

# **Metodyka nauczania obrony przed ciosami i kopnięciami**





**nadkom. Lubomir Stasiak**  
**st. asp. Krystian Wieczorek**  
**mł. asp. Michał Gawęłczyk**  
Zakład Wyszukolenia Specjalnego

# **Metodyka nauczania obrony przed ciosami i kopnięciami**



Katowice 2017

Redakcja:  
mł. insp. Tomasz Stechnij

Redakcja techniczna i korekta:  
Paweł Mięsiak

© Szkoła Policji w Katowicach, Katowice 2017. Pewne prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja w całości stanowi materiał dydaktyczny Szkoły Policji w Katowicach.  
Publikacja dostępna jest na licencji:  
Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych  
3.0 Polska (CC-BY-NC-ND) 3.0. Polska.

Postanowienia licencji są dostępne pod adresem:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/legalcode>

# Spis treści

---

<b>Wstęp</b> .....	4
<b>1. Przepisy prawne regulujące użycie siły fizycznej</b> .....	5
<b>2. Postawa w obronie przed ciosami i kopnięciami</b> .....	10
<b>3. Obrona przed uderzeniami</b> .....	12
3.1. Obrona przed ciosami .....	12
3.2. Obrona przed kopnięciami .....	16
<b>4. Przykładowe formy obron przed uderzeniami z zastosowaniem kontrataków</b> .....	20
<b>Literatura</b> .....	23

Policjant w czasie służby narażony jest na szereg różnego rodzaju ataków zadawanych zarówno rękoma i nogami. Takie agresywne zachowania kierowane do policjantów są często niesygnalizowane i nastawione na wykorzystanie przez napastnika elementu zaskoczenia. Dzieje się to często w sytuacjach, gdy podczas interwencji osoba nie podporządkowuje się wydawanym przez policjanta poleceniom, zaczyna stawiać opór lub kieruje swoją agresją w jego kierunku w związku z wykonywanymi czynnościami służbowymi.

Niniejsza publikacja jest próbą przedstawienia metodyki i zasad nauczania obrony przed ciosami i kopnięciami na przykładzie podstawowych technik stosowania bloków powszechnie wykorzystywanych w samoobronie. Należy także zwrócić uwagę, że jedynie osoba wszechstronnie przygotowana pod kątem fizycznym, wyposażona w bogaty wachlarz umiejętności będzie mogła sprawnie, szybko, a przede wszystkim skutecznie stosować różnego rodzaju bloki, przechodząc bezpośrednio z obrony do kontrataku zmierzającego do obezwładnienia osoby atakującej.

W publikacji przedstawiono i opisano kilka wybranych sposobów obrony przed ciosami i kopnięciami, jak również szereg możliwości wykonania kontrataku. Osiągnięcie pożądanego poziomu opanowania umiejętności obrony przed atakami w dużej mierze będzie zależało od indywidualnych predyspozycji ćwiczącego, poświęconego na trening czasu, a przede wszystkim systematyczności i wytrwałości.

## Rozdział 1.

# Przepisy prawne regulujące użycie siły fizycznej

---

**Ustawa o Policji z dnia 6 kwietnia 1990 r.** (t.j.: Dz.U. z 2016 r. poz. 1782 z późn. zm.) wymienia katalog środków przymusu bezpośredniego:

„Art. 16.1. W przypadkach, o których mowa w art. 11 pkt 1–6 i 8–14 ustawy z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz. U. poz. ...), policjanci mogą użyć środków przymusu bezpośredniego, o których mowa w **art. 12 ust. 1 pkt 1–13** i 17–20 tej ustawy, lub wykorzystać te środki.

2. W przypadkach, o których mowa w art. 45 pkt 1 lit. a–c i e, pkt 2, 3 i pkt 4 lit. a i b oraz w art. 47 ustawy z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej, policjanci mogą użyć broni palnej lub ją wykorzystać.

3. Użycie i wykorzystanie środków przymusu bezpośredniego i broni palnej oraz dokumentowanie tego użycia i wykorzystania odbywa się na zasadach określonych w ustawie z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej.”<sup>1</sup>

„Art. 16a. Wobec nieletniego doprowadzonego do policyjnej izby dziecka, w przypadkach, o których mowa w art. 11 pkt 1–3, 8 i 10–14 ustawy z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej, policjanci mogą użyć środka przymusu bezpośredniego, o którym mowa w **art. 12 ust. 1 pkt 1**, pkt 2 lit. a i b, pkt 3, 4, 6, 7, pkt 12 lit. a i pkt 13 tej ustawy.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (t.j.: Dz.U. z 2016 r. poz. 1782 z późn. zm.).

<sup>2</sup> Tamże.

**Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej** uszczegóławia treści zawarte w Ustawie o Policji a odnoszące się do środków przymusu bezpośredniego:

„Art. 2. 1. Uprawnieni do używania lub wykorzystywania środków przymusu bezpośredniego i broni palnej są:

- 1) funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego;
- 2) funkcjonariusze Agencji Wywiadu;
- 3) funkcjonariusze Biura Ochrony Rządu;
- 4) funkcjonariusze celni;
- 5) funkcjonariusze Centralnego Biura Antykorupcyjnego;
- 6) inspektorzy i pracownicy kontroli skarbowej;
- 7) strażnicy Państwowej Straży Łowieckiej;
- 8) strażnicy Państwowej Straży Rybackiej;

**9) funkcjonariusze Policji;**

- 10) funkcjonariusze i żołnierze Służby Kontrwywiadu Wojskowego;
- 11) funkcjonariusze Służby Więziennej;
- 12) funkcjonariusze i żołnierze Służby Wywiadu Wojskowego;
- 13) strażnicy straży gminnych (miejskich);
- 14) funkcjonariusze Straży Granicznej;
- 15) strażnicy Straży Leśnej;
- 16) strażnicy Straży Marszałkowskiej;
- 17) funkcjonariusze straży ochrony kolei;
- 18) funkcjonariusze Straży Parku;
- 19) żołnierze Żandarmerii Wojskowej lub wojskowych organów porządkowych;
- 20) pracownicy ochrony uprawnieni do użycia lub wykorzystania środków przymusu bezpośredniego lub broni palnej na podstawie przepisów ustawy z dnia 22 sierpnia 1997 r. o ochronie osób i mienia (Dz. U. z 2005 r. Nr 145, poz. 1221, z późn. zm.);



## 21) inspektorzy Inspekcji Transportu Drogowego”<sup>3</sup>

„Art. 11. Środków przymusu bezpośredniego można użyć lub wykorzystać je w przypadku konieczności podjęcia co najmniej jednego z następujących działań:

- 1) wyegzekwowania wymaganego prawem zachowania zgodnie z wydanym przez uprawnionego poleceniem;
- 2) odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie, zdrowie lub wolność uprawnionego lub innej osoby;
- 3) przeciwdziałania czynnościom zmierzającym bezpośrednio do zamachu na życie, zdrowie lub wolność uprawnionego lub innej osoby;
- 4) przeciwdziałania naruszeniu porządku lub bezpieczeństwa publicznego;
- 5) przeciwdziałania bezpośredniemu zamachowi na ochraniające przez uprawnionego obszary, obiekty lub urządzenia;
- 6) ochrony porządku lub bezpieczeństwa na obszarach lub w obiektach chronionych przez uprawnionego;
- 7) przeciwdziałania zamachowi na nienaruszalność granicy państwowej w rozumieniu art. 1 ustawy z dnia 12 października 1990 r. o ochronie granicy państwowej;
- 8) przeciwdziałania niszczeniu mienia;
- 9) zapewnienia bezpieczeństwa konwoju lub doprowadzenia;
- 10) ujęcia osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą;
- 11) zatrzymania osoby, udaremnienia jej ucieczki lub pościgu za tą osobą;
- 12) pokonania biernego oporu;
- 13) pokonania czynnego oporu;
- 14) przeciwdziałania czynnościom zmierzającym do autoagresji.”<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz.U. z 3 czerwca 2013 r., poz. 628 z późn. zm.).

<sup>4</sup> Tamże.

„Art. 12. 1. Środkami przymusu bezpośredniego są:

**1) siła fizyczna w postaci technik:**

**a) transportowych,**

**b) obrony,**

**c) ataku,**

**d) obezwładnienia;**

2) kajdanki:

a) zakładane na ręce,

b) zakładane na nogi,

c) zespolone;

3) kaftan bezpieczeństwa;

4) pas obezwładniający;

5) siatka obezwładniająca;

6) kask zabezpieczający;

7) pałka służbowa;

8) wodne środki obezwładniające;

9) pies służbowy;

10) koń służbowy;

11) pociski niepenetracyjne;

12) chemiczne środki obezwładniające w postaci:

a) ręcznych miotaczy substancji obezwładniających,

b) plecakowych miotaczy substancji obezwładniających,

c) granatów łzawiących,

d) innych urządzeń przeznaczonych do miotania środków obezwładniających;

13) przedmioty przeznaczone do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej;

14) cela zabezpieczająca;

15) izba izolacyjna;

- 16) pokój izolacyjny;
- 17) kolczatka drogowa i inne środki służące do zatrzymywania oraz unieruchamiania pojazdów mechanicznych;
- 18) pojazdy służbowe;
- 19) środki przeznaczone do pokonywania zamknięć budowlanych i innych przeszkód, w tym materiały wybuchowe;
- 20) pirotechniczne o właściwościach ogłuszających lub ośniewających.

2. Środki przymusu bezpośredniego, o których mowa w ust. 1 pkt 1 lit. b–d, pkt 5, 7, 8 i 11–13, można wykorzystać także wobec zwierzęcia, którego zachowanie zagraża bezpośrednio życiu lub zdrowiu uprawnionego lub innej osoby.”<sup>5</sup>

„Art. 13. 1. Środków przymusu bezpośredniego, o których mowa w **art. 12 ust. 1 pkt 1 lit. a**, pkt 2–4 i 6, można użyć także prewencyjnie w celu zapobieżenia ucieczce osoby ujętej, doprowadzanej, zatrzymanej, konwojowanej lub umieszczonej w strzeżonym ośrodku, areszcie w celu wydalenia lub osoby pozbawionej wolności, a także w celu zapobieżenia objawom agresji lub autoagresji tych osób.

2. Środków przymusu bezpośredniego prewencyjnie nie mogą użyć uprawnieni, o których mowa w art. 2 ust. 1 pkt 20 i ust. 2 pkt 1.”<sup>6</sup>

„Art. 14. 1. **Siły fizycznej** można użyć lub wykorzystać ją w przypadkach, o których mowa w art. 11.

2. Używając **siły fizycznej lub wykorzystując siłę fizyczną**, nie zadaje się uderzeń, chyba że uprawniony działa w celu odparcia zamachu na życie lub zdrowie własne lub innych osób albo na mienie lub przeciwdziała ucieczce.”<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Tamże.

<sup>6</sup> Tamże.

<sup>7</sup> Tamże.

## Rozdział 2.

# Postawa w obronie przed ciosami i kopnięciami

---

Właściwa postawa, sposób poruszania się oraz zastosowanie odpowiedniego wariantu i techniki obrony stanowi podstawę do wykonania skutecznej obrony przed uderzeniami. Stabilna postawa walki ma duży wpływ na szybkość, dokładność, prawidłowość oraz skuteczność wykonania często złożonych ruchów i reakcji obronnych. Poruszając się w sposób prawidłowy w postawie walki winniśmy zwrócić szczególną uwagę na równomierne rozłożenie ciężaru ciała, tak by w trakcie obrony stale była zachowana równowaga. Sprawne przemieszczanie się, balansowanie tułowiem czy też zastosowanie uników może utrudnić przeciwnikowi przeprowadzenie skutecznego ataku, a nawet spowodować, iż będzie on nieskuteczny lub niemożliwy do wykonania. Oczywiście biorąc pod uwagę problem niejednokrotnie złożonych struktur ruchu wymaganych przy skutecznej obronie nie można zbyt koncentrować się tylko i wyłącznie na samej postawie walki.

W przypadku osoby praworęcznej przyjęcie prawidłowej postawy (fot. 1A, 1B, 1C) do obrony i kontrataku będzie cechowało się następującymi czynnościami:

- 1) lewa strona tułowia i lewa noga wysunięta do przodu, podeszwa stopy całą powierzchnią przylega do podłoża,
- 2) prawa noga z tyłu, stopa oparta o podłoże na palcach,
- 3) ciężar ciała równomiernie rozłożony na obydwie nogi, kolana ugięte i stopy lekko skręcone w prawą stronę,
- 4) sylwetka ciała lekko pochylona do przodu,
- 5) barki uniesione, głowa lekko pochylona,
- 6) ręka lewa wysunięta w przód, zgięta w stawie łokciowym pod kątem 90 stopni, a pięść zaciśnięta na wysokości barku,

7) ręka prawa zgięta w stawie łokciowym przylega do prawego boku, łokieć zasłania żebra, pięść zaciśnięta na wysokości kości policzkowych,

8) sylwetka zwarta, mięśnie lekko napięte<sup>8</sup>.



Fot. 1A



Fot. 1B



Fot. 1C

Dla osoby leworęcznej przyjęcie prawidłowej postawy jest analogicznie odwrotnie (fot. 2A, 2B, 2C).



Fot. 2A



Fot. 2B



Fot. 2C

<sup>8</sup> M. Sulikowski, T. Popczyński, *Metodyka nauczania uderzeń*, Katowice 2010.

## Rozdział 3.

# Obrona przed uderzeniami

---

Wykonanie obrony przed jakimkolwiek atakiem jest często skomplikowanym i motorycznie złożonym procesem, który kształci się często podczas wieloletniego treningu. Szansa na wykonanie skutecznej obrony zaistnieje tylko wtedy, gdy dana struktura ruchu zostanie opanowana na wysokim poziomie w wyniku wielokrotnego powtarzania. Ćwiczący technikę obrony powinien wykonać ją w taki sposób, aby w pełni przejąć kontrolę nad przeciwnikiem oraz wykorzystać kierunek jego ataku do szybkiego i skutecznego obezwładnienia.

Podczas blokowania uderzeń, które przeważnie są wymierzone we wrażliwe części ciała, używa się zarówno rąk, jak i nóg. Dobrze wykonany blok, z odpowiednią siłą i dynamiką nie tylko chroni przed negatywnymi skutkami ataku, ale też może wywołać u przeciwnika brak chęci do kontynuowania walki. Wybór techniki, kierunku czy też sposobu obrony zależy od wielu czynników, jednak należy pamiętać, że zadawane uderzenia od pasa w dół odpierane są głównie nogami, natomiast od pasa w górę zarówno nogami jak i rękoma<sup>9</sup>.

### 3.1. Obrona przed ciosami

Analizując system obrony przed ciosami, można stwierdzić, że jest to pewien uporządkowany sposób, w którym wykorzystywane są ruchy rąk, tułowia oraz nóg.

Poniżej przedstawione zostały podstawowe sposoby obrony przed ciosami prostymi, okrężnymi oraz ciosami z dołu z uwzględnieniem prostoty ruchu i szybkości, z jaką mogą zostać wykonane.

---

<sup>9</sup> Nakayama M., *Dynamiczne karate*, Bydgoszcz 1999.

## Obrona przed ciosem prostym



Fot. 3A



Fot. 3B



Fot. 3C



Fot. 4A



Fot. 4B



Fot. 4C

Naukę bloku przed ciosem prostym należy rozpocząć od przyjęcia prawidłowej postawy walki uzależnionej od ręki dominującej – osoba praworęczna – fot. 3A, osoba leworęczna – fot. 4A. W trakcie ataku ręka dalsza wysunięta w przód i zgięta pod kątem 90 stopni wykonuje ruch do środka zagarniając uderzenie, tak aby przeszła poza oś ciała. Ręka bliższa – pięść – w trakcie całej techniki obrony zasłania głowę, a łokieć przylega do ciała, chroniąc żebra (fot. 3B, 4B). Szczególną uwagę należy zwrócić na skręt tułowia, bioder oraz stopy wykroczonej w kierunku wykonywania bloku (fot. 3C, 4C). Podczas wykonywania techniki obrony ręką bliższą blok wykonujemy

odwrotnie, z tym że ruch następuje w kierunku lewym, a ręka dalsza jest ściągnięta do twarzy.

## Obrona przed ciosem sierpowym



Fot. 5A



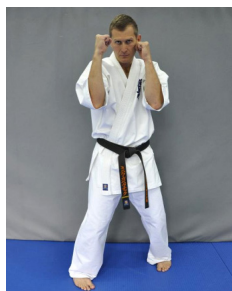
Fot. 5B



Fot. 5C



Fot. 5D



Fot. 6A



Fot. 6B



Fot. 6C



Fot. 6D

Naukę bloku przed ciosem sierpowym należy rozpocząć od przyjęcia prawidłowej postawy walki uzależnionej od ręki dominującej – osoba praworęczna – fot. 5A, osoba leworęczna – fot. 6A. W trakcie ataku ręka dalsza wysunięta w przód i zgięta pod kątem 90 stopni wykonuje ruch, tak aby pięść znalazła się za głową, a łokieć znajdował się na wysokości linii oczu. Ręka bliższa – pięść – w trakcie całej techniki obrony zasłania głowę, a łokieć przylega do prawej strony ciała, chroniąc żebra (fot. 5B, 5C, 5D). Szczególną uwagę należy zwrócić na skręt tułowia, bioder oraz stopy wykroczonej w kierunku wykonywania bloku. Podczas wykonywania techniki obrony



ręką bliższą, blok wykonujemy analogicznie odwrotnie, z tym że ruch następuje w kierunku lewym, a ręka dalsza jest ściągana do twarzy (fot. 6B, 6C, 6D).

### Obrona przed ciosem z dołu



Fot. 7A



Fot. 7B



Fot. 7C



Fot. 8A



Fot. 8B



Fot. 8C

Naukę bloku przed ciosem z dołu należy rozpocząć od przyjęcia prawidłowej postawy walki uzależnionej od ręki dominującej – osoba praworęczna – fot. 7A, osoba leworęczna – fot. 8A. W trakcie ataku ręka dalsza wysunięta w przód i zgięta pod kątem 90 stopni wykonuje przedramieniem ruch w prawym kierunku do momentu odparcia uderzenia. Ręka bliższa – pięść – w trakcie całej techniki obrony zasłania głowę, a łokieć

przylega do ciała, chroniąc żebra (fot. 7B, 7C). Szczególną uwagę należy zwrócić na skręt tułowia, bioder oraz stopy wykroczonej w kierunku wykonywania bloku. Podczas wykonywania techniki obrony ręką bliższą blok wykonujemy odwrotnie, z tym że ruch następuje w kierunku lewym, a ręka dalsza jest ściągana do twarzy (fot. 8B, 8C).

### 3.2. Obrona przed kopnięciami

Obrona przed kopnięciami to uporządkowany system poruszania się, polegający przede wszystkim na zejściu z linii ataku, ruchu tułowia oraz rąk.

Poniżej przedstawione zostały podstawowe obrony przed kopnięciami kolanem, frontalnymi oraz okrężnymi z uwzględnieniem prostoty ruchu i szybkości, z jaką mogą zostać wykonane.

#### Obrona przed kopnięciem kolanem w przód



Fot. 9A



Fot. 9B



Fot. 9C

Naukę bloku przed kopnięciem kolanem w przód należy rozpocząć od przyjęcia prawidłowej postawy walki uzależnionej od ręki dominującej – osoba praworęczna – fot. 9A, osoba leworęczna – fot. 10A. W trakcie ataku przez przeciwnika ręka dalsza wysunięta w przód i zgięta pod kątem 90 stopni wykonuje ruch „zagarniający” w dół, zatrzymując ruch nogi. Blok wykonujemy przedramieniem, pięść ręki jest zaciśnięta.



Fot. 10A



Fot. 10B



Fot. 10C

Ręka bliższa – pięść – w trakcie całej techniki obrony zasłania głowę, a łokieć przylega do ciała, chroniąc żebra (fot. 9B, 9C). Szczególną uwagę należy zwrócić na skręt tułowia, bioder oraz stopy wykroczonej w kierunku wykonywania bloku. Podczas wykonywania techniki obrony ręką bliższą blok wykonujemy odwrotnie, z tym że ruch zagarniający następuje w kierunku lewym, a ręka dalsza jest ściągana do twarzy (fot. 10B, 10C).

### **Obrona przed kopnięciem frontalnym**



Fot. 11A



Fot. 11B



Fot. 11C

Naukę bloku przed kopnięciem frontalnym należy rozpocząć od przyjęcia prawidłowej postawy walki uzależnionej od ręki dominującej – osoba praworęczna – fot.



Fot. 12A



Fot. 12B



Fot. 12C

11A, osoba leworęczna – fot. 12A. W trakcie ataku przez przeciwnika ręka bliższa ciału wykonuje ruch zagarniający w dół. Należy zwrócić szczególną uwagę, by w trakcie wykonywanej techniki nie prostować ręki w stawie łokciowym. Ręka dalsza w trakcie całej techniki obrony zasłania głowę, a łokieć przylega do ciała, chroniąc żebra (fot. 11B). W trakcie wykonywanej techniki należy zejść z linii ataku w lewo, zwracając uwagę na ustawienie stóp (fot. 11C). Podczas wykonywania techniki obrony ręką bliższą blok wykonujemy odwrotnie, z tym że ruch zagarniający następuje w kierunku prawym i zejście z linii ataku następuje w kierunku prawym (fot. 12B, 12C).

### **Obrona przed kopnięciem okrężnym**



Fot. 13A



Fot. 13B



Fot. 14A



Fot. 14B

Naukę bloku przed kopnięciem okrężnym należy rozpocząć od przyjęcia prawidłowej postawy walki uzależnionej od ręki dominującej – osoba praworęczna – fot. 13A, osoba leworęczna – fot. 14A. W trakcie ataku prawą nogą przez przeciwnika należy unieść nogę wykroczną zgiętą w stawie kolanowym w taki sposób, aby kość piszczelowa była skierowana pionowo w dół pod kątem 45 stopni. Należy zwrócić szczególną uwagę, by w trakcie wykonywanego bloku ręce zasłaniały głowę, a łokcie chroniły żebra. W trakcie wykonywanej techniki należy zwrócić uwagę na ustawienie stóp (fot. 13B). Podczas wykonywania techniki obrony nogą dalszą blok wykonujemy odwrotnie (fot. 14B, 14E).

## Rozdział 4.

# Przykładowe formy obron przed uderzeniami z zastosowaniem kontrataków

---

Wykonując bloki przed uderzeniami w trakcie walki, można zastosować różnego rodzaju kontratak z wykorzystaniem zarówno rąk, jaki i nóg. Kontratak powinien być skierowany w miejsca wrażliwe, których aktywacja może spowodować chwilowe zaniechanie ataku bądź też umożliwi obezwładnianie osoby agresywnej. Poniżej przedstawiono szereg możliwości wykorzystania bloku i zastosowania kontrataku<sup>10</sup>.

### Obrona przed ciosem prostym, kontratak – uderzenie na wprost



### Obrona przed ciosem okrężnym, kontratak – uderzenie łokciem



---

<sup>10</sup> M. Nakayama, dz. cyt.

## Obrona przed ciosem z dołu, kontratak – kopnięcie frontalne



## Obrona przed kopnięciem kolanem, kontratak – uderzenie na wprost



## Obrona przed kopnięciem na wprost, kontratak – kopnięcie okrężne na wysokość uda



## Obrona przed kopnięciem okrężnym, kontratak – kopnięcie frontalne





# Literatura

---

1. Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. o Policji (t.j.: Dz.U. z 2016 r. poz. 1782 z późn. zm.);
2. Ustawa z dnia 24 maja 2013 r. o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej (Dz.U. z 3 czerwca 2013 r., poz. 628 z późn. zm.);
3. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 17 września 1990 r. w sprawie określenia przypadków oraz warunków i sposobów użycia przez policjantów środków przymusu bezpośredniego (Dz.U. Nr 70, poz. 410 z późn. zm.);
4. Kaczmarek A., Kuświk M., Zasiadły S., Zimoch Z., *Samoobrona*, Kalisz 1998;
5. Chmielewski P., Sikora J., Szatan M., *Ciosy i kopnięcia w samoobronie*, Katowice 2002;
6. Sulikowski M., *Metodyka nauczania kopnięć*, Katowice 2004;
7. Nakayama M., *Dynamiczne karate*, Bydgoszcz 1999;
8. Sulikowski M., Popczyński T., *Metodyka nauczania uderzeń*, Katowice 2010.





# Zakład Wyszkożenia Specjalnego

nadkom. Lubomir Stasiak  
st. asp. Krystian Wiczorek  
mł. asp. Michał Gawęłczyk

Szkoła Policji w Katowicach  
ul. gen. Jankego 276  
40-684 Katowice-Piotrowice  
[www.katowice.szkolapolicji.gov.pl](http://www.katowice.szkolapolicji.gov.pl)

