

Tomasz Maczuga, Istvan Nagy
zdjęcia: archiwum Defendo Alliance

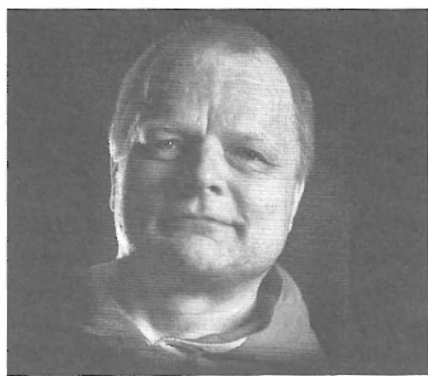
Defendo

charakterystyka systemu

Defendo to europejski system zbudowany na elementach zaczerpniętych z różnych części świata. Jedną z jego największych zalet jest minimalna ilość technik pozwalających na odparcie typowych ataków, dzięki czemu łatwo jest go opanować. Te umiejętności, podparte doświadczeniem, wiedzą i treningiem, zwiększają szanse przetrwania. Natura wyposażyła nasz organizm w instynkt samozachowawczy służący ratowaniu życia, który odpowiednio wykorzystany staje się naszym sojusznikiem.

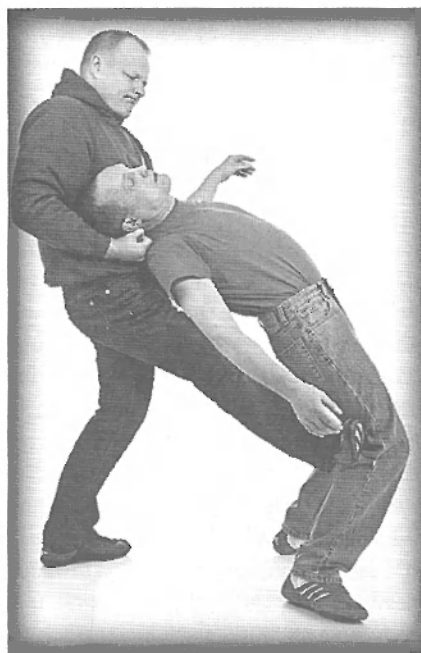
Jyrki Saario

Historia Scandinavian Defendo jest ściśle powiązana z życiem Jyrki Saario, jego badaniami i pogłębianiem wiedzy przez blisko czterdzieści lat. Jeżdżąc po całym świecie Jyrki Saario zbierał



doświadczenia w zakresie sztuk walki oraz studiował ich historię. Na bazie tych doświadczeń wyselekcjonował 65 technik pokrywających cały obszar nowoczesnej samoobrony (ataki, obrony, duszenia, dźwignie, obchwyty, parter uliczny, nóż, pałka, pistolet).

Jyrki Saario był pionierem muay thai w Skandynawii (od lat siedemdziesiątych spędził w sumie trzynaście lat w Tajlandii), jest ekspertem krav maga, posiada piąty dan w kickboxingu, jest najwyższej klasy trenerem boks w Szwedzkiej Federacji Boks oraz instruktorem Kapapu, Wing Tsun i karate. Od 1983 roku wyszkolił kilka pokoleń instruktorów muay thai i kickboxingu. W 1994 roku poznał twórcę systemu krav maga, Imiego Lichtenfelda. W 1996 roku wprowadził krav magę do krajów Skandynawskich – był jednym z pierwszych europejskich instruktorów tego systemu i jednym z nielicznych instruktorów spoza Izraela, którzy czarny pas (expert level 2) otrzymali od samego mistrza Imiego Lichtenfelda. Przez dziesięć lat był szefem szkolenia International Krav Maga Federation na cały region skandynawski. Był współorganizatorem pierwszych zawodów typu submission fighting w Szwecji.



Jego otoczenie określa go mianem „naukowca ulicznej walki”, człowieka, który łączy w sobie mistrza walki, historyka i specjalistę od psychologii stresu.



Poziomy zaawansowania

Defendo Alliance oferuje unikalny system treningowy, który pozwala na sprawdzenie swoich możliwości i ograniczeń. Program szkolenia został podzielony na sześć części, a każdy z sześciu opracowanych poziomów koncentruje się na różnych aspektach samoobrony. Poziomy Hard Target, Combat Tech I, Combat Tech II, Combat Tech III, Star I i Star II zawierają treści dotyczące różnych aspektów walki wręcz. Na poszczególnych poziomach przewidziano trening niezbędnych w walce umiejętności, takich jak poruszanie się w walce, obrony przed atakami z przodu i z tyłu, techniki obrony w walce w parterze, sposoby kontroli przeciwnika, taktyka obrony przed atakiem niebezpiecznym narzędziem. Symulowane sytuacje prawdziwych zdarzeń przygotowują do obrony w każdych okolicznościach. Wszystko to w kontekście konfrontacji na tzw. ulicy. Kurs Hard Target zawiera 24 techniki stanowiące podstawę całego systemu szkoleniowego. Są one ściśle powiązane z technikami dalszych poziomów.

Metodyka treningu

Defendo to system stosunkowo łatwy do opanowania, bo chociaż obejmu-



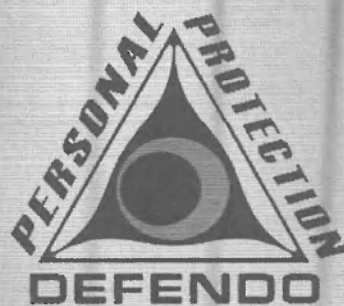
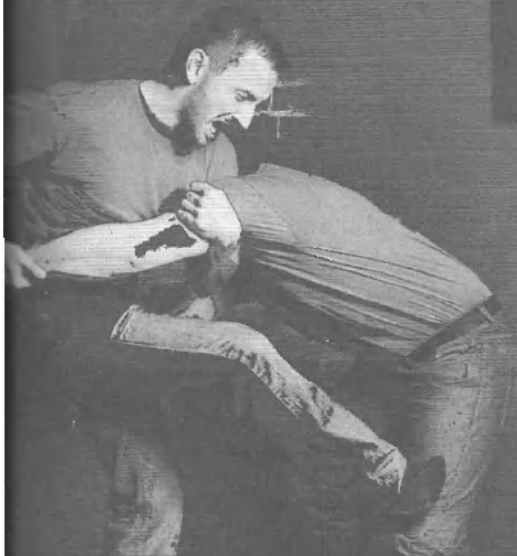
je bardzo szeroką gamę zagrożeń, to ilość kompleksowych rozwiązań jest niewielka. Zasada minimalnej ilości technik pozwala wykorzystywać te same struktury w różnych sytuacjach, dzięki czemu uczestnicy po stosunkowo krótkim czasie nauki są w stanie skutecznie odtworzyć zdobytą wiedzę w sytuacji maksymalnego stresu. Dobry trening samoobrony zapewnia trenującym profesjonalne i bezpieczne warunki do poszerzania wiedzy i doświadczeń w zakresie przetrwania

w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia. Zajęcia wpływają na poprawę sprawności fizycznej, kształtują cechy wolicjonalne, rozwijają umiejętności techniczne i taktyczne oraz uczą odpowiednich procedur bezpieczeństwa (np. umiejętność przewidywania i wczesnego rozpoznawania niebezpieczeństw). W trakcie treningu instruktorzy wykorzystują stale aktualizowaną wiedzę z zakresu metodyki nauczania utylitarnych umiejętności. Jedną z podstawowych zasad jest dba-

NE BĄDŹ OFIARĄ

DEFENDO

NAUCZ SIĘ PRZETRWAĆ NA ULICY



WWW.DEFENDO.PL ➔ INFO@DEFENDO.PL ➔ TEL: 69 44 22 440

REKLAMA

nie o bezpieczeństwo ćwiczących. Każdy trening powinien zwiększać szansę na bezpieczne rozwiązanie sytuacji zagrożenia, w przeciwieństwie do treningu, który niesie za sobą ryzyko wystąpienia kontuzji, które niewątpliwie obniżają szanse ćwiczących.

W proponowanych rozwiązaniach szeroko wykorzystuje się wiedzę na temat fizjologii człowieka. Na przykład tzw. "widzenie tunelowe" polega na zawężeniu w sytuacji stresowej pola widzenia ze 80 do 20 stopni, przy czym zjawisko to dotyczy zarówno napastnika, jak i broniącego się. Fakt ten jest wykorzystywany w ten sposób, że w walce dąży się do zejścia z pola widzenia napastnika do jego boku lub za plecy. Położenie takie jest korzystniejsze dla broniącego się, gdyż może on nadal obserwować napastnika i wycięsko zakończy starcie.

Defendo w Europie i w Polsce

W obecnym kształcie organizacja Defendo Alliance funkcjonuje od 2005 roku. Organizacja powstała w Finlandii, ojczyźnie Jyrki Saario, gdzie obecnie znajduje się największy klub Defendo. Defendo ćwiczy się

Dobry trening samoobrony zapewnia trenującym profesjonalne i bezpieczne warunki do poszerzania wiedzy i doświadczeń w zakresie przetrwania w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia

również w innych krajach skandynawskich, na Węgrzech, a od niedawna w Irlandii, we Francji oraz w Czechach.

Do Polski system trafił za sprawą obecnego szefa wyszkolenia Istvana Nagy, który poznał Defendo na Węgrzech w 2008 roku. Obecnie sekcje istnieją już w kilku miastach, systematycznie odbywają się międzynarodowe kursy instruktorskie oraz specjalistyczne warsztaty i seminaria treningowe.

Dodatkowym obszarem działalności organizacji Defendo Alliance jest szkolenie profesjonalnych kadr służb państwowych. Pion dotyczący działalności służb porządkowych funkcjonuje pod nazwą

Defendo Blue. Defendo Green dotyczy aspektów fizycznego szkolenia żołnierzy, natomiast Defendo White skupia się na przygotowaniu ratowników medycznych i personelu medycznego do działania w sytuacji udzielania pomocy w warunkach, kiedy może dojść do fizycznej agresji. Instruktorzy International Division of Defendo Instructors (IDDI), specjaliści w zakresie bezpieczeństwa i walki wręcz, gromadzą doświadczenia, wyniki badań naukowych i opinie z całego świata utrzymując w ten sposób Defendo o krok przed innymi w dziedzinie nauczania samoobrony. ■

Sztuki walki

19