

# Jan Słopecki

---

## Nowoczesny system samoobrony ATK

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 6, 104-106

---

2006

Artykuł został zdigitalizowany i 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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Mgr wychowania fizycznego Jan Słopecki jest mistrzem (9 dan, *hanshi*) *jūjutsu* i liderem Centralnego Okręgowego Związku Ju-Jitsu (Central Regional Ju-Jitsu Association) w Warszawie. Posiada I klasę trenerską w *jūjutsu*. Jest specjalistą w zakresie nowoczesnych form samoobrony, a także instruktorem *jūdō* (2 dan PZJ). Aktualnie jest doktorantem w Zakładzie Sportów Walki i Sportów Indywidualnych Wydziału WF UR.

JAN SŁOPECKI

Zakład Sportów Walki i Sportów Indywidualnych

Wydział Wychowania Fizycznego Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów, Polska

## Nowoczesny system samoobrony ATK / The modern self-defence system ATK

Słowa kluczowe: walka wręcz, samoobrona, sztuki walki, systemy *combat*, ATK

Twórcą nowoczesnego systemu samoobrony ATK (Anti-Terrorkampf) jest Horst Weiland (Niemcy). Podstawą do opracowania tego systemu było wieloletnie doświadczenie w praktykowaniu różnych sztuk walki. Horst Weiland oparł ten system na wiedzy własnej oraz wiedzy pochodzącej od wielu wysokiej klasy mistrzów europejskich i azjatyckich. Wszystkie umiejętności i wiadomości zweryfikował i na tej bazie w roku 1963 stworzył nowoczesny system samoobrony. Sprawdzanie tego systemu i doskonalenie technik odbywało się przez pięć lat w Studio Samoobrony w Wilhelmshawen. Nadrzędnym celem było stworzenie stylu przystosowanego do mentalności Europejczyków. Horst Weiland nazwał ten system ATK, ponieważ chciał podkreślić, że musi być realny podczas treningu, techniki muszą być wykonywane bez imitacji. Każda technika musi być skuteczna i wykonywana do efektu bólowego. Chciał także, aby nazwa tego systemu była rozpoznawalna na całym świecie. Emblematem charakteryzującym ten styl są złote pazury na tle czarnego „kimona”. Dłoń tak ułożona symbolizuje nie tylko uderzenia lecz także chwytanie i rwanie (darcie).

Techniki ATK bazują na szokowych uderzeniach i kopnięciach w odpowiednie punkty. Powiązane jest to z rwaniem i uciskiem na sploty nerwowe. Działania te prowadzą do natychmiastowego porażenia przeciwnika nie narażając jego zdrowia. System jest tak zbudowany, że wystarczy wykonać jeden atak w jakiejś sytuacji, aby był bardzo skuteczny. Nie trzeba dużo siły, jeden szybki ruch skierowany w odpowiedni punkt wywołuje reakcję szokową. Ruchy muszą być dokładne. Wymaga to intensywnego i precyzyjnego treningu. Techniki oparte są na naturalnych podstawach i psychologicznych przesłankach. Uprawianie tego systemu powoduje wyrabianie twardości u ćwiczących, co pozwala panować nad przeciwnikiem. W tym stylu jest to niezbędne i konieczne. System ten jest prosty, bez żadnych zawiłości. Zbudowany jest na starej, naturalnej metodzie obrony, jaką jest używanie szponów. Używane skutecznie przeciw agresorowi specjalnie ułożone dłonie i wykonywane szybko ruchy są niebezpieczne i porównywalne z bronią.

Nauczanie w tym systemie koniecznie musi być nadzorowane. Ludzie praktykujący ATK to przeważnie osoby uprawiające wcześniej inne style sztuk walki, osoby w pewnym stopniu sprawdzone. System ten skierowany jest do ludzi myślących, mających szczególną, charakterystyczną osobowość. Kluby i osoby uprawiające ten styl są pod kontrolą trenera-koordynatora d.s. ATK. Nauczyciel może liczyć na stałą współpracę ze strony policji, w celu sprawdzenia i opiniowania poszczególnych uczestników tych zajęć. Każda osoba ćwicząca ATK musi posiadać Budo-Pas wydany przez centralę Budo Akademii Europa w Wilhelmshawen.

Każdego roku odbywa się ponowna weryfikacja i rejestracja członków ATK. Ze względu na dużą skuteczność tego stylu i twardość technik, jego twórca Horst Weiland stworzył bariery prawne uniemożliwiające używanie tego systemu do niebezpiecznych działań. Odnoszące się do tego postanowienia mówią, że:

- żaden z członków ATK nie może należeć do jakiegokolwiek radykalnej czy niebezpiecznej grupy;
- sekcje i ich członkowie muszą respektować prawo obowiązujące w danych krajach;
- członkowie ATK nie mogą być wykorzystywani do celów politycznych;
- życie niezgodne z prawem technik ATK przeciw społeczeństwu unieważnia przedstawicielstwo i wycofuje je;
- każda osoba, która złamie prawo używając technik ATK, zostaje natychmiast usunięta z sekcji.

Ten system z natury rzeczy naucza honoru i zasad rycerskich i nie ma w nim miejsca na czyny nieczne.

Jeżeli trzeba przyjść z pomocą innej osobie w sytuacji dla niej niebezpiecznej, to właśnie trzeba to zrobić. Z uwagi na skuteczność tego systemu uprawia go duża liczba kobiet. Budo Akademia Europa jest prywatną organizacją. Wewnątrz tej organizacji jest oddział ATAKE, który propaguje w szczególności europejski system samoobrony ATK. Celem tego oddziału jest dążenie do współpracy ze wszystkimi organizacjami reprezentującymi ten kierunek na całym świecie z zachowaniem przyjacielskich kontaktów.

Program techniczny jest podzielony na pięć etapów uczniowskich z zaznaczeniem czasookresów nauczania. Uczeń na poszczególnych etapach oprócz znajomości programu technicznego musi się wykazać znajomością anatomii, udzielania pierwszej pomocy oraz brać udział w szkoleniach i seminariach. Stopnie mistrzowskie też są podzielone na pięć etapów szkolenia. Okres od zdobycia pierwszego stopnia mistrzowskiego do piątego nie może być krótszy niż piętnaście lat. Wymogi dopuszczające do egzaminów stanowią całą procedurę zdobywania punktów za: założenie nowych sekcji, wyszkolenie uczniów, zdobywanie stopni w różnych stylach, udział w szkoleniach i organizacja seminariów. Dopiero po zdobyciu minimum punktów kandydat może złożyć egzamin techniczny. Każdy uczeń w okresie edukacji musi poznać przebieg szesnastu ważniejszych nerwów i pięćdziesiąt jeden punktów presyjnych.

Nowoczesny system samoobrony ATK powstał na bazie wieloletniego doświadczenia w praktykowaniu sztuk walki. Czy autor tego systemu w swoim założeniu łączy edukację fizyczną z wychowaniem moralnym i przeciwdziałania agresji? Czy system ten jest bliższy systemom militarnym typu *combat*, czy jest sztuką walki?

„Sztuki walki powstały z potrzeby wojennej, lecz swój obecny głębszy wymiar zyskują przez powiązanie z filozofią i zmianą celów militarnych na zdecydowanie humanitarne i ze sposobów sprawnego zabijania ewoluowały i stały się sztukami życia, jego pomnażania lub ochrony” [Cynarski 2000]. Natomiast ATK, będący nowoczesnym systemem samoobrony, można zdefiniować jako samodzielną dziedzinę. Bezpośrednio nawiązuje do dalekowschodnich sztuk walki, a szczególnie do jūjutsu, które jest bliskie twórcy tego systemu (Horst Weiland jest posiadaczem stopnia 10 dan w jūjutsu). Jak wskazuje Cynarski [2000] „Współczesne systemy samoobrony oparte są na naukowych podstawach fizyki, biomechaniki, anatomii, fizjologii, psychologii i dydaktyki. Korzystają z doświadczeń i zasad najskuteczniejszych rodzajów dalekowschodnich walk obronnych, a przede wszystkim jujutsu”.

W tym ujęciu samoobrony, oprócz wartości fizycznych takich jak zwinność, zręczność, szybkość i siła oraz umiejętności techniczne, ważną rolę odgrywają wartości duchowe, umysłowe i charakter. Z kolei Kondratowicz [1998] definiuje samoobronę jako obronny system walki wręcz, dostosowany do różnorodności sytuacji i okoliczności zagrożeń i napadu.

Między systemem ATK a różnymi systemami *combat* jest duża różnica jeśli chodzi o główne cele i zasady. Horst Weiland system ATK kieruje przede wszystkim do cywilów i podkreśla, że system ten nie może być wykorzystywany do celów politycznych. Natomiast utylitarne systemy typu *combat* powstały na zapotrzebowanie służb mundurowych i szczególnie do nich są adresowane. W założeniu posiadają specyficzne techniki służące do szybkiego wyeliminowania przeciwnika. W formie łżejszej, mniej brutalnej na potrzeby policji, w formie brutalnej na potrzeby specjalnych grup militarnych. Należy zaznaczyć, że systemy typu *combat* pozbawione są treści etycznych.

Niepokojącym zjawiskiem jest upublicznianie tego systemu. Publiczne demonstrowanie niebezpiecznych technik stanowi duże prawdopodobieństwo, że mogą one przeniknąć do ludzi niepowołanych i mogą być wykorzystane w przestępczych celach. W systemach tych okres edukacji jest skrócony. Technik niebezpiecznych naucza się wkrótce po rozpoczęciu szkolenia. W takiej sytuacji nabyte umiejętności nie idą w parze z wiedzą etyczną i filozoficzną w tym zakresie.

Z obserwacji różnego rodzaju pokazów i szkoleń wojska oraz innych służb mundurowych wynika, że należałoby przyjmować do nich osoby z kilkuletnim stażem treningowym w sztukach walki. Pośpieszne kursy *combat* przekazują znikomy procent umiejętności walki wręcz.

System szkolenia ATK i system typu *combat* diametralnie się różnią. Szkolenie w systemie ATK jest rozłożone w czasie i podzielone na poszczególne etapy zaawansowania. Technik niebezpiecznych naucza się dopiero na dalszym etapie (wyższym poziomie) edukacji. Okres i sys-

tem nauczania podobne są do procedur nauczania w sztukach walki. „W szkołach sztuk walki technik najbardziej niebezpiecznych naucza się na wyższym poziomie zaawansowania, aby dojrzali wojownik nie wykorzystywał ich w sposób niegodziwy. Zasadniczo droga adepta sztuk walk wiąże się z długotrwałym okresem szkolenia i wychowania. Umiejętność walki nie jest tu celem najważniejszym, a już z pewnością nie jedynym” [Cynarski, Litwiniuk 2003].

System nowoczesnej samoobrony ATK w swoich celach i programie technicznym nawiązuje do sztuk walki, a przede wszystkim do jūjutsu. Zawiera głębszy wymiar duchowy i zmierza ku celom humanitarnym.

Autor tego nowoczesnego systemu w swoich celach i metodyce nauczania potrafił połączyć edukację fizyczną z wychowaniem moralnym i przeciwdziałaniem agresji. Skorzystał umiejętnie z wiedzy zawartej w sztukach walki wręcz nie pozbawiając jej treści etycznych. Koncepcja stworzenia tego stylu sprawdziła się i trafiła do mentalności Europejczyków.

## BIBLIOGRAFIA

1. Cynarski W. J. (2000), *Sztuki walki budō w kulturze Zachodu*, Wyd. WSP, Rzeszów.
2. Cynarski W. J., Litwiniuk A. (2003), *Bojowy wymiar azjatyckich sztuk walki. Zastosowanie klasycznych japońskich i koreańskich sztuk walki w szkoleniu wojska i służb mundurowych* [w:] Cynarski W. J., Obodyński K. [red.], *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki – koncepcje i problemy*, Wyd. UR, Rzeszów, s. 166–175.
3. Kondratowicz K. (1998), [w:] Kaczmarek A., Kuświak M., Zasiady S., Zimoch., *Samoobrona; Podstawy obronnej walki wręcz dla potrzeb Służby Więziennej*, Kalisz, s. 5–6.
4. Weiland H. (1993), *Vom Schuler zum Meister*, Wyd. Budo Akademie Europa, Wilhelmshaven.

**Key words: hand-to-hand combat, self-defence, martial arts, combat systems, ATK**

## SUMMARY

The author acquaints the reader with a modern self-defence system ATK standing for Antiterrorkampf. The article lists the aims and objectives Horst Weiland bore in mind, creating the system. The author presents a short characteristic of the systems technical program. The idea behind the system is that it is feasible during a training, and the techniques are performed without any feigned imitation. When being practiced, the system makes students tough, enabling them to exercise a tough control over their opponents.

The system is based on the old, natural defence method that human claws used to be in the remote past. Taking into account the efficiency of the techniques, the author of the system created adequate regulations and legal barriers which prevent it from being used for appropriate dangerous activities.

The author of the article asks questions and attempts to answer them. Has the author of ATK devoted enough attention to combining physical education with moral principles to rule out aggression? Does the system resemble military systems, e.g. combat, or rather martial arts? A number of differences between ATK and various military systems have been indicated, as regards the aims, the rules and the technical program. It has also been discovered that the modern self-defence system ATK is closely associated with martial arts, in particular jūjutsu.

Horst Weiland made an ingenious use of the knowledge contained in the art of hand-to-hand combat without stripping it of ethical values.