



INTERNATIONAL POLICE DEFENSIVE TACTICS ASSOCIATION EXPLOSIV SELF DEFENCE SYSTEM

Seminarium Full Contact

Przez ostatnie kilka dni mieszkańcy Krakowa mogli zaobserwować w Parku Jordana grupę ludzi, którzy z niewiadomych przyczyn pośród głośnych okrzyków rzucali się na siebie i brutalnie bili. Tak to wyglądało z boku. Jednak prawda jest trochę łagodniejsza. Furia i brutalność ataku była kontrolowana, ale ból po uderzeniach i chwile strachu były prawdziwe. Postronni obserwatorzy zadawali sobie pytania. Kto to jest? Cóż oni robią, przecież to boli!

Pomiędzy 10. a 13. września odbyło się w Krakowie Szkolenie Realnej Samoobrony prowadzone przez Sławomira Goździka, głównego instruktora INTERNATIONAL POLICE DEFENSIVE TACTICS ASSOCIATION w systemie, który można nazwać gwałtowną samoobroną, czyli EXPLOSIV SELF DEFENCE SYSTEM. W szkoleniu uczestniczyli instruktorzy z Polski i Litwy, a asystentem pana Goź-



W czasie treningu uderzenia nie są markowane.

dzika był Zbigniew Struk, główny instruktor na Polskę.

Sam system jest mało znany w Polsce, aczkolwiek już od paru lat odbywają się szkolenia. Posiadamy kilku dobrej klasy instruktorów, którzy prowadzą zajęcia w swoich miastach. ESDS rozwinął

się najlepiej w Skandynawii, gdzie został opracowany i wdrożony w ramach szkolenia policji szwedzkiej. Zdał tam również swój egzamin ze skuteczności stosowania i łatwości nauczania. Jest również popularny w USA. Został on stworzony z myślą o samoobronie oraz działaniach interwencyjnych ludzi związanych z utrzymaniem porządku, a więc dla policjantów, ochroniarzy, bodyguardów czy też dla potrzeb wojska.

Omawiając go w paru słowach należy powiedzieć, że jest on oparty na naturalnych odruchach człowieka, na działaniach instynktownych, których nie trzeba się uczyć tylko trzeba je sobie uświadomić i pomimo strachu czy też bólu trzeba umieć je zastosować. Tu przeszkodą jest panika, brak wiary we własne siły, zaskoczenie. Metodyka nauczania ESDS pomaga te przeszkody pokonać. Nie odbywa się to jednak bez bólu ze strony ćwiczących. Aby zadać



Ćwiczenia technik full contact.



Od lewej: Zbigniew Struk, Sławomir Goździk, Jerzy Cichalewski.

cios, który ma odnieść określony skutek trzeba wiedzieć jak on działa na przeciwnika. Aby zadać serię ciosów trzeba wiedzieć jak przeciwnik się zachowa po tych uderzeniach. Jednym słowem trzeba to sprawdzić na sobie. To jest z pewnością niemiły moment treningu. Nie cały czas jednak jest sparing czy też ćwiczenia full contactu. W systemie tym widać duże wpływy chińskich sztuk walki bowiem oprócz tych twardych i brutalnych metod konfrontacji są też elementy medytacji czy też energetyzacji organizmu. Bliżej na temat tego systemu kiedy indziej. Krakowskie seminarium zostało zorganizowane przez **Ośrodek Doskonalenia Realnej Samoobrony DEFENDER**.

Szkolenie obejmowało zakres tematyczny od podstawowych ćwiczeń systemu poprzez walkę w parterze aż do walki z przeciwnikiem uzbrojonym w pałkę lub nóż. Ćwiczenia odbywały się w pomieszczeniach zamkniętych, w terenie otwartym, w dzień i w nocy. Wszystko to miało na celu urealnienie ćwiczeń tak, aby umieć obronić się, przeżyć atak prawdziwy, który z pewnością będzie zaskoczeniem dla człowieka.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do wspólnego ćwiczenia i przygotowania się do

przeżycia niespodziewanego ataku, który w dobie rozwoju przestępczości może nastąpić w każdej chwili i w każdym miejscu.

Jerzy Cichalewski



Uczestnicy seminarium w Krakowie - wrzesień '98.