



ÖNVÉDELEM

Tartalomjegyzék

TANMENET A SZAKKÖZÉPISKOLAI RENVÉDELMI PÁLYÁRA ELŐKÉSZÍTŐ KÉPZÉSBEN RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE	3
Önvédelem célja	3
Előszó	3
Önvédelem 9. évfolyamosok részére.....	8
Önvédelem 10. évfolyamosok részére.....	19
Önvédelem 11. évfolyamosok részére.....	24
Önvédelem 12. évfolyamosok részére.....	27
Az önvédelem szabályai	28
HONNAN – HOVA?!	30

Összeállította: **Déri Csaba**

Baja
2010

TANMENET A SZAKKÖZÉPISKOLAI RENDVÉDELMI PÁLYÁRA ELŐKÉSZÍTŐ KÉPZÉSBEN RÉSZTVEVŐK RÉSZÉRE

Önvédelem célja

A tanuló elsajátítja az egészséges életmóddal, a rendszeres testedzésnek a szervezetre gyakorolt hatásával, a fizikai felkészültség belügi követelményeivel, az önvédelmi képesséssel, a biztonsági és baleset-megelőzési rendszabályokkal, a testnevelési és önvédelmi mozgásanyaggal (torna, atlétika, önvédelem és közelharc) kapcsolatos alapvető ismereteket; fejlessze mozgáskultúráját, fizikai erőnlétét, legfőképpen önvédelmi képességeit és készségét olyan szintre, hogy az megfeleljen a rendőrrel, illetve határrendész szemben támasztott követelményeknek.

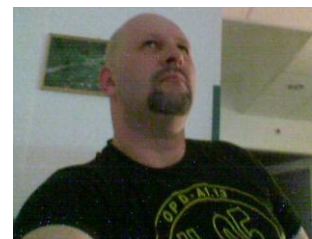
Képes a szakmai tantárgyak gyakorlati foglalkozásain, valamint a képzés befejezését követően rendőrként, illetve határrendészként a szakmai munkában és a mindennapi élethelyzetekben jelentkező fizikai-erőnléti és egyéb mozgásos jellegű tevékenységeket, feladatokat egészségkárosodás nélkül elviselni és megoldani, az elsajátított ismereteket ön maga, társai és az állampolgárok védelme érdekében szakszerűen, jogszerűen és eredményesen alkalmazni; továbbá jó fizikai és egészségi állapotának, erőnlétének, terhelhetőségének fenntartására, fejlesztésére, önvédelmi és közelharc ismeretei, készségei folyamatos fejlesztésére. A képzés végére legyen képes az életkorának megfelelő, a rendőr, illetve határrendész részére előírt fizikai erőnléti norma eredményes teljesítésére.

Előszó

A történelem igazán nagy kultúrái, civilizációi az erkölcsi értékrendet meghatározó írott vagy íratlan törvényeken alapulnak. Ezek a törvények a mindenkori vezető réteg céljától, irányultságától függően olyan normarendszert alakítanak ki a nép körében is, amely nagy mértékben tükrözi vissza az uralkodó osztály törekvéseit. Mint minden uralkodó osztály célokat tűz ki maga elé. A célok eléréshez rendre van szükség. A rendet nem elég megteremteni azt hosszútávon meg is kell őrizni. Ehhez hoz létre egy olyan szervezetet, amely az írott szabályok, rendeletek, törvények betartását és betartatását szolgálja. Pl. RENDŐRSÉG. A Rendőrség mint ahogy a nevében is benne van a rend megőrzésére szolgál. Mint minden országban, így nálunk is előfordul, hogy vannak egyének, ill. csoportok akik a törvényeket kikerülve próbálnak meg érvényesülni. Ezek nagy részét békés úton, de a törvény erejével meg lehet fékezni. Vannak azonban olyan esetek, amikor csak erőszakkal lehet a törvényt érvényesíteni. Ezért a rendőrségnél szolgáló állománynak a lehető legjobban fel kell készülniük egy esetleges feladat végrehajtására. Én magam is a Rendőrség szolgálatában töltöttem 13 évet. A közrendvédelmi feladatok ellátása keretében egy speciális egységnél dolgoztam, ahol olyanok (bűnelkövetők) ellen vetették be az egységet, ami már komolyabb felkészültséget igényelt. Nem csak fizikálisan, hanem elméletben is törekedni kell a lehető legjobb felkészültségre.

„Általában az- az ember jut a legmesszebb, aki hajlandó merni és csinálni. Egy óvatos hajó soha nem jut messze a parttól.”

(Dale Carnegie)



Önvédelem 9. évfolyamosok részére

Alap támadóállás

Támadóállásban kéztartás

Támadóállásból egyenes ütés

Egyenes ütés előrehaladással

Eséstechnikák

Zuhanás előre állásból

Zuhanás hátra állásból

Csúsztatott esés (jobbra-balra)

Társon át zuhanás (jobbra – balra)

Gurulás előre (jobbra – balra)

Gurulás hátra (egy oldalra)

Fogásokból szabadulás

Szimmetrikus oldalról csuklófogásból szabadulás

Ellentéte csuklófogásból szabadulás

Szimmetrikus felső csuklófogásból szabadulás

Páros kezes csuklófogásból szabadulás

Kétkezes csuklófogásból szabadulás (alsó)

Kétkezes csuklófogásból szabadulás (felső)

Elvezető fogások

Hátsó karbölcső

- Első karbölcső
- Hátsó karkulcs
- Kézfogásból elvezetés

Kombinációs gyakorlatok

Szimmetrikus oldalról csuklófogásból szabadulás elvezetés első karbölcsővel

Ellentéte csuklófogásból szabadulás elvezetés hátsó karkulccsal

Szimmetrikus felső csuklófogásból szabadulás, elvezetés első karbölcsővel

Páros kezes csuklófogásból szabadulás, elvezetés hátsó karbölcsővel

Kétkezes csuklófogásból szabadulás (alsó) kézfogásból elvezetés

Kétkezes csuklófogásból szabadulás (felső) kézfogásból elvezetés

Esések

Az önvédelem és a közelharc követelménye, hogy tanuljunk meg esni. Ez elengedhetetlen a biztonságos gyakorláshoz és a technikák fejlesztéséhez. Ha nem tudsz esni, egyéb technikákat sem fogsz tudni megtanulni tökéletesen. Az esés célja, hogy megvédjük magunkat, biztonsággal érjünk földet a dobások során. Fontos tudni, hogy az esések így nem fájnak, mivel a tompítással megtörjük az esés lendületét, erejét. Gyermekkorban a balesetek 70%-a abból fakad, hogy nem tanulunk meg esni.

Oktatás közben folyamatosan gyakoroljuk az eséseket a könnyűtől az egyre nehezebbig. Először alacsony helyzetből kezdünk, majd egyre emeljük a magasságot és távolságot. Lassan gyakorlunk, kezdetben csak állásból esünk, majd megtanulunk egyre gyorsabban mozgásból is, majd végül dobásból is esni.

Ha valaki nem akar megtanulni esni, nem várhatja, hogy a közelharc, önvédelem ismerővé váljon. Ha dobnak, megtanulsz esni és legyőzöd a dobással szembeni félelmedet. Amikor az ember már nem fél esni, nem fog félni a támadásoktól és maga fogja azt kezdeményezni.

Egyenes ütés

Helyes ököltartás, az ütő kéz szorosan a test mellett tartva, a kéz és az ujjak szorosan zárva, elforgatni az öklöt, hogy az ütéskor a lehető legnagyobb erőt és pontosságot tudjuk kivitelezni.

Ez egy apró, ám fontos része a kéztartásnak, amely befolyásolja az *erő* hatékony átvitelét. A legtöbb tanítvány és gyakran nem fordít erre kellő figyelmet. A legtöbbször, mikor az ütés célba talál, az átvitt erő egy része nem lép kontaktusba a célponttal. Ellenkezőleg, nagyon gyakran a kéz maga úgy funkcionál, mint egy mini lökhárító – a kéz begömbül, amikor a kölcsönhatás a két felület között meghalad egy bizonyos szintet.

Állások

1. Stabil, de nem hivalkodó állás, általános hétköznapi testtartással az intézkedés során határozottságot sugall.
2. A test felkészül az esetleges támadásra, a kellő stabilitást biztosít.
3. Stabil, de nem hivalkodó állás, felkészít az ellenünk irányuló támadás elhárítására.
4. Az ellenünk intézett támadás elhárítása után alkalmas az irányítás átvételére.

Fogásokból szabadulás

A fogásokból szabadulást mindig párban kell gyakorolni. A gyakorlatok „iskolafeladatok” (önmagában nem végrehajtható).

A gyakorlás során a tanuló elsajátítja a különböző fogásbontási technikákat és megtanulja összekapcsolni a már előzetesen tanult mozdulatokkal (állások ütések), később az elvezető fogásokkal.

Célja: a fogás során a támadótól átvenni a kezdeményezést és a lehető leggyorsabban harcképtelenné tenni.

Elvezető fogások

Az elvezető fogásokat szintén iskolafeladatként gyakorolják a tanulók a helyes és folyamatos mozdulatsor elsajátítása érdekében. Ezek a gyakorlatok már nagyobb odafigyelést és kontrollt igényelnek, mivel komoly fájdalmat lehet okozni velük. Sérüléshez vezethet, ha a tanuló nem követi pontosan az utasításokat.

A technikák kivétel nélkül nagy fájdalommal járnak ezért fontos, hogy állandó ellenőrzés alatt gyakoroljanak a tanulók. Így jól elkerülhetők a sérülések és panaszok.

Kombinációs gyakorlatok

A kombinációs gyakorlatoknál megtanulják összekötni az év során tanult technikákat, az állásoktól az ütésekig keresztül a fogásbontásokon át az elvezetőfogásokig.

A gyakorlás során állandó, szinte folyamatos az esések és gurulások gyakorlása, hiszen az elvezető fogásoknál gyakran földre kerül a partner és ott alkalmaznia kell a tanult esésformákat.

Erősítő gyakorlatok

A tanév során folyamatos az erőfejlesztő tréning. Célrányosan a szakirányú felvételi követelményeknek megfelelően:

fekvőtámasz felülés futás távolugrás hajlított karú függés.

Önvédelem 10. évfolyamosok részére

A 10. osztályban a tanulók a 9. osztályban tanult technikákra építve már folyamatában hajtják végre a gyakorlatokat.

A 9. osztályban tanultak ismétlése elengedhetetlen a további gyakorlatok miatt:

Passzív támadó elvezetése

Passzív támadó: Aki a felszólításnak nem tesz eleget, de tettelesen nem szegül ellen.

Elvezető fogások

Hátsó karbölcső

- Első karbölcső
- Hátsó karkulcs
- Kézfogásból elvezetés

Ezeket a gyakorlatokat már készségszinten, különböző irányokból és testhelyzetekből kell végrehajtani eltérő fogásokból (pl: szemből, oldalról, hátulról, ülő helyzetből).

A feladatok is iskolafeladatok, a tanév további szakaszában kötjük össze azokkal a mozdulatokkal, amik alkalmassá teszi az életszerű kivitelezésre (pl: ütés, fogás).

Aktív támadó elvezetése

Aktív támadó: aki a felszólításnak nem tesz eleget és tettelesen is ellenszegül.

Ebben az esetben az intézkedőnek kell a már ismert technikákkal az akarátát érvényesíteni. (FONTOS: A testi kényszer csak az ellenszegülés leküzdésére szolgál!!!)

Védések

Ütések védelei fontosak, mivel már egy aktívan szembeszegülő támadóról beszélünk, aki komolyan és eltökélten fizikai támadást intéz felénk.

- egyenes ütés véde (azonos és ellentétes kézzel)
- köríves ütés véde (azonos és ellentétes kézzel)

Rúgások véde

- combra irányuló rúgás véde (lábbal, kézzel)
- gyomorra irányuló rúgás véde (kézzel, ellépéssel)

Az ütések védelét követően alkalmazhatjuk a tanult elvezető fogásokat ill. bővítjük őket a következőkkel:

- egyenes karlezárás belső oldalon
- egyenes karlezárás külső oldalon
- egyenes karlezárásból karkulcs ledöntések háton fekvő helyzetre.

Háton fekvő ember hasra fordítása

- könyökfeszítéssel a test előtt
- kar csavarásával a fej, arc előtt
- kar és fejfogással, könyökfeszítéssel

Hason fekvésből felállítás, elvezetés

- első karbölcső
- felültetés, hátsó karbölcső
- hátsó karkulcs

A tanév hátralévő részében ismétlés a 9-10. osztály anyaga, valamint erőfejlesztő gyakorlatok.

Önvédelem 11. évfolyamosok részére

A 11. osztályban a tanulók a 9-10 osztályban tanult technikákat készségszinten, de legalább alapszinten ismerik mind elméletben, mind gyakorlatban.

A 9-10. osztályban tanultak ismétlése, fejlesztése lehetőség szerint a mozdulatok váljanak automatikussá.

Ebben a tanévben már a tanulók képesek önálló feladat végrehajtására. Az elmúlt két tanév anyaga teljes egészében összeköthető és egy folyamatos gyakorlatsorrá alakítható.

Ez évben a tananyag bővül a következőkkel:

Intézkedéstaktika (párosan végrehajtott intézkedés)

Ruházatátvizsgálás:

- álló testhelyzetben
- térdelő testhelyzetben
- fekvő testhelyzetben

A ruházatátvizsgálásnál már nem egyedül dolgoznak, hanem egy biztosító személlyel.

A biztosító feladata: a feladat végrehajtása közben az intézkedés-alávont személyt figyelni és az esetleges nem várt ellenszegülésnél közbelép, figyelmeztet.

Álló testhelyzet: Az intézkedés alá vont személy eleget tesz a felszólításnak és követi az utasításokat, valamint van alkalmas terület a feladat végrehajtásához (szabad falfelület, gépjármű).

Térdelő testhelyzet: Az intézkedés alá vont személy eleget tesz a felszólításnak és követi az utasításokat, de nincs alkalmas terület a feladat végrehajtásához.

Fekvő testhelyzet: Az intézkedés alá vont személy nem tesz eleget a felszólításnak és az intézkedésnek ellenszegül.

(Tanult technikával földre vitel, hasra fordítás, bilincselés, ruházatátvizsgálás, felállítás, elvezetés.)

Ezeknél a gyakorlatoknál már önállóan szituációban végeznek komplex munkát (támadás elhárítása átvenni az irányítást és folyamatos kontrollal végigvinni az intézkedést).

Önvédelem 12. évfolyamosok részére

A 12. osztályban a tanulók a 9-10-11 osztályban tanult technikákat készségszinten, de legalább alapszinten ismerik mind elméletben, mind gyakorlatban. Továbbá betekintést kapnak a konfliktuskezelésbe:

A 9-10-11. osztályban tanultak ismétlése, fejlesztése lehetőség szerint automatikussá az év végéig, valamint fizikai állapotuk javítása a felvételi követelményeknek megfelelően.

Az év végére rendelkeznek azokkal az alapokkal, amikkel a Rendészeti Szakközépiskolát, vagy akár a Rendőrtiszti Főiskolát kellő önvédelmi ismerettel kezdhették meg.

Önvédelem 9. évfolyamosok részére

A munkánk során legyünk mindig felkészülve arra, hogy egy esetleges támadást szakszerűen és jogszerűen tudjunk elhárítani, majd a megfelelő mértékben az ismert technikákkal az intézkedés alá vont személyt leküzdeni.

Ennek érdekében el kell sajátítanunk több olyan technikát, ami nagymértékben elősegíti a sikeres intézkedést.

Alap támadóállás



1



2



3



4

1. Stabil, de nem hivalkodó állás, általános hétköznapi testtartással az intézkedés során határozottságot sugall.
2. A test felkészül az esetleges támadásra, a kellő stabilitást biztosít.
3. Stabil, hivalkodó állás, felkészít az ellenünk irányuló támadás elhárítására.
4. Az ellenünk intézett támadás elhárítása után alkalmas az irányítás átvételére.



Támadóállásban kéztartás

Fontos, hogy a kéz mindig magunk előtt legyen, a könyök zártan a test mellett.

Ez kéztartás alkalmas arra, hogy szükség esetén támadást indítsunk, ill. egy esetleges felénk intézett támadás esetén védelmet biztosít számunkra.

A felkar és az alkar védi a testet, a kéz védi a fejet.

Alkalmas gyors és hatékony támadásra, ellentámadásra.



Támadóállásból egyenes ütés

Helyes öklőtartás, az ütő kéz szorosan a test mellett tartva, a kéz és az ujjak szorosan zárva, elforgatni az öklöt, hogy az ütéskor a lehető legnagyobb erőt és pontosságot tudjuk kivitelezni.

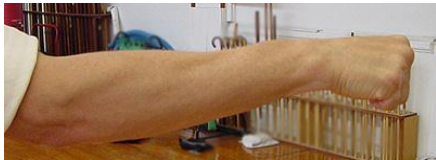
Ez egy apró, ám fontos része a kéztartásnak, amely befolyásolja az *erő* hatékony átvitelét. A legtöbb tanítvány gyakran nem fordít erre kellő figyelmet. A legtöbbször, mikor az ütés célba talál, az átvitt erő egy része nem lép kontaktusba a célponttal. Ellenkezőleg, nagyon gyakran a kéz maga úgy funkcionál, mint egy mini lökhárító – a kéz begömbül, amikor a kölcsönhatás a két felület között meghalad egy bizonyos szintet.

Egyenes ütés





Helytelen kéztartás



Helyes kéztartás

Helyes ököltartás:

1



2



3



4

Egyenes ütés előrehaladással

A szabad küzdelem során használatos kötetlen állás, melyet mindenki saját termetére, küzdőfelfogása szerint alakít ki.

Alapvető elv: az állás mozgékony, de stabil legyen. Az első és a hátsó láb térdben hajlított, ezáltal erőt, robbanékonyságot biztosít a hirtelen, gyors meginduláshoz. A testsúly nagyjából középen van, a gerincoszlop a talajra merőleges.



1



2

Eséstechnikák*Esések*

Az önvédelem és a közelharc követelménye, hogy tanuljunk meg esni.

Ez elengedhetetlen a biztonságos gyakorláshoz és a technikák fejlesztéséhez. Ha nem tudsz esni, egyéb technikákat sem fogsz tudni megtanulni tökéletesen. Az esés célja, hogy

megvédjük magunkat, biztonsággal érjünk földet a dobások során. Fontos tudni, hogy az esések így nem fájnak, mivel a tompítással megtörjük az esés lendületét, erejét. Gyermekkorban a balesetek 70%-a abból fakad, hogy nem tanulunk meg esni.

Oktatás közben folyamatosan gyakoroljuk az eséseket a könnyűtől az egyre nehezebbig. Először alacsony helyzetből kezdünk, majd egyre emeljük a magasságot és távolságot. Lassan gyakorlunk, kezdetben csak állásból esünk, majd megtanulunk egyre gyorsabban mozgásból is, majd végül dobásból is esni. Ha valaki nem akar megtanulni esni, nem várhatja, hogy a közelharc, önvédelem ismerővé váljon. Ha dobnak megtanulsz esni és legyőzöd a dobással szembeni félelmedet. Amikor az ember már nem fél esni, nem fog félni a támadásoktól és maga fogja azt kezdeményezni



Zuhanás előre állásból

Zuhanás hátra állásból

Csúsztatott esés (jobbra-balra)

Társon át zuhanás (jobbra – balra)

Gurulás előre (jobbra – balra)

Gurulás hátra (egy oldalra)



Zuhanás előre állásból: A zuhanás közben a súlypontunkat süllyesztjük és a talajhoz közeledve kb. 45 fokos szögbe érkezve a tér kinyúlik. A tenyér és az alkar egyszerre ér le a talajra, az arc oldalra elfordul. Ezzel is csökkentve a sérülés lehetőségét.



Zuhanás hátra állásból: A zuhanás közben a súlypontunkat süllyesztjük majd a csípő erőteljes előretolásával a hátunkra érkezünk úgy, hogy a derekunk és a fejünk nem ér le a talajra.



Csúsztatott esés (jobbra-balra): Az egyik lábunkat a másik előtt keresztben elcsúsztatjuk, míg a másik lábbal a súlypontunkat közelítjük a talaj felé, majd az oldalunkra érkezve tompítjuk a zuhanást. A fej itt sem érhet le a talajra!



Táron át zuhanás (jobbra – balra): Az esés lényege, hogy már a tanult eséstechnikával már magasabbról gyakoroljuk a tompítást.

Az egyik karral rátámaszkodunk a társunk hátára, a másik kézzel pedig gyengén megfogjuk annak vállát. Határozott mozdulattal átesünk és tompítjuk az esést.



Gurulás előre: Támadó állásban az elől lévő kezünkkel átnyúlunk a lábunk között miközben a másik kézzel letámaszkodva segítünk az egyensúly megtartásában. Erőteljes elrugaszkodást követően a vállunkon átgurulva féltérre érkezünk.



Gurulás hátra: Féltérdről indulva leülünk úgy, hogy az alsó lábunk alsó lábszár keresztezi a felső lábunkat, majd lendületet veszünk és egyik vállunkon átgurulunk.



Fogásokból szabadulás

A fogásokból szabadulást mindig párban kell gyakorolni. A gyakorlatok iskolafeladatok (önmagában nem végrehajthatóak).

A gyakorlás során a tanuló elsajátítja a különböző fogásbontási technikákat, és megtanulja összekapcsolni a már előzetesen tanult mozdulatokkal (állások ütések), később az elvezető fogásokkal.

Célja: *A fogás során a támadótól átvenni a kezdeményezést és a lehető leggyorsabban harcképtelenné tenni.*

Szimmetrikus oldalról csuklófogásból szabadulás



Ellentétes csuklófogásból szabadulás



Szimmetrikus felső csuklófogásból szabadulás

1



2



3

Páros kezes csuklófogásból szabadulás

1



2



3



4



5

Kétkezes csuklófogásból szabadulás (alsó)

1



2



3

Kétkezes csuklófogásból szabadulás (felső)

1



2



3

Fontos a gyakorlás során, hogy a partner segítse a technikát gyakorló személyt.

Figyeljünk a helyes testtartásra, távolságra, fordulásokra és irányokra, valamint hogy a gyakorlat befejeztével az sikeres legyen.

Elvezető fogások

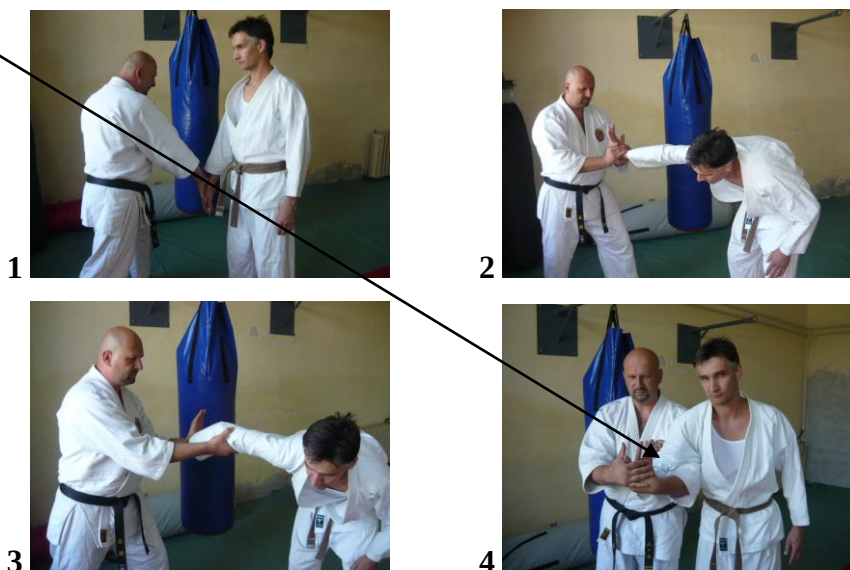
Az elvezető fogásokat szintén iskolafeladatként gyakorolják a tanulók a helyes és folyamatos mozdulatsor elsajátítása érdekében. Ezek a gyakorlatok már nagyobb odafigyelést és kontrollt igényelnek, mivel komoly fájdalmat lehet okozni velük. Sérüléshez vezethet, ha a tanuló nem követi pontosan az utasításokat.

A technikák kivétel nélkül nagy fájdalommal járnak ezért fontos, hogy állandó ellenőrzés alatt gyakoroljanak a tanulók. Így jól elkerülhetőek a sérülések és panaszok.

Hátsó karbölcső: Ezeknél a feladatoknál már a kéz és a láb munkája szinkronban van. Fontos, hogy a kész gyakorlatnál az intézkedés alá vont személyt a csuklóra gyakorolt erő fokozásával, ill. lazításával tudjuk kontroll alatt tartani. Az alkar mindig vízszintes!



Első karbölcső: Összetett gyakorlat itt is a lépések és a kézmozdulatok összhangjára kell figyelni. Fontos, hogy a kész gyakorlatnál az intézkedés alá vont személyt a csuklóra gyakorolt erő fokozásával, ill. lazításával tudjuk kontroll alatt tartani. Az alkar mindig vízszintes!



Hátsó karkulcs: Lényegében a kar hátracsavarását végezzük amivel a vállrögzítésével tartjuk kontrol alatt az intézkedés alá vont személyt.



Kézfogásból elvezetés: Ennél a gyakorlatnál is a csuklóra kifejtett erő nagyságától függ, hogy a kontrol alatt tudjuk tartani vagy sem.

Fontos, hogy a kézfej egyik irányba sem dőlhet be, a kézfej csavarása a csukló ízületre fejt ki a hatását.



Kombinációs gyakorlatok

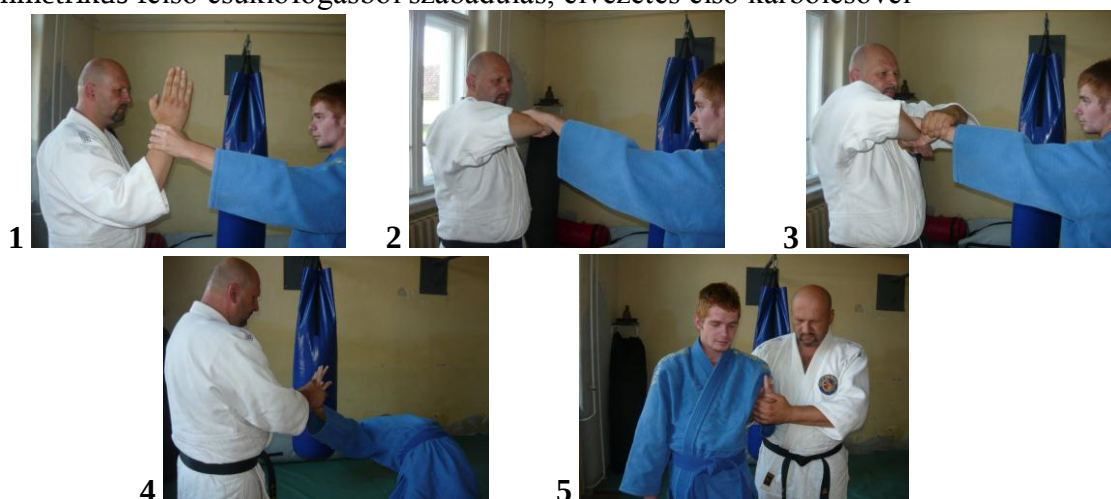
Szimmetrikus oldalról csuklófogásból szabadulás elvezetés első karbölcsővel



Ellentéte csuklófogásból szabadulás elvezetés hátsó karkulccsal



Szimmetrikus felső csuklófogásból szabadulás, elvezetés első karbölcsővel



Páros kezes csuklófogásból szabadulás, elvezetés hátsó karbölcsővel



Kétkezes csuklófogásból szabadulás (alsó) kézfogásból elvezetés



Kétkezes csuklófogásból szabadulás (felső) kézfogásból elvezetés



1



2



3

Kombinációs gyakorlatok

A kombinációs gyakorlatoknál megtanulják összekötni az év során tanult technikákat, az állásoktól az ütések keresztül a fogásbontásokon át az elvezetőfogásokig.

A gyakorlás során állandó, szinte folyamatos az esések és gurulások gyakorlása, hiszen az elvezető fogásoknál gyakran földre kerül a partner és ott alkalmaznia kell.

Itt még mindig iskola feladatként végezzük a gyakorlatokat. Fontos, hogy a partner nagy odafigyeléssel segítsen a minél tökéletesebb mozdulatsor begyakorlásához.

A partner ne álljon ellen, alkalmazkodjon a mozdulatokhoz így könnyebb és pontosabb lesz a technika végrehajtása, és a sérüléseket is hatékonyabban lehet elkerülni.

Erősítő gyakorlatok

A tanév során folyamatos az erőfejlesztő tréning. Célrányosan a szakirányú felvételi követelményeknek megfelelően.



fekvőtámasz



felülés



hajlított karú függés



futás.

A fegyveres testületeknél dolgozó állomány számára elengedhetetlen a jó fizikai állóképesség!

Ennek érdekében lehetőség szerint minden alkalommal végezni kell erőfejlesztő gyakorlatokat. A kellő állóképesség eléréséhez folyamatos edzésre van szükség, ahol a megfelelő gyakorlatokkal felkészülhetünk a megmérettetésre.

Önvédelem 10. évfolyamosok részére

A 10. osztályban a tanulók a 9. osztályban tanult technikákra építve már folyamatában hajtják végre a gyakorlatokat.

A 9. osztályban tanultak ismétlése elengedhetetlen a további gyakorlatok miatt.

Passzív támadó elvezetése

Passzív támadó: Aki a felszólításnak nem tesz eleget, de tettelesen NEM szegül ellen.

A rendőr a megkezdett intézkedést köteles befejezni!!!

Elvezető fogások

Hátsó karbólcső



Első karbólcső



Hátsó karkulcs



Kézfogásból elvezetés



Ezeket a gyakorlatokat már készségi szinten, különböző irányokból és testhelyzetekből kell végrehajtani eltérő fogásokból (pl.: szemből, oldalról, hátulról, ülő helyzetből).

A feladatok is iskolafeladatok, a tanév további szakaszában kötjük össze azokkal a mozdulatokkal, ami alkalmassá teszi az életszerű kivitelezésre (pl.: ütés, fogás).

Védések

Ütések védekei fontosak, mivel már egy aktívan szembeszegülő támadóról beszélünk, aki komolyan és eltökélten fizikai támadást intéz felénk.

A kézzel történő védekeek jellegzetes testtartása a 45 fokban elfordított csípőállás. Ekkor a test a legkisebb találati felületet nyújtja az ellenfélnek. Mint minden kéztechnikánál, a védeke végrehajtása is mind két oldalra kel, hogy működjön.

Az öklöl és az alkar mozgás közben tengely körüli forgást végez. Ez a rotáció a támadást lecsúsztatja, lesöpri a védő karról.

A gyakorlás során fontos edzeni a kart mivel a védekeek közben két ellentétes erő ütközik és ez egy felkészületlen embernél fájdalmat okoz. Gyakorlással ez leküzdhető.

Köríves ütés védeke (azonos és ellentétes kézzel)



1



2

Egyenes ütés védeke (azonos és ellentétes kézzel)



1



2

Rúgások védeke

Combra irányuló rúgás védeke (lábbal)



1

Gyomorra irányuló rúgás védeke (kézzel, ellépéssel)



Az ütések védekeit követően alkalmazhatjuk a tanult elvezető fogásokat, ill. bővítjük őket a következőkkel:

- egyenes karlezárás belső oldalon
- egyenes karlezárás külső oldalon
- egyenes karlezárásból karkulcs ledöntések háton fekvő helyzetre.

Aktív támadó elvezetése

Aktív támadó: aki a felszólításnak nem tesz eleget és tettelesen is ellenszegül. Ebben az esetben az intézkedőnek kell a már ismert technikákkal az akaratát érvényesíteni. (FONTOS: A testi kényszer csak az ellenszegülés leküzdésére szolgál!!!)

Egyenes karlezárás belső oldalról



Egyenes karlezárás külső oldalról



Egyenes karlezárás külső oldalról, földre vitel karkulcs ledöntéssel



Háton fekvő ember hasra fordítása

Könyökfeszítéssel a test előtt



Kar csavarásával a fej, arc előtt



Kar és fejfogással , könyökfeszítéssel



Mind a három esetben a könyök ill. a váll feszítésével kényszerítem a hasra fordulásra.

Hason fekvésből felállítás, elvezetése

Felültetés , hátsó karbölcső



Hátsó karkulcs



A tanév hátralévő részében ismétlés a 9-10. osztály anyaga, valamint erőfejlesztő gyakorlatok.

Önvédelem 11. évfolyamosok részére

A 11. osztályban a tanulók a 9-10 osztályban tanult technikákat készségszinten, de legalább alapszinten ismerik mind elméletben, mind gyakorlatban.

A 9-10. osztályban tanultak ismétlése, fejlesztése lehetőség szerint automatikussá.

Ennek a tanévnek a második felére már a tanulók képesek önálló feladat végrehajtására. Az elmúlt két tanév anyaga teljes egészében összeköthető és egy folyamatos gyakorlatsorrá alakítható.

Ez évben a tananyag bővül a következőkkel:

Intézkedéstaktika (párosan végrehajtott intézkedés)

Ruházátátvizsgálás:

- álló testhelyzetben
- térdelő testhelyzetben
- fekvő testhelyzetben

A ruházátátvizsgálásnál már nem egyedül dolgoznak, hanem biztosító személlyel, személyekkel.

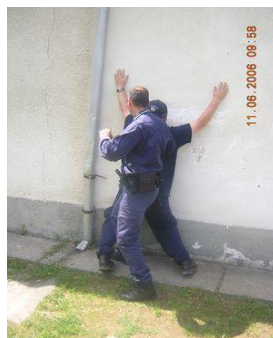


Biztosító személyek

A biztosító feladata: A feladat végrehajtása közben az intézkedés-alávont személyt figyeli és az esetleges nem várt ellenszegülésnél közbelép, figyelmeztet. A további biztosító személyek odafigyelnek arra, hogy a feladat végrehajtása zavartalan legyen.

Ruházátátvizsgálás

Álló testhelyzet: Az intézkedés alá vont személy eleget tesz a felszólításnak és követi az utasításokat, valamint van alkalmas terület a feladat végrehajtásához (szabad falfelület, gépjármű).



A FELADAT VÉGREHAJTÁSÁNÁL ELSŐDLEGES SZEMPONT A BIZTONSÁG!

Térdelő testhelyzet: Az intézkedés alá vont személy eleget tesz a felszólításnak és követi az utasításokat, de nincs alkalmas terület a feladat végrehajtásához.



1



2



3



4



5



6

A FELADAT VÉGREHAJTÁSÁNÁL ELSŐDLEGES SZEMPONT A BIZTONSÁG !

Fekvő testhelyzet: Az intézkedés alá vont személy nem tesz eleget a felszólításnak és az intézkedésnek ellenszegül.

(Tanult technikával földre vitel, hasra fordítás, bilincselés, ruházatátvizsgálás, felállítás, elvezetés.)



1



2



3



4



5



6

A FELADAT VÉGREHAJTÁSÁNÁL ELSŐDLEGES SZEMPONT A BIZTONSÁG !

Ezeknél a gyakorlatoknál már önállóan szituációban végeznek komplex munkát (támadás elhárítása átvenni az irányítást és folyamatos kontrollal végigvinni az intézkedést).

A TESTI KÉNYSZER – MINT AHOGY A NEVÉBEN IS BENNE VAN – EGY OLYAN KÉNYSZERÍTŐ INTÉZKEDÉS, AHOL AZ INTÉZKEDŐ RENDŐR ERŐSZAKKAL KÉNYSZERÍTI RÁ AZ AKARATÁT AZ INTÉZKEDÉS ALÁ VONT SZEMÉLYRE. EZ NYILVÁNVALÓAN FÁJDALOMMAL JÁR, HISZEN A FÁJDALOM HATÁSÁRA VÉGZI EL AZ INTÉZKEDÉS ALÁ VONT SZEMÉLY AZT A MOZGÁSSORT, AMIRE EGYÉBKÉNT NEM VOLT HAJLANDÓ!!!

A KÉNYSZERÍTŐ INTÉZKEDÉS NEM TARTHAT TOVÁBB MINT AZ ELLENSZEGÜLÉS!!!

TESTIKÉNYSZER ALKALMAZÁSÁNÁL ODA KELL FIGYELNI AZ ARÁNYOSSÁGRA!!!

ARÁNYOSSÁG: *A támadás, ellenszegülés mértékével azonos mértékben alkalmazok kényszerítő intézkedést!!!*



Önvédelem 12. évfolyamosok részére

A 12. osztályban a tanulók a 9-10-11. tanévben tanult technikákat készségszinten, de legalább alapszinten ismerik mind elméletben, mind gyakorlatban. Továbbá betekintést kapnak a konfliktuskezelésbe:

KONFLIKTUSKEZELÉS

VERSENGŐ

PROBLÉMAMEGOLDÓ

KOMPROMISSZUMKERESŐ

ELKERÜLŐ

ALKALMAZKODÓ

A versengés önérvényesítő és nem együttműködő. Az egyén saját szándékait érvényesíti a másik személy rovására. Jelentheti a „saját igazáért való kiállást”, a helyesnek vélt álláspont védelmét, vagy egyszerűen a győzelemre való törekvést.

Mikor alkalmazzuk?

- Amikor a gyors, határozott cselekvés életbevágóan fontos.
- Lényeges kérdéseknél, melyekben népszerűtlen megoldásokat kell bevezetni: pl. költségek megnyirbálása, népszerűtlen szabályok érvényesítése, figyelmeztetés.
- Azokkal az emberekkel szembeni önvédelemként, akik visszaélnak a nem versengő viselkedés nyújtotta előnyökkel.

Az alkalmazkodás együttműködő és nem önérvényesítő. A versengés ellentéte. Az egyén lemond saját szándékairól, hogy a másik szándékai érvényesülhessenek. Bizonyos önfeláldozás van ebben az eljárásban. Az alkalmazkodás öltheti az önzetlen nagyvonalúság vagy jótékonyság formáját, lehet a másinak való kényszerű engedelmeskedés, vagy lehet a másik szempontjaink elfogadása.

Mikor alkalmazzuk?

- Amikor belátjuk, hogy tévedtünk, elfogadjuk a jobbik álláspontot.
- Amikor a probléma sokkal fontosabb a másik számára, mint a mi számunkra, s eleget akarunk tenni a másik igényeinek.
- Amikor a versengés folytatása csak ártana a helyzetüknek, amikor legyőzöttek, vesztesek vagyunk.

Az elkerülés nem önérvényesítő és nem együttműködő. Öltheti diplomatikus kitérés formáját, egy kérdés kedvezőbb időpontra való halasztását vagy egyszerűen visszahúzódot egy fenyegető helyzetből.

Mikor alkalmazzuk?

- Ha egy adott probléma jelentéktelen vagy csak átmeneti.
- Ha nem látunk esélyt arra, hogy szándékaink érvényesüljenek – pl. kevés a hatalmunk, vagy olyan akadályba ütközünk, amint nagyon nehéz lenne változtatni (országos politika, valakinek az alapvető személyiségvonásai stb.).

- Ha a konfrontációval járó valószínű kár nagyobb, mint a konfliktus megoldásának előnyei.
- Ha további információk gyűjtése több előnnyel kecsegtet, mint az azonnali döntés.
- Ha mások hatékonyabban tudják megoldani a konfliktust.

A kompromisszumkeresés átmenet az önérvényesítés és az együttműködés között. A cél valamilyen kivitelezhető és kölcsönösen elfogadható megoldás találása, amely részlegesen mindkét felet kielégíti. A kompromisszum középúton helyezkedik el a versengés és az alkalmazkodás között. A kompromisszumkeresés „félúton való találkozás”, kölcsönös engedményeket vagy egy gyors áthidaló megoldás keresését jelenti.

Mikor alkalmazzuk?

- Mikor a célok meglehetősen fontosak, de nem érik meg azt az erőfeszítést vagy esetleges szakítást, ami egy nagyobb mértékben önérvényesítő stílussal együtt járna.
- Komplex problémák időleges rendezésének elérésére.
- Kielégítő megoldás elérésére, időkényszer esetén.
- Mint kielégítő konfliktuskezelési mód, ha a problémamegoldás vagy a versengés nem jár sikerrel.

A problémamegoldás egyszerre önérvényesítő és együttműködő. Magában rejti azt a törekvést, hogy együtt dolgozva a másik személlyel találjunk valamilyen megoldást, mely teljesen megfelel mindkettőnk szándékainak. Azt jelenti, hogy beleássuk magunkat egy problémába azzal a céllal, hogy megtaláljuk a két fél alapvető érdekelttségét, s találunk egy olyan alternatívát, mely mindkét érdekskálának megfelel.

Mikor alkalmazzuk?

- Megoldás keresése olyan esetekben, mikor mindkét felfogás fontos ahhoz, hogy kompromisszumos megoldás szülessen.
- Olyan emberek gondolatainak hasznosítása, akik eltérő nézőpontból közelítenek meg egy problémát.
- Egy kapcsolatot megrontó negatív érzés közös feldolgozására.

Az önvédelem szabályai

1. **Ne sérüljünk meg:** ehhez nagy jártasság kell és sok, minél életszerűbb gyakorlás ülve, fekvő, állva, késsel, bottal, székkel stb. Ha mégis megsérülnénk, próbáljuk tompítani a támadást, ütést, rúgást, ne mutassuk ki, hogy megsérültünk, maradjunk aktívak...
2. **Legyünk szerények:** ne hősködjünk, ne keresünk a konfliktust és fogadjuk el mások bírálatát tanítását, olykor még a vereséget is...

3. **Fontos, hogy az adott helyzetben higgadtak maradjunk, és ne veszítsük el a fejünket, hiszen fel kell ismernünk a támadó mozdulatát és nyugodtnak kell maradni, így helyesen tudunk reagálni, továbbá ezt csak edzéssel tudjuk elérni, úgy hogy stressz helyzetet teremtünk gyakorlás közben is. A gyakorlók próbáljanak életszerűek lenni, kezdődjön a gyakorlás egy egyszerű szóváltással és lökdösődéssel, majd hirtelen egy támadás és a gyakorló partnernek helyesen kell védekeznie. A gyakorló felek lepjék meg egymást séta közben, ülve tévét nézve, kell hogy ilyen edzést csinálj...**
4. **Soha ne alkalmazzunk fölöslegesen erőszakot, ne feledjük: van mindig választásunk, a futás, ami talán nem annyira hősiesség, de sokszor beválik...**

Persze ha az adott helyzet úgy kívánja pl.: tudjuk, hogyha elszaladunk, utolér a támadó vagy nincs elég hely az elfutásra, akkor ne feledjük „a legjobb védekezés a támadás”, hiszen ha várjuk az ellenfél lépését, de a mi cselekvésünk nem volt elég a lefegyverzésre, akkor könnyen alakulhat ki küzdelem az önvédelmi helyzetből...

Na de mi az a küzdelem? A küzdelem a közelharc egy olyan formája, amikor nem konkrét önvédelmi technikákat alkalmazunk, hanem a két fél ütések, rúgások, védekek és blokkok hajt végre egymáson, ez átmehet birkózásba és földharcba is. Persze a küzdelemhez rendelkezniünk kell erő- és állóképességgel, ezt az edzés során zsákolással (maximális erő és gyorsaság, átlépve a holtpontra), valamint felületkeményítés egymás combjának, hasának a kemény felületi ütése. Ettől kötött lesz és erősödik az izom is, továbbá hozzá szokik a szervezeted, inkább a tested és a tudatod a nagy erejű ütéshez és rúgáshoz, a sok futás javít az állóképességen is, de elengedetlen a küzdelemhez maga a kemény harc.

Tehát ha nem vagyunk erőnléti felkészülve, akkor ne kerüljünk bele küzdelembe, inkább válaszuk a menekülést vagy a kezdeményezést...

5. **„Csak olyan erővel válaszoljunk, amely elég a veszély semlegesítéséhez és ahhoz, hogy kikerüljünk belőle...”**

A 9-10-11. osztályban tanultak ismétlése, fejlesztése lehetőség szerint automatikussá, az év végéig, valamint fizikai állapotuk javítása a felvételi követelményeknek megfelelően.

Az év végére rendelkeznek azokkal az alapokkal, amikkel a Rendészeti Szakközépiskolát, ill. akár a Rendőrtiszti Főiskolát kellő önvédelmi ismerettel kezdhették meg.

HONNAN – HOVA?!

Hogy felkészüljünk a lehető legjobban



A felkészültség biztonság.



Egy hűséges társ az eredményes munkához.



Ahol szárazlábbal hajó nélkül nem úsznád meg.



Két keréken a biztonsáért.



Úttalan utakon is otthon vannak.



A fegyver nem oldja meg a problémát, csak hozzásegít a megoldáshoz.





Elszántság , akarat , fegyelem , tett !!! Csak tőled függ hová jutsz!

(Életed merészséged arányában zsugorodik össze vagy tárul szét.)

(Anais Nin)

