



Dr. Nagy József

Önvédelem és kényszerítőeszköz alkalmazás I. Rendőri önvédelem



A követelménymodul megnevezése:

Általános őr-és járőrszolgálati feladatok

A követelménymodul száma: 0731-06 A tartomelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-032-50



RENDŐRI ÖNVÉDELEM

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

A társadalom a rendészeti szervek dolgozóival, a rendőrökkel szemben támasztott elvárásai közé tartozik nem csak a rendőri szakmai felkészültség, hanem mindemellett a jó kondíció a megfelelő fizikai erőnlét is. Erre leginkább azért van szükség, mert kialakulhatnak olyan intézkedési helyzetek, amikor az intézkedő rendőrnek testi erejét, ügyességét kell kihasználnia ahhoz, hogy egy esetleges bűnözőt elfogjon, megfékezzen, vétkes állampolgárokat védelmezzen vagy védje saját illetve társa, társai életét, testi épségét.

A rendészeti szervek dolgozójának fel kell vállalnia a testi épséget is akár veszélyeztető helyzeteket, szituációkat, nyilvánvalóan az ésszerű kockázatvállalás mértékének mérlegelése mellett, annak figyelembevételével.

A testi épséget veszélyeztető intézkedési helyzetekben szükséges adekvát reakáláshoz szükséges kompetenciák megszerzése, a különböző közelharc technikák elsajátítása kitartó és hosszadalmas munkát igényel. Ezt általában szervezett kereteken belül specialisták segítségével és közreműködésével lehet elsajátítani.

Általánosságban elmondható, hogy a tanult technikák rendkívül sok féle képpen kombinálhatók, de a jól begyakorolt, egyszerű és ösztönössé vált reakciók és az azonnali reakálás egy esetleges támadásra több mint szükségszerű. Éles helyzetben kevés mérlegelési, döntési idő áll rendelkezésre. Nincsenek tisztán, szépen végrehajtott technikák. Célunk a meglévő elméleti és gyakorlati tudásunk valamint a túlélést szolgáló ösztöneink célszerű, helyzetnek megfelelően alkalmazása. Egy mozdulatsorban és jól kell reagálnunk, mert nem biztos, hogy adott több lehetőség a helyzet megoldására. Fontos, hogy a rendőr az már az intézkedés megkezdésekor előre tudja látni az intézkedés alá vontaknak a várható reakcióit és komplexitásában lássa a környezet adta további lehetőségeket. (Eszközök, tereptárgyak alkalmazhatóságának lehetőségeit) Ennek a közelharc során azért van jelentősége, mert a távolság, a hely, a környezet kihasználása mind nagy jelentőséggel bír a szituációk számunkra eredményes végrehajtásában.

A katonai vagy rendőri önvédelem a közelharc kiképzés nem csak a fizikai erőnlétet, az ügyességet a különböző technikák elsajátítását hivatott szolgálni. Olyan nélkülözhetetlen kompetenciák, személyiségtulajdonságok fejlesztését is szolgálja, mint a gyors helyzetfelismerés, a döntéshozatal képességének a kialakulása, viselkedéskontroll, ami az indulatokkal túlfűtött konfliktushelyzetek kezelése során elengedhetetlenül szükséges. A küzdősport feltétlenül növeli a magabiztosságot, monotónia túrést, hozzájárul a magasabb fájdalomküszöb kialakulásához. Javítja a reakciókészséget, az akaraterő és a kitartás növekedését. A gyakorlás során kontroll mellett is találkozunk az ütések, rúgások, esések során keletkező és érzett fájdalommal, aminek az érzete csökkenthető a rendszerességből adódó megszokással. A sport, a rendszeres testmozgás rendszerezettebb, fegyelmettebb személyiség kialakulását eredményezi, és mindemellett csökkenti a szervezetre nehezedő stressz ártalmak káros, kóros hatásait, következményeit. Ellenállóbbá teszi szervezetünket, erősíti belső védekező mechanizmusunkat. Összességében tehát elmondhatjuk, hogy a sport komplex módon fejti ki hatását fejlesztve a fizikai erőnlétet, a testi, szellemi és mentális egészséget, ezáltal nagymértékben magát a személyiséget is.

A következőkben tekintsünk át néhány fontos, a közelharc és a rendőri önvédelem szempontjából betartandó alapelvet:

- stabilitás elve (a vesztes állás lényegileg egyensúlyvesztésből eredhet)
- gyorsaság elve (akár ütésről, rúgásról van szó, annak energiája a sebesség négyzetes arányával egyenlő, az-az a súly felében járul hozzá a sikerhez az ilyen küzdelemnél)
- az erőösszpontosítás elve (nem szétforgácsolni, hanem koncentrálni kell az erőinket)
- a merőlegesség érvényre juttatása (a behatás merőlegesen éri el a legnagyobb hatást)
- a vitális pontokra támadás (a hatás a legsebezhetőbb ponton történhet leginkább)
- kicsi találati ütőfelület megválasztása
- kombinatív hatás (többféle figyelemmegosztó találatok fogások alkalmazása)
- erőteljes kilégzés (hatékonyabb a hatás, ha erőteljes kilégzéssel párosul)
- távolságtartás (mi általunk kiválasztott biztonságos távolság érvényre juttatása)
- a találat utáni pozíció elve (a végén se vegyük le az ellenfélről a tekintetünket, folyamatos kontroll)

A rendőri önvédelem című fejezetben megismerkedhetnek azokkal az önvédelmi, elhárító és kontratamadó alaptermékakkal, fogásokkal, melyek szükség esetén hatékonyan segítik a szolgálatot teljesítő rendőr napi tevékenységének ellátását.

Fejezetünkben részletesen tárgyaljuk és dolgozzuk fel a következő elemeket:

- Álláspozíciók felvétele
- Zuhanások
- Védekező és támadó pozíció felvétele földön
- Gurulások
- Ütések
- Rúgások
- Védések

- Fogástechnikák és fogások bontása
- Fojtások, fojtásokból való szabadulás

Mivel a fent felsorolt mozdulatok, mozdulatsorok gyakorlatban történő elsajátítása túlnyomó részben csak segítő partner közreműködésével valósítható meg, így a gyakorlás során kiemelt jelentőséggel bír a biztonsági rendszabályok betartása, a feladatnak megfelelő és elégséges bemelegítés, valamint a szükséges védőfelszerelések alkalmazása.

SZAKMAI INFORMÁCIÓ TARTALOM

ÁLLÁSPOZÍCIÓK FELVÉTELE

Az alapállás a biztonságos intézkedés megkezdéséhez és végrehajtásához szükséges olyan álló testhelyzet, amely biztosítja az intézkedő rendőr számára az intézkedés alá vont személy viselkedésére való adekvát reagálást. Az álláspozíció biztosítja egyben a járőrtársak folyamatos kontaktusban való együttműködését.

Az alapállás egyfajta készségi állapot, mely állapot szükség esetén lehetővé teszi a gyors helyzetváltoztatást, védekezést, eszközhasználatot, kényszerítő eszközök és intézkedések alkalmazásának megindítását. Az okmányok tanulmányozása során az intézkedés alá vont személy keze és kezének környezete állandóan kontroll alatt van, míg a társ az esetleges azonnali reagálásnak megfelelő pozícióban áll. (1-2. ábra)



1. ábra . Alapállás I.

MUNKAKÖNYV



2. ábra Alapállás 2.

ZUHANÁSOK

A zuhanások, esések során az álláspozícióból kerülünk a talajra például, támadás (pl. ellökés) következtében, vagy a fedezék elfoglalása során lehetőleg oly módon, hogy minél kevesebb sérülést szenvedjünk, és lehetőség szerint a kialakult szituációban a lehető legelőnyösebb pozícióba kerüljünk.

1. Előre zuhanás

Az előre zuhanás során a karok könyökben hajlítva a test előtt helyezkednek el alkarral és tenyérrrel a talaj irányába. Az esés során a test merev, az alkaron és a cipő orrán támaszkodunk leérkezéskor. Vigyázzunk, hogy a térd ne ütődjön a talajhoz. A nyak és fej merev tartásban marad. (3-4. ábra)



3. ábra Előre zuhanás I.



4. ábra Előre zuhanás 2.

2. Hátra zuhanás

Hátrafelé irányba történő zuhanás esetén súlypontunkat süllyesztve igyekszünk sarkunkhoz közel leülni a talajra miközben lendületünket mindkét karral a test mellett tompítjuk. Ez esetben is nyakunkat mereven tartjuk, hogy a fej a zuhanás lendületétől ne érje a talajt. (05–06. sz. ábra)



5. ábra Zuhanás hátra 1.



6. ábra Zuhanás hátra 2.

3. Oldalra zuhanás

A súlypontunkat folyamatosan süllyesztve a zuhanás irányába eső lábunkat magunk előtt oldalra fektetjük és azzal azonos kézzel tompítva érzük el a talajt majd ezzel egy időben vesszük fel a védekező pozíciót. (7–8. ábra)



7. ábra Zuhanás oldalra 1.



8. ábra . Zuhanás oldalra 2.



9. ábra Zuhanás oldalra 3.

VÉDEKEZŐ ÉS TÁMADÓ POZÍCIÓ FELVÉTELE FÖLDÖN

Abban az esetben, ha nincs lehetőség az esést követő azonnali felállásra, akkor a talajon kell a védekező testhelyzetet kialakítani melynek a célja az, hogy az élettanilag fontos testrészeinket és szerveinket védjük, valamint előnyös pozíciót készítsünk elő az innen történő támadásra, eszközhasználatra. Törekedjünk a helyzetnek megfelelő mielőbbi újbóli álláspozíció felvételére. Támadás esetén mindig a támadó irányába forduljunk a talajon is. A védekező és támadó pozíció felvételét megtehetjük hátra történő zuhanást követően csakúgy, mint bármely oldalunkra történő zuhanás esetén.

Oldalfekvő testhelyzetben a láb térdben behajlítva és felhúzza van a test és az ágyék védelmének érdekében. A másik láb a földön fekszik és enyhén hajlított állapotban van a stabilabb pozíció megtartása miatt. Az alsó felkar a talajon fekszik, a felső kar pedig védi a földtől elemelt fejet a támadástól úgy, hogy közben ne takarja el a szemet, a vizuális kontroll és kontaktus folyamatos megtartása érdekében. Fontos még továbbá, hogy a kéz, a fej és a test védelmén túl azonnal kényszerítő eszközt is kezelni tudjon (pl.:gázspray, lőfegyver) az előnytelen pozíció ellenére. A kéz az esetleges támadás védelmének megfeszített állapotban van, hogy felfoghassa az ütések, rúgások. (10. ábra)



10. ábra Védekező pozíció felvétele a földön fekve

GURULÁSOK

A gurulások lényege és szükségessége abban rejlik, hogy a kitérő vagy kikényszerített gyors helyzetváltoztatás során a gurulást követően egyensúlyunk megmaradjon és befejezést követően felállás esetén újból stabil álláspozícióba kerüljünk vagy szükség esetén a talajon maradva a fent említett védekező és támadó pozíciót vegyük fel.

1. Előre gurulás bal, jobb vállon

A mozdulatsor bal vagy jobb támadóállásból vagy előrelépésből történik az elől lévő lábbal azonos oldali kézen és vállon átló irányú átgördüléssel úgy, hogy lehetőség szerint a gerinc kevésbé érjen a talajhoz. A gurulás irányával ellentétes kéz tompít, vagy segít a felállásban. A kezek foglaltsága esetén (pl. pisztoly, rendőrbot) a felállás a lendület segítségével történik. (11–14. ábra)



11. ábra Gurulás előre I.



12. ábra Gurulás előre 2.



13. ábra Gurulás előre 3.



14. ábra . Gurulás előre 4.

2. Hátragurulás bal, jobb vállon

Ez esetben az egyik lábunkkal hátra lépünk és közbe súlypontunkat süllyesztve próbálunk a sarkunkhoz közel leülni, majd mind két karunkkal a test mellett tompítani és átgurulni hátra a fej oldalra mozdításával. A kéz foglaltsága esetén a tompítás (lassítás) elmarad és megtörténik a hátra gurulás majd a felállás. (15–18. ábra)



15. ábra Gurulás hátra 1.



16. ábra Gurulás hátra 2.



17. ábra Gurulás hátra 3



18. ábra Gurulás hátra 4.

ÜTÉSEK

A következő pontban ábrák segítségével bemutatunk néhány ütés alaptechnikát, melyeket az intézkedő rendőr szükség esetén alkalmazhat.

- Egyenes ütés (19-20. ábra)
- Köríves ütés (21. ábra)
- Felütés (22. ábra)
- Könyökütés (23-27. ábra)

- Kalapácsütés (28-29. ábra)
- Kéz éllel ütés (30. ábra)
- Tenyérrel ütés (31-32. ábra)



19. ábra Egyenes ütés fejre 1.



20. ábra Egyenes ütés fejre 2.



21. ábra . Köríves ütés fejre



22. ábra Felütés



23. ábra . Könyökütés testre



24. ábra Könyökütés hátra fejre



25. ábra Könyökütés hátra testre



26. ábra Könyök ütés fejre



27. ábra Könyökütés alulról



28. ábra Kalapácsütés felülről fejre



29. ábra Kalapácsütés oldalról fejre



30. ábra Kéz éllel ütés nyakra



31. ábra Tenyérrel ütés fejre



32. ábra . Tenyérrel ütés ágyékra

RÚGÁSOK

A rendőr intézkedéseit általában szolgálati ruházatban és a meghatározott felszerelésben fogatosítja. Ebből kiindulva célszerű az esetleges támadások elhárítása érdekében kezdeményezett rúgásokat középmagasságban testre és végtagra irányítani az egyensúly és a stabilitás megtartása mellett. A rúgások előnye a határozottan nagyobb erő kifejtése, a biztonságos távolság könnyebb megtartása. Ha a támadás során a támadó közvetlen közelségbe kerül, akkor a taposó, toló rúgások szűk helyen is hatékonyan alkalmazhatóak.

1. Ostoros rúgások

Egyenes rúgások előre lábfejjel ágyékra, valamint köríves rúgás, combrúgás. Mindkét rúgástechnika során a rúgó láb a rúgást követően térdből visszacsapódik. (33–36. ábra)



33. ábra Ostoros rúgás ágyékra



34. ábra Belső combrúgás



35. ábra Külső combrúgás



36. ábra Csípő csont magasságába rúgás

2. Toló rúgások

A toló rúgások jellegzetessége, hogy leginkább a támadó közvetlen közelségből való eltávolítására szolgál. (37–39. ábra)



37. ábra Toló rúgás gyomorra



38. ábra Toló rúgás hátra gyomorra



39. ábra Toló rúgás oldalra

3. Térd rúgás.



40. ábra Térd rúgás ágyékra



41. ábra Térd rúgás gyomorra

A fenti rúgások csípőből visszahúzódnó rúgások.

4. Taposó rúgások

Térdre, térdhajlatra és térd alá rúgás. (42–44. ábra)



42. ábra . Taposó rúgás térdre



43. ábra . Taposó rúgás térdhajlatra



44. ábra Taposó rúgás térd alá

VÉDÉSEK

Fej, középmagasság és alsó szekció védeése – ütéssel, rúgással, dobással történő támadás esetén. A védekek során igyekezzünk a támadó ütésenergiáját nem felfogni, hanem irányunkból eltéríteni, elterelni.

1. Védés kézzel

Felső, belső, alsó alkarvédés. A védekek során a könyök és váll feszes. Az ütés elterelése során fontos a test és a fej másik kézzel történő védelme és az esetleges ellentámadás előkészítése. (45–48. ábra)



45. ábra Felső alkarvédés



46. ábra Belső alkarvédés



47. ábra . Belső alkarvédés



48. ábra Alsó alkarvédés

2. Védés Lábbal

Térdfelhúzással védés, lábszárral, támadás irányából való kitéréssel és ellentámadással történik. (49. ábra)

Általánosan elmondható, hogy a háritott és az indított támadások során a védekezésen és a sérülések elkerülésén túl az intézkedés célját figyelembe véve a helyzete stabilitása, a következő lépés előkészítése (szükséges kontratámadás) kontroll és a dominancia visszaszerzése a fő cél. Az intézkedés során kiemelt jelentőséggel bír a hely, a helyszín a környezet sajátosságainak gyors felmérése és a rendőri intézkedés során történő helyes kiaknázása.



49. ábra Védés lábbal

FOGÁSTECHNIKÁK ÉS FOGÁSOK BONTÁSA

Az intézkedés foganatosítása során a rendőrt érő atrocitások között gyakran fordulnak elő különböző megfogások, átkarolások, testrésze, nyakra, hajra, végtagokra, felszerelésre való ráfogások. Ezeket célszerű megelőzni a már tárgyalt módon a távolság megválasztásával, szabályozásával, gyors, megelőző reagálással az alábbiaknak megfelelően:

1. Csuklófogás

A támadás iránya szerint szemből oldalról és hátulról történhet. Általánosságban célszerű a támadó kéz hüvelyk új irányában kezdeni a saját kéz kiszabadítását vagy kivételét figyelemterelés vagy a szabad kézzel történő támadás mellett. Ha oldalról vagy hátulról kapjuk a támadást, akkor célszerű a támadó irányába fordulni. Ha lehetőségünk van rá akkor már a ráfogás pillanatában bontani kell a szorítást. Abban az esetben, ha egy kezünkre fognak két kézzel alkalmazzunk kontra ütést vagy rúgást és egyidejűleg fogjunk rá saját kezünkre és felfelé csavarva bontsuk a fogást. (50–59. ábra)



50. ábra Csuklófogásból való szabadítás



51. ábra Csuklófogás bontása 1



52. ábra Csuklófogás bontása 2.



53. ábra Csuklófogás bontása egyidejű ellentámadással (tenyérrel ütés fejre)



54. ábra Kétkezes csuklófogás bontása 1.



55. ábra Kétkezes csuklófogás bontása 2.



56. ábra Kétkezes csuklófogás bontása 3.



57. ábra Csuklófogás bontása hátralépés



58. ábra Csuklófogás bontása hátralépés és toló-rúgás egyidejű alkalmazásával 1



59. ábra Csuklófogás bontása hátralépés és toló-rúgás egyidejű alkalmazásával 2.

2. Kabátfogás

Kontratámadást követően a támadó csuklóját nagyujj felől megragadva kifelé irányba csavarva bontjuk a fogást. A kontratámadás lehet ütés, rúgás a korábban tanultak szerint. A szituáció függvénye, hogy a már megfogott támadó kezét fogás alatt tartjuk, vagy nem – földre visszük a személyt, vagy nem. (60–61. ábra)



60. ábra Kabátfogás bontása 1.



61. ábra Kabátfogás bontása 2.

FOJTÁSOK, FOJTÁSOKBÓL VALÓ SZABADULÁS

A fojtásos támadás módszere szerint történhet kézzel, alkarral, ruházattal, vagy eszköz segítségével. Fontos, hogy a fojtás befogása előtt vagy közben célszerű az ellentámadást vagy a bontást megkezdeni, mert a befogott fojtás bontása nagyon nehéz. Ha támadás iránya szerint oldalról, hátulról történik, célszerű azonnal szembe fordulni és ellentámadással bontani a ráfogást. Fojtás iránya szerint szemből történő támadás elhárítása. (62–63. ábra)



62. ábra . Fojtásból szabadulás 1.



63. ábra Fojtásból szabadulás 2.

ÖSSZEFOGLALÁS

A fent bemutatott és részletezett alaptechnikák természetesen csak egy részét képezik a rendőri önvédelemi alapoknak. Ezen mozdulatsorok elsajátítása azonban elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy később bárki is továbbfejlessze önvédelmi szakmai ismereteit és egyben megalapozza a különböző kényszerítő eszközök szakszerű és biztonságos alkalmazását. Tekintsük át ismételten, hogy melyek voltak azok az alaptechnikák melyekkel megismerkedhettek a fejezet feldolgozása során:

- Álláspozíciók felvétele
- Zuhanások
- Gurulások
- Ütések
- Rúgások
- Védések
- Fogástechnikák és fogások bontása
- Fojtások, fojtásokból való szabadulás

Az önvédelmi fogások végrehajtása során általános elfogadott elveket kell követnünk ahhoz, hogy szükség esetén hatékonyan tudjunk védekezni, ellen támadni, befejezni egy megkezdett intézkedéssorozatot. Ezek az elvek a következők:

- stabilitás elve,
- gyorsaság elve,
- az erősszpontosítás elve,
- a merőlegesség érvényre juttatása,
- a vitális pontokra támadás elve,
- a kicsi találati ütőfelület megválasztása,
- kombinatív hatás,
- erőteljes kilégzés,
- távolságtartás,
- a találat utáni pozíció elve

Az összefoglalás után kérem, kövesse a tanulásirányító utasításait!

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

A tanulásirányító segítségével – pontosan követve azok utasításait – Ön gyorsan, biztonságosan és hatékonyan elsajátíthatja azokat az önvédelmi fogásokat, melyek hatékonyan segíthetik a mindennapi teendők ellátását, a szolgálat maradéktalan végrehajtását.

A következő feladatok elvégzése elsősorban párokban fog történni. Kérem, keressen magának egy magasságban és testsúlyban is közel azonos partnert a gyakorláshoz. A vele folytatott gyakorlatok során fogják elsajátítani a megfelelő technikákat. A későbbiek során természetesen nem kizárt, hogy testesebb, magasabb termetű partnerrel dolgozzon együtt. A kezdeti fázisban azonban javasoljuk a közel azonos fizikai paraméterekkel rendelkező edzőtárs kiválasztását.

Fokozottan ügyeljenek a biztonsági rendszabályok betartására, egymás fizikai, testi épségének megőrzésére.

Mint minden fizikai igénybevétel, edzés, sport foglalkozás alapos bemelegítéssel kezdődik.

Fusson 800–1200 métert (ez egy átlagos méretű futballpálya körül 2–3 kör) laza futásban, majd melegítse be ízületeit, végtagjait. Lehetőleg az egész testet mozgassuk át a sérülések elkerülése végett. Végezzen nyújtásokat álló testhelyzetben, ha a lehetőségek adottak, akkor a talajon ülve is. A feladatokat először lassan végezze, majd egyre közelíthet az életszerű végrehajtás várható sebességéhez.

Ezt követően kezdje el az 1. számú cím alatt szereplő ismeretanyag elsajátítását.

1. Álláspozíciók felvétele

Az alapállás gyakorlását egyedül is végezheti. Ha van a környezetében álló alakos tükör, akkor nyugodtan használhatja. A tükör kiválóan alkalmas arra, hogy az alapállás felvételét követően „visszaellenőrizze” annak szabályosságát. A pozíció felvétele során végezzen egy „fél balra”-, vagy egy „fél jobbra” -átot. Legyen készütségi állapotban. Tekintetével folyamatosan kontrollálja az intézkedés alá vont személy magatartását, hogy bármikor reagálhasson az esetleges közeledésére, mozgására, vagy akár támadására. Ha lehetséges folyamatosan tartsa kontroll alatt környezetét. Ügyeljen a helyes távolság megválasztására. (1–2. ábra)

2. Zuhanások

A zuhanások gyakorlását a kezdeti fázisban gyakorló szőnyegen végezze. Később, amikor már elsajátította a különböző zuhanási technikákat végezheti a gyakorlás először füves talajon, aztán később más felületeken is. A zuhanások során kiemelt jelentőséggel bírnak a különböző tompítások. A földet érés során a nyújtott kar és a tenyér egyidejű lecsapásával csökkentheti a más testrészeket és testfelületeket érő ütés hatását.

A gyakorlást térdben hajlított (guggoló) testhelyzetből előre ugorva viszonylag alacsony magasságból kezdje. A tompításokat minden oldalról végezze el. Kövesse az ábrákat.

3. Gurulások

A gurulások technikájának elsajátítását akkor kezdje meg, ha már az eséseket, zuhanásokat és a tompításokat alaposan begyakorolta. Javasoljuk, hogy a gurulások gyakorlását is a kezdeti fázisban tornaszőnyegen végezze. Mikor már sportruházatban vagy gyakorlóban kellő képpen elsajátította a mozdulatsorozatokat, öltözzön be teljes járőr felszerelésbe és így is gyakoroljon.

A gyakorlás során kövesse a 11–18. ábrák utasításait.

4. Ütések

Az ütések elsajátításához kövesse a az ábrákat (19–32).

Az ütések gyakorlása során javasoljuk partner bevonását. Ügyelni kell azonban arra, hogy a megfelelő védő- és segédfelszerelések rendelkezésre álljanak. (fejvédő, kesztyű, pontozókesztyű, esetleg fogsorvédő, testprotektorok) A gyakorlást kezdjék elemenként és mozdulatonként, később gyorsan dinamikusan dolgozzanak. Az ütések során törekedjünk arra, hogy a kar a kicsapódásakor ne legyen teljesen kinyújtott állapotba, hogy az ízületek ne sérüljenek. A végrehajtás legyen gyors és kontrolált. Lehetőleg a fej mindig maradjon védve a másik kéz által, a nyak pedig behúzva, hogy az áll a váll védelmében legyen. A szükséges ütést, vagy ütéseköt követően dönteni kell a további célszerű tevékenységekről.

5. Rúgások

Kezdje meg a rúgások gyakorlását az alcímben szereplő kép illusztrációknak megfelelően. A gyakorlás során törekedjen arra, hogy a rúgás bevitelét követően minél gyorsabban stabil álláspozícióat vegyen fel. A hatékony ellentámadás valószínűsége akkor a legnagyobb, amikor a rúgó láb mozgásban van. A gyakorlás során társ közreműködése javasolt a helyes rúgótávolság kialakításához. Minden esetben használjanak védőfelszerelést. A gyakorlást kezdjék elemenként, mozdulatonként, később gyorsan dinamikusan dolgozzanak. A társ próbáljon ellépni a rúgás elöl és belépni is a rúgásba. A cél az egyensúly megtartása és a rúgás szükséges erejének átvitele.

6. Védések

A pusztakezes védések gyakorlása során kövesse az ábrák instrukcióit. A védések során ügyeljen arra, hogy a hátul lévő keze vagy a fejet vagy a test támadható felületeit védje. A kéz tartása legyen tónusos (fesz), hogy felfogja és ne adja tovább az esetleges kézre mért ütések hatását. (a saját fejünkre, testünkre)

A leghatékonyabb a páros gyakorlás. Így az egyikük az ütéseköt gyakorolhatja, míg a másik egy időben a védéseket. Meghatározott sorozatszám után cseréljenek szerepet. Ügyeljenek a biztonsági rendszabályok betartására a védőfelszerelések alkalmazására.

7. Fogástechnikák és fogások bontása

A gyakorlás kizárólag párosan végezhető. Ügyeljenek az ízületek alapos bemelegítésére a sérülések elkerülése érdekében. Meghatározott sorozatszám után cserélik a szerepeket. A mozdulatokat elemenként, mozzanatonként gyakorolják be az ábráknak megfelelően. Mikor már kellő képpen begyakorolták a mozdulatokat, akkor gyakoroljanak egyre dinamikusabban.

Ügyeljenek egymás testi épségének megőrzésére.

8. Fojtások, fojtásokból való szabadulás

Hasonló képpen az előző feladatok begyakorlásához, a fojtásokat a fojtásokból való szabadulásokat is csak párosan lehet gyakorolni. A mozdulatsor elsajátítása az egyes elemek begyakorlásával kezdődik. Miután ez megtörtént, teljes egészében hajtják végre a mozdulatsort. Először csak lassan, aztán egyre dinamikusabban dolgozzanak. Meghatározott sorozatszám begyakorlása után cserélik szerepet. Ügyeljenek egymás testi épségének megőrzésére.

Alkalmanként 1–2 mozdulatsor begyakorlása az optimális. Minden egyes újabb technika elsajátítását megelőzően gyakorolják a korábban elsajátított technikák végrehajtását.

Általános minden egyes technika alkalmazása során érvényes szabály, hogy a hátsó, nem foglalt kar, általában a fejet és a test támadható felületeit védi. A védekezés során ügyeljünk arra, hogy a kar kellő merevségű legyen annak érdekében, hogy a rá mért ütést, rúgást felfogja, tompítsa. A nem kellő tónusban lévő kart megüthetik, átüthetik, melynek következtében saját magunktól fogjuk az ütést elszervezni. A gyakorlás a próbálkozás során kialakulhatnak olyan mozdulatsorok, amellyel hasonlóan megoldhatók a szituációk. Az intézkedés során minden olyan kontrollált, biztonságosnak mondható közelharc technika alkalmazható, ami a számunkra eredményes megoldást elősegíti. A szituáció váratlanságával számolva az ösztönös egyszerű megoldások is megoldások.

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Kérem, válaszolja meg, hogy miért elengedhetetlen követelmény a rendészeti szervek hivatásos állományának munkatársai számára a jó kondíció és a megfelelő fizikai erőnlét.

2. feladat

Soroljon fel legalább öt olyan tulajdonságot, személyiség kompetenciát, melyet fejleszt a rendszeres sportolás, a közelharc.

3. feladat

Kérem, sorolja fel a közelharc, a rendőri önvédelem szempontjából betartandó legfontosabb alapelveket, fűzzön hozzájuk magyarázatot.

4. feladat

Kérem, válaszolja meg, hogy mi a célja a földön való védekező pozíció felvételének. Részletesen ismertesse az oldalfekvő testhelyzetben való védekező pozíció felvételét.

5. feladat

Milyen általános, minden egyes technika alkalmazása során érvényes szabályt tud megfogalmazni? Kérem írja le ezeket a szabályokat!

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Erre leginkább azért van szükség, mert kialakulhatnak olyan intézkedési helyzetek, amikor az intézkedő rendőrnek testi erejét, ügyességét kell kihasználnia ahhoz, hogy egy esetleges bűnözőt elfogjon, megfékezzen, vétlen állampolgárokat védelmezzen vagy védje saját illetve társa, társai életét, testi épségét. A rendészeti szervek dolgozójának fel kell vállalnia a testi épséget is akár veszélyeztető helyzeteket, szituációkat, nyilvánvalóan az ésszerű kockázatvállalás mértékének mérlegelése mellett, annak figyelembevételével.

2. feladat

A katonai vagy rendőri önvédelem a közelharc kiképzés nem csak a fizikai erőnlétet, az ügyességet a különböző technikák elsajátítását hivatott szolgálni. Olyan nélkülözhetetlen kompetenciák, személyiségtulajdonságok fejlesztését is szolgálja, mint a gyors helyzetfelismerés, a döntéshozatal képességének a kialakulása, viselkedéskontroll, ami az indulatokkal túlfűtött konfliktushelyzetek kezelése során elengedhetetlenül szükséges. A küzdősport feltétlenül növeli a magabiztosságot, a monotonia túrést, hozzájárul a magasabb fájdalomküszöb kialakulásához. Javítja a reakciókészséget, az akaraterő és a kitartás növekedését. A sport, a rendszeres testmozgás rendszerezettebb, fegyelmesebb személyiség kialakulását eredményezi, és mindemellett csökkenti a szervezetre nehezedő stressz ártalmak káros, kóros hatásait, következményeit. Ellenállóbbá teszi szervezetünket, erősíti belső védekező mechanizmusunkat. Összességében tehát elmondhatjuk, hogy a sport komplex módon fejti ki hatását fejlesztve a fizikai erőnlétet, a testi, szellemi és mentális egészséget, ezáltal nagymértékben magát a személyiséget is.

3. feladat

- stabilitás elve (a vesztes állás lényegileg egyensúlyvesztésből eredhet)
- gyorsaság elve (akár ütésről, rúgásról van szó annak energiája a sebesség négyzetes arányával egyenlő, az-az a súly felében járul hozzá a sikerhez az ilyen küzdelemnél)
- az erőösszpontosítás elve (nem szétforgácsolni,- hanem koncentrálni kell az erőinket)
- a merőlegesség érvényre juttatása (a hatás merőlegesen éri el a legnagyobb hatást)
- a vitális pontokra támadás (a hatás a legsebezhetőbb ponton történhet leginkább)
- kicsi találati ütőfelület megválasztása
- kombinatív hatás (többféle figyelemmegosztó találatok fogások alkalmazása)
- erőteljes kilégzés (hatékonyabb a hatás, ha erőteljes kilégzéssel párosul)
- távolságtartás (mi általunk kiválasztott biztonságos távolság érvényre juttatása)
- a találat utáni pozíció elve (a végén se vegyük le az ellenfélről a tekintetünket)

4. feladat

Abban az esetben, ha nincs lehetőség a felállásra, akkor a talajon kell a védekező testhelyzetet kialakítani melynek a célja az, hogy az élettanilag fontos testrészeinket és szerveinket védjük, valamint előnyös pozíciót készítsünk elő az innen történő támadásra, eszközhasználatra. Törekedjünk a helyzetnek megfelelő mielőbbi újbóli álláspozíció felvételére.

Oldalfekvő testhelyzetben a láb térdben behajlítva, felhúzza van a test és az ágyék védelmének érdekében. A másik láb a földön fekszik és enyhén hajlított állapotban van a stabilabb pozíció megtartása miatt. Az alsó felkar a talajon fekszik, a felső kar pedig védi a földtől elemelt fejet a támadástól úgy, hogy közben ne takarja el a szemet, a vizuális kontroll és kontaktus folyamatos megtartása érdekében.

5. feladat

Általános minden egyes technika alkalmazása során érvényes szabály, hogy a hátsó, védekező kar általában a fejet és a test támadható felületeit védi. A védekezés során ügyeljünk arra, hogy a kar kellő merevségű legyen annak érdekében, hogy a rá mért ütést, rúgást felfogja, tompítsa. A nem kellő tónusban lévő kart megüthetik, átüthetik, melynek következtében saját magunktól fogjuk az ütést elsz szenvedni.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM:

1994. évi XXXIV. Törvény a rendőrségről

1995. évi CVII. tv. a Büntetés–végrehajtási szervezetekről

230/2008 (IX.12) Korm.r. a Büntetés–végrehajtási szervezetekről szóló tv. Végrehajtására

21/1997 (VII.8) IM.-i rendelet a Büntetés–végrehajtási szervezet Szolgálati Szabályzatáról

1996. évi XLIII. Törvény a fegyveres szervek hivatásos állományú tagjainak szolgálati viszonyáról. (Hszt.)

62/2007. (XII.23) IRM rendelet a Rendőrség szolgálati szabályzatáról

63/2007. (XII.23) IRM rendelet a Rendőrségnél rendszeresített kényszerítő eszközök típusairól és fajtáiról

Rostás Tibor: Rendőri közelharc 2008 Budapest BM Kiadó

Dr. Beregnyei József: Önvédelem és kényszerítő eszköz alkalmazásának alapjai I.

Válóczy Balázs nyugállományú r. fhdgy: Feljegyzés rendőri közelharc technikákról 2010. kézirat, fényképmelléklet.

AJÁNLOTT IRODALOM:

A 15/2008.(VII.28) sz. IRM rendelettel kiadott Rendőr szakképesítés szakmai és vizsgakövetelményei

A rendőr szakképesítés 016/14/2009/ OF számon kiadott Központi programjának a 0725–06 követelménymodulra vonatkozó része.

63/2007. (XII.23) IRM rendelet a Rendőrségnél rendszeresített kényszerítő eszközök típusairól és fajtáiról.

Rostás Tibor: Rendőri közelharc 2008 Budapest BM Kiadó

Dr. Beregnyei József: Önvédelem és kényszerítő eszköz alkalmazásának alapjai I.

A(z) 0731-06 modul 032-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
52 861 02 0000 00 00	Határrendész
52 861 06 0010 52 01	Határrendészeti-rendőr
52 861 06 0010 52 02	Közrendvédelmi-rendőr

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
20 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató