.

- [26] KALINA R.M.: Teoria sportów walki. COS Warszawa 2000.
- [27] KERNSPECHT K.R.: Vom Zweikampf. Strategie, Taktik, Physiologie, Psychologie und Geschichte der waffenlosen Selbstverteidigung, Burg-Fehmarn 1988.
- [28] KONDRATOWICZ K.: Ju-jitsu. Sztuka walki obronnej, Warszawa 1991.
- [29] LEE K.M., NOWICKI D.: Taekwondo. ZSP, Warszawa 1988.
- [30] LEWIS P.: Sztuki walki Wschodu. Rebis, Poznań 1998.
- [31] MIŁKOWSKI J.: Sporty i sztuki Dalekiego Wschodu, Warszawa 1987.
- [32] MIŁKOWSKI J., MAKUCH S., MIŁKOWSKA E.: Aikido sztuka walki dla dżentelmenów. Sport i Turystyka, Warszawa 1989.
- [33] NOWAK T.: Boks, technika, metody nauczania, AWF Warszawa 2004.
- [34] PAWLUK J.: Judo sportowe. Sport i Turystyka, Warszawa 1988.
- [35] RACZKOWSKI K.: Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym, psychologicznym. Difin, Warszawa 2008.
- [36] RUSZNIK R., ZIENIAWA R.: Judo. Pomost pomiędzy tradycją i współczesnością, AWF i S Gdańsk 2003.
- [37] SZCZEPAŃSKI S.: Kluczowe zagadnienia dydaktyki wychowania fizycznego. Politechnika Opolska, 2008.
- [38] SZELIGOWSKI P.: Tradycyjne karate Kyokushin, budo i walka sportowa. Łódź 2009.
- [39] SZYMANKIEWICZ J., ŚNIEGOWSKI J.: Kung Fu, Wu Shu. Chińska sztuka walki. Glob, Szczecin 1987.
- [40] WITKOWSKI K.: Z historii systemów walki Dalekiego Wschodu, AWF Wrocław 1993.
- [41] WITKOWSKI K., MAŚLIŃSKI J., KUBACKI R.: Kompendium judo. Tom 1, Podstawy Tachi-Waza, AWF Wrocław 2009.

Strony internetowe:

www.grappplerinfo.pl – pierwsza pomoc przy kontuzjach w sportach walki
www.bryk.pl – Biologia
www.ultrasport.pl/uraz_glowy
ipsc.org.pl/ftp/przepisy/obrona_konieczna
www.jiu-jitsu.com.pl/techniki.html
<http://muaythai.lublin.pl>
<http://www.sambo.tiu.pl>