

Bölüm 8 Eşli Uygulamalar ve Temas Durumları

Görsel Destekli Krav Maga Eğitim Kitabı | Bülent Çetin | Çalışma taslağı

Bu bölüm, özgün metindeki yakın ve mesafeli temas, kavrama, bilek tutuşu ve yumrukla ilgili eşli çalışma başlıklarını güvenli bir öğretim sırasına yerleştirir. Teknik çözüm çizimleri yazarın uygulama referansından sonra hazırlanacaktır.

Eşli çalışmanın sınırı

Bir arkadaşla çalışırken önce senaryonun neyi temsil ettiğini ve gerçekte neyin yapılmayacağını konuşuruz. Çalışma arkadaşı saldırgan rolü oynasa bile güvenlik sorumluluğu iki kişidedir. Temas düzeyi, durdurma işareti, rol değişimi ve kullanılan malzeme eğitmen tarafından belirlenir. İki katılımcıdan biri rahatsız olduğunda çalışma durur.

Kaynakta bazı teknikler kesin sonuç veren hareketler gibi anlatılıyor. Bu bölümde hiçbir tutuş veya savunma için “her durumda kurtarır” denmeyecek. Mesafe, beden farkı, zemin, çevredeki kişiler ve korku tepkisi sonucu değiştirebilir. Eğitim, bu değişkenleri fark etmeyi ve güvenli çıkışı aramayı öğretir.

Temas durumlarını sınıflandırmak

Çalışma grubu	Kaynak metindeki örnek	İlk öğretim hedefi
Mesafeli temas	Önden itme, tek elle yaklaşma, yumruk başlıkları.	Alanı ve hareket yönünü fark etmek.
Yakın temas	Önden, yandan veya arkadan sarılma.	Dengeyi, nefesi ve eşin konumunu gözlemek.
Bilek ve giysi tutuşu	Tek veya çift elle bilek, yaka ve kol tutuşu.	Tutuş yönünü ve kişinin kendi hareket alanını anlamak.
Boyun çevresi kavrama	Önden, yandan veya arkadan başlıklar.	Özel risk nedeniyle yalnızca eğitmen kontrolündeki anlatım ve simülasyon.
Ardışık durum	Bir temasın ardından yön veya mesafenin değişmesi.	Durup değerlendirme, alan açma ve uzaklaşma.

Bu gruplar kitapta yön bulmak içindir. Kaynaktaki “mesafesiz” ve “mesafeli” terimleri ile uluslararası İngilizce karşılıkların yazımı ayrıca doğrulanacak.

Ön, yan ve arka yön

Aynı kavrama farklı yönden geldiğinde öğrencinin gördüğü alan değişir. Ön yönde eşin elleri ve yaklaşımı daha kolay görülebilir; yan ve arka yönde dönme ve çevredeki boşluğu anlama ayrı bir çalışma gerektirir. İlk denemeler düşük yoğunlukta, yavaş ve önceden haber verilerek yapılır. Bir öğrenci beklenmedik temasa hazır değilse senaryo ona uygulanmaz.

Eğitmen, her yön için başlangıç pozunu iki açıdan gösterir. Öğrenciler “hangi el tutuluyor, ayaklar nereye basıyor, yakınında ne var” sorularına yanıt verir. Teknik çalışmanın ardından odağın güvenli mesafe ve çıkışa dönmesi gerekir. Çizimler, bu soruları gösterecek; kesin hasar hedefleri üzerine kurulmayacak.

Bilek ve giysi tutuşları

Bilekten tutulma tek elle veya iki elle olabilir; bir kişi kolu çekebilir ya da giysiye uzanabilir. Çalışmada önce tutuşun türü ve yönü söylenir. Eş, tutuş kuvvetini üzerinde anlaşılan düzeyde tutar. Eğitimci, zorlamaya dönüşmeden hareket alanının nasıl değerlendirileceğini gösterir. Yazarın doğru poz fotoğrafları gelmeden bu kitaba el ve bilek yönünü kesin tarif eden çizim konmayacak.

Özgün metindeki “statik” ve “dinamik” karşılaştırması ayrı bir eğitim örneği olarak kullanılabilir. Okur açısından asıl soru, kuvvete kuvvetle karşılık verme yarışına girmeden duruşunu ve mesafesini koruyup koruyamadığıdır. Bilekte ağrı veya eklem zorlanması hissedildiğinde uygulama durdurulur.

Boyun çevresi temasında ayrı güvenlik kuralı

Boyun veya boğaz çevresine baskı içeren uygulamalar bu kitabın en dikkatli ele alınacak konularındandır. Okur, bir fotoğraf dizisini görerek bu uygulamaları evde denememelidir. Eğitimde boyna gerçek baskı uygulamayan gösterim ve açık durdurma kuralı esas alınır; hangi simülasyonun yapılabileceğine eğitimci karar verir.

Gerçek bir olayda boyna baskı yaşanmışsa görünür iz bulunmaması yaralanma olmadığını göstermez; tıbbi değerlendirme gerekebilir. Bu bölümdeki sağlık ifadeleri yayın öncesi sağlık uzmanıyla ve güncel kaynaklarla kontrol edilecektir.

Yumruk senaryolarının yeri

Kaynakta düz, yan ve alttan gelen yumruk başlıkları ile bunlara karşı savunma anlatılır. Burada önce yumruk türünü tanımak, kişinin kendi başını ve hareket alanını gözetmek, ardından eğitimciyle kontrollü çalışma yapmak hedeflenir. Eşli çalışmada sert temas yerine uygun koruma ve hedef malzemesi kullanılır. Savunmanın tek bir kalıba indirgenmemesi için her senaryo sonrası mesafe ve çıkış yeniden değerlendirilir.

Darbeyi beklemek, ilk vuruşu yapmamak veya belli bir yöne yönlendirmek gibi kaynak cümleleri her durumda geçerli kural olarak yazılmayacak. Bu konular, eğitimcinin koşulları açıklaması ve gerekli hukuki değerlendirmeye birlikte yeniden ele alınır.

Bir uygulamadan sonra

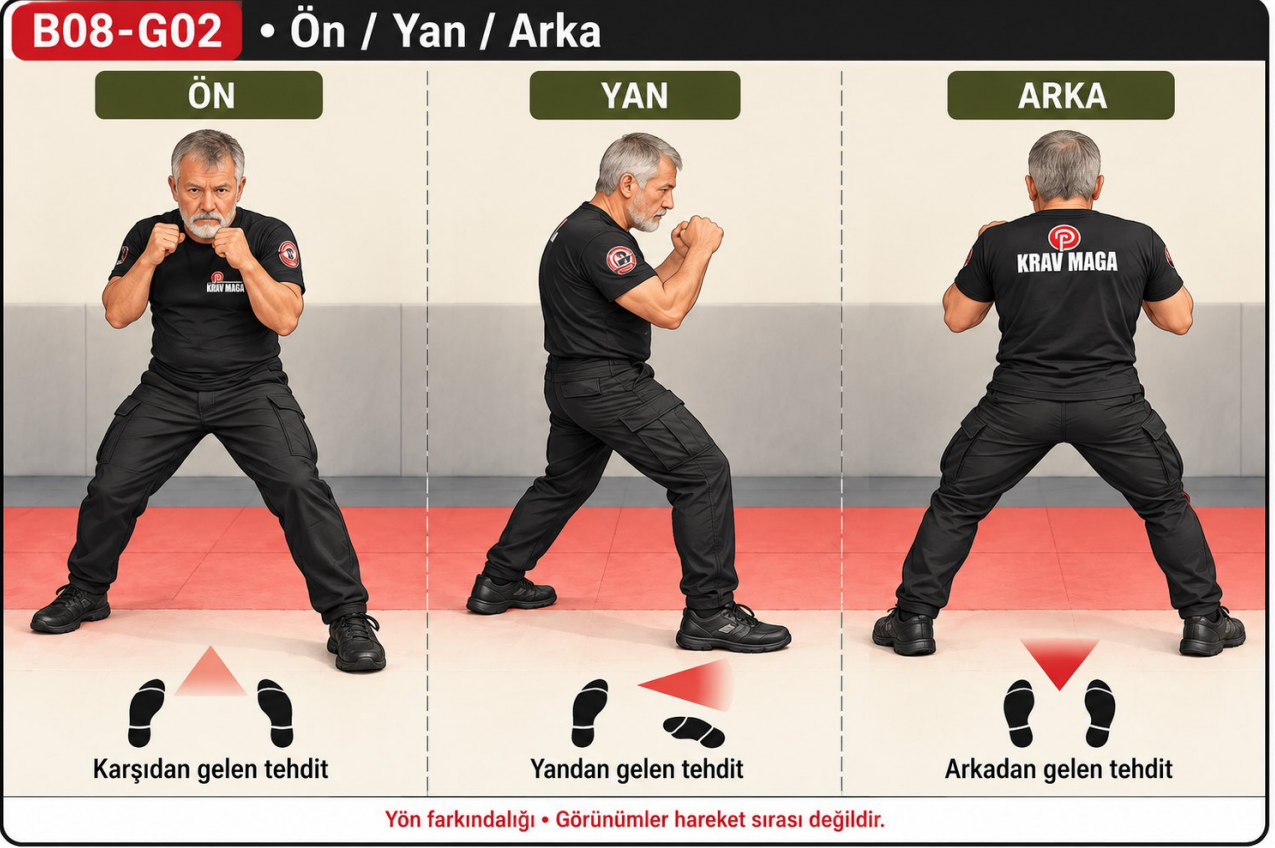
Çalışma bittiğinde iki eş de hangi noktada zorlandığını söyleyebilir. Eğitimci yalnızca hareketin görünüşüne bakmaz: temas sınırına uyuldu mu, durdurma işareti duyuldu mu, denge korundu mu, güvenli çıkış görüldü mü? Tek bir düzeltme seçilir ve sonraki deneme onun üzerinde yapılır. İlerleme, eşin acı çekmesiyle ölçülmez.

G01 - Temas haritası



Bölge tanımlama taslağı. Renk sınıflandırması ve küçük etiketler teknik/baskı son değerlendirmesi bekler.

G02 - Ön / Yan / Arka



Üç görünüm hareket sırası değildir. Kaynakla ayak yönü ve ortak stil karşılaştırması bekler.