

PIOTR PROKOPIAK
WIKTOR POWIŁAJTIS

WALKA WRĘCZ KARABINKIEM

FUNDACJA TERYTORIALNI

Copyright © by Piotr Prokopiak, 2023

Copyright © by Wiktor Powiłajtis, 2023

Wydawca

Wiktor Powiłajtis

www.walka.edu.pl

kontakt@walka.edu.pl

Konsultacja medyczna: lek. stom. Tomasz Bystrowski

Fotografie: Janusz Wilk wulfalfa@gmail.com

Pozoranci: Mateusz Krauz, Piotr Labak, Piotr Marchewka, Wiktor Powiłajtis

Korekta: Zbigniew Rzepka

Skład: Marcin Mazan MFormat

Druk i oprawa: Sowa – druk na życzenie®

OSTRZEŻENIE:

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mogą być traktowane jako substytut profesjonalnego szkolenia pod okiem wykwalifikowanego instruktora, a jedynie jako jego uzupełnienie. Każdy rodzaj ćwiczeń fizycznych, a w szczególności z zakresu sztuk walki, wiąże się z ryzykiem.

Wydawca zaleca przed przystąpieniem do ćwiczeń, konsultację lekarską, a także rozważenie własnych ograniczeń oraz nie podejmowanie ryzyka przekraczającego aktualne możliwości psychofizyczne ćwiczącego, jak również ćwiczenie tylko w miejscu do tego przeznaczonym oraz używanie specjalistycznego sprzętu treningowego, w tym ochronnego.

Autorzy i wydawcy nie ponoszą odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku stosowania się do zaleceń zawartych w niniejszej publikacji. Autorzy i wydawcy deklarują, że dołożyli wszelkich starań, aby podane w niniejszej publikacji informacje były rzetelne i kompletne, przestrzegają że może ona mimo to zawierać błędy, nieścisłości, niezgodności lub przeoczenia za które nie ponoszą oni odpowiedzialności.

ISBN: 978-83-968880-0-6

Wydanie II

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne.....	7
Wprowadzenie.....	8
Metodyka czyli jak ćwiczyć walkę wręcz karabinkiem	11
Informacje wstępne.....	12
Rekomendowana progresja szkolenia	13
Etap I – nauka uderzeń karabinkiem	14
Etap II – nauka kombinacji uderzeń.....	16
Etap III - nauka reakcji na atak lub próbę zaboru broni	17
Etap IV – integracja szkolenia z walki wręcz karabinkiem ze szkoleniem taktycznym	18
Uderzenia karabinkiem.....	21
Uderzenia frontalne.....	22
Założenia	22
Sytuacja taktyczna.....	22
Postawa frontalna wysokiej gotowości.....	22
Uderzenie lufą w spłot / we wcięcie szyjne	25
Wejście magazynkiem „V” we wcięcie szyjne	31
Uderzenie boczne lufą z lewej strony w szyję	36
Uderzenie boczne lufą z prawej strony w szyję	40
Uderzenie lufą po skosie od góry z lewej strony w szyję.....	45
Uderzenie lufą po skosie od góry z prawej strony w szyję	49
Uderzenie magazynkiem „szpic”	54
Uderzenie kolbą w brodę	60
Uderzenie lufą w krocze	65
Uderzenia boczne karabinkiem	69
Uderzenie kolbą w prawo w brodę	69
Uderzenie lufą w krocze i kolbą w lewo w brodę	72
Kombinacje uderzeń	76
Informacje ogólne	76
Uderzenie lufą we wcięcie szyjne, uderzenie po skosie od góry z lewej strony	77
Uderzenie lufą we wcięcie szyjne, uderzenie kolbą w brodę	79
Uderzenie lufą we wcięcie szyjne, wejście magazynkiem „V”	81
Uderzenie lufą w spłot, uderzenie lufą we wcięcie szyjne	83
Uderzenie lufą w spłot, wejście magazynkiem we wcięcie szyjne	85
Uderzenie lufą w krocze, uderzenie kolbą w brodę	87

Uderzenie lufą w splot, uderzenie po skosie od góry z lewej strony, uderzenie kolbą w brodę.....	89
Uderzenie lufą w splot, uderzenie po skosie od góry z lewej strony, uderzenie po skosie od góry z prawej strony	90
Techniki w zwarcu	91
Próba przechwycenia lufy karabinka.....	92
Informacje wstępne	92
Uderzenia w palce	93
Przechwycenie lufy i skierowanie jej w dół - uderzenie kolbą w brodę.....	96
Przechwycenie lufy i skierowanie jej w lewo - uderzenie łokciem w twarz.....	99
Przechwycenie lufy i skierowanie jej w prawo - uderzenie łokciem w twarz	102
Atak od tyłu	105
Chwyt za lewe ramię od tyłu - obrót i uderzenie od góry.....	105
Chwyt za lewe ramię od tyłu - obrót i uderzenie w krocze	109
Chwyt za prawe ramię od tyłu - obrót i uderzenie od góry	112
Chwyt za obydwa ramiona od tyłu - obrót i uderzenie od góry.....	115
Obchwyty od tyłu.....	116
Próba zaboru broni krótkiej - wariant: przeciwnik pochylony	118
Próba zaboru broni krótkiej - wariant: przeciwnik wyprostowany	121
Obrona przed atakiem pałą.....	125
Założenia ogólne	126
Atak pałą z góry - blok magazynkiem „V”	128
Atak pałą z góry - blok przedramieniem.....	132
Obrona przed atakiem nożem.....	135
Atak nożem od góry - blok magazynkiem „V”	137
Atak nożem od dołu - blok magazynkiem „V”	141
Stowarzyszenie i fundacja terytorialni.....	148

SŁOWO WSTĘPNE

Rola i umiejętność prowadzenia bezpośredniej walki kontaktowej, a zwłaszcza z wykorzystaniem tzw. szermierki na bagnety na współczesnym polu walki jest marginalna. Jednocześnie doświadczenia z konfliktów asymetrycznych pokazują, jak istotne jest znaczenie opanowania umiejętności prowadzenia walki kontaktowej z wykorzystaniem broni etatowej, oporządzenia czy zapobiegania próbom zaboru broni itp. Działania taktyczne o charakterze patrolowym, zabezpieczająco-ochronnym czy antyterrorystycznym to obszary gdzie ryzyko bezpośredniej konfrontacji w bliskim kontakcie jest bardzo wysokie, a nie zawsze jest możliwość użycia broni palnej zgodnie z jej przeznaczeniem.

Podręcznik w sposób kompleksowy i metodyczny przedstawia obszary użycia etatowej broni strzeleckiej do walki w bezpośrednim zagrożeniu. Zagadnienia są przedstawione w sposób przystępny i czytelny a niewątpliwym plusem jest strona graficzna.

Mocną stroną jest wybór technik nastawiony na prostotę i przejrzysty sposób ich przedstawienia na zdjęciach, a także medycznych skutków oddziaływania. Wszystko to powoduje łatwość samodzielnego korzystania z materiałów w procesie nauczania.

Techniki opierają się na realnych ramach taktycznych: sposobie noszenia uzbrojenia i wyposażenia, dystansach taktycznych, sposobach ataku przeciwnika co czyni podręcznik bardzo wartościową pozycją nie tylko dla pododdziałów wojskowych.

W moim odczuciu, jest to jeden z najlepiej opracowanych podręczników do walki kontaktowej z użyciem etatowej broni strzeleckiej, który przy uwzględnieniu drobnych niuansów technicznych obejmujących inne typy broni etatowej może być podręcznikiem dla praktycznie wszystkich formacji militarnych.

mjr rez. Arkadiusz KUPS



Arkadiusz Kups – absolwent Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Zmechanizowanych we Wrocławiu i studiów cywilnych na Akademii Obrony Narodowej. Zaczynał w elitarniej jednostce specjalnej – 1 Batalionie Szturmowym w Dziwnowie (obecnie JWK Lubliniec).

Następnie trafił do osławionej 56 Kompanii Specjalnej w Szczecinie, jednostce przeznaczonej do działań specjalnych i dywersyjnych na obszarze Niemiec i Danii, w której później został szefem szkolenia.

Na początku lat 90-tych dla potrzeb jednostek specjalnych major Kups tworzył użytkowy system walki kontaktowej Combat 56, który w założeniach służył do eliminacji przeciwnika i był skierowany do wąskiego grona formacji specjalnych.

Po rozwiązaniu 56 Kompanii Specjalnej i innych podobnych struktur w kraju, trafił do 25 Dywizji Kawalerii Powietrznej, w której zajmował się szkoleniem jednego z pułków.

Szkolił z systemu Combat 56 praktycznie wszystkie formacje specjalne i rozpoznawcze WP, a także żołnierzy do misji w Iraku i struktury GRO Wywiadu Wojskowego do misji w Afganistanie.

Przez 25 lat organizował i prowadził na poligonie drawskim jedną z najtrudniejszych ekstremalnych imprez – Selekcję.

WPROWADZENIE

Celem niniejszego opracowania jest przybliżenie czytelnikowi podstawowych technik walki wręcz karabinkiem, czyli posługiwania się karabinkiem do obezwładnienia napastnika „bez strzelania”. Zaprezentowane techniki wynikają z ponad dwudziestoletnich doświadczeń Piotra Prokopiaka



Piotr Prokopiak w trakcie służby.

w służbach specjalnych i wydziałach realizacyjnych oraz jako wieloletniego instruktora walki wręcz, w tym jednego z pierwszych w Polsce autoryzowanych instruktorów systemu Combat 56. Wszystkie są efektem przemyślenia rzeczywistych zagrożeń, z którymi autor zetknął się w trakcie służby, osobiście, lub których był świadkiem. Większość z prezentowanych technik dowiodła również swojej skuteczności w trakcie prowadzonych przez autora realizacji. Dlatego wszystkie zaprezentowane w książce techniki nadają się do wykonania w pełnym wyposażeniu (broń z dowolnym rodzajem zawieszenia taktycznego, hełm, kamizelka balistyczna), biorąc również pod uwagę wynikające stąd ograniczenia.

Książka składa się z pięciu rozdziałów. W pierwszym rozdziale omówione zostały podstawowe zasady metodyki nauki walki karabinkiem. Drugi rozdział obejmuje omówienie podstawowych uderzeń karabinkiem i ich kombinacji. Nie wyczerpują one oczywiście wszystkich możliwości, wybrane zostały uderzenia cechujące się maksymalną prostotą i skutecznością. Wszystkie opierają się na uderzeniach w punkty vitalne, skuteczne nawet przy wykorzystaniu minimalnej siły uderzenia i w większości bez względu na ubiór napastnika wynikający z pory roku. Aby ułatwić zrozumienie technik, każda z nich zawiera oprócz opisu wykonania, wskazanie

techniki uderzenia bez broni z której się wywodzi oraz najczęstsze błędy. Trzeci rozdział obejmuje podstawowe techniki w zwarcu, skupiające się głównie na przeciwdziałaniu próbom zaboru broni. Czwarty rozdział obejmuje podstawowe sposoby obrony przed najczęściej spotykanymi atakami pałką, a piąty nożem.

W tym miejscu zapewne niejedna osoba zada sobie pytanie czy współcześnie istnieje w ogóle potrzeba posiadania umiejętności, czy szerzej szkolenia, z walki wręcz karabinkiem, i komu takie umiejętności mogą być przydatne?

W ocenie autorów, podstawowe umiejętności w tym zakresie powinien mieć każdy posiadacz karabinka. Dotyczy to zarówno cywilnych użytkowników, jak i w szczególności osób zawodowo posługujących się bronią – pracowników służb ochrony, funkcjonariuszy służb i straży bezpieczeństwa wewnętrznego, czy wreszcie żołnierzy.

Teoretycznie mogłoby się wydawać, że skoro trzymamy już karabinek w rękach, łatwiej po prostu użyć broni (strzelić) do napastnika, zamiast wdawać się z nim w walkę wręcz. W praktyce, jak to zwykle bywa, sprawa nie jest już tak nieskomplikowana. Po pierwsze, atak może nastąpić w sytuacji

w której broń lub jej użytkownik nie będzie gotowy do oddania strzału. Przykładowo można tutaj wskazać próbę zaboru broni w czasie jej przenoszenia w stanie rozładowanym, dysfunkcję broni uniemożliwiającą strzelanie, atak z zaskoczenia. Po drugie, kwestia użycia broni (w rozumieniu oddania strzału do napastnika) będzie podlegała szczegółowej ocenie prawnokarnej. Cywilnych użytkowników w zakresie przepisów o obronie koniecznej, a funkcjonariuszy – przepisów zawodowych, w tym w szczególności ustawy o środkach przymusu bezpośredniego i broni palnej. Nie jest to przedmiotem niniejszego opracowania, dlatego w tym miejscu jedynie należy zaznaczyć, że polskie prawo dość rygorystycznie podchodzi do kwestii użycia broni palnej (czy to przez funkcjonariusza czy użytkownika cywilnego), i nie można „tak sobie” zastrzelić każdego napastnika, bez poważnych dla siebie skutków prawnokarnych. Kolejna kwestia, której nie można całkowicie pomijać, to zdolność do oddania strzału do innego człowieka (kwestie etyczne). Z reguły ewentualna konfrontacja będzie poprzedzona taką czy inną wymianą słowną (w przypadku funkcjonariuszy będzie to wezwanie do zachowania zgodnego z prawem). Dużo tutaj zależy od postawy posiadacza broni, im bardziej będzie ona pewna i stanowcza, tym większa jest szansa, że potencjalny napastnik podporządkuje się wydawanym poleceniom i zrezygnuje z napaści. A pewność siebie buduje zaufanie do swoich umiejętności, w tym przypadku posiadanie szerokiego wachlarza technik – od umiejętności użycia broni (oddania strzału do napastnika) do wykorzystania jej w charakterze środka przymusu bezpośredniego (walki wręcz). Dzięki temu zwiększa się również prawdopodobieństwo podjęcia reakcji na napad w sposób adekwatny do zagrożenia.

W przypadku napaści na posiadacza broni, oprócz użycia karabinka (oddania strzału) oraz wykorzystania go do odparcia zamachu, istnieje jeszcze jedna możliwość (poza ucieczką rzecz jasna, której w tym miejscu z oczywistych względów nie bierzemy pod uwagę), a to odłożenie karabinka na plecy i posłużenie się do odparcia napaści siłą fizyczną (np. chwytem obezwładniającym) lub innym środkiem przymusu bezpośredniego (np. ręcznym miotaczem gazu). Oczywiście w niektórych sytuacjach będzie to najbardziej adekwatna reakcja. Natomiast zdaniem autorów powinna ona być konsekwencją oceny sytuacji (zagrożenia), a nie po prostu brakiem umiejętności posługiwania się karabinkiem do walki wręcz. Karabinek jest ciężkim i długim kawałkiem metalu, odpowiednio wykorzystany daje znaczną przewagę w starciu z nieuzbrojonym napastnikiem. Dlatego nierozsądnie byłoby tego atutu się dobrowolnie pozbywać.

Była mowa o cywilnych użytkownikach broni, pracownikach ochrony, funkcjonariuszach służb i straży stojących na straży bezpieczeństwa wewnętrznego. Natomiast czy umiejętność posługiwania się w walce wręcz karabinkiem może być przydatna również żołnierzom? W zasadniczych działaniach bojowych (obrona, natarcie) nie wydaje się aby w realiach współczesnego pola walki mogło dojść do walki wręcz. Zdają się to potwierdzać obserwacje walk prowadzonych na Ukrainie, po agresji Federacji Rosyjskiej w 2022 roku. Nawet w walkach w okopach czy w terenie zurbanizowanym, prowadzonych na bliskich odległościach (gdzie przeciwnicy często znajdują się w odległości kilku, kilkunastu metrów), nie dochodzi do walki wręcz – z karabinków się po prostu strzela, posiłkując się granatami i granatnikami ręcznymi. Dlatego pod kątem przygotowania do zasadniczych działań bojowych, nauka walki wręcz karabinkiem (a już tym bardziej karabinkiem z nasadzonym bagnietem) wydaje się nie mieć sensu. Natomiast nie można zapominać, że doktryna wojny hybrydowej (wojny nowego typu, wojny piątej generacji) zakłada, że konwencjonalne, pełnoskalowe, regularne działania bojowe, są ostatnim – i to w założeniu najkrótszym – etapem działań. Poprzedzają je długotrwałe i długofalowe działania ukierunkowane na destabilizację napadniętego kraju, do załamania się jego państwowości włącznie. Ich katalog jest nieograniczony, składają się na nie różnorakie kombinacje działań jawnych i niejawnych, kinetycznych i niekinetycznych. A do przeciwdziałania tego typu zagrożeniom konieczne jest prowadzenie działań o charakterze przeciwdywersyjnym (policyjnym). W tego rodzaju działaniach prawdopodobieństwo konieczności podjęcia walki wręcz znacznie wzrasta z uwagi na ograniczenia prawne użycia broni palnej, w sytuacji w której nie są

formalnie prowadzone działania zbrojne (stan wojny) oraz, z reguły przebywanie w strefie działań osób postronnych (cywilnych). W tego rodzaju sytuacji w stosunku do żołnierzy aktualność zachowują wszystkie przemyślenia wskazane wyżej odnośnie funkcjonariuszy.

Na zakończenie wskazać należy, że jednym z elementów wojny hybrydowej jest dążenie do eskalacji konfliktów i prowokowanie niepokojów społecznych. Nic tak do tego celu nie prowadzi, jak użycie broni palnej przez siły porządku publicznego. Dlatego każdy funkcjonariusz i żołnierz powinien mieć świadomość, że może być prowokowany do użycia broni palnej. Aby tego nie zrobić, a z drugiej strony potrafić przeciwdziałać napaści, w tym próbie zaboru broni, powinien posiadać niezbędne narzędzia, w postaci umiejętności skutecznego odparcia napaści bez strzelania.

**METODYKA
CZYLI JAK
ĆWICZYĆ
WALKĘ WRĘCZ
KARABINKIEM**

INFORMACJE WSTĘPNE

Oczywistym jest, że samo przeczytanie niniejszej książki, nawet dokładne i kilkukrotne, nie pozwoli nabyć czytelnikowi umiejętności z zakresu walki wręcz karabinkiem. Do tego niezbędny jest trening. Prawidłowo przeprowadzony, nie tylko znacznie może skrócić czas nabywania opisanych w książce umiejętności, ale także zapobiegnie wyrobieniu złych nawyków. A jak wiadomo oduczenie się złego nawyku, jest dużo cięższe niż nauczenie się danej umiejętności od nowa. Z tych względów (efektywność), jak i również ze względów bezpieczeństwa, rekomendujemy naukę walki wręcz karabinkiem pod okiem doświadczonego instruktora, a wykorzystywanie niniejszego podręcznika jako pomocy utrwalającej i systematyzującej wiedzę.

Z drugiej strony, należy zdać sobie sprawę z realiów, a te są takie, że bardzo trudno znaleźć kompetentnego instruktora z zakresu walki wręcz karabinkiem (poza wojskami i służbami specjalnymi). Dlatego książka została przygotowana w ten sposób aby umożliwić szkolenie we własnym zakresie. Podręcznik szczególny nacisk kładzie na uderzenia karabinkiem, omawia je w sposób bardzo szczegółowy. Poszczególne uderzenia zostały opisane w sposób wyczerpujący, bez odnośników. W związku z powyższym w tym sensie można korzystać z książki w sposób wybiórczy.



Samo przeczytanie niniejszej książki nie wystarczy do nabycia umiejętności z zakresu walki wręcz karabinkiem, zatem do dzieła, ale albo pod okiem doświadczonego instruktora lub po zapoznaniu się z niniejszym rozdziałem metodologicznym. Zdjęcie z zajęć Kursu walki wręcz karabinkiem zorganizowanego przez Stowarzyszenie Terytorialni, październik 2022 - styczeń 2023.

REKOMENDOWANA PROGRESJA SZKOLENIA

Poniżej, w tabeli schematyczne przedstawienie metodyki nauki walki wręcz karabinkiem. Pod tabelą dokładne omówienie poszczególnych etapów szkolenia.

Etap szkolenia	Cel	Wypożyczenie	Wskazówki
Ia	nauka uderzeń karabinkiem	gumowa atrapa karabinka z zawieszeniem taktycznym, manekin treningowy lub substytut, strój dowolny (na lekko)	nauka poprawnej techniki, na tym etapie nie skupiamy się na szybkości i sile uderzeń
Ib	nauka uderzeń karabinkiem	gumowa atrapa karabinka z zawieszeniem taktycznym, manekin treningowy lub substytut, pełne wyposażenie (na ciężko)	uderzenie zadawane z pełną siłą i szybkością, ale bez uszczerbku dla poprawności technicznej
IIa	nauka kombinacji uderzeń	gumowa atrapa karabinka z zawieszeniem taktycznym, manekin treningowy lub substytut, strój dowolny (na lekko)	koncentrujemy się na płynnym wykonaniu kombinacji, na tym etapie nie skupiamy się na szybkości i sile uderzeń
IIb	nauka kombinacji uderzeń	gumowa atrapa karabinka z zawieszeniem taktycznym, manekin treningowy lub substytut, pełne wyposażenie (na ciężko)	koncentrujemy się na płynności zadawania uderzeń oraz zadawaniu ich z pełną siłą i szybkością bez uszczerbku dla poprawności technicznej
IIIa	nauka reakcji na atak lub próbę zaboru broni	gumowa atrapa karabinka z zawieszeniem taktycznym, pełne wyposażenie (na ciężko), partner treningowy, atrapy – pałka/nóż	koncentrujemy się na płynnym wykonaniu techniki
IIIb	nauka reakcji na atak lub próbę zaboru broni	gumowa atrapa karabinka z zawieszeniem taktycznym, pełne wyposażenie (na ciężko), partner treningowy, atrapy – pałka/nóż	partner wykonuje jeden z kilku ataków, koncentrujemy się na płynnym wykonaniu techniki
IV	integracja umiejętności walki wręcz karabinkiem z taktyką	obiekt do taktyki czarnej FX/UTM lub atrapa karabinka z zawieszeniem taktycznym (np. ASG), pełne wyposażenie (na ciężko), żywa podgrywka (ochraniacze), atrapy – pałka/nóż, atrapy broni	działanie z żywą podgrywką (zadaniowaną), nauka rozpoznania celu i reakcji odpowiedniej do zagrożenia (użycie broni lub neutralizacja zagrożenia bez strzelania)

ETAP I – NAUKA UDERZEŃ KARABINKIEM

Nauki uderzeń karabinkiem, prezentowanych w niniejszej książce, nie można ćwiczyć z partnerem treningowym bez odpowiedniego wyposażenia ochronnego. Wszystkie zaprezentowane uderzenia są wymierzone w punkty vitalne – mogą spowodować poważne obrażenia, do śmierci włącznie (potencjalne skutki uderzeń zostały szczegółowo przedstawione przy opisie technik uderzeń karabinkiem). Wykonanie ich nawet z niewielką siłą i z wykorzystaniem gumowej atrapy, i tak spowoduje bolesność po kilku powtórzeniach. Zatrzymywanie uderzenia przed dojściem do celu nie jest opcją na tym etapie szkolenia, ponieważ spowoduje zakodowanie złych nawyków. Krótko mówiąc nauka zadawania uderzeń z niewielką siłą lub hamowanie uderzenia przed dojściem celu, nie dość że grozi potencjalną kontuzją u partnera w przypadku błędu, to na dodatek spowoduje, że nie opanujemy skutecznie techniki. Aby móc skutecznie wykonać uderzenie w realnej sytuacji, w ramach treningu należy je wykonywać z pełną siłą i szybkością. Należy pamiętać, że sytuacja realnego zagrożenia i związany z nią stres spowoduje spadek skuteczności (siła, szybkość) nawet do 50%.



Na zdjęciu manekin BOB XL (Body Oponent Bag XL) firmy Century. Jest to niezastąpiony przyrząd do nauki walki wręcz karabinkiem, na którym można ćwiczyć zadawanie uderzeń w punkty vitalne, z pełną siłą i szybkością. Przy wykorzystaniu gumikałacha manekin nie ulegnie uszkodzeniu, nawet przy zadawaniu serii ciosów z maksymalną siłą. Wypełniona piaskiem podstawa waży ponad 140 kg co zapobiega przesuwaniu się manekina w czasie treningu.

Optymalnym narzędziem treningowym jest manekin treningowy typu BOB (Body Oponent Bag), który wygląda i zachowuje się po uderzeniu w sposób maksymalnie zbliżony do człowieka. Pozwala ćwiczyć precyzję uderzeń, bez ograniczania ich siły i szybkości. Istnieją różne rodzaje tego typu manekinów. W przypadku zakupu należy zwrócić uwagę na możliwość dociążenia podstawy manekina, tak aby nie przesunął się (optymalnie do około 120-140 kg).

W sytuacji braku dostępu do tego rodzaju manekina można wykorzystać dowolne inne narzędzie treningowe: ciężki worek treningowy lub makiwarę własnej roboty (ze starej książki telefonicznej, opon, tarczy treningowej itp.). Zalecamy używanie atrap karabinków (aby nie uszkodzić manekina) – wystarczający będzie tutaj „gumikałach”.

Wszystkie techniki bezwzględnie należy wykonywać z wykorzystaniem paska do broni (zawieszenia taktycznego). W działaniach nie będzie czasu na ściąganie zawieszenia, dlatego należy się nauczyć operować bronią z zawieszeniem. Wszystkie techniki zaprezentowane w książce nadają się do wykonania z założonym paskiem do broni – zarówno z zawieszeniem jedno jak i dwupunktowym. Jeżeli dysponujemy gumową atrapą karabinka bez możliwości zamontowania zawieszenia taktycznego, zaczepy montażowe możemy wykonać we własnym zakresie. Wystarczy przewiercić atrapę na wylot i zamontować śrubę z uszkiem na montaż, a z drugiej strony przykręcić nakładkę. Dobrym pomysłem jest też zabezpieczenie śruby z dwóch stron podkładkami. Nie należy przesadzać z długością śruby, tak aby nadmiernie nie wystawała ona poza obrys broni, ponieważ jest to element potencjalnie niebezpieczny w treningu. Natomiast oczywiście optymalnym rozwiązaniem jest zaopatrzenie się w gumową replikę karabinka wyposażoną fabrycznie w mocowanie do zawieszenia taktycznego.

Nie należy zbyt wagi przywiązywać do rodzaju atrapy. Nawet jeżeli w działaniach korzystamy przykładowo z karabinka z rodziny AR, do treningu można wykorzystać tradycyjnego „gumikałacha”. Nie wpłynie to na ukształtowanie złych nawyków, ponieważ mechanika wszystkich technik prezentowanych w podręczniku nadaje się do wykorzystania na wszystkich powyższych platformach.

Jeżeli działamy w rękawiczkach, trening również powinien odbywać się w rękawiczkach.

Zalecamy aby uczyć się pełnej sekwencji ruchu tj. w sposób prezentowany w opisie technik. Technikę zaczynamy w postawie wyjściowej spoza dystansu, po którym następuje skrócenie dystansu wraz z uderzeniem, a następnie odejście do postawy wyjściowej. Taki sposób szkolenia zaprocentuje zwłaszcza na końcowym etapie – integracji szkolenia walki wręcz karabinkiem z taktyką. Gdy opamiętujemy zadawanie uderzenia ze skróceniem dystansu, zadanie go bez dojścia nie będzie stanowiło problemu, gdyż jest to ruch łatwiejszy. W drugą stronę to już tak nie zadziała (wykonanie uderzenia ze skróceniem dystansu, w sytuacji, gdy ćwiczyliśmy uderzenie „z miejsca”). Równie ważny jest powrót do postawy po wykonaniu techniki – pomaga wpajać nawyk gotowości do odparcia kolejnego zagrożenia. Zawsze może się okazać, że nasza technika nie okazała się w pełni skuteczna i przeciwnik ponowi atak, lub po prostu pojawi się inne/kolejne zagrożenie.

Na początkowym etapie szkolenia należy skupić się na poprawności technicznej. Dlatego należy ćwiczyć na lekko (ale z zawieszeniem taktycznym!), a precyzję przedkładać nad siłę i szybkość uderzenia. Przy czym nie ma sensu przesadnie wydłużać tego etapu szkolenia. Osobie mającej styczność ze sztukami walki powinno wystarczyć kilka powtórzeń na podstawowe opanowanie techniki danego uderzenia.

Po opanowaniu techniki, należy stopniowo zwiększać siłę i szybkość uderzenia, docelowo dążąc do zadawania uderzenia z pełną siłą i szybkością. Na zakończenie dążymy do ćwiczenia „na ciężko”, w pełnym wyposażeniu: z pasem taktycznym, kamizelką balistyczną oraz hełmem.

Należy pamiętać, że aby móc wykorzystać technikę w realnej sytuacji, musi zostać ona przyswojona na poziomie nieświadomej kompetencji tj. wykonanie jej musi być możliwe na zasadzie pamięci mięśniowej, bez zastanawiania się jakie czynności należy wykonać. Być może nie jest tu niezbędne wykonanie mitycznych 10.000 powtórzeń, niemniej uderzenie powinno być wykonane możliwie dużo razy z prawidłową techniką, przy pełnej szybkości i sile. Z uwagi na postępującą degradację techniki wraz z upływem czasu, aby zapobiec temu negatywnemu zjawisku, konieczne jest okresowe utrwalanie techniki, co wymaga jednak już mniejszej ilości czasu niż jej poprawne nauczanie się.