

JUDO

w samo-
obronie

BOGUSŁAW SKUT

1



BOGUSŁAW SKUT
(3 DAN)

Judo
w samoobronie

Zeszyt 1

SPORT I TURYSTYKA
Warszawa

12592

Okladkę projektował
WIKTOR GÓRKA

Zdjęcia wykonał
MARIAN ZALESKI

WYDAWNICTWO „SPORT I TURYSTYKA” 1967 r.
Nakład 30.230 egz. Ark. wyd. 3. Ark. druk. 4.
Podpisano do druku w listopadzie 1967 r. Druk
ukończono w grudniu 1967. Zam. 123. O-8. Łódzkie
Zakłady Graficzne, Łódź, ul. PKWN 18. Cena zł 15,—

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE DO ĆWICZEŃ	5
PUNKTY WRAŻLIWE NA CIELE LUDZKIM	9
MIEJSCA I SPOSOBY ZADAWANIA CIOSÓW	13
ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE	21
PADY I PRZEWROTY	29
Pod w tył	30
Pad na bok	32
Pad w przód	34
Przewrót w przód	35
SPOSOBY OBRON	37
Oswobodzenie ręki z uchwytu	38
Oswobodzenie rąk z uchwytu	40
Oswobodzenie za pomocą uderzenia kolanem	40
Oswobodzenie przez nacisk na kciuki	41
Oswobodzenie za pomocą dźwigni na łokieć	42
Oswobodzenie za pomocą rzutu przez bark	42
Oswobodzenie przez nacisk na barki	44
Oswobodzenie za pomocą dźwigni na łokieć i bark	46
Oswobodzenie za pomocą dźwigni na nadgarstek	48
Oswobodzenie z uchwytu wpół	50
Oswobodzenie z uchwytu wpół z przodu	50
Oswobodzenie z uchwytu wpół z tyłu	52
Oswobodzenie przez naciśnięcie kolana	54
Oswobodzenie przez poderwanie nogi	55
Oswobodzenie przez skręt tułowia	56
Obrona przed duszeniem	57
Obrona przez zabicie rąk	57
Obrona przez uderzenie łokciem	60
Obrona przez wykręcenie palców	61
Obrona przez odepchnięcie nogą	62
Obrona przez wybicie biodrami	63
Obrona przez skręt bioder	64

Judo w samoobronie – dla własnej przyjemności i korzyści, dla podniesienia sprawności fizycznej, zwiększenia wiary we własne siły i dla umiejętności stawienia czoła napastnikowi.

To wszystko dadzą Ci Czytelniku wiadomości zawarte w tym zeszycie (pierwszym z serii): ćwiczenia oparte na technice judo odpowiadającej szóstemu, piątemu i częściowo czwartemu stopniowi szkoleniowemu (kyu). Są one tak ułożone i opracowane, aby każdy, kto weźmie tę książkę do ręki, mógł się uczyć sam, bez pomocy instruktora, wtedy, kiedy ma na to ochotę i czas. Znajdzie tu bowiem wszystkie praktyczne wskazówki dotyczące opanowania techniki i organizowania „treningu”. Następne zeszyty zawierać będą coraz trudniejszy materiał ćwiczebny – od szóstego do pierwszego stopnia szkoleniowego (kyu).

Bądź więc wytrwały Czytelniku w ćwiczeniu, bo sport ten da Ci naprawdę wiele radości i zadowolenia.

AUTOR

WPROWADZENIE DO ĆWICZEŃ

Cały materiał w podręczniku jest ułożony tak, aby ułatwić Ci opanowanie chwytów i obronę w najczęściej spotykanych sytuacjach. Stopniowo będziesz przechodził od rzeczy łatwiejszych do trudniejszych i bardziej skomplikowanych. Żadnych jednak nie możesz pomijać, gdyż właśnie one dopomogą Ci później w opanowaniu następnych, jeszcze bardziej skomplikowanych chwytów.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń powinienes, ze względu na własne bezpieczeństwo jak i bezpieczeństwo partnera, dokładnie zapoznać się z poniższymi przestrogami i przyjąć je jako zasady postępowania.

- Zachowuj w czasie ćwiczeń dużą ostrożność, gdyż wszystkie podane w podręczniku sposoby obrony stwarzają większą lub mniejszą dozę niebezpieczeństwa dla współćwiczącego.
- Zdawaj sobie wyraźnie sprawę w jakim stopniu wykonywane chwyt mogą zagrozić przeciwnikowi. Brak czucia oraz nieświadomość następstw może spowodować trwalsze kontuzje w postaci złamań i zwichnięć.
- Szczególne niebezpieczeństwo będzie stwarzała nieumiejętność padów, które przy twardym podłożu w najlepszym razie skończą się silnym potłuceniem.

Pamiętaj! Dopóki nie opanujesz padów nie wykonuj żadnych rzutów!

- Nie nadużywaj chwytów. Stosuj je, gdy zostaniesz napadnięty, lub gdy zajdzie potrzeba udzielenia pomocy osobie napadniętej – w innym wypadku może dojść do kolizji z prawem, bądź też do walki z osobą bardziej zaawansowaną w judo, której umiejętności będą znacznie doskonalsze – w obu tych przypadkach następstwa nie byłyby dla Ciebie zbyt przyjemne.

Zapoznaj się również dokładnie z wrażliwymi miejscami organizmu ludzkiego i sposobami zadawania ciosów, co w znacznym stopniu ułatwi Ci obronę.

Teraz możesz już przystąpić do zasadniczej nauki. W tym celu wyszukaj odpowiednie do ćwiczeń miejsce o możliwie miękkim podłożu (mata, materace, piasek, łąka), zaopatrz się w odpowiedni strój (kimono, dres, znoszone ubranie, w niektórych ćwiczeniach wystarczą spodenki) i umów się z partnerem.

Przed każdym treningiem przeprowadź „rozgrzewkę” – zgodnie z opisem podanym w części pierwszej podręcznika – przygotuje ona Twój organizm do wysiłku i zabezpieczy przed ewentualnymi kontuzjami wynikającymi z „nierozgrzania” mięśni i stawów.

Po rozgrzewce przystąp do ćwiczeń padów. Ćwiczenia te są bardzo ważne i dlatego w każdym treningu powinienes na nie poświęcić dużo czasu i wielokrotnie je powtarzać, ponieważ większość chwytów będzie kończyła się upadkiem na ziemię nie tylko współćwiczącego, ale i Twoim, szczególnie w wypadku stosowania „rzutów poświęcenia” (powalenie napastnika poprzez własny pad). Przystępując do ćwiczeń chwytów musisz umówić się z partnerem, aby sygnalizował Ci wszelkie momenty bólu (powinien krzyknąć **puść**, albo zasygnalizować kilkakrotnym kłapinięciem otwartą dłoń o ziemię lub ciało); na taki sygnał musisz natychmiast rozluźnić chwyt, gdyż w przeciwnym wypadku możesz spowodować kontuzję. Wszelkie dźwignie musisz wykonywać zdecydowanie, w początkowym okresie uczenia się – wolniej, ale ruchem płynnym, stopniowo łącząc w jedną całość poszczególne fazy chwytu pokazane na zdjęciach.

Pamiętaj, abyś nie wykonywał ruchów gwałtownie i aby partner nie utrudniał Ci wykonywania chwytu do czasu dobrego opanowania go. Niezastosowanie się do tej rady może spowodować z jednej strony kontuzję, z drugiej zaś uniemożliwić opanowanie techniki chwytu. Podczas ćwiczeń musisz zachować duże zdyscyplinowanie. Nie próbujcie od razu ze sobą walczyć, gdyż w najlepszym razie spotka Was tylko rozczarowanie.

Abyś dobrze opanował chwyt, musisz jego technikę (poszczególne fazy) wielokrotnie ćwiczyć, a utrwalać przez systematyczne powtarzanie.

Chwyt będzie wtedy opanowany, gdy spostrzeżesz, że robisz go błyskawicznie i bez zastanawiania się.

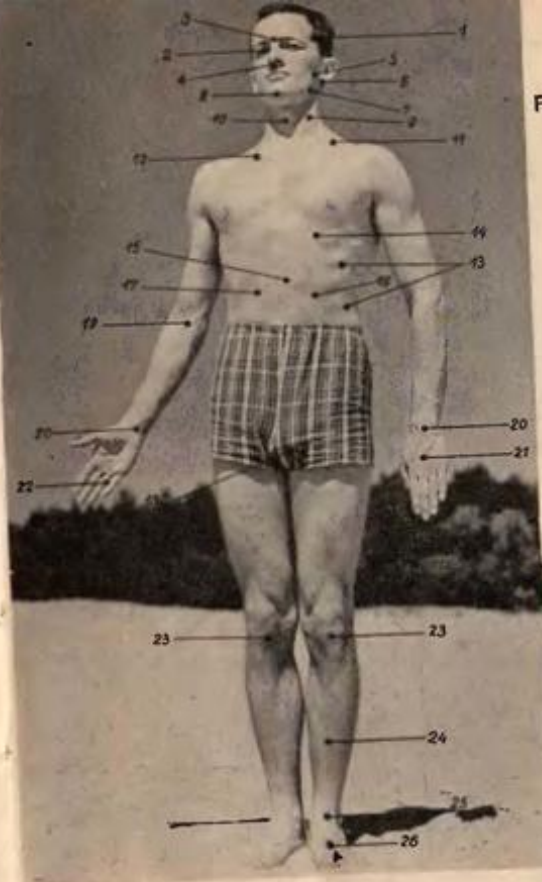
W celu zwiększenia skuteczności chwytów – wyrobienia szybkiej orientacji w możliwościach ich zastosowania i wyborze najodpowiedniejszego z nich, powinienes (w późniejszym okresie, już po dobrym opanowaniu chwytów) doskonalić je w walce wcześniej uzgodnionej. (Polega ona na bronienu się właściwymi chwytami przed partnerem atakującym Cię różnymi sposobami.)

Godną polecenia jest także walka sportowo. Mimo zakazu stosowania bardziej niebezpiecznych chwytów znajdziesz w niej również możliwości wyrobienia szybkiej orientacji i praktyczne sprawdzenie skuteczności opanowanych chwytów i rzutów.

PUNKTY WRAŻLIWE NA CIELE LUDZKIM

Organizm człowieka ma wiele miejsc szczególnie wrażliwych na ucisk lub uderzenie, stąd znajomość położenia tych miejsc jest niezbędna dla biegłego opanowania sztuki samoobrony. Przystudiuj uważnie fotografię nr 1 i podany niżej zestaw tych punktów. Wszystkie są uwidocznione na tej fotografii.

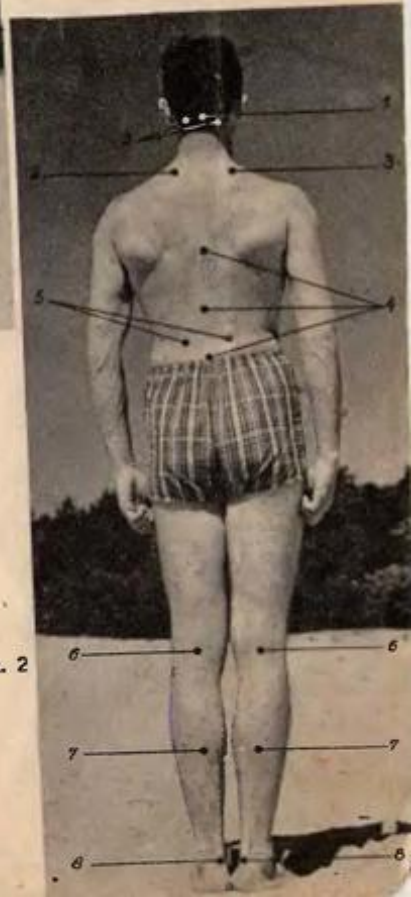
- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| (1) skroń | (14) serce |
| (2) oczy | (15) splot słoneczny |
| (3) nasada nosa | (16) śledziona |
| (4) podstawa nosa | (17) wątroba |
| (5) staw żuchwowy | (18) jądra |
| (6) podstawa uszu | (19) staw łokciowy |
| (7) łuk żuchwy | (20) staw nadgarstkowy |
| (8) broda | (21) kości śródręcza |
| (9) tętnica szyjna | (22) palce |
| (10) krtań | (23) staw kolanowy |
| (11) brzusiec mięśnia kapturowego | (24) grzbiet kości piszczelowej |
| (12) obojczyk | (25) staw skokowy |
| (13) żebra i łuk żebrowy | (26) kości śródstopia |



Fot. 1

A teraz przestudiuj uważnie fotografię nr 2 wraz z drugim zestawem, w którym znajdziesz wszystkie wrażliwe punkty zaznaczone na tej fotografii.

- (1) podstawa czaszki
- (2) więzadła mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego
- (3) brzusiec mięśnia kapturowego
- (4) kręgosłup — w szczególności 7 kręg piersiowy oraz 1 i 4 lędźwiowy
- (5) nerki
- (6) dół podkolanowy
- (7) łydka
- (8) ścięgno Achillesa



Fot. 2

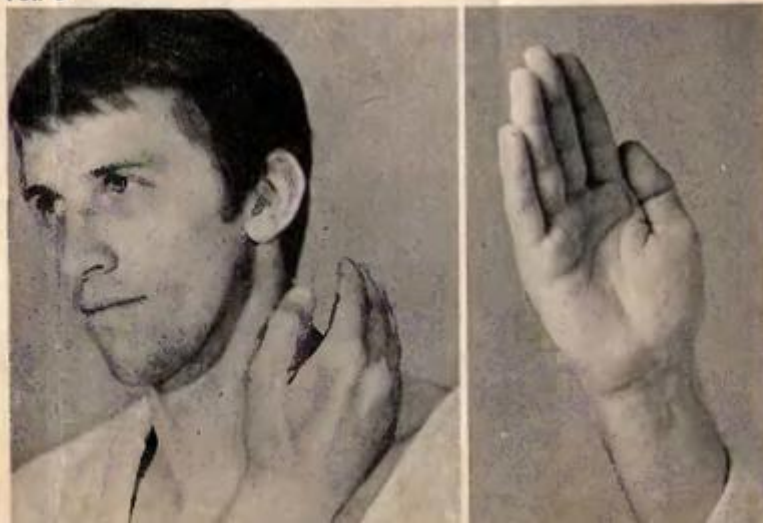
Stosując ucisk lub uderzenie w podanych wyżej punktach ciała ludzkiego przede wszystkim wywołasz ból, ale możesz również spowodować bardzo poważne następstwa, dlatego też musisz sobie wyraźnie zdawać sprawę z tego, że silne uderzenie w skroń, nasadę nosa (tzw. uderzenie między oczy), podstawę czaszki czy w oczy najczęściej powodują najcięższe wypadki – nawet śmiertelne; odpowiedni ucisk na kręgosłup, podstawę nosa, wszelkie stawy, bądź też uderzenia w jądra, tętnicę szyjną, podbródek, splot słoneczny, wątrobę, nerki, obojczyk – obezwładnia napastnika, może spowodować u niego nawet utratę przytomności i bardzo poważną kontuzję, a więc stosuj je w ostateczności, gdy do tego zostaniesz zmuszony.

MIEJSCA I SPOSOBY ZADAWANIA CIÓSÓW

Podaję poniżej przykładowo kilka sposobów zadawania ciosów z zoznaczeniem na kończynach miejsc, którymi powinieś uderzać napastnika po to, aby cios był skuteczniejszy i jednocześnie abyś zabezpieczył się przed możliwością odniesienia urazu na skutek uderzenia. Jednym z najbardziej skutecznych ciosów (nieuzbrojoną ręką) jest uderzenie kantem dłoni. W porównaniu z uderzeniami innymi częściami dłoni – siła uderzenia jest tu największa. Powierzchnia uderzająca kantu dłoni wynosi przeciętnie 5 cm²; na około 1 cm² tej powierzchni u osobnika o wadze 70–80 kg siła uderzenia wynosi w przybliżeniu 25–30 kg. Przy uderzeniu pięścią natomiast (średnio powyżej ca 35 cm²) na 1 cm² tej powierzchni przypada „tylko” 4–6 kg. A więc, uważaj Twój cios może być bardzo niebezpieczny. Pamiętaj stale o tym! Twoje uderzenie zadane z maksymalną siłą, do tego jeszcze w miejsce wrażliwe, może być śmiertelne dla Twego przeciwnika, lub spowodować u niego stałe kalectwo – dlatego musisz sobie zdawać wyraźnie sprawę jaką przy tym **bierzesz na siebie odpowiedzialność**. Sposobów zadawania ciosów jest znacznie więcej. Przekonasz się o tym w dalszej części podręcznika.

- Kantem dłoni uderzenie z góry w obojczyk (fot. 3), mięśnie przedramienia napięte.

Fot. 3



Fot. 4

- Nasadą dłoni uderzenie z dołu pod brodę (fot. 4).
- Dłonią o zgiętych palcach uderzenie z boku w ucho (fot. 5).

Fot. 5





Fot. 6



- Dolną częścią zwinętej dłoni uderzenie z góry w skroń (fot. 6).
- Grzbietem dłoni uderzenie z dołu w brodę tzw. ciosem podbródkowym (fot. 7).

Fot. 7



Fot. 8

- Łokciem uderzenie z dołu w splot słoneczny - „żołądek” (fot. 8).
- Rozwartymi palcami uderzenie w oczy (fot. 9), palce usztywnione.

Fot. 9





Fot. 10

- Podeszwą stopy kopnięcie w żołądek (fot. 10).
- Podbiciem stopy (grzbietem stopy) uderzenie między nogi (fot. 11).

Fot. 11



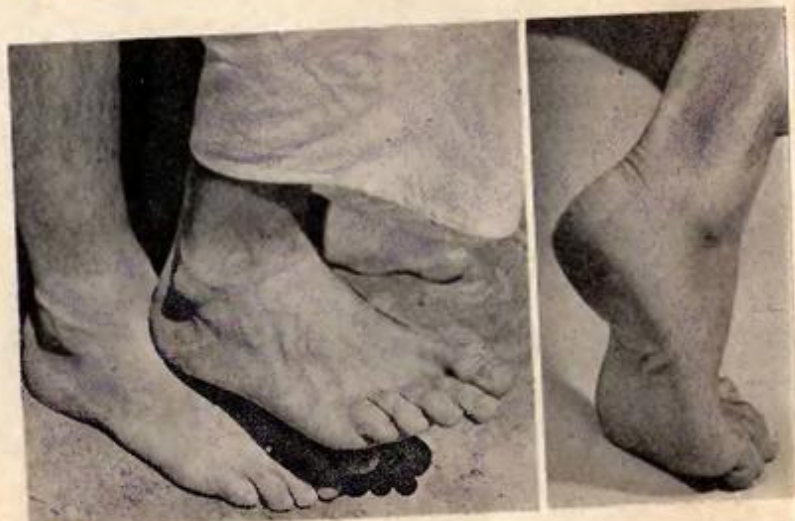
Fot. 12

- Kolanem uderzenie w twarz z przyciągnięciem głowy napastnika (fot. 12).
- Kątem stopy uderzenie w grzbiet kości piszczelowej (fot. 13).

Fot. 13



— Piętą uderzenie z góry w kości śródstopia (fot. 14).



Fot. 14

ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE

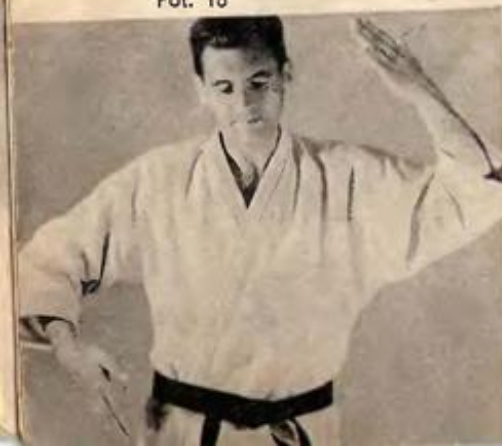
Pamiętaj, abyś przed każdym treningiem przeprowadził solidną rozgrzewkę. Trwać ona powinna 10–20 minut i obejmować wszystkie partie mięśniowe i stawy. W każdym podobnym ćwiczeniu stosuj około 10 powtórzeń. Rozgrzewkę przeprowadzaj w ubiorze, w którym będziesz ćwiczył. Jeśli znajdujesz się w pomieszczeniu – otwórz przedtem okna celem zabezpieczenia dopływu świeżego powietrza. Wszelkie krążenia ćwicz w obie strony.

- Ćwiczenie 1 – Skłony głowy – do przodu z dotknięciem brody klatki piersiowej i maksymalnie w tył.
 Ćwiczenie 2 – Obszerne krążenie głową z dotykaniem uszami barków.
 Ćwiczenie 3 – Krążenia w nadgarstku (fot. 15) prawą i lewą dłonią.
 Ćwiczenie 4 – Krążenia przedramionami (fot. 16).
 Ćwiczenie 5 – Skłony tułowia w bok (fot. 17).

Fot. 15



Fot. 16



Fot. 17



Fot. 18



Ćwiczenie 6 – Skłony tułowia w tył i w przód (fot. 18).

Ćwiczenie 7 – Krążenia tułowia (fot. 19).

Fot. 19





Fot. 20



Fot. 21

Ćwiczenie 8 – Krążenia bioder (fot. 20).
 Ćwiczenie 9 – Krążenie kolan (fot. 21).
 Ćwiczenie 10 – Przysiady i wyprosty nóg z naciskaniem kolan w tył (fot. 22).

Fot. 22



Fot. 23



Fot. 24

Ćwiczenie 11 – W wypadzie przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę (fot. 23).

Ćwiczenie 12 – Z siadu rozkrocznego skręty i skłony tułowia w bok (fot. 24).

Ćwiczenie 13 – W siadzie prostym skłony tułowia do nóg i nakrywanie się („kołyska”) nogami (fot. 25).

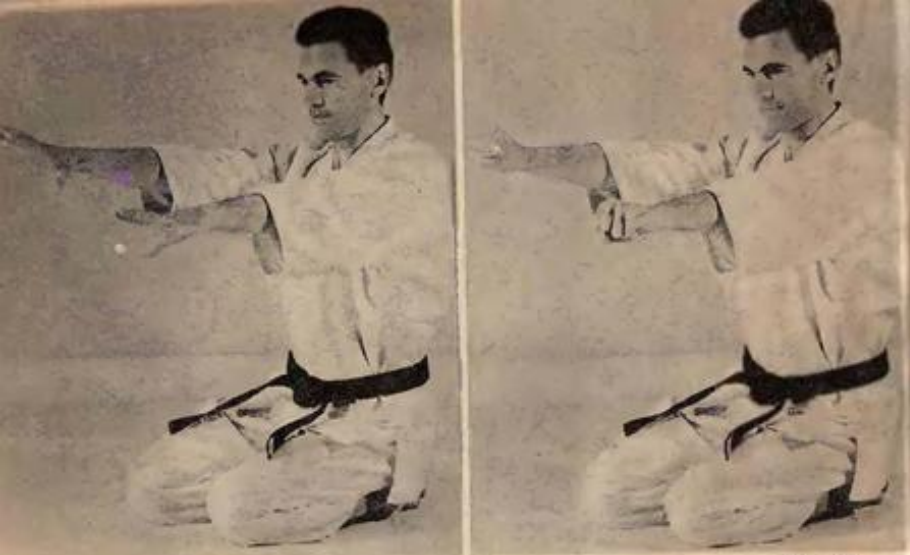
Ćwiczenie 14 – W siadzie krążenie stopą i palcami (fot. 26).



Fot. 25



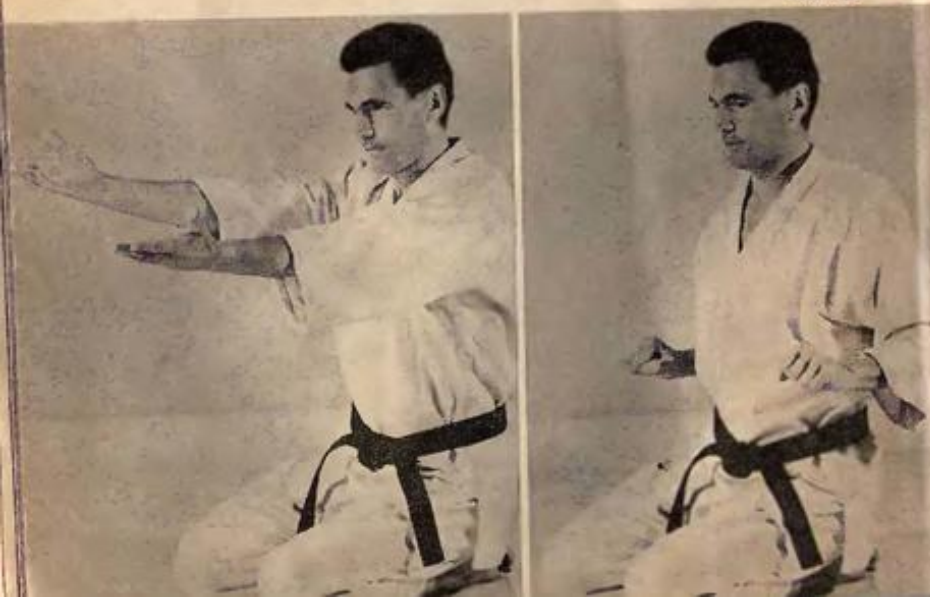
Fot. 26



Fot. 27

Ćwiczenie 15 – W siadzie klęcznym uginanie i wyprosty palców (fot. 27) aż do całkowitego zmęczenia.
 Ćwiczenie 16 – W siadzie klęcznym ręce wysunięte do przodu z dłońmi skierowanymi ku górze, ściąganie rąk w dół ze skręceniem dłoni w nadgarstkach grzbietem do góry i równoczesnym ściągnięciem łokci w tył (fot. 28).

Fot. 28



Fot. 29

Ćwiczenie 17 – W podporze rozkrocznym uginanie ramion z przenoszeniem tułowia ruchem kolistym w dół, w przód i w górę (fot. 29).

Ćwiczenie 18 – W przysiadzie podpartym na jednej nodze (fot. 30) przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę z zachowaniem równowagi.



Fot. 30

PADY I PRZEWROTY

Pamiętaj, iż pady są jednym z elementów techniki judo. Bez ich opanowania nie może w ogóle być mowy o jakimkolwiek dalszym uczeniu się judo. Pady muszą być ćwiczone na obie strony i stale powtarzane na każdym treningu, bez względu na stopień zaawansowania ćwiczącego. Nawet tacy wielcy mistrzowie judo jak Natsui (6 DAN) czy Geesink (6 DAN), których podpatrywałem na treningach, poświęcali w każdym swoim treningu na macie około dziesięciu minut na pady.

Pamiętaj: bez umiejętności padów nie masz co liczyć na sukcesy w judo!

Podaję poniżej kilka ćwiczeń, które pozwolą Ci na szybsze opanowanie padów. Jest to bardzo ważne dla przyspieszenia postępów w uczeniu się chwytów i większego bezpieczeństwa partnera.

PAD W TYŁ (fot. 33 a, b, c)

Ćwiczenie 1 – Z siadu prostego z wyciągniętymi rękoma w przód (fot. 31) przetocz się na plecy uderzając rękoma (dłońmi i przedramionami) o ziemię obok bioder i unosząc jednocześnie nogi w górę (fot. 33 c); brodę przyciągnij do klatki piersiowej, abyś głową nie uderzył o ziemię.

Ćwiczenie 2 – Wykonaj ćwiczenie jak wyżej, tylko z przysiadu (fot. 32).

Ćwiczenie 3 – Z pozycji stojącej (fot. 33 a) odchylając się w tył (fot. 33 b) wykonaj – przetaczając się na biodrach – pad w tył, uderzając rękoma o matę, tak jak na fot. 33 c.



Fot. 31



Fot. 32



Fot. 33 a



Fot. 33 b



Fot. 33 c

PAD NA BOK (fot. 36 a, b, c, d)

Ćwiczenie 1 – Z pozycji siedzącej (fot. 34) przetocz się na prawy bok unosząc nogi i uderzając prawą ręką o ziemię (fot. 36 c).

Ćwiczenie 2 – Wykonaj ćwiczenie jak wyżej, tylko z przysiadu na lewej nodze (fot. 35).

Ćwiczenie 3 – Z pozycji stojącej wysuń prawą nogę skrzyżnie przed lewą i wykonaj jednocześnie zamach prawą ręką w tym samym kierunku (fot. 36 a), uginając lewą nogę w kolanie. Siądź na prawym biodrze (fot. 36 b), przetocz się dalej na prawy bok, uderz z zamachem dłonią i przedramieniem o ziemię nakrywając się jednocześnie nogami (fot. 36 c), następnie opuść nogi i ułóż je (fot. 36 d) tak, abyś całą lewą stopą oparł się o ziemię.

Pad powinienś robić na obie strony, przy czym kolejność ruchów będzie ta sama, a zmianie ulegnie układ rąk, nóg i tułowia (na lewą stronę).

Fot. 34



Fot. 35



Fot. 36 a



Fot. 36 b



Fot. 36 c



Fot. 36 d



PAD W PRZÓD (fot. 38 a, b)

Ćwiczenie 1 – Z klęku (fot. 37) zrób pad do przodu na ręce (na dłonie i przedramiona), dłonie powinny być palcami skierowane nieco do środka.
Ćwiczenie 2 – Z pozycji stojącej (fot. 38 a) wychylając się do przodu zrób pad na ręce (fot. 38 b); tułowiem i kolanami nie dotykaj ziemi.



Fot. 37



Fot. 38 a



Fot. 38 b

PRZEWRÓT W PRZÓD (fot. 39 a, b, c, d)

Ćwiczenie – Z pozycji stojącej zrób wykrok prawą nogą w przód w prawo w skos, pochyl się i oprzyj o ziemię lewą dłoń palcami skierowaną do środka, prawą zaś – odwróciwszy palcami jeszcze bardziej do środka – ułóż za lewą (fot. 39 a); teraz, wychylając się do przodu – odepchnij się nogami i przetaczając się przez prawy bark (fot. 39 b), łopatkę i lewe biodro (fot. 39 c) oprzyj stopy o ziemię i uderzając lewą ręką o podłoże wstań (fot. 39 d). W czasie wykonywania przewrotu brodę ściągnij do klatki piersiowej i chowaj głowę pod lewą pachą.

Przewrót w przód powinien być również robić przez lewy bark. W tym celu wysuń lewą nogę do przodu, pochyl się i oprzyj prawą ręką dłonią o ziemię, następnie oprzyj lewą ręką dłonią skierowaną do środka i odbijając się z obu lub z lewej nogi zrób przewrót (kolejność ruchów nie ulega zmianie).



Fot. 39 a



Fot. 39 b



Fot. 39 d



Fot. 39 c

SPOSOBY OBRON

OSWOBODZENIE RĘKI Z UCHWYTU

Pozycja wyjściowa: napastnik zwrócony przodem do Ciebie chwytą oburącz Twoją prawą rękę (fot. 40 a). Obrona. Wykonaj mały wykrok prawą nogą; przenieś lewą rękę do przodu i – skręcając się tułowiem w prawo – wsuń ją górą między ręce napastnika, chwytając nią swą prawą dłoń (fot. 40 b); teraz, skręcając się tułowiem w lewo w tył w górę, szarpnij rękoma do siebie w górę. W ten sposób naciśniesz swym prawym przedramieniem na kciuki napastnika i oswobodzisz rękę z uchwytu (fot. 40 c). Obronę możesz zakończyć uderzeniem kantem dłoni w tętnicę szyjną (fot. 40 d), przy czym uderzenie „wyprowadzaj z łokcia”.

Fot. 40 a



Fot. 40 b



Fot. 40 c



Fot. 40 d



OSWOBODZENIE RĄK Z UCHWYTU

OSWOBODZENIE ZA POMOCĄ UDERZENIA KOLANEM

Pozycja wyjściowa: napastnik zwrócony twarzą do Ciebie chwytą oba Twoje nadgarstki (fot. 41 a).
Obrona. Rozewrzyj szybko ręce dołem w bok i uderz jednocześnie kolanem w pachwinę (fot. 41 b).



Fot. 41 a



Fot. 41 b

OSWOBODZENIE PRZEZ NACISK NA KCIUKI

Pozycja wyjściowa: jak poprzednio (fot. 41 a).
Obrona. Napręż mięśnie rąk i szarpnij rękami w lewo w górę, przy czym pomagaj sobie prawym biodrem i lekkim skretem tułowia w lewo (fot. 42 a) – poprawne wykonanie tych czynności spowoduje oswobodzenie rąk. Akcję możesz zakończyć uderzeniem kantem dłoni w tętnicę szyjną. W tym celu prawą ręką – po jej oswobodzeniu – z zamachem uderz z boku w szyję (tętnicę) napastnika (fot. 42 b).



Fot. 42 a



Fot. 42 b

OSWOBODZENIE ZA POMOCĄ DŹWIGNI NA ŁOKIEC

Pozycja wyjściowa: jak na str. 40 (fot. 41 a).

Obrona. Zbliżając ręce do siebie chwyć prawą dłoń przegub prawej ręki napastnika (fot. 43 a), następnie oburącz – ruchem kolistym – ciągnij jego ręce w prawo w górę, swoją lewą nogę ustaw przed prawą, teraz prawą nogę cofnij łukiem do tyłu i obracając się na lewej stopie skreśl tułowiem w prawo, obniż tułów przez ugięcie kolan i wciągnij prawą rękę napastnika na swój lewy bark. Jednocześnie ściągnając ręce w dół, prostując nogi i naciskając barkiem pod łokieć jego prawej ręki doprowadzisz do powstania w jego stawie łokciowym bolesnej dźwigni (fot. 43 b).

OSWOBODZENIE ZA POMOCĄ RZUTU PRZEZ BARK

Pozycja wyjściowa: jak na str. 40 (fot. 41 a).

Obrona. Chwyć prawą dłoń przegub prawej ręki napastnika i wysuń prawą nogę do przodu, skreślając się jednocześnie tułowiem w lewo (fot. 44 a); ciągnąc

Fot. 43 a



Fot. 43 b



Fot. 44 a



Fot. 44 b



Fot. 44 c



energicznie rękoma w górę w przód i dalej skreślając się w lewo, cofnij lewą nogę do tyłu tak, aby Twoje stopy znalazły się równolegle obok siebie, a napastnik został naciągnięty na plecy (fot. 44 b); teraz wykonując energiczny skłon tułowia, podbijając biodrami biodra napastnika i ciągnąc mocno jego rękę spowodujesz, iż przeleci przez Twój prawy bark i upadnie przed Tobą (fot. 44 c).

Uwaga. Jeśli to będziesz ćwiczył z partnerem, musisz dobrze asekurować jego upadek, gdyż jest bardzo niebezpieczny. W tym celu musisz pewnie trzymać go za rękę, a w momencie upadku podciągnąć ją do siebie do góry, aby mógł się przekreślić na bok i nie upadł na plecy.

OSWOBODZENIE PRZEZ NACISK NA BARKI

Pozycja wyjściowa: napastnik podszedł z tyłu i chwycił Cię za nadgarstki obu rąk (fot. 45 a, napastnik w ciemniejszych spodniach).

Obrona. Napinając mięśnie rąk wykonaj wykrok prawą nogą i ustaw ją naprzeciw prawej stopy napastnika, zataczając jednocześnie łuk rękoma w lewą stronę z dołu w górę (fot. 45 b) tak, aby Wasze prawe barki zetknęły się z sobą; następnie, nie przerywając ciągnięcia rękami w górę wykonaj skręt na prawej stopie cofając lewą nogę do tyłu, obniż tułów, pociągnij silnie rękoma górną w przód (w ten sposób przyciągniesz go do siebie) – szarpnięcie rękoma spowoduje bolesny nacisk na barki napastnika, który zostanie zmuszony do zwolnienia chwytu (fot. 45 c). Gdy wszystkie te ruchy wykonasz błyskawicznie – zwiększając jednocześnie w końcowym momencie swój skłon w przód – możesz napastnika przeznucić przez siebie (fot. 45 d).

Fot. 45 b

Fot. 45 a



Fot. 45 c



Fot. 45 d



OSWOBODZENIE ZA POMOCĄ DŹWIGNI NA ŁOKIEĆ I BARK

Pozycja wyjściowa: jak wyżej (fot. 45 a).

Obrona. Napinając mięśnie obu rąk rozewrzyj je w bok, przy czym prawą naciskaj silnie bardziej w dół niż lewą, a następnie ciągnij mocno łukiem w górę; w tym samym czasie wykonaj wykrok prawą nogą w prawą stronę i ustaw stopę obok prawej stopy napastnika (fot. 46 a); cofnij teraz lewą nogę w tył i ustaw stopę za jego prawą nogą; ugnij jednocześnie swoją lewą rękę w łokciu i ściągnij ją przed siebie; po przejściu tułowiem pod prawą ręką napastnika ściągnij ją swoją prawą nieco w dół i ulóż swą lewą dłoń od spodu na jego lewym ramieniu (fot. 46 b); teraz ugnij swą prawą rękę w łokciu i ciągnąc nadgarstkiem łukiem w dół w lewo do siebie wepchnij Wasze prawe nadgarstki ponad Twoim lewym łokciem na jego plecy; ugnij silniej swą lewą rękę w łokciu i zbliż się do napastnika – naciskając lewą dłonią na ramię i unosząc łokieć w górę spowodujesz u niego bolesny nacisk na staw łokciowy i bar-



Fot. 46 a



Fot. 46 b



Fot. 46 c

kowy, a tym samym zmusisz go do puszczenia Twojej prawej ręki; tą ręką chwyć go teraz za włosy i ściągnij jego głowę w tył (fot. 46 c). W wypadku gdy napastnik będzie pozbawiony włosów możesz go chwycić palcami za twarz. Chwyt ten jest potrzebny, aby napastnik nie uciekł Ci za pomocą przewrotu w przód.

OSWOBODZENIE ZA POMOCĄ DZWIGNI NA NADGARSTEK

Pozycja wyjściowa: jak na str. 44 (fot. 45 a).
Obrona. Ściągnij prawą rękę w tył i uchwycić dłoń za nadgarstek lewej ręki napastnika, w tym momencie skreć się w biodrach w prawo i napinając swą lewą rękę wyszarpnij ją w przód (fot. 47 a), cofnij prawą nogę i obróć się na lewej stopie w prawo, jednocześnie przy pomocy swej prawej ręki zatocz koło lewą ręką napastnika przesuwając ją obok swego prawego uda początkowo w dół, następnie w górę. Swoją oswobodzoną lewą ręką zatocz luk przed sobą i przygotuj ją do ataku (fot. 47 b); teraz skrecając się nadal tułowiem w prawo uderz z góry lewą ręką i uchwycić dłoń nadgarstek le-



Fot. 47 a



Fot. 47 b

wej ręki napastnika skrecając go w dół na zewnątrz (fot. 47 c). Naciskając i skrecając zdecydowanie jego nadgarstek wywołasz bardzo silny ból, który go obezwładni; pochylając się mocniej spowodujesz jego upadek na ziemię — dźwignię na nadgarstek utrzymujesz do końca (fot. 47 d).

Fot. 47 c



Fot. 47 d



OSWOBODZENIE Z UCHWYTU WPÓŁ

OSWOBODZENIE Z UCHWYTU WPÓŁ Z PRZODU

Pozycja wyjściowa: napastnik zaatakował Cię z przodu i chwycił w pasie, ręce masz swobodne.

Obrona.

Sposób 1: unieś ręce, usztywnij kciuki i umieść je pod nasadą ucha (fot. 48); przez silne naciśnięcie kciukami oswobodzisz się z uchwytu.

Sposób 2: przenieś lewą rękę do tyłu i oprzyj dłonią w okolicach lędźwi, prawą rękę unieś do góry i kanterem dłoni oprzyj ją pod nasadą nosa. Energicznym przyciągnięciem lewą ręką do siebie i silnym naciśnięciem krawędzią prawej dłoni do tyłu wywołasz u napastnika ból, a tym samym spowodujesz jego odchylenie się do tyłu i zwolnienie chwytu (fot. 49).

Sposób 3: podobny jest do poprzedniego; oswobodzisz się przez odepchnięcie dłonią głowy napastnika do tyłu (fot. 50).

Fot. 48



Fot. 49



Fot. 50

Sposób 4: może być zastosowany, gdy przeciwnik jest lekko ubrany. Unieś obie ręce opierając je na barkach tuż przy karku i uchwyc palcami brzuszec mięśnia kapturowego w ten sposób, abyś kciuk miał ułożony od spodu, a cztery pozostałe palce z góry (fot. 51 a). Naciągając silnie mięsień palcami na kciuk (fot. 51 b) spowodujesz zwolnienie chwytu.

Fot. 51 b



Fot. 51 a



Sposób 5: ugnij ręce w łokciach i unieś do góry, dłonie wyprostuj, tułów odchyl do tyłu (fot. 52 a), ściągając energicznie ręce w dół ruchem „z łokci” i pochylając się tułowiem w przód – uderz energicznie kantami dłoni w nerki (fot. 52 b).



Fot. 52 a



Fot. 52 b

OSWOBODZENIE Z UCHWYTU WPÓŁ Z TYŁU

Pozycja wyjściowa: napastnik chwycił Cię wpół atakując z tyłu, ręce masz wolne (Uwaga: od fot. 53 napastnik jest ubrany w koszulę w kratę).

Obrona.

Sposób 1: zwiń dłoń w pięść i uderz kilkakrotnie energicznie kostkami palców w kości śródreżca napastnika (fot. 53).



Fot. 53

Sposób 2: uchwyc kciuk napastnika, wsuwając swój pod spód (fot. 54 a); silnie naciskając kciuk do tyłu, odegnij i wysuń lewą rękę napastnika do przodu, przedramię swojej lewej ręki wprowadź pod łokieć i uchwyc swoją drugą rękę. Naciskając prawą ręką do tyłu oraz lewą podważając łokieć napastnika spowodujesz u niego wykręcenie tego stawu (fot. 54 b).

Fot. 54 a



Fot. 54 b



OSWOBODZENIE PRZEZ NACIŚNIĘCIE KOLANA

Pozycja wyjściowa: napastnik chwycił Cię wpół atakując z tyłu i ma jedną nogę (prawą) w wykroku (ręce mogą być swobodne lub przyciśnięte do tułowia).

Obrona: Cofnij prawą nogę i owijając ją wokół prawej nogi napastnika ustaw stopę od zewnątrz jego stopy tak, by ją blokowała, prawą dłoń ułóż na kolanie tej samej nogi (fot. 55). Opierając się całym ciężarem na swej prawej ręce pchnij kolano prawej nogi napastnika z całej siły do tyłu.



Fot. 55

OSWOBODZENIE PRZEZ PODERWANIE NOGI

Pozycja wyjściowa: napastnik chwycił Cię wpół atakując z tyłu, ręce masz wolne.

Obrona. Staraj się wykonać parę ruchów tak, aby jedna noga napastnika znalazła się pomiędzy Twoimi; teraz wykonaj zamach rąk do tyłu, tak jakbyś chciał go uchwycić za głowę – napastnik zareaguje na to odchyleniem tułowia w tył i odciąży w ten sposób nogę znajdującą się pomiędzy Twoimi (fot. 56 a); wykonaj teraz energiczny skłon tułowia w przód w dół, uchwycić jego nogę tuż pod piętą i poderwij do góry (fot. 56 b).



Fot. 56 a



Fot. 56 b

OSWOBODZENIE PRZEZ SKRĘT TUŁOWIA

Pozycja wyjściowa: napastnik atakując z tyłu silnie trzyma Cię wpół, ręce masz wolne (fot. 57 a).
Obrona. Przytrzymując lewą ręką jego lewą rękę wykonaj wykrok lewą nogą i energicznie skreć się tułowiem w prawo. Ruch Twego ciała rzuci napastnika na ziemię (fot. 57 b).

Fot. 57 a



Fot. 57 b



OBRONA PRZED DUSZENIEM

OBRONA PRZECZ ZBIJCIE RĄK

Pozycja wyjściowa: napastnik chwyta Cię oburącz za gardło atakując z przodu (fot. 58).

Obrona.

Sposób 1: uderzając z dołu rękami zbij chwyt kopiąc jednocześnie napastnika kolanem w pachwinę (fot. 59).



Fot. 58



Fot. 59

S p o s ó b 2: unieś obie ręce w górę i złóż je chwytając lewą dłonią za swój prawy nadgarstek, prawą dłoń zwiń w pięść, lewą nogę przestaw do tyłu (fot. 60 a); uginając lekko nogi i cofając się nieco w tył uderz z góry złączonymi rękoma w ręce napastnika poniżej łokci (fot. 60 b), po uderzeniu wybij się z ugiętych nóg do przodu i uderz napastnika pięścią w brodę (fot. 60 c).



Fot. 60 a



Fot. 60 b



Fot. 60 c



Fot. 61 a



Fot. 61 b

S p o s ó b 3: unieś prawą rękę wyżej (fot. 61 a) i skręcając się tułowiem w lewo włóż ją pomiędzy ręce napastnika tak, aby Twoja pięść wystawała na zewnątrz jego prawej ręki pod łokciem (fot. 61 b); teraz pomóż sobie lewą ręką podstawiając ją pod swoją pięść i skreć się tułowiem w prawo (fot. 61 c); naciskając silnie na rękę napastnika zepchnij go w bok (fot. 61 d).

Fot. 61 c



Fot. 61 d



OBRONA PRZEZ UDERZENIE ŁOKCIEM

Pozycja wyjściowa: napastnik zbliżając się z tyłu, chwyci Cię oburącz za gardło (fot. 62 a).

Obrona. Przesuń biodra w lewą stronę, ugnij i wysuń prawą rękę w przód (fot. 62 b), następnie energicznie cofnij ugiętą rękę w tył skracając się tułowiem w prawo i uderz łokciem w żołądek napastnika (fot. 62 c).

Fot. 62 a



Fot. 62 b



Fot. 62 c

OBRONA PRZEZ WYKRĘCENIE PALCÓW

Pozycja wyjściowa: napastnik zbliżając się z tyłu chwyci Cię oburącz za gardło.

Obrona. Ściągnij mocno brodę obniżając jednocześnie swoją pozycję przez ugięcie kolan i uchwyc jego małe palce u rąk (fot. 63 a); odstaw prawą nogę w bok, następnie wykręcając palce zerwij chwyt i unieś ręce w górę skracając się tułowiem w lewo (fot. 63 b); zataczając prawą ręką koło nad głową, a lewą podciągając do góry skrzyżujesz przeciwnikowi ręce i wykręcisz palce (fot. 63 c).

Fot. 63 a



Fot. 63 b



Fot. 63 c



OBRONA PRZEZ ODEPCHNIECIE NOGĄ

Pozycja wyjściowa: napastnik, klęcząc za Twoją głową, chwyci Cię oburącz za gardło (fot. 64 a).

Obrona. Ściągnij brodę i uchwycić ręce napastnika, następnie podciągnij nogi i oprzyj jedną stopę na jego piersi (fot. 64 b); teraz energicznie odepchnij go od siebie puszczając jednocześnie ręce (fot. 64 c).

Fot. 64 a



Fot. 64 b



Fot. 64 c



OBRONA PRZEZ WYBICIE BIODRAMI

Pozycja wyjściowa: napastnik siedzi na Tobie okrakiem i chwyci oburącz za gardło (fot. 65 a).

Obrona. Uchwycić ręce napastnika i ściągnij swą brodę, następnie podciągnij nogi i oprzyj stopami o ziemię (fot. 65 b), teraz energicznie wypchnij biodra do przodu przytrzymując jednocześnie napastnika za ręce, w ten sposób zostanie wyrzucony do przodu i wyląduje twarzą na ziemi (fot. 65 c).

Fot. 65 a



Fot. 65 b



Fot. 65 c



OBRONA PRZEZ SKRĘT BIODER

Pozycja wyjściowa: jak poprzednio (fot. 65 a).
Obrona. Ściągnij brodę i uchwyc ręce napastnika, następnie podciągnij lewą nogę i oprzyj stopę o ziemię (fot. 66 a), teraz energicznie unieś biodra i skreśląc łuk w prawo zrzuć napastnika na bok (fot. 66 b).



Cena zł 15,--

