

VADEMECUM POLICJANTA

Wskazówki i komentarze opracowane przez wykładowców CSP

Techniki uPADania

w procesie szkolenia policjantów kursu podstawowego

nadkom. Grzegorz Leśniak
Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Młodzi funkcjonariusze Policji na początku swojej drogi zawodowej uczestniczą w szkoleniu zawodowym podstawowym, którego istotną częścią jest między innymi kształcenie technik i taktyki stosowania środków przymusu bezpośredniego, w tym siły fizycznej w postaci technik transportowych, obrony, ataku i obezwładnienia. Wielu specjalistów zajmujących się kształceniem umiejętności interwencyjnych słuchaczy to jednocześnie instruktorzy lub trenerzy sztuk walki.

Utylitarne systemy walki z zakresu obezwładniania osób wykorzystywane w procesie szkolenia policjantów byłyby ubogie, gdyby nie sztuki walki stworzone przez wielkich mistrzów wiele dekad wcześniej [1]. Jednym z nich był Japończyk, twórca judo, profesor Jigorō Kanō. Poza opracowywaniem, systematyzowaniem i doskonaleniem technik pod kątem ich przydatności w walce, zwracał on szczególną uwagę na bezpieczeństwo ćwiczących, kładąc duży nacisk na asekurację partnerów treningowych oraz naukę padów (ukemi). Podejście to zaowocowało powstaniem tzw. paradoksu Kanō, który polegał na tym, że trenujący judo dzięki opanowaniu podstaw, czyli technik upadania i asekuracji, odnosili zdecydowanie mniej obrażeń i mogli ćwiczyć z maksymalną intensywnością, co owocowało wzrostem dynamiki i skuteczności stosowanych technik, intensyfikowało przygotowanie motoryczne, a w efekcie istotnie sprzyjało wygranej w starciach z adeptami innych sztuk walki [2].

Funkcjonariusze Policji dzięki nauce właściwego upadania również mogą z zaangażowaniem trenować bez uszczerbku na zdrowiu i ryzyka doznania kontuzji. Umiejętność ta może okazać się również przydatna w realnych sytuacjach i starciach, podczas których zaszłaby potrzeba pokonania przeciwnika przy wykorzystaniu padu. Posługiwanie się padami

w różnych, dynamicznie zmieniających się sytuacjach będzie jednym z elementów świadczących o dobrym przygotowaniu motorycznym funkcjonariusza oraz jego dużej orientacji czasowo-przestrzennej [3].

PADY (UKEMI)

Każdorazowo szkolenie funkcjonariuszy rozpoczyna się od nauki padów. Można wyróżnić cztery ich rodzaje:

- w tył;
- na bok;
- w przód z przewrotem;
- płaski w przód.

W nauce padów stopniowo zwiększa się ich trudność poprzez przyspieszanie tempa ich wykonania oraz podwyższanie pozycji wyjściowej. Niezwykle istotne jest bardzo dobre opanowanie tych technik, gdyż obawa przed upadkiem będzie skutkować usztywnianiem mięśni i defensywnym zachowaniem, co z kolei sprzyja kontuzjom i uniemożliwia postęp i zdobywanie kolejnych umiejętności. W nauce padów zwraca się szczególną uwagę na kilka zasad, a mianowicie: zdobycie umiejętności padania na prawą i lewą stronę czy w przypadku padu w przód z przewrotem – przewrotu przez prawy i lewy bark, utrzymywania brody blisko klatki piersiowej, aby uniknąć uderzenia głową o podłoże, niekrzyżowania nóg podczas padania, gdyż grozi to kontuzją. Co więcej, ważny jest moment uderzenia kończyną górną o podłoże podczas wykonywania padu. Odpowiednio szybkie i mocne wykonanie tego uderzenia, gdy kończyna górna natychmiast odskakuje od podłoża, zmniejsza istotnie energię uderzenia tułowia, zapewniając mu tym samym ochronę. Zwraca się również uwagę na to, aby podczas wykonywania padu jak największa powierzchnia ciała zetknęła się z podłożem, gdyż umożliwia to rozłożenie siły zderzenia [4]. Ciało osoby wykonującej pad dąży do uzyskania ułożenia zbliżonego do okręgu, co szczególnie dobrze widać w przypadku padu w przód z przewrotem. Ułożenie to sprzyja amortyzacji upadku i umożliwia miękkie lądowanie [5].

PAD W TYŁ

Naukę padu w tył rozpoczyna się od pozycji leżenia tyłem z uniesionymi w górę kończynami dolnymi, brodą zbliżoną do klatki piersiowej i lekko zgiętymi w stawach łokciowych kończynami górnymi spoczywającymi na ziemi. W tej pozycji ćwiczący uczy się dynamicznych uderzeń kończynami górnymi o podłoże oraz pozycji końcowej padu. Następnie

pozycja ulega podwyższeniu. Z siadu prostego z plecami wygiętymi w łuk ćwiczący przetacza się w tył zachowując pozostałe znane mu już elementy padu. Pozycja stopniowo ulega podwyższeniu i pad wykonywany jest z przysiadu na palcach, a następnie z pozycji stojącej oraz w ruchu, np. idąc w tył. Pad ten można łączyć z przewrotem w tył [4].

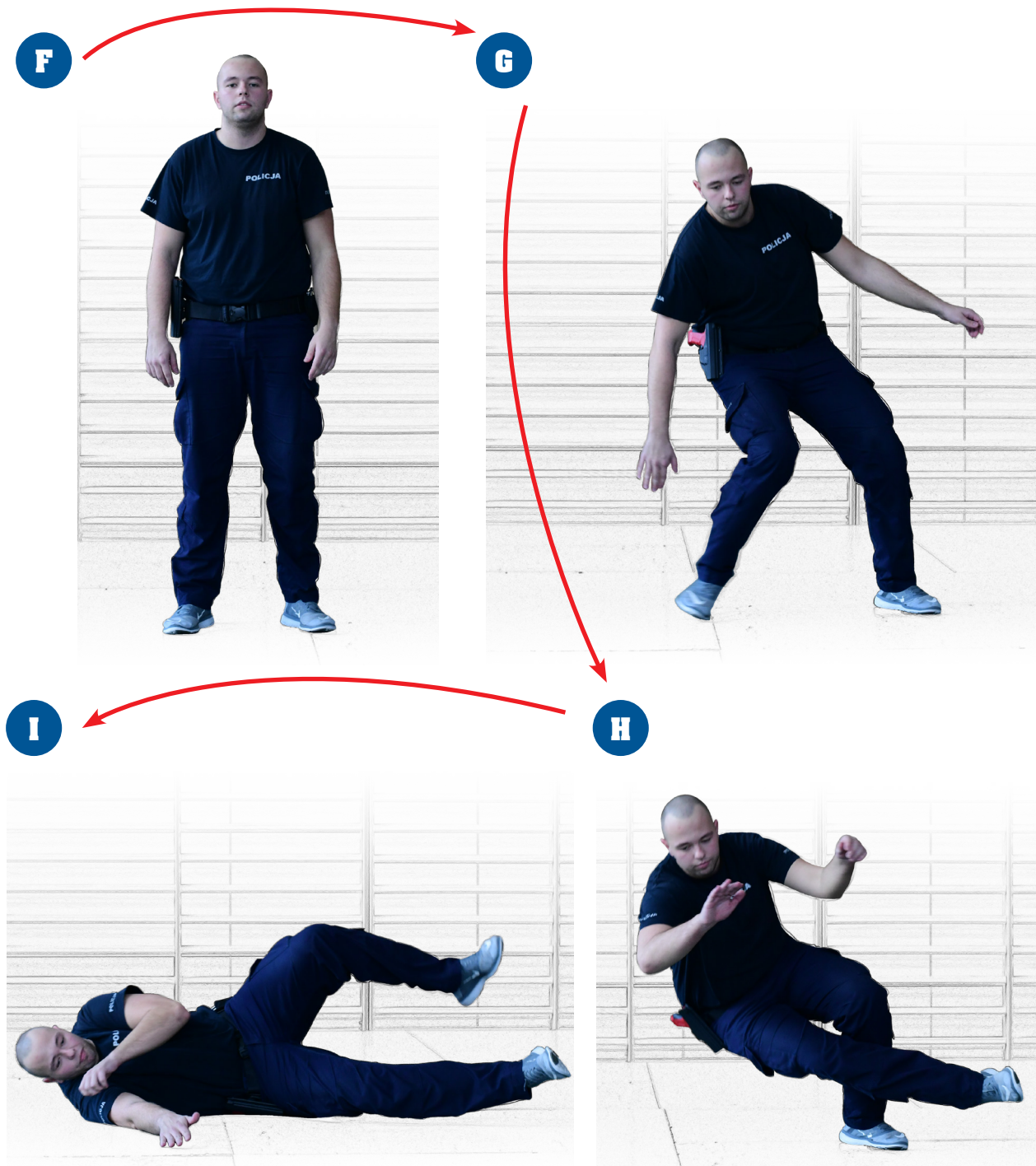


Fot. A–E2. Nauka padu w tył.

PAD NA BOK

Naukę tej techniki rozpoczyna się z pozycji siadu prostego. Utrzymując brodę blisko klatki piersiowej, należy unieść kończyny dolne i miękko przetoczyć się na bok, uderzając o podłoże kończyną górną po stronie boku, na

który nastąpiło przetoczenie. Kolejno ćwiczenie to wykonuje się z pozycji przysiadu na palcach, z pozycji stojącej oraz w ruchu, progresywnie zwiększając jego dynamikę [4].

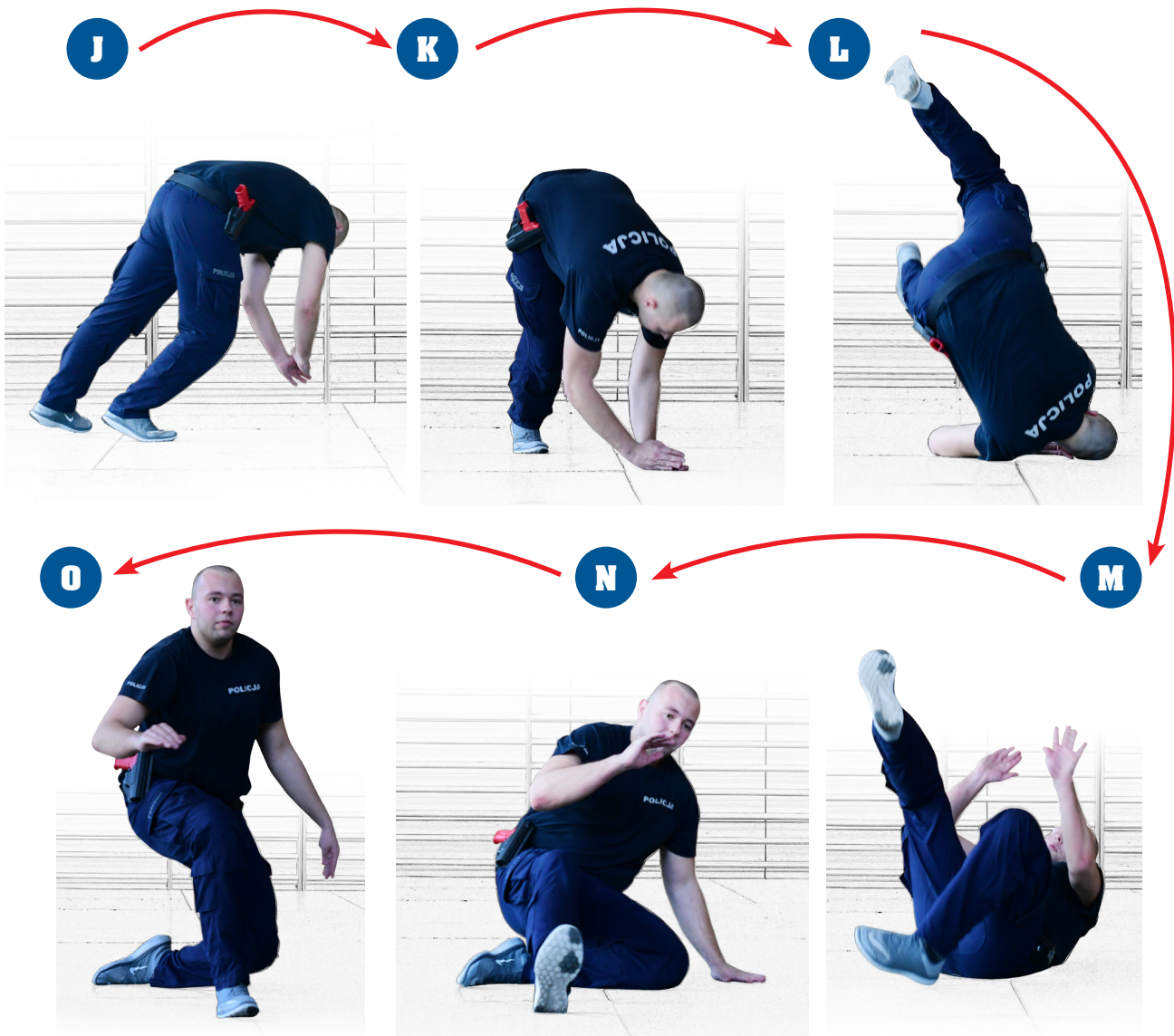


Fot. F–I. Nauka padu na bok.

PAD W PRZÓD Z PRZEWROTEM

Pozycją wyjściową, w której można rozpocząć naukę padu w przód z przewrotem, jest pozycja długiego wykroku. W przypadku wykroku prawą kończyną dolną można na początku nauczania położyć lewą dłoń na ziemi. Prawą dłoń, a dokładnie okolice małego palca, należy delikatnie oprzeć o podłoże (pod tułowiem z palcami skierowanymi ku tyłowi). Przetoczenie będzie następować kolejno od małego palca prawej ręki przez przedramię, łokieć, bark, skośnie przez plecy do lewego biodra. Pad kończy się uderzeniem lewą kończyną górną o podłoże i pozostaniem w pozycji końco-

wej padu na bok lub płynnym przejściem do postawy naturalnej – stającej. Podobnie jak w przypadku innych padów istotna jest tu ochrona głowy przez utrzymanie brody blisko klatki piersiowej oraz pamiętanie o tym, by ruch był okrągły i przypominał toczenie się piłki. Następnie ćwiczący opanowują pad w przód z przewrotem, nie używając podporu ręki lewej, dodając zamach prawą kończyną górną, podwyższając pozycję, z których pad jest wykonywany, by na końcu móc go płynnie wykonać z marszu, biegu czy nawet pokonując przy jego użyciu różne przeszkody [4].



Fot. J–O. Nauka padu w przód z przewrotem.

PŁASKI PAD W PRZÓD

Naukę padu w przód można rozpocząć w pozycji klęku podpartego, z której należy jednocześnie oderwać obie kończyny górne i opaść na przedramiona, pamiętając o szerokim rozstawieniu palców obu rąk i skierowaniu ich do środka. Kolejno, z pozycji klęku, poza wykonaniem pracy górną połową ciała, jak w poprzednim ćwiczeniu, należy jednocześnie wyrzucić w tył kończyny dolne, osią-

gając tym samym właściwą pozycję końcową padu. Pad ten charakteryzuje się dużą pracą – napięciem mięśni obręczy barkowej, biodrowej i tułowia w chwili zetknięcia kończyn z podłożem, o czym nie należy zapominać. Tak jak poprzednie pady, również płaski pad w przód powinien być praktykowany w pozycjach wysokich, a także ze skoku lotnego [4].



Fot. P1–P2. Nauka padu płaskiego w przód.

Fot. M. Mazewski

NAUKA PADÓW

– istotny element szkolenia funkcjonariusza Policji

Tempo nauczania padów i przechodzenie przez kolejne etapy i utrudnienia zależne będzie od ćwiczących i tego, jak szybko będą oni nabywać kolejnych umiejętności. Może okazać się, że grupa szkoleniowa bardzo szybko zdobędzie wiedzę i umiejętności, co zdarza się, gdy ćwiczący mieli już do czynienia ze sportami czy sztukami walki, innym razem może zaistnieć potrzeba zwolnienia tempa nauczania, wielokrotnego powtarzania kolejnych elementów, a nawet wprowadzenia dodatkowych ułatwień w postaci np. obniżenia pozycji wyjściowej przy początkowym nauczaniu padu w przód z przewrotem do pozycji klęku jednonóż lub użyciu pomocy w postaci piłek czy wałków rehabilitacyjnych, które pomagają w oswojeniu ruchu ciała w przestrzeni. Jedno jest pewne, sumienna nauka padów nie może zostać pominięta w szkoleniu młodych adeptów Policji, gdyż narażałoby to funkcjonariuszy na kontuzje i problemy ze zdrowiem po ewentualnych starciach, ograniczało możliwości dalszego rozwoju w użytecznych systemach walki, a także zwiększało ich niepokój przed koniecznością sprawdzenia swoich umiejętności w trakcie wykonywania obowiązków służbowych.

Służby mundurowe, w tym Policja, szkoląc funkcjonariuszy, korzystają z bogatego źródła, jakim są sztuki walki, dostosowując tę wiedzę do swoich potrzeb. Jednym z systemów samoobrony w judo, na który warto zwrócić uwagę, jest Goshin-Jutsu. Poza tym, że system ten jest zbiorem chwytów, jakie można wykorzystać względem najczęściej spotykanych form ataków, na podkreślenie zasługuje podstawowa zasada judo, którą kieruje się ten system, zwana zasadą „wzajemnego dobra”. Oznacza to, że samoobrona ma służyć zapewnieniu szeroko rozumianego bezpieczeństwa, a obezwładnienie napastnika powinno następować bez szkody dla jego życia i zdrowia [6].

Bibliografia

1. K. Jankowiak, *Typologia sztuk walki*, „The Polish Journal of the Arts and Cultur” 2013, nr 7, s. 85–87.
2. W. Macioszyk, *Technika Kodokan Judo*, Judomarket, Warszawa 2016, s. 6–9.
3. S. Sterkowicz, E. Madejski, *ABC Hapkido*, Firma Handlowo-Uslugowa Kasper, Kraków 1999, s. 25–26.
4. J. Pawluk, *Judo sportowe*, „Sport i Turystyka”, Warszawa 1988, s. 17–21.
5. S. Sterkowicz, E. Madejski, *ABC Hapkido*, Firma Handlowo-Uslugowa Kasper, Kraków 1999, s. 60–64.
6. J. Pawluk, *Judo mistrzów*, „Sport i Turystyka”, Warszawa 1981, s. 94–95.