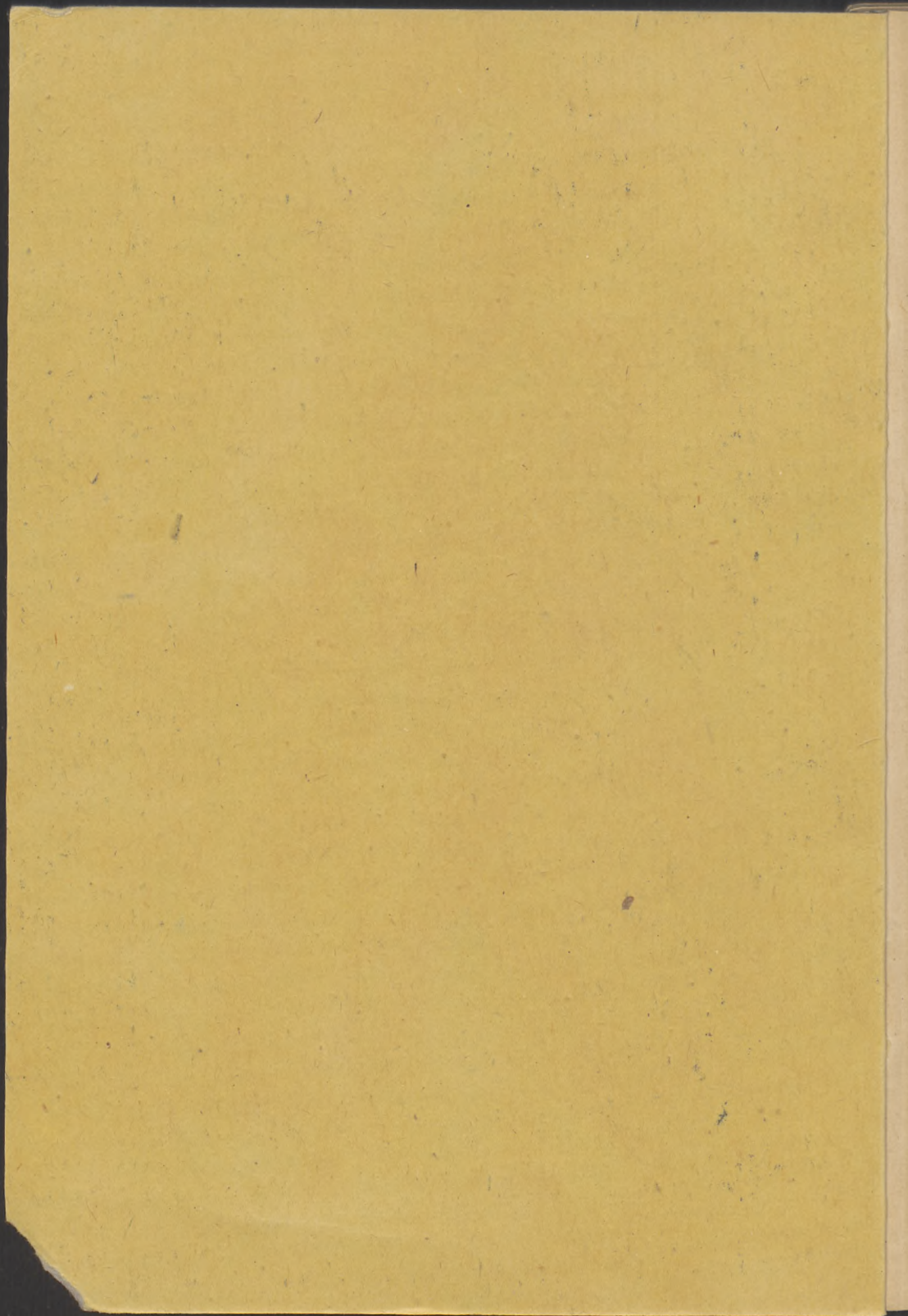


Jiu-Jitsu





M. KOZAKOWSKI

Jiu - Jitsu

(Walka wręcz)

62 rys. w tekście

Księgarnia Wydawn.-Wysyłkowa „Cracovia” — Kraków, Potockiego 12



EGZ. ARCHIWALNY

II.526.174

Tłoczono czcionkami „Drukarni Państwowej” w Jeleniej Górze
Zam. Nr 1540 — F 19445

1948 eo 130/22

Przedmowa

Życie jest ciągłą walką. W tej walce zwycięża tylko zdrowy i silny. To jest pierwsze prawo natury. Aby nas do tej walki fizycznie i duchowo przygotować, i aby mieć odpowiednie środki przeciw niej — otóż podajemy najgłówniejsze zasady i ćwiczenia.

Naturalnie nie wszystkie zadania ćwiczeń cielesnych nadają się w równym stopniu do walki w życiu. Poglądy na to są rozbieżne, bowiem cel ćwiczeń cielesnych jest różnorodny.

Trzeba nasze dzieci od najwcześniejszej młodości przyzwyczajać do ćwiczeń cielesnych i walki w życiu aby nasze pokolenie wyrosło na zdrowe społeczeństwo.

Obserwując poniższe ćwiczenia cielesne, dochodzimy do wniosku, że najważniejszą rolę odgrywa tu walka pomiędzy dwoma osobnikami:

W czasach teraźniejszych nieliczni tylko sportowcy mają pojęcie o tym, co to jest... JIU - JITSU...

Pomimo nieświadomości — a może właśnie dlatego — natrafia ten sport na rozbieżność zdań sportowców w tym kierunku. Żadne inne cielesne ćwiczenie nie natrafia na tyle zmiennych uwag, jak JIU - JITSU.

Tu są zupełnie podzielone zdania. — Jedni uważają JIU - JITSU za wspaniałą samoobronę, o ile jest się napadniętym i właśnie w tym momencie, gdy nasz napastnik może być silnie uzbrojonym. JIU - JITSU jest zatem nie tylko świetnym ćwiczeniem cielesnym, lecz w swej wartości przekracza wszystkie inne ćwiczenia, gdyż chodzi czasem o obronę własnego życia...

Jak zaznaczyliśmy, zdania są podzielone i opinie, mianowicie, jedni twierdzą, że ćwiczenia są niebezpieczne, inni twierdzą, że jest to walka brutalna, którą nie należałoby uprawiać. Te i wszystkie inne zdania nie są jednak przeszkodą w coraz to większej popularności tego sportu.

Rzekome zdanie, że JIU - JITSU jest niebezpiecznym sportem, którego nie można uprawiać, jest zupełnie mylne, gdyż trzeba umieć rozróżnić i stosować JIU - JITSU jako sport i jako samoobronę w niebezpieczeństwie.

O ile napotykamy rzeczywiście w JIU - JITSIE kilka chwytów lub uderzeń niebezpiecznych, to przecież takich nie użyjemy w sporcie, lecz tylko w samoobronie, gdy nam życie zagraża.

Naturalnie nie możemy usunąć każdego niebezpieczeństwa, jak to bywa i przy innych sportach, gdzie również bywa, że przy nieostrożnym zastosowaniu ciosów i chwytów, kończy się taki sport (np. boks, walki francuskie i inne) sińcami, zwichnięciami lub małymi okaleczeniami. Trzeba więc rozumieć, że JIU - JITSU jest sportową walką — napastniczą. Trzeba naszą młodzież przygotować do niebezpieczeństwa, które nieraz spotka na drodze swego życia i nieraz pada jej ofiarą, gdy jest nie przygotowana na cios napastnika. Więc odwaga, błyskawiczna orientacja w sytuacji, opanowanie, otóż zalety, które muszą być zasadą w sporcie lub w walce JIU - JITSU.

Cieęższe wypadki są tylko wtedy możliwe, o ile walczący w swym zapale nie uważa na przepisy tego sportu. To niebezpieczeństwo wymaga właśnie szalonego opanowania siebie. O ile zastosujemy JIU - JITSU jako sport, to rozumie się, że będziemy go uprawiać ostrożnie i zawsze z uwagą, aby go nie przeforsować i to bez krzywdy dla naszego partnera. Brutalność zatem nie może mieć miejsca w tym sporcie, który w rzeczywistości jest prawdziwą sztuką zwinności, gdzie niezbędne jest, błyskawiczne opanowanie siebie i orientacji w sytuacji,

Ćwiczenia cielesne przy JIU - JITSU przedstawiają wysoką wartość a przede wszystkim wszechstronny trening całego korpusu. Przy tym sporcie nie wchodzi w rachubę ćwiczenia poszczególnych części ciała, jak to ma miejsce w gimnastyce lub przy innych sportach... tu wchodzi w grę cały korpus i to przy każdej walce.

Reasumując powyższe, wybór JIU - JITSU nad innymi ćwiczeniami cielesnymi polega właśnie na tym że JIU - JITSU szkoli i wyrabia nietylko ciało ale i ducha. W JIU - JITSIE nie decyduje siła fizyczna i zwinność, których zresztą nabiera się przy uprawianiu tych ćwiczeń, lecz przede wszystkim w równej mierze uzyskujemy — przytomność umysłu, zimną krew, oraz opanowanie w niebezpieczeństwie.

To są zalety, które zawsze nam będą potrzebne w walce, tymbardziej w ciężkich i niebezpiecznych chwilach naszego życia.

Nazwa i pojęcie JIU-JITSU

JIU - JITSU w ścisłym tłumaczeniu z japońskiego znaczy miła, łagodna sztuka. To określenie oznacza walkę — sport. JIU - JITSU tłumaczone po polsku WALKA WRĘCZ, nie jest niczym innym, jak sztuką, aby przeciwnika przez zastosowanie zręcznych chwytów zwyciężyć. Inne trafne określenie JIU - JITSU jest:

USTĘPOWAĆ, ABY ZWYCIĘŻYĆ.

Zastosowanie tego sportu jest wielkie w Japonii. Nazwa jego robi wrażenie, jakgdyby ten sport powstał w Japonii. Jednakże tak nie jest. Już kilkaset lat temu miał ten sport zastosowanie w różnych innych krajach i u licznych narodów. Chodzi tu jedynie o system pewnej walki, która polega jedynie na zastosowaniu podczas tej walki specjalnych „chwytów”, które powstały w Japonii. JIU - JITSU jest prawdziwą sztuką samoobrony.

Historia JIU-JITSU

Przy bliższym zapoznaniu się z rozwojem JIU - JITSU należy jednak przyznać, że tę sztukę samoobrony najwięcej rozszerzono i zastosowano w Japonii. Japończycy przez cały szereg specjalnych, praktycznych chwytów ukształcili tę sztukę w kompletny system, który tam przez naukowców został uzupełniony i poprawiony. Szczególne w tej dziedzinie ponieśli zasługi lekarze japońscy, zużytkowując w tym celu swą wiedzę anatomiczną.

JIU - JITSU jest bardzo starym sportem, o rozwoju którego nie ma właściwie konkretnych danych. Przypuszczalnie Chiny są krajem ojczystym tego sportu, na co też wskazuje chińskie słowo „JIU”. Dowodów na to jednak brak.

Znanym jest wg. japońskich danych, że JIU - JITSU było już zastosowane przez specjalną japońską kastę wojowniczą t. zw. „samurai” coś w rodzaju rycerzy. Rozróżniali się oni od zwykłych wojowników, że w czasie wojny nosili dwa miecze. Oni rozwinęli JIU - JITSU do wysokiej, osobliwej sztuki, tajemnicę której strzegli. Przez to też nie było mowy o rozszerzeniu tej sztuki wśród szerokich mas. Jak wiadomo „samurai” (rycerze japońscy) stosowali JIU - JITSU również podczas wojny w czasie bitwy. Tam gdzie rozchodziło się o decydującą walkę w bitwie zawsze „samuraj” zwyciężali dzięki zastosowaniu „JIU - JITSU”.

Z upadkiem klanu rycerskiego „samurai” w Japonii zdawało się, że również „JIU - JITSU” pójdzie w zapomnienie.

Że „JIU - JITSU” znowu w Japonii odżyło, jest zasługą japońskiego prof. Dji g o r o K a n o z Tokio. Jego działalność w tym kierunku datuje się od początku zeszłego stulecia. On to potrafił złączyć najróżniejsze systemy „JIU - JITSU” i nazwał ten nowy system „JIUDO” co w gruncie rzeczy jest to samo co „JIU - JITSU”.

Prof. Kano uzupełnił tę sztukę samoobrony chwytami oraz przystosował jako sport, wykluczając wszelkie niebezpieczne dla przeciwnika chwyt. Na specjalnych kursach tego sportu są one demonstrowane, lecz mogą znaleźć zastosowanie tylko w poważnych, niebezpiecznych wypadkach samoobrony.

Po zreformowaniu „JIU - JITSU” w Japonii ta dziedzina sportu znalazła szerokie zastosowanie i uprawiana jest przez szerokie masy społeczeństwa japońskiego. Zaprowadzono ją jako przedmiot przymusowy w szkołach i dziś nie ma prawie Japończyka, któryby tej sztuki nie znał i nią nie posługiwał się.

W Europie zainteresowano się „JIU - JITSU” w czasie wojny rosyjsko-japońskiej gdzie nie przewaga i siła, lecz właśnie znajomość tej sztuki rozstrzygnęła o losie i zwycięstwie walczących.

W Europie zjawiać się zaczęli walczący w „JIU - JITSU” i wzbudzali podziw widzów, gdyż z łatwością pokonywali najsilniejszych europejskich bokserów na ringach.

Zastosowanie JIU-JITSU

„JIU - JITSU” jako sport nadaje się specjalnie dla mężczyzn, lecz natomiast dla kobiet nadaje się świetnie jako samoobrona. W stosowaniu tego sportu płeć odgrywa pewną rolę, to też i wiek musi być odpowiedni, aby móc uprawiać ten sport. Dzieciom nie wolno go uprawiać, gdyż mogą wyrządzić sobie krzywdę. To też najodpowiedniejszym wiekiem dla „JIU - JITSU” jest wiek pomiędzy 17—20 rokiem życia. „JIU - JITSU” mogą uprawiać tylko zupełnie zdrowi ludzie.

Nie tylko walory cielesne, lecz również i duchowe powinny cechować uprawiających „JIU - JITSU”. Flegmatyczny,

niezręczny człowiek nie dochodzi w tym sporcie do żadnych wyników. Stale zmieniające się położenie walczących, wymaga nie tylko sił fizycznych, lecz również, jak już na początku wspomniano — błyskawicznej orientacji i odwagi.

Ubiór do JIU-JITSU

Dla „JIU - JITSU” musimy posiadać specjalnie dostosowany ubiór, który składa się z długiego kaftana z silnego „drelichu” i krótkich trykotowych lub satynowych spodenek. Kaftan musi być bez guzików i to przepasany paskiem bez sprzążki. Ćwiczyć należy boso, lub w lekkich gimnastycznych pantoflach. Brzuch musi być przepasany specjalnym bandażem.

Taki ubiór może się laikowi wydawać śmiesznym, lecz w rzeczywistości jest ten rodzaj ubioru konieczny przy „JIU - JITSU”.

Wstęp do ćwiczeń JIU-JITSU

Rodzaj ćwiczeń, wybór i ilość tychże zależne są od wieku uprawiającego i budowy ciała. To też jest zrozumiałe, że kurs dla osób 40-letnich musi być inaczej opracowany, niż dla 18-latków.

Mimo to są reguły, które obowiązują bez względu na wiek.

Początkujący powinien ćwiczyć ostrożnie i rozsądnie uprawiać ten sport. Szczególnie na początku należy uważać by nie przeforsować oraz, jak każdy inny sport, należy go uprawiać metodycznie, aby osiągnąć dobre rezultaty.

„JIU - JITSU” wymaga do pewnego stopnia wyrobienia sportowego. Zupełnie nie wyćwiczeni sportowo nie mogą od razu przystępować do wszystkich chwytów „JIU - JITSU,

które przeforsowane, mogą spowodować cięższe obrażenia ciała. Aby tego uniknąć, należy początkujący kurs rozpocząć zwykłymi gimnastycznymi ćwiczeniami.

Bezmyślna jest przesadna pielęgnacja ciała oraz ćwiczenia, ograniczające jedzenie i normalny tryb życia.

Każdy początkujący uczeń „JIU - JITSU” powinien trzymać się zasady, aby wszystkie ćwiczenia były dokładnie wykonane i każdy chwyt tak długo ćwiczony, dopóki nie jest dokładnie opanowany. Chaotyczne ćwiczenia, że dziś ten, a jutro inny chwyt, są zupełnie mylne i nie doprowadzą do żadnych konkretnych rezultatów. 20 chwytów źle opanowanych są mniej warte, niż 5 chwytów pewnych i dokładnie wyćwiczonych. Lepiej powoli, a dokładnie ćwiczyć!

Nie należy się starać, aby „JIU - JITSU” jaknajprędzej opanować, lecz jaknajdokładniej, gdyż to czy prędko, czy późno — zemści się. Tu nie chodzi o szybkość opanowania, lecz o technikę. Japończycy przewyższają wszystkie inne narody w „JIU - JITSU”, ponieważ ten sport znają dokładnie. Jeden jedyny chwyt ćwiczą nieraz całymi tygodniami, dopóki go nie opanują i nie umieją dokładnie.

Przedewszystkiem należy wszystkie chwytów ćwiczyc z lewej i prawej strony.

Należy sobie wybrać przeciwnika - partnera, odpowiadającego naszej wysokości i sile. To ułatwia w dużej mierze te ćwiczenia. Waga i wysokość partnera odgrywają w „JIU - JITSU” wielką rolę. O ile się nieraz słyszy, że nastnik o wiele wyższy i silniejszy został pokonany, to wynika, że tenże nie znał chwytów „JIU - JITSU.

Przy ćwiczeniach należy z góry przeznaczyć zwyciężcę, mimo to powinien partner stawiać bierny opór.

Z zwiększającymi się trudnościami ćwiczeń zmagają się również i wymagania tychże. Przy dalszym zaawansowaniu

w „JIU - JITSU” nie wchodzi już w grę siła, lecz zwinność, pewna odporność na ewentualny ból, a najwięcej — duchowa przewaga i reakcja.

Przy pewności chwytów najwięcej decyduje szybkość wykonania, która rozstrzyga o wyniku. Już podczas pierwszych ćwiczeń należy skoncentrować całą uwagę na każdy chwyt i trzeba sobie powiedzieć, że „JIU - JITSU” jest nie tylko ćwiczeniem cielesnym, ale i również duchowym.

Ćwiczenie upadków podczas JIU-JITSU

Te ćwiczenia wymagają większej przestrzeni. Bez specjalnej techniki padania nie możemy się stać dobrymi sportowcami „JIU - JITSU”. Trzeba na to zwrócić specjalną uwagę, gdyż początkujący to zwykle lekceważą. Te padania należy wykonywać ostrożnie bez szkody dla drugiego partnera i to możliwie na matach lub dywanie.

W wypadkach dla nas niebezpiecznych należy zawsze liczyć się z tym, że napastnik rzuci nas na ziemię. O ile ten rzut dla nas będzie fatalny, i skończy się np. jakimś uszkodzeniem ciała, to też najlepszy chwyt w „JIU - JITSU” nam nie pomoże.

Poniższe ćwiczenia upadku były specjalnie studiowane i wzorowane na dzieciach i zwierzętach. Niewyćwiczony dorosły człowiek wypręży podczas upadku obie ręce i zwykle kończy się na tym, że cały ciężar ciała spada na ręce. W „JIU - JITSU” należy przestrzegać zasadę, aby przy upadku nie opierać się. Upadek podczas ćwiczeń „JIU - JITSU” powinien mieć miejsce na odpowiedniej przestrzeni, która do tego celu specjalnie jest przygotowana. Wszystkie te ćwiczenia należy wykonać i z lewej i z prawej strony. Najważniejszym jest to, aby takie upadki

były w formie toczącego się ruchu. Każde z tych ćwiczeń należy powoli i z rozsądkiem dokładnie wykonać. W czasie upadku należy powstrzymać oddech a mięśnie wyprężyć.

Na początku należy zawsze ćwiczyć na miękkiej podłodze t. j. zasłanej mata, dywanem lub na łące, a następnie na drewnianej podłodze.

Ćwiczenia upadku (przy uderzeniu z tyłu)

Należy wziąć pod uwagę, że nas ktoś z tyłu pchnął i to w czasie chodzenia.

Ćwiczenie 1 (Rys. 1)

Stawiamy lewą nogę naprzód, lewe ramię zaokrąglamy tak, że jest do ziemi skierowane równoległe. Lewa ręka znajduje się przed nami, później poniżej twarzy. Prawą rękę natomiast przygotowujemy do lekkiego oparcia się o ziemię, plecy silnie zaokrąglone, a lewe kolano tak długo na przód wygięte, dopóki lewe przedramię i prawa ręka nie osiągną ziemi. Przy tym ruchu podnosimy prawą nogę nieco w górę.

Ćwiczenie 2 (Rys. 2)

Przetoczyć tułów nad lewym przedramieniem, lewym ramieniem, plecami, kciścią dłoni ku ziemi. Podczas tego ruchu przyciągamy prawą nogę ku miejscu upadku. Upadek ten wraz z natychmiastowym powstaniem powtarzamy, aż do opanowania.

Takie boczne potoczenie się jest o wiele lepsze, niż zwykle przekoziołkowanie się, gdyż unikamy niebezpieczeństwa ew. potrącenia się głową.



Rysunek 1



Rysunek 2



Ćwiczenia upadku (w tył)

Ma zastosowanie przy ew. uderzeniu w pierś, przyczem tracimy równowagę.

Ćwiczenie 3 (Rys. 3)

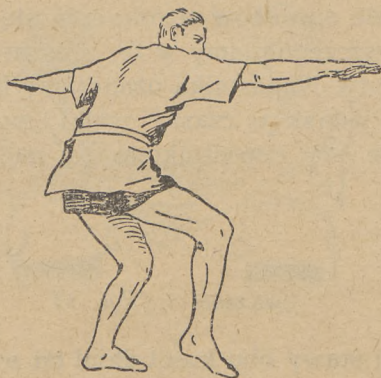
Postawa: rozkrok — lewa noga trochę do tyłu. Głowa odwrócona w prawo, ręce podnosimy na wysokość ramion, oba kolana zgięte. Korpus przechylony ku przodowi, oraz staramy się upaść na dłoń.

Ćwiczenie 4 (Rys. 4)

Ramiona i ręce leżą płasko na ziemi. Nogi rozstawione lecz w stawach zgięte. Głowa ułożona na bok. Przetaczamy się (choć lewa noga jest nieco w tył odstawiona) nad prawym ramieniem tak, że łatwo przechodzimy do pozycji klęczącej i w ten sposób łatwo powstajemy na nogi.

Upadnięcie w tył jest ważniejsze niż w przód, gdyż przy JIU-JITSU więcej się używa upadku w tył. Naprzykład gdy napastnik obejmuje nas za szyję, możemy się tylko w ten sposób uwolnić.

Nie wystarcza jednak, abyśmy ten sposób upadku opanowali. Nie zawsze możemy ramiona i ręce jako podpory używać, gdyż przeważnie nimi musimy trzymać napastnika. W tym celu musimy ćwiczyć takie upadnięcie bez użytku ramion i rąk. Wtedy taki upadek stanie się podobny do pozycji, leżącej na plecach. (Jak na rycinie).



Rysunek 3



Rysunek 4

Uwolnienie się z uchwytu rąk

Istnieje wiele sposobów uwolnienia się z uchwytów rąk napastnika. Wyszczególniamy w tej broszurce najskuteczniejsze i łatwe chwytły. Napastnika oznaczamy literą N. a obrońcę literą O. O ile jednak w czasie walki zmieniają się role i obrońca stanie się napastnikiem, to nadal oznaczamy go literą O.

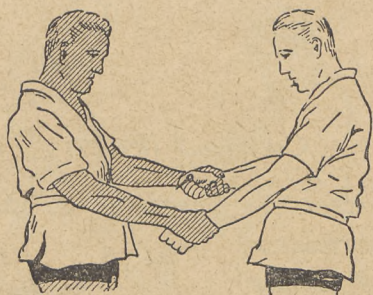
Ćwiczenie 5 (Rys. 5)

N. uchwycił stawy obu kości dłoni od zewnątrz i to w ten sposób, że kciuki jego są do wewnątrz obrócone.

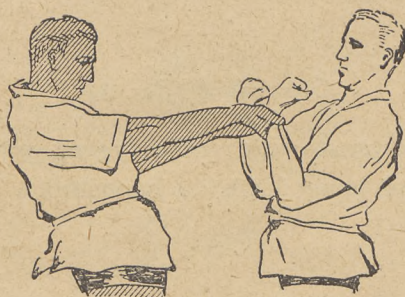
Ćwiczenie 6 (Rys. 6)

Dla chwytów uwolnienia się z rąk napastnika należy przede wszystkim zastosować ruch uwolnienia, który musi być skierowany zawsze w kierunku kciuka napastnika.

Obrońca wywraca szybko obie ręce do wewnątrz (do siebie) i wyrwa te przez silnie zgięte do góry przedramienia. O ile jest możliwe dopomaga sobie przy tym silnym ruchem górnej części tułowia.



Rysunek 5



Rysunek 6

Ćwiczenie 7 (Rys. 7)

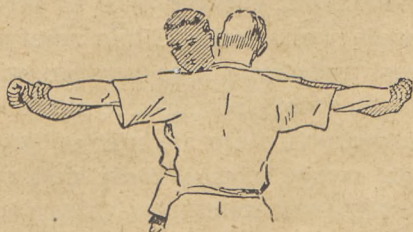
N. uchwycił teraz oba stawy rąk obrońcy na wewnątrz,
t. j. kciukiem nazewnątrz.

Ćwiczenie 8 (Rys. 8)

Obrońca wyprostowuje obie ręce wysoko w bok
i przybliża się na jeden krok do napastnika.



Rysunek 7



Rysunek 8

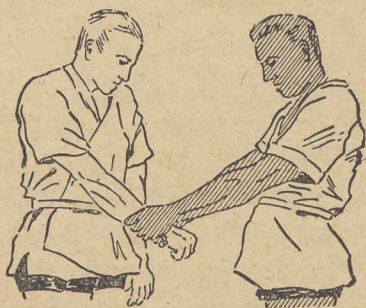
Ćwiczenie 9 (Rys. 9)

N. uchwycił obiema rękami jedną rękę O.

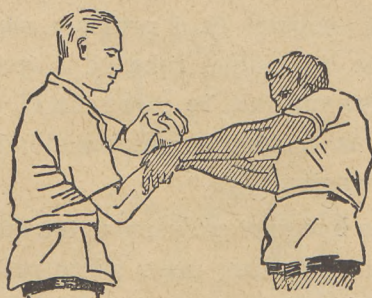
Ćwiczenie 10 (Rys. 10)

O. zamyka teraz uchwyconą dłoń w pięść i chwytą ją przez rękę N. swoją wolną rękę. Silnie zgiętym swym przedramieniem podnosi uwięzioną rękę wysoko w górę.

O ile jednak N. swoje przedramię silnie do siebie przycisnął, tak, że przechwyt staje się niemożliwym, w tym wypadku O. chwytą swoją własną pięść nad ramionami przeciwnika i wrywa silnym wstrząsem całego tułowia oba swe ramiona (ręce) w łuku do góry.



Rysunek 9



Rysunek 10

Uwolnienie się z uchwytu gardła

a) Uchwyt od przodu

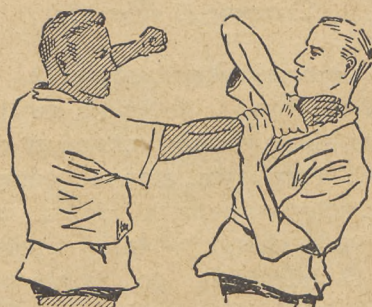
Ćwiczenie 11 (Rys. 11)

N. obejmuje prawą ręką szyję O. Na to O. chwytą lewą ręką od dołu rękę napastnika, a prawą ręką ramie N. Przy tym ma przedramię skierowane do góry, aby być przygotowanym i uchronić się od uderzenia przez N.

Ćwiczenie 12 (Rys. 12)

O. robi teraz silny obrót w prawo i stawia przy tym lewą nogę przed nogami N. i prostuje się. Równocześnie przyciąga on silnie do siebie rękę N. i opasuje go swoim przedramieniem (lewym) tak, że cała ręka N. jest jakby wkleiszczona. Aby teraz zupełnie unieszkodliwić N., wywraca O. rękę N. do wewnątrz.

Ten ruch może być spotęgowany w ten sposób, że O. przy posunięciu lewej nogi, prawą nogę silnie przesuwa w prawo i lewe kolano ugina. O ile teraz lewą ręką i lewym ramieniem wywrze silny ucisk na N., to twarz N. jest przyciśnięta do lewego kolana O.



Rysunek 11



Rysunek 12

Ćwiczenie 13 (Rys. 13)

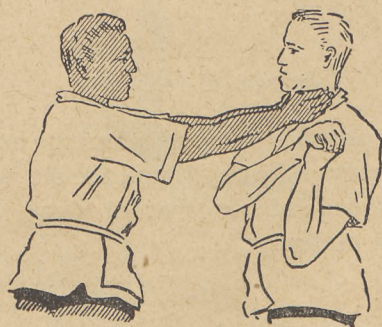
N. uchwycił obiema rękami szyję O. Wtedy O. unosi obie swoje ręce nad głową i obejmuje swój własny przegub ręki. Teraz uderza silnie swoimi rękami w dół, tak, że trafia na przedramię N. Przy tym stawia jedną nogę do tyłu, a cały korpus przechyla naprzód. Przez uderzenie na dół w ramię N. musi tenże chwyt zwolnić i wtedy upada naprzód. To wykorzystuje O. uderzając go (a nie odchylając swych rąk) pięścią w nos lub koniec brody.

Ćwiczenie 14 (Rys. 14)

O. składa swoje ręce z lewej lub z prawej strony rąk N. Uderza nimi na ukos z dołu do góry w przegub N. O ile to uderzenie jest dość silne, to N. musi uchwyt gardła zaniechać.



Rysunek 13



Rysunek 14

Ćwiczenie 15 (Rys. 15)

Rysunek 15 i 16 pokazują trzecią możliwość obrony przy obejmowaniu szyi przez N. Chociaż ta obrona jest daleko trudniejsza od poprzednich, jest ona jednak zawsze skuteczna. O. stawia prawą nogę na biodrze N. i przewraca się w tył, przy czym całą siłą przyciąga za sobą N.

Ćwiczenie 16 (Rys. 16)

Z chwilą, gdy obrońca leży na plecach, uderza on prawą nogą na ukos do góry tak, że N. nad O. się wywraca i o ile to nastąpi na podłodze lub na twardej ziemi, to N. nie wyjdzie bez uszkodzeń cielesnych.



Rysunek 15



Rysunek 16

b) Uchwyt szyi od tyłu

Ćwiczenie 17 (Rys. 17)

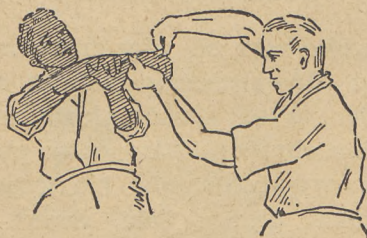
N. uchwycił szyję O. od tyłu. O. przechyla głowę naprzód i skurcza oba ramiona ku sobie, wciska oba kciuki we wklęsłość dłoni N. od wewnątrz, chwytając oba małe palce przeciwnika i wygina je. Przez to N. musi jego szyję uwolnić

Ćwiczenie 18 (Rys. 18)

O. obraca się szybko ku przodowi, przy czym trzyma jeszcze mocno małe palce przeciwnika, aż się uwolni.



Rysunek 17



Rysunek 18

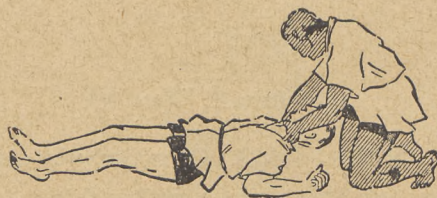
Ćwiczenie 19 (Rys. 19)

(pozycja leżąca na ziemi)

O. leży na plecach na ziemi. N. klęczy za nim i dusi go.

Ćwiczenie 20 (Rys. 20)

O. chwyta szybko ręce N., aby duszenie choć w małym stopniu zmniejszyć. Równocześnie podnosi obie nogi i obejmuje nimi głowę N.. W ten sposób głowa napastnika dostaje się w kleszcze kolan obrońcy. Silny ucisk głowy przeciwnika osiągniemy przez wyprostowanie kleszczących nóg, i to przez ucisk kolanami głowy. Taki chwyt nazywamy nożycami głowy.



Rysunek 19



Rysunek 20

Uwolnienie się z objęcia rąk

a) Objęcie z przodu

Ćwiczenie 21 (Rys. 21)

N. objął O. poniżej łokci. O. przechyla się ku przodowi i zgina ramiona, jak tylko może najbardziej.

Ćwiczenie 22 (Rys. 22)

W okamgnieniu O. wyciąga znowu rękę, przechyla się do tyłu i przez zmieniające się przechylanie to raz w prawo to raz w lewo stara się rękę wyciągnąć.

O ile ręce są wolne, to O. ma wszelkie możliwości, aby napastnika unieszkodliwić.

1) O. kładzie jedną rękę na czoło przeciwnika, kciuk jest przy tym poniżej nosa. Tą ręką przechyla on głowę przeciwnika do tyłu. Równocześnie uderza on pięścią drugiej ręki w podbródek przeciwnika.

2) Wciska oba kciuki w otwory uszne przeciwnika.



Rysunek 21



Rysunek 22

Ćwiczenie 23 (Rys. 23)

N. Obejmuje O. powyżej łokci. O. wypręża ręce, opierając je na biodrach przeciwnika, przy czym cały swój korpus odchyła do tyłu.

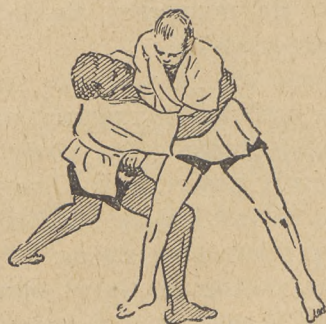
Ćwiczenie 24 (Rys. 24)

Przez taką pozycję ma on sposobność jedną nogę przetrzucić i to w ten sposób, że podstawia ją pod nogę napastnika, tak, że N. przez lekkie popchnięcie, musi się przewrócić.

O ile napastnik obejmuje nas wyżej to wtedy obrońca zgina kolano i wyrzuca jedną rękę z boku ku górze, tak, że tą ręką chwyta twarz przeciwnika. Przy tym kciuk znajduje się na podbródku przeciwnika, a palec wskazujący poniżej nosa. Wtedy pcha tą ręką głowę przeciwnika do tyłu, a prawą ręką obejmuje przeciwnika przez biodra i przyciąga go ku sobie.



Rysunek 23



Rysunek 24

Uchwyt głowy

Ćwiczenie 25 (Rys. 25)

Jak obronić się przed uchwyceniem z przodu?

Obrona przeciw temu chwytowi jest bardzo łatwa i prosta. Broniący się chwytą jedną ręką górne udo przeciwnika i to od tyłu. Drugą ręką przyciska kolano jego tak, że palce są skierowane ku dołowi.

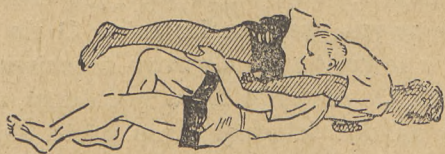
Ćwiczenie 26 (Rys. 26)

Teraz broniący się przewraca się do tyłu, na plecy, pociągając za sobą przeciwnika.

Ta obrona wydaje się na pierwszy rzut oka ryzykowna i nie zawsze chętnie podjęta. W rzeczywistości jednak nie ma lżejszej i pewniejszej obrony. Ten chwyt, przy dokładnym wykonaniu, gwarantuje nawet przy silniejszym przeciwniku dobry wynik. O ile N. jest lżejszy od O. w takim razie może O. zrezygnować z przewracania się do tyłu. Zgina on wtedy szybko kolana, oraz wykonuje chwyt opisany wyżej. Nagle wyprostowuje się i może w ten sposób przez swoje ramiona przerzucić przeciwnika.



Rysunek 25



Rysunek 26

Uchwyt głowy (obrona)

Ćwiczenie 27 (Rys. 27)

Obrona przeciw temu chwytowi przy bocznej postawie.

Ta forma obrony zależna jest od tego, jak nisko N. swego przeciwnika na dół ściągnął. Podajemy przede wszystkim obronę, o ile N. swego przeciwnika nie ściągnął za nisko.

O. chwytą lewą ręką ramię przeciwnika, a — prawą dłonią jego twarz tak, że kciuk leży na podbródku tegoż, a palec wskazujący poniżej nosa. (O ile to jest niemożliwe, że np. ręka nie sięga twarzy przeciwnika, w takim razie ten chwyt jest i wtedy możliwy, o ile lewa ręka tylko uchwyci ramię przeciwnika).

Ćwiczenie 28 (Rys. 28)

O. pcha do tyłu głowę przeciwnika, jednocześnie uderza lewym kolaniem z całej siły pod kolano przeciwnika. Przy tym prostuje się cały silnym ruchem, tak, że przeciwnik musi zaniechać chwytu. Często przeczuwa przeciwnik niebezpieczeństwo, które mu przez chwyt przy nosie grozi i wykręca głowę kierując ją na bok. W tym przypadku musi O. inny chwyt zastosować: O. przyciska swe lewe przedramię lub też tylko przegub ręki ku szyi N. Prawą ręką chwytą górne udo N. i klęka na swym prawym kolanie. O ile teraz wykona szybko zwrot w lewo, to rzuci swego przeciwnika na ziemię.

O ile jednak O. znajduje się w położeniu, że go przeciwnik za bardzo na dół ściągnął i nie może się więc wyprostować, oraz przeciwnika chwycić przez ramię, w takim razie opisane chwytów obronne nie dają się przeprowadzić i obrona musi się odbyć na ziemi.

Punkt wyjściowy tej walki jest podobny jak na rysunku 27, tylko z tą różnicą, że O. jest jeszcze bardziej na dół przyciśnięty.



Rysunek 27



Rysunek 28

Ćwiczenie 29 (Rys. 29)

O. chwytą swoją prawą ręką prawe ramię przeciwnika i swoją lewą ręką przedramię N. Jednocześnie próbuje swoją lewą nogą uchwycić i podważyć nogę przeciwnika. Przy upadku prostuje on swoją lewą rękę i uderza ręką w szyję N.

Ćwiczenie 30 (Rys. 30)

b) Objęcie z tyłu

N. opasał wokoło biodra O.

O. przechyla się mocno ku przodowi, chwytą rękoma przez kleszcze z własnych nóg — jedną nogę przeciwnika. O ile się teraz O. szybko wyprostuje, to N. upadnie w tył na podłogę.



Rysunek 29



Rysunek 30

Opasanie rąk od tyłu

Ćwiczenie 31 (Rys. 31)

N. chwytą O. z tyłu na wysokości łokci.

Ćwiczenie 32 (Rys. 32)

O. przechyla się silnie naprzód, do tyłu i znów silnie do przodu. Przy tym zawiesza jedną swą nogę na wysokości kolana przeciwnika. Do chwili przechylenia naprzód, ręce są zupełnie wyprostowane. Teraz przechyla się O. jednym rozmachem w lewą stronę, wyciąga prawą rękę i przy odwrotnym przechyleniu się lewą rękę.

Aby teraz zupełnie uwolnić się od ucisku, ma O. kilka możliwości: najlepsza i najpewniejsza to jest ta, że chwytą mały palec N. i go przegina.

O ile przeciwnik chwycił jego biodra, tak, że O. ma wolne ręce, to potrzeba tylko uchwycić przeguby rąk przeciwnika i na nich mocno się oprzeć, przechylając się przy tym ku przodowi.



Rysunek 31



Rysunek 32

Ćwiczenie 33 (Rys. 33)

N. uchwycił O. z tyłu powyżej łokci. O. składa swoje ręce na wysokości piersi, zgina kolano i wypycha całe siedzenie ku tyłowi, możliwie pod biodra przeciwnika.

Ćwiczenie 34 (Rys. 34)

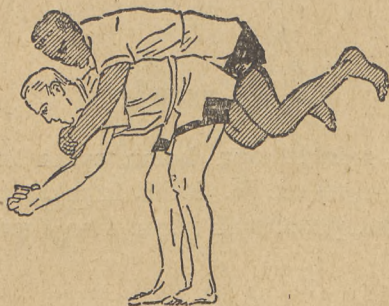
Przez ten ruch może on przez szybkie wyprostowanie kolan i przechylenie się ku przodowi podnieść przeciwnika.

Zaś przez nagłe przekręcenie górnej części tułowia i przez jednoczesny silny wyrzut wyprostowanych rąk z boku wzwyż — spowoduje upadek N. ku ziemi.

Przeciw opisanemu wyżej opasaniu jak na rysunku 33, jest jeszcze następująca obrona:



Rysunek 33



Rysunek 34

Ćwiczenie 35 (Rys. 35)

Przy silnym naprężeniu mięśni obu rąk O. zgina swoje oba przedramiona. Następnie robi jeden krok w prawo, podnosi silnym ruchem swoją prawą rękę, tak, że prawe ramię jest wolne. W tej chwili chwytą obiema rękami prawą rękę N. i to możliwie jak najwyżej.

Ćwiczenie 36 (Rys. 36)

Teraz przez zgięcie obu kolan tylna część jego ciała znajduje się pod biodrem N.. Przez szybkie przechylenie się, można przeciwnika przerzucić przez swoje prawe ramię.



Rysunek 35



Rysunek 36

Uwolnienie ręki

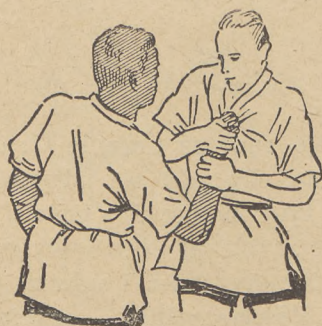
Ćwiczenie 37 (Rys. 37)

N. chwycił przeciwnika prawą ręką. O. celem obrony chwytą szybko swą lewą ręką przegub napastnika, a prawą trochę niżej. Przez ucisk i szarpnięcie napastnik musi zgiąć swoją rękę.

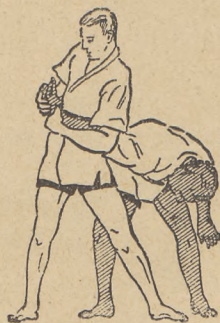
Ćwiczenie 38 (Rys. 38)

Następnie O. obraca się szybko w prawo i stawia lewą nogę przed nogami napastnika N. Po obrocie w prawo pochyla się O. trochę do tyłu i przyciska lewym łokciem rękę N. do siebie. N. musi teraz O. z ucisku zwolnić, tym bardziej, jeżeli O. przegub przeciwnika odwraca do wewnątrz.

Ten obronny chwyt ma duże podobieństwo z chwytem na rysunku 11 i 12.



Rysunek 37



Rysunek 38

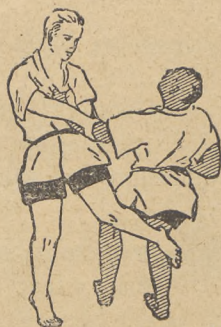
Uchwyt ubrania*Ćwiczenie 39 (Rys. 39)*

N. chwycił lewą ręką za ubranie O. dlatego lewą ręką, by prawa była wolna, aby móc nią uderzyć.

O. chwytą w tym momencie prawą ręką lewe górne ramię N. Obraca się szybko w prawo, wywija lewą nogą przed lewą stroną tułowia napastnika i uderza go tą nogą z tyłu pod lewe kolano. Równocześnie przyciąga on uchwycone górne ramię napastnika silnym szarpnięciem w prawo. Przy tym może N. swoją wolną ręką uderzyć O. w jego lewą rękę.

Ćwiczenie 40 (Rys. 40)

Przez ten chwyt i szybkie uderzenie pod zgięte kolana N. musi upaść.



Rysunek 39



Rysunek 40

Obrona w pozycji leżącej*Ćwiczenie 41 (Rys. 41)*

Podczas zapasów sportowych lub walki napaśniczej, zdarza się dość często, że upadniemy na ziemię. Nie jest to jeszcze pozycja beznadziejna, z której nie możemy się obronić.

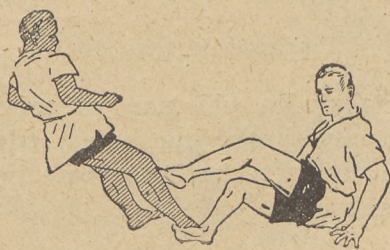
Przede wszystkim jest wskazane, aby przyjąć szybko pozycję jak na rysunku 41. Górna część tułowia jest nieco podniesiona, co uzyskujemy przez oparcie rąk. Więc tułów w tej pozycji jest oparty tylko na udzie, lewa noga trochę podniesiona. Szybkimi, krótkimi uderzeniami nóg (kopnięciami) stara się O. trzymać przeciwnika w pewnym oddaleniu od siebie. Nie możemy jednak w takiej obronie pozostać.

Ćwiczenie 42 (Rys. 42)

O. chwycił swoją lewą nogą prawą nogę przeciwnika z tyłu i uderza go równocześnie powyżej kostki w nogę z przodu. N. musi upaść do tyłu. To jest możliwe, o ile napaśnik nie zbliżył się do nas za blisko.



Rysunek 41



Rysunek 42

Ćwiczenie 43 (Rys. 43)

O. chwyta prawą ręką prawy przegub nogi przeciwnika i opiera swoją lewą nogę tak wysoko jak możliwie na brzuchu napastnika.

Ćwiczenie 44 (Rys. 44)

Prawą ręką ciągnie ku sobie nogę przeciwnika i to w kierunku do własnego prawego ramienia, gdy w tym czasie drugą nogą odpycha przeciwnika w przeciwnym kierunku. Napastnik N. musi upaść.



Rysunek 43



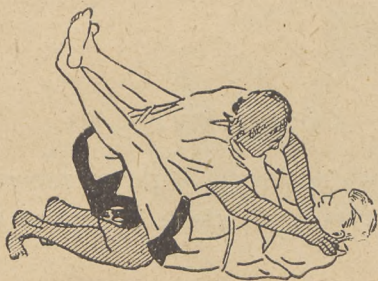
Rysunek 44

Ćwiczenie 45 (Rys. 45)

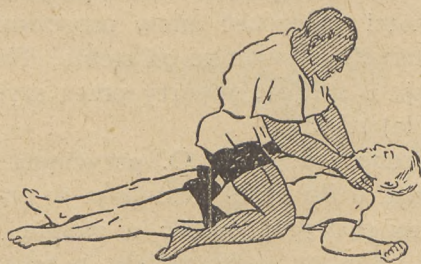
Obrona jest bardzo prosta, o ile tułów napastnika znajduje się pomiędzy nogami (pod nim leżącym O.). Obrona następuje przez t. zw. chwyt „nerkowo-nożycowy”. O. obejmuje obiema nogami tułów przeciwnika i przez wyprostowanie nóg, ściska nerki przeciwnika. Ból jest tak dotkliwy, że przeciwnik musi chwyt na szyi zaniechać.

Ćwiczenie 46 (Rys. 46)

Trudniejsza jest obrona, o ile przeciwnik usiadł na O.



Rysunek 45



Rysunek 46

Ćwiczenie 47 (Rys. 47)

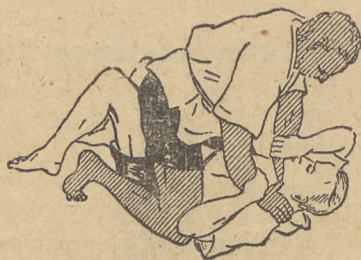
Wtedy O. chwytą przeguby rąk przeciwnika i rozciąga je na boki. Przy tym nogi ściąga kurczowo do siebie.

Ćwiczenie 48 (Rys. 48)

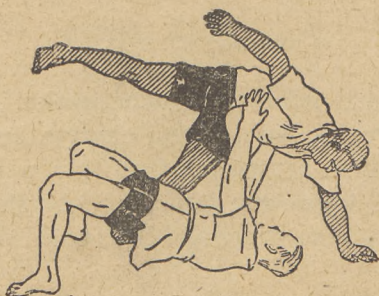
Bezpośrednio po rozciągnięciu obu rąk na boki O. stara się, aby tymi rękami podeprzeć tułów przeciwnika i jednym rzutem na bok odrzucić napastnika od siebie. Ten chwyt jeszcze lepiej się udaje o ile jest poparty przez szybkie ustawienie (wyprostowanie) nóg.

Następnie obrona jest taka: O. przyciąga nogę do siedzenia i to — lewą, o ile obrót następuje w prawo i odwrotnie, — aby się mógł lepiej oprzeć o ziemię. Wtedy przewraca się na bok i chwytą jednocześnie tę rękę, i to przez ramię przeciwnika, która przez obracanie na bok, znajdzie się na wierzchu.

O ile ten obrót był silny, podrywający, to przeciwnik musi się przewrócić na bok.



Rysunek 47



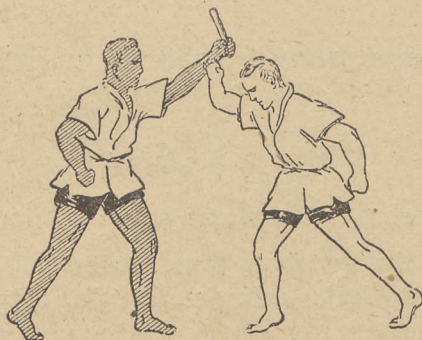
Rysunek 48

Obrona przeciw uderzeniu laską*Ćwiczenie 49 (Rys. 49).*

N. zbliża się ku O. i chce go uderzyć kijem. Błyskawicznie orientujący się O. podbija rękę napastnika — (w naszym wypadku — więc prawą nad głową) co przeszkodzi uderzeniu. Dla dalszej obrony są inne chwytły.

Ćwiczenie 50 (Rys. 50).

O. przeszkodził uderzeniu przeciwnika i stanął tuż obok niego z boku. Prawą wolną ręką chwytła brodę przeciwnika, równocześnie uderza prawą nogą od tyłu w prawą nogę przeciwnika. O ile to kopnięcie jest silne i błyskawiczne, to przeciwnik musi upaść na ziemię. (Ostrożnie przy ćwiczeniach tego chwytłu!).



Rysunek 49



Rysunek 50

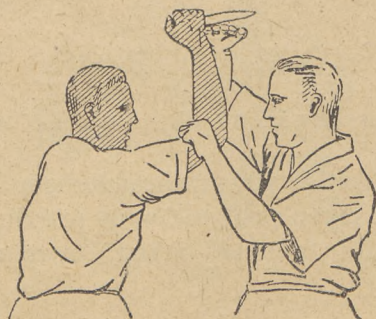
Obrona przeciw uderzeniu nożem*Ćwiczenie 51 (Rys. 51)*

Uderzenie nożem w głowę

O. chwyta cios prawym przedramieniem. Przy tym należy unikać przegięcia tułowia do tyłu, gdyż w tym wypadku i w tej pozycji mógłby N. wyciągniętą rękę O. w momencie uchwytu uderzyć lewą pięścią.

Ćwiczenie 52 (Rys. 52)

O. chwyta swą prawą ręką — prawą rękę przeciwnika i przegina ją w lewo do tyłu. Po tym chwyta przez rękę przeciwnika przegub swej prawej ręki. Równocześnie stawia swoją prawą nogę za prawą nogą N. Przez silny ucisk łokcia — przeciwnik musi wypuścić nóż z ręki.



Rysunek 51



Rysunek 52

Ćwiczenie 53 (Rys.53)

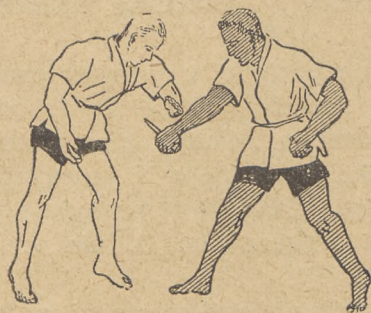
Przeciw uderzeniu nożem w brzuch

O. odbija swym lewym przedramieniem cios przeciwnika. Przy tym pochyla nieco swój tułów do przodu, przez co chroni swoją dolną część tułowia przed ewentualnym uderzeniem noża.

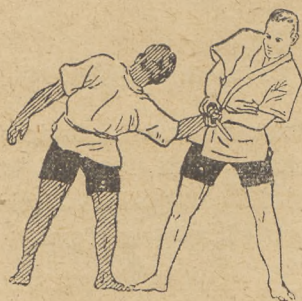
Ćwiczenie 54 (Rys. 54)

O. chwyta lewą ręką — która co dopiero cios powstrzymała — przegub, a prawą ręką pięść napastnika. Uchwyconą rękę przeciwnika przekreca O. szybko i silnie w lewo do tyłu i to tak, że N. upada na ziemię.

To są chwytów obronne, lecz istnieją i chwytów stosowane w czasie walki, które również omówimy później.



Rysunek 53



Rysunek 54

Powalenie przeciwnika*Ćwiczenie 55 (Rys. 55)*

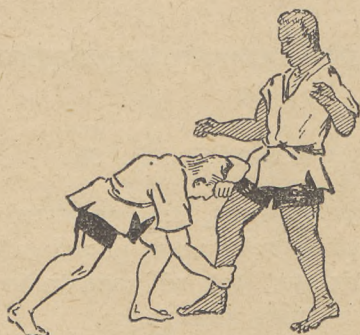
Pokażemy dobrą i skuteczną metodę, żeby powalić napastnika.

O. głęboko się pochyla, trzymając lewą rękę przed swą głową i szybkim ruchem szykuje się do odparcia N. Wysuniętym przedramieniem lokuje cios w brzuch N. Po tym chwytą prawą ręką prawą nogę N. powyżej kostki, podrywając nogę z podłogi. Ten chwyt powoduje upadnięcie N. To upadnięcie może wykorzystać O. nie wypuszczając z rąk nogi N. (Rysunek 58).

O ile przeciwnik nie wystawi nogi, w tym wypadku musimy się uciec do następującego ciosu: całym rozpędem uderzamy N. głową w brzuch i obiema rękami chwytamy N. pod kolana by się przewrócił. (To ćwiczenie należy przerabiać z wielką ostrożnością).

Ćwiczenie 56 (Rys. 56)

O. podpełza ku napastnikowi i łapie go za nogę powyżej kostki jak na rysunku. Jeżeli obrońca uchwyci silnie jedną nogę albo nawet obie i pociągnie ku sobie, wtedy N. straci równowagę i musi znaleźć się na ziemi.



Rysunek 55



Rysunek 56

Obrona przeciw kopnięciom

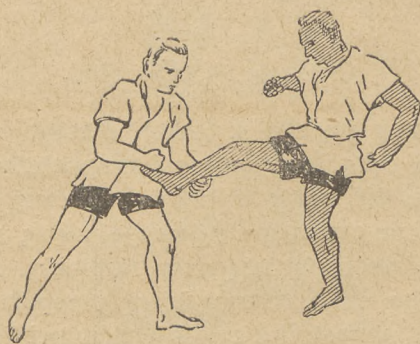
Ćwiczenie 57 (Rys. 57)

N. zamierza kopnąć prawą nogą w brzuch O. O. broni się w ten sposób, że odbija ręką nogę przeciwnika, i to tą ręką, która bardziej oddalona jest od napastnika. Równocześnie drugą ręką chwyta za nogę napastnika.

Ćwiczenie 58 (Rys. 58)

O ile O. swoją ręką (która uchwyciła nogę z tyłu) poderwie wysoko w górę to przeciwnik straci równowagę i upadnie na ziemię. Podczas upadku trzyma O. nadal nogę N., w danym wypadku lewą ręką. Teraz przyciska O. nogę N. pod swą pachą i przytrzymuje ją łokciem, dalej kładzie prawą rękę na łydkę N. i lewą ręką chwyta swój własny prawy przegub ręki, tak, że napastnik jest zupełnie unieszkodliwiony.

Nie wystarczy jednak unieszkodliwienie napastnika, trzeba go umieć również przetransportować t. j. doprowadzić do miarodajnych czynników. W tym celu są konieczne tak zwane chwytły transportowe.



Rysunek 57



Rysunek 58

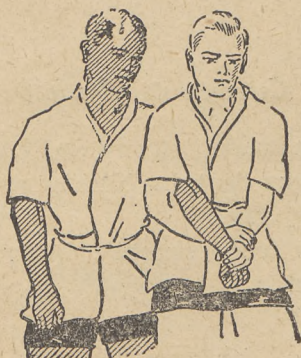
Chwyty transportowe

Ćwiczenie 59 (Rys. 59)

O ile broniący się stoi z lewej strony napastnika, to chwytą on lewą ręką lewy przegub napastnika i ciągnie tę rękę na ukos na dół, więc w kierunku swej własnej lewej nogi. Równocześnie przerzuca on swoją prawą rękę nad lewą N., tak, że znajdzie się ramię przy ramieniu. Dalej chwytą swoją prawą ręką swój własny lewy przegub. Najmniejszy ucisk na przegub napastnika, czyni jego zupełnie bezbronnym. W ten sposób możemy go swobodnie odprowadzić gdzie tylko chcemy.

Ćwiczenie 60 (Rys. 60)

Można go zawsze tam stosować, o ile przedramię lub ramię przeciwnika tworzą co najmniej prosty kąt. W tym wypadku musi być łokieć napastnika w jaki bądź sposób wkleszczony lub przytrzymany i w kierunku łokcia tej ręki przeginany. Minimalny taki ucisk ręki wystarczy, bo jest bardzo bolesny. Na rysunku 60 widzimy tylko schematyczny rysunek.



Rysunek 59



Rysunek 60

Ćwiczenie 61 (Rys. 61)

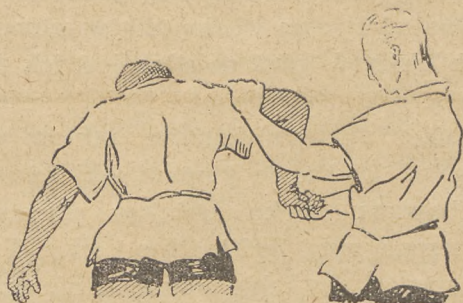
O. przystępuje z prawej strony do N. chwytą prawą ręką przeciwnika i wykręca do tyłu. Należy przerabiać to ćwiczenie z użyciem małej siły.

Przy wykonaniu tego „skrętu”, przyciągamy ku dołowi przedramię przeciwnika.

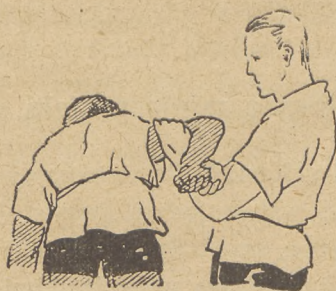
Ćwiczenie 62 (Rys. 62)

O. wyciąga dalej podramię przeciwnika do tyłu a lewą ręką górne ramię przeciwnika do przodu. W tej pozycji przeciwnik da się łatwo prowadzić.

O. może ten chwyt jeszcze ulepszyć, gdy położy przedramię przeciwnika na swoje lewe przedramię, wtedy może on swoją prawą ręką zwolnić.



Rysunek 61



Rysunek 62

Uderzenia kantem ręki

Te chwytty są ważną bronią przy JIU-JITSU i są b. niebezpieczne. One odgrywają wielką rolę w sztuce samoobrony. Nie można ich ćwiczyć, gdyż za silne jest ich działanie. Jednak należy kant ręki zahartować. Należy więc codziennie przez kilka minut uderzać kantem ręki w stół lub inny twardy przedmiot. Uderzenia kantem ręki są skuteczniejsze, niż pięścią, bowiem daleko mniejsza płaszczyzna zostaje uderzona. Uderzenie musi być krótkie i silne. Trzeba również na to zwrócić uwagę, aby takie uderzenie nie nastąpiło z przegubu ręki, lecz z całego przedramienia i to tak, że przedramię i ręka tworzą jedną linię, oraz dłoń ręki jest wtedy równoległa do ziemi.

Przy tych ćwiczeniach należy zachować wszelką ostrożność, a nawet w wypadkach ciężkich i poważnych należy przewidzieć, że silne uderzenie może spowodować śmierć na miejscu!

Najwrażliwsze miejsca na te uderzenia są: skronie, pomiędzy oczami, górne wargi, tył głowy, kark, krtań, szyja, arteria, serce i nerki.

Najwrażliwsze miejsca ciała na ucisk

- 1) Wgłębienie pod uchem. O ile w to miejsce uciskamy kciukiem lub palcem wskazującym, powodujemy znaczny ból.
- 2) Cała boczna strona szyi. Ucisk kciukiem w to miejsce wystarcza, aby napastnika unieszkodliwić.
- 3) Wgłębienie poniżej szyi. O ile w miejsce pomiędzy klatką piersiową a szyją wsadzimy końce palców, to przeciwnika na krótki czas unieszkodlimy.

Kilka przykładów:

Zręczne ręce są najpewniejszą obroną

Najwięcej bywa wypadków, że napadniętemu trudno się uwolnić z jakiegoś chwytu lub ucisku. Można na to przysiąc, że w większości wypadków napadnięty stara się w bezskutecznym nateżeniu sił uwolnić się z tego ucisku. Ale to jest zupełnie źle, gdyż szybko tracimy przy tym wysiłku powietrze i siłę. Przy JIU-JITSU jest zupełnie inaczej! Wstrzymujemy oddech, wyprężamy mięśnie, chwytamy w znany sposób rękę napastnika i szybkim ruchem uwalniamy się od tego chwytu.

Na czym polega właściwie działanie JIU-JITSU, że bez wielkiego wysiłku możemy pokonać o wiele silniejszego przeciwnika! Przykład lepiej to wyjaśni:

Przedstawmy sobie, że mamy otworzyć skrzynię, zabita gwoździami. O ile byśmy do tego tylko użyli naszych rąk, to ileby to kosztowało nas pracy, lecz za pomocą podważenia sztabą żelazną, nie sprawia to nam najmniejszego wysiłku. To jest właśnie działanie dźwigni, które i w JIU-JITSU ma szerokie zastosowanie.

Więc mamy tyle możliwości łatwej obrony w JIU-JITSU, ćwiczymy każdy ruch ostrożnie, powoli, dopóki go nie opanujemy dokładnie. Codziennie poświęćmy tylko 10 minut czasu na ćwiczenia naszego ciała i ducha a uzyskamy pewność siebie, a za tym co idzie — zwycięstwo w walce o byt.

W zdrowym ciele — zdrowy duch!

Wiadomości o sporcie

Różniamy: I. Sporty zimowe

- a) narciarstwo
- b) hokej na lodzie
- c) łyżwiarstwo (proste i figurowe)
- d) saneczkarstwo

II. Piłka nożna (football)

- a) rugby (piłka owalna)

III. Lekko-atletyka

- a) biegi i marsze (torowe, z przeszkod.)
- b) sztafeta
- c) pchnięcie kulą
- d) skok w dal
- e) skok wzwyż i o tyczce
- f) rzut dyskiem, oszczepem, młotem

IV. Pięściarstwo (boks)

- a) waga musza (— do 50,8 kg)
- b) „ kogucia (— do 53,5 kg)
- c) „ piórkowa (— do 57,1 kg)
- d) „ lekka (— do 61,2 kg)
- e) „ półśrednia (— do 66,6 kg)
- f) „ średnia (— do 72,5 kg)
- g) „ półciężka (— do 79,3 kg)
- h) „ ciężka (— ponad 79,3 kg)

V. Zapasy i dźwiganie ciężarów

obowiązują wagi jak wyżej

VI. Tenis kortowy

- a) gra pojedyncza
- b) gra podwójna
- c) gra mieszana

VII. Tenis stołowy

- a) gra pojedyncza
- b) gra podwójna

VIII. Sporty wodne

- a) wioślarstwo
- b) kajakerstwo
- c) żeglarstwo
- d) pływanie
- e) piłka wodna (water-polo)

IX. Kolarstwo

- a) torowe
- b) szosowe
- c) na przełaj
- d) etapowe

X. Automobilizm

- a) samochód
- b) motocykl
- c) motorówka

XI. Jazda konna

- a) zawody konne
- b) konkursy hipiczne
- c) polo

XII. Strzelectwo

- a) karabin (postawa leżąca, klęcząca, stojąca)
- b) karabinek (postawa leżąca, klęcząca, stojąca)
- c) pistolet
- d) strzelanie myśliwskie
- e) strzelanie do rzutków
- f) wiatrówka

XIII. Szermierka

- a) szabla
- b) szpada
- c) floret

XIV. Łucznictwo**XV. Lotnictwo**

- a) samolot
- b) szybowiec
- c) balon

XVI. Golf**XVII. Hokej na trawie****XVIII. Gry sportowe**

- a) koszykówka
- b) siatkówka
- c) szczypiorniak
- d) hazena (rzucanka)
- e) palant

Olimpiady

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| I. 1896 Ateny | VIII. 1924 Paryż |
| II. 1900 Paryż | IX. 1928 Amsterdam |
| III. 1904 St. Louis | X. 1932 Los Angeles |
| IV. 1908 Londyn | XI. 1936 Berlin |
| V. 1912 Sztokholm | XII. 1940 nie odbyła się |
| VI. 1916 nie odbyła się | XIII. 1944 nie odbyła się |
| VII. 1920 Antwerpia | |

Lekko-atletyka

(Najlepsze wyniki w Europie — Lato 1946)

Biegi

- 100 m — Anglia (Archer) 10,5, Portugalia (Pagute) 10,5
- 200 m — Rumunia (Moina) 21,3
- 400 m — Szwecja (Ljunggren) 47,5
- 800 m — Finlandia (Storskrubb) 1:49,3
- 1500 m — Szwecja (Strand) 3:48
- 5 km — Belgia (Reiff) 14:26,2
- 10 km — Finlandia (Maeki) 30:26

- Maraton — Szwecja (Johnsson) 2:26:48,8
- 3 km z prze z. — Szwecja (Elmsaeter) 8:59,8

Skoki

- W dal — Szwecja (Laesker) 7,50
- Wzwyż — Szwecja (Lindenkroutz) 201
- Tyczka — ZSRR (Ozolin) 430

Trójskok

Finlandia (Uotilo) 15,48

Oszczep

Finlandia (Rantavaara) 75,66

Kula

Szwecja (Johansson) 17,07

Młot

Szwecja (Johansson) 57,90

Polska (Kozubek) 51,02

Dysk

Włochy (Consolini) 54,23

Dziesięciobój

Szwecja (Andersson) 7039

Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach**Sztuczne
oddychanie**

Nieprzytomnego ułożyć po obnażeniu klatki piersiowej, na niskiej ławie,, łące — by łatwy był dostęp. Na wysokości nerek — pod plecy podłożyć zwinięty koc lub płaszcz, by głowa opadła w tył, a klatka piersiowa uniosła się w górę. Wyciągnąć chusteczką język ku przodowi; niech go ktoś trzyma, bo język opada u nieprzytomnych w dół. Podejść z tyłu, klękając za głową zemdląłego, ująć oburącz oba przeguby lub przedramię koło łokcia. Wykonać ruch nimi ponad jego głowę, aż do pozycji, że ramiona na całej długości będą dotykać ziemi. W tej pozycji trzymać 2—3 sekundy. Wtedy jest wdech powietrza do płuc. Wydech z płuc — gdy ramiona przeniesiemy ponad głowę leżącego, składając na piersiach, naciskając nimi na klatkę piersiową. Ruchy te dokonywać 10—15 razy na minutę. Czas trwania takiego zabiegu może wynieść 2 godziny i więcej, aż do powrotu przytomności. Ponieważ jest

- to poważny wysiłek fizyczny, lepiej wykonywać to z kimś na zmianę.
- Ratowanie topielca** Przy ratowaniu topielców najpierw należy położyć omdlałego na brzuchu, lub brzuch podeprzeć zgiętym kolaniem, by przyspieszyć usunięcie wody z organizmu. Można uciskać brzuch lub plecy palcami. Następnie oczyszczamy jamę ustną z mułu i piasku i wtedy przystępujemy do sztucznego oddychania.
- Omdlenie** Omdlałego kładziemy przy otwartym oknie lub na świeżym powietrzu. Głowę układamy nisko, gdy twarz jest blada, zaś przy zaczerwienieniu twarzy — głowę kładziemy wysoko. Rozpinamy kołnierz koszuli, jak i samą koszulę. Twarz spryskujemy zimną wodą. Do wężchania dajemy amoniak lub ocet. Gdy omdlały po paru minutach nie uzyskuje przytomności — stosujemy sztuczne oddychanie (patrz wyżej). W czasie omdlenia nie wolno wlewać do ust żadnych płynów.
- Otrucie kwasem** Dawać środki neutralizujące — mleko, maślanke, białko, wodę wapienną, wodę z magnezją, kredą. Na serce — okład z gorczycy, czarna kawa do picia.
- Otrucie ługiem** Dawać wodę z octem, sok cytrynowy, mleko surowe, jajko.
- Porażenie prądem** Wyłączyć prąd. Usunąć drut elektryczny z ciała porażonego suchym kijem, laską lub sznurem, stojąc na izolatorze (sucha deska, papier, szkło). Sztuczne oddychanie. Masaż serca.
- Porażenie piorunem** Ułożyć rażonego w przewodnym miejscu, ubranie rozpiąć, a gdy są oparzenia — rozciąć nożyczkami. Stosować sztuczne oddychanie, przy utracie przytomności, gdy to nie uszkodzi miejsc poparzonych na ciele. Porażonego najlepiej natychmiast przewieźć do lekarza lub tego zawezwać.

Spis rzeczy:

	Str
Przedmowa	3
Nazwa i pojęcie Jiu-Jitsu	5
Historia Jiu-Jitsu	6
Zastosowanie Jiu-Jitsu	7
Ubiór do Jiu-Jitsu	8
Wstęp do ćwiczeń Jiu-Jitsu	8
Ćwiczenia upadków podczas Jiu-Jitsu	10
Ćwiczenie upadku (przy uderzeniu z tyłu)	12
Ćwiczenie upadku (w tył)	14
Uwolnienie się z uchwytu rąk	16
Uwolnienie się z uchwytu gardła	22
Uwolnienie z objęcia rąk	32
Uchwyt głowy	36
Uchwyt głowy (obrona)	38
Opasanie rąk od tyłu	42
Uwolnienie ręki	48
Uchwyt ubrania	50
Obrona w pozycji leżącej	52
Obrona przeciw uderzeniu laską	60
Obrona przeciw uderzeniu nożem	62
Poważenie przeciwnika	66
Obrona przeciw kopnięciom	68
Chwyty transportowe	70
Uderzenie kantem ręki	74
Najwrażliwsze miejsca ciała na ucisk	74
Wiadomości sportowe	76
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach	78



Biblioteka Narodowa
Warszawa



30001025909355.

Księgarnia Wydawniczo-Wysyłkowa „Cracovia“

Kraków — Skrytka pocztowa 212

Wysyłamy po nadesłaniu 50% podatku:

Wydawnictwa własne:

Alszer T. — Historia literatury polskiej — Skrót	130.—
Chwalczykowa M. — Oczko w lewo — Roboty na drutach	60.—
Doliwa F. — Słownik wyrazów obcych — 3000 wyrazów	90.—
Fromus E. — Apar. przystawkowe do foto-powiekszeń (modele)	300.—
Galewski M. — Jak hodować króliki? z rysunkami	100.—
Gralikowski Cz. — Mydło z odpadków tłuszczowych — 20 recept	100.—
— Poradnik życia prakt. — 1200 przep., recept	150.—
— Radioteknika z pytaniami z schematami	250.—
Kozakowski A. — Jiu-jitsu — Walka wręcz (japońska)	—
Oswald H. inż. — Egzamin elektrotechnika II wyd.	180.—
Pobóg H. — Smacznego! Książka kucharska — 300 przepisów	250.—
Pociechowski Z. — Alfabetyczny skrót chemii	240.—
Szczeptański L. — Strachy i seansy spirytystyczne	100.—
Światłowski J. — Jak fotografować? Samouczek z rys.	100.—
Pieśń o Monte Casino — Nuty na fortepian i śpiew (słowa)	60.—
Mapa Polski samoch.-kolejowa, kolor., 1:1,5 miliona	60.—
— „ — administr. kolor., (województwa, powiaty)	25.—
— „ — portfelowa z wykazem statyst. ludności	5.—
— „ — konturowa z „ — „ — „	10.—
— „ — konturowa Europy, Azji, Afryki, Australii, Planigloby po	10.—
— „ — Górnego Śląska — kolejowo-samoch. z kilometrami	10.—
— „ — Dolnego Śląska — „ — „ — „	10.—
Plan lekcji z tabl. mnożenia, wykazem królów Polski	10.—
Wycinanki: Wojsko polskie i angielskie — 6 wzorów po	15.—
— „ — Alfabet do nauki liter (duże, małe) — karton	10.—
— „ — Zegar do nauki o czasie — karton	10.—
— „ — Kątomierz i 2 trójkąty cechowane w stopniach i cm.	5.—
Szaflarski J. Dr. — Polska — mapa fizyczna	35.—
— „ — „ — administracyjna	35.—
— „ — Europa — mapa fizyczna	30.—
Argus — Samouczek języka angielskiego	300.—
— „ — „ — języka francuskiego	480.—
— „ — „ — języka niemieckiego	120.—
Dux — Słownik ang./polski i polsko/ang. w opr.	600.—
— „ — „ — franc./polski i polsko/franc. w opr.	400.—
Waxman — Naucz się tańczyć — samouczek z rysunkami	140.—
Sygnarski J. — Kurs esperanta	180.—
Nalęcz — Informator motocyklowy	340.—
Wyrobek Dr. — Choroby weneryczne	340.—

Polecamy powieści — książki dla dzieci i młodzieży — książki naukowe