

# **Natural Combat**

**Poradnik rozwoju  
poprzez trening sztuki  
walki i autosugestii**



**Robert Świrad**

**Bogusław Sztorc**

# Natural

**Poradnik rozwoju  
poprzez trening  
sztuki walki  
i autosugestii**

**Robert Świrad, Bogusław Sztorc**

# Combat

## Natural Combat



**Autorzy:**

**Robert Świrad, Bogusław Sztorc**

**Współpraca:**

**Artur Świrad, Ewa Świrad**

**Australia, Polska – 2012 r.**

**Wszelkie prawa zastrzeżone – All rights reserved**

**ISBN: 978-83-7859-041-5**

# Spis treści

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <u>Wprowadzenie</u>                              | 7  |
| <u>Czym poradnik jest:</u>                       | 7  |
| <u>Czym poradnik nie jest:</u>                   | 8  |
| <u>Zasady</u>                                    | 9  |
| <u>Trening psycho – autosugestywny</u>           | 12 |
| <u>Rozpoczęcie treningu</u>                      | 12 |
| <u>Rodzaje pozycji medytacyjnych</u>             | 13 |
| <u>Medytacja</u>                                 | 20 |
| <u>Medytacja poprzez koncentrację</u>            | 21 |
| <u>Medytacja poprzez wizualizację</u>            | 22 |
| <u>Witalizacja</u>                               | 24 |
| <u>Zakończenie treningu</u>                      | 26 |
| <u>Trening fizyczny</u>                          | 26 |
| <u>Cechy motoryczne</u>                          | 27 |
| <u>Rozgrzewka</u>                                | 32 |
| <u>Stretching (rozciąganie)</u>                  | 36 |
| <u>Ćwiczenia ogólnorozwojowe</u>                 | 39 |
| <u>Trening bez przyrządów</u>                    | 39 |
| <u>Trening z przyrządami</u>                     | 41 |
| <u>Trening na tarczach</u>                       | 41 |
| <u>Trening z użyciem worków</u>                  | 42 |
| <u>Trening z użyciem japońskiej makiwary</u>     | 43 |
| <u>Ćwiczenia plyometryczne</u>                   | 44 |
| <u>Trening z użyciem odważników kettlebells</u>  | 45 |
| <u>Trening z użyciem skakanki</u>                | 47 |
| <u>Trening z użyciem piłki lekarskiej</u>        | 48 |
| <u>Ćwiczenia szybkościowe – wytrzymałościowe</u> | 50 |
| <u>Ćwiczenia siłowo - wytrzymałościowe</u>       | 51 |
| <u>Bez przyrządów</u>                            | 51 |
| <u>Z przyrządami</u>                             | 52 |
| <u>Trening taktyki walki</u>                     | 56 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <u>Uproszczony schemat decyzyjny ataku/obrony</u>         | 58  |
| <u>Trening techniczny</u>                                 | 59  |
| <u>Anatomia człowieka – strefy i punkty vitalne ciała</u> | 59  |
| <u>Strefy ciała i punkty vitalne do ataku/obrony</u>      | 60  |
| <u>Strefa głowy</u>                                       | 60  |
| <u>Strefa szyi</u>                                        | 61  |
| <u>Strefa tułowia</u>                                     | 61  |
| <u>Strefa rąk</u>                                         | 61  |
| <u>Strefa nóg</u>                                         | 62  |
| <u>Umieszczenie punktów vitalnych na ciele</u>            | 64  |
| <u>Powierzchnie ataku/obrony</u>                          | 65  |
| <u>Garda</u>                                              | 84  |
| <u>Dynamika pozycji walki</u>                             | 90  |
| <u>Rodzaje pozycji walki</u>                              | 94  |
| <u>Poruszanie się w walce</u>                             | 111 |
| <u>Sposoby uderzenia</u>                                  | 118 |
| <u>Sposób ułożenia ciała w czasie walki</u>               | 123 |
| <u>Siła ataku</u>                                         | 125 |
| <u>Style prowadzenia walki</u>                            | 126 |
| <u>Fazy ataku</u>                                         | 126 |
| <u>Fazy obrony</u>                                        | 126 |
| <u>Szczegółowy opis technik walki</u>                     | 127 |
| <u>Zasłony – techniki defensywne</u>                      | 127 |
| <u>Bloki ręką – techniki defensywne</u>                   | 137 |
| <u>Bloki nogą – techniki defensywne</u>                   | 163 |
| <u>Uderzenia rękami (ciosy) - techniki ofensywne</u>      | 171 |
| <u>Uderzenia nogami (kopnięcia) - techniki ofensywne</u>  | 199 |
| <u>Pady - techniki defensywne</u>                         | 222 |
| <u>Uchwyty - techniki ofensywne</u>                       | 240 |
| <u>Pchnięcia/Przyciągnięcia – techniki ofensywne</u>      | 252 |
| <u>Dźwignie – techniki defensywne</u>                     | 256 |
| <u>Zasada działania</u>                                   | 256 |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| <u>Zastosowanie</u> .....                                       | 256 |
| <u>Podcięcia – techniki ofensywne</u> .....                     | 276 |
| <u>Rzuty - techniki ofensywne</u> .....                         | 283 |
| <u>Uciski - techniki ofensywne</u> .....                        | 294 |
| <u>Uniki - techniki defensywne</u> .....                        | 306 |
| <u>Forma – „Podstawa ”</u> .....                                | 325 |
| <u>Trening różnych scenariuszy walki</u> .....                  | 353 |
| <u>Budowanie kombinacji defensywno – ofensywnych</u> .....      | 354 |
| <u>Walka z „cieniem” - z wyimaginowanym przeciwnikiem</u> ..... | 355 |
| <u>Możliwe ruchy ciała w czasie walki</u> .....                 | 356 |
| <u>Trening oddechowo – izometryczny</u> .....                   | 357 |
| <u>Samoobrona</u> .....                                         | 378 |
| <u>Wymagania sprzętowe</u> .....                                | 379 |
| <u>Podsumowanie</u> .....                                       | 380 |
| <u>Ostrzeżenie !!!</u> .....                                    | 381 |

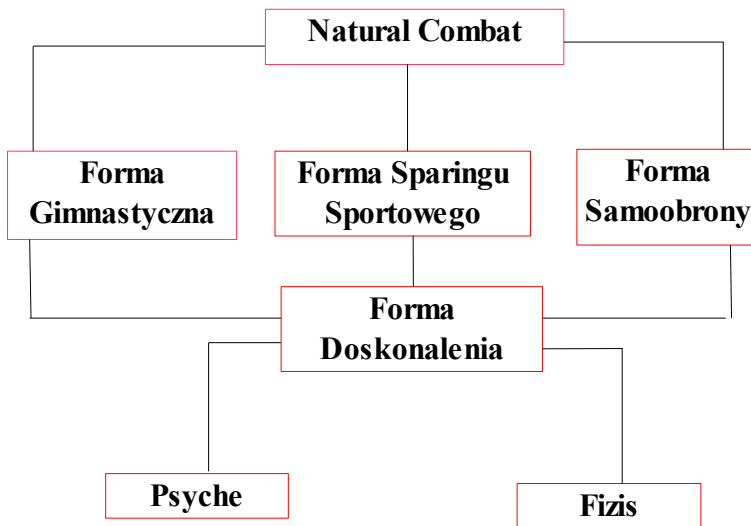
## **Wprowadzenie**

### **Czym poradnik jest:**

1. Zwróceniem uwagi, że trening sztuki walki może być doskonałą i uniwersalną formą gimnastyczną.
2. Przewodnikiem jak wydobyć naturalne i intuicyjne odruchy sztuki walki, tkwiące w każdym człowieku.
3. Drogowskazem podstawowych zasad sztuki walki.
4. Spojrzeniem na tradycję wielu pokoleń uprawiających sztukę walki z wykorzystaniem ich do naturalnego rozwoju fizycznego i psychicznego.
5. Analizą skutecznych metod walki opartą na wielu istniejących systemach.
6. Elementem poznawczym prostych technik synchronizacji ciała i umysłu.
7. Pochwałą różnorodności technik sztuki walki i autosugestii, z których każdy może wybrać coś dla siebie, w zależności od swoich potrzeb i predyspozycji psychofizycznych.

### Czym poradnik nie jest:

1. Nie jest panaceum zostania mistrzem sztuk walki.
2. Nie stanowi opozycji do stylowych sztuk walki.
3. Nie jest odrębnym stylem narzucającym nowe zasady, taktykę walki, techniki itd.



## **Zasady**

1. Ustępować aby zwyciężyć.
2. Skuteczność walki zależna od stopnia wytrenowania i danej sytuacji.
3. Czerpać dobre wzorce ze wszystkich systemów walki.
4. Osiągać maksimum skuteczności przy minimum siły (wysiłku).
5. Jak najbardziej efektywnie wykorzystać współdziałanie ciała i umysłu.
6. Trenować tak aby przyjąć każdy cios, trenować tak aby nie musieć przyjmować następnego.
7. Trenować umysł w równym stopniu jak ciało.
8. Dobrać techniki i kombinacje obronne stosownie do własnych cech psycho - fizycznych.
9. Koncentrować się w treningu na prostych i realnych technikach.
10. W razie konieczności bronić się całym sobą i czym jest możliwość.

Uwaga!

Należy pamiętać, że w sytuacjach konfrontacji fizycznej, na skutek nagłego stresu oraz w wyniku działania adrenaliny następuje zaburzenie jasnego toku myślenia w związku z czym reakcje fizyczne są często automatyczne. Dlatego też bardzo ważne jest powtarzanie „do znudzenia” pewnych odruchów w celu wytworzenia tzw. „pamięci mięśniowej” i uzyskanie automatyzmu ruchowego.

### **Organizacja treningu**

**„Tak będziesz walczył jaki będzie Twój trening”**

#### **Rozpoczęcie treningu**

- Koncentracja/skupienie się na oddechu w celu oderwania się od spraw codziennych w pozycji stojącej, kucznej lub siedzącej z zamkniętymi oczami.

Wybieramy odpowiedni typ treningu lub ich kombinację w zależności od założonych celów treningowych.

1. Trening psycho – autosugestywny
2. Trening fizyczny
3. Trening techniczny
4. Trening taktyczny

## 5. Trening różnych scenariuszy walki

- bez partnera
- z partnerem
- w miejscu
- w ruchu

## 6. Trening oddechowo – izometryczny

### Zakończenie treningu

- Koncentracja/skupienie się na oddechu w pozycji stojącej, kucznej lub siedzącej z zamkniętymi oczami.

### **Uwaga!**

Pamiętaj aby wszystkie ćwiczenia wykonywać rozsądnie i z umiarem, w stopniu, który nie spowoduje urazu, a swoje umiejętności podnosić stopniowo, nie na siłę, dotyczy to wszystkich form treningowych zawartych w tej publikacji. Intensywność treningu dobieramy do swoich predyspozycji psycho-fizycznych.

Trening ma służyć poprawie swojego zdrowia a nie jego utracie.

## Trening psycho – autosugestywny

### *„Wszystko zaczyna się w umyśle”*

W tym opracowaniu autosugestia rozumiana jest jako pozytywny trening psychiki, który realizuje się przez specjalnie narzucone własne schematy myślowe, praktykowane wielokrotnie przez ćwiczącego. Chodzi więc o stymulację własnymi myślami komórek nerwowych mózgu a co za tym idzie zwiększenie jego aktywności i pozytywnego potencjału, tak aby uzyskać określone reakcje somatyczne własnego organizmu. Tak więc dzięki autosugestii możemy świadomie wywoływać stan odprężenia ale także inne stany korzystne dla zdrowia. Nie jest to oczywiście łatwe ale często możliwe dzięki wykonywaniu określonego treningu. A przecież, z czym się zgadza nauka akademicka wykorzystujemy tylko część możliwości mózgu, trenujemy więc nasz umysł w poszukiwaniu nowych możliwości.

### **Rozpoczęcie treningu**

Postawa mentalna zamknięta – „zwracamy się mentalnie” do „wnętrza” naszej psychiki.

Koncentracja - skupienie się na oddechu w celu oderwania się od spraw codziennych.

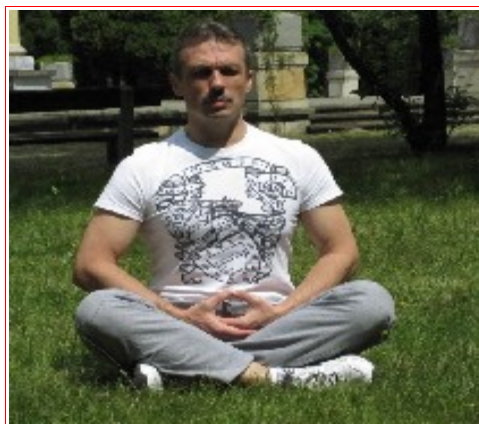
### **Rodzaje pozycji medytacyjnych**

W czasie medytacji wykonujemy następujące czynności:

1. Przyjmujemy jedną z poniżej prezentowanych pozycji, która najbardziej nam odpowiada.
2. Zamykamy oczy.
3. Oddychamy spokojnie i równomiernie.



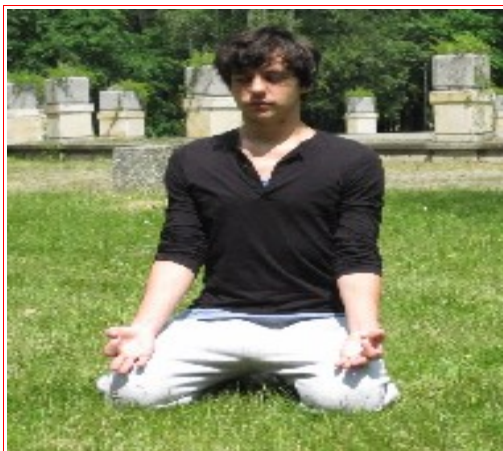
Siad skrzyżny – Wersja 1



Siad skrzyżny – Wersja 2



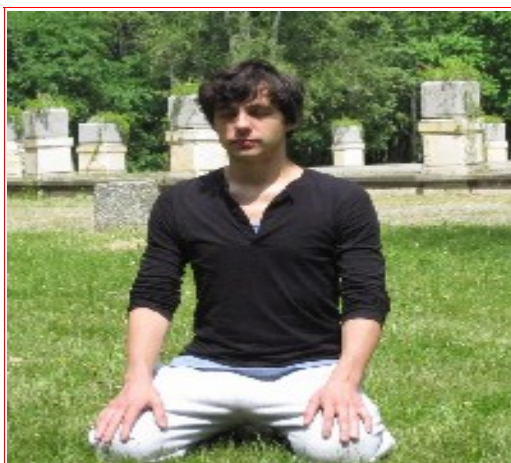
Siad skrzyżny wersja 3



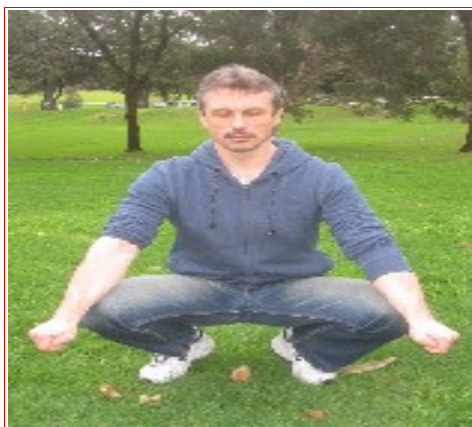
Siad „japoński” - Wersja 1



Siad „japoński” - Wersja 2



Siad „japoński” wersja 3



Pozycja kuczna – Wersja 1



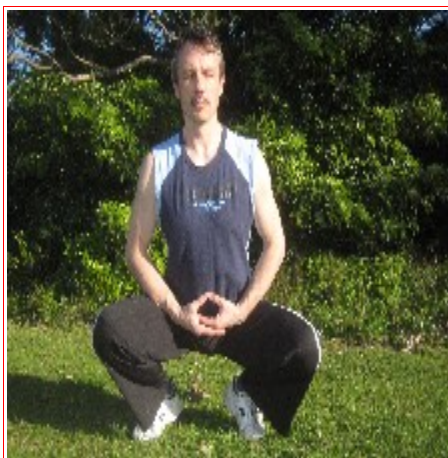
Pozycja kuczna – Wersja 2



Pozycja kuczna – Wersja 3



Pozycja kuczna – Wersja 4



Pozycja kuczna wersja 5



Pozycja stojąca wersja 1



Pozycja stojąca wersja 2



Pozycja stojąca wersja 3

## **Medytacja**

W uproszczeniu medytacja jest:

1. Pracą z umysłem.
2. Drogą do osiągnięcia wyższych stanów świadomości aż do całkowitego wyzwolenia się ze wszystkiego.
3. Koncentracją – skupieniem psychiki na jakimś elemencie, obrazie lub na jakiejś części ciała np.: dolnej strefie brzucha – centrum energetycznym ciała ludzkiego, przede wszystkim z zamkniętymi oczami ale dla zaawansowanych możliwa też z otwartymi oczami, zatapiając się i zastygając w myślach i całkowicie odrywając od rzeczywistości widzialnej.
4. Wizualizacją - wyobrażanie sobie w myślach różnych pozytywnych obrazów lub ich ciągów (film myślowy).

### **Medytacja poprzez koncentrację**

1. Liczymy od 1 – 10 wydechy.
2. Liczymy wydechy – ilość dopasowujemy do swoich predyspozycji i samopoczucia.

3. Liczymy wydechy od 1 do 10, czujemy jakbyśmy wchodzili na jakiś szczyt i od 10 do 1, czujemy jakbyśmy schodzili z jakiegoś szczytu.
4. Liczymy wydechy od 1 do jakiejś własnej liczby np.: 30, czujemy jakbyśmy wchodzili na jakiś szczyt, następnie od 30 liczymy do 1, czujemy jakbyśmy schodzili z jakiegoś szczytu.
5. Liczymy wdechy i wydechy do 10, zaczynamy od wdechu lub wydechu
6. Liczymy wdechy i wydechy – ilość dopasowujemy do swoich predyspozycji i samopoczucia.
7. Przy wydechu w myśli wypowiadamy następujące słowa: energia, siła, spokój, relaks lub inne własne wymyślane słowo, które będzie nas „wzmacniać”.
8. Przy wdechu w myśli wypowiadamy następujące słowa: spokój, relaks lub własne słowo.  
Przy wydechu w myśli wypowiadamy następujące słowa: energia, siła lub własne słowo.

## **Medytacja poprzez wizualizację**

### **Ćwiczenie 1**

Polega na myślowym wyobrażeniu sobie otaczającej nas energii jako strumienia światła, który następnie wraz z oddechem wędruje do dolnej strefy brzucha wzdłuż linii środkowej ciała począwszy od nosa poprzez klatkę piersiową i splot słoneczny. Wydech następuje w odwrotnym kierunku. Obserwacja tak wyobrażonego oddechu powinna trwać kilka minut.