

# POLICY JU-JITSU



Louis Shomer

ZŁOTE  
MYSLI

Wszystko to, czego byli uczeni  
policjanci w USA i żołnierze  
Piechoty morskiej

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
"Policyjne ju-jitsu"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[StartBiznes](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 07.06.2006

Tytuł: Policyjne ju-jitsu (fragment utworu)

Autor: Louis Shomer

Tłumacz: Piotr Obmiński

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b>OD TLUMACZA.....</b>	<b>4</b>
<b>PRZEDMOWA.....</b>	<b>8</b>
<u>Na co powinieneś zwrócić uwagę.....</u>	11
<u>Podstawowe ju-jitsu.....</u>	13
<u>Prosty chwyt za kciuk.....</u>	15
<u>“Dajcie mi punkt podparcia!”, czyli dźwignia na ramię.....</u>	17
<u>Hammerlock.....</u>	19
<u>Rzut przez biodro z uchwytem za kłapę.....</u>	22
<u>Spadający głaz.....</u>	24
<u>Zamknięcie debaty.....</u>	27
<u>Zgięcie nadgarstka, pchnięcie ręką i rzut przez nogę.....</u>	30
<u>Dobrze wykorzystany łokieć.....</u>	32
<u>Rozbrojenie uzbrojonego awanturника.....</u>	36
<u>Orle skrzydło.....</u>	39
<u>Polykanie jabłka.....</u>	42
<u>Każdy swoim własnym policjantem.....</u>	44
<u>Tańczący derwisz.....</u>	47
<u>Duszenie.....</u>	49
<u>Diabelski młyn.....</u>	55
<u>Upadek boksera.....</u>	58
<u>Opuszczany most.....</u>	63
<u>Jeszcze trochę utarczek z bokserami.....</u>	67
<u>Niewyszkolona prawa otrzymuje lekcję.....</u>	71
<u>Wiatrak.....</u>	73
<u>Wiatrak (druga wersja).....</u>	75
<u>Terapia awersyjna.....</u>	79
<u>Popychadło.....</u>	81
<u>Popychanie wte i we wte.....</u>	85
<u>Przewracanie żółwia.....</u>	88
<u>Żółw błotny.....</u>	91
<u>Nożyce.....</u>	93
<u>Młynek modlitewny.....</u>	95
<u>Dyskutujemy sobie o tym i owym.....</u>	98
<b>ZAPASY.....</b>	<b>103</b>
<u>Nożyce na tułów.....</u>	104
<u>Dźwignia na staw skokowy i palce u nogi.....</u>	108
<u>Kombinacja dźwigni na ramię i oplecenia nogi.....</u>	110
<u>Dyby z kontrolą tułowia.....</u>	113
<u>Pociągnięcie za ramię i rzut w bok przez plecy z uchwytem za nogę.....</u>	115
<u>Latająca kobyła.....</u>	117
<u>Parę ogólnych słów na temat zapasów.....</u>	119

## Od tłumacza

Ta niewielka, wydana 70 lat temu książeczka, jest interesująca z wielu różnych względów. Po pierwsze, i to jest oczywiście najważniejsze, jako naprawdę znakomity, mimo swych niewielkich rozmiarów, podręcznik samoobrony, opisujący w zrozumiały, a często także dość zabawny sposób kilkadziesiąt nietrudnych do wykonania i bardzo skutecznych technik ju-jitsu. Plus kilka użytecznych technik rodem z amerykańskich zapasów.

„Policyjne ju-jitsu” to dobry podręcznik dla całkiem początkujących, jak i interesujące źródło nowych technik i pomysłów dla ludzi znających się już na rzeczy. Szczególnie, że jest to z pasją i zabawnie napisana książeczka, która w dodatku ma drugie dno i nadaje się do czytania między wierszami.

Zawarto w niej, i to jest w mojej opinii cenne, znacznie więcej, niż tylko zestawienie kilkadziesiątu oderwanych chwytów, czego można by się było spodziewać po tak niewielkiej publikacji. Większość opisanych tutaj technik łączy się bowiem w naturalny sposób w pewne grupy, oparte na tych samych podstawowych zasadach, a różniące się między sobą tylko szczegółami.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Na przykład jedną taką grupę stanowią techniki ukazane na rysunkach: 8, 22, 24; drugą: 11, 14, 18, 39, 42; trzecią: 29, 32, 33; itd. (Podaję numery rysunków, a nie nazwy, bo te są długie i zawile, a na podstawie rysunków łatwiej jest je znaleźć i szybko porównać.)

Do czego, nawiasem mówiąc, bardzo się przydała się specyficzna „fabularna” miejscami forma, czyli wszystkie te „opowiadki z życia wzięte”. Gdyby nie one, trzeba by było dokładnie opisywać każdą technikę, kładąc nacisk na podkreślanie różnic między nimi. Z pewnością dałoby to raczej nudną lekturę. Forma książki pozwala na przedstawienie każdego chwytu, jako całkiem odrębne rozwiązanie konkretnego problemu – raz nas napada rozjuszony kibic, innym razem ktoś chce nam ukraść dziesięć dolarów itd. Po opanowaniu dobrze wszystkich z pozoru odrębnych chwytów, uczący się sam z czasem powinien wniknąć w ich istotę i potrafić wyodrębnić ich wspólne zasady, co w przyszłości pozwoli mu także w spontaniczny sposób tworzyć nowe, przydatne w nowych sytuacjach, warianty.

Niektóre techniki ju-jitsu opisane w tej książce nie są szeroko znane i trudno je znaleźć w innych publikacjach. Wszystkie pochodzą z ogromnego repertuaru technik dawnego ju-jitsu, ale przeważnie nie tych, które zostały stosunkowo szeroko spopularyzowane dzięki temu, że weszły w skład judo, a potem inspirowanych częściowo przez judo różnych nowoczesnych form i szkół ju-jitsu. Oczywiście to dawne, autentyczne ju-jitsu w niczym nie było gorsze, jeśli nie odwrotnie. W końcu ludzka anatomia się nie zmienia, zasady fizyki pozostają te same, i naprawdę nie wszystko, co akurat dzisiaj jest modne, musi być najlepsze.

Nie weszły bynajmniej nie dlatego, by były nieskuteczne lub specjalnie trudne do wykonania. Przyczyny były inne, a najważniejszą była niezgodność z „filozofią” judo. W judo,

z założenia nie ma takich technik jak uderzenia, dźwignie na palce, nadgarstki, stawy nóg, kręgosłup, wszelkie ataki dłonią na gardło czy twarz, a dozwolone duszenia są ograniczone do kilku ściśle określonych rodzajów.

Co jeszcze można powiedzieć o tej książce... Może to, że jej forma nie jest typowa dla podręczników ju-jitsu, bowiem są w niej te wszystkie „opowiadki z życia”, oraz różne odniesienia i aluzje – czasem niełatwe do zrozumienia z oddalenia 20 tysięcy kilometrów i siedemdziesięciu lat. Warto więc było niektóre rzeczy wyjaśnić. Stąd ta przedmowa i przypisy od tłumacza. (Przy okazji wyjaśniam, że wszystkie przypisy w tej książce pochodzą ode mnie.)

Dzięki przypisom można także było zwrócić uwagę Czytelników na pewne, poniekąd drugorzędne, ale interesujące rzeczy. Warto na przykład zdawać sobie sprawę z historycznego kontekstu publikacji tej książki. Były to przecież lata wielkiej i, bez owijania w bawełnę - niezwykle brutalnej - ekspansji Japonii w Azji. Rok jej wydania – 1937, to dokładnie ten sam rok, w którym Japończycy zdobyli Pekin Szanghaj, Nankin i Tiensin. Za cztery lata nastąpi Pearl Harbour.

Powiem z góry, że jeśli kogoś takie sprawy nie interesują, to śmiało może zrezygnować z dalszego czytania tej przedmowy i przejść do samego tekstu.

Wracając do historii... Zainteresowanym nią przypomnę, że w tym okresie USA energicznie sprzeciwiało się na polu dyplomatycznym japońskiemu imperializmowi, co w końcu doprowadziło do podstępного japońskiego ataku na amerykańską flotę zgromadzoną

w Pearl Harbour i długiej, krwawej wojny na Pacyfiku, zakończonej zrzućeniem bomb atomowych na Hiroshimę i Nagasaki. I ta książeczka została wydana w Stanach na zaledwie cztery lata przed tym wszystkim. To bardzo specjalny kontekst historyczny dla książeczki wychwalającej Japonię, a wydanej w USA. Warto w związku z tym wziąć poprawkę na niektóre twierdzenia autora książki, który nie zawsze jest całkiem bezstronny. Pro-japońska wymowa tej książeczki zaczyna się już od okładki, gdzie tłem dla wyczynów dzielnego policjanta jest ogromne zachodzące słońce. Zresztą takie samo zachodzące słońce stanowi przecież tło dosłownie każdej zawartej w niej ilustracji!

Skoro już jesteśmy przy lokalizowaniu daty wydania tej książki – był to rok 1937 – na tablicy chronologicznej świata, to warto zwrócić uwagę, że zaledwie cztery lata wcześniej odwołano prohibicję. Prohibicja zaś, to okres rozkwitu gangów i brutalnej przestępczości, kiedy amerykańska policja bardziej może, niż kiedykolwiek potrzebowała skutecznych środków, już nie tylko do ich zwalczania, ale także do osobistej obrony. Książeczka, którą Czytelnik ma w tej chwili przed sobą, wpisuje się także, jeśli nie przede wszystkim, i w ten właśnie kontekst. Przyznam, że dla mnie wszystkie te dodatkowe sprawy czynią ją jeszcze bardziej fascynującą. No a poza tym jest tu przecież masa użytecznych, praktycznych informacji na temat ju-jitsu, co jest oczywiście najważniejsze.

## Przedmowa

Kiedy komandor Perry<sup>2</sup> otworzył dla zachodniego świata to całkiem odcięte od świata wyspiarskie cesarstwo, Japonię, uczynił coś więcej, niż tylko skontaktował się w imieniu naszych fabrykantów z ludźmi, którzy by chętnie kupili szykowne garniturki z kamizelką i dwiema parami spodni. Dał nam bowiem wgląd w odrębny świat, który był już całkowicie zorganizowany i ucywilizowany na długo, zanim Kolumb odkrył Zachód pragnąc dotrzeć na Wschód.

Japończycy nauczyli się wiele od tak zwanego „cywilizowanego świata”, ale też sami nauczyli nas czegoś, czego nie zdołalibyśmy się nauczyć w kontaktach z jakąkolwiek innąacją. Japończycy dali bowiem naszym rządowym siłom ładu i porządku broń, która w całkiem dosłownym sensie pomogła okiełznać awanturnicze elementy naszych wielkich miast.

Oczywiście potrzeba było trochę czasu, by przewyciężyć uprzedzenia naszych sił policyjnych, dzielone zresztą przez niemal całą, dziką jeszcze wtedy i nieokrzesaną ludność, dotyczące wszystkiego, co obce. Kiedy jednak policjanci naszych największych metropolii zdali sobie sprawę z tego, że same rewolwery i pałki nie wystarczą przeciw wyrośniętym i potężnym przestępcom, że aby wpoić tym wszystkim „twardym typom” szacunek dla siebie,

---

<sup>2</sup> M.C. Perry (1894-1858) był dowódcą amerykańskiej floty, która w roku 1853, czyli po 250 latach praktycznie stuprocentowej izolacji Japonii, zmusiła ją pod groźbą dział okrętowych do „otwarcia się na świat”.

potrzebują czegoś więcej, niż pistolety, których nie daje się wystarczająco szybko wyciągnąć – wtedy odkryli jak wielką rzeczą jest ju-jitsu. Odkryli, że niepozorny żółtoskóry człowiek polega raczej na swoim mózgu, niż na prymitywnej sile, oraz że rozwinął Naukę i Sztukę pozwalające wykorzystać siłę przeciwnika przeciw niemu.

Może się to wydać dziwne, ale pierwszymi, którzy docenili potencjalne znaczenie ju-jitsu byli ludzie niezwiązani z siłami porządku. Na wiele lat zanim policje naszych miast zaczęły wprowadzać ju-jitsu do programu szkolenia nowych policjantów, istnieli już w Ameryce eksperci od kultury fizycznej zalecający je każdemu, kto zainteresowany jest własnym fizycznym rozwojem, ale jak to się mówi – jego duch jest bardziej chętny od jego ciała. Wykazali też, że nie potrzeba nadzwyczajnej siły, aby pokonać przeciwnika całkowicie polegającego na swej masie mięśniowej i dzikim wyglądzie w celu zastraszenia swych łagodniejszych bliźnich.

Japończycy, już z racji swej niewielkiej postury, muszą polegać bardziej na strategii, niż na sile.<sup>3</sup> Rozwinęli więc ju-jitsu naprawdę imponująco, i nie ma prawie skośnookiego dzieciaka w Japonii,

<sup>3</sup> To nie jest w stu procentach prawda – ju-jitsu rozwinęło się przecież zanim Japończycy weszli w bliższe kontakty z innymi ludami, przeważnie większej postury. Kiedy wszyscy dookoła są drobni, ten fakt odgrywa przecież roli. Początki ju-jitsu były w istocie jeszcze bardziej imponujące, bo chodziło nie tyle o pokonywanie znacznie większych, co o pokonywanie gołymi rękoma ludzi uzbrojonych w miecz (a nawet dwa miecze, co było typowe dla sposobu walki samurajów). Tyle, że to nie brzmi aż tak dobrze z czysto propagandowego punktu widzenia, bowiem Japończyk (stosując ju-jitsu) pokonywał Japończyka (uzbrojonego w miecz), a nie obcego. Oczywiście później pragnienie skompensowania tych wyraźnych różnic wzrostu i masy musiało mieć znaczny wpływ na zainteresowanie Japończyków dla sztuk walki wręcz, a pośrednio i na ich rozwój.

który by czegoś nie wiedział na temat „łagodniej sztuki”, jaką ju-jitsu jest nazywane<sup>4</sup>.

Prezydent Czechosłowacji Masaryk, jeden z największych pedagogów naszych czasów, wierzący, jak miliony jego świątłych i postępowych rodaków, w „zdrowego ducha w zdrowym ciele”, starał się wpoić w każdego ucznia w swym kraju podstawy tej najmądrzejszej z nauk fizycznych.<sup>5</sup>

Choć samo w sobie ju-jitsu nie rozwija mięśni, to stanowi nieocenioną pomoc w nauce czynienia inteligentnego użytku z własnego ciała. Jest formą zapasów łączącą spryt lisa z gibkim wdziękiem pantery. Wyostrza umysł i przyspiesza działanie układu nerwowego. Żaden mężczyzna, ani żadna kobieta, mający do siebie

---

<sup>4</sup> W istocie *ju-jitsu* to po japońsku właśnie „łagodna sztuka”.

<sup>5</sup> *The wisest of all physical sciences* - „najmądrzejsza z nauk fizycznych”, tak to dosłownie napisano. No, no, bardzo radykalne stwierdzenie! I to nawet, jeśli przez „nauki fizyczne” rozumie się tutaj nie fizykę i takie sprawy, tylko tzw. „kulturę fizyczną”. Zaś co do ówczesnego prezydenta Czechosłowacji Tomasza Masaryka (1850-1937), to faktycznie sam ćwiczył judo, oraz gorliwie i z sukcesem je propagował, czym zjednał sobie zresztą dużą popularność na całym świecie. Było to jednak judo, a nie ju-jitsu, różnica, nad którą autor tej książki wyraźnie woli się nie zatrzymywać. Faktem jest, że judo to w stu procentach japoński produkt – w istocie jest znacznie bardziej japońskie od opisywanego tutaj ju-jitsu, wywodzącego się ze źródeł chińskich i indyjskich (a być może także i europejskich, choć to tylko śmiała hipoteza). Choć judo jest bez cienia wątpliwości pewnym odłamem ju-jitsu. Jeszcze ściślej rzecz ujmując i używając teologicznych kategorii, należałoby chyba powiedzieć, że jest pewną „herezją” ju-jitsu, a może nawet jego „reformacją”. Ma bowiem własną i wyraźnie odrębną „filozofię”, założenia, metody nauczania, plus ściśle skodyfikowany i stosunkowo wąski repertuar ściśle wyselekcjonowanych technik pochodzących jednak wprost z różnych szkół ju-jitsu. Nie ma oczywiście większego sensu zastanawiać się nad tym, czy jeszcze więcej judo w szkołach mogłoby cokolwiek pomóc Czechosłowakom w tym, co ich spotkało w rok zaledwie po wydaniu tej książki. Bojowego ducha im w każdym razie nie dodało (a ich chwalona tutaj „światłość i postępowość” chyba jeszcze mniej).

nieco szacunku, nie pozwoli byśmy się stali narodem widzów, oglądających wyczyny wyspecjalizowanych atletów, podczas gdy my sami stajemy się otyłymi, nieatrakcyjnie wyglądającymi klakierami.

Ju-jitsu daje każdemu mężczyźnie, kobiecie, czy dziecku, choć natura odmówiła im potężnej postury, możliwość poruszania się bez lęku, skutecznej obrony przed agresorami, których z pewnością nie jest pozbawione ich otoczenie, oraz tę pewność siebie, którą jedynie „dobrze uzbrojony” atleta może posiadać. Dzięki ju-jitsu, różnice wagi, wzrostu, czy zasięgu ramion, mogą być praktycznie zniwelowane, zaś ten, kto ją opanował, może stawić z uśmiechem czoło niekorzystnym okolicznościom i wygrać.

## **Na co powinieneś zwrócić uwagę**

Praktykujący ju-jitsu nie potrzebuje ogromnej wiedzy na temat ludzkiej anatomii, aby samemu potrafić zlokalizować kilka niezwykle wrażliwych punktów i paraliżujących centrów nerwowych na ciele człowieka. Niemal każdy wie na przykład, że istnieje miejsce pod uszami, którego naciśnięcie wywołuje piekielny, promieniujący ból, mogący łatwo obezwładnić napastnika.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Co jest niewątpliwie prawdą, ale może warto dodać, że na samym bólu nie zawsze można całkowicie polegać. Alkohol, narkotyki, adrenalina wreszcie, potrafią ogromnie zmniejszyć wrażliwość na ból, a ludzie grubokościści, prymitywni i różne „mięśniaki” mają zadziwiająco wysoki próg bólu. To samo, choć niekoniecznie z tych samych przyczyn, dotyczy bokserów, zapaśników, karateków itp., którzy po prostu do bólu się w pewnym stopniu przyzwyczaili.

Także i to, że w miejscu połączenia łokcia z przedramieniem znajduje się „śmieszna kostka”<sup>7</sup>, za pomocą której, jeśli się nią umiejętnie pomanipuluje, można łatwo przeciwnika rozbroić.

Albo to, że golenie są niezwykle wrażliwe na ból i wytrzymują tylko bardzo słaby nacisk.

Rysunki umieszczone w tej książce wyraźnie pokazują, gdzie znajdują się wrażliwe punkty, które należy atakować, zaś opisane tu chwytły pozwolą wykonującemu je znaleźć się w pozycji umożliwiającej skuteczne wykorzystanie wspomnianej tu przed chwilą powszechnej wiedzy.

Pamiętaj, że niektóre z technik ju-jitsu mogą się stać niebezpieczne w niedoświadczonych rękach. Jeśli dasz się ponieść temperamentowi, jeśli włożysz za wiele energii w jakieś pchnięcie albo pociągnięcie, to łatwo możesz zrobić trwałą krzywdę koledze, który pomaga Ci w ćwiczeniach jako Twój partner. A zatem spokojnie!

Przy pewnej wytrwałości, wkładając w całą rzecz należyta staranność i nieco myślenia, możliwe jest stać się ekspertem ju-jitsu. Jeśli nim się staniesz, to zdobędziesz pewność siebie, zdolność zdominowania innych ludzi, jeśli przyjdzie taka potrzeba, a także, i to nie jest najmniej ważna sprawa, opanowanie i powściągliwość, które będą Ci wszędzie zjednywały przyjaciół.

---

<sup>7</sup> *Funny bone* - tak to miejsce nazywa się potocznie po angielsku. Co oznacza właśnie „śmieszna kość”.

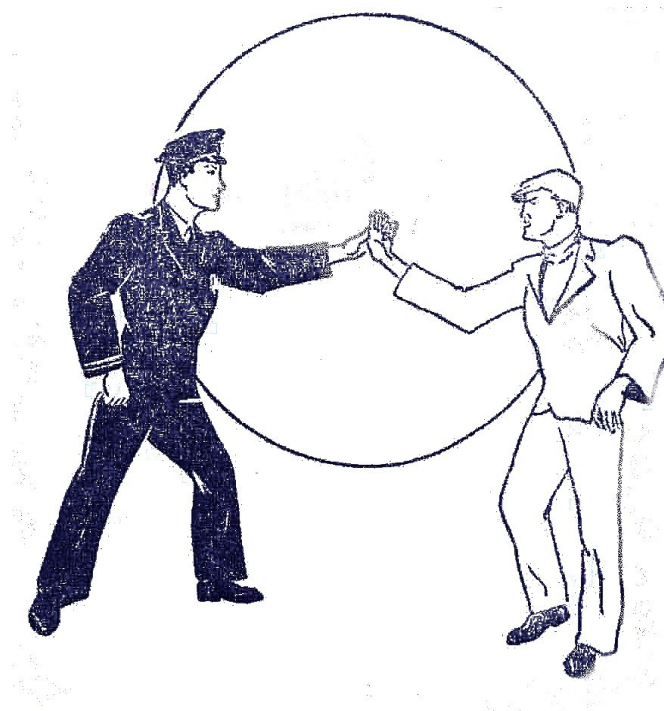
## Podstawowe ju-jitsu

Załóżmy, że jesteś w tłumie i jakiś szczególnie nieprzyjemny facet cały czas Cię popycha. Protestujesz, a wtedy on staje się wojowniczy. Tłum przewidując masakrę odsuwa się od Was...

Tamten reaguje na to czyniąc groźny ruch w Twoim kierunku - wyciąga do przodu ramię (zazwyczaj będzie to prawe ramię, o ile nie jest on wyszkolonym bokserem, ani mańkutem).

Zrób krok w przód i złap jego dłoń swoją lewą.

Wciśnij cztery palce mocno we wnętrze jego dłoni, tuż poniżej kciuka, a kciuk wbij mocno w wierzch jego dłoni, a potem zegnij ją w tył i szarpnij w dół. (Patrz rys. 1)



Rys.1

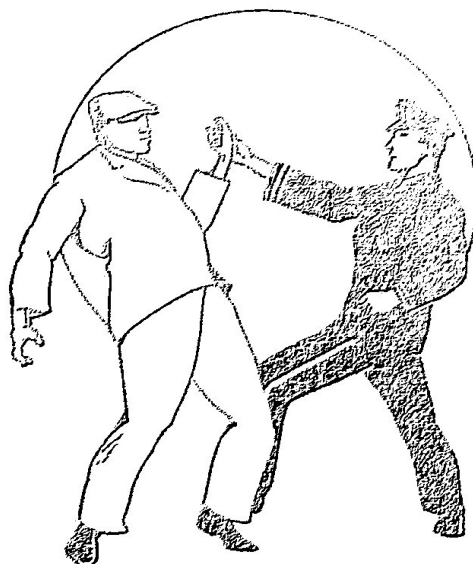
Jeśli facet nadal się opiera, to użyj obu rąk, silnie naciskając na jego nadgarstek i ramię.

W tym samym czasie, przystępując bliżej do niego, ustaw swą lewą nogę za jego prawą, tak, by Twoja pięta znalazła się po wewnętrznej stronie jego prawej pięty.

Przy odpowiednio dużej sile nacisku Twój oponent ciężko padnie na ziemię. Albo też nadgarstek pęknie mu jak słomka. (patrz rys. 2)

Gdyby Twój popędliwy przyjaciel wiedział cokolwiek o boksie i poszedł z lewą ręką do przodu, Ty po prostu odwrócisz całą procedurę. Czyli uchwycisz jego lewą rękę swoją prawą, przyjmując postawę nieco podobną do szermierczej, z prawą stopą z przodu,

lewą z tyłu i lewą ręką na biodrze. A jeśli będzie Ci sprawiał nieco więcej kłopotu, użyjesz obu rąk.



Rys.2

Wykonaj to wszystko z łagodnym i miłym uśmiechem. Twoja pozorną nonszalancją ukryje cały Twój wysiłek, dzięki niej dasz się poznać, jako człowiek opanowany i ogólnie *cool*, ale taki, któremu niebezpiecznie się sprzeciwiać.

### **Prosty chwyt za kciuk**

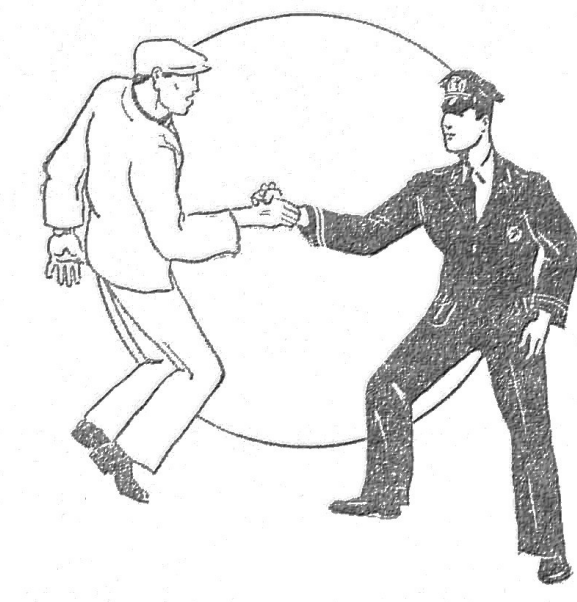
Idziesz sobie samotnie opuszczoną ulicą, nie wadząc nikomu i nie spodziewając się, by ktoś miał do Ciebie żywić jakąś urazę.

W pewnej chwili zbliża się jednak do Ciebie jakiś niezbyt przyjemnie wyglądający osobnik, wyraźnie rozdrażniony Twoim spokojem i uśmiechem na Twej twarzy. Facet wyciąga prawą rękę, by Cię

chwycić. Jego dłoń jest otwarta, gotowa złapać jakąś część Twego ciała.

Znowu przyjmujesz pozycję szermierczą, stojąc tuż przed nim i na wprost niego. Błyskawicznie wyciągasz prawą rękę z otwartą dłonią.

Zamknij teraz dłoń na jego dłoni, chwytając go za kciuk w ten sposób, że Twoje cztery palce obejmują jego dłoń od tyłu, Twój kciuk mocno wbija się w zgięcie między kciukiem, a pozostałymi palcami. (patrz rys. 3)



Rys.3

Mocno ściskając czterema palcami od tyłu jego dłoń poniżej kciuka, oraz zginając ten jego kciuk w tył przy pomocy Twojego, sprawisz, że facet da za wygraną. Aby uniknąć przeraźliwego bólu i możliwego

złamania kciuka, będzie musiał ugiąć kolana. Dalszy nacisk sprawi, że padnie jak długi na ziemię.

W ten prosty sposób, wysiłkiem zbyt małym by na Twym czole pojawiły się pierwsze krople potu, okiełznałeś tchórzliwego rozrabiakę, który z pewnością będzie teraz czuł za wiele respektu wobec Ciebie, by pójść za Tobą, kiedy się spokojnie odwrócisz i z uśmiechem odejdiesz.

### **“Dajcie mi punkt podparcia!”, czyli dźwignia na ramię**

To jest nieco bardziej skomplikowane, ale jak zawsze, oparte na najprostszyc naukowych zasadach. Każdy uczeń szkoły średniej wie, jak działa dźwignia i punkt podparcia. Ich zastosowanie do ludzkiego ciała jest jednym z prostych cudów ju-jitsu.

Wyobraź sobie, że zostałeś mianowany porządkowym na meczu futbolowym. Jakiś hałaśliwy i przesadnie żywy młodzian niepokoi ładną studentkę. Rycerskość, poza obowiązkiem, wymaga, byś dał mu nauczkę. Kilkakrotne poprosiłeś go, żeby przestał. To był już ostatni raz i teraz zdecydowanie krocysz w jego kierunku.

Próbuje Cię dosięgnąć prawym zamachowym. Robisz krok w tył i nieco w prawo. Prawą ręką chwytasz jego nadgarstek. Pociągnij jego ramię w poprzek Twojej własnej klatki piersiowej, mniej więcej w kierunku, w którym zadał swój cios. Wyciągnij swe lewe ramię ponad jego ramieniem w okolicy łokcia i opasz je całkowicie swoim. Twoja lewa dłoń spocznie potem na Twojej piersi.

Twój lewy nadgarstek naciska twardą kością na jego przedramię, tworząc punkt podparcia, podczas gdy Twoja prawa ręka, trzymająca jego rękę, tworzy dźwignię, która go więzi i unieruchamia.

Wtedy zaczepiasz prawą nogą jego prawą, Twoja pięta po wewnętrznej stronie jego pięty, skutkiem czego staje się w Twoich rękach bezradny jak dziecko.

Podetnij prawą stopą jego stopę, a wtedy on padnie na ziemię. Pokazałeś kto tu rządzi, uspokoiłeś awanturnika, przywróciłeś porządek... Wyobraź sobie wdzięczność w błękitnych oczach tej studentki!

Twój przeciwnik chciałby może jeszcze stawiać opór, ale wtedy odczuje dotkliwy ból w ramieniu i grożące mu złamanie. Oto jak to wygląda: (patrz rys. 4)



Rys.4

## Hammerlock<sup>8</sup>

Celebrujesz wraz z kilkoma znajomymi zwycięstwo swej szkolnej drużyny, a spora część Twojej radości wywołana jest faktem, że sam znacząco się do tego zwycięstwa przyczyniłeś, oraz tym, że ukochana przytula się do Ciebie, wpatrując się co chwila z zachwytem w oczy swego bohatera. Właśnie wysiedliście z taksówki i macie wejść do restauracji, kiedy jeden z dzisiejszych przeciwników Waszej drużyny – a może to jakiś rozczarowany kibic? - zapewne straciwszy parę groszy stawiając przeciw Wam, wypowiada bardzo niegrzeczną uwagę.

Nie zwracasz na to uwagi. Nie dasz się przecież sprowokować do żadnej szarpaniny, kiedy Ona jest z Tobą. Tamten uznaje to za tchórzostwo i zbliża się z oczyma nabiegłymi krwią. Tego już nie możesz zignorować, delikatnie uwalniasz się z objęć swej uroczej przyjaciółki.

Agresywny kibic, wyraźnie zresztą podпиты, wypuszcza cios z prawej w Twoim kierunku. Zachowując spokój, ale zdecydowanie,

---

<sup>8</sup> Zachowałem tu oryginalną angielskojęzyczną nazwę, która dla mnie zawsze była tą jedyną. W judo ta technika nazywa się *ude-garami*. Żadnej oficjalnej polskiej nazwy chyba nie spotkałem, choć ktoś ze znajomych określał to jako „czwórka”, co zresztą odpowiada innej angielskojęzycznej nazwie *figure four*. Zwracam uwagę Czytelnika, że w ogóle terminologia chwytów jest w tej książeczce bardzo luźna, jako że większość tych nazw wydaje się być *ad hoc* stworzona przez samego autora.

wykonujesz zejście w bok<sup>9</sup>, uchylając się przy tym nieco w prawo, a jednocześnie łapiąc jego nadgarstek lewą ręką i unosząc ją w górę.



Rys.5

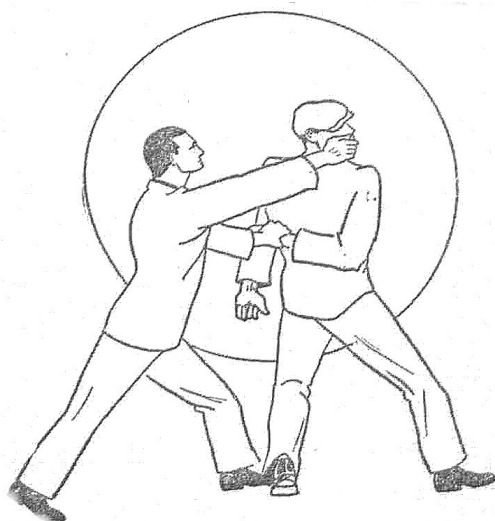
Błyskawicznie przechodzisz pod jego uniesionym ramieniem, cały czas trzymając go za nadgarstek, po czym obracasz się w lewo. (patrz rys. 5)

Wykręć jego ramię i ustaw się całkiem za plecami zszokowanego tym przebiegiem wydarzeń przeciwnika, przyciskając to wykręcone ramię do jego pleców. Raczej nie będzie się zbyt energicznie opierał, bo kontrolowane, ale bezlitosne wykręcenie kończyny z reguły osiąga pożądany skutek.

---

<sup>9</sup> Chodzi o to, co w boksie, po angielsku, nazywa się *sidestep*. Chodzi o „krok w bok”, wykonany przez odstawienie „tylnej” (tej znajdującej się bardziej z tyłu) nogi nieco w bok - na zewnątrz (czyli dla prawej w prawo, dla lewej w lewo) – a potem przestawienie drugiej nogi tak, aby znaleźć się znowu w pozycji jak przedtem.

Gdyby jednak oponent nadal gwałtownie walczył, wykorzystasz fakt, że znajdujesz się tuż za nim, a prawa rękę masz wciąż wolną. Wyciągnij ją ponad jego prawym barkiem, dłoń włóż pod jego brodę, potem zaś, stale naciskając trzymającą go za nadgarstek lewą ręką na jego plecy, prawą pociągnij jego głowę w tył. (patrz rys. 6)



Rys.6

W czasie znacznie krótszym, niż byłby potrzebny dla doprowadzenia go do opamiętania, ten człowiek stanie się Twoim więźniem – nie mniej, niż gdybyś skuł mu ręce kajdankami, a szyję zamknął w dyby. Oczywiście żaden rycerz w obecności damy swego serca nie myślałby o dalszym ujarzmianiu takiego bezmyślnego warchoła, oczywiście poza spokojnym poproszeniem go o przeprosiny. Jeśli zaś skwapliwie nie posłucha, cóż... Stanie się, jak to mówią, „o wiele mądrzejszym, ale o wiele smutniejszym człowiekiem”. W całej tej sprawie utrzymałeś spokój i równowagę ducha, możesz więc być pewien, że nie utraciłeś nic z szacunku damy swego serca.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

W pełnej wersji ebooka znajdziesz kilkadziesiąt nietrudnych do wykonania i bardzo skutecznych technik ju-jitsu.

Przeczytaj więcej na stronie: <http://ju-jitsu.zlotemysli.pl>

[Poznaj wiecznie aktualne zasady samoobrony opartej na japońskiej sztuce walki "bez walki" jaką jest ju-jitsu.](#)



**Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości**



**Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki**

## POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

### Perfekcyjny wygląd - kulturystyka i fitness – Tomasz Rychlik



***Jak osiągnąć wyraźne zmiany we własnej sylwetce i uzyskać wspaniały wygląd w ciągu zaledwie 6 tygodni?***

Osoby fizycznie atrakcyjnie mają znacznie mniejszy problem ze znalezieniem pracy, budzą także większe zainteresowanie wśród płci przeciwnej. Z piękną sylwetką czujemy się pewniejsi siebie i szczęśliwsi. Czasami nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego jak mało potrzeba aby znacznie poprawić swój wygląd.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://kulturystyka.zlotemysli.pl>

*"Dzięki dobrze napisanemu rozkładowi ćwiczeń - widać efekty na ciele ;-)"*

***Kuba Piłat 21 lat, Student***

### Zdrowe odżywianie i jego sekrety - Sergey Karpov i Wiera Chmielewska



***W jaki sposób odpowiedni dobór produktów żywnościowych i medycyna niekonwencjonalna mogą polepszyć Twoje zdrowie?***

Jeśli należysz do grupy ludzi, którzy nie znoszą lekarzy i środków farmakologicznych, jeśli zależy Ci na zdrowiu i cenisz sobie niekonwencjonalną medycynę i alternatywne podejście do leczenia – ebook "Zdrowe odżywianie i jego sekrety" podpowie Ci jak się odżywiać, by Twój organizm zachował zdrowie i witalność

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://zdrowe-odzywianie.zlotemysli.pl>

*"Dzięki ebookowi postanowiłem zmienić dotychczasowe zasady żywienia całej rodziny. W naszym jadłospisie używamy znacznie więcej świeżych owoców i warzyw a także stosujemy naturalne suplementy. Nasze społeczeństwo posiada bardzo znikomą wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Pozycja jest bardzo interesująca i warta przeczytania."*

***Maria Wiesława Nehrebecka***

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**