

Wojciech J. Cynarski

Samoobrona indywidualna w perspektywie ogólnej teorii sztuk walki

Kultura Bezpieczeństwa. Nauka-Praktyka-Refleksje nr 27, 46-69

2017

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

KULTURA BEZPIECZEŃSTWA
NAUKA – PRAKTYKA – REFLEKSJE
Nr 27, 2017 (46–69)
DOI 10.24356/KB/27/1

SAMOOBRONA INDYWIDUALNA
W PERSPEKTYWIE OGÓLNEJ
TEORII SZTUK WALKI

INDIVIDUAL SELF-DEFENCE
IN THE PERSPECTIVE OF GENERAL
THEORY OF MARTIAL ARTS

WOJCIECH J. CYNARSKI
Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski

ABSTRACT

Background and aim. The theoretical perspective is taken here from the General Theory of Fighting Arts and a conception of the culture of security culture. The aim of this study is to describe and attempt to explain the substance and the manifestations of the self-defence phenomenon today in Western countries.

Material and methods. Three complementary qualitative research methods were used: a long-term participant observation, content literature analysis, and the method of competent judges/expert courts. It was considered together broad thematic discourse of sources and studies. There was only one question to the experts of self-defence: What is a meaning of self-defence, its substance and manifestations in Western countries today? There were answers from 7 experts from Europe, holders of rank 8–10 dan in *goshinjutsu* (art of self-defence), and other martial arts. Direct speeches

were included, as well as analysis of sources (books, videos, organizational documents), and scientific studies were used.

Results. The results are presented in four parts, corresponding to the areas of occurrence of experts' general opinions, group fights, role of fencing, and discussion. It was shown the basic canon, concerning real combat and self-defence techniques and tactics used. Experts point to the need for specialist training. The effectiveness of self-defence requires: a fairly high versatility in the training of, selection of techniques really effective, appropriate teaching methods, and psychological knowledge. Only the ability to fight in various distances and positions, and selection of appropriate techniques can ensure victory in actual combat (real fight).

Conclusions. Variously recognized is the meaning of self-defence and it manifests itself differently. The extreme commercialized version of this is only the product for sale. Sometimes it is also the main meaning of martial arts training. Abilities in fencing are useful, too.

Key words: fighting skills, self-defence, real fight, effectiveness

ABSTRAKT

Perspektywa i cel. Ramy teoretyczne współtworzą tu Ogólna Teoria Sztuk Walki i koncepcja kultury bezpieczeństwa. Celem opracowania jest opis i próba wyjaśnienia problemu treści i przejawów fenomenu samoobrony – aktualnie, w krajach Zachodu.

Materiał i metody. Zastosowano trzy komplementarne metody badań jakościowych: długoletnią obserwację uczestniczącą, analizę treści literatury przedmiotu oraz metodę sądów eksperckich/sędziów kompetentnych. To zostało uwzględnione łącznie w szerokim dyskursie źródeł i opracowań. Było tylko jedno pytanie skierowane do ekspertów samoobrony: Jakie jest znaczenie samoobrony, jej sens i przejawy dzisiaj na Zachodzie? Zapytano 7 ekspertów z Europy – posiadaczy stopni 8-10 dan w *goshinjutsu* (jap. sztuka samoobrony) i w innych sztukach walki. Uwzględniono wypowiedzi bezpośrednie, a także zastosowano analizę źródeł – publikacji książkowych, nagrań video, dokumentów organizacyjnych, i opracowań naukowych.

Wyniki. Wyniki badań przedstawiono w czterech częściach, odnoszących się kolejno do wypowiedzi ekspertów w kwestiach ogólnych, walk grupowych, roli szermierki i w dyskusji. Został ukazany podstawowy ka-

non, dotyczący realnej walki i samoobrony, stosowanej techniki i taktyki. Eksperci wskazują na konieczność stosowania specjalistycznego treningu. Skuteczność w samoobronie wymaga: dość dużej wszechstronności w wyszkoleniu, wyboru technik realnie skutecznych, właściwych metod nauczania, i wiedzy psychologicznej. Tylko umiejętność walki w różnych dystansach i pozycjach, oraz wybór odpowiednich technik zapewni zwycięstwo w realnej walce.

Wnioski. Różnie ujmowany jest sens samoobrony i różnie się ona przejawia. W wersji skrajnie skomercjalizowanej jest tylko produktem na sprzedaż. Bywa też głównym sensem treningu sztuk walki. Także umiejętności szermiercze są tu przydatne.

Słowa kluczowe: umiejętności walki, samoobrona, realna walka, skuteczność

1. WPROWADZENIE

Jak wskazuje Juliusz Piwowarski, kultura bezpieczeństwa jest – jako fragment ogólnej kultury – zespołem wartości¹. W ten obszar zagadnień wpisuje się problem wartości wnoszonych przez kultury wojowników, gdy dotyczy to na przykład japońskiego *Budo*². Umiejętności w zakresie indywidualnej samoobrony stanowią element szerszego systemu kulturowego na wskazanym obszarze. Nawiązując do nauk o bezpieczeństwie, warto spojrzeć na zagadnienie samoobrony z perspektywy Ogólnej Teorii Sztuk Walki (*General Theory of Fighting Arts*)³. Jest to praca kontynuacyjna zagadnień przedstawianych wcześniej we fragmentach, w referacie na Konferencji IMACSSS w Brnie (2015) i w dwóch artykułach⁴.

¹ J. Piwowarski, *Three Pillars of Security Culture*, "Security Dimensions. International and National Studies", 2015, no. 14, pp. 10-16; doi: 10.24356/SD/14/1.

² W.J. Cynarski, J. Piwowarski, *Japanese Security Culture in the Global Village. The Budo Charter as a Modernized Element of Ancient Military Tradition*, "Security Dimensions. International and National Studies", 2016, no. 20, pp. 30-50; doi: 10.24356/SD/20/1.

³ W.J. Cynarski, *Towards a General Theory of Fighting Arts*, "Phys Activ Rev", 2017, no. 5, pp. 83-90

⁴ *Idem*, *The meaning of self-defence: an expert definition. A contribution to the theory of self-defence and combat* [in:] M. Zvonař, Z. Sajdlová [eds.], Proceedings of 10th INTERNATIONAL CONFERENCE ON KINANTHROPOLOGY "Sport and Quality of Life", Nov. 18-20, 2015, MU, Brno 2016, pp. 463-474; *idem*, *Fencing in self-defence*, "Scientific Review of Physical Culture", 2016, vol. 6, no. 4, pp. 62-65.

Humanistyczna Teoria Sztuk Walki (element składowy Ogólnej Teorii Sztuk Walki) uwzględnia konteksty kulturowe, jak dotyczy to sztuki samoobrony. Kultura bezpieczeństwa jest pojęciem podstawowym dla nauk o bezpieczeństwie. W kulturach militarnych, jak w średniowiecznej Japonii, była ona względnie wysoko rozwinięta. Obecnie trwają próby ustalania lub określania i opisywania jej modeli⁵. W szczególności dziedzictwo krajów i kultur Azji wschodniej i południowo-wschodniej wydaje się tu interesujące, w tym utylitarny walor powstałych tam sztuk walki.

Juliusz Piwowarski i Vasyl Zaplatynski sformułowali definicję fenomenu kultury bezpieczeństwa. W ich ujęciu jest to „całość stałych, materialnych i niematerialnych osiągnięć ludzkości, które służą obronie rozumianej militarnie i nie-wojskowo. Jest to trychotomia, która składa się z trzech nurtów: umysłowych i duchowych, organizacyjnych i prawnych, i materialnych. Kultura bezpieczeństwa służy człowiekowi do osiągnięcia następujących celów:

- Utrzymywanie i pielęgnowanie państwa bez zagrożenia w odniesieniu do określonej jednostki indywidualnej i zbiorowej lub sprawowanie skutecznej kontroli nad pojawiającymi się zagrożeniami;
- przywracanie bezpieczeństwa w sytuacji, w której ją stracono w wyniku powstania pewnych zagrożeń wobec podmiotu;
- Optymalizacja poziomów wieloetapowego bezpieczeństwa danego podmiotu (kompleksowe bezpieczeństwo);
- Pobudzanie świadomości społecznej i osobistej oraz przekonań o potrzebie samodoskonalenia i trychotomicznego rozwoju w wymiarze osobistym i społecznym oraz tworzenia motywacji i postaw, które prowadzą do indywidualnych i zbiorowych działań zgodnych z tymi przekonaniami oraz zwiększają potencjał autonomicznej obrony indywidualnych i zbiorowych przedmiotów bezpieczeństwa⁶.

„Sztuka samoobrony (jap. *goshinjutsu*) jest pochodną różnych sztuk i sposobów walki. Od lat zmienia się wraz ze zmianami zagrożeń w życiu społecznym. W przeszłości była to napaść z nożem lub z użyciem innej białej broni, a zatem umiejętności szermierki oznaczały przetrwanie.

⁵ Zob. M.D. Cooper, *Towards a model of safety culture*, „Safety Science”, 2000, no. 36, pp. 111-136.

⁶ J. Piwowarski, *VIP Protection versus bushido quadrangle. Study on Japanese Security Culture* [in:] P. Bogdalski, J. Cymerski, K. Jałoszyński [red.], *Security of persons subject to statutory protection versus threats in 21st Century*, Szczytno 2014 [in Polish], s. 449.

Obecnie termin ten odnosi się głównie do walki wręcz, w tym do walki z kijem i nożem. Jednakże sztuka samoobrony ma swoje cechy charakterystyczne; to nie jest tylko suma umiejętności zapożyczonych z *jūjutsu* lub innych sztuk walki/sportów walki.⁷

Samoobrona jest analizowana przez wielu autorów. Posiadają oni czasami autentyczną wiedzę na ten temat z pierwszej ręki.

Nauczanie metod samoobrony często dotyczy reakcji na typowe zagrożenia i rodzaje napaści. Podręczniki i instrukcje w tym zakresie oparte na *jūjutsu* są publikowane od ponad stu lat⁸.

Teoria samoobrony⁹ powinna odnosić się do wybranych psychologicznych, taktycznych i technicznych aspektów walki. Może zawierać informacje dotyczące zapobiegania zagrożeniom, statystyki przestępczości (rodzaje napadów), opis prawnych aspektów samoobrony. Powody humanitarne powodują konieczność włączenia do nauki zagadnienia pierwszej pomocy medycznej.

Jak zdefiniować samoobronę? Można założyć, że są to „techniczne i taktyczne umiejętności, aby uniknąć lub zapobiec atakowi i zneutralizować atakującego/atakujących”¹⁰.

Występują tu podstawowe, specyficzne zasady postępowania. Taktyka w samoobronie i w walce różni się od taktyki w sporcie walki, która jest dostosowana do konkretnych przepisów sportowych. Są jednak sugestie wspólne dla różnych sztuk i odmian walki. Obejmują one:

- 1) celowość i racjonalność działań, ekonomiczny i planowany sposób prowadzenia walki;
- 2) ocena sytuacji – kto jest przeciwnikiem, co jest jego silnymi i słabymi stronami oraz jakie są warunki konfrontacji;

⁷ W.J. Cynarski, *Fencing in self-defence*, op. cit.

⁸ E. André, *Sto sposobów odparcia napaści ulicznej bez broni*, "Przegląd Powszechny", Warszawa 1905; W.J. Cynarski, *The literature on jujutsu and self-defence in the Polish People's Republic* [in:] S. Zaborniak, M. Obodyński [eds.], *From the tradition of physical culture in Poland after World War II*, University of Rzeszow, Rzeszów 2008, pp. 82-92 [in Polish].

⁹ K. Raczkowski, *Martial art and self-defence in terms of historical, legal, psychological*, Difin, Warszawa 2008 [in Polish]; W.J. Cynarski, *W kierunku ogólnej teorii samoobrony*, "Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture", 2009, t. 9, s. 240-245.

¹⁰ W.J. Cynarski, J. Skowron, *An analysis of the conceptual language used for the general theory of martial arts – Japanese, Polish and English terminology*, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2014, vol. 14, no. 3, pp. 49-66; doi: 10.14589/ido.14.3.7.

3) samoocena własnych umiejętności (predyspozycje i umiejętności) i dostosowanie ich do sytuacji.

W realnej walce należy wziąć pod uwagę następujące czynniki: liczbę przeciwników, broń, warunki terenu (przestrzeń, podłoże, oświetlenie), możliwość korzystania z niektórych przedmiotów w celu obrony lub wezwania pomocy. Istnieje ograniczona ilość czasu na rozpoznanie i planowanie działań. Osoba walcząca często zmuszona jest ograniczyć się do wyćwiczonych reakcji automatycznych – automatyzacji wybranych technik walki. Ważne jest ustawienie się w taki sposób, aby zapobiec atakowi z tyłu. Jeśli rywale używają broni długiego zasięgu, wykorzystuje się bariery (meble, ściany). Napastnik powinien być zneutralizowany tak szybko, jak to możliwe. Jeśli jest więcej niż jeden atakujący, należy unikać walki w pozycji leżącej. Powinniśmy pamiętać, że bandyta nigdy nie walczy uczciwie.

Dobrze wytrenowany wojownik powinien umieć walczyć prostym kijem, parasolem lub jakimkolwiek innym przedmiotem. Na przykład ramię owinięte w płaszcz lub marynarkę może być użyte do zasłony i blokowania ataku nożem. Powinniśmy jednak zdawać sobie sprawę, że w przypadku ataku uzbrojonych napastników skuteczna obrona jest możliwa tylko w filmach. Czasem lepiej jest zrezygnować z konfrontacji, jeśli szanse na wygraną są zerowe. Pod warunkiem, że nie jest to walka o honor i wyższe wartości. Wojownik powinien być w stanie używać właściwej taktyki przeciwko „uderzaczowi” i „chwytaczowi”, który chętnie walczy na ziemi, przeciwko agresywnemu napastnikowi i temu, kto walczy z kontry; przeciwko niskiemu i wysokiemu; z lekkim i szybkim lub cięższym i silniejszym. Czasem potrzebna jest natychmiastowa reakcja.

Jeśli przeciwnik nie jest nam znany, musimy ocenić jego umiejętności i preferowany styl walki. Bokser może być rozpoznany przez postawę z gardą. Zapaśnik – przez niską pozycję (ugięte nogi). Zapaśnik i *judoka* będą dążyć do chwytu i kontry. Obserwowanie zachowań przeciwnika umożliwi dostosowanie własnego stylu. Przeciwnikowi nie wolno pozwolić, aby robił to, czym jest bardzo dobry. Dlatego bokser powinien zostać zaatakowany niskimi kopnięciami na obciążoną zwykle przednią nogę. Niebezpieczny *puncher* powinien być sprowadzony do walki w parterze (duszenia i inne chwyt), podczas gdy napastnik grapplingowy powinien być raczej trzymany na dystans (użycie kontrataków, wychodzenie z chwytu).

Bardziej wszechstronny wojownik ma oczywiście większą szansę poradzić sobie w walce, ponieważ posiada większe możliwości wyboru techniki i szerszy zakres możliwości, aby właściwie rozegrać walkę taktycznie. Niemniej jednak często jest to opór psychiczny i pewność siebie, które decydują o zwycięzcy. Jeśli rywal się boi, ma małą szansę wygrać; jeśli obawia się przeciwnika, najprawdopodobniej popełni błąd i przegra. Jeśli jego próby nie odniosą sukcesu przez jakiś czas, będzie bezradny i jest to najlepszy moment na przejęcie inicjatywy. Doświadczony wojownik nie jest zaskoczony i nie daje się zbyt łatwo wprowadzić w błąd, ponieważ jest czujny i ostrożny. Oszczędza swe siły i realizuje swoją taktykę, modyfikując ją, gdy powstanie taka potrzeba.

Rytmiczny oddech ma zasadnicze znaczenie dla utrzymania równowagi wewnętrznej. Zalecany jest głęboki oddech brzuszny. Jest to również związane z dotlenieniem organizmu. Unikając szybkiego i płytkiego oddechu zapobiega się stresowi, który blokuje nasze umiejętności walki. Ważne jest również, aby nie dać się trafić w trakcie wdechu. Stąd każda technika jest praktykowana z wydechem i napięciem mięśniowym – *kime*.

W walce kontrolowane są dystans, rytm i czas. Zdobywanie tych umiejętności wymaga specjalnego treningu z *sensei* lub trenerem. Odpowiednia odległość oznacza odległość, w jakiej udaje nam się bronić lub atakować, a także zapobiegać fizycznemu atakowi przeciwnika. Próbuje narzucić nasz własny rytm w walce. Po spotkaniu asynchronicznego konkurenta trzeba być przygotowanym na jego zmienny rytm. Z kolei czas przejścia inicjatywy – tzw. *timing* – wymaga doskonałego refleksu. Blokowanie musi odbywać się również na czas, nie za szybko, nie za późno. Dostosowanie *timing*u i antycypowanie ataku jest zaskakujące i często najważniejsze, umożliwiając pokonanie kilka napastników¹¹.

Oprócz powyższych zasad istnieją również te, które wynikają z ogólnej taktyki i techniki określonej metody/sztuk walki, np. *jūjutsu*¹² lub zaczerpnięte z utrwalonych nawyków ruchowych i indywidualnych predyspozycji. Dlatego ludzie trenujący kick-boksing, *karate Kyokushin*, *teakwondo WTF*, *Muai Thai*, lub jakiś klasyczny styl *kung-fu* będą walczyć inaczej – w sposób specyficzny dla swego stylu.

¹¹ L. Sieber, W.J. Cynarski, *Chapter 1.1. Towards a general theory of fighting arts* [in:] W.J. Cynarski [ed.], *Martial Arts Phenomenon – Research and Multidisciplinary Interpretation*, Rzeszów University Press, Rzeszów 2012, pp. 16-26.

¹² Por. W.J. Cynarski, *Sztuki walki – Ido i Idokan*, IPA, Rzeszów 2009, s. 122-124.

1.1. METODOLOGIA

Artykuł został przygotowany w naukowych ramach Ogólnej Teorii Sztuk Walki i teoretycznej koncepcji „samoobrony”¹³. Problemem i celem jest opis i ocena historycznej szermierki (europejskiej, japońskiej i innych): Jak dziś jest ona przydatna do samoobrony? Jedyne pytanie skierowane do ekspertów walki wręcz i samoobrony dotyczy znaczenia samoobrony, jej istoty i manifestacji w krajach zachodnich.

Główną metodą jest długoletnia obserwacja uczestnicząca autora (40 lat) oraz – dodatkowo – analiza piśmiennictwa¹⁴, oraz bezpośrednie wywiady z 7 Wielkimi Mistrzami (eksperti na poziomie 8-10 dan/stopni mistrzowskich). Były to m.in. odpowiedzi uzyskane od trzech europejskich ekspertów (z Niemiec, Polski i Wielkiej Brytanii); dwóch posiadaczy najwyższego stopnia 10 dan w *goshinjutsu* (sztuka samoobrony), a trzeci – z dużym doświadczeniem jako ochroniarz. Wszystkie te osoby mają ponad 40 lat doświadczenia w wielu sztukach walki, sportach walki i systemach samoobrony.

Wykorzystano trzy uzupełniające jakościowe metody badawcze: długoterminową obserwację uczestniczącą, analizę literatury przedmiotu oraz metodę sędziów kompetentnych/sądów eksperckich. Uwzględniono szeroki tematyczny dyskurs, zarówno źródeł i opracowań. Wykorzystano bezpośrednie relacje, a także analizę źródeł (książek, filmów, dokumentów organizacyjnych) oraz badań naukowych.

2. WIEDZA OGÓLNA O SAMOOBRONIE INDYWIDUALNEJ

Geoff Thompson uważa *judo* i zapasy za efektywne jedynie w walce/samoobronie w bliskim dystansie/zwarcu. Jego zdaniem także *aikido* ma bardzo ograniczone możliwości zastosowania w sytuacji realnej walki. Tylko mistrzowie tej sztuki walki poradzą sobie w realnej sytuacji¹⁵. Chodzi o umowność, „konwencje w ataku i obronie”.

¹³ Idem, *The traditional art of swordmanship and its application today. A case study of one of the Japanese schools* [in:] M. Zvonar, Z. Sajdlova [eds.], *Conference: 9th International Conference on Sport and Quality of Life*, Masaryk Univ, Fac Sports Studies, Brno, Nov. 07-08, 2013, pp. 209-216; idem, *The meaning of self-defence...*, op. cit.

¹⁴ K. Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*, Sage, Thousand Oaks, CA 2004.

¹⁵ G. Thompson, *The door. Experiences of a bouncer*, Wu-Shu-Verlag Kernspecht, Burg/Fehmarn 1999 [in German], s. 109.

Boks jest skuteczny w dystansie określonym przez zasięg pięści. Ale walka uliczna rozgrywa się częściej w dystansie pięści, niż kopnięcia, toteż umiejętności bokserskie bywają przydatne¹⁶. Nie warto się boksować z bokserem, podobnie jak kopać się z koniem. Logika walki z bokserem wymaga wówczas dobrego taktycznego rozegrania konfrontacji. Czyli narzucamy własny styl, aby wykorzystać swoje mocne strony i słabe strony przeciwnika. Analogicznie rozgrywamy walkę z chwytaczem lub napastnikiem o wyraźnej przewadze fizycznej (w tym przypadku nie damy się złapać).

Oczywiście najpierw trzeba posiadać pewne atuty. Wyszkolony człowiek sztuk walki powinien umieć kontrolować dystans, timing i rytm w walce, wykształcić zdolność koncentracji i funkcjonowania w sytuacji trudnej (odporność psychiczna), znać zasady samoobrony (np. walka kilku na jednego), umieć posługiwać się bronią (bronie długie i krótkie); umieć precyzyjnie uderzyć lub kopnąć, wykonać rzut, zastosować chwyt (dźwignia, duszenie), radzić sobie w *ne-waza*. Wszechstronny wojownik ma tych atutów oczywiście więcej.

Jakie są warunki sukcesu w obronie własnej? Sukces w walce zależy od przygotowania: technicznego i taktycznego, fizycznego, umysłowego, od wiedzy oraz doświadczenia. Czy kondycja fizyczna i potencjał intelektualny odgrywają ważną rolę? Podobnie odnosi się to do różnych form konfrontacji – czy to w boksie, czy w walce ulicznej. W przeciwieństwie do bokserskiej, walka uliczna zawiera ważne czynniki – zaskoczenie i brak ograniczeń w zakresie środków i technik walki. Dlatego zawodnicy sportu walki zazwyczaj nie są skuteczni w rzeczywistej samoobronie. Ponadto technika sportowego *judo* lub jakiegokolwiek innego sportu walki nie nadaje się do treningu zorientowanego na prawdziwą walkę. Odmiany sztuk walki ograniczone do sportu, idealistycznego kodeksu lub konwencji (jako *aikidō Aikikai*) nie powinno się kojarzyć z samoobroną.

Takie stanowisko wyrażają wybitni eksperci w tej dziedzinie, np. Grand Master Lothar Sieber. Uważa on, że *aikido* nie nadaje się do realnej walki, a ludzie uprawiający tę piękną sztukę harmonii ruchu powinni równolegle ćwiczyć bieganie. Z drugiej strony *jūjutsu* utożsamia on z twardą, realną samoobroną („najbezpieczniejsza samoobrona”¹⁷). Stopień mistrzowski

¹⁶ Ibidem, s. 110–111.

¹⁷ L. Sieber, H. Sieber, *Jiu-Jitsu, the safest self-defence*, wykład na kasecie VHS, Münchner Video Plate, Monachium 1986.

w tej sztuce walki ma być jak karta pływacka – potwierdzać, że posiadacz tego stopnia przeżyje w sytuacji napadu na ulicy. Według Siebera, oryginalne *karate* i *taekwondo* były głównie sztukami walki (sztuki samoobrony) nauczano w nich walki realnej. Matson¹⁸ używał pojęcia *karate-jutsu*. Tylko regularne ćwiczenie samoobrony, jak ma to miejsce w stylu *Zendo karate Tai-te-tao*, zapewni realne umiejętności (w tym stylu w programie nauczania jest osobna grupa technik samoobrony¹⁹). Ponadto należy ćwiczyć odpowiedzi na ataki realne, nie zaś klasyczne lub konwencjonalne. W szkole *meijin* Siebera odrzuca się rywalizację sportową i cały program szkolenia ukierunkowany jest na walkę w sytuacji realnej²⁰.

GM Jan Słopecki wskazuje na fakt, że najczęściej dochodzi do napadu kilku na jednego. Czyli nie mamy sytuacji pojedynku podobnego do walki sportowej, lecz okoliczności wyraźnej przewagi napastników. Ponadto napastnik może być większy i silniejszy, często również uzbrojony. Należy więc ćwiczyć *gakari-dori randori* – radzenie sobie w walce przeciw grupie napastników²¹. Fikcją jest stosowanie w samoobronie wielu technik z walki sportowej *judo*, które wymagają uchwytu. Zwłaszcza w przypadku niektórych rzutów są one niebezpieczne zarówno dla rzuconego i rzucającego. Fikcją jest też realizowanie jakiejś łagodnej postaci samoobrony.

Ktoś, kto nie umie walczyć, nie ma „czucia przeciwnika”, działających sił i równowagi. W walce na dystans dochodzą do tego wycucie dystansu i rytmu, timing, antycypacja działań przeciwnika i liczne kwestie taktyczne. Nie można się tego nauczyć z książek, ani na krótkich kursach, które są zupełnym oszustwem. Słopecki, podobnie jak Sieber, naucza zmodernizowanego *jūjutsu*, gdyż style klasyczne mogą nie funkcjonować dość dobrze w dzisiejszych realiach, a chodzi właśnie o skuteczność w samoobronie. *Jūjutsu*, ucząc walki w różnych dystansach i pozycjach, zapewnia względnie szeroki repertuar środków/umiejętności walki. Tym bardziej posiadacz stopnia mistrzowskiego w *goshinjutsu* musi umieć się obronić²².

¹⁸ G.E. Mattson, *The Way of Karate*, Tokyo 1963.

¹⁹ L. Sieber, *Zen-do karate Tai-te-tao* [in:] W.J. Cynarski [ed.], *Selected Areas of Intercultural Dialogue in Martial Arts*, Rzeszów University Press, Rzeszów 2011, pp. 145-154.

²⁰ Por. L. Sieber, H. Sieber, *Jiu-Jitsu, ...*, op. cit.

²¹ J. Słopecki, *The teaching. The rules and a martial arts master's practical knowledge of combat*, "Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture", 2008, vol. 8, pp. 66-71.

²² IPA, *Terms for Master's Degree of jūjutsu and goshinjutsu at Collegium Dan*, <http://www.idokan.pl/index.php> 2012, (access: 04.04.2015); W.J. Cynarski, J. Słopecki, *Way*

Powołano się na wypowiedzi autorytetów uznanych przez kilka szanowanych organizacji (por. zestawienie Top Ten).

TOP TEN EKSPERTÓW SAMOOBRONY W EUROPIE ŚRODKOWEJ [WG IDOKAN POLAND ASSOCIATION, 2017, OPRACOWANIE WŁASNE]

1. Lothar Sieber; 10 dan *goshinjutsu*, 10 dan *jūjutsu/karate, meijin* (D)
2. Jan Słopecki; 10 dan *goshinjutsu*, 10 dan *jūjutsu, hanshi* (PL)
3. Keith Kernspecht; 10 toan *WingTsun kung-fu, Grand Master* EWTO, 8 dan *karate* (D)
4. Hannelore Sieber; 9 dan *jūjutsu*, 8 dan *karate, spec. samoobrony kobiet* (D)
5. Stanisław Cynarski; 8 dan *goshinjutsu*, 9 dan *aiki-jūjutsu, hanshi* (PL)
6. Tadeusz Ambroży; 8 dan *goshinjutsu*, 10 dan *jūjutsu* PZJJ (PL)
7. Wojciech J. Cynarski; 8 dan *goshinjutsu*, 9 dan *jūjutsu*, 8 dan *karate, hanshi* (PL)
8. Andrzej Trepte; 5 dan *goshinjutsu/jūjutsu*, pionier w Polsce (PL)
9. Zdenko Reguli; 4 dan *goshinjutsu*, 5 dan *aikido*, 2 dan *iaido* (CZ)
10. Michal Vit; 3 dan *goshinjutsu*, 3 dan *aikibudo*, 2 dan *kobudo/kenjutsu* (CZ)

3. WALKI GRUPOWE

Zgadając się ze Słopeckiem, że najczęstszym zagrożeniem w sytuacji napadu będzie kilku na jednego, lub walka przy przewadze liczebnej napastników, warto przeanalizować użyteczność różnych dyscyplin sportowych. Pojedynek sportowy 1 x 1, obwarowany konwencją przepisów, jest daleki od sytuacji walki realnej. Dużo lepszej orientacji uczy np. gra w rugby, wymagające też współdziałania zespołu. Coraz większym uznaniem cieszą się też stricte zespołowe sporty walki.

Team fighting (jako dyscyplina sportowa – ustawki halowe, w rękawicach, 6 x 6) zyskało już formę zinstytucjonalizowaną. Rozgrywane są zawody *Team Fighting Championships*²³. Zespoły kibiców drużyn piłkarskich biją się teraz według określonych reguł i bez użycia niebezpiecznych narzędzi.

Jeszcze ciekawszą dyscypliną są tzw. walki rycerskie – w różnych konwencjach. W roku 2013 została zarejestrowana IMCF (*International Medieval Combat Federation*). W następnym roku odbyły się już pierwsze

of the warrior jujutsu. Interview with Dr Jan Słopecki hanshi, "Scientific Review of Physical Culture", 2015, vol. 5, no. 2, pp. 47–53.

²³ T. Sahaj, *Kibicowskie turnieje sztuk walki* [w:] M. Kazimierzczak [red.] (2016), *Inspiracje sportem w turystyce kulturowej*, AWF, Poznań 2016, s. 104–117.

Mistrzostwa Świata IMCF: 1st World Championship, w dniach 1 – 4 maja 2014, obok zamku Castillo de Belmonte w Hiszpanii. Co interesujące, w generalnej klasyfikacji zwyciężyła drużyna rycerzy z USA, ale na drugim miejscu uplasowała się reprezentacja Polski. Jest to notabene nowy sport, nawiązujący jednak do średniowiecznej, europejskiej tradycji turniejów rycerskich. Walki rozgrywane są m.in. w konkurencjach „jeden na jednego”, „5 vs. 5”, „16 vs. 16”. W przypadku walk grupowych jest to poniekąd zespołowy sport walki²⁴.

4. SZERMIERKA W SAMOOBRONIE

Samoobrona kojarzy się głównie z walką wręcz, czyli bez użycia broni²⁵. I tak jest rozumiana od około stu lat. Tymczasem w ciągu dziejów podstawowym sposobem odparcia wszelkiego napadu była szermierka i umiejętność władania różnorodną, tradycyjną bronią.

Pierwotnie miecz lub szabla stanowiły broń użytkową rycerza lub szlachcica, bądź też japońskiego *bushi* zwanego samurajem. Tenże japoński szlachcic używał miecza *tachi* lub szabli *uchigatana*, zwanej popularnie *katana*, oraz krótszego ostrza – *wakizashi*. Władanie białą bronią – *kenjutsu* – było podstawą wyszkolenia wojownika aż do XIX wieku²⁶.

Tylko w sytuacji, gdy wojownik (europejski rycerz lub *bushi*) nie chciał zabić napastnika, używał do odparcia ataku kija lub tylko gołych rąk. Ewentualnie wówczas, gdy był do tego zmuszony wyjątkową sytuacją. Jednak posiadanie przy boku broni powodowało, że w samoobronie (w razie napadci bandytów) bronił się szablą lub także inną bronią.

Historycznie ujmując, podstawowym narzędziem, stosowanym jako atropa broni ostrej w nauce szermierki lub jako łatwo dostępna broń ludowa, był kij. Niezwykle sławna była szermierka na kije (sześć stóp długości) rozwinięta przez buddyjskich mnichów z klasztoru Shaolin. Do dziś o ośrodku Shaolin ćwiczone są formy 18 tradycyjnych broni²⁷.

²⁴ W.J. Cynarski, J. Chała, *Zamki i turnieje: Turystyka pasjonatów kultury militarnej Europy*, „Turystyka Kulturowa”, 2015, t. 6, nr 6, s. 21–35.

²⁵ E. André, *Sto sposobów...*, op. cit.; T. Ambroży, *Self-defence and recreation*, „Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture”, 2002–2003, vol. 3, pp. 61–64.

²⁶ W.J. Cynarski, The training of a warrior following the teaching of the classical Japanese and Korean schools of martial arts (C14 – C19th), „Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2013, vol. 13, no. 2, pp. 1–10.

²⁷ M. Shaha, *The Shaolin Monastery. History, Religion, and the Chinese Martial Arts*, University of Hawai'i Press, Honolulu 2008.

4.1. WALKI RYCERSKIE I EUROPEJSKA SZERMIERKA HISTORYCZNA

Do dziś uprawiana jest niemiecka szkoła fechtunku mieczem²⁸. Ćwiczą w ten sposób bractwa rycerskie, grupy rekonstrukcyjne i zawodnicy rozwiniętej niedawno dyscypliny sportowej pod nazwą „walki rycerskie”²⁹. Równolegle trenują miłośnicy historycznej, polskiej szabli³⁰.

Wprawdzie ta historyczna szermierka zawierała, jako sztuka walki, dodatkowe techniki chwytów i kopnięć, ale już od prawie stu lat zatraciła swoją użyteczność w samoobronie. O ile wcześniej służyła obronie kraju, rodziny i w indywidualnej samoobronie, w latach 1920–1939 była już jedynie wykorzystywana w pojedynkach. Do wyboru była szabla lub rapier³¹. Szabla pozostała jeszcze atrybutem oficera, ale już raczej dla dekoracji.

Zapewne zawodnicy „walk rycerskich” i specjaliści od szabli husarskiej są na tyle sprawni, że w większości sytuacji samoobrony mogliby sobie poradzić, używając zastępczo np. kija, parasola lub laski, ale w dzisiejszych okolicznościach samoobrona wymaga radzenia sobie w różnych pozycjach i dystansach, i w sytuacjach nietypowych (np. ciasna przestrzeń, jak w windzie).

Szermierka historyczna była elitarną sztuką walki, zastrzeżoną dla rycerstwa i szlachty. Dziś uprawiana jest przez pasjonatów bez względu na społeczne pochodzenie, lecz najchętniej przez potomków szlacheckich rodów. Natomiast szermierka sportowa uprawiana jest zasadniczo dla sportu, jak wynika z badań motywacji młodzieży w tej dyscyplinie³², nie zaś dla samoobrony.

²⁸ M. Schroeber, *Deutsche Fechtkunst*, Georg Roenig Buchdruckerei u. Verlag, Berlin 1938; H. Schmidt, *Schwertkampf. Der Kampf mit dem langen Schwert nach der Deutschen Schule*, Wieland Verlag, Bad Aibling 2007; B. Walczak, *Bringing lost teachings back to life – a proposed method for interpretation of Medieval and Renaissance fencing manuals*, „*Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2011, vol. 11, no. 2, pp. 47–54.

²⁹ W.J. Cynarski, J. Chała, *Zamki i turnieje: ...*, op. cit.

³⁰ W. Zabłocki, *Szable świata*, Bosz Bellona, Warszawa 2011; Z. Sawicki, *Polish Martial Art – Signum Polonicum*, „*Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2011, vol. 11, no. 2, pp. 38–46; idem, *Traktat szermierczy o sztuce walki polską szablą husarską. Cz. 2, W obronie Ewangelii*, Signum Polonicum, Zawiercie 2012.

³¹ W. Boziewicz, *Kodeks honorowy. Ogólne zasady postępowania honorowego*, Bona, Kraków 1919/2012.

³² G. Szajna, W.J. Cynarski, *Motywy i uwarunkowania wyboru szermierki przez polskich szpadzistów* [w:] M. Zowisło, J. Kosiewicz [eds.], *Sport i turystyka w zwierciadle wartości społecznych*, AWF, Kraków 2015, s. 533–544.

Co znamienne, trzej reprezentanci szkół szermierki historycznej zaczęli przygodę ze sportami walki i sztukami walki od różnych ich postaci: Wojciech Zabłocki – od szermierki sportowej, Bill Newman – od *Wing Chun kung-fu*, a Zbigniew Sawicki – od *Kyokushin karate*. Może jest to swego rodzaju dopełnienie wykształcenia wzorem dawnych wojowników (?).

4.2. KENJUTSU I SZERMIERKA AZJATYCKA

Analogicznie do europejskiej szermierki historycznej wygląda sytuacja w starojapońskim *kenjutsu*. Przykładowo, w szkole Tenshinshoden Katorishinto-ryu ćwiczy się (od XV wieku do dziś) władanie szablami (*uchigatana* and *kodachi*), glewią *naginata* i długim kijem, a techniki „ręczne” *jujutsu* ćwiczone są tylko jako uzupełnienie³³. Jedną z form *iaido* tej szkoły ilustruje sytuację, gdy ktoś chce wyciągnąć z pochwy naszą szablę, i jak należy wówczas zareagować. Formy broni przeciw broni ćwiczone są parach identycznie, jak w XV wieku. Jest to swego rodzaju skamienielina z japońskiego średniowiecza.

W dzisiejszym sportowym *kendo* doskonalone jest tylko 5 technik ataku, ale wyćwiczone przez lata wyczucie dystansu i timing mogą być przydatne w różnych sytuacjach samoobrony. Ponadto szermierka, także zachodnia szermierka sportowa, uczy antycypacji ataku przeciwnika.

Formy *iaijutsu* i *iaido* uczą obrony w sytuacji ataku jednego lub kilku napastników. Bronimy się wówczas technikami *kenjutsu*. Z kolei *kenjutsu* w nauczaniu GM Lothara Siebera zawiera m.in. techniki kopnięć, czyli samoobrony bez dobywania broni³⁴. Z perspektywy długoletniej obserwacji autor stawia tezę, że ćwiczenie wyłącznie władania bronią nie daje pełnych, realnych umiejętności w zakresie samoobrony i „ulicznej” walki w realiach XXI wieku.

Escrima jest hiszpańskim określeniem szermierki, ale przyjęła się jako nazwa filipińskich sztuk walki. Występują także inne nazwy filipińskich szkół i stylów walki (*arnis*, *doce pares*, *kali*). *Escrima* istotnie nawiązuje do technik szermierki hiszpańskiej³⁵, ale zawiera własne bronie (noże, ma-

³³ Zob. Y. Sugino, K. Ito, *Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu Budo Kyohan*, (trans. Ulf Rott) Demond GmbH Norderstedt 2010 [in German].

³⁴ L. Sieber, R. Grzywacz, *Jubilee of Shibu Kobudo in Poland 1995–2015*, “Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2015, vol. 15, no. 4, pp. 13–25; doi: 10.14589/ido.15.4.2.

³⁵ W.J. Cynarski, *O sztuce szermierki. Uwagi o szermierce klasycznej*, „Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture”, 2004, t. 4, s. 29–42.

czety, kije i pałki) oraz naucza walki z użyciem rąk i nóg (przechwycenia, dźwignie, uderzenia, kopnięcia).

Jak przed stu laty, tak i dzisiaj *escrima* koncentruje uwagę na realnej sytuacji, gdy zaatakowano nas nożem lub pałką i musimy walczyć o życie. Nauki nauczycieli filipińskich rozwijają twórczo ich uczniowie. Egzemplifikacją tego zjawiska jest szkoła GM Billa Newmana, który na bazie technik mistrza René Latosa rozwinął swój system edukacyjny, wzbogacając *escrima* o historyczne bronie z rycerskiej tradycji europejskiej³⁶. Ukazuje on swoją szkołę, jako szkołę realnej samoobrony³⁷.

Tu można sformułować następującą tezę: w zakresie realnych umiejętności samoobrony najlepiej przygotowują tak zwane systemy kompletne, czyli nauczające walki w różnych dystansach i pozycjach, z tradycyjną bronią, przeciw broni i wręcz.

5. DYSKUSJA

Bardziej ogólnie, samoobrona rozumiana jest jako „ogół działań mających na celu obronę przed fizycznym atakiem napastnika”³⁸. Można ją realizować bardzo różnymi środkami. Na przykład, Albrecht i Rudolph³⁹ uczą samoobrony z użyciem klasycznego *wushu*. Różnie wygląda treść przeróżnych podręczników i poradników samoobrony. Czasem jest to po prostu wiedza z pierwszej ręki (autorami są zawodnik MMA i policjant), ale gdy idzie o samoobronę, pojawiają się duże wątpliwości. Gdy na przykład owi autorzy proponują łapanie miecza napastnika w dłoń⁴⁰. Z kolei inny autor nazywa swój program systemem krótkich technik *jujutsu* do walki na ulicy. Ale w jego programie znajdują się np. rzuty sportowego *judo*⁴¹. Rzuty te są akceptowalne jedynie, jako wersja szkolna-podstawowa, przydatna na etapie nauczania technik.

W walce wręcz cennym odkryciem dawnych mistrzów i lekarzy były punkty vitalne na ciele człowieka – Jap. *jintai kyusho*. Aplikacja tej wiedzy

³⁶ W. Newman, *Escrima*, Wushu-Verlag Kernspecht, Burg/Fehmarn 2005 [in German].

³⁷ Ibidem, s. 233–256.

³⁸ Wikipedia, 2015.

³⁹ Albrecht M., Rudolph F., *Violence. Self-protection against hits*. With an essay by Norman ‘Siddhartha’ Gerhardt, Palisander, Chemnitz 2014 [in German].

⁴⁰ G. Forrest, E. Krauss, *Full to the Twelve. The Ultimate Fighter explains how you win each fight*, Riva, Munich 2012 [in German], s. 213.

⁴¹ J. Raffel, *Unarmed self-defence. KTR techniques and KTR testing program*, autoedycja 2012 [in German], s. 115 i 133.

na potrzeby samoobrony (precyzyjne uderzenia i uciski)⁴² pozwala pokonać silniejszego przeciwnika.

Istnieją różne systemy walki wręcz z samoobroną w nazwie, jak na przykład *sambo*⁴³, które ma wersję sportową i wersję bojową. Wersja bojowa jest typowym systemem typu *combat*, czyli do zastosowania na polu walki (eliminacja siły żywej przeciwnika). Samoobrona w warunkach wojennych ma taką właśnie specyfikę, że jest to walka o przetrwanie lub sztuka zabijania⁴⁴.

Generalnie, każdy instruktor sztuk walki powinien umieć się obronić i umieć nauczyć realnych umiejętności w samoobronie⁴⁵. W rzeczywistości wychodzi to bardzo różnie. Także specjalistyczny kurs instruktora rekreacji ruchowej w specjalności samoobrona⁴⁶ nie gwarantuje osiągnięcia wysokich umiejętności. Może raczej uzupełnić wiedzę i uporządkować, oraz sprawdzić opanowanie podstawowych elementów. Gdy podobny kurs odbywają osoby o długoletnim stażu w danej sztuce walki lub sporcie walki, efekt zapewne jest (w większości przypadków) zadowalający.

Interesujące są spostrzeżenia i rady Alaina Floquet, mistrza sztuk walki i emerytowanego policjanta. Uczy on samoobrony i obrony osób trzecich. Co znamienne, posiadając 9 dan in *aikibudo*, w swej książce o samoobronie⁴⁷ demonstruje swój certyfikat na 7 dan w *jujutsu* i zdjęcie z *meijin* Minoru Mochizukim, bardzo cenionym w międzynarodowym środowisku *jujutsu*. W drugiej książce dodał pewne nowe treści – sytuację zagrożenia i zastosowanie, technik zilustrowane zdjęciami⁴⁸.

⁴² H. Kogel, *The Secret of Kyusho Jutsu – Neuroanatomical Basis*, "Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture", 2006, vol. 6, pp. 283–298; *idem*, "Bubishi" – *the Secret Records of Okinawa*, "Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture", 2008, vol. 8, pp. 104–113; S. Reinisch, J. Holler, A. Maluschka, *Kyusho. Points of attack in self-defence and martial arts*, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2009 [in German].

⁴³ W. Błach, W.J. Cynarski, Ł. Błach, *Sambo – the system of self-defence and sport*, "Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture", 2006, vol. 6, pp. 100–103.

⁴⁴ Por.: W.E. Fairbairn, *Scientific Self-Defence*, Appleton-Century Company, London – New York 1931; M.D. Echanis, *Knife Self-Defense for Combat*. Special Forces/Ranger-UDT/SEAL Hand-to-Hand Combat/Special Weapons/Special Tactics Series, Ohara, Santa Clarita 1977.

⁴⁵ J.R. Lee-Barron, *The Complete Martial Arts Instructor. A Manual of Teaching Martial Arts Effectively and Safety*, Lulu Publishing, Morrisville, NC 2011.

⁴⁶ T. Ambroży, *Self-Defence. Methodological manual for trainers of recreation*, ZG TKKF, Warszawa 2001 [in Polish]; *idem*, *Self-defence and recreation...*, op. cit.

⁴⁷ A. Floquet, *Individual defence self-same and of others*, Sedirep, Bulogne 1984 [in French].

⁴⁸ *Idem*, *Self-defence. Theory and Practice of Action an Extreme Situation*, FAIR-PRESS, Moskow 2002 [in Russian], s. 241–313.

Roland J. Habersetzer⁴⁹, wybitny ekspert sztuk walki, zaleca i naucza zarówno *karate*, *kobudo* (władanie broniąmi takimi, jak kij, *tonfa*, *nunchaku*) i nowoczesnego *hojutsu*, czyli strzelania z broni palnej. Być może faktycznie, w XXI wieku, są to łącznie umiejętności niezbędne w samoobronie. Generalnie Habersetzer zaleca powrót to tego, co rdzenne w sztukach walki, czyli nauczania i uczenia się realnych umiejętności walki.

Także *WingTsun kung-fu* nauczane przez GM Kernspechta⁵⁰ odrzuca rywalizację sportową. Jest uprawiane stricte dla samoobrony. Nauczyciele tej sztuki walki koncentrują uwagę na optymalizacji działań w zakresie przejmowania inicjatywy w walce – antycypacji i wyprzedzania. Według legendy, styl *WingTsun* ma służyć temu, aby drobna kobieta potrafiła obronić się przed silniejszym napastnikiem. Ponieważ tradycyjne *WingTsun* narzuca „systemowe” ograniczenia, Kernspecht (10 toan) dokonuje w swej szkole pewnych innowacji. Czyni to na bazie swych długoletnich doświadczeń z praktyki różnych sztuk walki.

Dla niewidomych lub niedowidzących zaproponowano taką aktywność, jak *WingTsun/Wing Chun kung-fu*⁵¹, gdzie ćwiczenia *chi-sao* przez kontakt przedramion osób praktykujących pomagają wyczuć kierunek ruchu osoby współuczestniczącej, a w rzeczywistej sytuacji bojowej – napastnika. Kontrolując ramiona (lub nogi) wroga, potrafią oni bronić się w ciemnym pokoju lub będąc niewidomymi.

Wychodząc z przesłanek humanitaryzmu GM Krzysztof Kondratowicz (12 dan) pisał o szlachetnej samoobronie, *jujutsu* – jako sztuce szlachetnej samoobrony, etc.⁵² Jednak do rozstrzygnięcia pozostaje dylemat – czy nasza samoobrona przed agresorem ma być skuteczna, czy możliwie delikatna. Mamy się obronić, czy przede wszystkim nie skrzywdzić napastni-

⁴⁹ R.J. Habersetzer, *Tengu – my martial way*, Amphora, Paris 2007 [in French]; idem, *Tengu-no michi, pioneer idea for true return to sources...*, ”Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture”, 2008, vol. 8, pp. 240–247.

⁵⁰ K.R. Kernspecht, *On duel. Strategy, tactics, physiology, psychology and history of unarmed self-defence*, Burg-Fehmarn 1988 [in German]; idem, *Inner WingTsun!*, 2nd edn., EWTO-Verlag 2014 [in German].

⁵¹ Por.: A. Szuszkiewicz, B. Maleta, *Martial arts for the blind and visually impaired*, Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego, Kraków 2007 [in Polish]; J. Kohoutkova, J. Cihounkova, A. Skotakova, Z. Reguli, *Self-defence for people with visual impairments*, ”Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2015, vol. 15, no. 2, pp. 33–36; doi: 10.14589/ido.15.2.5.

⁵² K. Kondratowicz, *Jiu-jitsu. Defensive martial art*, ”Czasopisma Wojskowe”, Warszawa 1991 [in Polish].

ka? Większą odpowiedzialność – zdaniem autora tego studium – ponosi osoba nauczająca samobójczych technik, niż ta, która pozwala bronić się w sposób skuteczny – dla zneutralizowania napastnika/napastników. Nie oznacza to jednak akceptacji zbędnej brutalności.

W roku 2003 podczas konferencji naukowej, która odbyła się na Wydziale Wychowania Fizycznego UR w Rzeszowie, Prof. Andrzej Szyszko-Bohusz wyraził swą krytykę powszechnie stosowanego pojęcia „samoobrona”. Zwrócił on uwagę, że akcent pada tu na obronę siebie samego, niejako egoistycznie. Tymczasem niekiedy należy bronić kogoś innego. Ale tę samodzielną obronę należy jednak rozumieć inaczej. Mianowicie w ten sposób, że mamy się obronić bez pomocy instytucji państwa (policja) lub też zupełnie samemu.

Czy natomiast zdolności do samoobrony lub uzyskane już umiejętności można testować? Są owszem prowadzone badania w tym zakresie⁵³. Pozwala to na ocenę poziomu opanowania programu danego kursu. Wydaje się jednak, że nic nie zastąpi eksperckiej oceny mistrza o dużym doświadczeniu.

6. WNIOSKI. OGÓLNE SPOSTRZEŻENIA

W wielu sztukach walki historycznie nauczano walki bronią, a współcześnie akcentuje się w większym stopniu walkę wręcz – właśnie dla samoobrony⁵⁴. Nadal jednak nauczane są tu formy techniczne z bronią. *Muai Thai* łączy się tradycją *krabi krabong*, *WingTsun kung-fu* uczy technik z długą tyczką i użycia mieczy motylkowych, w *wushu* jest dział technik *mohai* – białej broni, na Okinawie ćwiczone jest *kobudo*, jako „uzbrojona” część *karate*. Kompletny wojownik powinien umieć władać bronią, czy to długą, czy krótką. Także dzisiaj umiejętności w zakresie szermierki dają człowiekowi większy repertuar technik, którymi może odpowiedzieć na atak napastnika lub napastników.

Został ukazany podstawowy kanon, dotyczący realnej walki i samoobrony, stosowanej techniki i taktyki. Autor opierał się przy tym głównie na nauczaniu *meijin* Siebera. Jednakże trzech wyróżnieni eksperci, a także niektórzy z przywołanych w dyskusji specjalistów (Habersetzer, Kern-

⁵³ Zob. M. Bugala, Z. Reguli, M. Vit, J. Čihounková, *Evaluation of self-defence training in the Czech Emergency Medical Service*, “*Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2016, vol. 16, no. 1, pp. 49–54; doi: 10.14589/ido.16.1.6.

⁵⁴ Por.: S. Tokarski, *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Glob, Szczecin 1989; F. Tanaka, *Samurai fighting arts: the spirit and the practice*, Kodansha International 2003; W.J. Cynarski, *The training of a warrior...*, op. cit.

specht) wskazują na konieczność stosowania specjalistycznego treningu. Skuteczność w samoobronie wymaga z jednej strony dość dużej wszechstronności w wyszkoleniu, z drugiej – wyboru technik realnie skutecznych, z trzeciej – właściwych metod nauczania. Ponadto wiedza musi tu wykraczać poza trening fizyczny i techniczny, gdyż dużą rolę odgrywa strona psychologiczna.

Słopecki zwrócił uwagę na występujące w opracowaniach, także naukowych, fikcje. Brakuje natomiast literatury opisującej samoobronę w sytuacjach kilku na jednego, a są to bardzo częste przypadki napadu. Tylko umiejętność walki w różnych dystansach i pozycjach, oraz wybór odpowiednich technik zapewni zwycięstwo w realnej walce. Względnie bogaty repertuar technik, od łagodnych po brutalne, zawiera tzw. *modern jujutsu*.

Różnie ujmowany jest sens samoobrony i różnie się ona przejawia. W wersji skrajnie skomercjalizowanej jest tylko produktem na sprzedaż. Jednak dla wskazanych tu ekspertów jest głównym sensem treningu sztuk walki.

ŹRÓDŁA

1. Sieber Lothar 10 dan *goshinjutsu*; 10 dan *jujutsu* and *karate, meijin*; wielokrotne bezpośrednie dyskusje i korespondencja, 1992–2015.
2. Sieber L., Sieber H., *Jiu-Jitsu, the safest self-defence*, wykład na kasecie VHS, Münchner Video Plate, Monachium 1986.
3. Słopecki Jan 10 dan *goshinjutsu*; 10 dan *jujutsu, hanshi*; wielokrotne bezpośrednie dyskusje i korespondencja, 2004–2016.
4. Thompson Geoff 8 dan *karate, bodyguard* i specjalista ds. ochrony; Zgodnie z jego oświadczeniami, które zostały prześledzone w literaturze.

Oraz wywiady bezpośrednie z *Grand Masters*:

5. Bill Newman (10 *master degree, escrima*),
6. Wojciech Zabłocki (10 *master degree, Polish sabre fencing*),
7. Zbigniew Sawicki (9 *master degree, Polish sabre fencing*).

BIBLIOGRAFIA

8. Albrecht M., Rudolph F., *Violence. Self-protection against hits*. With an essay by Norman 'Siddhartha' Gerhardt, Palisander, Chemnitz 2014.
9. Ambroży T., *Self-Defence. Methodological manual for trainers of recreation*, ZG TKKF, Warszawa 2001.

10. Ambroży T., *Self-defence and recreation*, "Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture", 2002–2003, vol. 3, pp. 61–64.
11. André E., *Sto sposobów odparcia napaści ulicznej bez broni*, "Przegląd Powszechny", Warszawa 1905.
12. Błach W., Cynarski W.J., Błach Ł., *Sambo – the system of self-defence and sport*, "Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture", 2006, vol. 6, pp. 100–103.
13. Boziewicz W., *Kodeks honorowy. Ogólne zasady postępowania honorowego*, Bona, Kraków 1919/2012.
14. Bugala M., Reguli Z., Vit M., Čihounková J., *Evaluation of self-defence training in the Czech Emergency Medical Service*, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2016, vol. 16, no. 1, pp. 49–54; doi: 10.14589/ido.16.1.6.
15. Cooper M.D., *Towards a model of safety culture*, "Safety Science", 2000, no. 36, pp. 111–136.
16. Cynarski W.J., *O sztuce szermierki. Uwagi o szermierce klasycznej*, „Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture”, 2004, t. 4, s. 29–42.
17. Cynarski W.J., *The literature on jujutsu and self-defence in the Polish People's Republic* [in:] S. Zaborniak, M. Obodyński [eds.], *From the tradition of physical culture in Poland after World War II*, University of Rzeszow, Rzeszów 2008, pp. 82–92.
18. Cynarski W.J., *Sztuki walki – Ido i Idokan*, IPA, Rzeszów 2009.
19. Cynarski W.J., *W kierunku ogólnej teorii samoobrony*, „Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture”, 2009, t. 9, s. 240–245.
20. Cynarski W.J., *The traditional art of swordmanship and its application today. A case study of one of the Japanese schools* [in:] M. Zvonař, Z. Sajdllová [eds.], *Conference: 9th International Conference on Sport and Quality of Life*, Masaryk Univ, Fac Sports Studies, Brno, Nov. 07–08, 2013, pp. 209–216.
21. Cynarski W.J., *The training of a warrior following the teaching of the classical Japanese and Korean schools of martial arts (C14 – C19th)*, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2013, vol. 13, no. 2, pp. 1–10.
22. Cynarski W.J., *The meaning of self-defence: an expert definition. A contribution to the theory of self-defence and combat* [in:] M. Zvonař, Z. Sajdllová [eds.], *Proceedings of 10th INTERNATIONAL CONFERENCE*

- ON KINANTHROPOLOGY “Sport and Quality of Life”, Nov. 18-20, 2015, MU, Brno 2016, pp. 463-474.
23. Cynarski W.J., *Fencing in self-defence*, ”Scientific Review of Physical Culture”, 2016, vol. 6, no. 4, pp. 62-65.
 24. Cynarski W.J., *Towards a General Theory of Fighting Arts*, ”Phys Activ Rev”, 2017, no. 5, pp. 83-90.
 25. Cynarski W.J., Chała J., *Zamki i turnieje: Turystyka pasjonatów kultury militarnej Europy*, ”Turystyka Kulturowa”, 2015, t. 6, nr 6, s. 21-35.
 26. Cynarski W.J., Piwowarski J., *Japanese Security Culture in the Global Village. The Budo Charter as a Modernized Element of Ancient Military Tradition*, ”Security Dimensions. International and National Studies”, 2016, no. 20, pp. 30-50; doi: 10.24356/SD/20/1.
 27. Cynarski W.J., Skowron J., *An analysis of the conceptual language used for the general theory of martial arts – Japanese, Polish and English terminology*, ”Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2014, vol. 14, no. 3, pp. 49-66. doi: 10.14589/ido.14.3.7.
 28. Cynarski W.J., Słopecki J., *Way of the warrior jujutsu. Interview with Dr Jan Słopecki hanshi*, ”Scientific Review of Physical Culture”, 2015, vol. 5, no. 2, pp. 47-53.
 29. Echanis M.D., *Knife Self-Defense for Combat*. Special Forces/Ranger-UDT/SEAL Hand-to-Hand Combat/Special Weapons/Special Tactics Series, Ohara, Santa Clarita 1977.
 30. Fairbairn W.E., *Scientific Self-Defence*, Appleton-Century Company, London – New York 1931.
 31. Floquet A., *Individual defence self-same and of others*, Sedirep, Boulogne 1984.
 32. Floquet A., *Self-defence. Theory and Practice of Action an Extreme Situation*, FAIR-PRESS, Moskow 2002.
 33. Forrest G., Krauss E., *Full to the Twelve. The Ultimate Fighter explains how you win each fight*, Riva, Munich 2012.
 34. Habersetzer R.J., *Tengu – my martial way*, Amphora, Paris 2007.
 35. Habersetzer R.J., *Tengu-no michi, pioneer idea for true return to sources...*, ”Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture”, 2008, vol. 8, pp. 40-247.
 36. IPA, *Terms for Master’s Degree of jūjutsu and goshinjutsu at Collegium Dan*, <http://www.idokan.pl/index.php> 2012 (access: 04.04.2015).

37. Kernspecht K.R., *On duel. Strategy, tactics, physiology, psychology and history of unarmed self-defence*, Burg-Fehmarn 1988.
38. Kernspecht K.R., *Inner WingTsun!*, 2nd edn., EWTO-Verlag 2014 [in German].
39. Kogel H., *The Secret of Kyusho Jutsu – Neuroanatomical Basis*, “Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture”, 2006, vol. 6, pp. 283–298.
40. Kogel H., “*Bubishi*” – *the Secret Records of Okinawa*, “Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture”, 2008, vol. 8, pp. 104–113.
41. Kohoutkova J., Cihounkova J., Skotakova A., Reguli Z., *Self-defence for people with visual impairments*, “Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology”, 2015, vol. 15, no. 2, pp. 33–36; doi: 10.14589/ido.15.2.5.
42. Kondratowicz K., *Jiu-jitsu. Defensive martial art*, ”Czasopisma Wojskowe”, Warszawa 1991.
43. Krippendorff K., *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*, Sage, Thousand Oaks, CA 2004.
44. Lee-Barron J.R., *The Complete Martial Arts Instructor. A Manual of Teaching Martial Arts Effectively and Safety*, Lulu Publishing, Morrisville, NC 2011.
45. Mattson G.E., *The Way of Karate*, Tokyo 1963.
46. Newman W., *Escrima*, Wushu-Verlag Kernspecht, Burg/Fehmarn 2005.
47. Piwowarski J., *VIP Protection versus bushido quadrangle. Study on Japanese Security Culture* [in:] P. Bogdalski, J. Cymerski, K. Jałoszyński [red.], *Security of persons subject to statutory protection versus threats in 21st Century*, Szczytno 2014.
48. Piwowarski J., *Three Pillars of Security Culture*, “Security Dimensions. International and National Studies”, 2015, no. 14, pp. 10–16; doi: 10.24356/SD/14/1.
49. Raczkowski K., *Martial art and self-defence in terms of historical, legal, psychological*, Difin, Warszawa 2008.
50. Raffel J., *Unarmed self-defence. KTR techniques and KTR testing program*, autoedycja 2012.
51. Reinisch S., Holler J., Maluschka A., *Kyusho. Points of attack in self-defence and martial arts*, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2009.
52. Sahaj T., *Kibicowskie turnieje sztuk walki* [w:] M. Kazimierczak [red.], *Inspiracje sportem w turystyce kulturowej*, AWF, Poznan 2016, s. 104–117.

53. Sawicki Z., *Polish Martial Art – Signum Polonicum*, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2011, vol. 11, no. 2, pp. 38–46.
54. Sawicki Z., *Traktat szermierczy o sztuce walki polską szablą husarską. Part 2, W obronie Ewangelii*, Signum Polonicum, Zawiercie 2012.
55. Schmidt H., *Schwertkampf. Der Kampf mit dem langen Schwert nach der Deutschen Schule*, Wieland Verlag, Bad Aibling 2007.
56. Schroeber M., *Deutsche Fechtkunst*, Georg Roenig Buchdruckerei u. Verlag, Berlin 1938.
57. Shahar M., *The Shaolin Monastery. History, Religion, and the Chinese Martial Arts*, University of Hawai'i Press, Honolulu 2008.
58. Sieber L., Grzywacz R., *Jubilee of Shibu Kobudo in Poland 1995–2015*, "Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology", 2015, vol. 15, no. 4, pp. 13–25; doi: 10.14589/ido.15.4.2.
59. Sieber L., *Zen-do karate Tai-te-tao* [in:] W.J. Cynarski [ed.], *Selected Areas of Intercultural Dialogue in Martial Arts*, Rzeszów University Press, Rzeszów 2011, pp. 145–154.
60. Sieber L., Cynarski W.J., *Chapter 1.1. Towards a general theory of fighting arts* [in:] W.J. Cynarski [ed.], *Martial Arts Phenomenon – Research and Multidisciplinary Interpretation*, Rzeszow University Press, Rzeszów 2012, pp. 16–26.
61. Słopecki J., *The teaching. The rules and a martial arts master's practical knowledge of combat*, "Ido – Ruch dla Kultury/Movement for Culture", 2008, vol. 8, pp. 66–71.
62. Słopecki J., Bösch P., Macas H., Litwiniuk A., *The reality of teaching self-defence as a desired model of education*, "Scientific Review of Physical Culture", 2015, no. 3, pp. 119–130.
63. Sugino Y., Ito K., *Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu Budo Kyohan*, (trans. Ulf Rott) Demond GmbH Norderstedt 2010.
64. Szajna G., Cynarski W.J., *Motywy i uwarunkowania wyboru szermierki przez polskich szpadzistów* [w:] M. Zowisto, J. Kosiewicz [eds.], *Sport i turystyka w zwierciadle wartości społecznych*, AWF, Kraków 2015, pp. 533–544.
65. Szuszkiewicz A., Maleta B., *Martial arts for the blind and visually impaired*, Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego, Kraków 2007.
66. Tanaka F., *Samurai fighting arts: the spirit and the practice*, Kodansha International 2003.

67. Thompson G., *The door. Experiences of a bouncer*, Wu-Shu-Verlag Kernspecht, Burg/Fehmarn 1999.
68. Tokarski S., *Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu*, Glob, Szczecin 1989.
69. Walczak B., *Bringing lost teachings back to life – a proposed method for interpretation of Medieval and Renaissance fencing manuals*, “*Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2011, vol. 11, no. 2, pp. 47-54.
70. Zabłocki W., *Szable świata*, Bosz Bellona, Warszawa 2011.

Wojciech J. Cynarski

Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów

e-mail: cynarski@ur.edu.pl