



COPS INTERNATIONAL'99 w Pucku



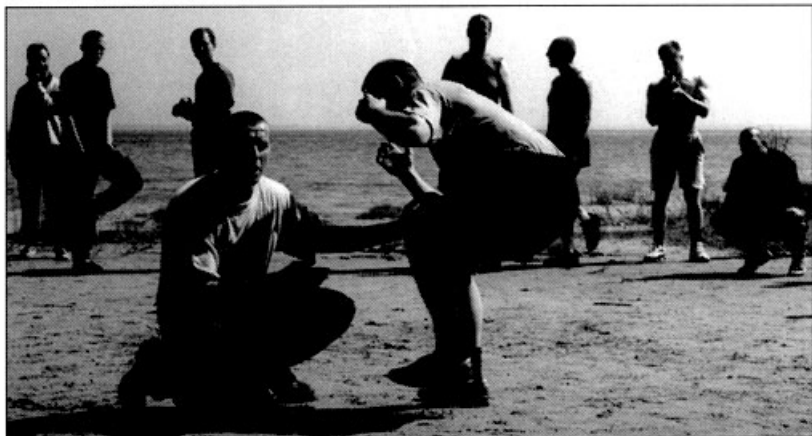
Elementy JAWARA

W całej Polsce szaleństwo związane z pielgrzymką Papieża, a do Pucka ściągają fascynaci Explosive Self Defence System. Już po raz kolejny INTERNATIONAL POLICE DEFENSIVE TACTICS ASSOCIATION (IPDTA) zorganizowała w naszym kraju staż dla osób ćwiczących i pragnących poznać zasady i tajniki ESDS. Przyjechali Szwedzi, Polacy, Litwini i Rosjanie. Jednym słowem był to obóz międzynarodowy. Nie dopisała jedynie reprezentacja Szwecji TALDO. Wycofali się w ostatniej chwili. Szkoda, bo byłoby kogo bić, jak wyrażali się niektórzy uczestnicy. Jednak nie tylko temu poświęcony był czas treningów. Pomiędzy intensywnymi ćwiczeniami realnej samoobrony praktykowano tradycyjne chińskie systemy wewnętrzne tj. YANG LU CHAN TAIJI, PAKUA, HSING-I. Ten program obejmował aspekty zdrowotne i bojowe tych systemów. Jednak to nie wszystko. Stosowano również takie metody treningowe, których celem było uodpornienie organi-

zmu na gwałtowny atak fizyczny – ból (żelazna koszula), metody pozwalające na wzmocnienie i uodpornienie dłoni (żelazna ręka), metody szybkiego energetyzowania organizmu (QI GONG), metody manipulowania systemem nerwowym przeciwnika (DIM MAK). A wszystko to po to aby, umieć przeżyć na ulicy. Aby wyjść cało z konfrontacji w czasie gwałtownego, brutalnego i nieoczekiwanego ataku. Były dwa treningi w cią-

gu dnia. Rano od 8.30 do 13.00 i wieczorem od 19.00, który kończył się o różnych porach. Miejscem treningu była plaża lub park, a pogoda nie sprawiała problemów gdyż nawet deszcz nie był w stanie zgasić zapału uczestników. Głównym instruktorem prowadzącym zajęcia był Slavo Goździk ze Szwecji, ale również swoją wiedzą na temat tradycyjnej szkoły boksu Borysa Borysewicza podzielił się Saulis Gaurys z Litwy a Zbigniew Struk przedstawił elementy starego systemu ju-jitsu YAWARA, które mogłyby być przydatne w ESDS.

Treningi były bardzo intensywne i wyczerpujące. U wielu ćwiczących wystąpiły stłuczenia i siniaki. Zdarzały się nawet kontuzje, ale nikt nie przerywał ćwiczeń. W przerwie między zajęciami regenerowano siły różnymi metodami. Szwedzi spali, Rosjanie ćwiczyli TAIJI, a większość Polaków i Litwinów szła na słynne Puckie piwo z korzeniami. Drugiego takiego nie znajdziesz w Polsce. Wieczorem trwały niekończące się



Atak na nogę przeciwnika z niskiej pozycji – wstawanie

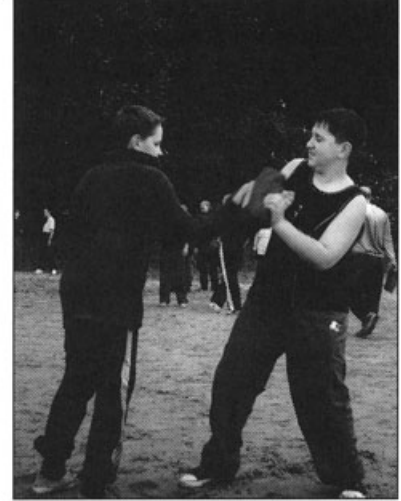


Grupa najbardziej zaawansowana

dyskusje na temat ESDS, systemów walki i planów na przyszłość.

Różne sztuki walki proponują samoobronę opartą na ich systemie, jednak wymaga to właściwie za każdym razem długiego treningu technicznego i kondycyjnego. Zajęcia odbywają się w salach do te-

go przygotowanych, gdzie jest np. mata. Taki system nie przygotowuje szybko do samoobrony, której celem jest przeżycie ataku. ESDS ćwiczy się wszędzie. Na ulicy na schodach, w toaletach, w pociągu. Nie ma reguł, nie ma ostrzeżeń. Jest gwałtowny atak i musisz się



Najmłodsi uczestnicy

obronić. Naturalnie nikt tu nie zapomina o metodyce treningu. Leży ona przecież u podstaw procesu dydaktycznego, jakim jest nauczanie i trenowanie ESDS.

Jerzy Cichalewski