

MAŁE PODCIĘCIE ZEWNĘTRZNE



podkom. Janusz Kaszczyński

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

W niniejszym artykule zostanie przedstawiona oraz omówiona jedna z najbardziej skutecznych w praktyce technik stosowanych przez funkcjonariuszy Policji w ramach użycia siły fizycznej jako środka przymusu bezpośredniego. Mowa o technice małego podcięcia zewnętrznego, znanej w terminologii japońskiej jako ko-soto-gari. Choć nazwa ta wywodzi się z tradycji judo, zastosowanie samej zasady działania tej techniki nie jest ograniczona wyłącznie do jednej dyscypliny sportowej. Podobne rozwiązania biomechaniczne występują bowiem w wielu systemach walki, takich jak zapasy, brazylijskie jiu-jitsu, sambo czy niektóre odmiany karate. W praktyce oznacza to, że technika ta nie jest jedynie elementem sportowej rywalizacji, lecz uniwersalnym sposobem destabilizacji przeciwnika, i znalazła swoje zastosowanie również w szkoleniu służb mundurowych.

Nazewnictwo ko-soto-gari zostało usystematyzowane w ramach klasyfikacji technik opracowanej przez twórcę judo, Jigoro Kano. Jednak sama mechanika podcięcia zewnętrznego była stosowana przez ludzi znacznie wcześniej, zanim została opisana w ramach konkretnego systemu walki. W zapasach funkcjonuje ona pod nazwą *outside trip*, w brazylijskim jiu-jitsu stanowi jedną z podstawowych metod obalenia przeciwnika z klinczu, natomiast w systemach walki wykorzystywanych przez służby mundurowe traktowana jest przede wszystkim jako skuteczny sposób sprowadzenia osoby agresywnej do parteru.

Z punktu widzenia działań policyjnych kluczowe znaczenie ma nie tyle sama nazwa techniki, ile jej praktyczna użyteczność. Interwencje podejmowane przez funkcjonariuszy odbywają się bowiem w warunkach dalekich od sportowych. Policjant działa na ulicy, w mieszkaniach, na klatkach schodowych, w wąskich przejściach czy w miejscach o ograniczonej przestrzeni. W takich sytuacjach nie ma miejsca na skomplikowane i widowiskowe techniki wymagające dużej przestrzeni oraz długiego przygotowania ruchu. Liczy się przede wszystkim prostota, szybkość działania oraz możliwość zachowania kontroli nad osobą, wobec której podejmowane są czynności.

Jedną z największych zalet podcięcia zewnętrznego jest fakt, że policjant przez cały czas pozostaje zwrócony twarzą do osoby agresywnej. W wielu technikach rzutów, szczególnie tych opartych na pracy bioder lub barków, konieczne jest odwrócenie się plecami do przeciwnika. W warunkach sportowych nie stanowi to problemu, jednak w realiach interwencji policyjnej może znacząco zwiększać ryzyko. Funkcjonariusz, który odwraca się tyłem do osoby agresywnej, traci na chwilę kontrolę wzrokową nad jej rękami, a właśnie dłonie są najczęściej źródłem potencjalnego zagrożenia. Podcięcie zewnętrzne pozwala uniknąć tej sytuacji, ponieważ technika wykonywana jest z zachowaniem frontального ustawienia wobec przeciwnika. Mechanika tej techniki opiera się na stosunkowo prostych zasadach biomechaniki. Każdy człowiek utrzymuje równowagę dzięki określonej bazie podporowej, czyli ułożeniu stóp względem środka ciężkości ciała. W momencie gdy ciężar ciała spoczywa głównie na jednej nodze, a równowaga zostaje dodatkowo zakłócona przez ruch górnej części ciała, wystarczy stosunkowo niewielkie działanie skierowane w odpowiednim kierunku, aby doprowadzić do utraty stabilności. Właśnie na tym polega istota podcięcia zewnętrznego. Policjant nie wykonuje w tej technice silnego kopnięcia, jak mogłoby się wydawać osobie postronnej. W rzeczywistości

ruch polega na jednoczesnym działaniu górnej i dolnej części ciała. Funkcjonariusz kontroluje rękę lub obręcz barkową osoby agresywnej, kierując jej ciężar ciała w stronę, w której stabilność jest najmniejsza. Jednocześnie nogą wykonuje ruch podcinający, usuwając punkt podparcia. W efekcie osoba agresywna traci równowagę i zostaje sprowadzona do ziemi. W szkoleniu policyjnym szczególny nacisk kładzie się na to, aby obalenie nie było celem samym w sobie. Sprowadzenie przeciwnika do parteru jest jedynie etapem prowadzącym do dalszych działań, takich jak kontrola kończyn, unieruchomienie czy założenie kajdanek. Dlatego technika wykonywana jest w sposób umożliwiający natychmiastowe przejście kontroli nad osobą obezwładnianą. Zastosowanie podcięcia zewnętrznego przez funkcjonariusza Policji znajduje swoje umocowanie w obowiązujących przepisach prawa. Podstawowym aktem regulującym działalność Policji jest ustawa o Policji¹ (art. 16), która określa możliwość stosowania przez funkcjonariuszy środków przymusu bezpośredniego w przypadkach przewidzianych w odrębnych przepisach. Szczegółowe zasady użycia tych środków określa ustawa o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej² (art. 12 ust. 1 pkt 1), która wskazuje, że jednym ze środków przymusu jest siła fizyczna w postaci technik obrony, ataku, transportu i obezwładnienia, stosowana wyłącznie w sytuacjach koniecznych i proporcjonalnie.

Podcięcie zewnętrzne należy do kategorii technik obezwładniania. Może być zastosowane m.in. w sytuacji czynnego oporu, próby ucieczki, bezpośredniego, bezprawnego zamachu lub zagrożenia bezpieczeństwa funkcjonariusza bądź innych osób. Każde użycie siły musi być zgodne z zasadą konieczności i proporcjonalności, co oznacza stosowanie jedynie tych środków, które są niezbędne i najmniej dolegliwe dla osoby obezwładnianej. Właściwie wykonane podcięcie zewnętrzne pozwala znacząco skrócić czas interwencji. Zamiast długotrwałej szarpaniny dochodzi do szybkiej destabilizacji przeciwnika i przejścia nad nim kontroli. Krótszy czas użycia siły zmniejsza ryzyko powstania obrażeń zarówno u funkcjonariusza, jak i u osoby zatrzymywanej, a także ogranicza potencjalną odpowiedzialność prawną policjanta.

Nie oznacza to jednak, że technika ta jest rozwiązaniem uniwersalnym w każdej sytuacji. Skuteczność podcięcia zależy m.in. od warunków terenowych, różnicy masy ciała uczestników interwencji czy dynamiki zdarzenia. Na śliskiej nawierzchni policjant może sam utracić równowagę, a w ciasnych przestrzeniach ruch nogi może być ograniczony. Dlatego tak istotne jest właściwe szkolenie oraz regularne doskonalenie umiejętności praktycznych. Istotnym elementem szkolenia jest również nauka kontrolowanego sprowadzania przeciwnika do ziemi. Celem działania funkcjonariusza nie jest wyrządzenie krzywdy, lecz skuteczne i bezpieczne zakończenie zagrożenia. Właśnie dlatego funkcjonariusze uczą się tak prowadzić ruch, aby minimalizować ryzyko niekontrolowanego upadku i ewentualnych obrażeń. Podsumowując, należy stwierdzić, że małe podcięcie zewnętrzne stanowi jedną z najbardziej przydatnych w praktyce technik, których wykorzystania uczą się policjanci podczas szkolenia i doskonalenia zawodowego w zakresie taktyki i technik interwencji. Jego skuteczność wynika z prostoty, szybkości działania oraz możliwości zachowania stałej kontroli nad osobą agresywną. Co szczególnie istotne, technika ta pozwala funkcjonariuszowi przez cały czas pozostawać zwróconym twarzą do przeciwnika, dzięki czemu nie traci kontroli nad jego rękami ani nad rozwojem sytuacji. Choć nazwa ko-soto-gari wywodzi się z judo, sama technika jest znacznie bardziej uniwersalna i od lat funkcjonuje w różnych systemach walki. W szkoleniu policyjnym została zaadaptowana w sposób odpowiadający realiom służby, gdzie liczy się przede wszystkim bezpieczeństwo, skuteczność oraz działanie zgodne z obowiązującymi przepisami prawa. Dzięki tym cechom podcięcie zewnętrzne pozostaje jednym z ważniejszych elementów technik interwencyjnych stosowanych przez funkcjonariuszy Policji.

¹ Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (Dz. U. z 2025 r. poz. 636, z późn. zm.).

² Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz. U. z 2025 r. poz. 555, z późn. zm.).

Instrukcja zastosowania techniki małego podcięcia zewnętrznego



TECHNIKI OBEZWŁADNIANIA – PODCIĘCIE MAŁE



Fot. 1. Policjant nawiązuje kontakt fizyczny z osobą stawiającą opór, kontrolując jej górną część ciała oraz przygotowując się do wykonania techniki obalenia. Delikatnie pociąga lub kieruje górną część ciała osoby agresywnej w kierunku tyłu lub po skosie, powodując przeniesienie ciężaru ciała z jej nóg.

Fot. 2. Moment zaburzenia równowagi osoby agresywnej poprzez kontrolę ramion i przesunięcie środka ciężkości przeciwnika.

Fot. 3. Policjant wykonuje małe podcięcie zewnętrzne, eliminując punkt podparcia nogi osoby stawiającej opór. Lewa ręka funkcjonariusza powinna kontrolować rękę, bark lub część odzieży osoby agresywnej w okolicy ramienia lub klatki piersiowej, natomiast prawa ręka stabilizuje drugą stronę ciała przeciwnika, co pozwala na zaburzenie jego równowagi.

Fot. 4. Faza obalenia – przeciwnik traci równowagę w wyniku podcięcia i zostaje sprowadzony do parteru. Przez cały czas policjant utrzymuje kontrolę nad górną częścią ciała przeciwnika.

Fot. 5. Po obaleniu policjant stabilizuje przeciwnika na podłożu, ograniczając jego możliwość dalszego stawiania oporu.

Fot. 6. Policjant zachowuje kontrolę nad górną częścią ciała osoby obezwładnianej, utrzymując bezpieczną pozycję przodem do przeciwnika.

Fot. 7. Przejście do techniki obezwładnienia i przygotowanie do zastosowania kajdanek. Po sprowadzeniu przeciwnika do ziemi funkcjonariusz natychmiast przechodzi do kontroli kończyn górnych i unieruchamia osobę, przygotowując ją do założenia kajdanek

Fot. 8. Jeśli osoba agresywna szarpie policjanta za umundurowanie, funkcjonariusz ustawia się przodem do przeciwnika, ograniczając osobie swobodę ruchów oraz przygotowując się do zachwiania jej równowagi.

Fot. 9. Przejście do procedury zatrzymania – policjant przejmuje kontrolę nad rękami osoby obezwładnianej, przygotowując je do założenia kajdanek.

Zdj. 1–9. K. Chudziński.

Summary

Minor outer leg reap

This article presents and discusses one of the most effective techniques used in practice by police officers when applying physical force coercive measure – the minor outer leg sweep technique, known in Japanese terminology as ko-soto-gari. Although the name originates from the tradition of judo, the underlying principle of this technique is not limited to single sport discipline. Similar biomechanical solutions can be found in many combat systems, including wrestling, Brazilian jiu-jitsu, sambo and some systems of karate. As a universal method of destabilising an opponent, this technique has also been adopted in the training of uniformed services. The author provides a clear, step-by-step explanation of how the technique is applied, supported by photographs illustrating the individual stages of its execution.

Thumaczenie: Joanna Łaszyn