



Coraz liczniejsze grono ludzi zajmujących się profesjonalną ochroną zaczyna doceniać różnego rodzaju szkolenia, oparte na naturalnych odruchach człowieka. Jedynie proste, naturalne techniki, mają rację bytu, w przypadku bezwzględnego, gwałtownego ataku. Walka sportowa rozpoczyna się na ringu, planszy lub macie w określonych warunkach według zasad znanych każdej ze stron.



Fechtunek z partnerem

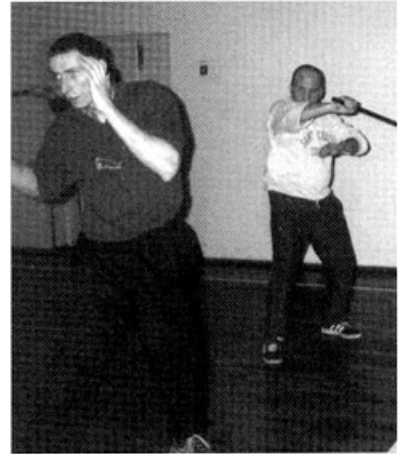
W dniach 25-27 września 1998 r. Grupa polskich bodyguardów uczestniczyła w szkoleniu, zorganizowanym przez Centrum Sztuk Walki DAI – SHO z siedzibą w Wilnie. Tym razem gospodarzami byli Polacy. W dniach 11-13 grudnia 1998 r na zaproszenie Białostockiego Ośrodka Japońskich Sztuk Walki SHOBUKAI przyjechał główny instruktor realistycznej walki pałką Jurij Julianowicz Bykov. Praktykujący od wielu lat starosło-

wiańskie metody posługiwania się różnymi rodzajami tradycyjnej broni, opracował bardzo prosty, a zarazem skuteczny system wykorzystywania pałki w walce. Podstawowy trening obejmuje m.in.:

- Sześć podstawowych uderzeń (opartych na ruchach szabli i miecza)
- Kombinację w/w technik
- Fechtunek z partnerem
- Trening kontaktowy na twardych przedmiotach
- Oddychanie w walce
- Panowanie nad bólem i zmęczeniem,
- Opanowanie emocji i strachu,

W seminarium uczestniczyło 30 osób, w tym również z Warszawy i Poznania. Prowadzący zajęcia, był bardzo zadowolony z poziomu ćwiczących, zwłaszcza kobiet, które z zaciekłością atakowały niczym Amazonki. Mimo dużego zmęczenia, obolałych ramion, pociętych do krwi dłoni, nikt nie zrezy-

Starosłowińskie techniki walki pałką.



Ćwiczenia tzw. rąbania (pod kątem 45°)

gnował. Wynikiem takiej postawy polskich "szermierzy – pałką", będą cykliczne spotkania szkoleniowe z J.J. Bykovem, który został również zaproszony przez kwaterę główną International Police Defensive Tactics Association w Szwecji.

Zbigniew Struk



Pamiątkowe zdjęcie na zakończenie seminarium



Ogólnopolskie Seminarium Eksplodywnej Samoobrony

W dniach 13 – 15 listopada 89 roku w Białymstoku odbyło się seminarium Explosiv Self Defence System, czyli mówiąc prościej Eksplodywnej Samoobrony, z udziałem coraz szerszego grona zwolenników tego wyjątkowo prostego do nauki, a zarazem bardzo skutecznego w realnym zagrożeniu systemu samoobrony. Podkreślam Systemu, ponieważ E.S.D.S nie jest ani stylem, ani określoną szkołą sztuki walki.

Kurs podzielony był na trzy grupy tematyczne:

1. szkolenie podstawowe kandydatów na instruktorów, oraz zakres podstawowy dla pozostałych uczestników kursu.

2. Weryfikacja aktualnych instruktorów.

3. Trening w ekstremalnie trudnych warunkach, zbliżonych do realnego zagrożenia.

Wszystkim uczestnikom najbardziej podobała się ostatnia faza szkolenia, która zwykle obserwatorowi mogła przypominać klasyczny napad rabunkowy, lub chulikańską bijatykę. Nic dziwnego, ponieważ ćwiczone bardzo ostro w takich miejscach jak: dyskoteka,

kawiarnia, ulica o zmroku, wagony kolejowe, a nawet w szalecie miejskim. Wszystko oczywiście za zgodą odpowiednich władz miasta. Prowadzący zajęcia Instruktor III stopnia Zbigniew STRUK, wraz z asystentem Krystianem Przybyśm – Instruktor II stopnia z Warszawy mieli pełne ręce roboty, gasząc "rozognione" głowy walczących uczestników kursu, niedopuszczając do ciężkich nokautów, lub poważniejszych urazów ciała. W ferworze walki niektórzy zapominali, że to jedynie symulacja prawdziwego napadu. Łącznie w ciągu seminarium z 20 godzin treningu, aż 10 poświęcono walce w warunkach naturalnych.

Był to już drugi kurs tego typu w Polsce. Poprzedni odbył się również w Białymstoku w czerwcu. Jednak tym razem poziom ćwiczących był znacznie wyższy i nic w tym dziwnego, bo większość z uczestników miała już za sobą szkolenie podstawowe.

Wszystkich zainteresowanych kursem Instruktor E.S.D.S I stopnia informuję, że składa się on z pięciu spotkań, podczas których kandydat na instruktora otrzymuje

pełny zakres wiadomości do samodzielnego nauczania, materiały szkoleniowe itp. Ostatnie spotkanie, które tym razem wypadło w czerwcu 1999 r. w Pucku będzie

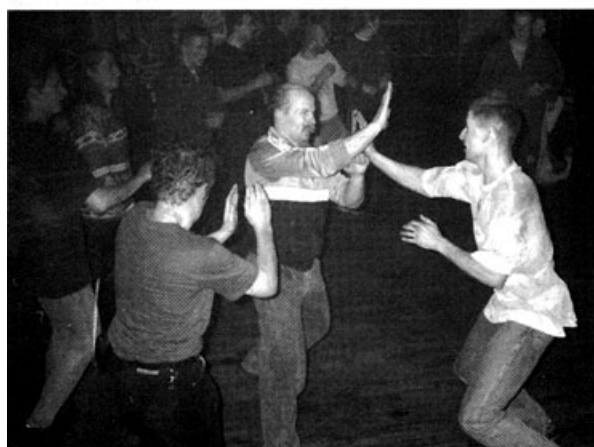


Kobiety w ESDS

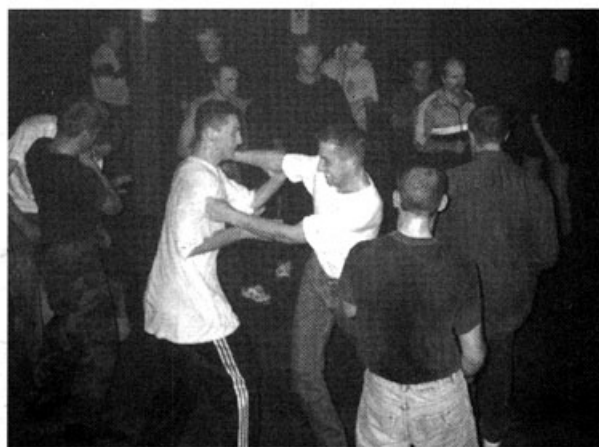
osobiście prowadził Szef Instruktorów i twórca systemu Sławomir Goździk.

Pozytywne zdanie egzaminu teoretycznego i praktycznego, pozwala na reprezentowanie E.S.D.S. na terenie Polski, oraz samodzielne prowadzenie szkoleń.

Z.S.



Trening realnej samoobrony w czasie dyskoteki



Treningu ciąg dalszy