

# Védd meg önmagad!

## A KOBUKRAV önvédelmi rendszer elméleti része

### Tartalom

- Bevezető - a KOBUKRAV fogalma, technikái
- Sikeres túlélő technikák, az önvédelmi technikák kiválasztása
- Krav Maga elemek, harcművészetek kontra Kobukrav
- Kobutan -kulcstartó
- Video önvédelmi tanfolyam
- Önvédelem gyermekeknek
- Önvédelmi oktatás az iskolákban
- A Kobukrav gyermekprogram
- Női önvédelem
- A női önvédelmi program
- SOS életmentő matrica, kulcstartó, hűtőmágnes
- Megelőzés fontossága
- Szabadulási és védekezési technikák
- Késes és botos támadó elleni védekezés
- Fegyveres támadás elhárítása
- Az igazi bunyósok elleni küzdelem
- A drogos támadó elleni védekezés
- Védekezés mindennapi használati tárgyakkal
- Néhány fontos alapelv támadások esetére
- Élet a küzdelem után
- Igaz sikertörténetek
- Zárszó
- Kínálatunkból



+421 940 351 706



## Bevezető

Egyre gyakrabban lehetünk tanúi az erőszakos eseményeknek, melyek nem a terrorizmussal függnek össze. Főleg lopásokról, betörésekről, rablótámadásokról, erőszakos eseményekről van szó. Ezek az események nagyon negatív hatással vannak a lakosság nyugalmaára.

A KOBUKRAV minden önvédelem oktatással foglalkozó irányzattól, teljesen különböző különleges módszer. Az egyetlen módszer, ami képes az egyén saját önvédelmi stílusát fejleszteni. **Az itt szerzett önvédelmi készség még akkor is megmarad, ha több évig nem gyakorolják.**

Ez az első olyan könyv, ahol a leírt önvédelmi technikák létrehozói az utca egyszerű emberei voltak. Azokra az emberekre gondolunk, akiknek szinte reménytelen helyzetben sikerült megmenekülniük! Ezeknek a megoldásoknak az ún. SIKERES TÚLÉLŐ TECHNIKÁKNAK köszönhetően az áldozatok hőökké váltak! Ha ez nekik sikerülhetett, adjunk esélyt másoknak is!

Ez a könyv a KOBUKRAV önvédelmi rendszer elméleti részét alkotja, míg a gyakorlati részt a mi önvédelmi technikáink.

Felkínálunk Önöknek olyan KÖNNYEN ELSAJÁTÍTHATÓ, HATÉKONY ÉS SIKERES TÚLÉLŐ TECHNIKÁKAT, melyeket akár edző segítsége nélkül is el tudnak sajátítani. Elég ha elolvassák akár többször is ezt a könyvet, megtekintik és begyakorolják az önvédelmi videó tanfolyamunkat.

Gyakorolhat akár egyedül is, párosban vagy csoportokban. Kizárólag technikát tanulnak, a begyakorláshoz nincs szüksége különleges erőre, vagy a harcművészetekben jártasságra. Könnyen el tudja sajátítani, korra, nemre való tekintet nélkül.



+421 940 351 706



## Kobukrav önvédelmi technikák

Az egyes technikákat úgy válogattuk össze, hogy könnyen meg tudja jegyezni az utca egyszerű embere. Fő célja és egyben küldetése: hatékony védekezéssel megvédeni önmagunkat, anélkül, hogy maradandó sérülést okoznánk a támadónak. Az önvédelem nem helyettesítheti az állam és az állami szervek feladatait, tehát a megtámadott személy sem válhat önbíráskodó ítéletvégrehajtóvá!



### A Kobukrav fogalma

ez az új fogalom két szóból tevődik össze

**KOBUTAN + KRAV MAGA = KOBUKRAV**

A Kobutan egy japán önvédelmi célokra kifejlesztett segédeszköz, míg a Krav Maga egy izraeli önvédelmi rendszer, melynek a jelentése közelharc. A mi esetünkben párosítjuk az eszközt a rendszerrel és az olvasóknak egy teljesen új felfogásban adjuk át.

### Sikeres túlélő technikák

Megszólítottunk többszáz rendőrt, nyomozót, áldozatokat és szemtanúkat. A célunk az volt, hogy a támadások elemzése alapján rendszerezzük a leggyakoribb támadási modelleket.

Ezeket a támadási modelleket átküldtük önvédelmi szakembereknek, utcai bunyósoknak. Megkértük őket, hogy adjanak javaslatokat a modell támadások kivédésére. Sok esetben azokat a technikákat tökéletesítettük, melyeket a megtámadott személyek alkalmaztak sikeresen. Ezek a **SIKERES TÚLÉLŐ TECHNIKÁK** alkotják a védekezési technikáink nagy részét. Ezeket kicsit tökéletesítettük, és a kobutan segítségével maximálisan hatékonyá tettük!



+421 940 351 706



## Az önvédelmi technikák kiválasztása

Nagyon sok leírást, videót kaptunk szakemberektől a modell támadások kivédésére. Ezekből a felkínált technikákból szakemberek egy csoportja, valamint egy amatőr csoport választotta ki a legjobbakat. Végül is azok a technikák lettek kiválasztva, melyet mindkét csoport tagjainak többsége javasolt.



A legtöbb technikát ki kellett zárni, mivel nem teljesítették a legfontosabb alapelveket: **egyszerű, könnyen elsajátítható és hatékony**nak kell lennie! Végül is kiválasztottunk több mint 150 technikát, melyek megfelelnek ezeknek az alapelveknek.

## Krav Maga technikák

A szakembereket annyira nem lepi meg, hogy a kiválasztott technikák egy része a Krav Magából lett átvéve. A Krav Maga héber jelentése utcai harc, megalkotója a Budapesten született és Pozsonyban nevelkedett **Imi Lichtenfeld** volt. Izraelben tökéletesítette ezt a tanítást, s ma a világ számos országában oktatják, köztük hazánkban is.



+421 940 351 706



## Harcművészetek kontra Kobukrav

A harcművészeteket zárt technikák alkotják. Az egyszerű embereknek nincsen megfelelő kitartása, ideje, pénze arra, hogy elsőosztályú harcművészek váljanak belőlük! Többnyire ezek a technikák nem kínálnak megoldásokat az utcai támadások hatékony kivédésére.

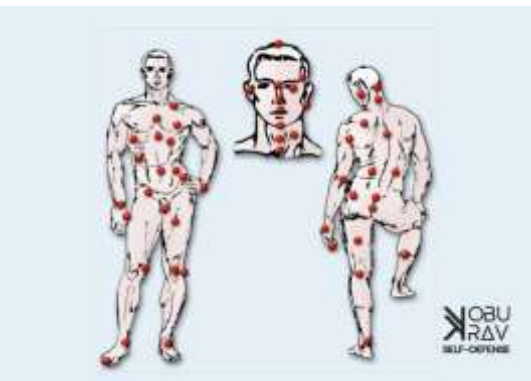
Mi nem akarjuk az egyénre rákényszeríteni egy zárt rendszer technikáit. Megfordítjuk az egészet! Megoldásként az egyénre szabjuk a technikákat. Pl. ha valaki nem tud magasra rúgni, akkor nem fogjuk kényszeríteni arra, hogy rúgni tanuljon. A video tanfolyamunkból is kizárólag azokat a technikákat kell kiválasztania, amelyhez megvan a testi és lelki adottsága.

## Kobutan

Ez a speciális önvédelmi segédeszköz a leghasznosabb és leghatékonyabb megoldás a személyüket ért támadások hatékony kivédésére! Könnyű súlyának és keménységének köszönhetően nagyon egyszerű a használata.

Az alap technikákat nagyon rövid időn belül el tudják sajátítani. Míg egy önvédelmi tanfolyamon hónapokon keresztül kell tanulnia, a Kobutan használatát **pár óra** leforgása alatt egy életre megtanulja!

Az ökölbe szorított kézben tartott kobutannak köszönhetően az ütésünk kőkeménnyé válik! Mindegy, hogy hol találjuk el a támadónkat, minden esetben hatalmas fájdalmat okozunk neki! Vészhelyzet esetén, autóbalesetekben megmentheti az életüket az ablaküveg széttörésével.



+421 940 351 706



## Önvédelmi videotanfolyam

A Kobukrav licenttulajdonosa együtt a háromszoros MMA bajnokkal Boráros Gáborral megmutatják önnek, hogyan lehet a legreménytelenebb helyzetben is megmenekülni a kobutan használatával. Teljesen mindegy, lehet vékonyabb testalkatú vagy akár molett. Mi megtanítjuk azoknak az egyszerű és a kobutának köszönhetően nagyon hatékony technikák használatára, melyhez nem kell erősnek, sem harcművésznek lenniük!

A technikákat könnyedén elsajátítják, korra, súlyra, nemre való tekintet nélkül. Az eredeti és a maga nemében egyedülálló video tanfolyamunkat korlátlan számban megnézhetik! Ha nem érti vagy nem tudja elsajátítani a video tanfolyam által felkínált technikákat, akkor sem kell csüggednie. Egyénre szabott önvédelmi edzéstervet dolgozok ki Önnek.

### A video tanfolyam több mint 150 technikát tartalmaz 10 fejezetben:



védekező technikák



rúgások, ütések



védekezési technikák sofőröknek



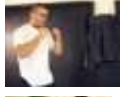
harapás – a test érzékeny pontjai



mindennapi tárgyak használata a védekezésben



védekezés pisztoly és késtámadás ellen



rúgás és ütés szimulációk „árnyékharc“



Kobutan technikák



Bottámadás elleni védekezés



Jó kontra rossz döntések



+421 940 351 706



## Önvédelem gyerekeknek

A gyermekkínzás nemcsak a verést, fenyegetőzést foglalja magában, hanem a lopást, a gyermek tárgyainak tönkretételét, a gyermek szóbeli megalázását. A támadó lehet egy gyermek, vagy akár gyerekek csoportja is.

A gyermekek nagy hányada küzd kisebbségrendűségi érzéssel. Nem szeretnek szerepelni, inkább a háttérben maradnak. Sok esetben az erősebb, idősebb és dominánsabb osztálytársaik kicsúfolják őket. Félnak a kudarctól, ezért bele sem fognak olyan dologba, melyben nem bíznak, hogy sikeresen végre tudják hajtani.



Ebben az önvédelem sem kivétel. Az akcióhősöktől ellesett fogások nagyon eredetinek tűnnek számunkra, de a mindennapi életben használhatatlanok. Ezzel akkor szembesülnek, amikor kipróbálják és az akcióhős technikája nem működik. Az így átélt kudarcok hatására a gyermek könnyű prédájává válhat a támadójának. A bizonytalan gyermek szégyenlős, még akkor is amikor megtámadják! Nem kiabál, nem reagál, nem próbálkozik, hiányzik a kellő önbizalma.

## Önvédelmi oktatás az iskolákban

A mi célunk az, hogy a gyermekeket felvértezzük olyan elméleti tudással, melynek segítségével meg tudják előzni a támadásokat. Az önvédelmi technikák segítségével pedig megmutatjuk, hogyan tudják megvédeni magukat támadás esetén. Az önvédelmi tanfolyamok keretében alapismeretekre tesznek szert az önvédelem területén, elsajátítják a legegyszerűbb szabadulási technikákat.



+421 940 351 706



Megtanulják kivédeni a gyermekkínzásokat, növelik a saját és a közösségük biztonságát. Ha ne adj Isten életüket veszélyeztető helyzetbe kerülnének, az alaptanfolyam elvégzése után meg fogják tudni védeni magukat!



Tartalmilag úgy állítjuk össze a programot, hogy az elméleti ismeretek mellett könnyen elsajátítható és hatékony önvédelmi technikákkal ismertetjük meg a gyermekeket. Az oktatás célja növelni a gyermekek biztonságát, döntéshozatali készségét vészhelyzet esetén.

Az önvédelmi oktatást rendhagyó tornaórák keretében tartjuk, az összes tanuló részvételével. Így biztosítva van, hogy mindenki –a félős, a bátortalan, a visszahúzódó tanuló is el tudja sajátítani az önvédelem alapjait. A gyermek önvédelmi technikákról a jövőben tervezünk elkészíteni egy video tanfolyamot.

Az oktatás keretében megmutatjuk, hogy mit takar a biztonságos iskola fogalma, mit kell tenniük azért a tanulóknak, hogy az is maradjon. A rendhagyó önvédelmi képzéseink osztályonként –korosztályonként eltérőek.

A legkisebbek játékos formában elsajátítják a vészhelyzet esetén használatos telefonszámokat. Megtanulják, hogyan kell viselkedni ha elvesznének a tömegben, idegen emberekkel miképpen kell kommunikálni. Tízéves kortól már oktatjuk az egyszerű szabadulási technikákat, a virtuális világ veszélyeire is felhívjuk a figyelmet.

A mi képzéseink alatt megszerzett tudással felvértezve még a legfélősebb gyermek is el tud sajátítani olyan önvédelmi fogásokat, melyeket a jövőben merni és tudni fog használni!

Megtanulják ,hogy a védekezés sokkal egyszerűbb mint gondolnák. Van olyan technika, ahol elég egy vállrántás a szabaduláshoz. Még a legkisebb, leggyengébb tanuló is éppoly könnyedén és hatékonyan tud küzdeni mint a legerősebb osztálytársa.



+421 940 351 706





Annak a tudatosítása, hogy nem kell nagynak, közkedveltnek vagy tökéletesnek lenni, hogy egyenrangú legyek a többiekkel, jótékony hatással van a diák egészséges öntudatára. Tudni kell az adott pillanatban, hogy valójában mi a fontos, hogyan kell elkezdni a védekezést, mikor kell akár elfutni, hisz az életbe maradásunk lehet a sikeres megmenekülés tétje!



A gyerekek egy része természetükből kifolyólag dominánsabbak, agresszívabbak. Az ő kezükbe adni néhány egyszerű, de hatékony önvédelmi fogást, az a téves felfogás alakulhat ki, hogy később ezekkel visszaélnék a gyerekek. A technikáink egyszerűsége, atraktivitása ezzel szemben azt a hatást érik el, hogy a hangsúly nem a támadó, hanem a védekező személyre tevődik át. Az edzéseken senki sem akar bunyózni, legyőzni a gyengébbet, mindnyájan védekezni akarnak! Másképp megfogalmazva, a képzéseink alatt nem egy cool dolog a durvaság. Éppen ellenkezőleg, az addig háttérbe szorult gyerekek számára ezek az edzések jelenthetik a hatványozott sikerélményt. **Előzetes egyeztetés alapján vállalunk** bemutató órák tartását bárhol az országban.



+421 940 351 706



## A Kobukrav gyermekprogram

**Napjainkban a gyermekek érdeklődése erősen csökkent a fizikai aktivitások iránt.** Ez a tendencia megjelenik a romló fizikai teljesítményükben, tanulási problémáikban (diszlexia, diszkalkúlia, figyelemzavar), valamint egyre nő az elhízott gyermekek aránya is.

A mozgáskultúránk alapelemeinek döntő többsége a születéstől 10-12 éves korig kialakul. Az ebben az időszakban végzett igényes fejlesztés adja a későbbi bonyolult mozgások alapjait. Az idegrendszer fejlődése és a mozgások szorosan összefüggnek egymással. Ebben az időszakban a mozgásnak az idegrendszer fejlődésére gyakorolt hatása óriási. Nem pusztán a mozgásos ügyesség megalapozása történik meg ebben a korban, hanem az egész személyiséget meghatározó képességeké ide értve az intellektuális képességeket is.

**Lényegében a mozgatórendszert célzó fejlesztés olyan pszichés funkciójavulást is előidéz, mely a későbbi gondolkodási képesség javulásában is megmutatkozik.**



A **KOBUKRAV** gyermekprogram lehetőséget teremt, hogy a sikerélményeken keresztül a mozgást is megszeresse a gyermek, a mozgásos cselekvések bekerüljenek a gyermek mindennapjába. Későbbiekben ez lesz az alapja annak, hogy szükségét érezze, hogy bármely sport vagy általánosságban a mozgás része legyen a felnőtt életének. Ez a hosszú távú lelki és testi egészségmegőrzés alapja.

A Kobukrav gyermekprogram célja alapvetően a személyiség sokoldalú fejlesztése, hogy **magabiztosabbá, határozottabbá és talpraesettebbé váljanak a gyermekek.**

Jó hangulatú edzések keretében játékosan, gyermeknyelven megfogalmazva tanítjuk meg a gyerekeknek a **KOBUKRAV** önvédelmi alaptermékait.

Tapasztalataink szerint a nálunk tréningező gyermekeknél fejlődik a fizikum, magabiztosabbá, szabálytartóbbá, kötelességtudóbbá válnak.



+421 940 351 706



**Állandó jelleggel, egész évben zajlanak a képzéseink.** Az egészséves oktatást csak korlátozott számú gyermeknek tudjuk egyenlőre bebiztosítani. Hasonló, koncentrált oktatásban részesülnek a **nyári nappali önvédelmi táborunk** résztvevői. Egy hét alatt a gyermekek nagyon komoly tudásra tehetnek szert nemcsak az önvédelem területén. A táborokkal kapcsolatosan bővebb információt a Kobukrav tábor FB oldalán találhatnak.

Célunk a KOBUKRAV gyermek program megismertetése az óvodák és iskolák minél szélesebb körében; az önvédelem alapjainak beépítése az iskolai testnevelés órák menetébe; minél több településen elérhetővé tenni a **KOBUKRAV gyermek programot**.

### Női önvédelem

A megtámadott áldozatok több mint 80%-a nő! Az esetek túlnyomó többségében ezeket a támadásokat el lehetett volna kerülni! Kerülnie kell a kivilágítatlan, sötét, beláthatatlan útszakaszokat. Akkor is, ha ezzel jócskán le tudja rövidíteni az útját hazafelé. Még nappal is ajánlatos kerülni az ilyen veszélyes szakaszokat. A támadókat nem riasszák vissza a közterületeken elhelyezett kamerák sem.



Ha ráadásul kihívó, szexi öltözékben kelünk útra, semmi esetre se tegyünk meg gyalogosan egy hosszabb szakaszt. A legtöbb szexuális indíttatású támadás hétvégeken, a kora reggeli órákban történik. Sok esetben a támadó egy áldozatkész szomszéd, barát, ismerős, osztálytárs.



+421 940 351 706



kisminkeli magát, még egyszer megcsodálja az új cuccokat... Ha ezt megfigyeli egy rabló, akkor biztosan lecsap az áldozatára. A **parkolók** területén végrehajtott támadások kiváltói sokszor maguk a megtámadott személyek. Ahelyett, hogy amint beültek a kocsijukba, bezárnák az ajtókat, bestartolnák a verdájukat és elhajtanának a parkolóból...még percek telnek el azzal, hogy átnézi a legújabb híreket a Facebook oldalán, vagy



**Legyen mindig éber.** Ha az autója felé közelítve, az Ön gépkocsijához közel gyanús alakokat lát, inkább tegyen egy kört, mintha valamit az üzletben felejtett volna. Forduljon meg és ha lehetséges, kérje meg az üzlet biztonsági alkalmazottját vagy egy ismerőst, hogy kísérelje Önt a gépkocsijához. Lehet, hogy csak vaklárma az egész, de soha nem árt az óvatosság!



### A napi mozgásterünk biztonsági elemzése

Próbálja meg biztonsági szempontból elemezni az Ön által leggyakrabban használt útszakaszokat. Legyen szó gyalogos, kerékpáros, vagy akár gépkocsival megtett útról. Elég ha a józan eszt használja, a megszokás hatalmát háttérbe szorítva, és kizárja azokat a szakaszokat amelyek veszélyt jelenthetnek az Ön biztonságára. Válasszon ki egy másik útszakaszt, ha ez nem lehetséges, növelje



+421 940 351 706



személyes biztonságát és sajátítsa el az általunk felkínált **TUDÁST**. Szükség esetén pedig használja a **SIKERES TÚLÉLŐ TECHNIKÁKAT**.

### **Járjon mindig nyitott szemmel!**

Ha elmennek kikapcsolódni egy zárt helyiségbe, mindig figyeljenek oda a részletekre. Válassza ki a legbiztonságosabbnak tűnő asztalt, lehetőleg minél távolabb a bejáratától. Ha már helyet foglalt, nézzen körül, nézze meg, kik tartózkodnak még a teremben. Ha egy olyan szórakozóhelyre téved be, ahol még nem járt azelőtt, lehetőleg ne üljön hangoskodó, részeg emberek közelségébe.

Miután leült, látogassa meg a toalettet. Útközben mérje fel a lehetséges menekülési útvonalakat. Lehet, hogy éppen a toalett ablaka lesz erre az egyedüli megoldás. Káosz esetén mindenki a főbejárat felé menekül /hacsak éppen nem onnét érkezik a támadás, veszélyforrás/, míg Ön fogja tudni a jó megoldást.



**Rossz taktika támadások esetén** - Egyik legvicesebb példa a rossz helyzetfelismerésre, ha a vélt vagy valós harcművészeti tudásunkkal kérkedve Bruce Lee küzdőállásból próbáljuk felvenni a küzdelmet a támadóval szemben! Higgye el, sokkal jobb, ha erről a plussz tudásról a támadója nem szerez tudomást. Legyen ez az Ön lépéselőnye a támadójával szemben.

**Jó tanácsok támadások esetén** - szerezzen mindenáron **IDŐT!** Beszéljen a támadójához, férkőzzön a kegyeibe, nyerje el a bizalmát, húzza az időt. Ha szerencséje van, valaki a segítségére fog sietni. De az idevonatkozó statisztikák



+421 940 351 706



nagyon elszomorítóak! Az emberek –szemtanúk többsége nem fog Önnek segíteni ha megtámadják! Elsősorban félelemből, de főleg azért mivel **NEM TUDJÁK HOGYAN SEGÍTHETNÉNEK!**



Sajnos nagyon gyakran olvassuk a bűnözési krónikákban ,hogy a szemtanúk-kiváncsiskodók, ahelyett hogy hívnák a rendőrséget, inkább levideózzák a támadást. Aztán később megosszák a Facebookon, és a sok lájknak köszönhetően a mennyekbe fogják magukat érezni...Ilyen esetben legalább utólag a videófelvétel alapján könnyebben be lehet azonosítani a támadókat.

### **A női önvédelmi program**

A KOBUKRAV önvédelmi oktatásban résztvevők valódi kiképzésben részesülnek Egyéni képességek alapján összeállított edzéstervet készítünk minden résztvevőnek. Nem egy unalmas, csak megmutatom-elmesélem önvédelmi programról van szó, hanem izgalmas védekezési és támadási technikákat tanulhatnak a résztvevők, amit a hétköznapokban is tudnak majd alkalmazni. A nőket általában kiszolgáltatottabbak is támadójuknak, mint az ellenkező nem, épp ezért a nők számára kiemelten fontos, hogy olyan önvédelmi és támadási technikákat sajátítsanak el, melyekkel sikeresen tudják majd megvédeni magukat veszélyhelyzetben.



+421 940 351 706



A technikák mindenki számára könnyen elsajátíthatóak, testalkattól és fizikai erőtől függetlenül. A nők számára kialakított program során olyan, hatékony, fogásokat gyakorlunk be, melyekkel bármilyen konfliktus alkalmával reagálhatnak váratlan és előreláthatólag kellemetlen helyzetekre, és akár a nálunk nagyobb vagy erősebb emberek támadásait is elháríthatják.

Alapvető védekezési technikák mellett megismerik test érzékeny nyomáspontjait. Megtanulják a **támadás-elhárítási** mozdulatokat, valamint olyan önvédelmi technikákat, melyek segítségével képesek lesznek kiszabadulni a ruha fogásból, fojtásból, vagy lefogásból. Ezek a technikák segítik a nőket abban, hogy sikeresen elkerüljék a támadásokat akár bulikban, rendezvényeken vagy az utcán.



Bemutatjuk azt a szélsőséges helyzetet, amikor valaki késsel vagy pisztollyal fenyeget minket. Megtanulják, hogy nem kell ilyenkor sem megijedni, ezekre a helyzetekre is van megoldás. Ez az izgalmas kategória, amikor az ember csak ámul, hogy mennyire egyszerű és mennyire könnyen megfordítható egy-egy vesztesnek látszó szituáció, még a kevésbé edzett, vagy a támadónál gyengébb testalkatú nők számára is. Alap vágásokat, szúrásokat, sajátíthatnak el a résztvevők, megismerhetik a test támadható felületeit, megtanulják, hogyan lehet elhárítani a késsel való ütések vagy rúgásokat.

Az önvédelmi program során garantáljuk, hogy a résztvevők kellemesen kifáradtnak érzik majd magukat, Az önvédelmi program célja, hogy felkészítsen mindenkit az olyan helyzetekre, ahol kellemetlen, rossz dolgok is megtörténhetnek, és ahol a nők jó, ha tudják, hogy hogyan tudják megvédeni magukat.



+421 940 351 706



## Életmentő SOS termékeink

öntapadós matrica , hűtőmágnes, kulcstartó



Az emberek **negyven százaléká vész helyzetben**, sok hatás alatt nem emlékszik a segélyhívószámokra! Az SOS termékeink tartalmazzák ezeket a fontos telefonszámokat. SOS termékeinket megtalálják a a weboldalunkon [www.kobukrav.sk](http://www.kobukrav.sk)

### A megelőzés fontossága

Az utcai támadások végrehajtói többnyire nem harcművészek, nem önvédelmi szakértők, hanem átlagos alkatú emberek. Sajnos a támadók komoly hányada drogos vagy alkoholisták. Ne becsülje le a támadóját, ha esetleg vékonyabb testalkatú és még talán kaptos is. Ez a látvány nem tévesztheti meg Önt. Többségük az utcán nevelkedett fel. Az életért folytatott mindennapi küzdelemben nagyon sok tapasztalatra tettek szert. Ők bírják a fájdalmat, ütést,



+421 940 351 706





ellentétben a megtámadott személyek többségével. Az utcai harcokban megtanult fogásokat kamatoztatják az áldozatok kirablásánál. Minél gyakrabban sikeresek, annál veszélyesebbek.

### **Szabadulási és védekezési technikák**

**Szabadulási technikák**- amennyiben a támadónak sikerül megfogni a kezünket, átfogni a testünket, akkor alkalmazzák a pofon egyszerű szabadulási technikáinkat és meneküljenek el a helyszínről.



Ezek a technikáink rövid időre lebénítják a támadóját. Ezt az időt kell arra használni, hogy elmeneküljön. Ha nem tud elmenekülni, fel kell készülnie a küzdelemre! Rögtön a bénító szabadulási technika után támadásba kell lendülnie és hatástalanítani a támadóját. Higgye el, hogy ezeket a technikákat bárki el tudja sajátítani és baj esetén hatékonyan használni.

### **Védekezési technikák**

Nagyon vigyázzon arra, hogy a támadás legelső szakaszában ne kapjon be egy olyan ütést, rúgást amitől lesérülhet. Fontos az ütések blokkolása, elhajlás... Természetesen ehhez már komolyabb önvédelmi felkészültségre lesz majd szüksége.

A támadásokra a legjobb válasz a védekező ellentámadás. Sokkal nagyobb az esélye a győzelemre, ha Ön lendül először támadásba. A test legérzékenyebb felületeit támadja és ha keze ügyében van a Kobutan, szinte biztos, hogy megmenekül! A felkínált technikákból csak azokat válassza ki, amelyek Önnek a legjobban passzolnak.



+421 940 351 706





A Kobutan, bár egy kicsi, könnyű, de nagyon hatékony önvédelmi segédeszköz. Az emberi testen található érzékeny felületeket lehet vele támadni. Kulcstartóként a viselése nem feltűnő, biztonságos és teljes mértékben legális.

A sikeres **védekezés-támadás** titka az egyszerűség. Ne próbáljon használni akciófilmekből ellesett, bonyolult önvédelmi fogásokat. Nem az a fontos, hogy az adott technika mennyire szép, mutatós, hanem hogy mennyire hatékony.

Az akciós filmek jeleneteinek a célja, hogy minél izgalmasabb, érdekesebb legyen a néző számára. Előre megvan tervezve, leforgatva profi dublőrökkel, különböző kameraállásokból. Sok esetben akár százszor is elismétlik az adott jelenetet. A vágó a legvégén megalkotja a szuper filmet.

Sajnos a mindennapi életben, támadások esetén nincs kamera, vágó, ismétlési lehetőség, mindenre kész dublőr. Ráadásul nem mindig a jófiúk győzedelmeskednek. Ha van egy kis szerencsénk, megfelelő tudásunk, használjuk a józan paraszt eszünket, és akkor a Rendező Ön lehet! Ezért a mi egyszerű, lecsiszolt technikáinkat nem kell feleslegesen cifrázni. A nagyságuk éppen az egyszerűségükben rejlik!

Ne felejtsek el, hogy ezek a **SIKERES TÚLÉLŐ TECHNIKÁK!** Már valahol, valakinek megmentették az életét.

### **Bot-késtámadás elleni védekezés**

Ha nem áll módjában kikerülni a kés vagy bottámadást, igyekezzen időt nyerni, elterelni a támadó figyelmét! Próbáljon meg beszélgetni. Minden másodpercre szüksége lesz, hogy minél precízebben meg tudja tervezni az ellencsapást. A késtámadások a legveszélyesebb támadások közé tartoznak, főleg ha a támadó mestere a támadóeszköznek. Szinte lehetetlen leírni, lefotózni azt



+421 940 351 706



a sok-sok variációt amit a késtámadás kínál. Még nehezebb ilyen támadás ellen védekezni. Ezért ha a támadó csak az értéktárgyait akarja, ne ellenkezzen. De ha lehet, a pénztárcáját dobja a támadója háta mögé. Jó eséllyel, míg a támadó felszedi, Önnek marad ideje a menekülésre.



Védekezése fokozására ragadjon meg bármit-faágot, botot, széket- ami a keze ügyébe kerül. Ha a támadó nagy távolságból rohan Önre, egy jól irányzott rúgással a támadót meg tudja állítani a has tájékára fókuszálva. Közepes távolság esetén-5 méteren belül nincs erre idő, ezért kézzel kell blokkolnia a támadót.



Nagyon nehéz elfogadni a tényt, de fel kell rá készülnie, hogy a támadó valószínűleg megsebzí Önt. Annak érdekében, hogy ez ne következhesen be, tekerjen a blokkoló kezére abroszt, pólót, törölközőt, s így legalább megóvja magát egy súlyosabb sérüléstől.

### **Fegyveres támadás elleni védekezés**

Semmi esetre sem szabad hirtelen mozdulatot tennie, nehogy a támadó reflexszerű mozdulattal lelője Önt.



+421 940 351 706



Ilyen esetben a legjobb, ha felteszi a kezét, értéktárgyait lehelyezi maga elé a földre, aztán pedig hátrálva, lassan elmegy a helyszínről. Már amennyiben a támadó ezt megengedi. Abban a pillanatban, amint lehajol, megfordul és elfut!



Ha a támadó nem veszi be ezt a trükköt, és nem engedi, hogy elmenjen, a helyzet nagyon komolyra fordulhat. Össze kell szednie a maradék bátorságát, minél közelebb kell kerülnie a támadóhoz. Utána pedig alkalmazni kell a video tanfolyamban bemutatott technikák közül az erre legalkalmasabbat. Figyelmeztetés: ezt csak igazán kivételes esetben teheti meg, ha már nagyon komoly képzésen ment keresztül, vagy csak ha ez az egyetlen esélye a támadás túlélésére.

### **Az utcai bunyós elleni küzdelem**

Még a legképzettebb önvédelmi szakembernek is gondot okoz megvédeni magát egy nem várt támadással szemben. A zárt rendszerben elsajátított tudás csak nagyon ritkán kamatoztatható az utcai harcban.

Az utcai bunyósnak, skalpvadásznak velük ellentétben az utcai harcban már komoly tapasztalatuk van. Megvan a maguk, egy-két ütésből, rúgásból csellet kombinált GYŐZTES TECHNIKÁJUK.

Ilyen támadó ellen felvenni a küzdelmet csak akkor van reális esélye, ha van hozzá bátorsága és Ön indítja el a megelőző csapást. Ha ő indít a GYŐZTES TECHNIKÁJÁVAL, az Ön győzelmi esélyei szinte egyenlőek a nullával.



+421 940 351 706





Csak abban az esetben van esélye Önnek a győzelemre, ha támadásba lendül, és használja a video tanfolyamon vagy a KOBUKRAV edzéseken elsajátított technikákat. Az Önnek legjobban passzoló támadótechnika lesz az Ön **GYŐZTES TECHNIKÁJA!**

Ne feledje: max. 1-2 ütésre, rúgásra van esélye. Ezeknek a technikáknak nagyon hatékonyaknak kell lennie. Ha nem üti ki a támadóját, több mint valószínű nagy verésben lesz része.

### **Drogos támadó**

Ha egy félreeső helyen a sors összehozza egy bedrogozott támadóval, soha ne ellenkezzen! Próbáljon vele együttműködni, nem szabad pánikba esnie!

Sok esetben a tolvaj csak azért támadja meg az áldozatát, mivel az pánikba esik. Ha szerencséje van, a támadója beéri egy kis apróval vagy az értéktárgyaival. A fő cél, hogy megvédje saját testi épségét.

**A harcot a drogos támadója ellen csak kivételes esetekben vegye fel:**

- **ha Önre támad**
- **ha alkalmazni tud egy biztonságos lefogó technikát**
- **ha rendelkezik használható, kéznél levő önvédelmi eszközzel**

De vegye figyelembe azt a tényt, hogy a drogos és a lelkibeteg támadók fájdalomküszöbe sokszor **EGYENLŐ A NULLÁVAL!** A fájdalmat egyáltalán nem, vagy nagyon tompán érzékelik. A legtöbb esetben az önvédelmi technikák velük szembeni alkalmazása teljesen hatástalan.

Csak abban az esetben kezdjen bele **megelőző támadásba**, ha az Ön által ismert önvédelmi technikával biztonságosan le tudja fogni a támadóját. Úgy, hogy meg se tudjon moccanni.



+421 940 351 706



## Mindennapi tárgyak hasznosítása a védekezésben

**Asztal** - méretéből kifolyólag felborításával akadályt képezhetünk a felénk irányuló támadással szemben. Tömegpánik, verekedés esetén jó búvóhelyként szolgálhat.

**Szék** - magunk elé tartva meggátolhatjuk és csökkenthetjük a támadás erejét. Segítségével falhoz szoríthatjuk a támadót, egyszerű technikai fogással ki tudjuk mozdítani az egyensúlyából.

**Evőeszközök** - nagyon sok technikai lehetőséget kínálnak az evőeszközök. Elsősorban az ütés erejének fokozására, nyomótechnikáknál hasznosítjuk. Szűrőeszközként lehetőleg ne használjuk, mert életveszélyes lehet.

**Mobiltelefon** - keskenyebb oldalával támadunk, míg a lapját elsősorban védekezésre használjuk fel.



**Fogpiszkáló** - három ujjal szorosan megfogjuk a fogpiszkálót, mintha ceruzát tartanánk a kezünkben. Nagyon fájdalmas sérüléseket lehet vele okozni. Pl. átszúrjuk a tenyerét, vagy a test más érzékeny, puha részét.

**Folyadékok, ételek** - legyen szó akár forró levesről, ecetről, pálinkáról, ételről. Minden, amit a támadóra lötytyintünk, növelheti az esélyünket a küzdelem megnyerésére.



+421 940 351 706



**Abrosz** - késtámadás esetén a kezünkre tekerve megakadályozzuk, hogy a támadó megvágjon bennünket. Ha az abrosz közepébe nehezezként pl. egy vázát helyezünk el, parittyaként tudjuk használni.

**Sótartó, fűszertartó** - ha van időnk felkészülni a támadásra, az asztal alatt feltűnés nélkül a tenyérbe szórjuk a só és a borstartó tartalmát. Mikor felállunk, közletről a szemébe vágjuk. A rövid időre harcképtelenné vált támadóval így már könnyen elbánunk. Vagy elmenekülünk.

**Vizespalack** - a teli vizespalackkal súlyos ütésekkel tudunk mérni a támadóra. Elsősorban a fejet, nyakat, kézfejet támadjuk vele.



**Csavarhúzó, olló** - alkalmas a fegyvertelen támadó elriasztására. Szükség esetén főleg a kezét támadjuk vele.

**Cipőfűző, madzag** - nagy hasznunkra lehet a cipőfűző is a támadó megkötözésénél. A kötélenél minél vastagabb, annál alkalmasabb a védekezésünk fokozására. A nedves, végén megcsomózott kötélenél nagy az esély arra, hogy sikeresen meg tudjuk magunkat védeni.

**Spray** - nem kell különleges paprika sprayt vásárolnunk, megteszi bármilyen dezodor is. Csak legyen időnk elővenni és tudjuk is használni! Túl messziről fújatva nincs hatása, ellenszél esetén pedig magunkat vakítjuk meg. Ha sikeres a spray használata, már könnyen elbánunk a támadóval.



+421 940 351 706



**Homok, cukor, liszt, por, hamu, föld** - védekezés közben bármilyen apró szemcséjű anyaggal hatékonyan védekezhetünk a támadóval szemben. Egyszerűen a szemébe vágjuk és elmenekülünk.

**Toll, ceruza** - az írószerszámok használata hasonló mint a kulcstartóé és a fogpiszkálóé.



**Bankkártya** – a vékony, éles bankkártyát, ha megfelelően fogjuk a kezünkben, rövid távolságból a test érzékeny részeit támadjuk. Pl. nagyon érzékeny az ornyereg alatti rész.

**Nyakkendő, deréköv** - rátekerjük az öklünkre úgy, hogy a csatos része az öklünk külső felére kerüljön. Így az öklünkkel boxerként használva megrendítő ütéssel tudunk mérni a támadóra. A támadó távoldartására ostorként is használhatjuk. Ha pedig sikerült a támadót levinni a földre, az övvel le tudjuk őt kötni.



**Ujságok** - a vastkos, henger formájába csavart magazinok is a segítségünkre lehetnek. Jól irányzott billiárdgolyó szerű ütéssel (orr, nyak) elriasztjuk a támadót.



+421 940 351 706





**Könyv** - a keskenyebb oldalával támadunk, míg a lapját elsősorban védekezésre használjuk fel.



### Néhány fontos alapelv a támadásoknál

- A kemény, csontos testfelületeinkkel /könyök, kar, fej, térd/ többnyire a támadó puha testfelületeit támadjuk /mell, has, comb, vádli, orr, hát/
- A puha, izmos testfelületekkel /tenyér, ujjak, sarok, talp/ főleg a támadó kemény testfelületeit támadjuk/koponya, sípcsont, állkapocs,térd/
- Ha a küzdelem folyamán elveszíti az egyensúlyát és a földre zuhan, egyáltalán nem mindegy hogyan ér földet. A legtöbb sérülést az áldozatok az esésnél szerzik. Ezért nagyon fontos a megfelelő esési technikák elsajátítása.
- próbáljon lenyugodni, és legyen előrelátó
- a technikákat hideg fejjel, pontosan és határozottan hajtsa végre
- hangolódjon a támadója mozgására ,ügyeljen a megfelelő időzítésre
- ne becsülje túl önmaga képességeit és főleg ne becsülje le a támadóját
- amennyiben lehetséges, a támadást a támadó látókörén kívül indítsa el
- minden rendelkezésre álló tárgyat, használjon fel a védelmének fokozására
- használja azokat a technikákat a kobutan segítségével,melyeket tökéletesen elsajátított és már kipróbált
- legyen „képben“ -félszemmel kövesse az Ön körül zajló eseményeket
- ha az idő engedi, tervezze meg a támadási taktikáját
- a tervet minden esetben hajtsa végre, még akkor is, ha a támadója üvölt a fájdalomtól! Nincs szánalom!
- óvja meg a támadója egészségét, ne okozzon neki maradandó sérülést



+421 940 351 706



## Élet a küzdelem után



Még ha győztesként is kerül ki a küzdelemből, ennek a harcnak nagyon komoly lelki utóhatásai lehetnek. A testen megszerzett sebek hamar begyógyulhatnak, míg a lelki sebeket egy életen keresztül kell magával cipelnie. Közvetlen a küzdelem után hányingert érezhet a megélt sokk, izgalom hatására.

Az agy maximális megterhelésnek van kitéve, a sokkhatás pedig még fokozódik, ha a támadónak maradandó sérülést okozott. Lelkiismeret furdalása támad, kételyek árasztják el. Utóhatásként akár mély depresszióba is zuhanhat. Ilyen idegállapotban semmi esetre sem engedélyezheti a nyomozószerveknek, hogy kihalgassák Önt!

Le kell nyugodnia, fel kell hívnia valamelyik közeli hozzátartozóját, ügyvédet, szakembert, és majd velük kell megbeszélni a további lépéseket. Bár a küzdelem lehet csak egy percig fog tartani, az utórezgések egy életen keresztül fognak tartani! Ha a támadónak van egy ügyvédje, képes akár áldozatot is faragni az Ön támadójából! Legrosszabb esetben, ha bíróságra kerül az ügy, még az is előfordulhat, hogy Önt el fogják ítélni! Ha Ön börtönbe kerül, vigasztalja legalább az a gondolat, hogy a küzdelemből élve került ki.



+421 940 351 706



## Igaz történetek

### Megjátszott infarktus

Egy idős urat megtámadtak a garázsa előtt. Ő egy hirtelen ötlettől vezérelve eljátszotta, hogy infarktusa van. Összeesett és a földre rogyott. A támadók annak rendje és módja szerint kirabolták, aztán gyorsan elfutottak. Valószínűleg az alkalmazott trükknek köszönhető az idős úr, hogy életben maradt.



### A joker mosoly

Egy hölgyet támadás érte a temetőben, miközben a férje sírját gondozta. A hölgy megőrizte lélekjelenlétét és a kisásóval ami a kezében volt, erőteljesen pofon vágta a támadóját! Az éles tárggyal ráadásul szétmetszette a támadó száját. A támadó vérző szájjal elmenekült.



+421 940 351 706



## A franciacsók

A gyönyörű 16 éves lány szombat este elment szórakozni a barátjaival a városközpontba. Kihívóan volt felöltözve, az egész est folyamán nagyon felszabadultan viselkedett. Köszönhetően az elfogyasztott alkoholnak és a drognak. A buli végére a barátai annyira eláztak, hogy egyedül akart elindulni haza. Taxi helyett inkább a hosszú gyaloglást választotta, abban reménykedve, hogy útközben legalább kicsit kijózanodik.

Amint elindult, odalépett hozzá a szomszéd lépcsőházban lakó fiú és felkínálta neki, hogy hazakíséri. A duci fiú vele egyidős volt, látásból ismerte, így nem utasította vissza az ajánlatát. Az útjuk hazafelé kihalt sötét parkon keresztül vezetett. A fiú már nagyon régen eldöntötte, hogy megpróbálja elcsábítani a lányt, akibe titokban szerelmes volt. Úgy érezte, hogy most érkezett el a soha vissza nem térő alkalom!

Meg volt róla győződve, hogy a részeg lány nem fog neki ellenállni. De a legnagyobb meglepetésére a lány egyértelműen visszautasította a közeledését. Ráadásul nagyon durván, gúnyosan becsmérelni kezdte őt a lány. A megsértett és tesztoszteronnal teli fiú nagyon feldühödött és elkezdte fojtogatni a lányt. A lány hiába próbálkozott, nem tudott szabadulni ebből a halálos szorításból.

De felébredt benne az életösztön, utolsó erejét összeszedve szemmel jelzett a fiúnak, hogy mondani szeretne neki valamit. A fiú egy pillanatra elengedte, a lány hevesen megsókolta és a csók közben **LEHARAPTA A FIÚ NYELVÉT!**



A fiú a fájdalomtól üvöltve elengedte a lányt. Durva és undorító volt ez a megoldás? Lehet, de az adott esetben egyedüli működő és hatékony megoldás volt a lány életének megmentésére.



+421 940 351 706



## Zárszó

**Kedves Olvasó,**

Remélem, hogy ennek a könyvnek és az önvédelmi video tanfolyamunknak köszönhetően olyan tudásra tesznek szert, melynek segítségével lényegesen tudják fokozni a védekezésüket.

Megkérem Önöket, ha Ön vagy az Ön ismerőse sikeresen használta az itt megszerzett tudást és meg tudta magát védeni, ezt tudassák velem! Írja meg a saját sztoriját.

**„Az, aki megmenti egy ember életét, egy világot ment meg!”/Talmud/**

Szívből kívánok Önnek és szeretteinek jó egészséget és biztonságos életet!

**Sklut Tibor**

**szerző**

## Kínálatunkból

**Önvédelmi tanfolyamok iskoláknak** - rendhagyó tornaórák keretében helyettesítve a tornatanárt, az iskolák, óvodák összes gyerkőcét önvédelmi alapismeretekkel vétezzük fel. A kisebb gyermekek megtanulják a vész hívószámok megfelelő használatát. A nagyobb gyerekek pedig megtanulják a működőképes és nagyon hatékony szabadulási technikákat. Mindezt játékos formában. **Speciális tanfolyamot** készítettünk az iskolák alkalmazottjainak!

**Nyári nappali gyermek önvédelmi táborok.** Jelenleg Dunaszerdahelyen szervezünk nyári táborokat, de a jövőben más régiókban is meg szeretnénk szervezni. Ha érdekelne az együttműködés akkor vegye fel velünk a kapcsolatot. Az oktatás játékos formában zajlik, egy hét alatt a gyerekek komoly tudásra tesznek szert. 6-tól 16 éves korig ajánlott a részvétel.



+421 940 351 706



**Társadalmi rendezvények szervezőinek, rendezőinek biztonsági kiképzése** nem várt helyzetekre. Mint például: tömegpánik, tűz, terrortámadás stb.

**Önvédelmi bemutatók, előadások** - falunapok, fesztiválok, vásárok és egyéb más tömegrendezvények alkalmával, vagy akár egy teremben.

**Önvédelmi tanfolyamok a felnőtt lakosság számára.** A hangsúlyt a megelőzésre és az önvédelmi technikák tökéletes kivitelezésére helyezzük. A tanfolyamok nem kívánnak különleges erőnlétet, fizikailag minimálisan megterhelők. Minden korosztály számára alkalmas. A tanfolyamok megtartását bárhol elvállaljuk ahová meghívunk bennünket! A magyar nyelv mellett, szlovákul, csehül, angolul és oroszul kommunikálunk.



**Speciális önvédelmi tanfolyamokat** szakmák szerint oktattunk. Minden szakmának megvannak a leggyakoribb támadási modelljei. Ezeknek a támadásoknak a kivédésére kínálunk egyszerű megoldásokat a tanítóknak, taxisoknak, postai kézbesítőknek, pincéreknek.

**SOS termékek gyártása és forgalmazása** – mágneseink és öntapadós matricáink, kulcstartóink akár életet is menthetnek. El tudjuk készíteni egyedi megrendelés alapján, akár a települése címerével, cégje logójával. Egyedi és nagyon hasznos marketing eszközként is használhatja.

**Kobutan** - kicsi, de nagyon hatékony önvédelmi segédeszköz.

SOS termékeinket a Kobutan-t, valamint az online önvédelmi videókat megvásárolhatják a [www.kobukrav.sk](http://www.kobukrav.sk) weboldalunkon található e-shopon keresztül.



+421 940 351 706



**Workshop, teambuilding** - lépje meg alkalmazottjait egy vérpezsdítő, inspiráló önvédelmi edzéssel. Ajánlom cégeknek, intézményeknek, falvaknak, városoknak, sportkluboknak, tömegszervezeteknek, érdekegyleteknek....

KOBUKRAV ÖNVÉDELEM



+421 940 351 706

