

Śmiercionośna łyżeczka do herbaty

Są takie sytuacje w życiu, w których i dżentelmen musi zmienić reguły gry. Wówczas zwykła łyżeczka do herbaty, czy karta kredytowa stają się niebezpiecznym narzędziem. W systemie samoobrony krav-maga możliwe jest naprawdę wszystko.

Wojciech Kosiewicz
w.kosiewicz@gazetaolsztynska.pl

— Mój przypadek był specyficzny — wspomina Krzysztof Lewicki z Olsztyna, międzynarodowy instruktor systemu samoobrony krav-maga z uprawnieniami izraelskimi. Już od drugich zajęć prowadził własny notatnik. Zapisywał w nim to wszystko, co mówił jego trener, a co było istotne. Miał wówczas 23 lata. Wcześniej, zanim trafił na system walki, który spełniał jego oczekiwania, trenował taekwondo, aikido, boks oraz kung fu.

— Krav-maga nie jest dyscypliną sportową, bo w jej ramach nie ma organizowanych zawodów, czy mistrzostw — opowiada Krzysztof Lewicki.

Jedno uderzenie mogłoby zakończyć się utratą zdrowia... Nie może być konfrontacji z kimś, kto chce pozbać ciębie życia.

— Przecież agresor nie częs-

tuje cię czekoladkami Ferrero Rocher — dodaje z uśmiechem.

Trafić w najczulszy punkt

Samoobrona pasjonuje go od 12 roku życia. Już wtedy ćwiczył we własnym zakresie oraz sięgał po książki o sztukach walki, ale nie tylko. Kiedy jego rówieśnicy czytają lektury szkolne, on bierze do ręki publikacje z genetyki, inżynierii genetycznej, ewolucjonizmu, socjologii, filozofii czy psychologii. W szkole średniej otrzymywał stypendium prezesa rady ministrów za wyniki w nauce. — Odnalazłem się w krav-maga — twierdzi Krzysztof Lewicki. — Ona spełnia moje oczekiwania jeżeli chodzi o system samoobrony i walki wręcz. Międzynarodowy kurs instruktorski, rekomendowany przez samego ministra obrony Izraela, zrobił po trzech latach i dwóch miesiącach od daty pierwszego treningu.

Krav-maga inspirowane jest z pierwotnych odruchów człowieka, które zostały zmodyfikowane na potrzeby techniki interwencji i obrony osobistej.

— Można powiedzieć, że naładowała nasza odruchy przez miliony lat, a teraz wzmacniamy je na treningu.

Techniki są bardzo proste, a zarazem skuteczne jak sam prawy prosty. Przywołasz rękę do klatki piersiowej, zaciskasz pięść i uderzasz po optymalnej linii. — Pierwszą nigdy nie atakujemy — wyjaśnia Krzysztof Lewicki. Na zajęciach nie uczy agresji. Prowadzi je dla mężczyzn, kobiet, żołnierzy, a nawet antyterrorystów. Sam dostał propozycję pracy w jednostce specjalnej, ale życie na telefon mu nie odpowiada.

— Cała krav-maga kręci się wokół najczulszych punktów ludzkiego ciała — opo-



wiada. — Głowa, oczy, szyja, krocze, stawy. Nie możesz być dżentelmenem i damą, jeżeli ktoś chce zrobić ci krzywdę.

Jedną, czy dwie łyżeczki?

W Polsce krav-maga pojawiła się w 1995 roku. To system walki, który kiedyś zarezerwowany był jedynie dla jednostek specjalnych. Zaważono, że kiedy wyeliminuje się z niego techniki typowo militarne, doskonale nadaje się na potrzeby cywilne. Mało komu przyszłoby do głowy, że bronić się można wieloma przedmiotami codziennego użytku. — Parasolka, popielniczka, telefon, a nawet łyżeczka do herbaty i menu — wylicza instruktor, z którym rozmawiam przy restauracyjnym stoliku. — Zaraz pokażę... Chwyta łyżeczkę, umieszczając ją między palcami środkowym i serdecznym, aby z pięści wystawała rączka.

— O proszę. W odpowiedni sposób umieszczona nie jest już łyżeczką — wyjaśnia. — Co mógłbym nią teraz zrobić? To byłby prawdziwy dramat. A jak kilka razy zęgnę menu, to uzys-

ka ostro przedmiot do obrony. Do tego nadaje się również karta kredytowa...

W systemie krav-maga wszystkiego używa się w ostrożności, jedynie w chwili zagrożenia zdrowia, bądź życia — swojego, jak i najbliższych.

— Nasza podstawowa zasada brzmi „zawsze unikaj



walki, bo walka to ostateczność” — mówi Krzysztof Lewicki. Są sytuacje, w których napastnikowi lepiej oddać rzeczy materialne, aby zachować życie. Jak w oddali widać, że coś się dzieje, lepiej skręcić w inną uliczkę. — Największą sztuką, jest sztuka unikania konfliktów — twierdzi instruktor, który również tego uczy na zajęciach. Ile czasu należy poświęcić, aby wieczorami na ulicy poczuć się pewniej? — Wystarczy około pół roku treningów — odpowiada instruktor. — Z każdych zajęć można wynieść skuteczną technikę samoobrony i zasady prewencji.



Przy kawiarnianym stoliku też można znaleźć narzędzia do skutecznej obrony przed napastnikiem



Żeby wieczorami na ulicy poczuć się pewniej? Wystarczy około pół roku treningów — mówi Krzysztof Lewicki



Ruszą treningi

Krzysztof Lewicki sezon treningowy rozpoczyna 2 września o godz. 18 w Szkole Podstawowej nr 15 w Olsztynie, przy ul. Kętrzyńskiego 10. W zajęciach mogą brać udział osoby powyżej 16 roku życia.

Więcej informacji: www.kravmaga-szkola.olsztyn.pl