Önvédelem elmélet

Jogos önvédelem, jogos védelem

A köznyelv jogos önvédelemről beszél, a jogszabály viszont jogos védelmet ismer. Mi a különbség a kettő között? Az önvédelem, ami egyébként nem jogi kategória, arra utal, hogy valaki magát védi meg, a jogszabály által használt jogos védelem kifejezés azonban ennél tágabb értelmű. Mint a BTK kimondja, a jogos védelem a saját vagy mások személye, javára, valamint a közérdek ellen irányuló jogtalan támadások megelőzését és elhárítását szolgáló cselekvés, itt tehát nem csak a saját magunk védelméről, hanem mások, illetve a közérdek védelméről is szó van.

A modern önvédelem azon elven alapszik, hogy az erőszaktól megvédjük magunkat, és közben kíméljük a támadó egészségét és életét. Törvényeink elismerik azt az alapelvet, hogy életünket és egészségünket veszélyeztető támadás esetén mindenkinek joga van védekezni a jogtalan erőszak ellen. A büntető törvény, mint fentebb írtam, a szükséges önvédelemre vonatkozó rendelkezések beiktatásával gondol erre az alapelvre.

A jogos védelem fontos kérdése, hogy pontosan mit is tehet az ember egy támadás esetén, milyen eszközökkel védekezhet. A jogos védelem megítéléséhez szorosan hozzátartozik a támadás elhárításához szükséges mérték kérdése is. Ha valaki a jogtalan támadáshoz szükséges mértéket azért lépi túl, mert ijedtségből vagy menthető felindultságból azt képtelen felismerni, nem büntethető.

Megelőzés

Kerülni kell a veszélyes helyzeteket. Akármilyen közhelyszerűen hangzik is, ez az önvédelem legfontosabb alapelve. Nagyon sok esetben lehetőség van a konfliktus elkerülésére, ha erre külön figyelnek az emberek. Kerülni kell azokat a helyeket, helyzeteket, amelyekben az embert támadás érheti. Például: Ne látogassuk azokat a nyilvános helyeket (pl.: diszkók), amelyekben gyakoriak a verekedések. Azonkívül, hogy kerüljük az ilyen helyeket, magatartásunkkal sem szabad felhívni magunkra az esetleges támadok figyelmét. Időben fel kell ismerni a veszélyt. Tapasztalat és főleg emberismeret kell hozzá. Ha sikerült időben felismerni a veszélyt, meg kell próbálni elkerülni azt. Ez bizonyos esetekben aránylag egyszerű. Ha szükséges, el kell futni.

A váratlan támadás nem lesz az, ha óvatosság fogadja és vár rá az előrelátás. Alapelvként az éberséget fogadjuk el.

Fizikai-szellemi képességek

Az önvédelmi tudás egyik alapvető feltétele a megfelelő fizikai képességek megléte. Hiába ismeri valaki a technikákat, ha hiányoznak azok végrehajtásához szükséges fizikai képességei: erő, állóképesség vagy gyorsaság. A fizikai képességeket fejleszteni kell. Az önvédelemben a bátorság, önbizalom, az emberismeret, gyors döntési képesség mind elengedhetetlenek. Természetesen a pszichikai képességek fejlesztése összetettebb feladat, mint a fizikai képességeké. Fejlesztésük egyik legjobb eszköze valamelyik küzdősport gyakorlása.

Vitális pontok

Az emberi testnek több olyan pontja van, amely támadása önvédelem közben hatásos lehet. Ezek között vannak olyanok, amelyek megtámadása akár halálos sérülést is eredményezhet, és vannak olyanok, amelyek kevésbé veszélyesek. Az önvédelemben a védőnek olyan fokú fájdalmat kell okoznia a lehető legkisebb testi sérüléssel, mellyel megtöri a támadója harci kedvét, megakadályozza a további támadást.

Veszélyesen támadható felületek:

A test három legsérülékenyebb része a szem, a torok és az ágyék. Mindhárom célpont támadása azonnal harcképtelenné teszi az ellenfelet. Ezeket a célpontokat csak végszükség esetén szabad támadni.

Közepes veszélyességgel támadható felületek: a tarkó, a halánték, a gerinc, a gyomorszáj, a bordák, a könyök és a térd támadása . Nagy erejű technikákkal azonban ezeket a célpontokat támadva is lehet maradandó sérüléseket okozni.

Egyéb támadható felületek: vannak olyan célpontok, amelyek támadása nem okoz maradandó sérülést, csak igen nagy fájdalmat, ezért hatásosan támadhatók. A támadások nem teszik harcképtelenné az ellenfelet, csak megfékezik. Ezek után más célpontok támadásával kell harcképtelené tenni.

E célpontok és a támadási módjai: fülcsavarás, vállgödör ütés vagy nyomás, alkar, csuklócsavarás, -feszítés, kézhát ütés, ujjak csavarása, comb, sípcsont, boka rúgása.

Önvédelmi küzdősportok

Különböző társadalmi rendszerekben az önvédelemnek más-más formái alakultak ki, amelyek legtöbb esetben magukon viselik az illető nép nemzeti sajátosságait. Noha létrejöttük indítéka

ugyanaz volt, technikájuk különbözik egymástól.

Judo:

A legismertebb küzdősportok közé tartozik. A kodokán judót az ősrégi japán jujitsu rendszeréből Jigoro Kano alkotta meg. A judo mai formában javarészt erre a rendszerre épül. A judónak mint versenysportnak célja a szabályok adta lehetőségekkel az ellenfél dobása, leszorítása, fojtása, karjának feszítése.

Muay Thai-box

Thaiföld nemzeti sportja. A mai küzdősport eredete (amit ma Muay Thai néven ismerünk) bizonytalan a hiteles feljegyzések hiánya és a számtalan legendával fűszerezett szájhagyomány miatt. A Muay kétségtelenül nagyon jól fejleszti a harckészséget. A küzdelemben a fejet, a könyököt, a térdet, az öklöt és a lábakat használják. Versenyeken kesztyűt, fogvédőt, lágyékvédőt használnak.

Ökölvívás

Az ökölvívás őshazájának az ókori Kínát tekintjük, ahol a katonai kiképzésben szerepelt az ökölharc. Alapütések: egyenes, horog, felütés. Védések: lezárás, hárítás, hajlás, lépés.

Karate

Japán szó, jelentése puszta kéz. Időszámításunk előtt keletkezett Indiában. A karatéban a fő hangsúlyt a villámgyors támadásra helyezik, miközben az ütéseket többnyire a kézfej külső élével hajtják végbe, illetve lábbal rúgják az ellenfél érzékeny és könnyen sebezhető részeit.

A karate mai formáját tekintve ütés, rúgás hárításstechnikájával kitűnően alkalmas az önvédelmi harcra. Néhány szóban ismertetem a hazánkban működő szakágakat.

Kyokushinkai

Jelentése szabad fordításban: együtt a közös cél, az igaság felé. Versenyeiken valóságos harc folyik. A versenyzők teljes erőből viszik be ütéseiket, rúgásaikat (fejre ütni tilos). Kéz-, lábvédőt nem használnak.

No-kontakt

A szakág korábban a shotokán nevet viselte, jelenlegi elnevezése a hozzátartozó stílusok egységesítését segíti. Angol eredetű név, azt jelenti, érintés nélkül. Versenyeiken csak jelzik a találatokat a versenyzők. Fejnek még csak az érintése is tilos.

Taekwon-do

Koreai karate. Tae- rúgást, kwo- kéztechnikát, do- tökéletes eljárást jelent. Védőfelszerelésben versenyeznek. Non-stop küzdelem a versenyeken. A versenyzők teljesítményét a bíró a mérkőzés befejeztével értékeli.

All-style sportkarate

Jelentése: őszstílusú sportkarate. Mai elnevezése Kick-box. A kick-box állandóan változó, fejlődő stílus, ellentétben a tradicionális karate iskolákkal. A versenyeken védőfelszerelést, kesztyűt, lábfejvédőt, sípcsontvédőt, fejvédőt, fogvédőt, szuszpenzort használnak, amelyek minimálisra csökkentik a sérülésveszélyt. Jelenleg a világon az egyik legelterjedtebb karate irányzat

Küzdőállás:

Az önvédelemhez is a legcélszerűbb felállás a kick-box sportban használt küzdőállás. Ez csípő szélességnyire nyitott harántterpeszállás, amelyben a testsúly a két lábon egyenlően van elosztva. A térdek enyhén hajlítottak, az egyik kéz a test mellett van, a másik ökölbe szorítva az állat védi. Az elöl lévő ököl a váll vonalában van.

Ütések-rúgások:

Alkalmazására elsősorban akkor kerül sor, ha a támadó ütő-, illetve rúgótávolságon belül van, a fogásbontás után már szabadult ugyan a védő, de még nem tette ártalmatlanná ellenfelét. A helyes távolságtartás nélkülözhetetlen a védekezésben és az ellentámadásban.

Ütések:

Komolyabb felkészülés nélkül az átlagember csak néhány ütést tud olyan gyorsan és erősen végrehajtani, hogy annak az önvédelemben hasznát vegye. Pl.:

1.Szúrás szemre: Az ellenfél szemét a mutató és középső ujjal lehet támadni. Nagyon hatásos önvédelmi technika, mivel nem kell különösebb erő a végrehajtásához és a támadót azonnal harcképtelenné teszi. Nagyon veszélyes, maradandó sérülést okozhat.

2. Behajlított ujjakkal ütés a torokra: Az ellenfél torkát behajlított ujjakkal célszerű megütni. A szem támadásához képest hasonlóan hatásos technika, de szintén nagyon veszélyes, akár halált is okozhat.

3. Könyökkel végrehajtott ütések. Nagyon erősek, ezért az önvédelem hatásos fegyvere. Belharcban jól használható, elsajátításuk sem nehéz

4. Ököl felülettel: Ökölvívó alaptechnikák (Egyenesek, felütések, horgok, kombinációk). A test egész felületére. Elsajátításuk gyakorlás-igényes.

5. Kéz éllel: A különböző karate irányzatok sok ember szemében azonosak a kéz él ütésekkel.

Pedig számos irányzat nem használja ezt a technikát. Ahol alkalmazzák is, szerepe elenyésző. Önvédelemre néhány speciális esetben felhasználható.

Rúgások:

Az ellenfél lábát, testét és fejét egyaránt lehet rúgásokkal támadni. A fej, de sokszor a test támadása is olyan fizikai képességeket (elsősorban lazaságot, másodsorban egyensúlyérzéket követel), amivel

az átlagember nem rendelkezik. Ezért az önvédelemre elsősorban a lábra irányuló, illetve a térddel kivitelezett rúgásokat érdemes megtanulni, begyakorolni.

1. Köríves rúgás: A legegyszerűbb, ugyanakkor igen hatásos önvédelmi eszköz a lábra végrehajtott köríves rúgás. Lábfej vagy sípcsont a rúgó felület.

2. Az ellenfél nemi szervét emelkedő rúgással lehet támadni. Ugyancsak lábfej vagy sípcsont a rúgó felület.

3. Egyenes rúgás már lényegesen nehezebb az előző rúgásoknál, testre, fejre több gyakorlást igényel. Rúgó felület telitalp vagy visszafeszített lábfej, az ujjpárnák alatti része.

4. Oldalsó rúgás lábra. Nagyon hatásos, de nem könnyű technika. Rúgó felület sarok vagy láb él.

5. Térddel végrehajtott rúgások a közelharc egyik leghatékonyabb fegyvere. Fejre, testre, ágyékra, lábra egyaránt könnyedén kivitelezhető.

Forrás webcím:https://tancolo.pte.hu/hu/onvedelem_elmelet