

TRENINGI FITNESS · TRENINGI SIŁOWE · SPORTY WALKI · STRONG MAN · ARMWRESTLING

SdW.pl

INDEKS 367877 ISSN 1642-7440

# Kulturystyka i fitness

# SPORT

dla wszystkich

Nr 5 (56) Maj 2006  
cena 7.00 zł (w tym 7% VAT)

## Bezbłędny Brzuch

## Kulturystyka nie znosi kompromisów!

## Esencja mma

## Fitness: Lekcja TBC



Dariusz Michalczewski:  
Praca, praca i jeszcze raz praca!



# Tylko atak może przerwać atak agresora



**N**ie przegap szansy uczenia się od najlepszych. Najwyższej klasy instruktorzy z USA po raz pierwszy w Polsce, tego jeszcze nie widziałeś... Niezapomniane doświadczenia z zakresu samoobrony i walki w systemie KRAV MAGA! Tak brzmiało hasło zapraszające na dwudniowe seminarium szkoleniowe z Krav Maga.

Zajęcia odbyły się w Warszawie w dniach 9-10 kwietnia, w OSiR Redutowo. Szkolenie prowadził John Whitman, światowej klasy instruktor z USA posiadający 4 dan Krav Maga, Dyrektor Techniczny Krav Maga Worldwide, z Narodowego Centrum Krav Maga U.S. Los Angeles. Zajęcia trwały 2 razy po 6 godzin.

Na seminarium zaprezentowano zaawansowane techniki obrony przed napaśnikiem uzbrojonym w pistolet lub nóż. Oczywiście broń była gumowa. Uczestnicy mogli też spróbować swoich sił w walce z wieloma przeciwnikami. Niewątpliwą ciekawostką były elementy obrony VIPa – choć może ktoś mógł pomyśleć, że mu się to nigdy nie przyda. Jednak VIPem nie musi być osoba publiczna, lecz np. ktoś z rodziny podczas spaceru. Należało też odnaleźć osobę ochranianą w tłumie i obezwładnić napaśnika trzymającego pistolet przy jej głowie.

W seminarium udział brały również kobiety, o których można śmiało powiedzieć, iż nie były gorsze od mężczyzn, a czasami nawet bardziej zawzięte. Zajęcia były dynamicznym treningiem reakcji w stresie. Uczestnicy musieli nie tylko nauczyć się wyzwać w sobie agresję, ale również w odpowiednim momencie nad nią zapanować.

Prowadzący zastępują na słowa pochwały. Nie tylko pokazywali sami jak należy wykonać dany chwyt, ale również chodzili po całej sali i korygowali błędy ćwiczących. Uczestnicy otrzymali na koniec pamiątkowe dyplomy za uczestnictwo w Seminarium.

Tak więc Warsztaty można zaliczyć do udanych, choć pozostawiły pewnego rodzaju niedosyt. Należy mieć tylko nadzieję, że jest to wstęp do doskonałej współpracy między Krav Maga Polska a Krav Maga w USA... czego szczerze życzymy.

Tekst: Dominika Sasin  
Zdjęcia: Adam Jankowski



Dla SdW o idei i założeniach Krav Maga mówi Organizator Seminarium, Grzegorz Adameczyk – Dyrektor Krav Maga Worldwide POLSKA, Szef krajowego wyszkolenia KM WWP

### PO CO TRENOWAĆ KRAV MAGĘ?



Nasza federacja jest najdłużej działającą federacją poza Izraelem, działa od 25 lat. W USA tym systemem szkoli się wszystkich: służby specjalne, armię, komandosów, policję, CIA, ochronę VIPa, ochronę lotnisk, ochronę rządu oraz grupy cywilne zaczynając od dzieci aż po dorosłych. Jest to kompletny

system, który ma na celu przygotowanie człowieka na sytuacje ekstremalnie, niebezpieczne w życiu. Tak więc poprzez specyficzną metodykę szkolenia, wydobywa się takie odruchy jak atak. System ten uczy prostych i skutecznych technik, ale również szkoli mentalnie. Nastawia na pewne sytuacje, abyśmy byli świadomi, co wtedy dzieje się z naszym ciałem i naszym umysłem. Chodzi o to by odblokować nasze odruchy, które dadzą nam możliwość ochrony zdrowia czy życia (naszego lub też osoby trzeciej). Człowiek jest istotą, która pierwotnie jest wyposażona

w dwa podstawowe instynkty ochrony życia: pierwszy to ucieczka, drugi to walka. Wyegzekwowanie tych naturalnych dla nas, pierwotnych instynktów jest sednem przygotowania mentalnego systemu Krav Maga. Najważniejszym jest, abyśmy w sytuacji zagrożenia nie skamienieli, tylko uciekli lub – jeśli nie ma takiej możliwości – walczyli. Główna zasada systemu Krav Maga brzmi: tylko atak może przerwać atak agresora. Chodzi o to, by nawet silny agresor zaatakowany zgodnie z założeniami Krav Maga poczuł się zagrożony.

### KRAV MAGA W USA

Federacja amerykańska jest instytucją kompletną. Federacja polska uczy się od najlepszych, od tych, którzy mają największe doświadczenie. System Krav Maga cały czas jest udoskonalany. Dzięki współpracy z USA otwierają się dla polskiej federacji szerokie możliwości. Przekazywane są gotowe programy kierowane do poszczególnych grup osób. Amerykańska federacja kładzie ogromny nacisk na ruch jako formę zdrowego trybu życia, na to co daje nam ogólna sprawność fizyczną, a jednocześnie podnosi możliwości jeśli chodzi o samoobronę. Jednym z działań w amerykańskiej federacji jest fitness.

### KRAV MAGA JUNIOR

Bardzo ciekawym programem jest program dziecięcy Krav Maga Junior. Celem programu jest przygotowanie do dorosłego życia. Nauka dla dzieci rozpoczyna się w wieku 6 lat. W systemie dla dzieci bazuje się na instynktach. System opiera się na pracy



psychologów i instruktorów sportów walki. Sednem programu jest wyrabianie w dzieciach pozytywnych cech charakteru, ukierunkowanych na umiejętności pokonywania trudności i niepowodzeń oraz dbanie o rozwój fizyczny dziecka.

### PROGRAM DLA KOBIEC

System dla kobiet nastawiony jest głównie na prewencję i profilaktykę. Większości sytuacji można uniknąć zanim one nastąpią. System uczy umiejętności rozpoznawania potencjalnych agresorów. Kolejnym etapem jest oczywiście nauka samoobrony i odblokowania oraz wydobywania agresji. ■



O warszawskim seminarium szkoleniowym mówi JOHN WHITMAN – światowej klasy instruktor z USA (4 dan Krav Maga, Dyrektor Techniczny KRAV MAGA Worldwide, Los Angeles).



SdW: Czy mógłbyś przybliżyć nam, jakie są założenia i cele seminarium?

John Whitman: Celem seminarium jest nauczenie uczestników obrony przed bronią palną, nożem, podniesienie ich umiejętności w krótkim czasie, nauka prostych technik, łatwych do przyswojenia i zapamiętania.

SdW: Ile czasu potrzeba by przyswoić podstawowe techniki?

JW: Nasze seminarium trwa 12 godzin i trzeba przyznać, że wielu uczestników bardzo dobrze sobie z tym radzi. Są naprawdę dobrzy.

SdW: Jak radzą sobie początkujący?

JW: My rekomendujemy by w zajęciach uczestniczył 2 razy w tygodniu i po 8 do 12 tygodniach rzeczywiście widać postępy. Uczniowie są przygotowani do reagowania w stanach zagrożenia.

SdW: Jak w Krav Maga odnajdują się kobiety?

JW: System jest zaprojektowany dla wszystkich, zarówno mężczyzn jak i kobiet, sportowców i początkujących.

SdW: Czy ciężko pracują na treningach?

JW: Tak, bardzo ciężko. Są naprawdę twarde i... agresywne, jeśli odpowiednio się je zmotywuje.

SdW: Jak oceniasz poziom seminarium?

JW: Instruktorzy są naprawdę fantastyczni w tym co robią, jedni z najlepszych jakich spotkałem.

SdW: A uczestnicy?

JW: Są bardzo dobrzy, ciężko trenują i szybko się uczą.

SdW: Możemy liczyć, że odwiedzi Polskę celem kolejnych szkoleń?

JW: Tak, z pewnością.

SdW: Dziękujemy i mamy nadzieję do zobaczenia!

JW: Do zobaczenia. ■