

Önvédelem és intézkedéstaktika

III. kötet

Középiskolások számára



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A kiadvány a KÖFOP-2.1.5-VEKOP-16-2016-00001 azonosító számú, „A versenyképes közszolgálat személyzeti utánpótlásának stratégiai támogatása” elnevezésű projekt keretén belül készült.

A Rendészeti ügyintéző, a Rendészeti ór, a Közszolgálati ügykezelő valamint a Közszolgálati ügyintéző szakképesítések szakképzési kerettantervéhez illeszkedő tansegédlet.

Szerző: Garadnai Ottó *c. r. alezredes*

Szakmai lektor: Szabó Tamás *r. őrnagy*
Pedagógiai - nyelvi lektor: Gulyás Mariann

TARTALOMJEGYZÉK

1. FIZIKAI ERŐNLÉT FEJLESZTÉSE.....	2
1.1. Az életkorhoz tartozó fizikai állóképesség fejlesztéséhez szükséges feltételek megismerése	2
1.2. Az egészséges életmód elvei, a rendszeres testedzés emberi szervezetre gyakorolt hatásai	4
1.3. A rendszeres és egészséges táplálkozás szerepe a fizikai teljesítő képesség fokozásához	7
1.4. Tiltó és biztonsági rendszabályok, a tornaterem rendje, felvilágosítás a sérülésveszélyről.....	9
1.5. Saját testsúllyal és társsal végrehajtott gyakorlatok	9
1.6. Aerob gyakorlatok végrehajtása a rövid-, közép- és hosszútávfutások.....	28
2. ÖNVÉDELMI ALAPISMERETEK	31
2.1 Az önvédelem és közelharc meghatározása, hivatalos rendészeti eljárásban való alkalmazása.....	31
2.2 A hatékony önvédelmi-közelharc alapelvei, törvényszerűségei, pszichológiája, anatómiája.....	31
2.3 Az emberi test sérülékeny pontjai (22. ábra)	32
2.4 Önvédelmi alapismeretek: védekezés, támadás fizikai törvényszerűségei	34
2.5 Esés- és dobástechnikák	35
2.6 Alapvető ütések és rúgások, valamint azok védeése, háritása	56
2.7 Eszközös támadások védeése	72
3. FELHASZNÁLT IRODALOM:.....	81

1. FIZIKAI ERŐNLÉT FEJLESZTÉSE

1.1. Az életkorhoz tartozó fizikai állóképesség fejlesztéséhez szükséges feltételek megismerése

Az állóképesség

Testünk fizikai képességei az erő, a gyorsaság, az állóképesség és a hajlékonyság.

Az *erő*, az izomzat aktív tevékenysége, a mozgás közben fellépő belső és külső erők által az ellenállások leküzdésének képessége.

A *gyorsaság*testünk azon tulajdonsága, amellyel képesek vagyunk egy adott mozgás végrehajtására, a lehető legnagyobb sebességgel.

A *hajlékonyság* egy adott mozgás maximális kiterjedése. Két módját különböztethetjük meg, az *aktív* és a *passzív* hajlékonyságot. A hajlékonyságot az ízületek és az izomcsoportok együttesen befolyásolják.

Állóképesség kifejezés alatt általában a szervezetet ért, valamilyen nagy intenzitású, hosszan tartó fizikai terheléssel szembeni ellenálló képességet értjük. Ez az ellenálló képesség biztosítja a szervezet biológiai egyensúlyát. A jó állóképesség velejárója a gyors regeneráló képesség is.

Az állóképesség több tényezőtől függ, a szervezet adott állapotát is jellemzi. Többek között befolyásolja a keringési rendszer, a légzésszervek, az anyagcserét biztosító szervek, az idegrendszer állapota, valamint nagy jelentőséggel bír az egyén mozgáskoordinációja és motivációja is.

Az állóképesség több fajtáját különböztethetjük meg úgy, mint:

- **Hosszútávú állóképesség:** Általában 15-30 perc feletti erő kifejtés esetén beszélünk róla. A terhelés jellegétől függően az iram és erő kifejtés intenzitása viszonylag állandó, a munkavégzés főleg *aerob* (jelentős oxigénfelvételt igénylő testmozgás), legfőbb feltétele a tökéletes keringési-légzési működés. Ebben az esetben a szív ütőtérfogata nő. Ilyen például a hosszútáv futás, kerékpározás vagy a csapatsportokban történő részvétel nyomán előálló folyamatos terhelés pl. labdarúgás, kosárlabda, kézilabda esetén. Fejlesztése hosszantartó folyamatos terheléssel, fartlek módszerrel (iram játékkal) lehetséges. A futás során a terhelés mértéke előre meghatározott, váltakozó, ugyanakkor folyamatos. A résztávok hossza is különböző lehet, a gyorsabb és lassabb szakaszok váltják egymást, az intenzitás mértéke is váltakozó. A terhelés esetén nagyon fontos az intenzitás mértékének megválasztása.

• **Középtávú állóképesség:**

Jellemző a 2-9 perc közötti erő kifejtés. A munkavégzés intenzitása gyakorlatilag nem változik. Kettő perc terhelés fölött oxigén jelenlétében történik az energiaszolgáltatás. Ebben az esetben *részben aerob, részben anaerob* (az aerob ellentéte) oxigénadósság keletkezik, az intenzitás mértékétől függően.

A kategóriába tartozik például a 800-1500 méteres síkfutás és a 200-400 méteres úszás.

Azaerob állóképesség az a kondicionális tulajdonság, amelynél a felvett oxigén mennyisége elegendő a munkavégzéshez, az energiát döntően zsírok és szénhidrátok felhasználásával állítja elő a szervezet. A szervezet oxigénigénye és oxigénfogyasztása között egyensúlyi helyzet áll elő.

Az **anaerob állóképesség** az a kondicionális tulajdonság, amelynél a felvett oxigén mennyisége nem elegendő a terheléshez, oxigénadósság (tejsavtermeléssel jár) lép fel, a szervezet nincs egyensúlyi állapotban.

• **Rövidtávú állóképesség:**

Az erő kifejtés időtartama 45 mp-2 perc között változik. A szervezet esetében jellemzően anaerob oxigénadósságról beszélhetünk.

Rövid távú állóképesség jellemző a 100-400 méteres síkfutásra.

• **Erő állóképesség:**

Az izmok nagy teljesítményt produkálnak, de a helyi izomfáradás csak viszonylag későn alakul ki.

Nagy jelentőséggel bír elsősorban a küzdősportoknál vagy a szertornánál, valamint a közép- és hosszútávú állóképességi sportoknál.

• **Gyorsasági állóképesség:**

Az izmok viszonylag hosszan tartó, vagy ismételt munkát végeznek maximális gyorsasággal. Ebben az esetben az izmok a fáradás miatt bekövetkező sebességsökkenéssel szemben fejtenek ki ellenállást.

Gyorsasági állóképességre van szükség az atlétikai dobószámoknál, vagy pl. a 200 méteres síkfutásnál.

Az életkor és az állóképesség

Számtalan kísérletet végeztek annak összehasonlítására, hogy egy kisgyermek vagy egy válogatott sportoló végez-e több, vagy intenzívebb mozgást. A kísérlet során a sportolóknak ugyanazokat a tevékenységeket kellett elvégezniük (leutánozniuk), mint a kisgyermeknek napi játéktevékenységük alkalmával. A vizsgálat eredményeként megállapították, hogy

néhány óras „játék” után a sportolók annyira elfáradtak, hogy képtelenek voltak tovább folytatni a kísérletet, míg a gyermekek önfeledten játszottak tovább.

Egy másik felmérést nem sportoló gyerekekkel végeztek Dr. Bakonyi Ferenc és Dr. Nádori László útmutatásra „Fuss, ameddig tudsz” címmel. Ennek lényege saját iramban futás, gyaloglás melynek során a megtett távolságot mérték. A felmérés alapján a 10-11 évesek többet futottak, mint a 14-15 évesek.

A kísérlet azt is igazolta, hogy a szervezetkülönböző életkorban eltérő állóképességgel rendelkezik.

A szervezet teljesítőképességének egyik alapvető feltétele, percenkénti oxigénfelvevő képessége. Kisgyermekkorban (kb. négy éves korig) a vizsgálatok azt mutatták, hogy a fiúk és lányok esetében közel azonos mértékben történik a teljesítménynövekedés.

A következő életkori kategória a *négy éves kor és a serdülő kor közötti* fiúk és lányok voltak. A vizsgálatok szerint az állóképességi teljesítmény növekedése fiúk esetében 18 éves korig, míg a lányoknál *13 éves korig* egyenletesen emelkedett, majd stabilizálódott.

A kutatások azt is megállapították, hogy a *7 és 10 év közötti gyermekeknél* fejlődött az állóképesség a leginkább, továbbá a *14 éves korú fiúknál* ismételten egy nagymértékű fejlődés volt tapasztalható. Az aerob kapacitás mértékét is tanulmányozva megállapították, hogy az a *fiúknál 17-18 éves*, míg a *lányoknál 16 éves* korban a legnagyobb.

Az állóképesség mértékének vizsgálatok arra is fény derült, hogy azok a felnőttek, akik rendszeres testmozgást nem végeztek, férfiak esetében 18-19 éves, míg nők esetében 14-16 éves korukban érték el legnagyobb teljesítőképességüket. A sportoló, de versenyző férfiaknál 18-25 év, nőknél ez az életkor 16-22 év volt.

A gyermekek aerob kapacitása tehát jobb a felnőttekénél, melyet élettani vizsgálatok is megerősítettek.

1.2. Az egészséges életmód elvei, a rendszeres testedzés emberi szervezetre gyakorolt hatásai

Az egészséges életmód

Az egészséges életmód kialakítása mai rohanó világunkban nagy odafigyelést igénylő, meglehetősen összetett folyamat.

Az emberek jelentős része nagyvárosokban él. A városi élet mindennapi velejárója az utazás, amihez személygépjárműveket, tömegközlekedési eszközöket veszünk igénybe. Meglehetősen keveset mozgunk. A városokban a helyváltoztatáshoz egyre többen vesznek igénybe kerékpárt, de a zsúfolt utak és a szennyezett levegő miatt ez a közlekedési mód sem mondható igazán egészségesnek.

A pörgő életritmus, a feszes időbeosztás miatt a táplálkozásra sem figyelünk oda kellőképpen. A gyorsétkezdék virágkorukat élik. Emellett a nem megfelelő minőségű alapanyagok miatt az általunk készített ételek is kevésbé egészségesek, sőt akár károsak is lehetnek egészségünkre. Az étkezéshez általában nagy mennyiségben cukrot tartalmazó italokat fogyasztunk, ami szintén különböző betegségek kialakulásához vezethet.

Sokan mindennapjaikat a munkájuk miatt a számítógép előtt töltik, általában rosszul szellőző irodában. A munkaidő letelte után a munkát ugyanúgy folytatják otthonaikban, vagy a szórakozás részeként otthon is a számítógép és a televízió képernyőjét nézik.

Sokan a mindennapi stresszt az alkohol segítségével vezetik le, nem táplálkoznak megfelelően, nem fordítanak kellő időt a pihenésre sem.

Sajnos a szülők életmódja nagyban befolyásolja gyermekeik életvitelét is, így – amennyiben részükről nem adott az egészségtudatosság – az egészségtelen életmód már a gyermekkorban elkezdődhet.

Annak érdekében, hogy a számos negatív befolyásoló körülményen változtatni tudjunk, alapvetően nyolc tényezőt kell figyelembe vennünk:

1. Táplálkozás

„Az vagy, amit megeszel!”

Napjainkban a táplálkozás élvezeti forrásként szolgál, pedig célja alapvetően a test karbantartása, így az egészség megőrzése lenne. Az ételek táplálkozásra történő kiválasztásának célja tehát nem ízletessége alapján kellene, hogy történjen, hanem az alapján, mennyire szolgálja a test egészségét. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy az egészséges étel nem jó ízű, azt is el lehet készíteni úgy, hogy elfogyasztása gasztronómiai örömet is okozzon. Viszont a táplálkozásnak megvannak azok az alapvető szabályai, amelyeket figyelembe kell venni az étel elkészítésénél, összeállításánál és elfogyasztásánál is (ilyenek az ételek fehérje-, vitamin-, szénhidrát-, ásványi só- és zsiradék tartalma, valamint az, hogy ezek bontása, illetve kombinációjuk bontása a szervezet számára mennyire megterhelő).

2. Mozgás

Az egészséges életmód egyik alapvető összetevője a rendszeres testmozgás, ami testi-lelki egészségünknek is jót tesz, növeli állóképességünket, teljesítő képességünket, mozgás-koordinációnkat. Ha nem mozgunk eleget, izmaink leépülnek, elsorvadnak. Nagy jelentősége van a mozgásnak abban is, hogy a testsúlyunk ideális legyen, ne legyünk túlsúlyosak, mert ez szintén súlyos betegségek kialakulásához vezethet. Ajánlott a heti három alkalommal végzett testedzés, amit természetesen mindenki saját fittsége szerinti intenzitással végezzen.

3. Víz

A víz alapvető éltető elem, nélküle csak 2-3 napig képes életben maradni az ember. Az újszülöttek szervezete 70%, a felnőtteké átlagosan 60%, az időseké pedig csak 50% vizet tartalmaz, vagyis a szervezet víztartalma a kor előrehaladtával csökken. A szervezet zavartalan működésének alapfeltétele a megfelelő folyadékmennyiség bevitele. Ezen folyadékmennyiség bevitele elengedhetetlen a vérkeringés, a vér összetételének biztosításához, a vérnyomás szabályozásához, a tápanyagok feloldásához, felszívódásához és szállításához, a salakanyagok szállításához, a szervezet állandó, belső hőmérsékletének biztosításához. A folyadékbevitel alapját tiszta víz, de leginkább ásványvíz kellene, hogy adja. Természetesen az egészséges életmódhoz megfelelő higiénia is szükséges, amit rendszeres tisztálkodással, a víz külső használatával biztosíthatunk.

4. *Napfény*

A nap a legtöbb emberhangulatát javítja, oldja a depressziót és jó közérzetet teremt. Ezen jótékony hatásán kívül is sokkal fontosabb, hogy a szervezet a napfény bőrre gyakorolt hatása révén tudja előállítani a D-vitamint. A D-vitamin teszi képessé a szervezetet arra, hogy a bélrendszeren keresztül kalciumot szívjon fel és azt egészséges csontok építésére használja. A napfény erősíti az immunrendszert is.

5. *Levegő*

Szervezetünk működésének talán legfontosabb feltétele a levegő. Szervezetünk, ha nem kap kellő mennyiségű levegőt, súlyosan károsodik, hiánya halálhoz vezet. Az elfogyasztott táplálék elégetéséhez, így a szükséges energia előállításához is levegőre (oxigénre) van szükség. Senki nem vitatja a jó minőségű, oxigén dús levegő jótékony hatását. Ezzel összefüggésben kell megemlíteni a megfelelő légzés jelentőségét a test oxigén ellátásának biztosítása szempontjából: a helyes légzéstechnika, a légző gyakorlatok növelik a teljesítményt, a koncentráció képességet és csökkentik a stresszt.

6. *Megfelelő életritmus és pihenés*

A természeti népeket (pl. eszkimókat, nomádokat, indiánokat) megfigyelve a kutatók megállapították, hogy az emberi szervezet is egy megfelelő ritmust követve működik. Ők napi teendőiket „belső óráik” szerint végezték, pihentek, aludtak tevékenykedtek. A civilizált, nagyvárosi ember gyakran nem hajlandó erről tudomást venni, élete örökös rohanásból áll, pedig a pihenés a napi ritmus része. Jó, ha úgy tudjuk kialakítani egy héten a napi teendőinket, hogy azokat lehetőleg mindig ugyanabban az időben kelljen végrehajtanunk, mert így sokkal kiegyensúlyozottabbakká válhatunk.

7. *Mértékletesség*

A mértékletesség az egészséges életmód szempontjából összetett fogalom. Magában foglalja az egészséges és hasznos táplálkozást, a káros ételek és szenvedélyek elhagyását, ugyanakkor az élet más tevékenységeire is érvényes kell, hogy legyen (pihenés, sport, munka, szórakozás, magánélet). Természetesen ez egyéntől is függő, de mindenképpen valamilyen önuralmat kell, hogy jelentsen mindenki számára.

8. *Lelki egyensúly*

Lelki egyensúly nélkül nincs egészség. Számos betegség kialakulását a kutatók sok esetben a lélek sérülésére vezették vissza. Ismerjük a kifejezést: „Ép testben ép lélek”, ami természetesen megfordítva is igaz lehet. A lélek békéjéhez megfelelő önismeretre és megfelelő külső támogatásra lehet szükségünk.

A rendszeres testedzés szerepe

Tudományos vizsgálatok eredményeivel alátámasztott tény, hogy a rendszeres testmozgás számos egészségügyi előnnyel jár.

A testedzés egy olyan fizikai aktív tevékenység, amit előre elgondolunk, megtervezünk magunkban. Általában különböző gyakorlatok ismétléséből, rendszerbe állításából áll. Célja, hogy erősítsük izmainkat, fejlesszük keringési rendszerünket, ennek következtében megőrizzük egészségünket.

A fentiekén túl a rendszeres testedzésnek a következő pozitív eredményei bizonyítottak:

- Ha mozgunk, az inzulin jobban ki tudja fejteni a hatását, így csökken a cukorbetegség és annak kialakulásának lehetősége.
- Csökken a magas vérnyomás kialakulásának veszélye, illetve akiknél ez már fennáll, ott jelentős javulás érhető el.
- Csökkenti a vastagbélrák kialakulási esélyeit, ami valószínűleg annak következménye, hogy a felgyorsul a táplálék áthaladása a bélsatornán.
- Csökkenti a depressziót és az idegességet, mert az agyban elősegíti a hangulatjavító szerotonin hormon, valamint a fájdalomcsillapító és általános jó érzést okozó endorfinok (szintén hormonok) felszabadulását.
- Segít kontrollálni a súlyunkat, mert elégethető a felesleges kalóriák, így azok nem rakódnak le a szervezet zsírraktáraiban.
- A gravitáció ellen ható mozgások és gyakorlatok (pl. futás, lépcsőzés, súlyozás), segítenek a csonttömeg megtartásában, így megelőzhető, illetve mérsékelhető a csonttritkulás. A rendszeres edzés hatására megerősödnek az izmaink, aminek következtében a csontok védettek lesznek a sérülésektől. A fejlettebb izomzat ugyanakkor stabilitást ad, javítja az egyensúlyt és a koordinációt. Jótékony hatása az ízületeknél is kimutatható, mert a mozgás fokozza az ízületi folyadék termelését, „beolajozza” az ízületeket, ezáltal csökken az ízületi fájdalom és merevség. Segít abban, hogy sokáig mozgékonyak maradjunk.
- Fokozza a vérkeringést, így több oxigén és tápanyag áramlik a bőr sejtjeihez. Az intenzív mozgás hatására a test verejtékezik, ami lehetővé teszi, hogy a szervezet a bőrön keresztül szabaduljon meg bizonyos salakanyagoktól.
- A rendszeresen végzett testmozgás hatására nő a tüdőkapacitás, javul a légzés, a szívműködés megerősödik, nő a szívteljesítőképessége, így csökken a szívinfarktus kialakulásának lehetősége. A károsító koleszterin (egyfajta, a szervezetben szükségszerűen jelen lévő zsír, amely nagy arányban azonban egészségre ártalmas) szintje csökken, aminek következtében az artériák falán nem keletkeznek zsírt és egyéb anyagokat tartalmazó lerakódások. Így csökken a vérrögök kialakulásának kockázata a szívkoszorúerekben, amely szívinfarktushoz vezethet.
- Összességében segít a jó közérzet kialakításában és annak megtartásában.

1.3.A rendszeres és egészséges táplálkozás szerepe a fizikai teljesítő képesség fokozásához

A rendszeres testedzés nagy energiafelhasználással jár, ami szükségessé teszi a többlet energia-bevitelt, ami elsősorban az étkezések számának növelésével oldható meg. Az étkezéseket célszerű naponta 4-6 alkalommal ismételni úgy, hogy megmaradjon a napi háromszori főétkezés. Ennek során fogyasszunk kiadósabb élelmiszert. A fennmaradó 1-3

alkalommal csak kiegészítő jelleggel étkezzünk. Tehát az egészséges táplálkozás általános ajánlásai a következők: **naponta többször** (kb. 3 óránként) célszerű enni, viszont egyszerre csak **kisebb mennyiséget**.

Az egyszeri nagy étkezés hátránya, hogy a nagymennyiségű tápanyagot a szervezet nem tudja feldolgozni, így vagy tárolja (elhízás), vagy a szervezet igyekszik megszabadulni tőle, így kiüríti (kevésbé hatékony emésztés, felszívódás). További hátránya az is, hogy az emésztés rengeteg energiát von el a szervezettől, ezáltal más fontosabb tevékenység nem jut elegendő energiához.

A tápanyagok megoszlása egészséges táplálkozás esetén a következő:

- szénhidrát 55-58%
- zsír maximum 30%
- fehérje 12-15%

Az állóképességi edzést végzőknél ezek az arányok kissé megváltoznak:

- szénhidrát 60%
- zsír maximum 25%
- fehérje 15%

Fontos kérdés, hogy *mikor célszerű enni a sporttevékenység megkezdése előtt?*

A megelőző étkezés célja, hogy annyi energiát adjon a sportoláshoz, amennyi a cél teljesítéséhez szükséges. Ha éhesek vagyunk edzés előtt, gyorsan leeshet a vércukorszint, ami rosszul érezhető is vezethet. Ugyanakkor az sem egészséges, ha a gyomorban emésztetlen táplálék van.

A mozgás jellegétől függően a sportolás előtt 1-3 órával már nem célszerű étkezni. A legutóbbi kutatások szerint lassan felszívódó szénhidrátokat (pl. teljes kiőrlésű pékáru, barna rizs, zabpehely) is jó elfogyasztani, mert a rostok a felszívódás időtartamát késleltethetik, ezáltal a vércukorszint is állandó marad. A mértékletesség itt is fontos, mert a nagy mennyiségű rostanyag emésztési zavarokat okozhat.

A sportolás során – a sporttevékenység jellegétől és hosszától függően – ajánlott a szénhidrát fogyasztása, ami összetett és könnyebben felszívódó szénhidrátok keveréke legyen, vagyis gyors energiaforrást jelentsen, de olyat is, ami hosszú távon szívódik fel. Fogyasszunk például müzlit, banánt vagy korpás kekszet.

Fontos megemlíteni a folyadékpótlást is, mert a fokozott izommunka verejtékezéssel, kipárolgással is jár. Edzésóránként 3-5 dl folyadéktöbbletbevitel szükséges.

Sporttevékenységet követően szintén nagy jelentősége van az újbóli táplálkozásnak. A szénhidrátbevitelét célszerű 30 percen belül megkezdeni. A fehérje utánpótlása állóképességi sportolóknál kevésbé fontos tényező, viszont az izomszövet regenerációjához szükséges a terhelést követő 2 órán belül teljes értékű fehérjét fogyasztani (pl. sovány húsok, tojás, protein kiegészítő).

1.4. Tiltó és biztonsági rendszabályok, a tornaterem rendje, felvilágosítás a sérülésveszélyről

- A testnevelés óra megkezdése előtt az öltözőket mindenki köteles használni!
- A tornateremben a foglalkozáson az előre meghatározott öltözetben kell megjelenni.
- Az öltözőkben személyes értéktárgyakat, pénzt senki ne hagyjon, ruházatát rendezetten helyezze el, az arra kialakított helyen.
- A tornateremben vagy az öltözőkben hagyott értékekért az iskola felelősséget nem vállal, a mások által ott felejtett tárgyakat a megtaláló köteles jelezni a testnevelő tanárnak.
- Átöltözés után az öltözőket be kell zárni, ott a tanóra alatt senki nem tartózkodhat!
- A tornaterembe tanítási idő alatt csak a testnevelő tanár jelenlétében és felügyelete alatt lehet belépni!
- A tornaterembe engedély nélkül semmilyen eszköz nem vihető be, ott élelmiszer nem fogyasztható.
- A tornaeszközök használata csak a testnevelő tanár engedélyével lehetséges.
- Az eszközök rendeltetésszerű használatára és épségére mindenki köteles odafigyelni!
- Testnevelés foglalkozásokon óra, ékszer viselése balesetvédelmi okokból tilos!
- A tanóráról, csak a foglalkozás vezetőjének engedélyével lehet távozni.
- A tornateremből eszközök, csak a testnevelő tanár engedélyével vihetők ki.
- A felmentett tanulók is kötelesek jelen lenni a foglalkozáson, és a testnevelő tanár által meghatározott helyen kell tartózkodniuk.
- A testnevelés órán esetlegesen bekövetkezett sérülést vagy rosszulletet a foglalkozás vezetőjének azonnal jelenteni kell, aki intézkedik a sérült további ellátásáról.
- Tanórát követően a higiénias szempontokat figyelembe véve a zuhanyzók és mosdók rendeltetésszerű használata ajánlott.

1.5. Saját testsúllyal és társsal végrehajtott gyakorlatok

A saját testsúlyos edzés jelenleg virágkorát éli, ugyanakkor elmondható, hogy évszázados hagyományokkal rendelkezik. Ez az edzés módszer csaknem mindenki számára ajánlott, akár más jellegű sportok művelőinek is kiegészítő sporttevékenységként, akár kezdő sportolók számára.

Népszerűségét annak is köszönheti, hogy az edzés szinte bárhol megvalósítható, a végrehajtáshoz nem szükségesek speciális eszközök, mint például súlyzós edzés esetében a kondicionáló terem.

A gyakorlatok tetszőleges módon változtathatók, kombinálhatók, így az edzés nem válik unalmassá. A gyakorlatok következtében az izmok megerősödnek, méretük is megnövekszik, úgynevezett funkcionális izomzatot, arányos testalkatot alakíthatunk ki.

Nem utolsó sorban a saját testsúlyos edzés fejleszti az állóképességet. Mivel a gyakorlatok végrehajtása során saját súlyunkat használjuk ellenállásként, az inakat és ízületeket fokozatosan tudjuk megerősíteni, ezáltal a sérülés veszélye csökken. A gyakorlatok

végrehajtása során az ember természetes mozgását veszik alapul, ami javítja a mozgáskoordinációt is.

a. Néhány alapvető, saját testsúllyal végrehajtható gyakorlat:

Guggolás (1. ábra)

Az egyik legalapvetőbb gyakorlat az alsó test edzésében. A comb izmainak erősítése mellett, a törzs izmai is jelentősen megerősödnek. Mivel a combizom a test egyik legnagyobb izomcsoportja, a munkavégzés során a legtöbb oxigén felhasználását is igényli, így ez égeti a legtöbb kalóriát is.

A gyakorlat végrehajtása:

A kiinduló helyzet vállszélességű terpeszállás. A térd és a csípő behajlításával addig kell leguggolni, ameddig a comb párhuzamos lesz a talajjal. Ezt követően fel kell egyenesedni és el kell foglalni a kiinduló helyzetet. A karok lehetnek összefogva a bicepsznél, vagy a kéz összekulcsolva a tarkón, esetleg előre is lendülhetnek mellső középtartásba a guggolás során.



Guggolás előlről (1. ábra)



Guggolás oldalról (1. ábra)

Bulgár guggolás (2. ábra)

A gyakorlataz alsó test, elsősorban a comb izmait erősíti meg. A gyakorlat végrehajtásához célszerű egy zsámolyt vagy egy széket igénybe venni, de a tornaterem lelátó ülései vagy a bordásfal is megfelelnek erre a célra.

A gyakorlat végrehajtása:

Kb. egy lépés távolságra megállunk a hátunk mögött lévő zsámoly előtt. Az egyik lábunkat behajlítjuk és lábfejünket a mögöttünk lévő zsámolyra helyezzük úgy, hogy az alsó lábszárunk párhuzamos legyen a talajjal. A nyújtott lábunkat (támaszkodó láb) behajlítjuk addig, amíg combunk párhuzamos lesz a talajjal. Ezt követően fel kell egyenesedni és a kiinduló helyzetet elfoglalni. Megfelelő ismétlésszám után lábtartást váltunk és a fent leírtak szerint folytatjuk tovább a gyakorlat végrehajtását.



Bulgár guggolás előlről (2. ábra)



Bulgár guggolás oldalról (2. ábra)

Guggolásból felugrás (3. ábra)

Ez a gyakorlat szintén a comb izmait dolgoztatja meg a legintenzívebben, ugyanakkor a vádli is jelentős munkát végez. Hatékonyan hozzájárul a ruganyosság, a súlypontemelkedés magasságának növeléséhez is.

A gyakorlat végrehajtása:

A kiinduló helyzet vállszélességű terpeszállás. A térd és a csípő behajlításával addig kell leguggolni, ameddig a comb párhuzamos lesz a talajjal, egyidejűleg mindkét karunk hátra lendül a törzs mellett. Ezt követően karjaink a test mellett előre lendülnek és függőlegesen elrugaszkodunk a talajról. Karjainkat magas tartásig lendítjük, törzsünket és lábainkat kinyújtjuk, majd a talajra történő visszaérkezéskor a térdünket és a csípőnket ismét

behajlítjuk, leguggolunk, és mindkét karunk hátra lendül a törzs mellett. A gyakorlatot kondícióknak megfelelő ismétlésszámban hajtjuk végre.



Guggolásból felugrás előlről (3. ábra)



Guggolásból felugrás oldalról (3. ábra)

Guggoló támaszból hátra ugrás fekvőtámaszba (4. ábra)

A gyakorlat a comb, a vádli, a váll, a törzs és a has izmait is hatékonyan megdolgoztatja.

A gyakorlat végrehajtása:

A kiinduló helyzet: guggoló támasz. Ebből a pozícióból mindkét lábunkkal egyszerre hátra ugrunk addig, míg lábaink a törzs meghosszabbított vonalába kerül. Karjainkkal folyamatosan támaszkodunk a talajon. A fekvőtámasz pozíció felvétele után ismételten guggoló támaszba ugrunk vissza.



Guggoló támaszból hátra ugrás fekvőtámaszba (4. ábra)

Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (5. ábra)

Az egyik legalapvetőbb, a felsőtest izmait fejlesztő gyakorlat. Számos változata ismert. A különböző változatok általában a kéztartásban térnek el egymástól. A gyakorlat nehezíthető a testtartás módosításával, valamint karhajlítás közben az egyik láb, különböző irányokban történő emelésével.

A gyakorlat végrehajtása:

A kiinduló helyzet fekvőtámasz (mindkét kar nyújtva, vállszélességben támaszkodik a talajon, a törzs nyújtva, lábak összezárva, lábujjhegyen nyugszik a talajon). Mindkét karunkat behajlítjuk – a könyök kifelé mozdul – addig, míg felkarjaink párhuzamosak lesznek a talajjal, a felkar és az alkar kb. derékszöveget zár be. A törzs egyenes marad, majd mindkét karunkat kinyújtva – a törzs és a lábak szintén nyújtva – visszaérkezünk kiindulási pozícióba.

A kéztartás változtatásával a fekvőtámaszban karhajlítás végrehajtható például *szűk kéztartással, széles kéztartással, ökölbe szorított kézen támaszkodva.*



Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás váll szélességű kéztartással előlről



Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás váll szélességű kéztartással oldalról



Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás két váll szélességű kéztartással előlről (5. ábra)



Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás szűk kéztartással előlről (5. ábra)



Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás ökölbe szorított kézen előlről (5. ábra)

Karhajítás közben az egyik láb oldalra történő emelésével végrehajtott gyakorlat az ún. **Pókember fekvőtámasz (5/a.ábra)**, amely az egyik legjobb teljes testet megdolgoztató gyakorlat. Nehézségét az okozza, hogy egyensúlyozni is kell a végrehajtás során, így az ismétlések miatt egyre nehezebb lesz a gyakorlat.

A gyakorlat végrehajtása:

A kiinduló helyzet fekvőtámasz (mindkét kar nyújtva, vállszélességben támaszkodik a talajon, a törzs nyújtva, lábak összezárva, lábujjhegyen nyugszik a talajon). Mindkét karunkat behajlítjuk – a könyök kifelé mozdul – addig, míg felkarjaink párhuzamosak lesznek a talajjal, a felkar és az alkar kb. derékszöget zár be. Ugyanebben az időben bal lábunkat behajlítjuk, oldalra emeljük és a bal lábbal a bal könyököt megpróbáljuk megérinteni. Majd visszatérünk a kiinduló helyzetbe és ugyanezt a mozdulatot a másik lábbal is megismételjük.



Pókember fekvőtámasz (5/a. ábra)

Tolódzkodás(6. ábra)

A gyakorlattal elsősorban a mellizom, a vállizom valamint a háromfejű karizom (*tricepsz*) erősíthető meg a leginkább. Minimális anyagszükséglete egy tolódzkodó keret vagy korlát.

A gyakorlat végrehajtása:

Kiinduló helyzet: szemben állunk a tolódzkodó kerettel. Mindkét kezünkkel megragadjuk a markolatát és fellendülünk úgy, hogy mindkét karunkat kinyújtjuk, törzsünk függőleges, lábunk térdből lehet enyhén behajlítva.

Mindkét karunkat behajlítjuk – a könyök a test mellett – addig, míg felkarjaink párhuzamosak lesznek a talajjal, a felkar és az alkar derékszöget zár be, ügyelve arra is, hogy lehetőség szerint a térdünk minél inkább elől maradjon, a csuklók és a fej vonalában. Karjainkat kinyújtva visszaérkezünk a felső pozícióba, majd ismételten a karok behajlításával az alsó pozíciót vesszük fel.

A gyakorlatot kondícionknak megfelelő ismétlésszámban hajtjuk végre.



Tolódzkodás előlről (6. ábra)



Tolózkodás oldalról (6. ábra)

Karhajlítás hátsó kartámaszban (7. ábra)

Ezzel a gyakorlattal a vállizom, a háromfejű karizom (tricepsz), a hátizom, a hasizom és a törzs izmait dolgoztathatjuk meg. A végrehajtáshoz tornapad, zsámoly vagy akár egy szék is felhasználható.

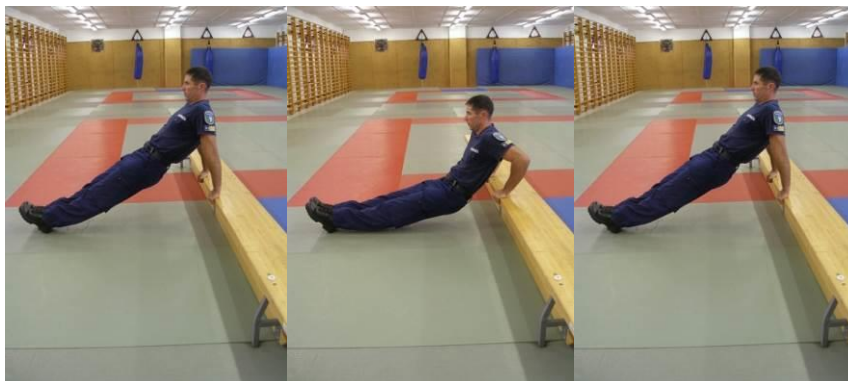
A gyakorlat végrehajtása:

A mögöttünk lévő tornapad ülőlapjának szélén nyújtott karral megtámaszkodunk, vállszélességű tartásban. A törzs egyenes, lábak nyújtva, összezárva, sarkunk a talajon. Mindkét karunkat behajlítjuk – a könyök a test mellett – törzsünket a talaj irányába leengedjük, lehetőleg úgy, hogy a törzs és a lábak a kiindulási helyzetben felvett tartásban maradjanak. Ezt követően karjainkat kinyújtva visszaérkezünk a felső pozícióba.

A gyakorlat könnyíthető, ha a lábainkat térdben behajlítjuk, nehezíthető, ha mindkét lábunkat pl. egy tornazsámolyra helyezzük, és úgy hajtjuk végre a feladatot.



Karhajlítás hátsó kartámaszban előlről (7. ábra)



Karhajlítás hátsó kartámaszban oldalról (7. ábra)

Húzódzkodás /széles fogással, vagy szűk alsó madárfogással/ (8. ábra)

Az egyik legnehezebb, de egyben a leginkább erőt növelő gyakorlat. A széles fogású húzódzkodás a felsőtest legnagyobb izmát, a mély és széles hátizmot erősíti leginkább. A szűk, alsó madárfogással a hátizmon kívül a bicepszet dolgoztathatjuk meg. Gyakorlatilag az egész test tömegét kell a gravitáció ellenében függőleges irányban megmozgatni. A végrehajtáshoz nyújtóra vagy húzódzkodó keretre van szükség.

A gyakorlat végrehajtása:

Kiinduló helyzet: fogjuk meg a húzódzkodó rudat a fent említett valamelyik fogással, karunk legyen nyújtva. Hajlítsuk be a térdünket és keresztezzük a bokákat.

Anélkül, hogy a test „hintázní” kezdene, hajlítsuk be a karokat úgy, hogy közben felfelé húzzuk magunkat addig, amíg az állunkkal meg nem érintjük a rudat. majd a kar leengedésével térjünk vissza kiinduló helyzetbe.





Húzódzkodás szűk alsó madárfogással hátulról(8. ábra)



Húzódzkodás szűk alsó madárfogással oldalról (8. ábra)

Hanyatt fekvésből felülés (9. ábra)

A gyakorlattal a has és a törzs izma dolgoztathatóak meg. Számos változata ismert, attól függően, hogy a lábak vagy a karok milyen pozícióban vannak, a felülés vagy a hanyatt fekvés során a törzs változatlan tartásban marad, vagy elfordul.

Végrehajtás az alap gyakorlat során:

Kiinduló helyzet: a bordásfallal szemben leülünk, lábfejünket beakasztjuk a legalsó fok alá, a térdék enyhén behajlítva, a kezek a tarkón összefogva.

Felsőtestünket a talaj irányába közelítjük, majd lapockánkkal érintjük, ezt követően visszaindulunk kiindulási helyzetbe. A felső pozícióban könyökünkkel érintjük a térdet vagy a combot. Ügyeljünk arra, hogy a kezek végig a tarkón maradjanak, mert így nem adunk lendületet a karunkkal a felüléshez és így érhető el, hogy a hasizom kerüljön intenzív terhelés alá.



Hanyatt fekvésből felülés oldalról (9. ábra)

Négyütemű fekvőtámasz (10. ábra)

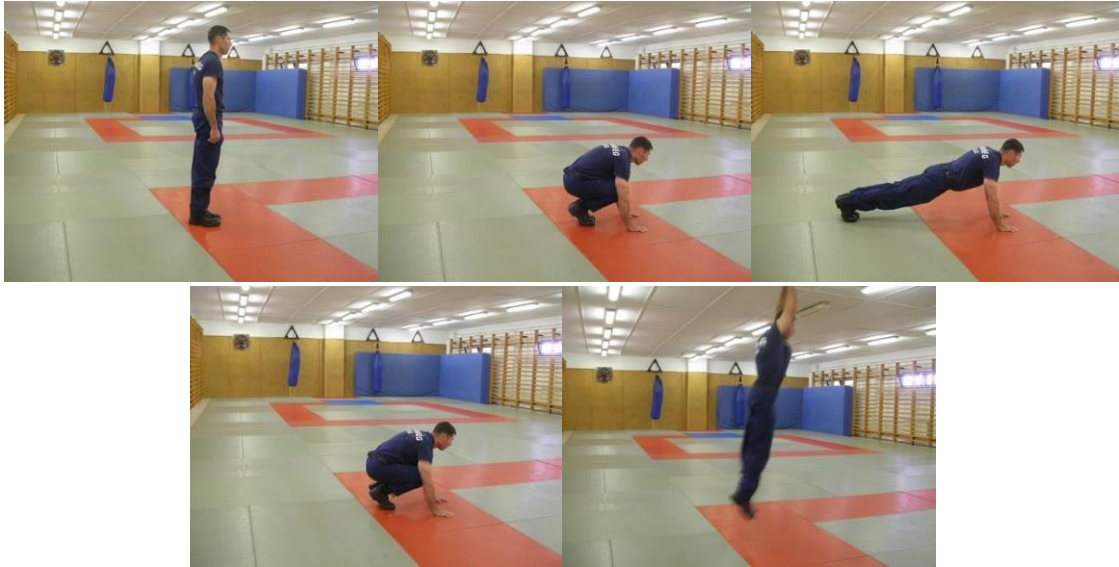
A négyütemű fekvőtámasz összetettségénél fogva talán az egyik legnehezebb, a saját testsúlyos gyakorlatok közül. Több gyakorlat összekapcsolása folytán a test számos izomcsoportját megmozgatja, emellett növeli a tüdőkapacitást, javítja az állóképességet.

A gyakorlat végrehajtása:

Álljunk meg egyenesen alapállásban, a lábaink legyenek szorosan egymás mellett. Guggoljunk le és kezeinket tegyük a földre, mindkét karunkon támaszkodjunk meg a talajon (guggoló támasz), majd ugorjunk hátra a lábainkkal úgy, hogy fekvőtámasz pozícióba kerüljünk. Ezt követően ugorjunk vissza ismételt guggoló támaszba, majd ugorjunk fel a levegőbe kinyújtott karral. Fogjunk talajt óvatosan, majd ismételjük meg többször a gyakorlatot.



Négyütemű fekvőtámasz előlről(10. ábra)



Négyütemű fekvőtámasz oldalról(10. ábra)

b. Társsal végrehajtható gyakorlatok

A társsal végrehajtott gyakorlatokkal egyrészt színesíthetjük a foglalkozást, másrészt a gyakorlatok végrehajtása általában nagyobb ügyességet és odafigyelést kíván, mint az egyéni, saját testsúlyos végrehajtás. Harmadrészt a társ, mint ellenállás és tömeg adott esetben nagyobb erő kifejtést is igényel a feladatok elvégzése során, s megköveteli gyakorlatok szabályos végrehajtását.

A társsal végrehajtott gyakorlatok általában több izomcsoportot egyidejűleg mozgatnak meg, ezáltal olyan izmokat is munkára kényszerítünk, amelyek például egy súlyzós edzés során egyáltalán nincsenek megdolgozva. A gyakorlatokhoz lehetőleg közel azonos súlyú társat kell kiválasztani.

A továbbiakban a teljesség igénye nélkül néhány, társsal végrehajtott erő-állóképesség fejlesztő gyakorlatot kívánok bemutatni.

Guggolás társsal a nyakban (11. ábra)

A gyakorlat végrehajtása:

Álljunk szembe a bordásfallal, guggoljunk le, majd mindkét kezünkkel fogjuk meg annak fokát, lehetőleg derék magasságban. Törzsünk legyen egyenes. Társsunk a bordásfalba kapaszkodva üljön a nyakunkba és a gyakorlat során ne engedje el annak fokát.

Guggoljunk le egyenes törzssel úgy, hogy a comb párhuzamos legyen a talajjal. Szintén egyenes törzssel álljunk fel, sarkunk maradjon a talajon, kezünkkel kapaszkodjunk a bordásfal korábban megragadott fokába. Ismételjük meg a gyakorlatot.

A sérülések elkerülése végett nagyon fontos az, hogy a törzs végig feszítve és egyenes maradjon!



Guggolás társsal a nyakban hátulról (11. ábra)



Guggolás társsal a nyakban oldalról (11. ábra)

Hanyatt fekvésben lábtolás (12. ábra)

A gyakorlat végrehajtása:

A talajon hanyattfekvésben helyezkedünk el, karjaink a test mellett oldalsó középtartásban, lábaink kis terpeszben. Mindkét lábunkat nyújtott térdel felemeljük, térsünk háttal a talpunknak támaszkodik. Ebből a kiindulási pozícióból térdhajlítást-nyújtást végzünk.



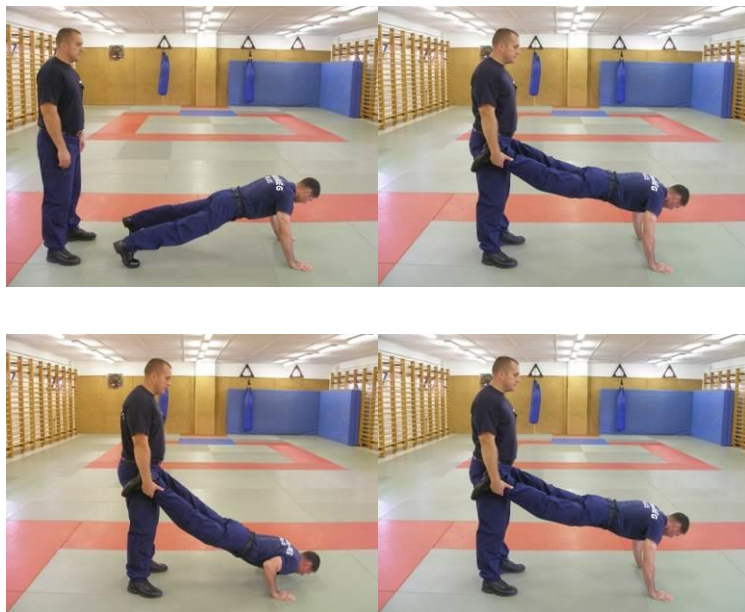
Hanyatt fekvésben lábtolás (12. ábra)

Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás(13. ábra)

Ez az erőfejlesztő gyakorlat társ segítségével is többféle módon hajtható végre.

a., bokafogással (13/a. ábra)

Elhelyezkedünk fekvőtámaszban, társunk megfogja mindkét bokánkat, majd felemeli saját csípője magasságáig. Karhajlítás-nyújtást hajtunk végre, törzsünket, lábainkat mindvégig egyenesen tartjuk.



Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás bokafogással (13/a. ábra)

b., „T” pozícióban (13/b. ábra)

Elhelyezkedünk fekvőtámaszban, társunk szintén ilyen pozíciót vesz föl úgy, hogy mindkét lábfejét a hátunkra helyezze. Az ő pozíciója és a miénk 90 fokos szöget zárjon be. Mindkettőn egyszerre hajtsuk végre a karhajlítás-nyújtást.



Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, „T” pozícióban(13/b. ábra)

Hanyatt fekvésből nyomás (14. ábra)

A gyakorlat végrehajtása:

A talajon hanyattfekvésben helyezkedünk el, karjaink mellső középtartásban (függőlegesen nyújtva). Társunk a fejünk mögött áll, körülbelül egy lépés távolságra. Mindkét kezünkkel megfogjuk a társ mindkét kezét és karhajlítás-nyújtást végzünk. A társ mindvégig nyújtva tartja a karját, lábával a talajon támaszkodik.



Hanyatt fekvésből nyomás oldalról(14. ábra)



Hanyatt fekvésből nyomás előlről (14. ábra)

Felülések bokafogással (15. ábra)

A gyakorlat végrehajtása:

A talajon hanyattfekvésben helyezkedünk el mindkét talpunk a talajon. A társunk velünk szemben elhelyezkedik, megfogja bokánkat, és mindvégig erősen tartja azt. Térdeink enyhén behajlítva, a kezek a tarkón összefogva. Felsőtestünket a talaj irányába közelítjük, majd a lapockánkkal érintjük azt. Ezt követően visszaindulunk a kiindulási helyzetbe. A felső pozícióban könyökünkkel érintjük a térdet vagy a combot.



Felülések bokafogással (15. ábra)

Felülés lábkulccsal (16. ábra)

Egymással szemben mindketten a talajon ülésben helyezkedünk el, lábaink enyhén be vannak hajlítva és a jobb lábunkat a társ jobb lábával kulcsoljuk össze. Mindketten egyszerre hajtjuk végre a hanyatt fekvést és felülést. Megfelelő ismétlésszám után a másik lábunkat kulcsoljuk össze és így folytatjuk a gyakorlatot.



Felülés lábkulccsal (16. ábra)

Hanyatt fekvés -lábemelés(17. ábra)

A talajon hanyattfekvésben helyezkedünk el, mindkét lábunk nyújtva, a társunk a fejünknel áll. Mindkét kezünkkel megfogjuk társunk mindkét bokáját, majd páros lábemelést végzünk függőleges helyzetig, ahol a társ megállítja a mozgást és kiindulási pozícióba lendíti vissza lábunkat. A gyakorlat során a lábak visszalendítése váltakozva történhet a jobb és a baloldalra.





(17. ábra) Hanyatt fekvés-lábemelés (17. ábra)

Felülés - a társ, térdelő támaszban (18. ábra)

Ez a gyakorlat az egyik legnehezebb és a társ maximális koncentrátságát is megkövetelő erőfejlesztő gyakorlat.

Társunk a talajon térdelő támaszban foglal helyet. Mi a lapockájára ülünk úgy, hogy a lábfejeinket a társ combjának belső oldalánál akasztjuk be. A kezünket a tarkón összefogjuk, majd hátra dőlünk vízszintes helyzetig. Ezt követően visszatérünk a kiindulási pozícióba.



Felülés - a társ, térdelő támaszban (18. ábra)

Homorítás bokafogással (19. ábra)

Hason fekvésben helyezkedünk el a talajon, kezünk a tarkón összefogva. Társunk a térdelésben fogja a bokánkat. A kiindulási pozícióból felsőtestünk homorítással megemelkedik, combunk a talajon marad, majd visszatérünk az eredeti helyzetbe. A társ mindvégig erősen tartja a bokát.

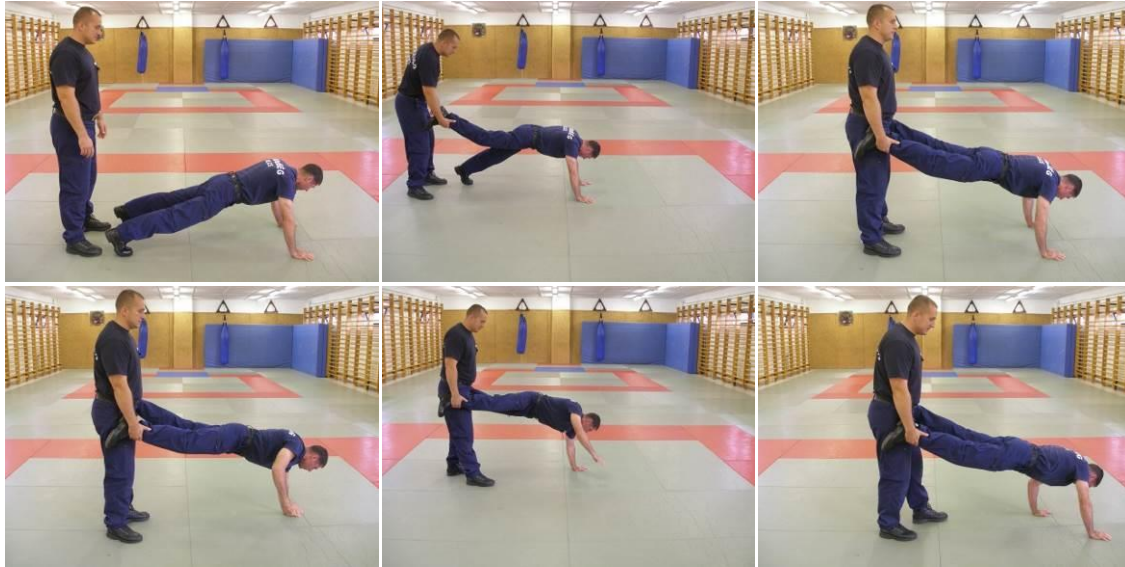


Homorítás bokafogással (19. ábra)

Talicskázás (20. ábra)

Elhelyezkedünk fekvőtámaszban, a társ megfogja mindkét bokánkat, majd felemeli saját csípője magasságáig. Kezeinket magunk elé rakva megindulunk előre a fej irányába. A gyakorlat során fontos, hogy a társ odafigyeljen a haladás optimális sebességére.

A gyakorlat végrehajtható fordított testtartásban is. Ebben az esetben a kiindulási helyzet ülésből, hátsó kartámaszból indul. A haladás iránya a társ előre mozgásának iránya lesz.



Talicskázás (20. ábra)

Társhordások

A gyakorlatok végrehajtása nagy odafigyelést, erőt és megfelelő mozgáskoordinációt igényel.

a. társhordás háton (21/a. ábra):A társunkat a hátunkra vesszük, karjainkkal a combját kívülről átkaroljuk. A társ karjaival a vállunkba kapaszkodik.





(21/a. ábra) Társhordás háton(21/a. ábra)

b. társhordás ölben (21/b. ábra): A társat ölünkbe vesszük úgy, hogy egyik karunkkal a combja alá, másik karunkkal a hónalja alá fogunk. A társ a nyakunkat karolja át.



Társhordás ölben (21/b. ábra)

c., társhordás vállon (21/c. ábra): A társ kis terpeszben áll. Bal kézzel a jobb csuklóját fogjuk meg, lesüllyesztünk, jobb karunkat és vállunkat a combjai közé helyezzük. Ezt követően egyenes törzssel felállunk, majd megkezdjük a helyváltoztatást.



Társhordás vállon (21/c. ábra)

1.6. Aerob gyakorlatok végrehajtása a rövid-, közép- és hosszútávfutások

A futás egyszerűsége folytán szinte bárhol és bármikor űzhető sport. Népszerűségéhez az is hozzájárult, hogy nincs különösebb eszközigénye. Ismerjük a szlogent: „A láb, mindig kéznél van.” Ez a frappáns megfogalmazás jól tükrözi a futás egyszerűségét, nagyszerűségét. Míg a többi sporthoz sok esetben drága és bonyolult eszközökre van szükség, kis túlzással a futáshoz csak egy pár jó sportcipő kell.

A futás szervezetünkre igen kedvező hatással bír. Jól karban tartja a lábizomzatot, erősíti a szívizmokat, növeli a tüdő kapacitását–ezáltal a fizikai állóképességet–, ugyanakkor stresszoldó hatása sem elhanyagolható. A futás közben fellépő hőtermelés (izzadás) miatt szervezetünkből bizonyos méreganyagok is távoznak.

Az állóképesség fejlesztésének egyik legalapvetőbb módja a különböző távú futások, valamint ezek megfelelő kombinációja. A jó kondíció eléréséhez hetente legalább két-három alkalommal ajánlott a futás. Természetesen ez egyéntől és edzetségi állapottól is függ.

A futás is, mint a legtöbb sport elsősorban *akaraterő* függvénye. Mindig nehéz nulláról elkezdni, ezért eleinte csak rövid távok leküzdését tűzzük ki célul magunk elé. Később növelhetjük a távot, valamint a futás intenzitását is, de mindig tartsuk szem előtt a *fokozatosságot*. Ha kezdetben hosszabb távot szeretnénk teljesíteni, mint amire képesek vagyunk, az nagymértékben megterhelheti szervezetünket. Ez súlyos izomlázhoz vezethet, ami jelentős fájdalommal is jár, ez akár el is veheti a kedvünket a következő edzésektől. Ha

sok időt hagyunk ki a futások között visszaeshetünk, amelynek következtében negatív élményként éljük meg, hogy a korábbi jó eredményeinknél akár lényegesen gyengébb teljesítményre voltunk képesek.

A futás megkezdése előtt, elengedhetetlen az *alapos bemelegítés*, mert át kell mozgatni az izomcsoportokat és fel kell készíteni az ízületeket is a fokozottabb terhelésre. Mivel a futás az egész testet megmozgatja és igénybe veszi, ezért a bemelegítés ne csak a láb és a törzs izomzatára terjedjen ki, hanem a felsőtest is legyen kellően átmozgatva. Ennek megfelelően a törzskörzések és a lábnyújtások mellett célszerű karkörzéseket, vállkörzéseket is beiktatni a bemelegítésbe, sőt hasznos lehet néhány, fekvőtámaszban karhajlítás végrehajtása, valamint a nyaki és felső háti izmok átmozgatása is.

A futások beiktatása az állóképesség fejlesztésében szinte elengedhetetlen.

A futásokat többek között a teljesített táv hosszúsága alapján oszthatjuk fel. Ennek megfelelően megkülönböztetünk rövid-, közép-, és hosszútávfutásokat:

Rövidtávfutás

Az atlétikában rövidtávú futásoknak a 100, 200 és 400 méteres futószámokat nevezik (más elnevezéssel sprint számok). Ezeken a távokon kívül a fedett pályás versenyeken még ettől rövidebb távon, 60 méteren is rendeznek versenyeket.

A közép- és hosszútávfutás

A középtávú futás hossza: 800 m, 1500 m, a hosszútáv 5000 m, 10 000 m, valamint a maratoni futás (42195 m)

Ezeknek a futószámoknak a teljesítése nagymértékben függ a legoptimálisabb energia beosztástól és futótechnikától. A futás során a megkezdést követően célszerű az egyénileg legmegfelelőbb iram felvétele.

A futások során a szükséges energiatermelés elsősorban oxigén jelenlétében, *aerob* módon történik. A legkedvezőbb energia felhasználásához hozzájárul a futó anatómiai felépítése (morfológiai, alaktani jegyek), valamint a megfelelő futótechnika. Ezt kiegészíti még az adott pszichológiai, fizikai állapot és a lépésfrekvencia is.

A gazdaságos futómozgás

A gazdaságos futómozgás alapvető követelményei:

- az első fázisban a futó „ellép” a talajtól, ekkor *csak azoknak az izomcsoportoknak* szabad dolgozniuk, amelyek ehhez feltétlenül szükségesek mert a hatékonyság a leginkább így növelhető;

- a következő fázisban a futó teste a levegőbe emelkedik (repülő fázis), ekkor arra kell törekedni, hogy a test *tömegközéppontjának emelkedése minimális* legyen; még ebben a helyzetben azok az izomcsoportok, amelyek az „ellépést” segítették elő *teljesen legyenek ellazítva*;
- a következő fázis a talajfogás, ennek zökkenőmentesnek kell lennie, mert ezt követően a talajt fogó láb kezdi meg ismételten az „ellépés” szakaszát (átgördülés)– itt elengedhetetlen a mozgás folyamatossága;
- a légzésnek igazodnia kell a lépés és a futás ritmusához, mert ebben az esetben lesz maximálisan kihasználva a tüdő kapacitása (*maximális tüdő-ventilláció*).

A futás eredményességét befolyásolhatja:

- az elrugaszkodási erő nagysága;
- az elrugaszkodási erő iránya;
- életkor;
- pszichés háttér;
- monotónia tűrés;
- gyorsaság;
- erő;
- hajlékonyság;
- állóképesség;
- aerob kapacitás.

Néhány módszer az állóképesség növelésére:

1. *Tartós módszer:* Az aerob állóképességet edzi. Jellemzője, hogy a terhelés tartósan, folyamatosan, meghatározott pulzusszámon történik, ennek során pihenőt nem iktatunk be (pl. 30 percen túli futás 5-10 km távolság egyenletes tempóban).
2. *Fartlek, vagy iramjátékos módszer:* A futás során a terhelés mértéke előre meghatározott, váltakozó, ugyanakkor folyamatos. A résztávok hossza is különböző lehet, a gyorsabb és lassabb szakaszok váltják egymást, az intenzitás mértéke is váltakozó.
3. *Intervallumos módszer:* Jellemzője, hogy egy meghatározott távot többszöri ismétléssel teljesítünk. Ennél a módszernél a terhelések között rövid pihenőidőt tartunk. A távok hossza is változhat (például 100-400 méter között lehet), a terhelés intenzitása és a pihenőidő tartalma hasonlóképpen eltérhet.
4. *Ismétléses módszer:* A gyorsasági állóképesség fejlesztésére szolgál. Alkalmazása során rövid távokat kell teljesíteni, azokat 60-80%-os intenzitással. A terheléseket követően teljes pihenőt kell tartani.

2. ÖNVÉDELMI ALAPISMERETEK

2.1 Az önvédelem és közelharc meghatározása, hivatalos rendészeti eljárásban való alkalmazása

A **közelharc** kifejezés –a történelmi visszatekintés kapcsán használva – elsősorban a csatában küzdő katonák, viszonylag szűk térben és rövid idő alatt hideg fegyverekkel (kard, tőr, lándzsastb.) egymással szemben vívott kézitusája. Ebből is látszik, hogy a katonák csak a legvégső esetben harcoltak pusztá kézzel. Valamennyi korban közös tézis volt, hogy az eredményesen harcoló hadsereg alapja a jól kiképzett katona, ezért nagy hangsúlyt fektettek a katonák közelharc képzésére. A technika fejlődésével a közelharc tartalma némiképpen megváltozott, de köznap értelemben manapság is a test-test elleni, akár fegyver használatával megvalósított küzdelmet jelenti.

A legtöbb harcművészetet tehát az ősi katonai rendszerekből eredeztetik. A katonákat az ellenfél megsemmisítésére képezték ki, ami a hétköznapi konfliktushelyzetek megoldásában nem lehet irányadó. A harctéren alkalmazott közelharc technikák alakultak át az évszázadok során hatékony önvédelemmé, küzdősporttá. Néhány eleme bekerült az iskolai oktatásba, egyes mozdulatai egészségmegőrző gyakorlatokká váltak.

Ha **önvédelemről** beszélünk, ki kell hangsúlyozni, hogy az alkalmazott technika minden esetben válaszreakció. Egy személy elleni támadás bekövetkezése esetén, minden mozdulat védelemmel kezdődik, ezzel is kihangsúlyozva önvédelmi jellegét. A védekezés után azonban azonnal indítani kell az ellenakciót, hogy ne legyen esélye a támadónak folytatni a támadást. A megfelelő pillanatban hatékonyan cselekedni kell. A **hatékonyság** azt jelenti, hogy az alkalmazott lökés, fogás, ütés, vagy rúgás ereje legyen egyenlő a gyakorlással megtanult ütések és rúgások erejével. Ebből kifolyólag egy támadás elhárításának annál nagyobb az esélye, minél több gyakorlással eltöltött idő áll a mozdulat mögött.

A rendészeti eljárásban az önvédelmi-közelharc technikák alkalmazásának célja nem a támadó megsemmisítése, hanem megfékezése, cselekményének megszüntetése, vagy az arra történő kényszerítés. Ebből kifolyólag, csak olyan technikák alkalmazhatók, amelyek az intézkedés alá vont személy szempontjából a lehető legkisebb sérülés okozásával járnak.

2.2 A hatékony önvédelmi-közelharc alapelvei, törvényszerűségei, pszichológiája, anatómiája

A sikeres önvédelmi-közelharc alkalmazásának kulcsa, hogy ismerjük meg azokat a tevékenységeket, magatartásformákat és pszichikai követelményeket, melyek lehetővé teszik azt, hogy a támadóval szemben hatékonyan tudjunk fellépni.

1., Megelőzés

Kerüljük a megtámadás lehetőségét. Másrészt mindig figyeljük környezetünket: ha a potenciális támadó viselkedésében felismerjük a támadási szándékot, már fel tudunk rá készülni.

2., Éberség

Nincs helye a késlekedésnek, bizonytalankodásnak. Egy-egy szituációban mindig készüljünk fel egy esetleges támadás lehetőségére. Sokat segít a várható támadási szituációba való beleélés gyakorlása.

3., Nyugalom

Egy támadás bekövetkezése veszéllyel és mindig stresszel jár. Ezért rendkívül nehéz nyugodtnak maradni. A megtámadott, a feszültségek csökkentése érdekében szabályozza a légzést (nyugodt, lassú hasi légzés) és igyekezen ellazítani az izmait.

4., Agresszivitás

Ebben a megközelítésben a megtámadott agresszivitásáról beszélünk, ami a védekezés szempontjából hatékony válasz a támadó agresszivitására. Általában a támadó áldozatánál nem számít ellenállásra, ami váratlanságánál fogva előnyt jelent a védekezésben.

5., Gyorsaság

A gyorsaság, a meglepetés, a harc eredményes megvívásának egyik legfőbb eszköze és záloga, így gyakran a győzelem függ tőle. Egy támadásra adott válasz másodpercekben mérhető. Akkor lesz hatékony és sikeres, ha a támadót úgy tesszük harcképtelenné, hogy nem is tudja, valójában mi történt.

6., Vitális pontok ismerete és ezek támadása

Részletesen „**Az emberi test sérülékeny pontjai**„ cím alatt kifejtve.

2.3 Az emberi test sérülékeny pontjai (22. ábra)

Gyermekkorában mindenki megtapasztalhatta, hogy például futballozás közben milyen nagy fájdalommal jár, ha belerúgnak a sípcsontjába, combja külső oldalába. Véletlenül, akár kis erővel megüti orrát, szeme azonnal könnybe lábad, ha megüti könyöke belső oldalát, azonnal elzsibbad a karja. Ha társunk akaratlanul is a szemünkhöz ért, azonnal be kellett fejezni a játékot és akár órákig nem tudtuk azt folytatni a fájdalomtól. Ez a néhány példa bemutatása az önvédelmi ismeretek szempontjából azt a célt szolgálta, hogy felismerjük, az emberi test számos olyan ponttal rendelkezik, amelyet, ha támadás ér, azonnal védekezésre képtelenné, vagy harcképtelenné válhatunk.

Mielőtt részletesen ismertetnénk ezeket a pontokat, néhány gondolatot kell megfogalmazni a fájdalomról, mert a két fogalom között szoros az összefüggés.

Kutatások alátámasztják, hogy amíg az egyik embernél ugyanaz a külső behatás szinte elviselhetetlen fájdalmat okoz, addig az a másik embernél sokkal könnyebben elviselhető. Egy stresszhelyzetben nem mindig érezzük meg azonnal a testünket ért sérüléseket, általában azokat csak a szervezet nyugalmi állapotába történő visszaállását követően érzékeljük.

Ebből kifolyólag megállapítható, hogy a *fájdalom mértéke* az egyéntől, életkorától, fizikai felépítésétől, befolyásoltságától, pszichés állapotától stb. függhet. Afájdalomtűrő képesség megfelelő gyakorlással növelhető (pl. küzdősportok).

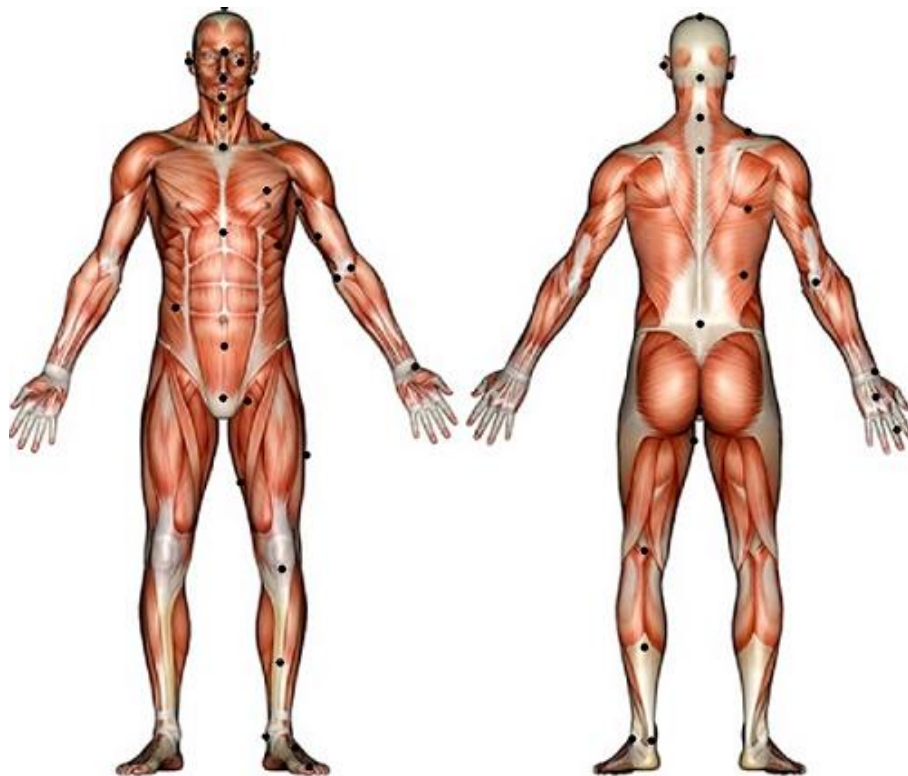
Az önvédelem szempontjából – a vitális pontokra (az emberi test azon pontjai, melyeket ha támadás ér, a védekező azonnal harcképtelenné válik.) tekintettel – azt a fájdalmat kell figyelembe venni, amelyet a test érzékeny pontjaira kifejtett nyomással, ütéssel, rúgással, vagy az ízületek csavarásával okozhatunk. Az önvédelemi technikák alkalmazásánál a védőnek olyan fokú fájdalmat kell okoznia lehetőleg legkisebb testi sérüléssel, amellyel megtöri támadója harci kedvét, megakadályozza a további támadást.

Nagyon fontos azt is megemlíteni, hogy a megfelelően szocializálódott emberek általában gátlásosak abban a tekintetben, hogy embertársuknak fájdalmat okozzanak, bennük kárt tegyenek. Ez a gátlás a támadás eredményes leküzdését hátráltathatja, vagy meg is akadályozhatja.

A megtámadott hátrányát okozza a támadóval szemben az is, hogy a támadás általában meglepetésszerű és kiszámíthatatlan. A külső tényezők is ronthatják a védő esélyeit, mert más egy önvédelmi technikát begyakorolni az edzőteremben és más azt alkalmazni az utcán, vagy a villamoson, esetlegeste egy sikátorban. Ezek a körülmények mind más-más elhárító technika alkalmazását követelnek meg.

A küzdősportok, vagy más harcművészetek gyakorlása lehetőséget biztosít számunkra, hogy nem csak fizikálisan, hanem mentálisan is fel tudjunk készülni az adott támadások elhárítására, a begyakorolt technikákat alkalmazva tegyük harcképtelenné a támadót. Egyes harcművészeti ágazatok nagy hangsúlyt fektetnek a vitális pontok megismertetésére, valamint az ilyen pontok támadására. Ha ezeket a pontokat ütések, nyomások érik, a szervezet reakciója különféle lehet. Egyes esetekben a fájdalom érzékelésén kívül akár részleges bénultság vagy ájulás is bekövetkezhet.

Egy ökölvívó mérkőzésen a küzdő felek általában arra törekednek, hogy harcképtelenné tegyék a másikat. Természetesen ezt meghatározott és szigorú szabályok között teszik. A sportolók tudják, hogy az ellenfél fején vagy felső testén hol találhatóak azok a „kiütési pontok” amiket, ha találat ér nem tudja tovább folytatni a küzdelmet.



Az emberi test sérülékeny pontjai (22. ábra)

2.4 Önvédelmi alapismeretek: védekezés, támadás fizikai törvényszerűségei

Korunkban sajnos elég sok esetben értesülhetünk, elsősorban a médiából arról, hogy békés állampolgárokat megtámadtak, kiraboltak. Az ilyen támadások során az elkövetők kihasználják a kiszemelt áldozat kiszolgáltatottságát, felkészületlenségét. A támadások elhárítására akkor van esélyünk, ha rendelkezünk megfelelő önvédelmi ismeretekkel és azokat, ha kell, hatékonyan tudjuk alkalmazni. Erre tekintettel ebben a fejezetben néhány hasznos tanácsot kívánok megosztani.

- Az önvédelmet úgy kell elsajátítani, hogy ugyanazt a technikát több hasonló támadás esetén is fel lehessen használni.
- Felkészülni és gyakorolni olyan támadásokra kell, amelyre azonnal és reflexszerűen kell cselekedni.
- Nem kell gyakorolni látványos, de körülményes támadást visszaverő módokat, csak rövid, gyors és kemény akciókat.
- Ütéssel vezetett támadások esetén a távolságtartás miatt főleg lábbal célszerű védekezni, ellentámadást indítani!
- Rövid ütőfegyverekkel /pl: teleszkópos taktikai bot(vipera)/indított támadásoknál el kell húzódni a támadótól és háritásként rúgásokat alkalmazni!

- Hosszú ütőfegyvereknél /pl: lapátnyel, kapanyél/: A hosszú ütőfegyvert általában túlbecsülik, mert a fenyegetés lélektani hatása nagyobb, mint a rövid fegyvereknél. Jó, ha tisztában vagyunk azzal, hogy a hosszú fegyver kezelése nehezebb. Ezen fegyverek legveszélyesebb része a fegyver támadótól távoli vége. Ezért el kell távolodni az ütés sugárától és váratlanul előre kell jutni a támadóhoz.
- *Késtámadások*: A kés az egyik legveszélyesebb támadó eszköz. Alkalmazása általában kis távolságból történik és igen komoly sérülést lehet vele okozni. Nem utolsó sorban meg kell említeni a kés pszichés hatását is. Mindig figyeljük a kés tartását, mert ebből következtethetünk a támadás irányára és módjára. Célszerű mindig mozogni és, ha van rá lehetőség, a támadás elhárításához valamilyen eszközt felhasználni (pl. szék, kabát, táska). Pusztán kézzel csak a legvégső esetben próbálkozunk!
- Tudomásul kell venni, hogy ha hatékonyan akarunk védekezni, be kell vetni mindent (rúgások, ütések, védések), hogy félrevezessük és ártalmatlanná tegyük a támadót!
- Ha a földre kerülünk, a fejünket tartsuk távol a támadótól, és lábakkal kell kezdeni a harcot! Az egyik lábbal mindig meg kell támadni a támadót, közben a másik lábat készítsük fela rúgásra! Figyeljük azt a pillanatot, amikor a legkevésbé vagyunk kiszolgáltatott helyzetben és minél hamarabb próbáljunk meg talpra állni.
- Több támadó esetében ügyeljünk arra, hogy a hátunk mögé ne kerüljenek, ezért folyamatosan célszerű körbe mozogni, változtatni pozícióinkat. Támadás esetén azonnal el kell távolodni a támadótól. Főleg a lábakat használjuk és kemény, gyors támadást indítsunk.
- Ne nézzünk egyenesen a támadókra, a tekintetet a támadó mértani közepére kell irányítani.
- Hangos felkiáltással elterelhetjük a támadó figyelmét.
- Igyekezzünk mindig megtartani az egyensúlyunkat!

2.5 Esés- és dobástechnikák

A. Eséstechnikák

Az önvédelmi ismeretek elsajátításának alapja a helyes eséstechnika begyakorlása. Néhány önvédelmi jellegű küzdősportnál, vagy harcművészetnél igen nagy hangsúlyt fektetnek az eséstechnikákra. Elsősorban azoknál, ahol az ellenfél leküzdése általában dobások végrehajtásával történik (pl.: néhány japán eredetű harcművészetnél /judo (magyar nevén cselgáncs), aikido, ju-jitsu/). Ezen eséstechnikákra a mindennapi életben is szükség lehet és itt nem csak egy önvédelmi jellegű szituációra kell gondolnunk. Ez a technika hasznos lehet pl. kerékpáros ütközésnél vagy gördeszkás esések alkalmával is. A megfelelően begyakorolt eséstechnikákkal megelőzhetjük a komolyabb sérüléseket, vagy tovább tudjuk folytatni a küzdelmet, amennyiben szükséges.

Természetesen ezeket a technikákat sem lehet egyik napról a másikra megtanulni. Ahhoz, hogy valaki készségszinten tudja alkalmazni nagyon sok gyakorlásra van szükség.

Az esések oktatásánál az alábbiakat kell szem előtt tartani:

- Az esések begyakorlása sérülésekkel is járhat, ezért a balesetvédelmi szabályokat mindig be kell tartani.
- A gyakorláshoz megfelelő felület szükséges (pl.: tornaszőnyeg, tatami).
- Elengedhetetlen a megfelelő, teljes testet átmozgató bemelegítés, különösen fontosak a váll-, a könyök-, csukló- és az ujjak ízületei, mert fokozott igénybevételnek vannak kitéve.
- Az eséseket mindig az egyszerűtől a bonyolultabb felé haladva kell begyakorolni, és az esési magasságok is mindig az alacsonyabbtól a magasabb irányába változzanak.
- Fontos megismerni az esések mechanizmusát, fizikáját, anatómiáját.
- Kezdetben egyénileg, később páros gyakorlatokkal fejleszthető a technikák végrehajtása.
- Az esések gyakorlása során fokozottan kell figyelni a légzésre. Talajfogásánál próbáljuk kipréselni a levegőt. Talajfogásnál a „tompító” felületeknek el kell vezetniük az ütközés energiáját, ezért azok a lehető legnagyobbak legyenek.
- A tompító kar ujjai mindig legyenek összezárvva és kinyújtva, a tenyér lefelé nézzen a becsapódáskor és a test többi részénél valamivel hamarabb érjen talajt.
- Elsődleges a fej és a gerinc védelme, ezért az esések során erre fokozottan ügyeljünk!

Az „esések” körében három csoportot különböztethetünk meg:

1. *Zuhanások:* A becsapódás pillanatában a test kb. 90fokos szögben érkezik a talajra.
2. *Gördülések:* A becsapódás energiájának elvezetése ún. kigördüléssel történik.
3. *Csúsztatott esések:* A test a talajjal oldalirányból találkozik (oldalesés).

Esés (zuhanás) előre(23/a. ábra)

A gyakorlás kezdetén helyezkedjünk el *térdelő testhelyzetben* a talajon. Karjaink behajlítva vállszélességben, vállmagasságig felemelve előre úgy, hogy a felkar és az alkar közel 90 fokos szöget zárjon be. A tenyér az alkar meghosszabbításaként, az ujjak nyújtva, összezárvva. A tompító felület a két alkar, a tenyerek és az összezárt ujjak. Dőlünk előre és a tompító felület érjen először a talajra (alkartámasz). A törzs maradjon egyenes. A talajfogásnál ebben az esetben a térdék és a két alkar érintkezik a talajjal. A fej legyen leszegve (el is fordíthatjuk, hogy az állunkat véletlenül se üssük bele a talajba) és az esés közben a levegőt erőteljesen fújjuk ki.



Esés (zuhanás) előre előlről (23/a. ábra)

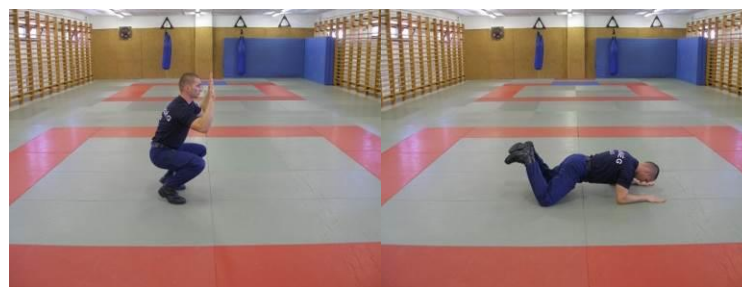


Esés (zuhanás) előre oldalról (23/a. ábra)

Az esési magasságot úgy növelhetjük (23/b. ábra), hogy a következő kiindulási pozíció *guggoló*, majd ezt követően *széles terpezállás* legyen. A *legvégső magasság az álló testhelyzet*, kb. vállszélességű állásban. A kéztartás és a tompító felület megegyezik az előzőekben leírtakkal, a különbség az, hogy a talajfogásnál már csak a lábujjak érintkeznek a talajjal (sem a térd, sem a combok, sem a csípő).



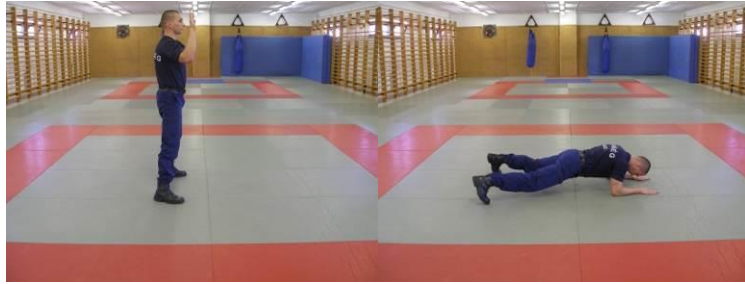
Esés (zuhanás) előre guggolásból, előlről (23/b. ábra)



Esés (zuhanás) előre guggolásból, oldalról (23/b. ábra)



Esés (zuhanás) előre széles terpezállásból, előlről (23/b. ábra)



Esés (zuhanás) előre széles terpeszállásból, oldalról (23/b. ábra)



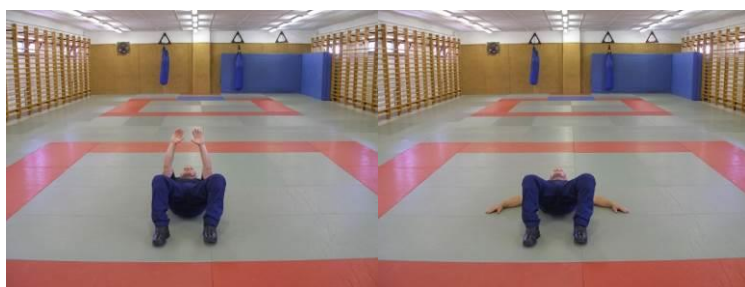
Esés (zuhanás) előre álló testhelyzetből, előlről (23/b. ábra)



Esés (zuhanás) előre álló testhelyzetből, oldalról (23/b. ábra)

Esés (zuhanás) hátra(24/a. ábra)

A gyakorlás megkezdésekor elsődleges a talajfogás során kialakítandó pozíció begyakorlása, ezért először helyezkedjünk el hanyattfekvésben a talajon. Mindkét karunkat emeljük föl mellő középtartásba, tenyerek itt is az alkar meghosszabbításaként, ujjaink nyújtva és összezárva. Talpunk a talajon, mindkét lábunk térdben behajlítva (az alsó és felső lábszár kb. 90 fokos szöget zárjon be). A tompítás gyakorlásaként nyújtott karjainkkal egyszerre erőteljesen csapjunk tenyérrel lefelé a talajra, zárt és nyújtott ujjakkal. A karok a test mellett kb. 45 fokos szögben legyenek. A fejet közben szegjük előre, állunkat szorítsuk a mellkashoz.



Esés (zuhanás) hátra, előlről(24/a. ábra)



Esés (zuhanás) hátra, oldalról (24/a. ábra)

Az esés magasságát növelhetjük először úgy (24/b. ábra), hogy *nyújtott ülésből* indítjuk a végrehajtást. Ebben az esetben is a karok használata és a fejtartás megegyezik az előzőleg leírtakkal, viszont a talajfogásnál a csípőt megemeljük, a törzs egyenes, a felső lábszár a törzs meghosszabbításaként veszi fel a pozíciót. Mindkét talp maradjon a talajon.



Esés (zuhanás) hátra, nyújtott ülésből kiindulva, előlről (24/b. ábra)



Esés (zuhanás) hátra, nyújtott ülésből kiindulva, oldalról(24/b. ábra)

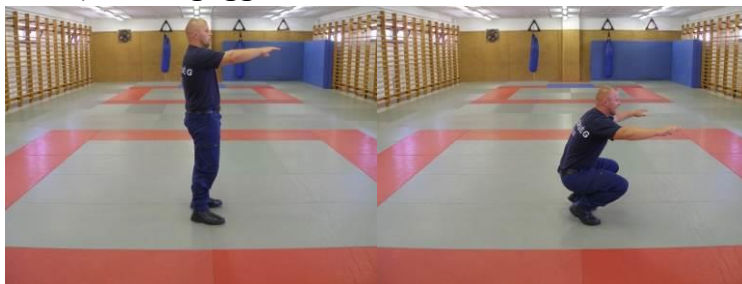
A következő kiindulási magasság (24/c. ábra) *guggolás*, ezt követően *hajlított állás*, majd a legvégső *vállszélességű terpezállás* legyen.

Esés (zuhanás) hátra, guggolásból kiindulva, előlről(24/c. ábra)





Esés (zuhanás) hátra, guggolásból ülésből kiindulva, oldalról(24/c. ábra)



Esés (zuhanás) hátra, állásból kiindulva, előlről(24/c. ábra)



Esés (zuhanás) hátra, állásból kiindulva, oldalról(24/c. ábra)

Az esés gyakorlása történhet a későbbiekben társ segítségével is (24/d. ábra). Ekkor a társ térdelő támaszban helyezkedik el. A feladatot végrehajtó a társ hátáról ülésből lecsúszva tompít a talajon. A talajfogásnál a lábakat rézsútosan emeljük meg a levegőben.



Esés (zuhanás) hátra, társ segítségével, előlről (24/d. ábra)



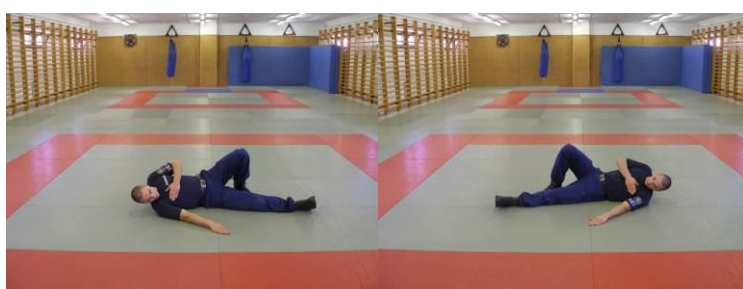
Esés (zuhanás) hátra, társ segítségével, hátulról (24/d. ábra)



Esés (zuhanás) hátra, társ segítségével, oldalról (24/d. ábra)

Esés oldalra (csúsztatott esés)(25/a. ábra)

A gyakorlást ebben az esetben is célszerű a talajfogási pozíció kialakításával kezdeni. Helyezkedjünk el a talajon *oldalfekvésben* úgy, hogy a test legyen enyhén hajlítva. Az a kar fog tompítani, amelyik oldalon fekszünk. A kar pozíciója a korábban ismertetekkel - nyújtott kar, zárt ujjak, tenyér lefelé néz - megegyezik, a test mellett kb. 45 fokos szögben legyen. A másik kart a homlokunk magasságában, vagy a mellkasunk előtt enyhén behajlítva, tenyérrel előre tartsuk. Az a láb, amelyik oldalon fekszünk, a talajjal teljes külső felületével érintkezik, és enyhén be van hajlítva. A másik láb szintén enyhén behajlítva, talp a talajon. A fej itt is legyen leszegve, az áll a mellkasra szorítva. A pozíciót bal és jobb oldalon is vegyük fel.



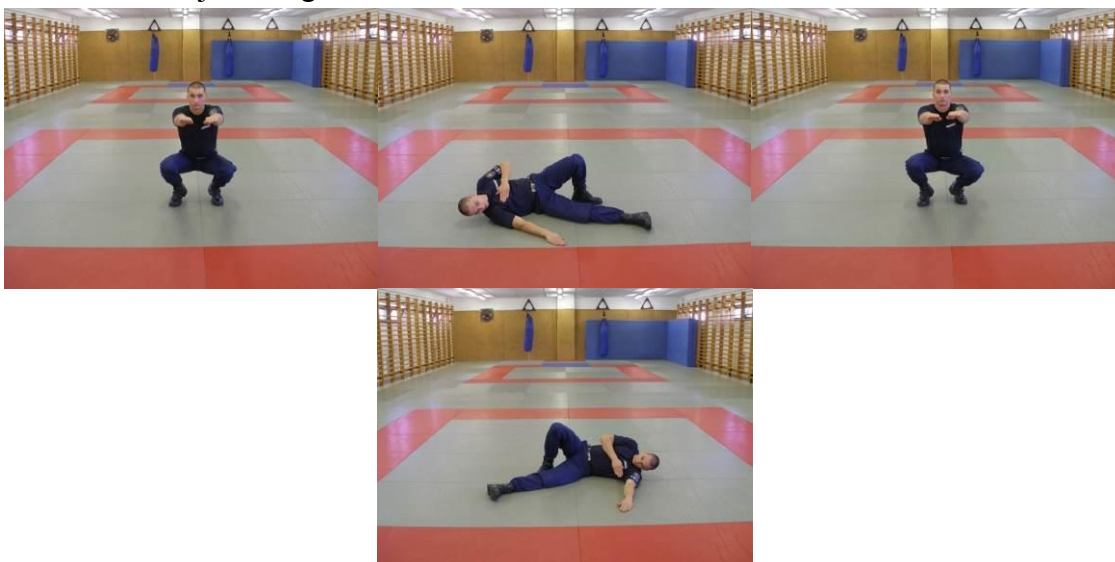
Esés oldalra (csúsztatott esés) oldalfekvésből (25/a. ábra)

A gyakorlást ezt követően *hanyatt fekvésből* folytassuk (25/b. ábra). Mindkét lábat zárt tartásban emeljük fel függőlegesen, a karok mellső középtartásban legyenek. Dőlünk baloldalra, közben bal karunkkal tompítsunk és alakítsuk ki a korábban ismertetett talajfogási pozíciót. Vegyük fel a kiindulási helyzetet és hajtsuk végre a feladatot a másik oldalra is.



Esés oldalra(csúsztatott esés)hanyatt fekvésből(25/b. ábra)

A gyakorlást *nyújtott ülésből* folytathatjuk tovább. A magasságot növelhetjük, ha *guggoló testhelyzetből* (25/c. ábra) indulunk karjaink mellső középtartásban. Bal lábunkat nyújtjuk előre, dőlünk baloldalra és tompítással vegyük fel a talajfogási pozíciót. A gyakorlatot a másik oldalra is hajtsuk végre.



Esés oldalra (csúsztatott esés)guggoló testhelyzetből(25/c. ábra)

Az álló testhelyzetből történő gyakorlás előtt a kiindulási helyzet fél térdre ereszkedett pozícióból történjen (25/d. ábra). Ebben a helyzetben nyújtjuk előre mellső középtartásba mindkét karunkat. Dőlünk ellentétes irányba, mint amelyik térdünkön támaszkodunk a talajon.



Esés oldalra (csúsztatott esés)fél térdre ereszkedve (25/d. ábra)

A következő magasság vállszélességű terpeszállás lesz (25/e. ábra). Ebből a helyzetből a bal kéz és a bal láb egyidejűleg a test előtt oldalirányba lendül. A súlypontot folyamatosan süllyesszük le és dőlünk balra, a lábat a test előtt csúsztassuk a talajon. A tompítással egyidejűleg vegyük fel a talajon a végső testhelyzetet. A gyakorlatot a másik oldalra is hajtsuk végre.



Esés oldalra (csúsztatott esés)vállszélességű terpeszállásból (25/e. ábra)

Az esés gyakorlása történhet úgy is, hogy a társ térdelő támaszban helyezkedik el (25/f. ábra), bal alkarunkkal a vállán megtámaszkodunk, majd lendületet véve rajta keresztül átlendülünk és a talajfogásnál tanultak szerint tompítunk. A feladatot a másik oldalra is hajtsuk végre.



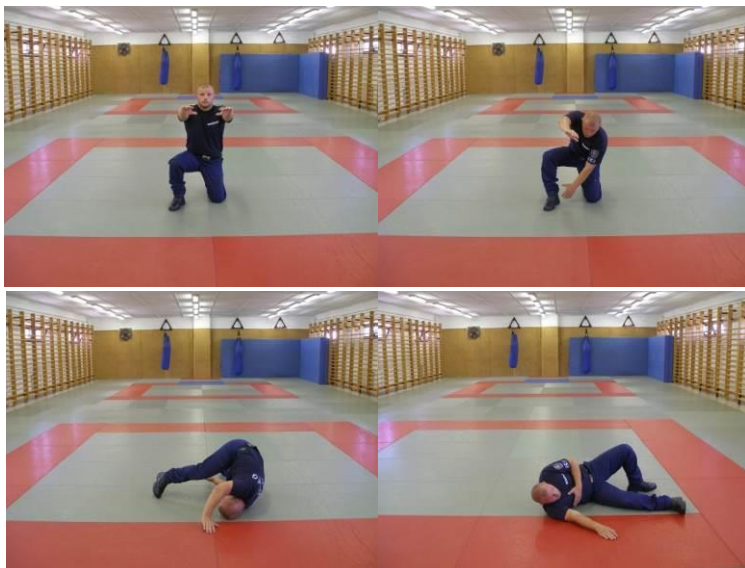
Esés társon keresztül (25/f. ábra)

Gurulás előre(26/a.;26/b;26/c. ábra)

A félvállas gurulás jellemzője, hogy az átgördülés fél vállon történik - nem a gerinc teljes vonalán-, a felsőtest oldalra fordul; ez különbözteti meg az általános iskolában már megtanult bukfenctől, ahol a gördülés a fej-gerinc-csípő vonalán történik. A gurulás során az egyik karból ívet képzünk, ez vezeti a gurulást. A másik karral - amennyiben a gurulást követően a talajon maradunk -, az előzőekben begyakorolt tompítást hajtunk végre. A talajfogási pozíció megegyezik a csúsztatott esésénél tanultakkal.

A gyakorlást fél *térdelő testhelyzetből* kezdjük meg (26/a. ábra), bal térdünk legyen a talajon. A bal karunkat nyújtjuk előre mellső középtartásba, tenyerünket fordítsuk enyhén kifelé, fejünket szegjük le és enyhén fordítsuk jobbra. Karunkat enyhén hajlítsuk be, hátunkat domborítsuk, alkarunkat jobbra, előre a testünk előtt vezessük és emeljük ki a csípőnket. Bal vállunk fölött gördüljünk át, majd tompítsunk a talajon az oldalesésnél begyakorolt pozícióban. A gyakorlatot mindkét oldalra hajtsuk végre.

A végrehajtás történhet oly módon is, hogy az egyik kart az előzőekben leírt pozícióban enyhén behajlítva, a tenyeret kifordítva, a homlok előtt vezetjük, a talajra az ellentétes térdünk van letéve. A másik kart a talaj felé közelítve a két láb között visszük le. Ebben a helyzetben dőlünk előre, a talajon térdelő lábbal megegyező oldalra. Az átfordulást követően a tompítás azzal a karral történik, amelyik kezdetben a homlokunk előtt volt.

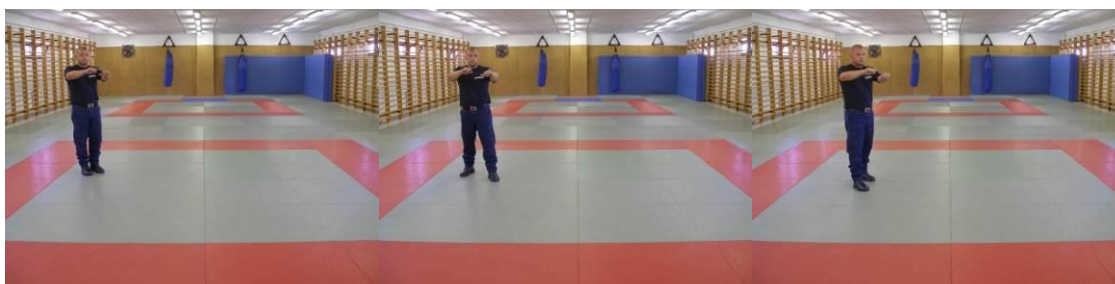


Gurulás előre, fél térdelő testhelyzetből (26/a. ábra)

A gyakorlást *harántterpesz állásból*, (26/b. ábra), később *néhány lépés mozgásból* (26/c. ábra), majd a térdelő támaszban elhelyezkedő *társ fölött átgurulva* gyakorolhatjuk. A feladatot a másik oldalra is hajtsuk végre.



Gurulás előre, haránt terpeszállásból(26/b. ábra)





Gurulás előre, néhány lépést követően (26/c. ábra)

Amennyiben a mozgás sebessége vagy a talaj felülete miatt a tompítás esetleg balesetveszéllyel jár (26/d. ábra), a gurulás végrehajtható annak mellőzésével is. Ebben az esetben a gurulást követően a mozgás energiáját felhasználva azonnal felállunk.



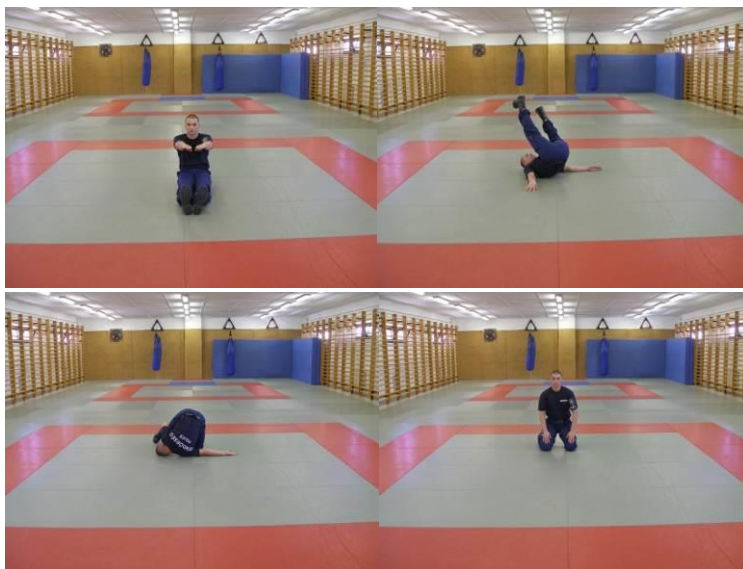
Gurulás előre, tompítás mellőzésével (26/d. ábra)

Gurulás hátra (27/a;27/b;27/c ábra)

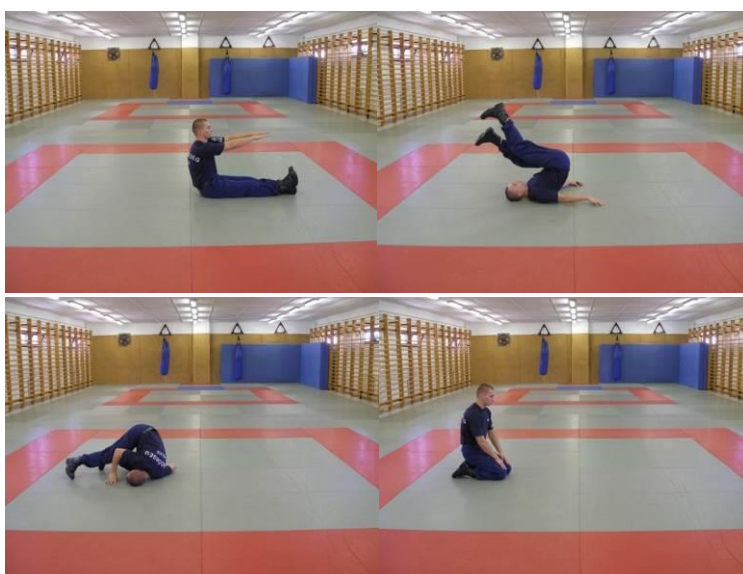
A gurulás kétféle módon is végrehajtható. Az egyik módja, amikor a hátra történő esésből hajtjuk végre a gurulást, a másik esetben a csúsztatott esésből. Mindkét változatnál megegyezik az, hogy a fejet ellentétes vállra kell hajtani, mint amelyiken átgurulunk.

A gyakorlást ennél a technikánál is célszerű először *nyújtott ülésből* kezdeni, majd hanyatt fekvésbe dőlni (27/a. ábra). E közben a fejet jobb vállunkra hajtjuk, jobb kézzel - vagy

mindkét kézzel - tompítunk a talajon, lábainkat baloldalra lendítjük és hátra gördülve a fül mellett lábszárunkat a talajra tesszük, majd feltérelünk.

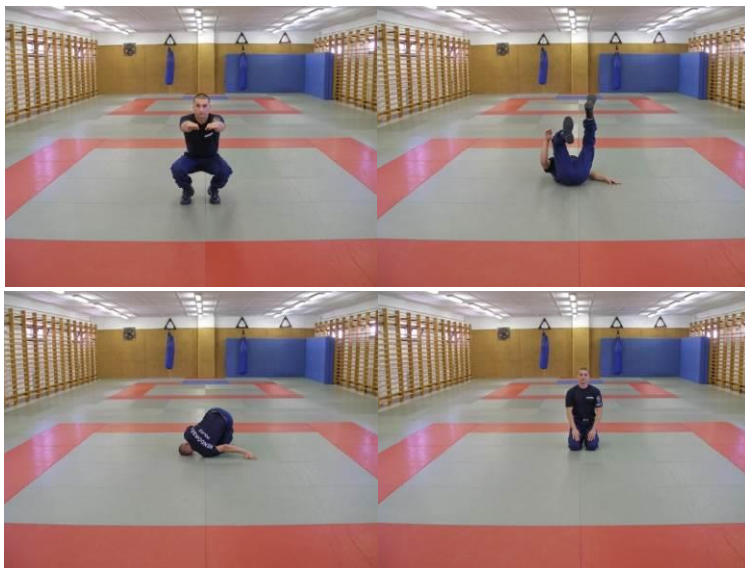


Gurulás hátra nyújtott ülésből, előlről (27/a. ábra)

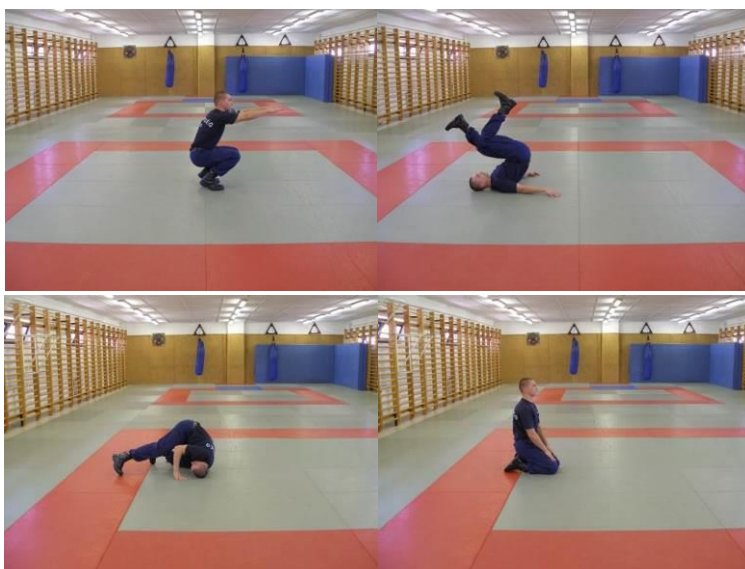


Gurulás hátra nyújtott ülésből, oldalról (27/a. ábra)

A következő kiindulási magasság *guggolás* (27/b. ábra), ezt követően *hajlított állás*, majd a legvégső *vállszélességű terpeszállás* (27/c. ábra) legyen. A feladatot a másik oldalra is hajtsuk végre.



Gurulás hátra nyújtott ülésből, előlről (27/b. ábra)



Gurulás hátra nyújtott ülésből, oldalról (27/b. ábra)



Gurulás hátra, vállszélességű terpeszállásból (27/c. ábra)

Amennyiben a mozgás sebessége vagy a talaj felülete miatt a tompítás esetleg balesetveszéllyel jár, a gurulás végrehajtható annak mellőzésével is. Ebben az esetben a gurulást követően a mozgás energiáját felhasználva azonnal fel tudunk állni.

Az esés gyakorlása történhet a későbbiekben társ segítségével is (27/d. ábra). Ekkor a társ térdelő támaszban helyezkedik el. A feladatot végrehajtó, a társ mellett, neki hátat fordítva áll. Súlypontját süllyeszti, majd a hátáról ülésből lecsúszva tompít a talajon és a tanult módon fél vállán hátra felé átgurulva térdelő pozícióba érkeznek. Minkét oldalra hajtsuk végre a feladatot.



Gurulás hátra, társ segítségével (27/d. ábra)

Gurulás balra, jobbra (28/a.; 28/b. ábra)

Az oldalra történő gurulásnál tompítást nem alkalmazunk. A gurulás iránya a váll vonalával megegyezik. A gyakorlásnál arra célszerű odafigyelni, hogy a könyök és a fej ne sérüljenek meg.

A gurulás gyakorlásának kezdetekor helyezkedjünk el *fél térden* (28/a. ábra). Amennyiben a bal térdünk van a talajon, bal karunkkal képezzünk hasonló ívet, mint az előre történő gurulásnál. Jobb karunkat szorítsuk hajlítva a mellkasunkhoz. Fejünket jobb vállunkra hajtva a ball váll vonalának irányába gördüljünk át azon, majd térdeljünk fel. Mindkét oldalra hajtsuk végre a feladatot.



(28/a. ábra) Gurulás balra, jobbra fél térdelő helyzetből (28/a. ábra)

A következő kiindulási magasság *lovagló ülés* legyen. Süllyesszük súlypontunkat a bal lábunkra, jobb lábunkat emeljük e közben oldalirányba. Az előzőekben leírtak szerint bal karunkkal képezzünk ívet, jobb karunkat szorítsuk hajlítva a mellkasunkhoz. Fejünket jobb vállunkra hajtva a ball váll vonalának irányába gördüljünk át azon, majd a kiindulási pozícióba érkezzünk meg. Mindkét oldalra hajtsuk végre a feladatot. A gyakorlat végrehajtható úgy is, hogy mindkét karunkat a mellkas előtt behajlítva összefogjuk. A végső kiindulási pozíció a vállszéles állásból történő végrehajtás (28/b. ábra).





Gurulás balra, jobbra vállszéles állásból (28/b. ábra)

B. Dobástechnikák

Külső gáncsdobás (nagy külső horogdobás) (29. ábra)

Dobások gyakorlását akkor célszerű elkezdni, ha az eséstechnikákat már magabiztosan elsajátítottuk

A *külső gáncsdobás* az egyik legalapvetőbb földre viteli technika. A dobás végrehajtása a következő módon történik: A párok egymással szemben helyezkednek el vállszélességű állásban, a térdek enyhén rogyasztva. A támadó bal kézzel megfogja a védő jobb felkarját, jobb kézzel a bal mellkasa fölött, vagy a nyaka mögött a gallérját ragadja meg úgy, hogy mindkét karja is enyhén be van hajlítva (29/a. ábra). A támadó bal lábával előre lép a védő lábfeje mellé, azzal egyvonalban (29/b. ábra). Ezzel egyidejűleg bal karjával erőteljesen meghúzza hátra és lefelé a védő jobb karját, a másik karjával megtolja a felső testét. Így a védő jobb lábára helyezi testsúlyát, ami egyensúlyvesztést eredményez. A támadó, jobb lábát enyhén behajlítva erőteljesen előre lendíti a védő jobb lába mellett, majd ugyanazzal a mozdulattal hátra lendítve „kaszálja ki” a lábát. A két láb a térdhajlatok alatt találkozik, miközben a támadó és a védő felsőteste, valamint csípője egymáshoz van szorítva (29/c. ábra). A dobás során a támadónak célszerű a fogást végig megtartani, mert ezt követően stabilabban rögzíthető a védő a talajon.

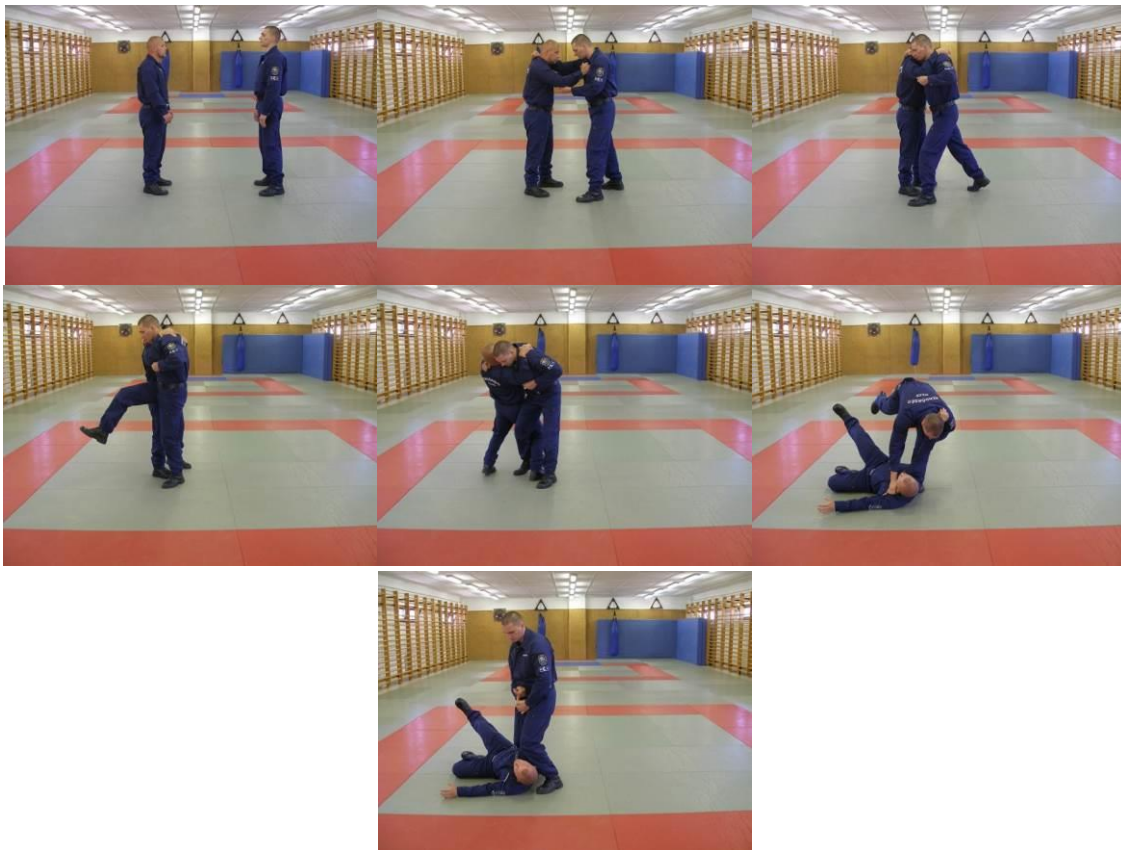


(29/a. ábra)

(29/b. ábra)



(29/c. ábra)



Külső gáncsdobás (nagy külső horogdobás) (29. ábra)

Csípődobás (30. ábra)

A dobás végrehajtása viszonylag bonyolult és összetett folyamat. Több részmozzanat összekapcsolásából áll, ahol igen fontos a karok, a lábak, a csípő és a törzs összehangolt munkája.

A támadó, a korábban ismertetett módon fogja meg a védőt (30/a. ábra). A dobás - mivel testdobásról van szó - alapja a befordulás, amit a következőképpen kell végrehajtani: a védő természetes alapállásban áll, a támadó jobb lábával a védő jobb lábához közelebb, a két láb közé előre lép (keresztlépés). A támadó elöl lévő lába körül 180 fokos fordulatot tesz úgy, hogy bal lába a jobb lába mellé, azzal egy vonalba kerüljön. A fordulat a jobb láb talppárnáján történjen (30/b. ábra). A befordulás közben a támadó a védőn egyensúlyvesztést hoz létre úgy, hogy a bal karjával maga felé húzza a védőt, közben a könyökét magasra emeli, és kifelé fordítja az alkarját. A támadó a jobb karjával a védő derekára vagy hátára nyúl rá, ezáltal neki befordulva háttal helyezkedik el (30/c. ábra). A befordulás során a lábak enyhén be vannak hajlítva, a törzs egyenes.

Ezt követően a támadó a jobb csípőjét jobbra egy kissé kibillenti, előre dől, ezáltal saját csípőjére húzza a védőt. A támadó karjaival erőteljesen húzza tovább a védőt, lábait kinyújtja, csípőjét elfordítja, így a védő elemelkedik a talajról (30/d. ábra). A talajfogásnál a védő az

oldalesés pozíciójába kerül. Ha a fogást a talajra érkezés után is megtartjuk, a védő könnyebben rögzíthető (30/e. ábra). Gyakoroljuk mindkét oldalra!



(30/a. ábra)



(30/b. ábra)



(30/c. ábra)



(30/d. ábra)

(30/e. ábra)



Csípődobás(30. ábra)

Csuklódobás (31. ábra)

A dobás végrehajtásánál a csuklóizület behatárolt mozgási irányát vesszük alapul, ezt használjuk ki a földre vitel megvalósítása érdekében. A kivitelezés során a fogás pontos begyakorlására kell jelentős hangsúlyt fektetni (31/a. ábra). Bal kezünk mutató-, középső-, gyűrűs- és kisujjával kívülről fogjuk meg a társ jobb kezének hüvelykujj párnáját. Jobb kezünkkel szintén a már megfogott bal kézre fogunk úgy, hogy a jobb kezünk hüvelykujja a társ kézfejére alulról támaszkodjon, a kéz éle tenyerünkbe kerüljön.



(31/a. ábra)

A fogást követően a társ kezét kifelé, a saját bal kezünk irányába csavarjuk és közben jobb lábunkkal keresztlépést hajtunk végre a társunk előtt. Jobb lábunk talppárnáján 180 fokos szögben befordulunk, bal lábunk a jobb láb vonalába kerül. Kis terpeszállásban állunk, ekkor

a társunk részben a hátunk mögött helyezkedik el, ami küzdelmi szituációban nem kívánatos, ezért felsőtestből és a nyak izmaiból igyekszünk felé fordulni és folyamatosan szem előtt tartani (arc és a másik kéz figyelemmel kísérése). A csuklót csavarás közben kb. állmagasságig emeljük, majd onnan kifelé és lefelé engedjük azt tovább. (Ügyeljünk arra, hogy a társunk karja csak enyhén legyen behajlítva.) Ennek következtében a társunk súlypontja a jobb lábára kerül, s először a bal lába, majd a jobb lába is elemelkedik a talajról. A dobást követően az oldalesésénél tanult pozícióban kerül a talajra. Gyakoroljuk mindkét oldalra!



Csuklódobás (31. ábra)

2.6 Alapvető ütések és rúgások, valamint azok védeke, háritása

Kitérések a támadás irányából

A támadás irányából történő kitéréseket általában ütések, rúgások vagy eszközös támadások elleni védekezések során alkalmazzuk. A kitérések lehetnek elhajlások és lépések, vagy ezek kombinációja. Minden esetben a távolság változtatása, illetve a támadás irányából történő elmozgás a cél.

a., Elhajlások (32. ábra)

Ennél a védekezési módnál a támadás irányából a test meghatározott irányba történő hajlásával tér ki a védekező. Ennek megfelelően megkülönböztethetünk hátra-, oldalra- és lehajlásokat is.





Elhajlások (32. ábra)

b., Lépések (33. ábra)

A támadás irányából oldalirányban (balra, jobbra) előre lépéssel vagy oldalirányban hátralepéssel térhetünk ki, de adott esetben belépéssel is védekezhetünk.





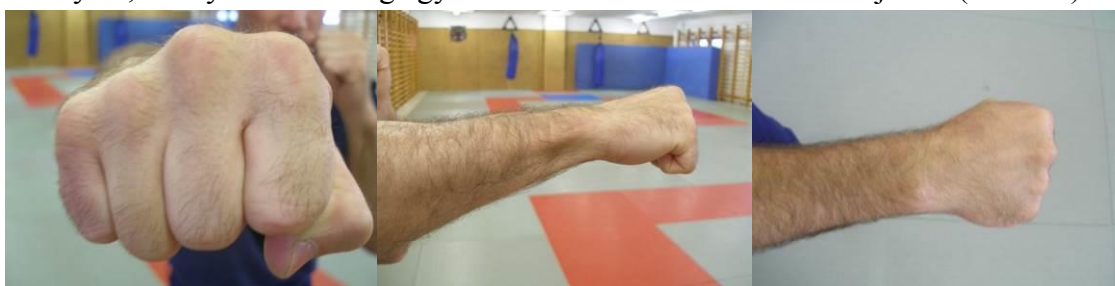
Lépések (33. ábra)

Mindkét védekezési módot célszerű más védekezési formákkal is kiegészíteni.

Alapütések és rúgások

A hatékony önvédelem szükségszerűen megköveteli a pontos és hatékony ütés- és rúgástechnika elsajátítását. Ennek érdekében először az alapvető ütésekkel ismerkedünk meg. Az ökölrel kivitelezett ütéseknel fontos a *helyes kéztartás* megismerése és megtanulása. Erre tekintettel a gyakorlás kezdetekor először a helyes kéztartásra kell hangsúlyt fektetni.

A kéztartás a következő: a kisujjtól kezdődően sorban hajlítsuk be ujjainkat a hüvelykujj kivételével, végül a hüvelykujjunkt zárjuk a mutató- és középső ujj második ujjpercére. Az így ökölbe szorított kéz, az alkar meghosszabbított vonalában kell, hogy álljon, s egyik irányban sem szabad megtörnie. Az ütések során a csuklóra nagy terhelés nehező, ezért erre fokozottan oda kell figyelni. Az alapütések során az ököl ütőfelülete a mutató és a középső ujjak bütykei, amely anatómiailag egyébként is kiemelkedik az ököl síkjából. (34. ábra)



Kéztartás (34. ábra)

Az ütésekkel szoros összefüggésben a megfelelő *alapállást* is el kell sajátítani, mert a stabilitás megtartása a gyakorlatok során elengedhetetlen.

Az alapállás – jobb kezesek esetében – a következő: váll szélességű állásban a bal láb elöl, a jobb láb hátul, a lábak enyhén térdben hajlítva, kis harántterpeszben. A testsúly mindkét lábon egyenletesen oszlik el. A bal láb talpa a talajon, a jobb láb sarka kissé megemelkedik (35/a. ábra). A karokat védekezésre és támadásra kell felkészíteni, ezért a bal kar könyökben behajlítva 90fokos szögben, az ököl a bal váll magasságában elöl helyezkedik el. A hátul lévő kar szintén behajlítva, a testen elhelyezve. Célszerű az öklöt az állhoz érinteni (ellenkező

esetben a küzdelem során, ha a védekező kezét ütés éri, azzal saját magunkat ütjük meg). A bal váll kissé felhúzva. (35/b. ábra)

Bal kezesek esetében a láb és kartartás fordított.



Alapállás (35/a. ábra)



Alapállás kéztartással (35/b. ábra)

1. Egyenes ütés

Egyenes ütésről akkor beszélünk, amikor az ököl a legrövidebb úton halad előre a célpont felé.

a. Első kezes egyenes ütés (36. ábra)

A bal csípőt és a bal vállat előre lendítjük, a kar követi a mozgást, az ököl egyenes vonalon haladva, tenyérrel lefelé találkozik a célponttal. A test balról jobbra enyhe forgómozgást végez. A jobb kar a kiindulási pozícióban marad. Az ütés során a testsúly nagyobb része áthelyeződik az elől lévő lábra. Ütés közben a fejünket, főleg az állunkat lesüllyesztjük és a kinyúló váll takarásában tartjuk, csökkentve ezzel a támadási felületet. Az ütés befejezését követően a bal kar ugyanazon az úton, csak ellentétes irányba visszakerül a kiindulási pozícióba.





Első kezes egyenes ütés (36. ábra)

b. Hátsó kezes egyenes ütés (37. ábra)

Ez az ütés szintén alapállásból indul. A jobb láb talppárnájáról elrugaszkodva a törzsünket jobbról balra elfordítjuk, ezzel egy időben jobb karunkat is elindítjuk, öklünk egyenes vonalon az ellenfél irányába mozog. Hasonlóan az első kezes egyenes ütésnél elmondottakkal, a tenyér itt is lefelé mutat. A testsúly a bal lábra helyeződik át, a jobb láb nyújtva van, és a talppárnán találkozik a talajjal, a sarok kissé kifelé fordul. Állunkat itt is igyekezzünk a kinyújtott kar mentén a váll takarásában tartani. A bal kar a kiindulási pozícióban marad. Az ütés befejeztével vissza kell lépni az alapállásba és a jobb kar is visszakerül a kiindulási helyzetbe.



Hátsó kezes egyenes ütés (37. ábra)

2. Horogütés

Ennél az ütésnél, az ütő kar könyökben be van hajlítva, az ököl oldalirányban közelíti meg a célt.

a. Első kezes horogütés (38. ábra)

Az ütés alapállásból indul. A bal láb a talppárnán befelé fordul, a sarok enyhén megemelkedik, a csípő és a bal váll jobbra fordul. E közben a bal könyök kb. vállmagasságig megemelkedik és enyhén behajlítva, az ököl vízszintes vonalon indul meg a találati felület irányába, tenyérrel lefelé. A hátul lévő láb a talppárnán kifelé fordul, a lábfej kifelé mutat, a sarok a talajra kerül. Állunk lesüllyesztésével ez esetben is törekedjünk minél hatékonyabb védekezésre. A jobb kéz kiindulási pozícióban marad. Az ütés befejezését követően a bal kéz a legrövidebb úton kerül vissza a kiindulási helyzetbe, a törzs is visszafordul és a lábak is az alap pozícióba térnek vissza.



Első kezes horogütés (38. ábra)

b. Hátsó kezes horogütés (39. ábra)

Az alapállásból a jobb láb a talppárnán elfordul, a sarok kifelé néz. A csípő és a jobb váll balra befelé fordul, közben a bal könyök kb. vállmagasságig megemelkedik és enyhén be van hajlítva. Az ököl vízszintes vonalon indul meg a találati felület irányába, tenyérrel lefelé. A testsúly az első lábba helyeződik át, állunkat lesüllyesztve a váll ismét fedezéket nyújt. A bal

kéz a kiindulási pozícióban marad. Az ütés befejezését követően a hátsó kéz a legrövidebb úton kerül vissza a kiindulási helyzetbe, a törzs visszafordul és a lábak is az alap pozícióba térnek vissza.



Hátsó kezes horogütés (39. ábra)

3. Felütés

Ezeknek az ütéseknek a jellegzetessége, hogy irányuk felfelé mutat, az ökölbe szorított kéz tenyere pedig a végrehajtó felé fordul.

a. Első kezes felütés (40. ábra)

Az ütés alapállásból indul. A bal láb a talppárnán befelé fordul, a sarok enyhén megemelkedik, a csípő és a bal váll kissé jobbra fordul. Közben a bal kar a test előtt lefelé mozdul, az ököl befelé fordul és megindul felfelé, a találati felület irányába. A hátul lévő láb a talppárnán kifelé fordul, a lábfej kifelé mutat, a sarok a talajra kerül. A jobb kéz kiindulási pozícióban marad. Az ütés befejezését követően a bal kar ugyanazon az úton, csak ellentétes irányban visszakerül a kiindulási helyzetbe. A törzs visszafordul és a lábak is az alap pozícióba térnek vissza.



Első kezes felütés (40. ábra)

b. *Hátsó kezes felütés (41. ábra)*

A jobb láb talppárnájáról elrugaszkodva a törzsünket jobbról balra elfordítjuk, ezzel párhuzamosan jobb karunkat is elindítjuk a test előtt lefelé, majd az ököl befelé fordul és megindul felfelé a találati felület irányába. A testsúly a bal lábra helyeződik át, a jobb láb nyújtva van és a talppárnán találkozik a talajjal, a sarok kissé kifelé fordul. A bal kar kiindulási pozícióban marad. Az ütés befejeztével vissza kell lépni az alapállásba és a jobb kar is visszakerül a kiindulási helyzetbe.





Hátsó kezes felütés (41. ábra)

4. Egyenes toló rúgás (42. ábra)

Ennél a rúgásnál általában az ellenféltől a *kellő távolság megtartása* a cél. A rúgást célszerű az ellenfél felsőtestére irányítani (nagy találati felület). Késsel felfegyverzett támadó esetén, ahol a támadás által okozható sérülés arányos lehet a rúgás által okozott sérülés mértékével, az ellenfél elől lévő lábára helyezük el a rúgást.

Az alapállás megegyezik az ütéseknél leírtakkal. A jobb láb talppárnájáról elrugaszkodva a törzsünket jobbról balra elfordítjuk, ezzel egy időben az elől lévő láb talppárnáján kifelé fordul, a sarok befelé mutat. A jobb lábat térdben behajlítva felfelé lendítjük úgy, hogy az alsó lábszár a talajra merőlegesen álljon, térdünk közelítsen a mellkasunkhoz. Ezt követően egyenes vonalban előre megindítjuk a felső lábszárunkat, közben az alsó lábszár is előre indul és csípőnket is előre toljuk. A lábunkat előre nyújtjuk (toljuk) és figyeljünk arra, hogy a becsapódáskor a láb *nincs teljesen kinyújtva*. A mozdulatsort ez különbözteti meg a taposó mozdulattól. A támadó felület lehet a talppárna, vagy a sarok is.

A láb a rúgás végrehajtását követően ugyanazon az úton tér vissza a kiindulási helyzetbe. A karjainkat lehetőleg az alapállásnál tanult pozícióban tartjuk meg.





Egyenes toló rúgás (42. ábra)

5. Rúgás térdvel (43. ábra)

Ez a rúgás akkor alkalmazhatjuk, amikor az *ellenfél kartávolságon belül* helyezkedik el. A rúgás iránya általában felfelé mutat, de kivitelezhető vízszintes irányban előre is. A rúgást elsősorban a felsőtestre, vagy az oldalirányú változat esetén, combtőre irányítsuk, mert a kicsi és kemény támadó felület - combcsont vége és a térdkalács felső része közötti terület- a fejre irányuló rúgás esetén komoly sérüléseket okozhat.

Az alapállásból ennél a rúgásnál is a jobb láb talppárnájáról rugaszkodunk el. A törzsünket jobbról balra elfordítjuk, ezzel egy időben az elől lévő láb, talppárnáján kifelé fordul, a sarok befelé mutat. A jobb lábat térdben behajlítva felfelé lendítjük úgy, hogy az alsó lábszár a talajra merőlegesen álljon, térdünk közelítsen a kiválasztott célpont irányába. Ezzel párhuzamosan a csípőnket felfelé és előre toljuk. Karjainkat a rúgás során, vagy az alapállásnál már tanult pozícióban tartjuk, vagy az ellenfelet meg is ragadhatjuk vele. A láb a rúgás végrehajtását követően ugyanazon az úton tér vissza a kiindulási helyzetbe.





Rúgás térdel (43. ábra)

6. Köríves rúgás (44. ábra)

A rúgás alkalmazható abban az esetben is, ha a támadó kartávolságon belül van, de akkor is, ha ettől távolabb helyezkedik el. A rúgás során a forgó mozgás adta energiatöbbletet is kihasználjuk, ezért a rúgás ereje igen jelentős. A rúgás célja lehet az ellenfél alsó lábszára, combja vagy felső teste.

Alapállásból indulunk ki. A jobb láb talppárnájáról elrugaszkodva csípőnket kiemeljük oldalra, a láb térdben enyhén be van hajlítva, a felső lábszár a talajjal párhuzamos, a térd kifelé mutat. Ezzel egy időben az elől lévő láb talppárnáján kifelé fordul, a sarok befelé mutat. Innen jobbról balra a csípőnkkel elfordulunk, a térdben behajlított lábunk a csípő forgását követi és alsó lábszárunk előre csapódik. Minden esetben a térdünk mutatja meg a rúgás irányát. Alsó és felső lábszárunk a rúgás becsapódásakor sincs teljesen kinyújtva. A rúgás végrehajtható lábfejjel, vagy sípcsonttal. A legnagyobb határfok akkor érhető el, ha a becsapódás szöge 90 fokhoz közeli. A láb a rúgás végrehajtását követően ugyanazon az úton tér vissza a kiindulási helyzetbe. A rúgás sok gyakorlást igényel, mert a forgó mozgás miatt instabillá válhatunk.





Köríves rúgás (44. ábra)

Egyenes ütés véde

Az ütés véde alapvetően két módon történhet *lezárással* és *hárítással*. A küzdelmi szituáció határozza meg, hogy a lezárást, vagy hárítást első, vagy hátsó kézzel hajtsuk végre.

A fentiek okán célszerű valamennyi védést mindkét oldalra begyakorolni.

- a. *Lezárás (45. ábra)*: Ebben az esetben az ütés védését a célba érés előtt tenyérrel, vállal, alkarral, vagy könyökkel végezzük.





Egyenes ütés védeke lezárással (45. ábra)

- b. *Hárítás (46. ábra)*: Ennél a védekezésnél valamelyik kar kézfejjel, tenyerével vagy alkarjával a támadó fél ütését térítjük el az eredeti irányából. Az eltérítés iránya történhet kifelé, vagy befelé egyaránt.





Egyenes ütés védeése háritással (46. ábra)

Horog ütés védeése (47. ábra)

Horog ütések a támadó fél általában kis távolságból indítja. Az ütés védésénél célszerű olyan közel kerülni a támadóhoz, hogy az indított támadás gyakorlatilag a fejünk mögött végződjön, így elkerülhetjük azt, hogy az ütés elérje a védőt.



Horog ütés védeése (47. ábra)

A támadás védeése végrehajtható a korábban már ismertetett lehajlással is.

Felütés védeése (48. ábra)

A támadás ebben az esetben is kis távolságról történik. A háritás során az alkarral blokkoljuk az ütő kezét. A másik kezünk a fejünk mellett legyen, ezáltal elkerülhetjük azt, hogy a támadó másik kezével esetlegesen indított támadása célba érjen.



Felütés védeke (48. ábra)

Egyenes toló rúgás háritása (49. ábra)

A támadó ebben az esetben viszonylag nagy távolságból indítja a rúgást. A háritás során, ha lehetőség van rá, használjuk ki azt, hogy a támadó egy rövid ideig instabil helyzetben van (egy lábon áll). A rúgó lábat alkarunkkal térítsük el, ezáltal tudjuk elvezetni a rúgás energiáját, de a rúgás síkjából minden esetben mozduljunk ki, mivel egy rúgás ellen egy kéztechnika, mint védekezés, önmagában jellemzően nem lehet elegendő.



Egyenes toló rúgás háritása (49. ábra)

Térdrúgás háritása (50. ábra)

A támadó a rúgást közlelről indítja. A cél a védő feje, vagy gyomra lehet. A védés során mindkét alkarunkat a mellkas előtt erősen zárjuk össze, a rúgást a könyökünkkel blokkoljuk. Ezáltal azt is megakadályozzuk, hogy a rúgó láb tovább haladhasson.



Térdrúgás háritása (50. ábra)

Köríves combrúgás háritása (51. ábra)

A támadó fél a rúgást a védő combjára irányítja. A köríves mozgás miatt, a rúgás ereje a becsapódáskor igen jelentős lehet. A háritásnál emeljük fel védekezésésként behajlítva lábunkat úgy, hogy az alsó lábszárunk enyhén befelé mutasson és a lábfej legyen hátra feszítve. Ezáltal elkerülhetjük azt, hogy a támadó és a védő sípcsontja találkozzanak. A védő a rúgást a sípcsont külső oldalán lévő izommal blokkolja.



Köríves combrúgás háritása (51. ábra)

2.7 Eszközös támadások védeése

Bot támadás védeése

A bot az emberiség egyik legősibb fegyvere. Alapjaiban a bot, mint fegyver modern verziói sem térnek el az ősember által felemelt faágtól. *Célja a kar meghosszabbítása* és ezzel egyidejűleg az átvihető erő megnövelése. A fegyver erejét jól mutatja, hogy egyes típusait később a kard ellen fejlesztették ki.

A legkifinomultabb botharc a Távols-Keleten fejlődött ki: Indonéziában, Kínában és Japánban is népszerű eszköznek számít. A legszélesebb méretválaszték talán Japánban található, ahol az egészen rövid (marokbot) fegyverektől a 2 méter feletti hosszúságban is használták a harcban. Az előzőekből is megmutatkozik, hogy az önvédelem szempontjából egy olyan támadóval szemben, aki ezt az eszközt profi módon kezeli, igen csekély esélyünk lehet egy támadás elhárítására, pusztán kézzel. Erre tekintettel, ha van rá lehetőségünk, mindenféleképpen valamilyen eszköz segítségével próbáljuk a támadást elhárítani.

A következőkben azokat az alaptechnikákat mutatjuk be, amelyek olyan támadóval szemben adnak esélyt a sikeres támadás elhárítására, aki nem rendelkezik megfelelő képzettséggel a bothasználat területén.

1. Felső botütés háritása (52/a. ábra)





Felső botütés háritása (52/a. ábra)

2. Oldalsó csapás háritása (52/b. ábra)





Oldalsó csapás háritása (52/b. ábra)

3. Fonák ütés háritása (52/c ábra)



**Fonák ütés háritása
(52/c. ábra)**

Késtámadás védeése

A kés az *egyik legveszélyesebb támadó eszköz*. Aki késsel támad más emberre, az a megtámadott életét veszélyezteti, szándéka az élet kioltása, vagy rendkívül súlyos sérülés okozása. Az ilyen támadó ellen pusztán kézzel történő hatásos védekezés nagyon nehéz és veszélyes cselekmény. Egy támadás elhárításánál gyakorlatilag lehetetlen elkerülni azt, hogy megsérüljünk. A támadás általában gyorsan és váratlanul történik, már az is szerencse, ha a szúrást van időnk meglátni és reagálni rá. Itt is elmondható, hogy aki gyakorlott a kés használatában, azzal szemben igen kicsi az esélyünk. Valószínűleg nem tudjuk a kezéből kicsavarni, vagy kiütni a támadó eszközt anélkül, hogy többször megvágna, vagy megszúrna minket. A sérülés foka nagyban fogja befolyásolni azt, hogy a következő szúrásra, vagy vágásra miként tudunk reagálni. Szervezetünk, ha nagy mennyiségű vért veszít, akkor rövid idő alatt sokkot kap, ami eszméletvesztéshez, vagy akár halálhoz is vezethet. Amennyiben az izmok, vagy inak sérülnek, mozgásképtelenné válhatunk. A védekezéskor keletkező legjellemzőbb sérülések a tenyérben és az alkaron átmetszett erek, idegek és ujjhajlító inak. Természetesen az önvédelem témakör bevezetőjében, általánosságban leírt megállapítások itt is igazak lehetnek, konkrétan a küzdősportok, harcművészetek gyakorlása nagyobb esélyt adhat számunkra egy támadás sikeres elhárítására.

A gyakorlás során néhány fontos megállapítást tartsunk szem előtt:

- Minél többet gyakorlunk, annál ismerősebbé válnak a helyzetek, jobban fogunk tudni reagálni.
- A gyakorlást utcai ruhában célszerű végrehajtani.
- Érdemes különböző helyszíneken, fény és látási viszonyok között gyakorolni.
- A gyakorlás során is célszerű stresszhelyzetet kialakítani, mert ekkor tapasztalhatjuk meg igazán, hogyan is reagálunk.

1. Egyenes irányú szűrés háritása (53/a. ábra)



Egyenes irányú szűrés háritása (53/a. ábra)

2. Felső szűrés háritása (53/b. ábra)



Felső szűrés háritása (53/b. ábra)

3. Fonákvágás háritása (53/c. ábra)



Fonákvágás háritása (53.c. ábra)

Ha a támadás mégis bekövetkezik, az alábbiakat mindenképpen tegyük meg:

- Hívjunk azonnal segítséget.
- Ha van rá lehetőségünk, azonnal meneküljünk el a helyszínről.

- Ha a védekezés közben sérülésünk keletkezik, nem szabad abbahagyni a küzdelmet, mert a támadót csak akkor tudjuk elrettenteni, ha minél nagyobb sérülést okozunk neki.
- A támadás elhárítása után mindig nézzük meg a testünket, hogy van-e rajta sérülés. A stressz következtében termelődött adrenalin miatt nem biztos, hogy érzékelnünk a fájdalmat, vagy a sérülés mértékét.

3. FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Dr. Gáspár Róbert: *Egészséges életmód* (Lifemagazin, 2013. augusztus 22.)
- Polgár Tibor – Béres Sándor: *Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai* 2011 Dialóg Campus, Kiadó Szerzői jog © 2011 Dialóg Campus Kiadó, Copyright 2011., Polgár Tibor, Béres Sándor 2011
- TAMOP 4.2.5 Pályázat könyvei > Könyvek > *Sportelmélet, sportágak 2. fejezet - Edzéselmélet (Gyermek- és ifjúsági sportolók edzéselmélete és módszertana)* – Dr. Nádori László
- Kiss Áron (Resident Trainer Cycling Sport Center): *Az állóképességi sportolók étrendje*
<https://biotechusa.hu/your-body/az-allokepességi-sportolok-etrendje/>
- <http://www.vitalzone.hu/sajat-testsulyos-gyakorlat>
- [people.inf.elte.hu/.../erő a gyorsaság és az állóképesség fejlesztésének elve](http://people.inf.elte.hu/.../erő_a_gyorsaság_és_az_állóképesség_fejlesztésének_elve)
- <http://www.jgypk.hu>
[szeged.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/vii_irodalomjegyzk.html](http://www.jgypk.hu/szeged.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/vii_irodalomjegyzk.html)
- Lugosi József: *Szélpuskák*
- Izsák József-Keserű Béla: *Légpisztolyok és légpuskák*
- Nyilas István: *Lőkiképzési alapismeretek*
- Domonkos János: *Lövészeti alapismeretek*
- Fekete-Móro András: *BFTA Lövészeti Alapismeretek Útmutató*
- 23/1997. (XI. 27.) ORFK utasítás a Magyar Köztársaság Rendőrsége Lövészeti Szakutasítása