

MÁTÉS GÁBOR

A Krav Maga felhasználási lehetőségei a rendőri intézkedéstaktikában

A Krav Maga rövid bemutatása

A Krav Maga héberül közelharcot vagy kontakt harcot jelent. Ez egy modern, praktikus és jól működő önvédelmi rendszer, melyet az Izraeli Védelmi Erők (Israel Defense Forces (IDF)), az Izraeli Nemzeti Rendőrség (Israeli National Police) és az összes többi izraeli fegyveres alakulat is a hivatalos kiképzés részévé tett. Az Izraeli Oktatási Minisztérium alárendeltségébe tartozó állami iskolákban és oktatási intézményekben is a tananyag részeként oktatják. A Krav Magát Imi Lichtenfeld zsidó származású férfi, az IDF vezető közelharc oktatója hozta létre katonai pályafutása alatt.¹ Imi 1910-ben született Budapesten. Szlovákiában nőtt fel, és 1940-ben menekült Palesztinába (a mai Izrael területére) az európai náci uralom elől. 1948-tól ő lett az izraeli honvédelem közelharc instruktora. Rájött, hogy szükség van nagyszámú izraeli katonára hatékony és gyors kiképzésére, a jó kondícióban lévő fiataloktól kezdve a formán kívüli negyven feletti tartalékosokig, ezért kifejlesztett egy rendszert, amely inkább az egyszerű, ösztönös mozdulatokra támaszkodott, mint a rögzített technikákra. Húsz éven keresztül szolgált, finomította módszereit, és közben az izraeli speciális alakulatok legjobb harcosait képezte ki.

Miután Imi 1964-ben otthagyta a katonaságot, fáradhatatlanul dolgozott a Krav Maga polgári lakosság igényeihez való igazításán, fejlesztésén is.

¹ Imi Sde-Or (Lichtenfeld): Krav Maga – How to defend yourself against armed assault. 2001.

Ennek eredményeként a Krav Maga önvédelmi technikáit a legkülönbözőbb korú és fizikai képességekkel rendelkező férfiak és nők használhatják.²

Eyal Yanilov, Imi legközelebbi tanítványa 1973-ban kezdte meg edzéseit, és a 80-as évek elején lett Imi jobb keze. Eyal Yanilov segítségével a Krav Maga a világ összes földrészén elterjedt, erősödött és fejlődött. Imi azzal a feladattal bízta meg őt, hogy írja meg a hivatalos Krav Maga kézikönyvet, amit 1984-ben kezdett el. Módosítania kellett a Krav Maga tananyagát, hogy jobban megfeleljen a modern időknek és követelményeknek. 1987-ben Imi kinevezte Eyalt a Krav Maga vezető instruktorának. Eyal 2010-ben alapította meg a Krav Maga Global szervezetét, ami ma már sikeresen működik Izraelben, a legtöbb EU-tagállamban, Oroszországban, Ausztráliában, Észak-Amerikában, Délkelet-Ázsiában és a Távols-Keleten.³ Minden országban, ahol aktív Krav Maga Global részleg működik, helyi instruktorok vannak, akik egy igazgató felügyelete alatt végzik oktatói tevékenységüket. Az igazgató felelős a Krav Maga rendszer terjesztéséért, illetve irányítja az adott ország Krav Maga Global szervezetét. A szervezet magyarországi igazgatója Lakatos Péter, aki Horváth Dávid és Lengyel Zoltán instruktorokkal együtt információkkal segítettek munkám megírását. Ezt ezúton is köszönöm nekik.

A Krav Maga tehát eredetileg katonai rendszer volt, és ma is ez az alapja. Ugyanakkor a ma ismert távol-keleti rendszerek mind katonai igények alapján jöttek létre, tehát ebben semmi meglepő nincs. Végző soron minden hadsereg célja, hogy egységei és tagjai alkalmasak legyen a harcra, és miközben a modern háborúkat nem közelharcban döntenek el, a harcoló vagy speciális, különleges hadműveleti egységek harckészségének része kell legyen a közelharc oktatása is, arra az esetre, ha a fegyverhasználat nem lehetséges.⁴ Védekezési technikái és alapelvei egyszerű és természetes mozgásokból állnak, amelyek rendkívül hatékonyak, és könnyen, rövid idő

² Krav Maga Global (KMG) hivatalos honlapja by Eyal Yanilov.

³ Uo.

⁴ Uo.

alatt megtanulhatók. Felépítése logikus és érthető. Nagyon sok dicséretet kapott tapasztalt harcosoktól, harcművészeti szakértőktől, katonatisztektől és rendőrtisztektől egyaránt.⁵

A Krav Maga összetevői

Az eredeti – Imi Lichtenfeld által megalkotott – Krav Maga két összetevőből épül fel: önvédelemből és kézzel vívott közelharcból. Imi Lichtenfeld az alábbiakkal magyarázza ezt a két fogalmat.

Önvédelem az, amikor váratlanul támadás ér, amire reagálni kell. A technikák védelmet nyújtanak például ütések, rúgások, fojtások, átkarolások és egyéb lefogások ellen. Alkalmasak továbbá bottal, késsel vagy maroklőfegyverrel végrehajtott támadások ellen.

A kézzel vívott közelharc pedig az, amikor két ember áll egymással szemben, egyiküknek sincs előnye, és hamarosan kitör kettejük között a támadó és védekező elemeket tartalmazó harc. Ez a Krav Magának egy fejlettebb fázisa, ahol meg lehet tanulni, hogyan lehet gyorsan és hatékonyan semlegesíteni az ellenfelet. Az önvédelem is könnyen harccá fajulhat, ha a támadó az első támadáshárítás után sem adja fel a küzdelmet és tovább támad.⁶

Fontos kiemelni a különbséget közelharc és kézzel vívott közelharc között. A közelharc fogalmába belefér a kézigránát hatótávolságán belüli pusztakezes, hideg és tűzfegyverekkel megvívott harc.⁷ A hagyományos Krav Maga pusztakezes technikákat oktat, nincs a tananyagában kés- vagy lőfegyverhasználat. Illetve annyiban módosításra szorul az iménti mondat, hogy a védekezéshez spontán jelleggel megengedett bármely közelben lévő tárgy felhasználása.⁸

⁵ Imi Sde-Or (Lichtenfeld): i.m.

⁶ Imi Sde-Or (Lichtenfeld): i.m.

⁷ Dr. Zöllei Zoltán: A katonai közelharc- és kézitusa-kiképzés az első világháborútól napjainkig, valamint ezek hatása a Magyar Honvédség kiképzési rendszerére. 2003.

⁸ Krav Maga Global (KMG) hivatalos honlapja by Eyal Yanilov.

Mentális felkészítés

A Krav Maga különféle fizikai technikákra tanít, de emellett mentális képességet is fejleszt, erősíti a harci szellemet. Speciális edzésmódszereket használ a támadás által okozott stressz szimulálására, felkészít a túlélésért folytatott valódi harcra. A technikák tökéletesen igazodnak a valós életviszonyokhoz, ezáltal nem csak az edzőteremben működnek, hanem lépcsőházakban, járműveken, utcákon egyaránt.⁹

Amikor szélsőséges stressznek vagyunk kitéve, a testünk különböző mirigyei hormonokat választanak ki a véráramba, ami jelentősen befolyásol minket testileg és szellemileg is. A hormonok összetétele változó. Függs a stressz forrásától, intenzitásától. Más érzés egy daru tetején állni a magasban, és más érzés nyilvánosan beszédet tartani. Tehát a stressz, amit érzünk, rendkívül változatos lehet.¹⁰

A rendőröknek szintén részesülniük kell mentális felkészítésben, melyet különböző eszközökkel próbálnak fejleszteni az oktatók és instruktorok. Ennek legjellemzőbb és sokak szerint leghatásosabb formája a simunation fegyverekkel, vagyis a festéklövedéket kilövő fegyverekkel való gyakorlás, ahol a gyakorlók festékes lőszerrel töltött maroklőfegyverekkel oldanak meg intézkedési szituációkat. Ezen kívül részesülnek a rendőrök némi közelharc képzésben, ami szintén fejleszti a mentális képességeiket. Ugyanakkor a rendőröket érhető stresszhelyzetek száma rendkívül nagy, mindenre felkészíteni őket nem lehet, viszont érdemes a begyakorolt szituációk számát minél nagyobbra növelni a túlélés érdekében. A Krav Maga erre teljes mértékben alkalmas. Az elmúlt években a világ számos országában elnyerte a szakemberek és a harcművészeti szervezetek nemzetközi elismerését.¹¹

⁹ Uo.

¹⁰ Rory Miller: Konfliktus és erőszak. – A harcművészetek haszna és hatásossága valódi konfliktusokban. 2010.

¹¹ Krav Maga Global (KMG) hivatalos honlapja by Eyal Yanilov.

A Krav Maga alapelveinek összehasonlítása a rendőri intézkedés alapelveivel

A rendőri intézkedéstaktikának jelenleg nem létezik országosan egységes tankönyve. Elsősorban a 18/2008-as ORFK utasítás melléklete foglalja össze az erre vonatkozó tudást, de meglehetősen hiányosan és némileg elavultan. Ez az utasítás megfogalmazza az intézkedéssel szemben támasztott követelményeket, melyek a következők: jogszerűség, szakszerűség, arányosság, eredményesség, objektivitás, biztonságosság.¹² A tudásanyag azóta sokat bővült. A Nemzeti Közszerológiai Egyetem Rendészettudományi Kar hallgatóinak és tisztjelöltjeinek például intézkedéstaktika tantárgy keretein belül már egészen más alapelveket is oktatnak a fentiekén túl, melyek külföldi mintára születtek, és még nem található meg sem tankönyvben, sem ORFK utasításban. Ezek a taktikai alapelvek a következők:

1. Elsősorban a rendőr (ide behelyettesíthető bármely rendészeti szerv tagja) és az állampolgár élete a legfontosabb.
2. Megfelelő informáltság.
3. Megfelelő tervezés.
4. Egyértelmű kommunikáció.
5. Személyi és tűzerőfölény.
6. Fedezék és rejtkehely.
7. Önmagunk, a gyanúsított és a környezet kontrollja.
8. A helyzet folyamatos kiértékelése és szükség szerinti alkalmazkodás.

A fenti nyolc alapelv elsősorban az intézkedések biztonságát hivatott elősegíteni, tehát mindenképpen az intézkedés előbb felsorolt hat alapelvvel együtt alkalmazandóak.

¹² 18/2008 ORFK utasítás a rendőri intézkedések gyakorlati végrehajtásának alapvető taktikáiról.

Érdemes ezeket összehasonlítani a Krav Maga Imi Lichtenfeld által megfogalmazott alapelveivel, melyek rövid magyarázattal így hangzanak:

– *Ne sérülj meg!*

Magas szintű jártasságot kell szerezni az önvédelem és a támadás visszaszorítása, csillapítása terén.

– *Légy szerény!*

Kerülni kell a képességeink fitogtatását és a felesleges konfliktusokat. El kell viselni mások kritikáját, és nem szabad reagálni a provokációkra.

– *Cselekedj jól!*

A megfelelő helyen, a megfelelő időben kell cselekedni, teljes mértékben kihasználva képességeinket, és mindazokat az előnyöket, amelyeket a közvetlen környezetben lévő tárgyak és körülmények nyújtanak.

– *Szerezz kellő tapasztalatot ahhoz, hogy ne kelljen ölnöd!*

Alapvetés, hogy ha valaki meg akar ölni, akkor te öld meg őt hamarabb. Ugyanakkor a Krav Maga gyakorlott alkalmazójának nem kell feleslegesen kárt tennie ellenfelében, képes gyorsan és hatékonyan véget vetni a konfrontációnak. Ezen kívül a körülötted lévő személyekre is figyelemmel kell lenni.

– *Tudj különbséget tenni az esetleges támadások veszélyességi szintjei között!*

Ennek különösen a fiatalabbak számára van jelentősége, akiknek meg kell tanítani az önkontrollt és az erőszak kerülését úgy, hogy emellett képesek legyenek a védekezésre. Ésszerű mértékkel kell válaszolni a fenyegetésekre, támadásokra.¹³

Véleményem szerint különösebb magyarázat nélkül is belátható, hogy a Krav Maga fent említett alapelvei teljes mértékben illeszkednek a rendőri

¹³ Imi Sde-Or (Lichtenfeld): i.m.

intézkedések szabályaihoz, ellentmondás nem jelentkezik sem jogi, sem etikai szempontból.

A Krav Maga etikai szabályai

A Krav Maga öt etikai szabálya a tudás folyamatos fejlesztésére, a társak megóvására, a tanulók tiszteletére, a tudással való vissza nem élésre és minden helyzetben professzionális viselkedésre szólít fel.¹⁴ A Rendőri Hivatás Etikai Kódexe 13 pontban foglalja össze a hivatásosoktól elvárt erkölcsös viselkedés módját.¹⁵ A két etikai szabályzó összehasonlító elemzése esetén találhatnánk átfedéseket, ellentmondásokat viszont biztosan nem. Egymás mellett alkalmazhatóak.

A Krav Maga technikai végrehajtásának szabályai

Imi Lichtenfeld összefoglalta a Krav Maga technikai végrehajtásnak szabályait. Bárki a világon, aki Krav Maga instruktorrá válik, az alábbi szabályok mentén köteles oktatni ezt az önvédelmi rendszert:

- Mindig kerülni kell a sérülés lehetőségének kialakulását és a veszélyes helyzeteket. A mozdulatoknak elsősorban védekezésre kell koncentrálniuk.
- Ennél a pontnál meg kell jegyezni, hogy egy rendőrt szolgálata ellátása során intézkedési kötelezettség terheli, vagyis nem teheti meg, hogy elkerüli a veszélyt, és nem megy oda, ahol konfrontáció kialakulásának lehetőségét látja.¹⁶ Ez a pont tehát nem alkalmazható maradéktalanul a rendőri intézkedésekre.

¹⁴ Krav Maga Global (KMG) hivatalos honlapja by Eyal Yanilov.

¹⁵ A rendőri hivatás etikai kódexe.

¹⁶ 1994. évi XXXIV. törvény a Rendőrségről, 30/2011 (IX. 22.) BM rendelet a rendőrség szolgálati szabályzatáról.

- A Krav Maga technikáit a természetes emberi reflexek folytatásaként fejlesztették ki, vagyis a technikák a természetes emberi reakciókon alapulnak.
- A technikák a lehető legrövidebb ideig tartó küzdelemre törekszenek bármely kiinduló helyzetből. Minden konfliktusnak egyszerűen és gyorsan kell véget vetni. Inkább oldjunk meg egy technikával öt problémát, mint fordítva!
- A védekező technikák mindig a támadás erősségéhez igazítottak a szükségtelen sérülések okozásának elkerülése érdekében. Ez a szabály teljesen megfelel az arányos rendőri intézkedés követelményének.
- A technikák az ellenfél érzékeny területeit célozzák. Nem a sportszerűség, hanem a hatékonyságra törekszenek.
- Minden olyan tárgy felhasználható a védekezéshez és az ellentámadáshoz, amely a közelben elérhető. Erre a rendőrt is felhatalmazza a rendőrségről szóló törvény 26. §-a.
- A Krav Maga-ban nincsenek szabályok, technikai korlátozások vagy sportszerű magatartás. Minden áron önmagunk megvédése és a szemben álló fél hatástalanítása a cél.
- Folyamatos gyakorlással el lehet jutni a mereven előírt technikáktól a szabadon rögtönzött cselekvésig.¹⁷

A Krav Maga megkülönböztetése a küzdősportoktól és harcművészetektől

Küzdősport lehet bármilyen harci mozgásforma, melyben versenyezni lehet. Ilyen például a Magyarországon népszerű cselgáncs, birkózás vagy vívás. A küzdősportok előre meghatározott szabályok szerint működnek, a sportolókat egymás tiszteletére, sportszerű magatartásra nevelik, míg a Krav Maga a való életben való védekezésre és harcra tanít, ami semmi eset-

¹⁷ Imi Sde-Or (Lichtenfeld): i.m.

ben sem sportszerű. Küzdősportban az ellenfelek puszta kézzel vagy valamilyen előre meghatározott eszközzel viaskodnak a győzelem elérése érdekében, és egy népes mezőnyben a második helyezés megszerzése is szép eredménynek számít. A Krav Maga puszta kézzel vagy bármely közelben lévő tárggyal, eszközzel történő védekezésre tanít mind pusztakezes, mind fegyveres támadások ellen, ahol a második helyezés akár az ember életébe is kerülhet. A küzdősportokban a felek védőfelszereléseket hordhatnak, bírók felügyelik a küzdelmet a testi épség megóvása érdekében. A Krav Magában nincsenek védőfelszerelések, sem bírók, akik megállítják a küzdelmet sérülések esetén.¹⁸

Harcművészetről akkor beszélünk, ha a küzdőmódszereket gyakorló személy elérkezik egyszer ahhoz a ponthoz, ahol a versenyszerű mérkőzéseket – akár koránál fogva – nem vállalja, mégis tovább gyakorolja kedvenc küzdősportját. Célja a testi-lelki harmónia elérése, a fizikai erőnlét megőrzése és a hagyományok ápolása. A harcművészet a jellem fejlesztésére, a gyakorlatok tökéletesítésére törekszik. Olyan harci rendszer, melyet művelői művészi szintre fejlesztettek. A Krav Maga – habár szintén törekszik a jellem és a mozdulatok tökéletesítésére – célja nem a sport szépségének megőrzése vagy a testi-lelki harmónia elérése, hanem az élet és testi épség megvédése bármely életkorban.¹⁹

A Krav Maga tehát nem küzdősport és nem is harcművészet, hanem egy önvédelmi rendszer, melyet alapítója több küzdősportból vett elemekből, valamint az emberi reakciók megfigyeléséből és annak továbbfejlesztéséből hozott létre. Problémamegoldást tanít, ami az élet bármely területén használható. Segít felismerni a veszélyt, stressz alatt döntést hozni, túljutni az akadályokon és egyszerűségegre törekedni.

¹⁸ Rostás Tibor: Rendőri közelharc. 2008.

¹⁹ Uo.

Az önvédelem és a rendőri intézkedéstaktika kapcsolata

A Krav Maga tehát egy önvédelmi rendszer. Az önvédelem mindig valamilyen passzív, reagáló magatartásra utal. Válasz egy minket ért támadással szemben. Fontos megjegyezni, hogy rendőrként az önvédelem legtöbbször valamilyen intézkedéstaktikai hibára utal, hiszen a rendőr lehetőséget adott az intézkedés alá vont személynek, hogy megtámadja őt, amire így már csak reagálni lehet. Nem uralta az intézkedést, nem ő kezdeményezett.²⁰ Ezen a gondolatmeneten elindulva állíthatnánk, hogy hiba lenne a rendőröknek önvédelmi rendszert oktatni, hiszen nekik nem reagálni kell egy helyzetre, hanem kezdeményezően, megelőzően irányítani azt. Vegyük figyelembe ugyanakkor az alábbi tényeket! A rendőrt bármikor érheti váratlanul támadás olyan irányból, olyan személy vagy személyek részéről, akik nem voltak a látómezőjében. Az is előfordulhat, hogy egy rosszul felmért szituációban kerül a rendőr helyzeti hátrányba, melyből ki kell verednie magát testi épségének és felszerelésének megóvásáért. Végül pedig vegyük figyelembe, hogy nem az önvédelem képezné az intézkedése alapját, csupán segédeszközként szolgálna ahhoz. Ebben a megvilágításban – ha csak önvédelmi eszközként gondolunk a Krav Magára – a rendőri intézkedésben így is hasznosnak bizonyulhat.

A Krav Maga másik összetevője – a kézzel vívott közelharc – a rendőr számára szintén elfogadhatatlan. Mindig törekedni kell az erőfölényre vagy a túlerőre. Ha a rendőrré például egy hozzá hasonló erejű személy támad puszta kézzel, a rendőr használjon rendőrbotot, esetleg sprayt, vagy vegye igénybe járőrtársa testi erejét! Ha a támadás késsel történik, a rendőr használjon lőfegyvert! A rendőr nem választhatja a sportszerű küzdelmet, mindig erő-, személyi vagy tüzerőfölényben kell lennie. Az intézkedést eredményesen kell befejeznie.

Ebben a tekintetben a Krav Maga-nak mindkét eleme használhatatlannak tűnhet a rendőri intézkedéstaktikában, de ne feledjük, hogy ez az önvédelmi rendszer már több átalakításon ment keresztül, így a Krav Maga

²⁰ Uo.

rendvédelmi szervezetekre adaptált változatát ma már számos külföldi országban a kiképzés részévé tették.

Krav Maga a rendvédelmi szerveknek

Habár az önvédelem kifejezés a fenti megállapítások miatt nem illeszkedik a rendőri intézkedéstaktikába, mégis számos ország rendvédelmi szerveinek oktatják a Krav Magát. Hogy lehetséges ez?

Ma már megkülönböztetünk a Krav Magán belül civil, katonai, rendvédelmi, gyerek, női és urban tactical változatokat, vagy ahogy a Krav Maga Global szervezet nevezi: divíziókat. Ezek közül egyedül az urban tactical szorul némi magyarázatra. Ennek célja a realitás modellezése. Alkalom nyílik az edzőteremben tanult technikák egyéb, valóságos környezetben történő kipróbálására.²¹

A rendvédelmi divíziót kimondottan az adott ország rendvédelmi szerveinek igényeihez módosították. Le lett finomítva, hozzá lett igazítva a rendőrségi intézkedésekhez, így ezt a változatát ma már számos külföldi országban a kiképzés részévé tették. Az intézkedéstaktikai megoldások minden esetben az adott ország jogrendjéhez alkalmazkodnak. A képzés során technikai, taktikai megoldásokat oktatnak, de elsődlegesen a kommunikációs megoldások és a megelőzés szükségességét hangsúlyozzák. Krav Maga-t oktatnak jelenleg az Amerikai Egyesült Államokban az LAPD (Los Angeles Police Department) mellett körülbelül száz ügynökség, az FBI (Federal Bureau of Investigation), a DEA (Drug Enforcement Administration), a Coast Guards (parti őrség) és a CIA (Central Intelligence Agency) ügynököknek is. Franciaországban a GIGN-nél (francia csendőrség), a svéd rendőrségnél, a dán rendőrségnél és speciális rendőri egységeknél, a finn rendőri egységeknél, a lengyel rendőrségnél és speciális rendőri alakulatoknál, a norvég rendőrségnél és az angol Scotland Yard-

²¹ Krav Maga Global (KMG) hivatalos honlapja by Eyal Yanilov.

nál.²² 2007-ben a Határőrség Országos Parancsnokság Bevetési Főosztály tagjai is részesültek Krav Maga képzésben.

Magyarországon a rendőr Krav Maga instruktorok száma 20 felett van. Annak a feltételei, hogy valaki azzá váljon, hogy az illető rendőri egység tagja legyen, rendelkezzen némi előképzettséggel, és teljesítse a Krav Maga Global szervezet által meghatározott civil oktatói szintet, melyet még Eyal határozott meg a KMG megalapításakor.²³

A civileknek és rendőröknek oktatót Krav Maga között a következő különbségeket fedezhetjük fel.

A rendőrök – és ugyanígy a katonák – képzése sokkal intenzívebb. Nekik pár hét alatt el kell jutniuk egy használható tudásszintre, mellyel magukat és társukat is meg tudják védeni, így szinte minden nap többórás felkészülésen vesznek részt. A civileknél nem elvárás a gyors fejlődés, ráadásul nekik többségében fizikailag és mentálisan is több fejlődésre van szükségük, mint egy hivatásosnak, akik ebben a tekintetben már edzettebbek. Az edzések heti egy-két alkalomra is korlátozódhatnak, és akár évekre is eltarthat, mire a fejlődés láthatóvá válik.

Civil oktatás keretében a változatosságon van a hangsúly, hisz senki nem szeret unalmas és monoton edzésekre járni. Ezzel szemben a rendvédelmi oktatás az adott egység szükségleteihez van igazítva, a monotonitás sokszor elkerülhetetlen.

Civileknél az alapoktól kezdődik az oktatás, egy hivatásos viszont jó eséllyel már rendelkezik némi alapképzettséggel. Ha megvizsgáljuk az „Y” és „Z” generáció rendőreit Magyarországon, tapasztaljuk, hogy fizikailag gyengébbek elődeiknél, küzdősportok iránt is egyre kevésbé érdeklődnek, a kiképzési idejük egyre rövidül. Érdekes lehet átgondolni, hogy ők is az alapoktól igénylik-e ennek az önvédelmi rendszernek az oktatását.

A civileknek egyedül kell megvédeniük magukat, a problémáikat egyedül oldják meg. A rendőrök a járőrtársukkal párban vagy nagyobb létszámú csapatban dolgoznak. Megtanulnak odafigyelni egymásra, összedolgozni.

²² Uo.

²³ Uo.

A civil oktatás alapja, hogy sikerüljön idejében felismerni a szituációt, és ha lehetőség van rá, kilépni a helyzetből. A rendőrnek – intézkedési kötelezettsége miatt – bele kell helyezkednie a szituációba, és meg kell oldania azt. Nem választhatja annak elkerülését.²⁴

Jelenleg Magyarországon – habár több, mint 20 rendőr instruktor van – még egyetlen rendőri egységnél sem tették a hivatalos képzés részévé a Krav Maga oktatását.

A természetes emberi reflexek szemben a küzdősport mozdulatokkal

A Krav Maga technikái a természetes emberi reflexek, ösztönös reakciók folytatásán alapszanak. A reflexek a szervezet öntudatlan, akaratlan, gépies visszahatásai bizonyos külső ingerekre.²⁵ Ha egy tárgy repül nagy sebességgel a fejed irányába, valószínűleg reflexből felkapod a kezeidet a fejed elé, behúzd a nyakad, becsukod a szemeidet, és ehhez hasonló mozdulatokat teszel. Ez persze minden ember esetében másképp történik attól függően, kinek mennyire edzett az idegrendszere. Feltételezhetjük, hogy egy képzett harcos, akinek az arca felé már számtalanszor lendült valakinek az ökle, valamivel nyugodtabban, felkészültebben fog reagálni egy hasonló helyzetben. De ez vajon tényleg így van? Váratlan támadás esetén a természetes emberi reflexek vagy az évek során ezerszer begyakorolt küzdősport mozdulatok fognak megjelenni? A kérdést egy konkrét példával válaszolnám meg. Muhammad Alit – a világ leghíresebb profi bokszolóját – egyszer meghívták egy tévéműsorba, ahol egy másik résztvevő – megviccelve Alit – váratlanul megijesztette őt azzal, hogy a feje irányába kapott a kezével. Még a világ legnagyobb bokszolója is természetes emberi reflexekkel reagált, nem pedig a begyakorolt elhajlást, vagy egyéb védekezést alkalmazta, amit edzéseken elsajátított.²⁶

²⁴ Km5 Önvédelmi Iskola honlapja.

²⁵ Magyar Értelmező Kéziszótár. 1992.

²⁶ Youtube: Muhammad Ali Funniest clip ever.

Megfigyelések azt mutatják, hogy a képzetlen, küzdősportban járatlanabb emberek jobban küzdenek stresszhelyzetben, ugyanis a testünk rendelkezik egy programozással, ami évezredek óta működött a ragadozómadásokkal szemben. A küzdősportban járatos személyek ilyen helyzetben a tanult módon megfigyelnek, tervet készítenek, finommotoros képességeikre támaszkodnak, azonban érzékszerveik érzékelése tompul, finommotoros képességeik pedig elvésznek, így a reakcióik is kevésbé hatékonyak.²⁷

Kijelenthetjük tehát, hogy a küzdősportok vagy harcművészetek gyakorlása előnyt jelent egy küzdelemben, de váratlan támadás esetén az első reakciónk mindig emberi reflex lesz, a Krav Maga pedig éppen erre alapozza technikáit.

Elterjedőben van egy az Amerikai Egyesült Államokból származó önvédelmi rendszer, amely a Spear System elnevezést kapta. Magyarországon még hivatalosan nem oktatják. Kimondottan rendőrök részére lett kifejlesztve. Legfontosabb jellemzője, hogy szintén a természetes emberi reflexekre építi a technikáit, és rövid ideig tartó gyakorlással komoly eredmények érhetők el a rendőrök önvédelmi képességei terén. Ugyanakkor az említett hasonlóságok ellenére teljesen eltér a Krav Maga mozgásanyagától, és kényszerítő eszközök alkalmazásával nem foglalkozik. Érdemes lehet összehasonlítani a két önvédelmi rendszert.

A Krav Maga és a rendőri testi kényszer

„A rendőr – intézkedése során – az ellenszegülés megtörésére testi erővel cselekvésre vagy a cselekvés abbahagyására kényszerítést (testi kényszert) alkalmazhat.”²⁸ – mondja ki a rendőrségről szóló törvény. A rendőrség szolgálati szabályzata testi kényszer alatt megfogást, leszorítást, elvezetést

²⁷ Miller (2010).

²⁸ 1994. évi XXXIV. törvény a Rendőrségről

vagy más erő kifejtéssel alkalmazott kényszerítést ért, valamint lehetővé teszi önvédelmi fogások használatát, továbbá a támadás elhárításához szükséges erejű ütést, rúgást.²⁹

Ezen a ponton érdemes tisztázni az önvédelmi fogás jelentését. A kifejezés gyenge pontja a „fogás” szó, amely a magyar nyelvben megragadást jelent, azaz nem érthetünk alatta ütést, rúgást, dobást. Mint már korábban említettük, az önvédelem szó passzivitásra, reagáló magatartásra utal a rendőr részéről, így ennek oktatása rendvédelmi szerveknél – a szó jelentéséből kiindulva – elfogadhatatlan. Ennek ellenére az önvédelmi fogás magában foglalja mindazokat a küzdősport és harcművészeti elemeket, amelyek önvédelemre, közelharcra alkalmasak.³⁰

Összefoglalva a rendőr bármely küzdősport, harcművészet vagy önvédelmi rendszer bármely elemét felhasználhatja intézkedése során, ha közben ügyel az arányosság elvére, és nem okoz nagyobb kárt, mint aminek az elhárítására törekszik. Mindemellett a szolgálati szabályzat leginkább javasolt rendőri fogásai a megfogás, leszorítás és elvezetés.

A Krav Maga rendőri változata filozófiájában hasonló a civil változathoz, technikai alkalmazásában azonban jelentős különbségek találhatók. Mivel a rendőrt minden esetben intézkedési kötelezettség terheli, a védekező mozdulatokon túl egyéb fogásokat is el kell sajátítania, amelyekkel szabadságában korlátozni képes az intézkedés alá vont személyt. Foglalkozik az elvezető fogások kialakításával, leszorításokkal, bilincselésekkel, rendőrbot használatával. A Krav Maga rendvédelmi változatának oktatásához tankönyv is készült, amely részletesen leírja a technikákat, fogásokat, mozdulatokat, azonban ez nem publikus, használata csak belső körben engedélyezett.

²⁹ 30/2011 (IX. 22.) BM rendelet a rendőrség szolgálati szabályzatáról.

³⁰ Rostás (2008)

Összefoglalás

A Krav Maga a világ minden táján bizonyítottan jól működő önvédelmi rendszer. Különböző divíziói tökéletesen alkalmazkodnak minden ország jogrendjéhez és az adott szervezet feladataihoz. Civilek számára is hatalmas segítséget nyújt. Tudomásom szerint a magyar rendőrségnél jelenleg hivatalosan nem része a kikézésnek egyetlen küzdősport vagy önvédelmi rendszer oktatása sem, pedig véleményem szerint lenne rá igény az állomány részéről. A Krav Maga egy rendőrök számára is kifejlesztett és az évek során tökéletesített rendszer, mely minden olyan elemet, mozdulatot tartalmaz, amire egy rendőrnek munkája során szüksége lehet. A rendőri intézkedéstaktikába feltétlenül beépíthető rendszer. Mindemellett segítené a rendőrök mentális felkészülését és kondíciójuk megőrzését is. Magabiztosabb fellépést és nagyobb biztonságérzetet nyújtana az intézkedésekhez. Érdeemes lehet megfontolni, hogy a Krav Magát hivatalosan a rendőri kikézés részévé lehetne tenni.