



Opracowanie do realizacji w ramach zajęć wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej

Cele:

- I. Przedstawienie możliwości uniknięcia napaści lub zwiększenia szansy obrony przez profilaktykę oraz znajomości podstaw psychologicznych z nią związanych.
- II. Przedstawienie możliwości zwiększenia szansy obrony w sytuacjach, w których nie można wykorzystać innej formy działania.

Zadania:

- I. Zapoznanie z podstawami prawnymi samoobrony.
- II. Zapoznanie z podstawami psychologicznymi związanymi z typowymi sytuacjami zagrożenia.
- III. Zapoznanie z profilaktyką i sposobami zachowania się i postępowania w różnych sytuacjach zagrożenia.
- IV. Przedstawienie wielu różnorodnych możliwości obrony w przypadku bezpośredniej napaści.
- V. Zapoznanie z najprostszymi i teoretycznie najskuteczniejszymi sposobami obrony.
- VI. Kształtowanie podstawowych nawyków ruchowych przydatnych w samoobronie oraz praktycznej umiejętności obrony w typowych sytuacjach ataku.

Materiał źródłowy:

I. Literatura:

1. **Krzysztof Kondratowicz**
"Chwyty obronne samoobrona dla każdego"
Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej - Warszawa 1978
2. **Maciej Baran Jarosław Hebda**
"Podręcznik do walki wręcz"
Oficyna wydawnicza Karat - Tarnów 1994
3. **Maciej Baran Jarosław Hebda**
"Jak pokonać napastnika będąc kobietą czyli bandyci miejcie się na baczności"
Oficyna wydawnicza Karat - Tarnów 1992
4. **Douglas Lim Wong**
"Kung - Fu the Wey of Life"
Unique Publications CO. - Hollywood, California 1979
5. **Bruce Lee's and M.Uyehara**
tłumaczenie: Nina i Peter Pulawski
"Bruce Lee Metoda walki" cz. I. Techniki samoobrony
Wydawnictwo Budo Sport - Warszawa 1993
6. **Redakcja "Prawa i Życia"**
Broszura Nr 6 "Z ostatniej chwili" "Broń się sam"
Wydawnictwo INFOR Sp. s o.o. - Warszawa 1996
7. **Maciej Baran Jarosław Hebda**
"Niekonwencjonalne metody walki"
Oficyna wydawnicza Karat - Tarnów 1994
8. **Gen. CHOI HONG HI**
TAEKWON-DO /The Korean Art. Self - Defence/
Published by International Taekwon-do Federation
Printed in New Zeland
Fourth edition 1995
9. **"Taekwon-do" Specjalistyczne Pismo Polskiego Związku Taekwon-do Nr 2/4/95**
"Wyjść na ulicę i przeżyć" - M. Kostera-Kosterzewski
GRAFart i PZ Taekwon-do
Lublin 1995
10. **Jan Dobrzyjałowski**
"Samoobrona i techniki interwencyjne Policji"
Centrum Szkolenia Policji
Legionowo 1994

II. Kursy i seminaria:

- o II Seminarium z Twórcą Taekwon-do generałem Choi Hong Hi 24 - 27.II.94
- o III Seminarium z Twórcą Taekwon-do generałem Choi Hong Hi 17 - 19.III.95
- o IV Seminarium z Twórcą Taekwon-do generałem Choi Hong Hi 23 - 25.X.96
- o V Seminarium z Twórcą Taekwon-do generałem Choi Hong Hi 13 -15.XII.97
- o Podyplomowe Studia Trenerskie w Taekwon-do - trener II klasy 94/95

III. Materiał video:

1. Gallery Films
Chuck Norris

- privet lesson
- 2. Gallery Films
Denny Lane
Champion Karate /Self - Defense/
- 3. Gallery Films
Michael De Alba
Authentic Korean Hwa Rang Do combative fighting skills
- 4. Gallery Films
Grand Master Bong Soo Han
HAPKIDO
- 5. Panther Productionns
Tony Lopez
Autentic Russian Combat Sambo
- 6. Panther Productions
Wing Chung Grand Master Philip Holder
Wing Chun Kung-Fu

IV. Własne doświadczenia:

- o Prowadzenie zajęć i wspólne treningi z osobami posiadającymi stopnie mistrzowskie we Wschodnich Sztukach Walki.
- o Prowadzenie zajęć i wspólne treningi z pracownikami ochrony.
- o Zabezpieczanie obiektów podczas zorganizowanych imprez rozrywkowych.
- o Zabezpieczanie obiektów Ośrodka Wczasowo-Wypoczynkowego położonego nad jeziorem w lasach w bezpośredniej bliskości dużego miasta wojewódzkiego.

Kompetencje uzyskane po pięciu semestrach:

- I. Teoretyczna znajomość zagadnienia obrony koniecznej i jej zakres.
- II. Teoretyczna znajomość typowych miejsc oraz sytuacji powodujących zagrożenie oraz typowych reakcji na zagrożenie.
- III. Teoretyczna znajomość typowych ataków w typowych sytuacjach.
- IV. Postępowanie prewencyjne.
- V. Znajomość zasad postępowania w samoobronie.
- VI. Znajomość sposobów obrony w konkretnych sytuacjach ataku.
- VII. Opanowanie podstawowych nawyków ruchowych przydatnych w samoobronie.

Standardy osiągnięć po pięciu semestrach:

Zagadnienie	Tryb nauczania		
	Dz		Za
	K	M	Koed
Napaść a obrona w świetle prawa.	Is	Is	Is
Typowe przyczyny napaści.	Is	Is	Is
Zasady postępowania w samoobronie.	Is	Is	Is
Granice obrony koniecznej.	IIs	IIs	IIs
Najczęściej występujące sposoby napadów.	IIs	IIs	IIs
Typowe reakcje oczekiwane przez napastnika od osób napadniętych.	IIIs	IIIs	IIIs
Sposoby obrony w sytuacji bezpośredniego ataku.	I-V	I-V	I-V
Zdobycie podstawowych nawyków niezbędnych do możliwości zastosowania obrony.	I-V	I-V	I-V
Opanowanie podstawowych form obrony.	II-V	II-V	II-V

Zagadnienia teoretyczne jednolite dla trybu dziennego i zaocznego omawiane i przypomniane przez wszystkie semestry:

1. Zasady dyscypliny i środki ostrożności w czasie zajęć samoobrony
2. Walka wręcz , samoobrona a obrona konieczna
3. Znaczenie znajomości samoobrony i zasad jej stosowania
4. Obrona konieczna jej zakres i czas trwania
5. Zasady postępowania w samoobronie
6. Typowe przyczyny napaści
7. Sposoby unikania sytuacji zagrożenia dotyczące własnego zachowania oraz ubioru
8. Najczęściej występujące sposoby napadów
9. Typowe reakcje oczekiwane przez napastnika od osób napadniętych
10. Taktyka i zasady zachowania się w czasie napadu:
 - o wykorzystanie własnej sprawności i otoczenia lub jego znajomości w celu samoobrony
 - o wprowadzanie przeciwnika w błąd w samoobronie
 - o sposoby naruszania równowagi psychicznej przeciwnika
 - o sposoby wykorzystania przedmiotów codziennego użytku w celu samoobrony
 - o zasady obrony w sytuacji bezpośredniego ataku

Podstawowe nawyki i umiejętności niezbędne do możliwości wykonania obrony:

- upadki kontrolowane , przetoczenia , pady
- zejścia z linii ataku

- blokowanie uderzeń
- uwalnianie się z chwytów za ręce
- zasady wykonywania dźwigni
- podcięcia i rzuty
- techniki nożne stopujące atak
- techniki nożne wspomagające inne formy obrony

Podstawowe formy obrony:

- uwalnianie się z obchwytów
- obezwładnianie dźwignią na rękę
- obezwładnianie dźwignią na tułów
- obezwładnianie w niskiej pozycji
- obrona przed duszeniem
- obrona przed uderzeniem ręką
- obrona przed uderzeniem nogą
- chwytów transportowe
- obrona przed uderzeniem pałą
- obrona przed uderzeniem nożem
- obrona przed zagrożeniem bronią palną

Standardy wymagań zagadnień praktycznych

Tryb nauczania dzienny: Grupy Żeńskie

I sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. upadek kontrolowany w tył 2. zejście z linii ataku przez cofnięcie nogi w tył z półobrotem oraz przez wykrok w bok 3. uwalnianie się z chwytu za rękę jednorącz nachwytem i podchwytem oraz oburącz
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. upadek kontrolowany w różnych kierunkach po pchnięciu 2. zejście z linii ataku przez cofnięcie nogi w tył z półobrotem oraz przez wykrok w bok z asekuracją rękoma uniemożliwiającą chwyt lub uderzenie 3. uwalnianie się z chwytu za rękę jednorącz nachwytem i podchwytem oraz oburącz z przejściem do wykonania dźwigni
II sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. podcięcie zewnętrzne 2. uwolnienie się z obchwytu tułowia z przodu z rękoma przez uwolnienie rąk i wykonanie dźwigni na kręgosłup odchylając głowę w tył z przytrzymaniem odcinka lędźwiowego
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. podcięcie zewnętrzne wykonane jako obrona na próbę ataku 2. uwolnienie się z obchwytu tułowia z przodu z rękoma z dodatkowym podcięciem zewnętrznym lub atakiem na staw kolanowy do wewnątrz
III sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. uwolnienie się z obchwytu tułowia z tyłu z rękoma przez obejście nóg napastnika i obrót tułowia 2. obrona przed uderzeniem nogą na wprost przez zejście z blokiem
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. uwolnienie się z obchwytu tułowia z tyłu z rękoma przez obejście nóg napastnika i obrót tułowia oraz rzutem przez biodro po chwycie za ręce 2. obrona przed uderzeniem nogą na wprost i po łuku przez zejście z blokiem i podcięcie

IV sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. rzut przez biodro jako obrona na chwyt za bark lub rękę 2. obrona przed atakiem nożem z góry przez dźwignię górną na stawy ręki 3. obrona przed atakiem nożem z dołu przez dźwignię dolną na stawy ręki
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. rzut przez biodro jako obrona na próbę chwytu lub uderzenia 2. obrona przed atakiem nożem z góry przez dźwignię górną na stawy ręki oraz podcięcie 3. obrona przed atakiem nożem z dołu przez dźwignię dolną na stawy ręki z doprowadzeniem napastnika do pozycji leżącej

V sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. ataki na punkty vitalne 2. chwyt transportowy 3. obrona przed atakiem pałką - kijem przez zejście z asekuracją 4. obrona przed atakiem nożem przez zejście z blokiem i dźwignię na tułów
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. ataki na punkty vitalne w różnych sytuacjach zagrożenia 2. chwyt transportowy zakładane po obronie przed atakiem 3. obrona przed atakiem pałką - kijem z przechwyceniem 4. obrona przed atakiem nożem przez zejście z blokiem i dźwignię na tułów zakończoną obezwładnieniem

Tryb nauczania dzienny: Grupy Męskie

I sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. upadek kontrolowany w tył po pchnięciu 2. zejście z linii ataku przez cofnięcie nogi w tył z półobrotem oraz przez wykrok w bok z asekuracją rękoma uniemożliwiająca chwyt lub uderzenie 3. uwalnianie się z chwytu za rękę jednorącz nachwytem i podchwyceniem oraz oburącz z przodu i z tyłu
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. upadek kontrolowany w różnych kierunkach po pchnięciu 2. zejście z linii ataku przez cofnięcie nogi w tył z półobrotem oraz przez wykrok w bok z asekuracją rękoma uniemożliwiająca chwyt lub uderzenie z przejściem do wykonania dźwigni 3. uwalnianie się z chwytu za rękę jednorącz nachwytem i podchwyceniem oraz oburącz z przodu i z tyłu z przejściem do wykonania dźwigni

II sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. podcięcie zewnętrzne wykonane jako obrona na próbę ataku 2. uwolnienie się z obchwytu tułowia z przodu z rękoma przez uwolnienie rąk i wykonanie dźwigni na kręgosłup odchylając głowę w tył z przytrzymaniem odcinka lędźwiowego
--------	-------------------	---

	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. podcięcie zewnętrzne wykonane jako obrona po zablokowaniu uderzenia 2. uwolnienie się z obchwyty tułowia z przodu z rękoma z dodatkowym podcięciem zewnętrznym lub atakiem na staw kolanowy do wewnątrz
--	--------------	---

III sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. uwolnienie się z obchwyty tułowia z tyłu z rękoma przez obejście nóg napastnika i obrót tułowia oraz rzutem przez biodro po chwycie za ręce 2. obrona przed uderzeniem nogą na wprost i po łuku przez zejście z blokiem i podcięcie
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. uwolnienie się z obchwyty tułowia z tyłu z rękoma przez obejście nóg napastnika i obrót tułowia oraz rzutem przez biodro po chwycie za ręce z wykonaniem dźwigni na stawy ręki 2. obrona przed uderzeniem nogą na wprost i po łuku przez zejście z blokiem i podcięcie oraz zablokowanie kopnięcia nogą

IV sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. rzut przez biodro jako obrona na próbę chwytu lub uderzenia 2. obrona przed atakiem nożem z góry przez dźwignię górną na stawy ręki oraz podcięcie do obezwładnienia w pozycji leżącej 3. obrona przed atakiem nożem z dołu przez dźwignię dolną na stawy ręki do obezwładnienia w pozycji leżącej
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. rzut przez biodro jako obrona na drugie uderzenie po zablokowaniu pierwszego 2. obrona przed atakiem nożem z góry przez dźwignię górną na stawy ręki oraz podcięcie do obezwładnienia w pozycji leżącej 3. obrona przed atakiem nożem z dołu przez dźwignię dolną na stawy ręki do obezwładnienia w pozycji leżącej

V sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. ataki na punkty vitalne 2. chwyt transportowe 3. obrona przed atakiem pałką - kijem przez zejście z asekuracją 4. obrona przed atakiem nożem przez zejście z blokiem i dźwignię na tułów
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. ataki na punkty vitalne w różnych sytuacjach zagrożenia 2. chwyt transportowe zakładane po obronie przed atakiem 3. obrona przed atakiem pałką - kijem z przechwyceniem 4. obrona przed atakiem nożem przez zejście z blokiem i dźwignię na tułów zakończoną obezwładnieniem

Tryb nauczania zaoczny: Grupy Koedukacyjne

I sem	poziom podstawowy	
-------	-------------------	--

		<ol style="list-style-type: none"> 1. zejście z linii ataku przez cofnięcie nogi w tył z półobrotem oraz przez wykrok w bok 2. uwalnianie się z chwytu za rękę jednorącz nachwytem i podchwycem oraz oburącz
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. zejście z linii ataku przez cofnięcie nogi w tył z półobrotem oraz przez wykrok w bok z asekuracją rękoma uniemożliwiającą chwyt lub uderzenie 2. uwalnianie się z chwytu za rękę jednorącz nachwytem i podchwycem oraz oburącz z przejściem do wykonania dźwigni
II sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. uwolnienie się z obchwytu tułowia z przodu z rękoma przez uwolnienie rąk i wykonanie dźwigni na kręgosłup odchylając głowę w tył z przytrzymaniem odcinka lędźwiowego 2. uwolnienie się z obchwytu tułowia z tyłu z rękoma przez dźwignię na palce a następnie obrotem ciała na stawy ręki
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. uwolnienie się z obchwytu tułowia z przodu z rękoma z dodatkowym podcięciem zewnętrznym lub atakiem na staw kolanowy do wewnątrz 2. uwolnienie się z obchwytu tułowia z tyłu z rękoma przez obejście nóg napastnika i obrót tułowia oraz rzutem przez biodro po chwycie za ręce
III sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. obrona przed atakiem nożem z góry przez dźwignię górną na stawy ręki 2. obrona przed atakiem nożem z dołu przez dźwignię dolną na stawy ręki
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. obrona przed atakiem nożem z góry przez dźwignię górną na stawy ręki oraz podcięcie 2. obrona przed atakiem nożem z dołu przez dźwignię dolną na stawy ręki z doprowadzeniem napastnika do pozycji leżącej
IV sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. ataki na punkty vitalne 2. chwyt transportowe
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. ataki na punkty vitalne w różnych sytuacjach zagrożenia 2. chwyt transportowe zakładane po obronie przed atakiem
V sem	poziom podstawowy	<ol style="list-style-type: none"> 1. obrona przed atakiem pałką - kijem przez zejście z asekuracją 2. obrona przed atakiem nożem przez zejście z blokiem i dźwignię na tułów
	poziom pełny	<ol style="list-style-type: none"> 1. obrona przed atakiem pałką - kijem z przechwyceniem 2. obrona przed atakiem nożem przez zejście z blokiem i dźwignię na tułów zakończoną

Uwagi o realizacji

Program opracowany został w celu realizacji w systemie zajęć wychowania fizycznego na poziomie szkoły średniej.

Zajęcia powinny odbywać się na sali gimnastycznej w formie ćwiczeń opartych na podbudowie teoretycznej.

Grupy ćwiczebne nie powinny przekraczać ilości 20 osób.

Zagadnienia teoretyczne powinny być omawiane i przypominane przez cały okres kształcenia. Kształcenie powinno przebiegać z naciskiem na poszerzenie sprawności fizycznej o dodatkowe nawyki ruchowe specyficzne dla samoobrony.

Zajęcia powinny odbywać się minimum jeden raz w tygodniu w formie zajęć treningowych po 2 godziny lekcyjne.

Materiał teoretyczny kontrolowany powinien być w formie wypowiedzi ustnych lub prac pisemnych, materiał praktyczny sprawdzany w formie wykonania obowiązkowych ćwiczeń z uwzględnieniem:

- znajomości i zachowania struktury wymaganych ruchów
- płynności i skuteczności wykonania poszczególnych elementów
- nawyków ruchowych (wykonanie w zmiennych warunkach niespecyficznych)

Podstawowe środki dydaktyczne:

- materace gimnastyczne lub specjalna mata
- tarcze ochronne do kopnięć
- tarcze do uderzeń ręcznych
- sprzęt ochronny: ochraniacze rąk, nóg, tułowia, głowy
- sprzęt gimnastyczny i lekkoatletyczny do wspomagania rozwoju fizycznego

Literatura ucznia:

1. **Krzysztof Kondratowicz**
"Chwyty obronne samoobrona dla każdego"
Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej - Warszawa 1978
2. **Maciej Baran, Jarosław Hebda**
"Podręcznik do walki wręcz"
Oficyna wydawnicza Karat - Tarnów 1994
3. **Maciej Baran, Jarosław Hebda**
"Jak pokonać napastnika będąc kobietą czyli bandyci miejcie się na baczności"
Oficyna wydawnicza Karat - Tarnów 1992

Program opracował: Krzysztof Pawlik