

IA.470.614

100

**SPOSOBÓW SAMOOBRONY**

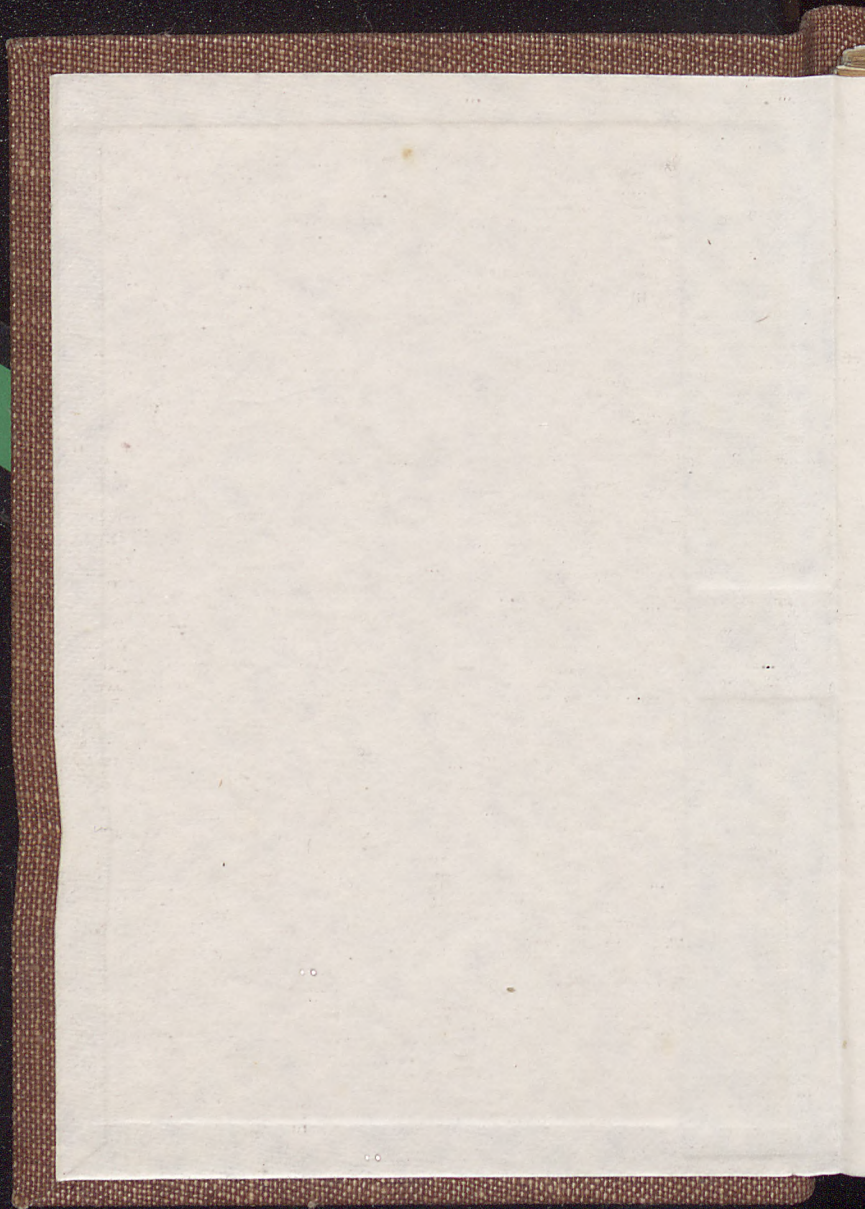
**od napaści ulicznej.**

Przekład z francuskiego.

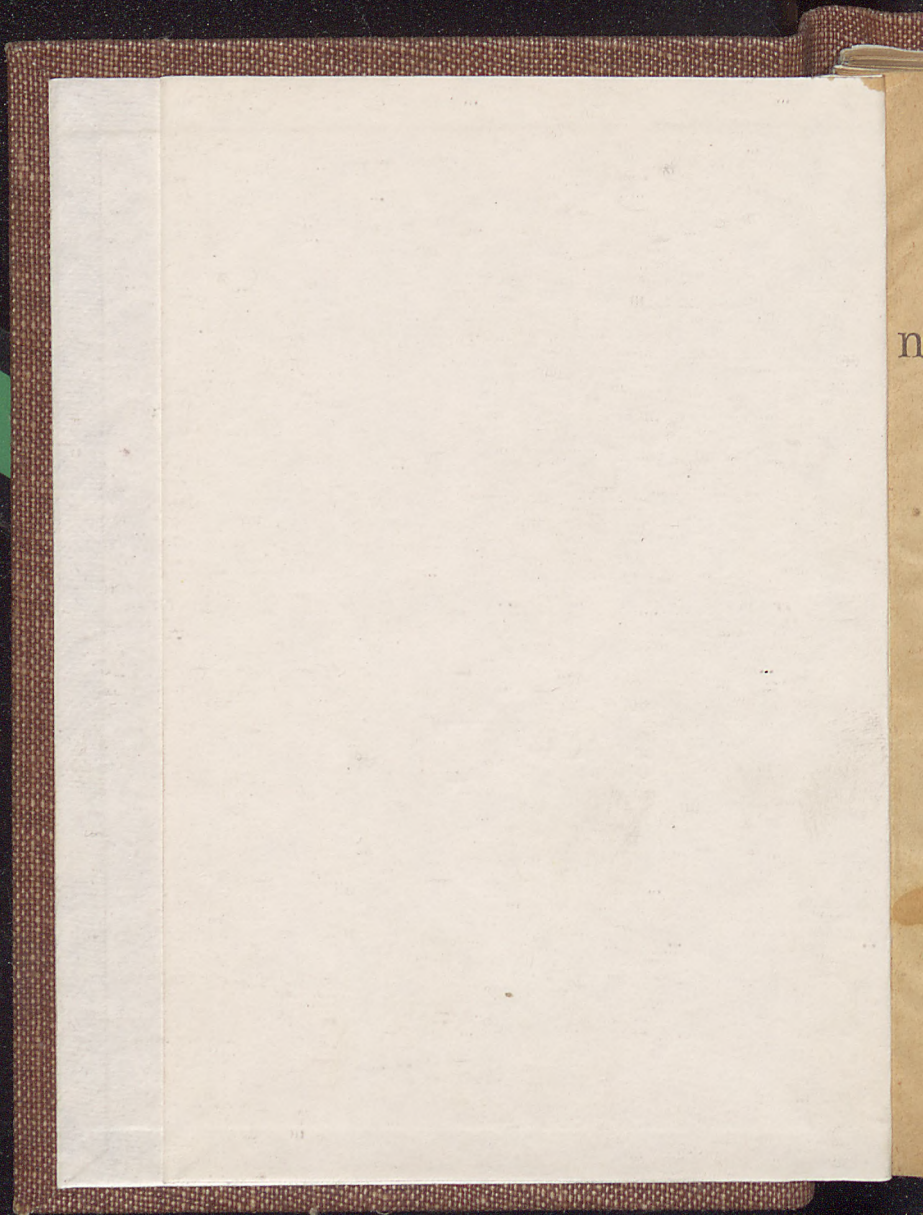
WARSZAWA

Nakładem „Przeglądu Powszechnego.”  
Pasaż Miodowa-Długa 23.

1905







Emil André.

# Sto sposobów odparcia napaści ulicznej bez broni.



(Tłomaczenie z francuskiego).



WARSZAWA.

Nakładem „Przeglądu Powszechnego“.

—:—  
1 9 0 5.

Дозволено цензурою.  
Варшава, 17 Августа 1905 года.



II.470.614



Druk A. Wiślickiego,  
Warszawa, Pasaż Miodowa-Długa 23.

1934 K 608/40

## Przedmowa autora.

Książka ta jest wykładem popularnym sztuki bronięcia się przed napaścią na ulicy i jako rzecz zawsze, niestety, aktualna przyda się wszystkim, którzy w potrzebie podobnej się znajdują. Wbrew rozwojowi cywilizacji i ciągłemu jakoby wzrostowi urządzeń, mających posunąć bezpieczeństwo osobiste obywateli do *maximum*, trzeba w wielu, w zbyt wielu wypadkach liczyć na samego siebie wyłącznie, a co za tem idzie — być obznajmionym ze sposobami przeprowadzenia tej właśnie doraźnej obrony.

Nie każdy ma możliwość posiadania broni i noszenia jej przy sobie. Nawet jedna z najpewniejszych na oko: rewolwer — nie gwarantuje oddania przysługi należytej w momencie krytycznym, gdyż dla zapobieżenia

wszelkim niespodziankom należałoby palec ciągle trzymać na cynglu, podczas gdy umiejętność posługiwania się bronią przyrodzoną: rękoma i nogami swemi, lepiej chroni przed ewentualnymi niebezpieczeństwami. Zdarza się przytem, że użycie rewolweru byłoby często przekroczeniem granic obrony własnej, — w tych licznych, nie wymagających posuwania obrony do ostateczności, wypadkach wskazanem jest użycie mięśni własnych, jako broni. Celem tej książki jest danie odpowiednich pod tym względem wskazówek (jak to wspomnieliśmy powyżej) wszystkim potrzebującym tego, w pierwszym rzędzie ludziom, narażonym ustawicznie na niebezpieczeństwo napadu ze strony włóczęgów, rzezimieszków, nożowców i podobnych mętów wielkomiejskich. Niech przyniesie ona zresztą pożytek każdemu, kto na to naprawdę zasługuje.



## W S T Ę P.

Obrona nie polega wyłącznie na parowaniu ciosów przeciwnika: trzeba mu je, niezależnie od tego, także z a d a w a ć, by skutecznie osłabić i przerwać napad. W tym celu wskazujemy niektóre ciosy przed przystąpieniem do wykładu o obronie. Ciosy i system obrony, wyłożone w pierwszych dziesięciu sposobach walki, tworzą już do pewnego stopnia, acz niezawodnie dość prymitywną, „metodę“, przy znajomości której można łatwo zorientować się w kwestyi wyzyskania sytuacji na swą korzyść, stosując jej wskazówki celowo i przytomnie. System ciosów i obrony następny tworzy już metodę zawilszą,— z zastosowaniem jednak środków w zasadzie dość prostych i łatwych do zrozumienia i przyswojenia. Nie jest naszym zamiarem wyjaśnianie ćwiczeń wstępnych, praktykowanych przy nauce boksowania, gdy czas

i ochota pozwalają na wykierowanie się na prawdziwego „amatora“, któremu nie obce są wszelakie sposoby nawet „finezyjne“, lecz często zbędne z punktu widzenia doraźnie praktycznego. Ograniczamy się do uwag następujących:

Boksowanie angielskie jest sztuką ciosów pięści. Boksowanie francuskie łączy ciosy pięści z ciosami kończyn dolnych. T. zw. obrona jest umiejętnościem „wyczuwaniem“ przeciwnika, sztuką szybkiego i przytomnego przerzucania się do ofensywy (systemu zaczepnego), lub poprzestaniu na defensywie (systemie odpornym)—w miarę okoliczności i potrzeby. W walce rzeczywistej, w przeciwieństwie do walki ćwiczeniowej w sali gimnastycznej, nie zawsze ma się czas na przybranie odpowiedniej pozycji obronnej, ale chociażby uczynić się to zdążyło, wygodniej jest często ze względów taktycznych symulować pozycję nieodpowiednią dla zmylenia czujności przeciwnika i uzyskania, co za tem idzie, przewagi nad nim. Można przy tem wahać się co do wyboru pozycji obronnej „klasycznej“, nie mając szans wymierzenia ciosów celnych. W przypadku takim nie zgina się nóg i stawia się je bliżej

jedna drugiej, niżeli w pozycyi normalnej, ręce zaś trzyma się w pozycyi pionowej wzdłuż korpusu, uważając jednak bacznie na najmniejsze poruszenie przeciwnika i zachowując odległość należną dla lepszego usytuowania się w charakterze boksera, gdy walka ma się rozpocząć.

Pozycja normalna, klasyczna (rysun. I) jest bądź co bądź konieczna w sali, gdzie rzecz polega na długiej, lub krótkiej, seryi zapasów ćwiczeniowych. Oto kilka wyjaśnień o pozycyi obronnej:

Ci, którzy prawą część korpusu wysuwają naprzód, wolą obronę t. z. „lewą“, ci, którzy lewą stronę korpusu podają naprzód, wolą obronę t. z. „prawą“.

Przy boksowaniu angielskiem, czyli gdy idzie o parowanie ciosów pięści, lepszą jest obrona „lewa“, bo ręka i ramię lewe dostosowują się z większą zwinnością do różnorodnych ruchów bokerskich, wykonywanych przez rękę przeciwnika, podczas gdy ręką prawą, utrzymaną przy piersi, rezerwowana jest dla obrony i wymierzania wsze akich ciosów. W boksowaniu francuskiem, gdzie ciosy nóg stosowane bywają na zmianę z ciosami pięści.

nie ma znaczenia, czy obrona zastosowana jest „prawa“, czy „lewa“.



Rysunek I.

Pozycya obronna. Obrona „lewa“; obrona „prawa“.

W obronie „lewej“ należy wysunąć nogę lewą na odległość od 30-tu do 40-tu centymetrów mniej więcej od nogi prawej (zależy od wzrostu interesowanego osobnika); pięta prawa winna być w pewnem odchyleniu od linii pięty lewej, bo nodze prawej należy

pozostawić możność posunięcia się naprzód (bez potrącania przytem o stopę lewą), gdy idzie o zadanie ciosu tą właśnie nogą. Ciężar ciała winien być rozdzielony równomiernie na obie, zgięte lekko kończyny dolne; korpus powinien znajdować się w równowadze absolutnej, głowę należy trzymać prosto. Rękę prawą trzymać trzeba zgiętą przy ciele, pięść zaciśniętą posunąć ku piersi lewej, w ten sposób, by przedramię prawe zakrywało t. z. „dołek“, bardzo wrażliwą okolicę ciała, którą niezbędnie jest ochraniać przy walce czujnie. (Jeżeli jest się zmuszonym do odsłonięcia „dołku“ przy zadawaniu, lub parowaniu ciosu — odsłonięcie to powinno być jak najkrótsze). Pięść powinna być zwarta dobrze, palec duży z zewnątrz, lecz tuż przy palcu wskazującym.

Część wyższa ręki lewej przylega dobrze do ciała; przedramię lewe uniesione tworzy mniej więcej kąt prosty z częścią ręki przedłokciową (wyższą); wystawione być winno ku przeciwnikowi, dłoń zamknięta, palce zwarte dobrze, wielki palec na zewnątrz.

Ramię prawe na pół-zwrócone.

Głowa, trzymana prosto; oczy winny śledzić nieustannie ruchy przeciwnika.

Obronę „prawą“ skuteczniejszą się w sensie odwrotnym, z zastosowaniem tych samych jednak reguł zasadniczych, ze zmianą tylko formalną, sensu „odwrotnego“ tyczącą.

W stosunku jeden do drugiego przeciwnicy znajdują się w stanie „obrony pozornej, fałszywej“: jeden „prawej“, drugi „lewej“. Jeśli obaj wybrali jednocześnie obronę „prawą“, lub obronę „lewą“ — wtedy, jak się mówi, znajdują się w stanie „obrony prawdziwej“.

Odległość. Trzeba przy obronie zwracać baczną uwagę na umiejętność znalezienia się zawsze po za obrębem działań ewentualnych przeciwnika, zwłaszcza, gdy się nie jest zapaśnikiem wprawnym.

Dla określenia „obrębu“ tego należy stwierdzić, jaką jest pozycja przeciwnika, dystans od nogi jego, w tył cofniętej. Jeśli rozstawienie nóg jego jest duże, to atak przypuścić może tylko z bliska; w razie przeciwnym trzeba się mieć szczególnie na baczności, zbliżać się mniej, bo wtedy atak jego staje się „przyczajonym“.

Posuwanie się naprzód i w tył. Jeśli się jest po za obrębem działań przeciwnika — musi on posunąć się naprzód, by upatrzoną osobę dosięgnąć, albo kroki

zwykłe zamienić na małe skoki; gdy zaś przeciwnik sam chce się po za ów „obręb“ dostać — musi cofać się, przyczem kroki zwykłe może również skokami pewnymi zastąpić.

Należy również używać tych sposobów zbliżania się i cofania, zachowując wielką przy posuwaniu się naprzód ostrożność, szczególnie wtedy, gdy, jak się rzekło, nie jest się zapaśnikiem wprawnym. Wyjątek co do owej ostrożności żywej może być dopuszczony wtedy, gdy z tych, lub innych względów jest się do niezachowania jej ściślejszego zniewolonym, lub gdy idzie o jaknajprędzsze pozbycie się przeciwnika bez większego faktycznego ryzyka.

Odległość między obu stopami nie powinna być zbyt dużą (czyli innemi słowy: „nie trzeba mieć obrony zbyt wiele“), bo jest to przeszkodą w posuwaniu się, lub w uchyłaniu się zwinnym i przytem noga, wysunięta naprzód, byłaby zbyt wystawiona na różne ciosy, wymierzane zdaleka.

„Wyciągnięcie się“, „wydłużenie się“. Jeden z sposobów zbliżenia się do przeciwnika dla osiągnięcia go, bez czy-

nienia kroku, zasadza się na „wyciągnięciu się“, „wydłużeniu się“.

W tym celu, wymierzając uderzenie pięści, wypręża się lekko prawe podkolanie (jeśli zachowuje się „obronę lewą“), wysuwa się na przód nogę lewą, posuwając ją po ziemi (gdyby nogę uniesiono zbyt wysoko, straciłaby na tem szybkość działania, nie licząc tego, że ruch jest mało wygodnym przy wykonaniu napadu) na dystans długości stopy (czyli to, co w fechtunku nazywa się „pół-wydłużeniem się“ właściwie; przy boksowaniu „wydłużenie“ zupełne osłabiłoby się ciosu). Noga prawa winna zostać na poprzednim miejscu; piętę w miarę potrzeby unosi się mniej, lub więcej, szczególnie przy ciosach ręki trzymanej przy piersi, a zadawanych z boku.

Co się tyczy pozycji części górnej korpusu — zmienia się ona stosownie do ciosów, które się zadaje, jak to zresztą następnie wyjaśnimy.

Ruchy „wydłużania się“, w ten sposób rozłożone, winny łączyć się celowo przy wykonywaniu zamierzenia, co się po krótkiej wprawie najzupełniej osiąga.

Gdy się pragnie powrócić do poprzedniej



pozycyi obronnej, cofa się nogę lewą na dystans od prawej poprzednio wskazany, podkolania zgina się, ręce zaś układa się równocześnie, jak przedtem.

Jeśli kto jest w stanie obrony „prawej“ czyni dla „wydłużenia się“ („wysokoku“ ponie-  
kąd) to samo, co wskazano powyżej—w sen-  
sie odwrotnym, oczywiście.

\* \* \*

Po tych uwagach wstępnych przejdziemy do wskazania najprostszych i najpraktycz-  
niejszych ciosów, uwzględnionych przez  
boksowanie francuskie.

Są to: ciosy pięści, wymierzone  
wprost, czy ubocznie, w twarz  
przeciwnika; ciosy pięści, wymierzone  
wprost, czy ubocznie, w korpus  
przeciwnika (w okolicę brzucha, gdzie są one  
najdotkliwsze); cios nogi nizki; cios  
uprzedzający w nogę; cios szpi-  
cem buta.

Jeśli się chce większego jeszcze, z powodów  
takich, czy owakich, uproszczenia, to wys-  
tarczą: cios pięści wprost w twarz-  
cios nogi nizki; cios uprzedza-  
jący w nogę i cios szpicem buta.

Te cztery sposoby stanowią „odłam“, wysoce nieskomplikowany.

Zajmiemy się naprzód tym „odłamek“ i ciosami, które się nań składają, dołączając kilka wyjaśnień o parowaniu ciosów.

**Cios pięści w twarz wprost,  
wymierzony ręką, utrzymaną w przodzie**

Podstawą „obrony osobistej“ jest cios pięści w twarz, który może być wymierzony wprost, lub ubocznie.

Wyjaśnimy z początku sposób wymierzenia ciosu tego wprost, dodając przy sposobności kilka ważnych prawideł o wykonywaniu ciosów pięścią wogóle.

Pamiętać przy boksowaniu ręcznym należy o następującem:

1-o Uderzać kośćmi dłoni (kośćmi pięści przy samej nasadzie palców), nie zaś stawami palców.

2-o Ciężar ciała regulować, podając się nieco naprzód, bez przesady jednakże w tem, gdyż wówczas pchnięcie byłoby niebezpieczniejsze dla interesowanego, niżeli dla prze-

ciwnika. Trafny rozkład ciężaru ciała dodaje mocy ciosowi pięści.

3-o Nadewszystko—przy ciosie pięści należy unikać cofania ręki przed wymierzeniem uderzenia.

A oto racye:

Jest to przedewszystkiem strata na szybkości i czasie, gdyż większa przestrzeń pozostaje dla dłoni do przebycia; po za tem—zamiast dać się uderzeniu — się tę niejako znosi; i wreszcie przeciwnik, uprzedzony przez ruch „dobywający się“ (z odległości, na którą została cofnięta) ręki, spostrzega zawczasu zamierzony cios i paruje go z większą łatwością.

Prawidła główne, które wskazujemy, stosowane bywają przy ciosach pięści w twarz wymierzanych bądź wprost, bądź ubocznie.

Wśród ciosów pięści — cios w twarz wprost jest najłatwiejszym do wymierzenia bez obawy odsłonięcia się i przytem — zadany dobrze — jest jednym z najdotkliwszych.

Sposób wykonania go ręką, trzymaną w przodzie.

1-o z miejsca:

Znajdując się w stanie obrony „lewej“, należy wyprężyć zupełnie rękę lewą, podczas gdy równocześnie noga prawa i — jak to wskazuje rysunek 2, — korpus winny podać się (dodaje to ciosowi siły przez rzut krzyża) w kierunku tym samym, co ręką lewą.



Rys. 2. Cios pięści w twarz wprost ręką, utrzymaną w przodzie (ręką lewą w obronie „lewej”).

Palce pięści, która cios wymierza, winny być zaciśnięte dobrze, czyli tworzyć pięść

prawidłową; palec duży nie wewnątrz palców, lecz powyżej nich.

2-o w ruchu.

Unieść szybko nogę lewą ku przodowi, mamy na myśli stan obrony „lewej“), stawiając ją piętą naprzód na ziemi, przysunąć nogę prawą na odległość w obronie stosowaną (porównaj wskazówki poprzednie) wymierzyć cios.

Wyprężenia nogi, krzyża i ręki należy dokonać jednocześnie w taki sposób, by pięść dotarła do twarzy przeciwnika w chwili, gdy pięta lewa dotknieła ziemi.

Przy szybkim wykonaniu — krok naprzód (przy zadawaniu ciosu) jest małym skokiem właściwie. Tak samo — krok w tył dla znalezienia się po za obrębem niebezpieczeństwa.

### Cios pięści w twarz wprost — ręką, trzy- maną przy piersi.

Znajdując się w pozycji obrony „lewej“ — uskutecznia się cios ów w sposób następujący:

1-o z miejsca.

Uderza się pięścią prawą, bok prawy podać możliwie naprzód, korpus oprzeć na nodze lewej, pięta prawa podniesiona, stopę prawą oprzeć tylko na szpicu. (Rysunek 3).

2-o w „wydłużeniu“.

Wymierzyć cios, posuwając nogę lewą na 20 — 30 centymetrów, przyczem oprzeć ją należy na pięcie, palce zaś nogi tej unieść; ułatwia to wyrzut ramienia prawego.

(W ruchu cios pięści w twarz ręką, trzymaną z tyłu, jest mało używanym, nawet przez zapaśników wyćwiczonych).



Rys. 3. Cios pięści w twarz wprost — ręką, trzymaną przy piersi.

Gdy ktoś jest w pozycji obrony „prawej“ wykonywa wszystko, cośmy powyżej o ciosach pięści w twarz wprost — ręką, trzymaną przy piersi, powiedzieli — w sensie odwrotnym, oczywiście.



### Cios nogą niski.

Cios ów jest bardzo praktyczny: I-o może on być skuteczniony z dość znacznej względnie odległości i 2-o wymierzony dobrze w nogę przeciwnika — może uczynić go (co się nóg jego przynajmniej tyczy) nieszkodliwym.

Cios ten zadać trzeba w goleń samym szpicem buta (podeszwy) dla uczynienia go najdotkliwszym.

Zadać go należy wedle możności w pozycji obrony „fałszywej“ (pozornej) dla wymierzenia go właśnie w goleń.

W pozycji obrony prawdziwej (istotnej) dosięgnął-by łydki tylko i co za tem idzie — z trudnością uczyniłby przeciwnika nieszkodliwym.

A oto sposób wykonania tego ciosu: znajdując się w pozycji obrony „lewej“ (to sa-

mo stosuje się do pozycyi obrony „prawej“ z zastosowaniem koniecznego „naodwrot“) przechylić szybko ciężar ciała na nogę lewą, kolana zgiąć ku przodowi, wyprężyć nogę prawą, odchylając ją jaknajmniej od nogi, lewej i posuwając ją z „punktu“ po ziemi, uderzyć szpicem buta (podeszwy) w goleń przeciwnika możliwie najniżej, poczem szybko powrócić do pozycyi.

W chwili zadawania ciosu pięta lewa unosi się i cały ciężar ciała spoczywa na palcach nogi lewej.

j“  
“)  
a,  
gę  
gi,  
i,  
ń  
b-

**Cios nogą niski „podwójny“, czyli: z powtórze-  
niem.**

o-  
na

Dla „zdublowania“ tego ciosu, czyli dla powtórzenia go, cofa się, po zadaniu go (jak wskazano powyżej), nogę prawą po za nogę



Rys. 4. Cios nogą niski.

lewą, zachowując pozycję „obrony małej“, czyli, mówiąc ściślej, pozycję przygotowawczą dla ciosu nogą niskiego (kolana zgięte ku przodowi, ciężar ciała na nodze lewej) — i wymierza się d r u g i cios nogą n i s k i.

Cios drugi może mieć na celu powstrzymanie przeciwnika, gdy, odparowawszy cios, lub go uniknąwszy, atakuje on dla zadania swego ciosu.

### **Cios nogą powstrzymujący (zapobiegający).**

Cios, o którym mówić mamy, bądź pojedynczy, bądź podwójny (dublowany), jest *par excellence* ciosem nogi niskim.

Są inne jeszcze sposoby wymierzenia ciosu nogą nodze przeciwnika.

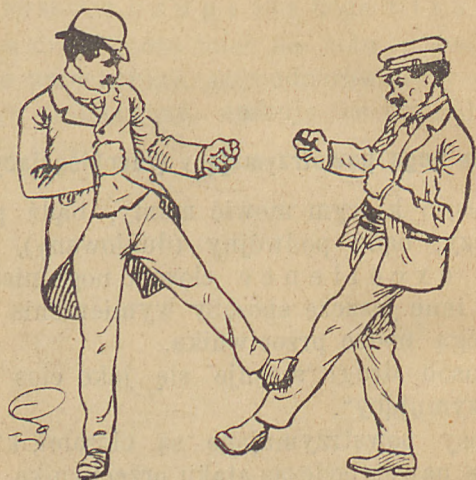
Sposób drugi stosuje się jako cios „powstrzymujący“.

Ciosy powstrzymujące są ciosami, które, użyte nawet podczas ataku przeciwnika, mają na celu atak ten powstrzymać.

Cios zapobiegający jest atakiem *contra* atakowi i jednocześnie odparowaniem ciosu.

Cios, ciosem w nogę *powstrzymującym* zwany, zasada się na podniesieniu nogi, wysuniętej ku przodowi (zależnie od pozycji obrony, którą się obrało) na 20 do 30-tu centymetrów od poziomu gruntu

i na wyprężeniu tej nogi ku przodowi, zwracając stopę zupełnie poprzecznie, by uderzyć przeciwnika w nogę (rys. 5) i powstrzymać go.



Rys. 5. Cios, powstrzymujący cios nogi niski.

5.

**Cios szpicem buta, dany nogą, wysuniętą ku przodowi.**

Cios ów, wymierzony w podbrzusze i w organy płciowe, jest tak niebezpieczny, że wzbroniony jest przy ćwiczeniach.



Rys. 6. Cios szpicem buta, dany nogą, wysuniętą ku przodowi.

Nawet w bitce prawdziwej dopuszczalny jest tylko w stosunku do złoczyńcy, który zadaje ciosy najniebezpieczniejsze.

Wykonywa się go za pomocą nogi, wysuniętej ku przodowi, lub za pomocą drugiej.

Oto jak się postępuje przy metodzie pierwszej:

Znajdując się w pozycji obrony „lewej“, należy podnieść kolano lewe na wysokość pasa, szpic stopy zniżyć, nogę wyprężyć i cios w podbrzusze wymierzyć.



6.

**Cios szpicem buta, dany nogą, znajdującą się w tyle.**

Cios ten wykonywa się tak:

Znajdując się w pozycji obrony „lewej“, zbliżyć nogę prawą i unieść tak, by kolano znalazło się na wysokości pasa, następnie wyprężyć ją (i stopę) w kierunku podbrzusza przeciwnika i uderzyć.

**Cios szpicem stopy „podwójny“ (czyli dublowany).**

Jeśli cios trafił w próżnię i przeciwnik atakuje—wysunąć trzeba szpic stopy ku przodowi i cios ponowić.

W pozycji obrony „prawej“ — cios szpicem buta wykonywa się tak samo, z uwzględnieniem koniecznego „naodwrot“.

**Dwa sposoby parowania ciosów pięści.**

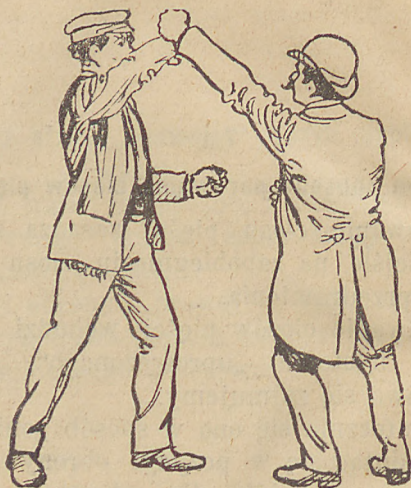
Parowanie ciosu pięści zasadza się, mówiąc ściśle, na zapobiegnięciu ciosu za pomocą przedramienia.

Parowanie ciosów pięści wchodzi w program systemu „uproszczonego“, którym chwilowo się zajmujemy.

Uskutecznia się ono w sposób poniższy:

Znajdując się w pozycji obrony „lewej“ (te same zasady dla obrony „prawej“ z uwzględnieniem wzmiankowanego ciągle „naodwrot“), należy dla odparowania ciosu pięści, wymierzonego ręką lewą, podnieść szybko (niespodzianie) rękę prawą, która winna wymierzyć uderzenie w rękę lewą przeciwnika z dołu do góry (ku przodowi), i od strony lewej ku prawej; paznogie ręki prawej winny być zwrócone ku fronto-

wi, pięść prawa możliwie „en face“ i po nad łopatką lewą, łokieć zaś także „en face“ i na wysokości łopatki prawej (rys. 7).



Rys. 7. Parowanie ręką prawą ciosu pięści w korpus, wymierzonego ręką lewą.

Wypreżania ręki na poziom powyżej głowy przy parowaniu należy unikać: mówiąc inaczej—parowanie ma na celu skierowanie pięści przeciwnika na prawo powyżej głowy broniącego się. Jeżeli parowanie nie jest szybkie—nie można wrócić natychmiastowo

do „pozycyi“ i okolica brzucha (dołek) wystawiona jest dłużej na niebezpieczeństwo.

W rezultacie należy przy wszystkich parowaniach jaknajmniej odchyłać rękę od korpusu: parowania t. zw. „szerokie“ są mało celowe i najmniej poważne dla przeciwnika, dając mu możność oszukania broniącego się.

Dla sparowania ciosu pięści, wymierzonego dłonią prawą przeciwnika, znajdującego się w pozycyi obrony „lewej“—paruje się przedramieniem prawem, jak w wypadku poprzednim, o ile pierwszy ruch nie zbił interesowanego z miejsca i o ile nie zwrócił się on zbyt bokiem. W przypadku takim, nie mając ręki „w linii“, jest się zmuszonym parować ręką lewą, jak wówczas, gdy cios wymierzany bywa z boku. Lecz w zasadzie trzeba zawsze wedle możności parować ręką, znajdującą się przy piersi, dla zachowania ręki, trzymanej w przodzie, na udaremnienie ataku przeciwnika.

Cios pięści, wymierzony w korpus (przymiemy, że ciosy pięści w korpus wymierzone są przeważnie w okolice brzucha) ręką lewą przez przeciwnika, znajdującego się

w pozycji obrony „lewej”—paruje się przedramieniem prawem z góry na dół i nieco ku przodowi; paznogie skierować do wnętrza dłoni, korpusu nie poruszyć. Następnie cofnąć rękę prawą do pozycji poprzedniej.

Tak samo paruje się cios pięści w korpus, wymierzony dłonią prawą przez przeciwnika, znajdującego się w pozycji obrony „lewej“, o ile się nie jest zwróconym zanadto bokiem i o ile cios nie pada „krańcowo“: wówczas parować należy ręką lewą.

Trzeba zgiąć nieco rękę, gdyż inaczej przy uderzeniu można zwichnąć łokieć.

Wymierzając cios boczny ręką lewą—na leży rękę prawą pozostawić przy ciele; w ten sposób korpus, a przynajmniej okolica brzucha, specjalnie wystawiona na niebezpieczeństwo, jest zasłonięta.

Dla odparowania ciosu—podnosi się, jak zaznaczyliśmy, rękę prawą, zasłaniając ciało.

**Cios pięści boczny w twarz, (wymierzony ręką, znajdującą się przy piersi).**

Znajdując się w pozycyi obrony „lewej“, wymierza się cios ów ręką prawą, uchylając lekko głowę na lewo.

Na wzór ciosu bocznego za pomocą ręki lewej, cios ów winien być wymierzony ręką prawą, zgiętą nieco, od dołu ku górze. Bok prawy należy zwrócić ku przodowi (wykręcając biodro), ciężar ciała umieścić na nodze lewej, łopatkę podać naprzód, paznokcie zwrócić ku zewnątrz w ten sposób, by uderzyć kośćmi dłoni (kiści).



**Cios pięści w korpus (w okolicę brzucha),  
wymierzony ręką, znajdującą się w przodzie.**

1-0 z m i e j s c a:

Znajdując się w pozycji obrony lewej (to samo dla obrony „prawej“ z uwzględnieniem nieodzownego „naodwrót“), uderzyć pięścią lewą w t. zw. „dołek“ poniżej piersi lewej albo w żebra dolne.

Przy ciosie tym palec „duży“ winien być w e w n ą t r z palców pozostałych (tworzących pięść); korpus pochyla się lekko ku przodowi w stronę prawą, by dobrze ustosunkować ciężar korpusu i rozmach zadawanego ciosu.

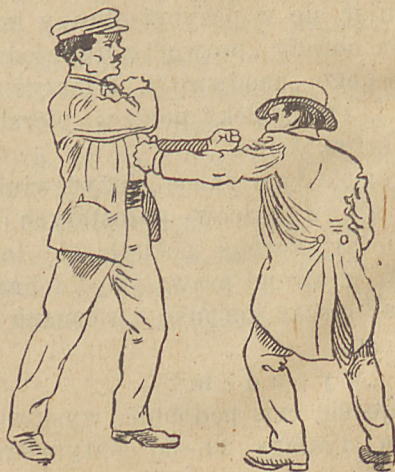
2-0 z „w y p a d ę m“:

Zadaje się cios podobnie, wysuwając nogę lewą na dystans 20—30 centymetrów; wypad czyni się „zmyślnie“ i tylko wtedy, gdy

przeciwnik znajduje się za daleko na atak skuteczny z „miejsca“, za blisko zaś na atak w „ruchu“.

3-o w r u c h u:

Cios taki sam, jak „z miejsca“—z wyjątkiem, że posuwa się nogę lewą naprzód, stawiając jednocześnie (zbliżając) nogę prawą na odległość zwykłą, w pozycji obowiązującej, i że uderza się po uskutecznieniu ego ruchu. Mówi się „w ruchu“, albo „w marszu“, gdyż marsz ów stanowi część ataku.



Rys. 9. Cios pięści w korpuz wprost—„z miejsca“.

**Cios pięści w korpus, wymierzony ręką znajdującą się przy piersi (ręką prawą, stojąc w pozycji obrony „lewej“).**

Cios ów, na wzór poprzedniego, wymierza się bądź „z miejsca“, bądź z „wypadem“ bądź w „ruchu“ (w marszu).

Uderza się pięścią prawą (palce na zewnątrz) w t. zw. „dołek“, poniżej piersi lewej, lub w żebra dolne.

Należy rzutem korpusu nadać odpowiednią siłę ciosowi i starannie unikać cofnięcia ręki przed wymierzeniem ciosu. W chwili zadawania ciosu, bok prawy winien być podany ku przodowi, głowa w stronę lewą ciężar ciała zaś umieścić na nodze lewej.

(Wytrawni zapaśnicy poprzedzają zazwyczaj ten cios symulacją, lub pozorem ciosu dłoni lewej w głowę, by zmusić przeciwnika do odstąpienia okolicy brzucha).

**Cios boczny w korpus (w okolicę brzucha),  
wymierzony ręką, znajdującą się w przodzie.**

Cios ten stosowany bywa często w razie atakowania przez przeciwnika, przyczem głowę należy „ochraniać“ (rys. 10). Tak wykonywany—nie wchodzi w zakres naszego systemu uproszczonego. Rys 14 wyobraża cios boczny w korpus dla uniknięcia ataku przeciwnika; jest on z zakresu systemu już więcej skomplikowanego.

Mając na względzie system, który chwilowo omawiamy—można cios boczny w korpus zastosować, jako atak własny, albo jako parowanie.

Znajdując się w pozycji obrony „lewej“ (to samo dla obrony „prawej“ z uwzględnieniem wiadomego „naodwrot“), zadaje się cios boczny ręką lewą w korpus w (okolicę

brzucha), przy uchyleniu lekko głowy w prawo.

Parowanie tego ciosu: zostawić rękę prawą przy ciele.



Rys 10. Cios boczny w korpus.

**Cios boczny w korpus, (w okolicę brzucha) wymierzony ręką, znajdującą się przy piersi.**

Znajdując się w pozycji obrony „lewej”—wymierza się cios ów ręką prawą (w okolicę brzucha), uchylając jednocześnie lekko głowę na lewo.

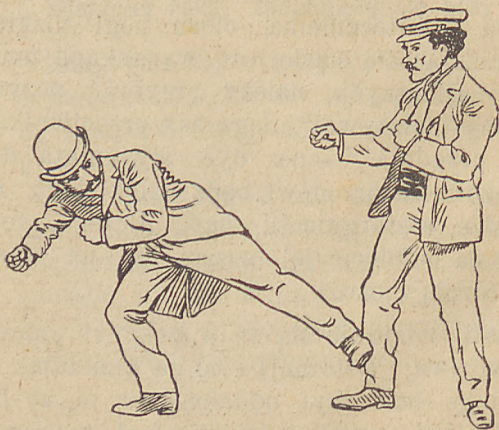
Parowanie tego ciosu: zostawić rękę przy ciele, albo, gdyby już się w tej pozycji nie znajdowała, zgiąć ją szybko, łokieć zaś zwrócić ku z e w n ą t r z (w kierunku o d s i e b i e), by przeciwnik uderzył ów łokieć pięścią, lub przedramieniem.

**Wypad ku nodze (wypad niski).**

Dla uskutecznienia ciosu nogi niskiego (wyrażając się ściślej) w warunkach możliwie najlepszych, należy przybrać pozycję obrony „falszywej“, noga zaś przeciwnika t. zw. przednia winna być wysunięta dość znacznie ku przodowi, bądź dzięki jego nieuwadze, roztargnieniu, bądź dlatego, że liczył na cofnięcie jej wczas, lub na sparowanie nią ciosu.

Jeśli znajduje się on w pozycji „obrony prawdziwej“ (istotnej) i co za tem idzie noga jego jest zbyt oddaloną na to, by cios nogi niski (mówiąc ściślej) był możliwy—zastosowuje się przy okazji wypad ku nodze, cios nieco inny i bardzo użyteczny. Wykonywa się go w sposób następujący:

Znajdując się w pozycji obrony lewej (to samo dla obrony „prawej“), przysunąć szybko nogę prawą do nogi lewej i szpic stopy (prawej) wykręcić w tył; wyprężyć natychmiast (rys. 11) nogę lewą (którą jak gdyby wyrzuca noga prawa), szpic stopy lewej zwrócić do wewnątrz w ten sposób, by uderzyć przeciwnika obcasem.



Rys. 11. Wypad niski (dolny).



Ciężar ciała spocznie na nodze prawej, którą należy zgiąć znacznie, by noga lewa mogła dosięgnąć jaknajdalej.

Dla wrócenia do pozycyi wystarczy uczynić ruch przeciwny, t. j. przysunąć nogę lewą do prawej, zaś tę ostatnią cofnąć.

Cały wypad wykonać należy jednocześnie, to znaczy, że manewr nogi prawej, ruch lędźwi i wyprężenie nogi lewej winny być czynem jednego momentu. Innemy słowy: w chwili, gdy nogę prawą stawia się na ziemi—noga lewa już winna cios wymierzyć.

\* \* \*

Wypad ku nodze jest trudniejszym do należytego wykonania od ciosu nogi niskiego; przedstawia za to więcej szans:

1-0 Gdy się minęło już dane indywiduum, które jednak chce napastować, nie naraża się tak, jak przy zadawaniu ciosu nogą niskiego, ruchu, stosowanego wyłącznie w razie znajdowania się frontem do przeciwnika.

2-0 Wypad sięga dalej, niż cios nogą niski.

3-o Jest dotkliwszy dla przeciwnika; uderzyć jednak trzeba nogę jego obcasem koniecznie.

\* \* \*

Przy wypadzie unikać trzeba w miarę możliwości skoku, należy „prześlizgnąć“ nogę po powierzchni gruntu.

Jak przy ciosie nogi niskim—paruje się zazwyczaj wypad ku nodze, ochraniając część ciała zagrożoną. Wypad ku nodze używany jest często jako cios „wstrzymujący“. Nazywa się wtedy ciosem wstrzymująco—wypadowym w nogę.

\* \* \*

Ciosy nogi w korpus i w twarz nie wchodzą w zakres naszego systemu uproszczonego. Nie zawsze są one zresztą praktyczne,—nawet dla zapaśników wprawnych.

### **Uwagi o obronie i parowaniach.**

Nie prawie po nad to, cośmy już o sposobach obrony powiedzieli, nie mamy do nadmienienia. Parowanie ciosów nogi ręką, zarówno jak i różne sposoby obrony nogą, nie zawsze są celowe, nawet dla zapaśników wyćwiczonych.

Cios pięści boczny w korpus i wypad niski, któreśmy opisali, bywają stosowane tak przy atakowaniu, jak i parowaniu, oczywiście, uzupełniając w ten sposób sposoby parowania, wskazane uprzednio.

### **Symulacye i ataki fałszywe.**

Co do nich—obowiązują te same w ogólności, wyłączone powyżej, uwagi i zastrzeżenia.

22, 23, 24 i 25.

### **Ciosy skombinowane.**

Uwzględniając system więcej urozmaicony, który mamy zamiar omówić, można w zapasach z przeciwnikiem uciec się do ciosów skombinowanych (ograniczamy je do najłatwiejszych).

Ciosami skombinowanymi nazywają się takie, które zadawać można jedne po drugich, które następują po sobie bez przerwy, bez zachwiania równowagi ciała.

U zapaśników wprawnych cios pierwszy z pośród ciosów skombinowanych jest wogóle atakiem fałszywym; lecz powtarzamy--ataków fałszywych nie polecamy w systemie, który omawiamy.

Oto jakie „ciosy skombinowane“ można zastosować w tym systemie, starając się

dosięgnąć przeciwnika tak jednym, jak drugim, tworzącymi wspólnie cios...

Cios nogi wysoki i cios pięści w korpus wprost.

Cios nogi niski i cios pięści.

Cios pięści w korpus wprost i „wypad“ ku nodze.

„Wypad“ ku nodze i cios pięści w korpus wprost.

Wyłożyliśmy pokrótce sposoby obrony przy zastosowaniu boksowania francuzkiego. Dołączymy jeszcze niektóre.

### **Rady najważniejsze w bitce prawdziwej.**

Jeśli się jest zagrożonym, jeśli się widzi, że walka staje się nieuniknioną—jest się podwójnie zainteresowanym w tem, by natrzeć—o ile to się okaże możliwem—pierwszemu koniecznie, zaś w każdym razie unikać trzeba zbytniego zbliżania się, gdyż cios nogi, wymierzony nawet przez przeciwnika niewyćwiczonego, może uczynić niezdolnym do walki, lub conajmniej wpływ ujemny na tę walkę wyrzucić.

Jeśli się ktoś z przyczyny jakiegokolwiek znajduje bardzo blisko przeciwnika, należy zdwoić (wzmódcz) ciosy pięści w twarz, używając obu pięści na zmianę według potrzeby, dla zrównoważenia (zrekompensowania) niemożności uchylecia się, będącej wynikiem bliskości przeciwnika.

P. Leclerc tak mówi w swym wykładzie kompletnym boksowania:

„Uderzać pewnie, energicznie i z zachowaniem zimnej krwi, unikać zbliżania się by nie otrzymać wypadkiem jednego z ciosów nagłych, które przeciwnik nie omieszka zadawać na ślepo.

„Jeśli się jest nagle zaskoczonym, „piersią w pierś“—uderzyć, nie tracąc przytomności umysłu, a jeśli się zostanie pochwyconym wół—zużytkować ciosy, podane poniżej przy t. zw. „zapasach“.

„Przeciwnik, który napada (rzuca się)—może być powstrzymany za pomocą ciosu pięści, ciosu nogi niskiego, albo wypadu (ciosu wypadowego) w nogę“.

Uwaga na zakończenie: czy w bokserce, czy w „zapasach“ ważnem jest, by zęby były ściśnięte, gdyż inaczej można narazić się na odgryzienie sobie mimowoli kawałka języka, albo na uszkodzenie szczęki przy otrzymaniu ciosu.

\* \* \*

Doszliśmy do ciosów, stosowanych przy zapasach. Nie bierzemy tu jednak w rachubę zapasów konwencyjonalnych, których celem jest obalenie przeciwnika na wznak tak, by plecy jego dotknęły ziemi,— idzie

nam o zapasy rzeczywiste, o walkę, daleką od względów i umów wzajemnych.

Przedewszystkiem zauważymy, że jeśli się zna bokserkę, należy o ile można unikać zapasów. Lecz czasem w sposób niespodziany, podstępny, bywa się chwyconym w pól, lub za część korpusu—wtedy podane poniżej sposoby przydać się mogą.

Oto pewna liczba sposobów obrony w wypadku podobnym, podanych przez pana Leclerc:



26, 27, 28, 29, 30, 31, 32 i 33.

### Różne ciosy przy zapasach.

„1-0. Jeśli przeciwnik chwytą z przodu wpół—należy mu szybko położyć przedramię na gardle (lewe, albo prawe, zależnie od ręki, wysuniętej ku przodowi), ujmując kiesz ręki, którą ten manewr wykonany został, dłonią drugą i pchnąć przeciwnika (podać się naprzód). Rezultatem będzie natychmiastowe oswobodzenie się od niego.

„2-0. Jeśli się nie udało wykonać ruchu przedramieniem i przeciwnik zdążył ścisnąć już atakowanego—należy zabiedz mu jedną ręką tył głowy (ująć go za tył głowy), a drugą chwycić go za podbródek i wykręcić mu nagle głowę; to zmusi go do uwolnienia atakowanego, jeśli zaś atakowany przewróci się—to na przeciwnika w każdym razie, co jest szansą niezawodną. (Rys. 12).

„3-0. Jeśli się zostanie chwyconym wpół z przodu, a ma się tylko jedną rękę wolną— należy chwycić głowę przeciwnika tą ręką wolną (dłonią) i wtłoczyć mu wielki palec w oko; napastnik uwolni swą ofiarę natychmiast. (Rys. 13).

„4-0. Jeśli przeciwnik chwycił atakowanego za gardło, lub za ubranie—należy chwycić kiść jego ręki oburącz i wykonać półobrotu na piętach na prawo (jeśli zamach wykonany został ręką prawą) —i na lewo, jeśli to samo zostało uczynione ręką lewą. Łokieć przeciwnika przesunie się wtedy ku ramieniowi atakowanego i jeśli poddać go uderzeniu nagłemu—ulegnie zwichnięciu, albo nawet złamaniu w przegubie. (Rys. 14 i 15).

„5-0. Jeśli przeciwnik chwycił napastowanego za kołnierz oburącz—należy pochylić głowę i przemknąć się pod jego ręką i uczynić obrót: to wykręci mu kiście rąk i zniewoli do uwolnienia atakowanego (Rys. 16 i 17).

„6-0. Gdy się jest chwyconym za kołnierz—można także zabiedz oburącz tył głowy przeciwnikowi (chwycić go za głowę z tyłu), albo uczynić to ręką jedną, jeśli z powodu jakiegokolwiek nie można użyć

do tego rąk obu; głowę trzeba schylić i przyciągnąć bezwzględnie, z całej siły głowę przeciwnika ku sobie, by rozbić mu twarz powyżej własnej głowy (pochyliwszy tę ostatnią koniecznie). (Rys. 18 i 19).



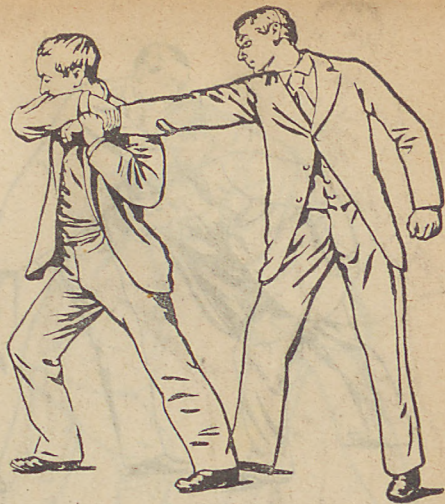
Rys. 12.



Rys. 13.



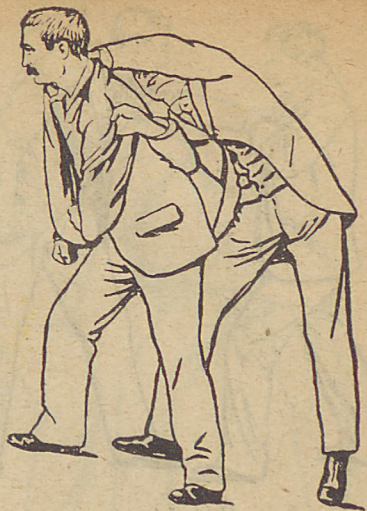
Rys. 14.



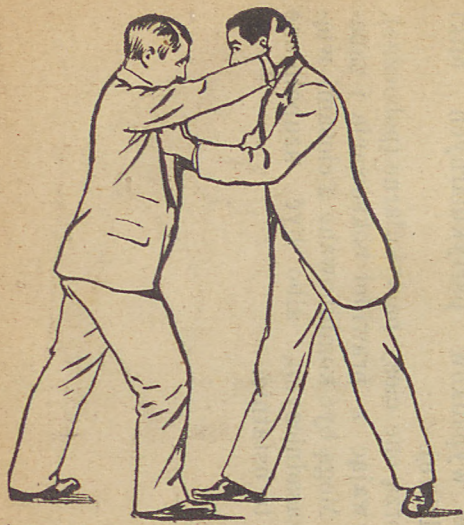
Rys. 15.



Rys. 16.



Rys. 17.



Rys. 18.



Rys. 19.

„7-0. Gdy się jest chwyconym powyżej ramion — należy pochylić się i uchwycić przeciwnika za podkolania, następnie pociągnąć ku sobie, wymierzając cios głową w jego brzuch, lub piersi, co spowoduje natychmiastowy jego upadek.

„8-0. Gdy się jest chwyconym z tyłu — należy pochylić się szybko ku przodowi, dłońmi oprzeć się o ziemię, głowę skłonić możliwie najniżej i wymierzyć energiczny cios łędźwiami; przeciwnik straci równowagę i zwali się (da „kozła“) po nad atakowanym.

Oto inne jeszcze sposoby obrony w pewnej liczbie wypadków partykularnych bitki prawdziwej.

Tworzą one ciosy partykularne (poboczne), wpływając z prawideł boksowania i zapasów. Mogą być kombinowane z ciosami więcej zasadniczymi, albo być uzupełniane przez te ostatnie.



**Obrona przed ciosem głowy wprost w twarz.**

Jeśli przeciwnik chce zadać cios ów — należy pochylić się nagle i wyprostować się zaraz potem: wtedy samemu można cios ten przeciwnikowi zadać.

**Cios głową boczny.**

Jeśli się niema rąk wolnych dla uchwycenia głowy przeciwnika z tyłu i co za tem idzie—nie można zapewnić sobie dotkliwości ciosu głową wprost w twarz jego—to wskazanym jest wówczas **c i o s g ł o w ą b o c z n y**. Przy tym ciosie należy zwrócić szybko głowę w stronę i najtwardszą częścią czaszki uderzyć w twarz przeciwnika, co niezależnie od roli niespodzianki, jaką odgrywa, czyni cios dotkliwym, bez potrzeby uciekania się do uchwycenia głowy przeciwnika.

**Cios głową tylny w twarz.**

Cios ten tak samo może być dotkliwym, bez potrzeby chwytania przeciwnika za głowę. Za pomocą ruchu nagłego uderza się tyłem głowy w twarz przeciwnika. Cios ten jest bardzo użyteczny w razie, jeśli, zostało się pochwyconym z tyłu, szczególnie, jeśli ręce z przyczyny jakiegokolwiek zostały unieruchomione.

**Cios łokciem.**

Bądź z przodu, bądź z tyłu (przy obrocie) można przy zapasach wymierzać ciosy łokciem w twarz; przy odpowiednim manewrze ciosy te są bardzo dosadne. Nawzajem trzeba się ich strzedz.

\*

\*

\*

Oto różne ciosy w twarz, które wykonywane bywają li tylko niespodzianie i których należy się wystrzegać w wypadkach, gdy nieroztropnie jest pozwolić zbliżyć się do siebie (np. gdy wszczyna się kłótnia, a czasami gdy i bez zwady się obchodzi).

**Cios „widełkowy“, a raczej obrona przed nim.**

Cios ten polega na pchnięciu palcem małym i środkowym (rozsuniętymi w formie widełek) w oczy przeciwnika. Wykonywując ten cios—ze wszech miar mało godny polecenia—ryzykuje się nie trafienie w oczy, lecz obok i co za tem idzie—przyniesienie palcom bólu. Nawet z punktu widzenia praktycznego—bardziej celowym byłby w takiej okazji cios pięścią w twarz. Dodajmy, że istnieje sposób oryginalnej obrony przed ciosem „widełkowym“, sposób, polegający na przyłożeniu do nosa dłoni otwartej (jej części przy palcu wielkim).

**Cios w nos dłonią otwartą.**

Ten cios, wymierzony energicznie, służy do oszołomienia napastnika; wywołuje on nawet często płacz jego pod wpływem doznanego bólu.

Co się tego ciosu i poniższych tyczy, przypominamy, że trzeba unikać niespodzianek i zazwyczaj nie przypuszczać za blisko przeciwnika.

**„Chwył“, dławienie i wykręcanie nosa.**

Cios ten polega na chwyceniu nagle za nos i dławieniu go, przyczem palce winny utworzyć rodzaj kleszców; może być również zastosowane i wykręcanie nosa. Przyczynia się w ten sposób żywy ból przeciwnikowi, zmuszając go nawet do wykonywania ruchów według naszej woli.

**Cios kapeluszem (sztywnym), lub czapką.**

Obnażając głowę — wymierza napastnik szybko cios kaniem kapelusza, lub daszkiem czapki w twarz; jeśli się ciosu tego nie uniknęło, powoduje on co najmniej ogłuszenie.



42, 43, 44, 45, 46 i 47.

### **Różne ciosy w szyję i obrona przed nimi.**

Różne ciosy mogą być zadawane w szyję bądź przy zapasach, bądź przy ruchach niespodzianych, jeśli się niebacznie, bez zachowania ostrożności, pozwoliło na zbytne do siebie przybliżenie się.

Wystarczy energiczne uderzenie bokiem dłoni rozwartej (od strony małego palca) poniżej, a nawet i powyżej (w okolicę mniej czułą) grdyki (przełyku) dla zatamowania oddechu przeciwnika, lub dla mocniejszego lub słabszego oszołomienia go. Jest to pewne p e n d a n t, odpowiednik do „ciosu króliczego“, w kark.

Oba te ciosy jedną ręką z przodu i z tyłu są nader proste.

T. zw. „krawaty“ i „obroże“ są więcej już

trudne. Te dwa sposoby wywołują uduszenie w razie dobitnego wykonania.

Jedne ze zwykłych „krawatów“, stosowany chętnie przez zawodowców przeciw dyktantom, polega na nagłym chwyceniu antagonisty za kark jedną ręką, drugą zaś za miejsce poniżej grdyki.

Są jeszcze inne „krawaty“, trudniejsze do wykonania. Nie polecamy ich jednak w żadnym razie. Ograniczymy się do paru szczegółów, uniknięcie ich, lub sparowanie wyjaśniających.

T. zw. „kołnierz“ (mówiąc ściślej) wykonywany bywa szybko i dokładnie tylko przez zawodowców.

Jedna z prostszych odmian „kołnierza“ zasadza się na ściśnięciu jedną ręką głowy przeciwnika przy swem ciele (tą, pod którą głowa jego się nasunęła).

Widząc ruchy rąk, zagrażające szyi, ratuje się zazwyczaj instynktem, stosując ruchy rąk, owe przeciwnika paraliżujące.

Jeśli się zostało pochwyconym za szyję przez przeciwnika, który chce wykonać „krawat“ (lub „kołnierz“) i jeśli się nie zostało oszłamionym przez to, albo przez jakiś atak poprzedzający—to dobrem bywa wykręcić

szyję, by choć jeden z palców dłoni przeciwnika się „obluzował“; wtedy chwytą się ów palec i wykręca dla zmuszenia przeciwnika do uwolnienia szyi. Uciekać się można również do wielu sposobów obrony, wyłożonych już przez nas, albo podanych tu w dalszym ciągu (cios pięścią, lub nogą, cios piętą (obcasem) w wielki palec u nogi etc.).

48, 49, 50 i 51.

### Różne ciosy w pierś i w brzuch i sposoby obrony przed nimi.

Ciosy te mogą być wymierzane bądź nie-  
spodzianie, bądź w sposób inny przy zapa-  
sach, gdy walka już została wszczęta.

**P c h n i ę c i a d u b l o w a n e.** W przy-  
puszczeniu, że się pozwoliło na zbliżenie się  
ku sobie przeciwnikowi i na niespodziewany  
z jego strony napad—zauważyć należy, iż  
nawet nieznaczne, bez brutalności dokonane,  
lecz zdublowane pchnięcie ręką w pierś,  
powoduje zachwianie się, stracenie równowa-  
gi. Szczególniej dotkliwe są pchnięcia przy  
uprzednim symulowaniu ciosu innego.

**C i o s y ł o k c i e m.** Trzeba unikać ró-  
wnież ciosów łokciem w pierś, w t. zw. „do  
łok“ i w żebra dolne. Są to ciosy bardzo  
dotkliwe.

Ciosy kolanem w korpus. Jeśli się zostało przewróconym na wznak, można, podejmując szybko kolana pod przeciwnikiem, przytłaczającym sobą atakowanego, wymierzyć mu niemi cios w korpus, przy czem osiąga się nieraz zupełne jego oszołomienie.

„Chwyty“ poszczególnych części ciała. Należy nie dopuszczać do możliwości tego „chwytu“ ze strony przeciwnika. Atak ów polega na chwyceniu jednej z części ciała adwersarza, zgniecieniu jej, a nawet wykręceniu, złamaniu.

Ciosy kolanem w poszczególne części ciała. Ciosów tych należy przy zapasach unikać (w stosunku do siebie) starannie.

**Cios piętą w wielki palec u nogi.**

Z pomiędzy ciosów właściwych w nogę i stopę—zwrócimy głównie uwagę na ciosy piętą (wykonane niespodzianie, lub w sposób inny) w t. zw. „kostkę“ i w wielki palec u nogi. Ciosy te, wykonywane przy zapasach, są bardzo dotkliwie.

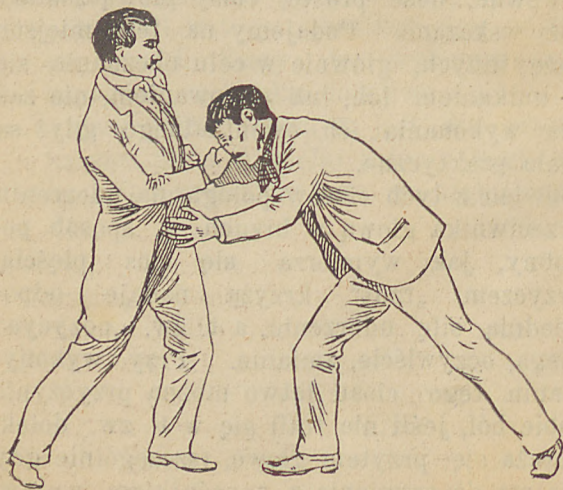
Szczególnie bolesnym jest dla przeciwnika cios piętą w wielki palec u nogi; zdolny on jest powstrzymać go w ataku zupełnie.

### **Niektóre ciosy głową, a specjalnie: sposoby parowania ich.**

Pewne, dość proste, ciosy głową zostały już wskazane. Podajemy na tem miejscu parę innych, głównie w celu obeznania się z unikaniem ich, lub parowaniem, nie zaś dla wykonania ich ewentualnego, gdyż są mało praktyczne.

Jeden z tych ciosów polega na uderzeniu przeciwnika głową w brzuch w sposób podobny, jak wymierza się cios pięścią, przyczem „rzut“ krzyża nadaje odpowiednią siłę uderzeniu, a t. zw. „pozycja“ ulega, oczywiście, zmianie. Przy wykonywaniu tego ciosu łatwo można przyczynić sobie ból, jeśli nie trafi się w t. zw. dołek, naraża się przytem głowę, (szczególnie gdy się ma do czynienia z zapaśnikiem wpraw-

nym na „chwycenie“ jej przez tego ostatniego, lub na cios w twarz, wymierzony od dołu ku górze (Rys. 20). Zapaśnik mało wprawny może, unikając ciosu głową, zadanego przez przeciwnika, uchylić się na stronę i wymierzyć zwykły cios pięścią w twarz, albo pozostając w pozycji „en face“ (frontowej), postarać się o wymierzenie ciosu kolaniem w głowę przeciwnika, którą tenże w danym momencie trzyma w pochyleniu.



Rys. 20.



W każdym razie ów cios głową, trudny bądź co bądź do wykonania, nie jest do polecenia, szczególnie w „systemie“ („metodzie“) uproszczonym.

Oto inny cios głową: podać się energicznie naprzód z głową pochyloną, z rękoma wzniesionymi jak gdyby dla chwycenia przeciwnika za ramiona, następnie spuścić szybko ręce ku nogom przeciwnika i pochwycić go, uderzając go głową w brzuch w sposób mniej jednak zapalczywy, jak przy ciosie poprzednim: idzie tu głównie bowiem o określone pchnięcie, wraz z jednoczesnym „chwytym“ nóg, dla wytrącenia przeciwnika z równowagi. Nazywa się to w specjalnym żargonie „z biciem z nóg“.

Parowanie tego ciosu. Jeśli się jest zapaśnikiem wprawnym, wymierzyć z miejsca cios pięścią w twarz od dołu ku górze, jak już było wspomniane (Rys. 20). Można także chwycić głowę napastnika i wykręcić ją (sposób ten jednak pociąga za sobą dotkliwe następstwa dla przeciwnika, o czym pamiętać należy). Co się tyczy ciosu szpicem buta w twarz—jest się zazwyczaj zbyt blisko przeciwnika, by cios ów mógł dobrze wykonać. W wypadku po-

dobnym, jak zresztą i w wypadku poprzednim, ryzykuje się, że się dosięgnie ciało (korpus) przeciwnika, nie głowę i jeśli nie posiada się przewagi ciężaru—można być obalonym.

Zapaśnik mało wprawny winien trzymać się taktyki, wskazanej uprzednio, i unikać bacznie pochwylenia go za jedną choćby nogę przez przeciwnika (podając się w tył, można być pochwyconym tylko za wysuniętą ku przodowi nogę), gdyż „chwyt“ jednej choćby nogi umożliwia w następstwie chwyt i reszty poszczególnych części ciała.

### Rzut nogi.

Rzut ów, polegający na wysunięciu nogi z zewnątrz nogi, wysforowanej przez przeciwnika, winien być wykonany szybko i niespodzianie, polega zaś na uderzeniu przeciwnika w okolicę przegubu kolanowego (podkolania). Jednocześnie należy zadać cios inny, z liczby tych, które wskażemy poniżej.

W rzutach nogi trzeba unikać zbytniego „zaangażowania się“, gdyż można być „zniesionym“, zbitym ze stanowiska przez przeciwnika, obeznanego ze sposobami walki. Naraża się także na rozmaite ciosy ze strony i takiego przeciwnika, który w zapasach nie jest wykwalifikowanym szermierzem, lecz zna zasady boksowania, albo z natury jest zręczny i silny.

Zauważymy, że rzut nogi może być zastosowany czasami (w miarę potrzeby) i przy bokowaniu, niekoniecznie przy t. zw. zapasach jedynie. Wykonywa się go na pewien dystans na kims, co zanadto zbliżył swą nogę i ciężar ciała zbyttno na niej oparł; można wówczas wymierzyć cios nogą „ścinający“, stanowiący właśnie t. zw. rzut nogi i wytrącający przeciwnika z równowagi.

**Parowanie ciosu biodrem w głowę, wraz z rzutem nogi.**

Cios biodrem w głowę, a szczególnie cios biodrem w pas, z jednoczesnym rzutem nogi, lub bez niego, są ciosami, wymagającymi dość długich ćwiczeń i nie wchodzą w zakres naszego systemu uproszczonego; dlatego wątpliwem jest, czy należy go tu wogóle włączać. Cios ten dla dobrego skutecznienia i natychmiastowego doprowadzenia przeciwnika do stracenia równowagi, wymaga, po za pewnem wyćwiczeniem, dość znacznej zręczności i zwinności i nie jest z powodu tego dostępny dla każdego.

Rys. 21 przedstawia sposób parowania za pomocą cofnięcia nogi (ku zewnątrz) w tył i chwycenia dłonią biodra przeciwnika; ów

jednocześnie ruchami odpowiednimi stara się „pociągnąć“ głowę antagonisty i wykonać rzut nogi.

Łatwiej zrozumiałym w systemie uproszczonym jest cios, stanowiący rodzaj pozor-



Rys. 21.

nego obrotu ramion, wraz z rzutem nogi i inny, który można nazwać po-

zornem skręceniem ramienia  
wraz z rzutem nogi.

Wyjaśnimy z początku, czem są właściwie:  
obrót ramienia i skręt ramie-  
nia.

57, 58, 59 i 60.

**Obrót ramienia (ręki) i skręt ramienia (ręki).  
Sposób parowania.**

Z pośród ciosów, wchodzących w zakres zapasów „kunsztownych”—obrót ramienia należy do najpraktyczniejszych, szczególnie dla każdego, kto nie posiada przyrodzonych środków przewagi: wzrostu odpowiedniego i siły; cios ów można zastosować w walce rzeczywistej po uprzednim wyćwiczeniu się w nim przy zapasach próbnych, amatorskich. Lecz zaznaczyć należy, że prócz wzmiankowanego wyćwiczenia się—wymaga on dość sporej zręczności i sprawności wrodzonej.

Przy braku, lub niedostateczności, wzmiankowanego wyćwiczenia i zręczności—roztropniej jest, w razie brania udziału w t. zw. zapasach, poprzestać na różnych innych cio-



sach, zapasom tym właściwych, a polegających czasami na rzutach nogi i różnych fortelach.

„Nauka o zapasach“ Franciszka le Bordelais tak wyjaśnia obrót ramienia (ręki) i skręt ramienia (ręki), wykonane właściwie, bez rzutu nogi.

„Obrót ramienia (ręki)“. Jeśli się może chwycić ramię (rękę) jaknajwyżej, należy obrócić się (wykręcić się), podsuwając łopatkę pod ramię i przyklękając; w dalszym ciągu tego ruchu należy pochylić się, zwarłszy się dobrze w sobie, ku samej ziemi. Przeciwnik wówczas upadnie.

Parowanie polega na daniu oporu nogą w stronie, gdzie przeciwnik chce „zbić“ interesowanego ze stanowiska i na chwyceniu za bok przeciwnika, przy jednoczesnem podaniu korpusu (ciała) w tył.

„Skręt ramienia (ręki)“. Skręt ramienia podobny jest nieco do obrotu ramienia: zamiast położyć chwyczone ramię na łopatkę—umieszcza się je pod pachą, czyniąc obrót (wykręt) trzymia się ramię (rękę) mocno, klękając i zwijając się w pewnego rodzaju kabłąk, pochylając głowę i łopat-

kę ku samej ziemi dla uzyskania punktu oparcia.

Parować można cios ten tak, jak poprzedni.

W walce rzeczywistej ktoś, wyćwiczony w „zapasach“, może spożytkować te ciosy (mówiąc ściślej: te „sposoby“) bez jednoczesnego zastosowania rzutu nogi, lub kombinując je w miarę chęci i potrzeby z tym rzutem. Stara się on wytrącić przeciwnika z równowagi nagle, jak również skorzystać umiejętnie z przewagi swej sytuacji, szczególnie, gdy przeciwnik został oszołomiony i ogłuszony przez swój upadek.

Obrót ramienia i skręt ramienia paruje się również w sposób, znany specjalnie dobrane t. zw. „amatorom“ zapasów. Polega on na oparciu na biodrze przeciwnika ręki wolnej. Wielu, nie mając żadnego nawet pojęcia o zasadach walki, stosuje instynktownie tę obronę, mniej, lub więcej, zrećźnie oczywiście. Obrona ta ma rację bytu i wtedy, gdy obrotowi, lub skrętowi ramienia (ręki) towarzyszy rzut nogi.

W tym wypadku jednak lepiej jest nie poprzestać na tej obronie jedynie

(o ile ktoś ją w zasadzie stosuje), lecz skombinować ją z innymi ruchami, z których kilka wykonywa się w danym razie bez mała instynktownie i które w ciągu dalszym wyjaśnimy.

### Obrót ramienia (ręki) pozorny wraz z rzutem nogi \*).

Cios ów jest stosunkowo łatwy do wykonania i polega na tem:

Jeśli się udało — niespodzianie, lub inaczej—chwycić rękę przeciwnika w „kostce“, naprzykład rękę lewą, uderza go się szybko w tę rękę (lub ramię), zastosowując jednocześnie i żwawo rzut nogi.

Cios ten, wykonany szybko, wytrąca przeciwnika z równowagi.

---

Cios ten został mi zakomunikowany przez Roberta Charvay'a, wielkiego amatora boksowania i innych sportów.

62 i 63.

**Cios podobny. Parowanie go.**

Gdy się ma do czynienia z kimś, kto nie posiada przewagi ciężaru (wagi)—można zastosować cios, podobny do poprzedniego, mianowicie uderzyć w pierś, zamiast w rękę (w ramię) i chwytając rękę w yżej. (Rys. 22).

A oto parowanie:

Wykręca się głowę, nogami czyni się ruch taki, jaki wskazuje rys. 23 i podaje się korpus naprzód dla uzyskania przeciwwagi (Rys. 23).



Rys. 22.



Rys. 23.



Rys. 24.



Rys. 25.

64 i 65.

**Skręt ramienia (ręki) pozorny wraz z rzutami  
nogi. Parowanie.**

„Okrażając“ swą ręką lewą rękę „skręconą“ przeciwnika (również lewą), wymierza się w tę rękę cios. Rys. 24 to dostatecznie i poglądowo uwidocznia.

Dla sparowania tego ciosu trzeba starać się oprzeć mocno rękę (dłoń) wolną na biodrze przeciwnika i jednocześnie wykonać nogami i górną częścią ciała ruchy, wskazane na rys. 25-ym. Nogę wolną należy wydłużyć, wysuwając ją w stronę, część górną ciała zbliżyć ku przeciwnikowi i pochylić dla dania przeciwwagi. Można także spróbować dłonią wolną chwycić nogę przeciwnika, jak to na rysunku (25-ym) widać.



**Cios wraz z rzutem nogi; parowanie.**

Cios inny (Rys. 26): „Wyrzucić“ (wysunąć) nogę ku przeciwnikowi, „zabiegając“ mu nią jego nogę (stopę), na czem właśnie „rzut nogi“ polega, t. j. na „zbiciu“ jej z pozycyi, z terenu (rys. 26 i poprzednie to uwidoczniają), umieszczając się prawie zupełnie z a przeciwnikiem i jednocześnie wysunąć rękę ku jego szyi („zabiedz“ mu ręką szyję), albo ku piersi, jeśli jest wysoki i pociągnąć go (szarpnąć) ku sobie, by stracił równowagę. Cios ten jest trudny do sparowania, o ile nie uczyni się obrotu bardzo zwinnie, podając się ku ziemi dla pochwylenia przeciwnika za nogę i wytrącenia go z równowagi (zwalenia go); w razie potrzeby wykręca się nogę pochwyconą.



Rys. 26.

Przejdziemy teraz do t. zw. „wykręceń“, rodzaju ciosów, które, mówiąc nawiasowo, zajmują poczesne miejsce w systemie obrony, używanym w Japonii.

**Wykręcenie rąk. „Cofnięcie“ ręki po za plecy  
wraz z wykręceniem. Obrona.**

Różne rodzaje „wykręcań“ mogą być stosowane przeciwko złoczyńcom, bądź dla obrony przed nimi, bądź dla ich unieruchomienia. Nie kładziemy nacisku na wykręcenia zawile, trudne do wykonania. Nawet z pomiędzy tych, które wskazujemy, niektóre tylko są dość łatwe. Reszta, wydając się na razie, pozornie dość łatwą, wymaga jednak dość częstych uprzednich ćwiczeń i repetycyi.

Już w cytacie z metody pana Leclerc'a i w dwóch, czy trzech, ciosach opisywanych była okolicznościowo mowa o t. zw. skręcaniach.

Rozważmy pewną liczbę tych ciosów.

By wykręcić rękę, należy chwycić rękę

przeciwnika w kostce (w przegubie przy dłoni, tuż przy niej) i większą część pięści.

Gdy wykręcenie nie mogło być w czas sparowane, gdy poczyną ono „działać“, wywierać swój skutek, — wówczas często przeciwnik jest jak gdyby sparaliżowany przez ból, ciosem tym wywołany, przez co znaj-



Rys. 27.

duje się w absolutnej niemożności wymierzenia skutecznego ciosu ręką (pięścią) wolną, a nawet jedną z nóg.

„Cofnięcie“ ręki po za plecy przy jednoczesnem wykręceniu, używane przez policyantów francuzkich, jest klasyczne. Wykonywa się je z początku obiema dłońmi, następnie tylko jedną (albo jedną odrazu, o ile czyni się je niespodzianie, lub w razie słabego oporu przeciwnika).



Rys. 28.

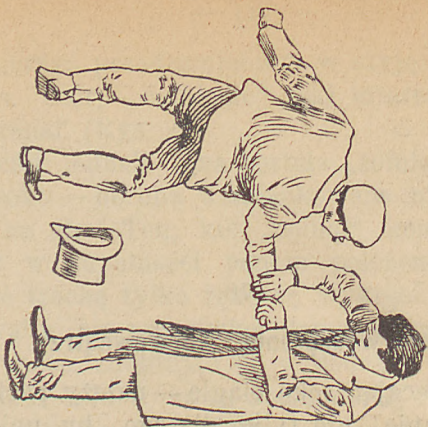
Jeśli ręka nie została „cofnięta“ na poziom dość wysoki po za plecy — to istnieje następujący sposób sparowania tego ciosu: „opuścić“ się, „podać“ się zwinnie, obrócić się

i uderzyć przedramieniem w szyję przeciwnika, który „cofnięcie“ ręki interesowanego wykonał. (Rys. 27).

Jeśli jednak ręka została „cofnięta“ dość wysoko — obrona wzmiankowana nie przyda się na nic. Ten, kto „cofnął“ komuś rękę, jest w zupełności panem położenia i jeśli choć trochę tylko rękę tę wykręci — zaatakowany nic przeciwko niemu przedsięwziąć nie może, znajdując się w dodatku pod wrażeniem bólu i obawy złamania tej ręki przez przeciwnika, szczególnie, jeśli ten ostatni chwycił ją choć względnie silnie. (Rys. 28).

**Inne wykręcenie, „ku wewnątrz“.**

Wykręcając rękę ciągle — należy pochylić się zwinnie, nie tylko dlatego, by uniknąć ciosów, które przeciwnik mógłby zadać przed zupełnem za pomocą wykręcenia obezwładnieniem go, lecz i dlatego, by dodać temu wykręceniu sprężystości i skuteczności. (Rys. 29).



Rys. 29.



Rys. 30.



**Wykręcenie ku „zewnątrz“.**

Podajemy tu dwa sposoby „wykręcenia“: 1-0 — podobny do poprzedniego, lecz w sensie odwrotnym, oczywiście („ku zewnątrz“) (Rys. 30) i 2-0 — z „przejsciem“ pod ręką, którą się wykręca (Rys. 31).

Co się tego drugiego sposobu tyczy — w ykręcić trzeba, jak przy sposobie pierwszym, lecz rękę wykręcaną należy unieść wyżej i „przejsć“ pod nią zwinnie. Jeśli dla „przejscia“ nie pochyła się głowy jedynie, lecz i całą górną część korpusu, działając zręcznie krzyżem, (łędźwiami), to dlatego, że dodaje to skuteczności wykręceniu, o które idzie, szczególnie, gdy ma się do czynienia z przeciwnikiem z przewagą ciężaru (wagi); działanie takie jest wtedy bardzo pożytecz-

nem. Lecz „przechodząc“ głową pod ręką przeciwnika ryzykuje się, przy braku należytej szybkości manewru i zręczności, ściśnięciem, albo nawet zmiążdżeniem swej głowy, gdyż przeciwnik instynktownie przygnie rękę i postara się przycisnąć szyję i głowę antagonisty do boku.



Rys. 31.

Wogóle wykręcanie, o którem mowa, może być w sposób pożyteczny zastosowane tylko po uprzednim wystudyowaniu i wyćwicze-

niu się w niem, z warunkiem, oczywiście, że się posiada wrodzoną sprężystość i zwinność. Dlatego ten sposób wykręcenia nie dla każdego w „systemie uproszczonym“ jest wskazany.

**Skręt ręki (ramienia) pozorny wraz z wykręceniem, oraz wydłużeniem nogi przed siebie.**

Zaraz po chwyceniu ręki, którą się chce wykręcić, opasuje się przedramię przeciwnika, tworząc jak gdyby lewar; jednocześnie należy zwrócić się tyłem do przeciwnika, wydłużając (wyrzucając) nogi przed siebie, przez co czyni się sobie ciężkim, a raczej ciężącym ku dołowi i co za tem idzie — pociąga się za sobą przeciwnika, wykręcając mu ciągle rękę (przedramię). Ćwicząc się w tym ciosie, należy zachować szczególną ostrożność i nie wydłużać (wyrzucać) nóg zbyttno, by nie złamać ręki, którą się wykręca (Rys. 32).

Podobnie do wykręcenia poprzedniego — i to także nadaje się do zużytkowania tylko

przez tych, co posiadają dość zręczności i zwinności.

\* \* \*



Rys. 32.

Gdy się ma do czynienia z przeciwnikiem, który wypręża niezręcznie rękę (pięść), dobrze jest postąpić tak: przy pomocy skoku naprzód chwycić go za pięść i rozpocząć wykręcanie. Obie te czynności winny być wykonane **j e d n o c z e s n i e**, gdyż całe działanie polega ogromnie na szybkości.\*)

\*) Przy ćwiczeniach można podzielić to na dwie niezależne czynności: 1-0 na „chwyt“ pięści i 2-0 wykręcenie.

Nawet w stosunku do zapaśnika, który nie wypreża tak niezręcznie ręki, można liczyć na powodzenie, jeśli się umie wybrać sobie dobre „miejsce“, z powodu czego przeciwnik nie może wymierzyć należytego ciosu pięści, lub ciosu nogą \*) i z powodu czego ryzykuje się najwyżej otrzymać t. zw. pół-cios, mało groźny.

Takie „wybranie sobie miejsca“ (dobry, trafny wybór w danym momencie „miejsca“) wymaga, po za pewną wprawą, zimnej krwi i bystrego oka, oczywiście.

Zresztą, jest wiele „okazyi“ łatwiejszych, w których wykroczenia można z powodzeniem próbować.

---

\*) Jeśli się ktoś spodziewa ciosu nogą powstrzymującego — może sam wymierzyć przeciwnikowi takiż w y ż s z y (wyżej) i chwycić mu — prawie jednocześnie — rękę dla wykonania „wykroczenia“.

**Symulacja (udanie) wykręcenia dla użycia  
innego.**

Po nieudaniu się pewnego wykręcenia można wykonać niespodzianie inne, korzystając nawet z oporu przeciwnika. Można także naumyślnie s y m u l o w a ć jedno wykręcenie dla wykonania drugiego.

**Parowanie wykręcań ręki.**

Trzeba przedewszystkiem naturalnie unikać chwycenia ręki przez przeciwnika. Jeśli się to stało jednak, bądź niespodzianie, bądź inaczej, należy rękę chyconą zgjąć, „skrócić“, przyciągnąć ku sobie, podczas gdy jednocześnie stara się wymierzyć cios. Czasami, w miarę okoliczności, dobrze jest pochylić wyciągniętą rękę, którą przeciwnik schwycił, wyprężając mięśnie, pochylając górną część ciała i usiłując „zaciężyć“ w ten sposób na przeciwniku, starając się przytem ciągle wymierzyć mu cios. (Niekiedy wskazanem jest chwycenie go dłonią wolną za jedną z rąk jego).

W każdym razie nie należy ograniczać się na uniknięciu wykręcenia tylko i jeśli się nie jest obezwładnionym przez ból, trzeba



zużytkować jeden, albo kilka ciosów, wskazanych już w tej książeczce.

Trzeba się także wystrzegać, by przeciwnik nie zaniechał niespodzianie zamiaru wykręcenia dla zadania jednego z tych ciosów. Jest rzeczą ważną dlatego uprzedzić go w tem szybko i przytomnie.

77 i 78:

### **Wykręcenie palców. Obrona.**

Jest ono bardzo nieskomplikowane i bardzo bolesne dla przeciwnika, bez względu na to, czy chwyci się jeden, czy dwa palce. Ciosu tego („sposobu“) należy wystrzegać się nawet przy zapasach ćwiczeniowych amatorskich. Wszelkiemu „chwytowi“ palców należy zapobiegać w przewidywaniu możliwego wykręcenia. Jeśli jeden, lub dwa palce dłoni lewej np. zostały pochwycone w celu wykręcenia ich—trzeba, dla obrony, chwycić rękę przeciwnika (w okolicy kostki najlepiej); przez to utrudnia się wykręcenie, jednocześnie zaś należy postarać się o wymierzenie ciosu głową w twarz, albo ciosu nogą i co za tem idzie—zmusić go do uwolnienia siebie, t. j. napastowanego.

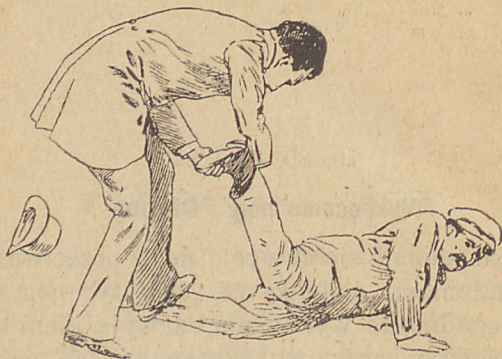
79, 80, 81 i 82.

### **Wykręcenie nóg. Obrona.**

Jeśli zdołało się chwycić nogę przeciwnika (nadmieniamy jednak, że „chwyt” nóg nie są dogodne do wykonania, z wyjątkiem dla zapaśników bardzo wyćwiczonych)—to można zastosować jedno z dwu wykręceń, bardzo łatwych i skutecznych; są one w stanie spowodować zneruchomienie, lub złamanie stawów. Wykonywa się je w ten sposób, że piętę przeciwnika (resp. obcas) chwytają się jedną dłonią, palce zaś nogi (resp. szpic buta) drugą.

Inne sposoby „chwytu” nogi (stopy) są także czasami właściwe, lecz wtedy ma się mniej tego „chwytu”, że w ów sposób stronę techniczną tego określimy. Gdy przeciwnik nie wysunął (wydłużył) nogi, lub gdy zdołał ją cofnąć ku sobie—może

wymierzyć cios dotkliwy w korpus (ciało) atakującego i to trzeba mieć na uwadze.



Rys. 33.

Nawet, gdy go się już chwyciło za nogę (stopę) — może on czasami bronić się w ten sposób, że rzuci się na ziemię (na ręce, dłonie), wymierzając nogą wolną cios w rękę, albo w inną część ciała antagonisty.

Dla uniknięcia tego—można unieruchomić mu nogę wolną, umieszczając stopę tuż przy tej nodze, albo na niej (Rys. 33). Wówczas jest on zupełnie obezwładniony i zdany na łaskę i niełaskę swego antagonisty.

Dla uniknięcia samemu wykręceń nogi—należy, jeśli noga nie została chwycona zbyt

dobrze i umiejętnie, cofnąć ją szybko i wymierzyć cios, albo, jeśli możliwe jest zbliżenie się do przeciwnika za pomocą podskoków na nodze wolnej — wymierzyć cios pięścią i t. p.

83, 84, 85 i 86.

### Wykręcenie głowy i szyi. Obrona.

Wspominaliśmy już poprzednio o wykręceniu głowy i szyi przy omawianiu ciosu w głowę. Można w sposób niespodziany wykonać wykręcenie głowy i szyi mniej „dobitnie“, naciskając dłonią bok czoła przeciwnika, drugą zaś—szczękę.

Przy obronie — należy unikać „chwytu“ głowy przez przeciwnika, bądź umieszczając ją po za obrębem, w którym to nastąpić może, bądź „uchylając“, odbijając rękę przeciwnika. Jeśli ów zdołał ją jednak pochwycić, trzeba rozluźnić, „rozciągnąć“ palce przeciwnika, albo wymierzyć mu cios odpowiedni, np. cios obcasem w wielki palec u nogi, cios szpicem buta, lub cios w rękę, starając się jednocześnie o uwolnienie się od „chwytu“ drugiej. Nadmieniamy ponownie,

że użycie ciosu niebezpiecznego wskazanem jest tylko wtedy, gdy ma się do czynienia ze złoczyńcą.

\* \* \*

Co się „wykręceń“ tyczy—zauważymy, że niektóre z nich, wykonane dobrze, podobnie jak niektóre ciosy przy zapasach (jak np. obrót ramienia (ręki) etc.), nawet w stosunku do przeciwnika, górującego wagą (ciężarem), pozwalają wykonywującemu je na skuteczne zastosowanie i zużytkowanie własnej, mniejszej wagi (ciężaru).

\* \* \*

Przystępujemy teraz do seryi ciosów, używanych specjalnie przy n a p a d a c h n o c n y c h, nie zawsze nieudatnie przez złoczyńcę odosobnionego, t. zw. „samotnika“, wykonywanych.

Ciosy te, zadawane w celu ograbienia przechodnia, wymagają w zasadzie współdziałania dwóch sojuszników. Lecz są i takie, jak np. t. zw. „huśtawka“, które bywają wykonywane przez jednego złoczyńcę, „samotnika“.

87 i 88.

„Huśtawka“.

Wykonywując ją—liczy rzezimieszek w regule na niespodzianość swego napadu i na swą przewagę fizyczną, upatruje zatem ofiary słabsze od siebie. Cios ten polega na tem: złoczyńca chwyta przechodnia za kłapy marynarki, lub palta, schwytyany zaś, zaskoczony tym napadem niespodzianym, podaje się w tył instynktownie. Rzezimieszek podstawi mu jednocześnie nogę, a ofiara, tracąc równowagę i padając, rozkrzyżowuje ramiona. Wówczas rzezimieszek przetrząsa leżącemu kieszenie i wieńczy tę operację pchnięciem, lub ciosem, powodującym potoczonie się ograbionego po ziemi, sam zaś ulatnia się tymczasem.

O b r o n a. Najlepszą rzeczą, oczywiście, byłoby mieć się, w przypuszczeniu takiej



ewentualności, stale na baczności i nie dać się w ten sposób zaskoczyć. Skoro jednak się to stanie i rzeźmieszek już ofiarę pochwyił, należałoby chwycić go także (za klapy, za gors koszuli, za kamizelkę etc.) i wymierzyć mu cios pięścią, nim zdoła podstawić nogę. Napastnik sam, wskutek tego ciosu, może stracić równowagę, jeśli nie góruje znaczną przewagą fizyczną.

Inny rodzaj obrony polega na niesprzeciwianiu się złoczyńcy, gdy rzuca swą ofiarę



Rys. 34.

na wznak, na p o d d a n i u się momental-  
nem temu jego ruchowi (starając się jednak  
padać tak, by ciała, resp. jakiej części jego,

czaszki między innymi, nie uszkodzić; czyni się to przeważnie instynktownie), lecz pod warunkiem natychmiastowego wymierzenia mu w podbrzusze ciosu nogą, ciosu, który wymierzony dobrze—obezwładni go z punktu i do walki niezdolnym uczyni. (Rys. 34).

Ta sama obrona (z wymierzeniem ciosu nogą w podbrzusze) może być zastosowana i przy innych rodzajach napadu ze strony złoczyńcy: przy t. zw. „zwaleniu“ i t. zw. „okraku“, ciosach, o których nie wspominaliśmy, omawiając nasz system uproszczony.

**Obrona na ziemi.**

Jeśli zaatakowany znalazł się na ziemi, może bronić się, zadając ciosy nogą, przez co uniemożliwia przeciwnikowi zbytne zbliżenie się przez przeciąg czasu, wystarczający częstokroć na otrzymanie pomocy z zewnątrz.

Niektórzy stosują bardzo energicznie ten środek obrony, bardzo właściwy, i w miarę ruchów okrążających przeciwnika, znajdując się w pozycji stojącej, wykręcają się, leżąc (lub pół-siedząc) odpowiednio ku niemu. Częstokroć obrona taka może trwać dość długo i przeciwnik nie zdoła zadać ciosu, pod groźbą otrzymania samemu ciosu stopą w nogi.

\* \* \*

Co się tyczy „huśtawki“ — wymaga ona dość sporo zręczności dla skutecznego wy-

konania, — łotry wolą więc sposoby inne, łatwiejsze, więcej „pewne“, które jednak nie mogą być zastosowane bez współuczestnictwa sojuszników. Do takich sposobów należą: „krzeselko“, „chwyt pod pachy“ i „cios ojca Franciszka“.

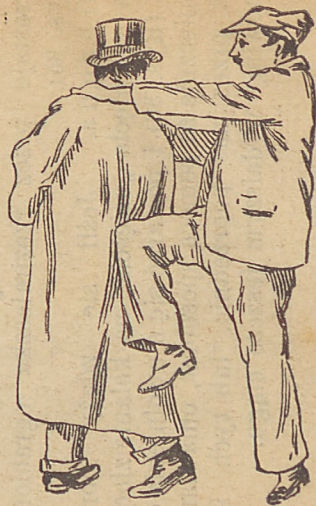
**„Krzesełko“.**

Chwycony za kołnierz (za kark) i mniej więcej wytracony z równowagi, napadnięty pada tyłem na kolano złoczyńcy, „siada“ na tem „krzesełku“ okazyjnym. Straciwszy równowagę, nie może uczynić użytku z rąk i zostaje przez rzezimieszka ograbionym. (Rys. 35).

**Obrona.** Jeśli się zdąży obrócić, dla uniknięcia „usięcia“ na kolanie złoczyńcy (Rys. 36) i postarać się o uwolnienie odeń koniecznie za pomocą sposobów, omawianych już przez nas poprzednio, lub tych, które omówimy w dalszym jeszcze ciągu.



Rys. 35.



Rys. 36.

91 i 92.

„Chwył“ pod pachy.

Przechodzień zostaje chwycony pod pachy  
oburącz przez jednego z łotrów, przyczem



Rys. 37.



Rys. 38.



Rys. 39.



ów „podstawia“ nogę, jak przy „huśtawce“, dlatego, by napadnięty, tracąc równowagę, rozkrzyżował ręce. Wówczas drugi zbój ograbia ofiarę najspokojniej. (Rys. 37).

O b r o n a. Jeśli się zdąży — należy, nim łotr obezwładni, wysunąć nogę w tył między nogi napastnika, albo obok jego nogi i podać się szybko (z głową schyloną) naprzód, by łotr „przeleciał“ przez grzbiet napastowanego.

Można także, jeśli się nie zostało jeszcze obezwładnionym, wymierzyć cios nogą w tył w ten sposób, by obcasem uderzyć nogę przeciwnika. Dobry jest również cios głową w tył, już omawiany.

Niektórzy stosują także w takim wypadku ukąszenie w rękę, by zmusić napastnika do puszczenia siebie wolno\*).

Napastnik umieszcza niekiedy ręce po za obrębem, w którym ukąszenie grozić mu może, splatając (po uprzednim „chwycie“

---

\*) Co się tyczy ukąszeń, zauważymy, że stosowane są one w różnych okazyach przy „zapasach“. Szczególniej należy wystrzegać się ukąszeń w nos odgryzienia nosa).

pod pachy), dłonie na karku napadniętego. Wówczas daleko trudniej uwolnić się od „chwytu“ i dlatego jest rzeczą wielkiej wagi uprzedzić bądź co bądź ruchy i zamierzenia rzezimieszka.

**Cios „ojca Franciszka“.**

Cios to znany i nieledwie „sławny“. Jest on „korzystniejszy“ i więcej „celowy“ dla rzezimieszków i łotrzyków, pozwalając im lepiej ogłuszyć i odurzyć napastowanego i na dłużej odjąć mu mowę.

Złoczyńca, trzymając chustę (często sznur) za dwa końce, zarzuca to „lasso“ na szyję przeciwnika, obraca się tyłem doń momentalnie i „podważa“ nieszczęśliwego swym grzbietem. (Rys. 38).

Chustka (sznur) dusi napadniętego (jest on na pół uduszony), a tymczasem drugi złoczyńca przetrząsa mu kieszenie. Gdy łotrzy porzuca wreszcie swą ofiarę, — leży ona na ziemi zmęczona, lub zupełnie zemdlona i nie może nawet nikogo zaalarmować o dokonanym napadzie. Bywają wypadki, że „cios

ojca Franciszka“, zbyt długo trwając powoduje śmierć napadniętych.

O b r o n a. Należałoby wykonać pół obrotu (Rys. 39), zwrócić się w każdym razie n a t y c h m i a s t po odczuciu pierwszego dotknięcia chustki, czy sznura. Wówczas nie nastąpiłoby duszenie i odparcie napaści byłoby rzeczą, bądź co bądź, prawdopodobną. Trzebaby jak najprędzej uwolnić się od napastnika, trzymającego chustkę, wymierzając mu, naprzykład, cios boczny głową w twarz.

Inna obrona może być zastosowana nawet wówczas, gdy chustka poczęła już uciskać szyję, lecz p r z e d, w każdym razie, „podważeniem“ (za pomocą grzbietu) przez łotrzyka. Jest ona wskazana i praktyczna, zwłaszcza dla tych, którzy mięśnie szyi mają, dzięki „zapasom“ i różnym specjalnym ćwiczeniom, tęgic i zahartowane. Skurcza się te mięśnie, by dać odpór działaniu chustki (czy sznura), i jednocześnie wydłuża się nogi („spuszcza“ się na ziemię), zawisając niejako na chustce (Rys. 40). Pociąga się w ten sposób za sobą napastnika, niweczając jego zamierzenie, albo przynajmniej paraliżuje się warteckie działanie chustki. Zaczem uwalnia się

od łotra, podnosi się i wymierza się jemu i jego kamratowi niektóre najenergiczniejsze ciosy. (Patrz poniżej rady przy walce z dwoma napastnikami, gdy się nie jest chwyconym).

95 i 96.

**Spósohy obrony w innych wypadkach  
specyalnych.**

Jest się samotnym, bez broni, przeciw dwóm napastnikom, również bez broni, i nie zostało się przez nich chwyconym.

Jeśli miejsca jest dosyć, jeśli się ma pole do manewrowania, trzeba starać się rozłączyć obu napastników, oddalić jednego od drugiego, choćby na przeciąg kilku sekund, by tego, który się znajdzie w obrębie, umożliwiającym mu działania zaczepne, zaatakować natychmiast i co za tem idzie—uczynić go do walki niezdolnym; stosuje się doń w takim wypadku ciosy, używane przy boksowaniu, a wskazane poprzednio.

Lecz zazwyczaj ci, którzy stosują „cios. ojca Franciszka“, upatrują w tym celu specjalnych „klientów“,—napadają na roztargnionych, lub na takich, którzy za dobrze obiadowali, albo wieczerali.

Uwaga ta zresztą dotyczy i paru ciosów poprzednich.



Rys. 40.

Lecz jeśli—z przyczyny tej, lub owej—napastnicy znajdują się wciąż przy sobie, można, na przykład, rzucić się z boku i zaatakować jednego z nich za pomocą ciosu nogą niskiego, lub wypadu ku nodze. Można także wykonać symulację ataku na jednego i zaatakować istotnie a nagle drugiego, szczególnie, gdy nie znajdują się równocześnie na linii jednej.

Jeśli się nie rozporządza większą przestrzenią, jeśli się jest, na przykład, w pokoju, należy schronić się do kąta, by nie mieć potrzeby jednoczesnego bronienia się na wszystkie strony i tam obserwując wszystkie ruchy napastników, które w momencie odpowiednim trzeba parować ciosami nogi i pięści, można często, o ile nie zachodzi fakt wielkiej przewagi, zręczności lub siły napastników, trzymać ich w należnym „umiarze“, a jeśli atakują—uwolnić się od nich i uciec, ryzykując, oczywiście, utrzymaniem samemu uderzeń, t. zwanem „obstawianiem sińców“.



**Użycie różnych pocisków i forteli (wybiegów), szczególnie praktyczne, gdy ma się do czynienia z kilkoma naraz napastnikami.**

Taktyka ta sama, co poprzednio, przy większem jeszcze ryzyku, oczywiście. Działać zatem trzeba, jak w razie, gdy, jak to mówią, „nie do stracenia się nie ma“, w walce takiej bowiem nie można liczyć na to, na co można liczyć w walce jednego contra jednemu: na sparowanie, lub uniknięcie, w s z y s t k i c h ciosów przeciwnika.

Nawiasem dodamy, że przy dużej ilości napastników—często jedni drugim zawadzają i przeszkadzają. Zbytecznem dodawać, że jeśli w obrębie miejsca walki znajdują się jakiegokolwiek przedmioty, mogące służyć jako środek obrony, np: krzesła, lub jako

pociski, np: butelki, kamienie, rzeczy twarde a nieduże i t. p.—należy z nich uczynić użytek, jak napastnicy—ze swej strony—nie omieszkają z nich skorzystać także.

Rozumie się również samo przez się, ktoś napadnięty wieczorem przez kilku łotrów w miejscu, gdzie pali się światło,—nie omieszka zagasić jaknajrychlej i wedle możliwości tego światła całkowicie i co za tem idzie—rozdzielając kułaki obficie na prawo i lewo postara się w wywołanej przez siebie ciemności umknąć.

### Obrony Improwizowane.

W przypadku, gdy nie mając broni przy sobie, znajdzie się „oko w oko“ z napastnikiem, uzbrojonym w laskę, albo w nóż zwykły, lub pugińał (sztylet).

Rozważmy, w jaki sposób można zrównoważyć całą niepomyślność i nierówność szans podobnej sytuacji.

Praktycznie jest, w braku innego przedmiotu do obrony, wziąć w rękę własny kapelusz i zastosować go, jako mały puklerz. Lepiej jeszcze, jeśli się zdaży, zdjąć palto (lub marynarkę, w lecie) i okryć niem ramię (rękę) lewą, pozwoliwszy reszcie palta zwisać. Śledzi się wówczas ruchy napastnika, uzbrojonego w laskę, wysuwając li tyl-

ko rękę osłoniętą i czekając na okazję do skoczenia do niego.

Gdy tylko ów wymierzył cios, cios, który straci wiele na mocy, jeśli jest wymierzony w tę rękę, należy—o ile się nie podejrzewa w tym ciosie ataku fałszywego, rzucić się ku przeciwnikowi, nacisnąć go zblizka, unie-możliwiając mu tem dalsze użycie laski i wymierzyć mu jeden z omawianych cio-sów, stosowanych przy boksowaniu, lub przy zapasach; przy okazji zaś (w razie potrzeby, lub możliwości) zawładnąć jego laską, przy-czem kapelusz, lub palto, się porzuca.

Przypominamy pożytek umiejętnego usytu-owania się, przyczem ryzykuje się otrzy-maniem t. zw. p ó ł - c i o s - u tylko; można wówczas się obejść bez przedmiotu, łago-dzącego dotkliwość ciosu, szczególnie, gdy się „sytuuje“ w chwili podawania laski przez przeciwnika w tył, albo przy samym po-czątku jej „wyskoku“ laski naprzód.

Jeśli się sparowało atak napastnika za pomocą ręki wyciągniętej w sposób, omówiony powyżej, jeśli się odparło atak prawdziwy, nie fałszywy (ten ostatni byłby pułapką), należy ze swej strony zaatakować, wymierzając np. cios nogą niski, cios „wypadowy“ ku nodze, lub cios szpicem buta,— albo nawet zbliżyć się szybko i chwycić napastnika za rękę uzbrojoną. To ostatnie jednak jest w regule trudne do wykonania i wywołuje zazwyczaj skaleczenie się, mniej lub więcej poważne, a w każdym razie wymaga bądź co bądź przytomności umysłu i trafnego oka. Jeśli się chwyciło rękę napastnika (uzbrojoną), można poddać ją jednemu z „wykręceń“, które w swoim czasie opisaliśmy:

Lecz napastnik może uchylić rękę, cofając ją wczas ku sobie (kurcząc się jednocześnie). Wtedy, nie wypuszczając jego ręki ze swych dłoni, wymierza się kolaniem cios w okolice brzucha, albo cios szpicem buta.

Jeśli napastnik rękę, w której trzyma nóż, ma umieszczoną nieco wstecz, a drugą wysunął naprzód—trzeba starać się chwycić tę ostatnią, by wykrećić mu ramię. Przy dobrem i należytem skutecznieniu tego na-

pastnik, pod wpływem doznanego bólu, pozbawiony zostaje nagle możliwości zużytkowania w walce ręki uzbrojonej i wpada w zupełne prawie odrętwienie. Manewr ten jednak wymaga wielkiego wyćwiczenia i pewności oka.

Dla ułatwienia czynności wykrcenia ramienia, lub innego jakiegobądź ciosu, można uderzyć przeciwnika w głowę czemskolwiek, co jako p o c i s k służyć może, o ile się taki przedmiot pod ręką, oczywiście, znajduje.

\* \* \*

Nawet, gdy napastnik ma przy sobie rewolwer—użycie podobnego przygodnego pocisku bywa często bardzo pożytecznem.

Naprzykład, rzucając w twarz złoczyńcy kapelusz, wprawia go się w niespodziane oszołomienie i uniemożliwia mu się zazwyczaj wystrzelenie, a w każdym razie należyte wycelowanie; moment taki należy wyzyskać dla rzucenia się na niego i wykrcenia mu ręki (ramienia), w której trzyma rewolwer.

**Inne sposoby obrony.**

W razie, gdy się jest bez broni napastnik zaś posiada nóż zwykły, lub pugi nał.

Jak w wypadku poprzednim—wysuwa się rękę, osłonioną kapeluszem, lub paltem.

Czyha się na okazyę wymierzenia przeciwnikowi ciosu nogą niskiego, lub ciosu, zwanego „wypad ku nodze“, których groza winna go trzymać w należytej rezerwie. Przy okazji ciosy te się dubluje. Zapaśnik wyćwiczony i zręczny może użyć także ciosu szpicem buta w rękę, trzymającą nóż (sztylet). Zaznaczamy również pożyteczność ciosu w górną część ciała przeciwnika, który rzuca się, wznosząc wysoko rękę, uzbrojoną w sztylet.

### Taktyka w „okazyi“ trudnej i zawitej.

Przypuśćemy, że zamiast jednego — jest dwóch napastników, uzbrojonych w kije, lub noże. Ryzykować trzeba, oczywiście, więcej, starając się stropić zbójów działaniem szybkim i energicznym i usiłując obezwładnić z początku jednego (lub wyrwać mu jego broń), by rozprawić się następnie z drugim.

---

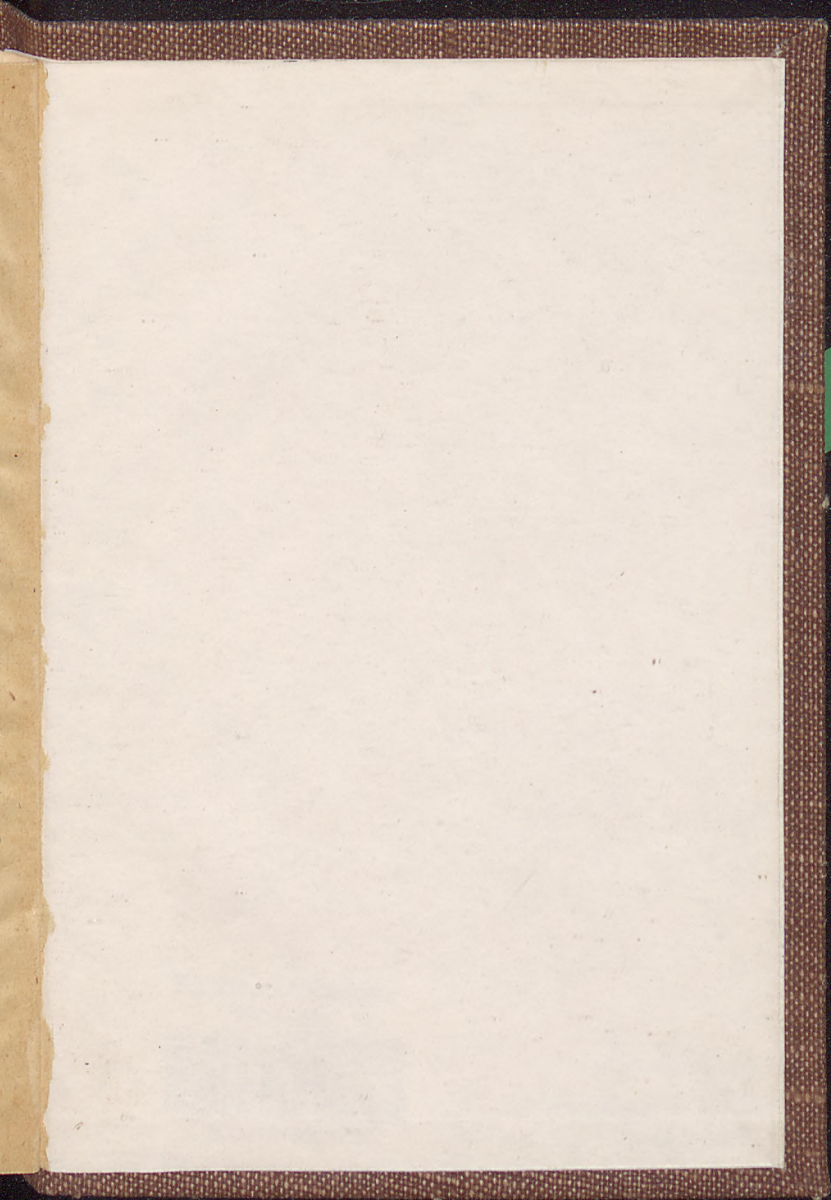


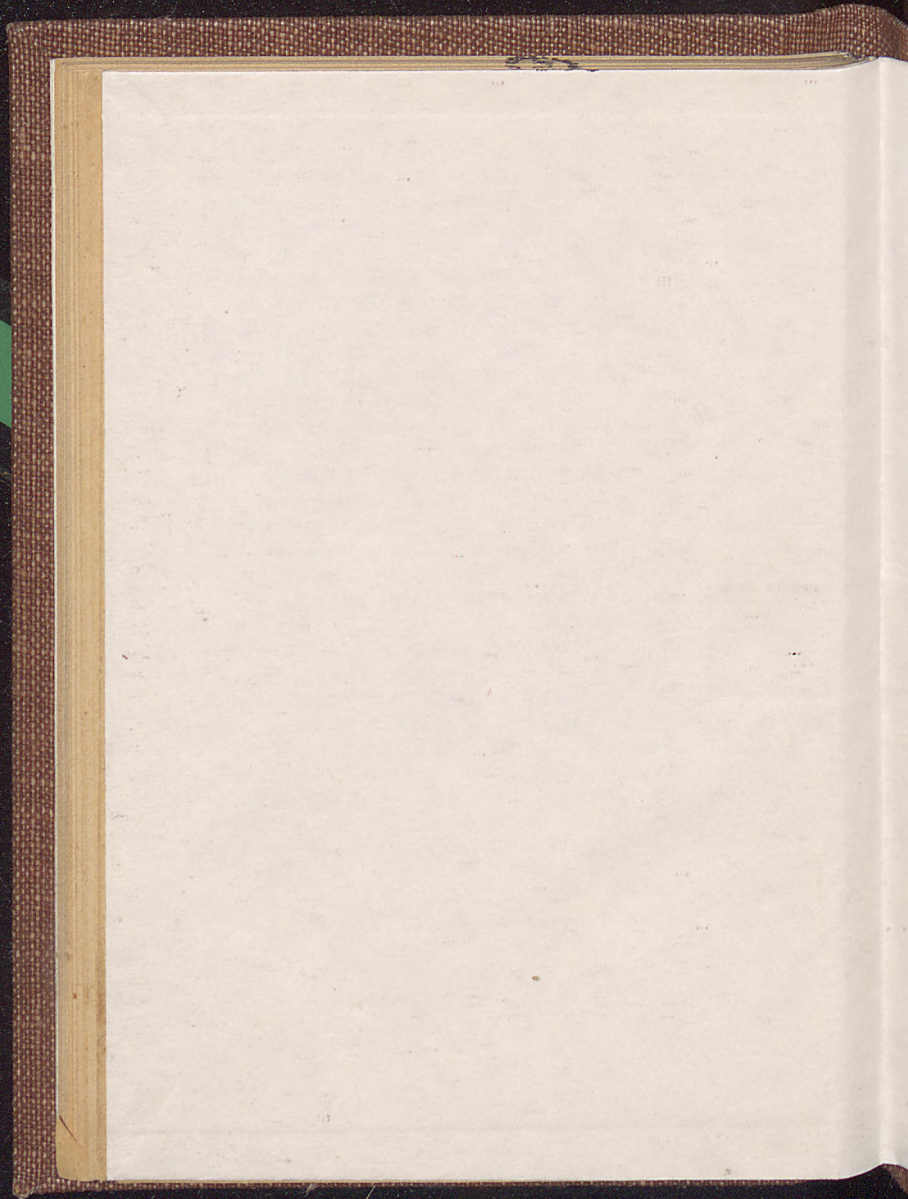
## SPIS RZECZY.

|  | str.  |
|--|-------|
| Przedmowa autora . . . . .   | 3     |
| Wstęp . . . . .  | 5     |
| System uproszczony boksowania francuskiego, zawierający pierwsze czternaście sposobów obrony (cios pięści w twarz, wymierzony ręką, trzymaną w przodzie i ręką, trzymaną przy pierści; — cios nogą nizki; — cios nogą powstrzymujący; — cios szpicem buta, dany nogą, wysuniętą ku przodowi, jak również nogą, znajdującą się w tyle; — cios pięści powstrzymujący; — różne sposoby pozowania, lub unikania ciosów pięści i ciosów nogą) . . . . . | 15—44 |
| System boksowania francuskiego więcej urozmaicony, z pozostaniem jednak w granicach „sposobów“ nieskomplikowanych i zawierający, prócz poprzednich, ciosy następujące: cios pięści boczny w twarz; — ciosy pięści w brzuch (lub okolice brzucha): wprost i boczny; — wypad ku nodze (wypad nizki) . . . . .  | 45—59 |
| Ciosy skombinowane w boksowaniu francuskim . . . . .   | 60—61 |

|  |         |
|--|---------|
| Rady najważniejsze w bitce prawdziwej  | 62—64   |
| Różne ciosy przy zapasach . . . . .  | 65—72   |
| Inne ciosy poboczne (partykularne): ciosy głowy; — „krawaty“; — ciosy łokciem; — ciosy kolanem; — ciosy piętą (obcasem) etc. i różne obrony . . . . .  | 73—90   |
| Ciosy z „rzutem“ nóg i obrona przed nimi   | 91—95   |
| Obrót ręki i skręt ręki. Obrona . . . . .  | 96—99   |
| Obrót ręki i skręt ręki pozorne wraz z rzutem nogi. Obrona . . . . .   | 100—106 |
| Różne „wykręcenia“ i obrona przed nimi   | 107—127 |
| Ciosy specjalne przy napadach nocnych i obrona przed nimi („huśtawka“; — „krzeselko“; — chwyt pod pachy; — „cios ojca Franciszka“) . . . . .   | 128—141 |
| Sposoby obrony w innych wypadkach specjalnych, gdy jest się samotnym i bez broni, a ma się do czynienia z dwoma, lub więcej, napastnikami, również bezbronnymi i gdy się nie zostało przez nich schwyconym . . . . . | 142—144 |
| Użycie różnych pocisków i forteli . . . . .  | 145—146 |
| • Obrony improwizowane (obrona przed napastnikiem, uzbrojonym w laskę, albo puginał. Obrona przed napastnikiem, uzbrojonym w rewolwer) . . . . .   | 147—151 |
| Taktyka przy obronie przed dwoma napastnikami, uzbrojonymi w kije lub noże   | —152    |







Biblioteka Narodowa  
Warszawa



30001018621707

Rana Aris  
Kraleski 31 05.94  
-160 000,-



BN

BIBLIOTEKA  
NARODOWA

1470614

---

---