**Zagadnienia z zakresu samoobrony i technik interwencji kl. I sem. II**

**Temat**: Techniki uderzeniowe pałka wielofunkcyjną typu TONFA.

1. *Sposoby zadawania uderzeń oraz pchnięć z wykorzystaniem w/w pałki z podejścia do agresora od przodu i od tyłu. Uderzenie trzymając za rękojeść pałki np. technika obrotowa, uderzenie trzymając za ramię krótkie pałki, uderzenie końcem ramienia krótkiego. Ze względu na dużą siłę rażenia, uderzenia stosujemy tylko w miejsca umięśnione (ramiona, przedramiona, umięśnione partie pleców, pośladki, uda i podudzia) we wszystkich rodzajach działań interwencyjnych z wykluczeniem gdy mamy do czynienia z biernym oporem.*
2. *Zakazy stosowania uderzeń pałka typu TONFA. W stosunku do kobiet o widocznej ciąży, osób o widocznym kalectwie, osób których wygląd wskazuje na wiek poniżej 13 lat oraz osób co do, których użyto kajdanek. Powyższe nie dotyczy, w przypadku odparcia bezpośredniego, bezprawnego zamachu na życie lub zdrowie uprawnionego.*

**Temat**: Dźwignie transportowe z wykorzystaniem pałki wielofunkcyjnej typu TONFA.

1. Sposoby zakładania dźwigni nadgarstkowej oraz łokciowo – barkowej w/w pałką z podejścia do agresora od przodu i od tyłu. Wykorzystanie poznanych dźwigni do podnoszenia osoby z podłoża.
2. Wykorzystanie poznanych dźwigni do pokonania biernego, jak i czynnego oporu w różnych sytuacjach przeprowadzanych interwencji w tym w przypadku usunięcia agresora z pojazdu.

**Temat**: Techniki stosowania bloków pałką wielofunkcyjną typu TONFA.

1. *Bloki oburącz w płaszczyźnie poziomej i pionowej wysokie, średnie i niskie. Bloki intuicyjne oburącz i jednorącz.*
2. *Bloki są to techniki defensywne, których celem jest zatrzymanie ataku napastnika lub też ograniczenie jego skutków.*

Literatura: K. Kondratowicz – „Ju-jitsu sztuka walki obronnej”

J. Dobrzyjałowski – „Samoobrona i techniki interwencji”

J. Dobrzyjałowski – „Pałka typu Tonfa” przewodnik metodyczno –

szkoleniowy dla służb mundurowych.

P. Halladin, A. Witkowicz, W.Złoto – „Przewodnik do ćwiczeń z przedmiotu

taktyka i techniki interwencji policyjnych”

„Ustawa z dnia 24 maja 2013r. o Środkach Przymusu Bezpośredniego

I Broni Palnej”