

GERÇEK SOKAK ŞARTLARINA DAYALI SİSTEM

BLACK FORCE KRAV MAGA

TAM KAPSAMLI EĞİTİM REHBERİ

WEAPON DEFENSE

CHOKES

514
TEKNİK

GRAPPLING

KNIFE DEFENSE

**STICK
DEFENSE**

**GROUND
FIGHTING**

STRIKING

TAKEDOWN

EMRE B. ARGUNŞAH

FOUNDER OF BLACK FORCE SYSTEM | KRAV MAGA INSTRUCTOR

BLACK FORCE KRAV MAGA

GERÇEK SOKAK ŞARTLARINA DAYALI SİSTEM

BLACK FORCE

KRAV MAGA

Tam Kapsamlı Eğitim Rehberi

514 Teknik · 9 Kademe · Tek Sistem

EMRE B. ARGUNŞAH

Black Force Krav Maga Sistemi Kurucusu ve Baş Eğitmeni

BLACK FORCE KRAV MAGA

Tam Kapsamlı Eğitim Rehberi · Gerçek Sokak Şartlarına Dayalı Sistem

Yazan: Emre B. Argunşah

© Emre B. Argunşah. Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü yazarın yazılı izni olmadan herhangi bir biçimde çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Bu kitap, Black Force Krav Maga (BFKM) Sistemi'nin kurumsal eğitim rehberidir ve P1–P5, Graduate 1–2, Yardımcı Eğitimci ve Uzman Eğitimci kademelerindeki 514 teknik başlığının tamamını kapsar; bunlara ek olarak kademe dışı dört özel modül (Hassas Noktalar, Kubotan ve Metal Kalem, Çevredeki Nesnelerle Savunma, Karşı Gözetleme ve Kişisel Güvenlik) içerir. Kitapta anılan seviye ve eğitimci belgeleri BFKM'nin kurum içi yetkinlik belgeleridir; resmî sporcu lisansı ya da antrenör belgesi yerine geçmez.

Yasal uyarı: Bu kitap yalnızca meşru öz savunma ve eğitim amacıyla yazılmıştır; şiddeti, kavga başlatmayı, suç işlemeyi ya da herhangi bir silahın veya aracın edinilmesini ve taşınmasını teşvik etmez. Fiziksel savunma yalnızca gerçek ve yakın bir tehdit karşısında kullanılır. Bu kitap, yetkin bir eğitimci gözetiminde yapılan pratiğin yerine geçmez; hiçbir eğitim yüzde yüz koruma sağlamaz. Yasalar ülkeden ülkeye değişir; hukuki bilgiler genel niteliktedir ve hukuki tavsiye değildir, her okuyucu bulunduğu ülkenin ve bölgenin yasalarına uymakla yükümlüdür. Yazar ve Black Force Krav Maga, yürürlükteki mevzuatın izin verdiği ölçüde, bu kitaptaki bilgilerin amacı dışında, hatalı ya da yasalara aykırı biçimde kullanılmasından doğabilecek yaralanma, zarar ve hukuki sonuçlardan sorumlu tutulamaz.

Baskı bilgileri, ISBN ve yayınevi bilgileri:

izmirkravmagaclub.com.tr

*Salona ilk kez korkarak girip
bir gün başkalarını korumayı öğrenen
bütün öğrencilerime.*

İÇİNDEKİLER

TEMELLER.....	1
Ön Söz	2
Bu Kitap Size Nasıl Ulaştı	4
Bu Kitap Nasıl Kullanılır	6
Teknik Kodları	7
Her Tekniğin Başlıkları.....	7
Teknik, Prensip, Senaryo ve Dril.....	8
Black Force’a Özgü Terimler	9
Kitabı Salonla Birlikte Kullanın.....	10
Krav Maga Nedir.....	11
Spor ile Savunma Sistemi Arasındaki Fark	11
Temel İlkeler.....	12
Kimler İçin.....	13
Diğer Branşlarla İlişkisi	13
Black Force Krav Maga Sistemi	15
Neden Bu Sistem	16
Klasik Krav Maga’dan Ayrıldığı Noktalar	16
Müfredatın Dağılımı	17
Dokuz Kademe	18
Sistemin Omurgası: Savun, Etkisiz Hale Getir, Uzaklaş	18
Nasıl Öğretiyoruz.....	19
Sokakta Şiddetin Doğası.....	21

İki Temel Şiddet Türü	21
Bir Saldırının Aşamaları	22
Uyarı İşaretleri	23
Mesafe, Zaman ve Engel	23
Durumsal Farkındalık	25
Dikkat Düzeyleri	25
Günlük Hayatta Farkındalık Alışkanlıkları	26
İçgüdüye Güvenmek	26
Farkındalık Çalışmaları	27
Sözlü Yatıştırma ve Sınır Koyma	28
Yatıştırmanın İlkeleri	28
Çit Duruşu	29
Sınır Koyma Cümleleri	29
Ne Zaman Yatıştırma İşe Yaramaz	30
Stres Altında Beden ve Zihin	31
Adrenalin Tepkisi	31
Donma Tepkisi	32
Nefes Kontrolü	32
Stres Aşılması	33
Meşru Müdafaa ve Orantılılık	34
Sistemin Yaklaşımı	34
Olaydan Sonra	35
Güvenli Antrenman İlkeleri	36
Salon Kuralları	36

Ekipman.....	37
Yoğunluk Kademeleri.....	37
Baş, Boyun ve Solunum Güvenliği	37
Isınma ve Soğuma	38
Krav Maga İçin Kondisyon	39
Kondisyonun Dört Bileşeni.....	39
Örnek Haftalık Kondisyon Bloğu	40
Kondisyon ile Teknik Birlikte	40
Kadınlar ve Dezavantajlı Kişiler İçin Notlar	41
Tehdit Profili	41
Güç Farkını Kapatmak.....	42
Destek Hatları	42
Olay Sonrası: İlk Saatler ve Sonrası	43
İlk Dakikalar.....	43
İlk Saatler	44
Psikolojik Etkiler.....	44
Salon Olarak Rolümüz.....	44
MÜFREDAT	45
P1 · Temel Duruşlar ve İlk Savunmalar	46
Duruş ve Hareket	48
Vuruşlar	55
Yumruğa Karşı Savunma	64
Tutuş, Boğma ve Sarılma Kurtulmaları	70
Yer Mücadelesi	77

Küçük Yapılı / Dezavantajlı Kişiyeye Özel Teknikler	84
Tamamlayıcı Temel Teknikler	88
Black Force Girişleri (Temel)	92
P2 · Kombinasyonlar, Tekme Savunması ve Tutuşlar	97
Vuruş Serileri	99
Kavis Vuruşlara ve Tekmelere Karşı Savunma	103
Boğma, Sarılma ve Baş Kilitleri	108
Klinç ve Yakın Mesafe	117
Kafa Vuruşu (Headbutt) Grubu	119
Yer Mücadelesi	123
İleri Düşme ve Toparlanma Teknikleri	132
Tamamlayıcı Teknikler	137
Black Force Girişleri ve Klinç Ekleri	139
P3 · Sopa, Bıçak ve Çoklu Saldırgana Giriş	145
Kesici Alet Savunması (Temel)	147
Sopa ve Sert Cisimlere Karşı Savunma	156
Çoklu Saldırgan (Giriş)	162
İleri Tutuş ve Boğma Savunması	165
Yere İndirilmeye Karşı Savunma	167
Yer Mücadelesi (Temel)	170
Yer Mücadelesi — Alt Kontrol ve Kaçışlar	178
Tamamlayıcı Teknikler	185
Yakın Mesafe Tuzaklama ve Süpürmeler	186
Black Force Tuzaklama, Süpürme ve Yakın Mesafe	190

P4 · İleri Silah Savunması, Klinç ve Yer	197
Kesici Alet Savunması (İleri)	199
Sopa ve Levye Savunması (İleri)	209
Klinç ve Yere İndirme Savunması	211
Eklem Kilitleri (Savunma Amaçlı)	216
Yer Mücadelesi	220
Kalkan Duruşu ve Kapalı Mesafe Vuruşları	229
Black Force Girişleri ve Atışlar (İleri)	238
P5 · Ateşli Silah Tehdidi ve Stres Altında Uygulama.....	242
Ateşli Silah Tehdidine Karşı Savunma (Kısa Namlulu)	244
Kesici Alet (Uzman)	251
Çoklu Saldırgan	253
Karma Senaryolar	256
Yer Mücadelesi	258
Yer Mücadelesi — Üstten Kontrol	264
Denge Bozma, Süpürme ve Fırlatmalar	270
Black Force Yere İndirmeleri	276
G1 · İleri Düzey (Graduate 1).....	281
Silah Tehdidine Karşı Savunma (İleri)	283
Çoklu Saldırgan (İleri)	290
Günlük Nesneler ve Çevresel Savunma	293
Yer Mücadelesi	295
Stres ve Karar Verme	300
Ek Silah ve Cisim Savunması	301

Çoklu Saldırgan ve Takım Taktikleri	311
Yer Mücadelesi — Süpürmeler ve Pozisyon Değişimi	317
G2 · Uzman Seviye (Graduate 2).....	322
İleri Hibrit Senaryolar	324
Yer Mücadelesi	326
Karar Verme ve Hukuki Bilinç	328
Dirsek Sistemi: 8–14. Açılar	330
Klinç ve Yakın Mesafe Ek Teknikler.....	338
Black Force İleri Girişler ve Atışlar	343
YE · Yardımcı Eğitmen	347
Ders Planlama ve Eğitmenlik Temelleri.....	349
Ayakta Kontrol ve Güreş Kökenli Tutuşlar.....	350
Üçüncü Kişiyi Koruma	361
UE · Uzman Eğitmen	366
Teknik Ustalık.....	367
İleri Kilit Savunmaları	368
ÖZEL MODÜLLER.....	375
Modül 1 · Hassas Noktalar ve Vücut Anatomisi	376
Baskıyla Kurtulma ve Kontrol.....	399
Vuruşla Kurtulma ve Mesafe Açma	405
Son Çare.....	409
İlke ve Dril.....	410
Modül 2 · Kubotan ve Metal Kalem.....	412
Taşıma ve Tutuş.....	418

Baskı ve Kontrol	421
Vuruş.....	425
Savurma ve Kubotanın Kaybı	427
Modül 3 · Çevredeki Nesnelerle Savunma	430
Kalkan ve Mesafe	440
Vuruş ve Dürtme.....	442
Göz ve Dikkat	446
Esnek Nesneler	450
İlke, Dril ve Senaryo.....	451
Modül 4 · Karşı Gözetleme ve Kişisel Güvenlik	455
Hedef Olmamak	463
Takibi Fark Etmek	464
Riskli Anlar ve Güvenli Noktalar	466
Dijital Güvenlik	467
Israrlı Takibe Karşı.....	469
KAPANIŞ VE EKLER	471
Kadınlara Özel Program.....	472
Eğitmen Olmak.....	486
Son Söz	489
Yazar Hakkında.....	490
Ek A · Terimler Sözlüğü	491
Ek B · Dril Kütüphanesi.....	497
Ek C · Kademe Özeti	500
Ek D · Kaynaklar.....	503

Ek E · Antrenman Günlüğü	507
Ek F · Teknik Dizini.....	510

K I S I M I

TEMELLER



*Krav Maga, öz savunma ve sokak gerçekliği: teknikten
önce bilinmesi gerekenler.*

Ön Söz

Yıllardır insanlara kendilerini nasıl koruyacaklarını öğretiyorum. Bu süre içinde salona her türden insan geldi: gece vardiyasından dönerken takip edildiğini fark etmiş bir hemşire, okulda zorbalığa uğrayan bir lise öğrencisi, bir tartışmanın ortasında elinin ayağının titrediğini fark eden bir iş insanı, hiç spor yapmamış ama “bir daha çaresiz hissetmek istemiyorum” diyen bir anne. Hepsinin ortak bir cümlesi vardı: “Ne yapacağımı bilemedim.”

İnsanların çoğu teknik bilmediği için değil, ne yapacağını bilmediği için donup kalır. Beyin beklenmedik bir tehditle karşılaştığında birkaç saniye “bu ne?” sorusuna takılır. O birkaç saniye, bir olayın nasıl sonuçlanacağını belirleyebilir. Bu kitabın ve Black Force Krav Maga Sistemi’nin asıl amacı o boşluğu doldurmaktır.

Bu kitap 514 teknik anlatıyor, ama asıl mesele teknik sayısı değil. Mesele; tehlikeyi erken fark etmek, mümkünse hiç temas etmeden uzaklaşmak, uzaklaşamıyorsanız kısa ve etkili biçimde savunmak ve ilk fırsatta güvenli bir yere ulaşmak. Bunu ancak doğru bir bakış açısı ve yeterli tekrarla başarabilirsiniz. Kitap haritayı gösterir; yolu siz, salonda, düşe kalka yürürsünüz.

Her tekniğin yanına nerede kullanıldığını, nasıl uygulandığını, en sık yapılan hatayı ve nasıl çalışılacağını yazdım. Çünkü bir hareketi ezbere bilmek başka, ne zaman kullanacağını bilmek başka

şeydir. İkisi bir arada olmazsa teknik, panik anında hafızanızda kaybolur.

Son olarak bir dürüstlük notu: hiçbir eğitim sizi yüzde yüz koruyamaz. Bunu söyleyen herkese şüpheyile yaklaşın. Eğitimin yapabileceği şey, şansınızı artırmak ve sizi daha sakın, daha farkında ve daha hazırlıklı bir insan yapmaktır. Bu kitabı o niyetle yazdım.

— Emre B. Argunşah

HEDİYENİZ

Bu Kitap Size Nasıl Ulaştı

Elinizdeki bu kitabı iki yoldan biriyle edinmiş olabilirsiniz: Black Force Krav Maga'ya kayıt olurken hediye olarak, ya da doğrudan satın alarak. Hangi yoldan geldiyse gelsin, içindeki 514 teknik ve tek sistem aynıdır.

514 teknik, 9 kademe ve tek bir sistem: salonda çalıştığınız her hareketi burada yeniden bulabilir, nerede kullanılacağını ve en sık yapılan hatayı istediğiniz zaman okuyabilirsiniz. Bu kitap salonun yerine geçmez; öğrendiklerinizi evde, yolda pekiştirmeniz içindir.

HENÜZ KAYITLI DEĞİL MİSİNİZ?

- İlk ders ücretsiz.
- Kayıt olan her öğrenciye bu kitap ve bir tişört hediye ederiz.
- Kitabı hemen edinmek isterseniz satın alabilirsiniz.
- Hangi seviyeden başlayacağınızı deneme dersinde birlikte belirleriz.
- WhatsApp: 0555 200 5113 — “Ücretsiz deneme dersi hakkında bilgi almak istiyorum” ya da “Kitap satın almak istiyorum” yazmanız yeterli.

Bu kitabı bir arkadaşınızdan ödünç aldıysanız da sizi salonumuza bekleriz: izmirkravmagaclub.com.tr — Black Force Krav Maga Sistemi

Bu Kitap Nasıl Kullanılır

Bu kitap baştan sona okunabileceği gibi bir başvuru kaynağı olarak da kullanılabilir. Dört kısımdan oluşur.

Kısım I — Temeller, teknikten önce bilinmesi gerekenleri anlatır: Krav Maga'nın ne olduğu, Black Force sisteminin nasıl kurulduğu, sokakta şiddetin nasıl başladığı, durumsal farkındalık, sözlü yatıştırma, stres altında beden ve zihnin nasıl çalıştığı, meşru müdafaa'nın sınırları, güvenli antrenman ve olay sonrası yapılması gerekenler. Bu bölümleri atlamayın; teknikler, ancak bu çerçevenin içinde anlam kazanır.

Kısım II — Müfredat, sistemin dokuz kademesini ve 514 tekniğin tamamını sırayla anlatır. Her kademe bir açılış yazısı, hedefler kutusu ve teknik gruplarını gösteren bir özet tabloyla başlar. Ardından her grup kısa bir girişle açılır ve teknikler tek tek anlatılır. Her kademe, bir değerlendirme listesi, örnek 8 haftalık çalışma planı ve kişisel kontrol listesiyle biter.

Kısım III — Özel Modüller, kademe sınavlarının dışında kalan ama sokak gerçekliğinin tam içinde duran dört konuyu anlatır: vücuttaki hassas noktaları ve bu noktaların bilimsel ve hukuki boyutunu (Modül 1), kubotan ve metal kalemle baskı tekniklerini (Modül 2), çevredeki günlük nesnelerle savunmayı (Modül 3) ve takip edildiğini fark etmeyi, hedef olmamayı ve dijital güvenliği

(Modül 4 · Karşı Gözetleme). Bu modüllerdeki uygulamalar 514 teknik başlığına dahil değildir; müfredatı tamamlayan ek çalışmalardır ve yalnızca meşru öz savunma amacıyla, son çare olarak anlatılır.

Kısım IV — Kapanış ve Ekler, kadınlara özel programı, eğitmen olma yolunu, seviye değerlendirme ölçütlerini, terimler sözlüğünü, dril kütüphanesini, kademe özetini, kaynakları, antrenman günlüğünü ve bütün teknikleri kodu ve sayfasıyla gösteren alfabetik teknik dizinini içerir.

Teknik Kodları

Her tekniğin bir kodu vardır: **P1-07**, **G2-15** gibi. Kodun ilk kısmı kademeyi, ikinci kısmı o kademedeki sırayı gösterir. Kademeler şunlardır: P1–P5 (Practitioner), G1–G2 (Graduate), YE (Yardımcı Eğitmen) ve UE (Uzman Eğitmen). Bu kodlar salonda, seviye belgelerinde ve çalışma planlarında ortak bir dil sağlar. Özel modüllerdeki uygulamalar ise kendi kodlarını taşır: **HN** (Hassas Noktalar), **KB** (Kubotan ve Metal Kalem) ve **DS** (Doğaçlama Savunma: Çevredeki Nesnelerle Savunma); örneğin **KB-05**. Hassas noktalar ayrıca 1’den 30’a kadar numaralandırılmıştır ve kitapta “Nokta 20” biçiminde anılır.

Her Tekniğin Başlıkları

Kitaptaki her teknik aynı yapıyla anlatılır:

- **Başlangıç:** Tekniğin hangi pozisyondan başlandığı: pasif duruş, savunma duruşu, klinç, yerde alttan gibi. Prensip, senaryo ve dril başlıklarında bulunmaz.
- **Nerede kullanılır:** Tekniğin hangi tehdit ve hangi ortam için tasarlandığı.

- **Tehlike:** Yalnızca silah tehditlerinde bulunur; o durumu özellikle tehlikeli kılan şeyi söyler.
- **Uygulama:** Hareketin temel mekaniği ve dikkat edilecek noktalar. Teknik başlıklarında adımlar numaralıdır; salonda ya da tekrar ederken sırayı takip etmeniz kolaylaşır.
- **Varyasyon:** Aynı tehdidin farklı biçimlerine karşı kitaptaki kardeş teknikler, kodlarıyla.
- **Sınır / B planı:** Yalnızca yüksek riskli tekniklerde bulunur (silah savunmaları, boğma ve kilitler, yere indirme ve atışlar, tutma ve kontrol, kafa vuruşu, yüksekten düşme). Tekniğin hangi koşullarda uygulanmayacağını ve teknik bozulursa bir sonraki güvenli seçeneği söyler.
- **Sık hata:** Salonda en sık gözlenen ve sokakta en pahalıya mal olabilecek hata.
- **Çalışma notu:** Tekniği partnerle ya da tek başınıza nasıl çalışacağınız.

Teknik, Prensiptir, Senaryo ve Drill

Müfredattaki 514 başlığın hepsi aynı türde bir beceri değildir. Bir düz yumruk ile “yere düştükten sonraki ilk üç saniye” ya da bir hibrit senaryo aynı birim olarak sayılır ama farklı şeyler öğretir. Bu farkı görünür kılmak için bazı başlıkların yanında küçük bir etiket bulunur:

- **Etiketsiz başlıklar tekniktir:** belirli bir tehdide karşı belirli bir hareket.
- **PRENSİP:** Bir karar verme ya da davranış kuralı. Tek bir hareket değil, birçok tekniğin arkasındaki düşünce.
- **SENARYO:** Birden fazla tekniğin gerçekçi bir durum içinde birleştirildiği eğitim kurgusu. Senaryolar gerçek olayı birebir kopyalamaz; karar verme becerisini çalıştırır.

- **DRİL:** Belirli bir beceriyi stres, yorgunluk ya da zor koşullar altında tekrarlatan çalışma biçimi.
- **EĞİTMENLİK:** Öğretme, düzeltme ve salon yönetimi becerisi.

Black Force'a Özgü Terimler

Krav Maga'nın evrensel bir terminoloji standardı yoktur; farklı okullar aynı hareketi farklı adlandırabilir ya da numaralandırabilir. Aşağıdakiler Black Force sistemine özgüdür ve bu kitapta bu anlamda kullanılır:

- **Kademe yapısı:** P1–P5, G1–G2, Yardımcı Eğitmen ve Uzman Eğitmen. Kuşak rengi kullanılmaz.
- **Black Force Dirsek Açı Sistemi:** Silat ve Kali'den uyarlanan dirsek vuruşlarının 1'den 14'e kadar numaralandırılması (tam tablo G2'de).
- **Peek-a-boo tabanlı yumruk mekaniği:** Yüksek ve kapalı gard, sürekli baş hareketi ve kısa mesafeye patlayıcı girişle kurulan yumruk sistemi (P1'den itibaren).
- **360° savunmasının Black Force numaralandırması:** Yedi açının sırası ve adları (şema P4'te).
- **Sopa saldırılarının 5 temel açısı:** Sopaya özel aç çerçevesi (şema P3'te).
- **Kalkan Duruşu:** Kolların yüz ve gövde önünde kapandığı, bu pozisyondan vuruş ve klinç üretilen yapı (P4).
- **Savun, etkisiz hale getir, uzaklaş:** Sistemin bütün tekniklerinin arkasındaki karar zinciri.

Kitabı Salonla Birlikte Kullanın

Bu kitaptaki hiçbir teknik yalnızca okuyarak öğrenilemez. Kitap, derste gördüğünüz tekniği evde hatırlamanız, bir sonraki derse hazırlanmanız ve neden öyle yaptığınızı anlamanız için yazıldı.

B Ö L Ü M 1

Krav Maga Nedir

İnsanlık tarihi boyunca kendini savunma ihtiyacı hiç değişmedi, ama yöntemler değişti. Krav Maga, bu ihtiyaca askeri dünyanın verdiği modern cevaplardan biridir. Adı “yakın temas mücadelesi” anlamına gelir. Bugün çeşitli ülkelerde askeri, kolluk ve güvenlik eğitim programlarında yer alıyor; son yıllarda ise siviller arasında da yaygınlaşan öz savunma sistemlerinden biri hâline geldi. Sebebi basit: gösterişli değil, temel teknikleri görece kısa sürede öğrenilebiliyor [3] ve gerçek tehdide göre kurulmuş.

Spor ile Savunma Sistemi Arasındaki Fark

Bir dövüş sporunda rakip belli, ortam belli, kurallar belli. Ağırlık kategorisi vardır, hakem vardır, süre vardır; yasak hareketler ve güvenli bir zemin vardır. Krav Maga’da bunların hiçbiri yoktur. Saldırgan kaç kişidir, elinde ne vardır, ne zaman ve nereden gelecektir, bilinmez. Zemin beton, merdiven ya da kaygan bir otopark olabilir. Üzerinizde mont, elinizde çanta, yanınızda çocuğunuz olabilir.

Bu yüzden sistem sportif değil pratik kurulmuştur. Göz alıcı hareketler yerine, panik anında bile hatırlanabilecek kadar basit tepkiler öğretir. Bir teknik ne kadar basitse, stres altında o kadar güvenilirirdir.

Bunu bir örnekle açıklayayım. Bir dövüş sporunda yıllarca çalışıp çok iyi bir kombinasyon öğrenebilirsiniz. Ama sokakta biri sizi arkadan yakaladığında o kombinasyonun hiçbir faydası olmaz, çünkü o senaryo için hazırlanmamışsınızdır. Krav Maga tersinden gider: önce en sık karşılaşılan tehditleri sıralar, sonra her birine en basit ve en hızlı öğrenilen tepkiyi kurar.

Temel İlkeler

Krav Maga'nın farklı okulları ve sistemleri olsa da çoğunun paylaştığı birkaç temel ilke vardır:

- **Doğal reflekslerden yararlanmak.** İrkilme, ellerin yüze kalkması, tehlikeden uzaklaşma gibi doğuştan gelen tepkiler bastırılmaz, eğitilerek savunmanın ilk adımına dönüştürülür.
- **Savunma ve karşılığın eşzamanlılığı.** Önce savunup sonra vurmak yerine, mümkün olduğunca ikisi aynı anda yapılır.
- **En kısa yol.** Hedefe en kısa ve en doğrudan yoldan gidilir; gereksiz hareketlerden kaçınılır.
- **Hassas hedefler.** Güç farkını kapatmak için göz, boğaz, kasık, ense, şakak, diz gibi korunması zor bölgeler hedef alınır. Tutuş ve boğma kurtulmalarının çoğunda kurtulma ile bu hedeflere vuruş birlikte yapılır; tek vuruşa güvenilmez, karşılık art arda sürdürülür.
- **Çevre farkındalığı.** Savunma yalnızca saldırgana karşı değil, ortamla birlikte düşünülür: çıkışlar, engeller, diğer insanlar.
- **Uzaklaşmak.** Amaç kazanmak değil, güvende kalmaktır.

Kimler İçin

“Ben zayıfım, güçlü değilim” diyen çok insanla çalıştım. Krav Maga’nın var oluş sebebi tam olarak bu. Sistem, fiziksel gücünüzün az olduğu bir anda bile işe yarayacak biçimde kurulmuştur; güçle değil doğru hedef, doğru zamanlama ve doğru kararlar ilgilidir. Bu yüzden kadınlar, gençler, yaşı ilerlemiş kişiler ve daha önce hiç spor yapmamış olanlar için de gerçekçi bir seçenektir.

Daha önce boks, güreş ya da başka bir dövüş sporuyla uğraşmış olanlar için de bir katkısı vardır: o sporlardaki disiplin ve reflekslerin üzerine, gerçek sokak senaryolarına özel bir katman ekler. Askeri, kolluk ve özel güvenlik camiasından gelenler için ise daha ileri ve kapsamlı bir yakın mücadele eğitimi sunar.

Diğer Branşlarla İlişkisi

Boks, Muay Thai, güreş, Brezilya jiu-jitsu, karate, judo — hepsi kendi alanında değerli, yıllara dayanan ve iyi kurulmuş sistemlerdir. Bu kitapta ya da salonda hiçbirini küçümsemiyoruz; hatta Black Force sistemi bu branşların birçoğundan ödünç aldığı bilgiyi açıkça kabul eder. Boksun ayak işi ve mesafe bilgisi, Muay Thai’nin klinç ve diz sistemi, güreşin denge ve yere indirme bilgisi, jiu-jitsu’nun yer pozisyonları sistemin içinde yer alır. Black Force bunlara ek olarak peek-a-boo boks stiline gard ve yumruk mekanizmasını, Silat ve Kali’nin yakın mesafe dirsek ve diz çalışmasını, Japon Jujutsu ve judonun eklem kilidi, denge bozma ve fırlatma bilgisini de kendi yapısına uyarlamıştır.

Fark şudur: bu branşlar birer spordur ve kendi kuralları içinde mükemmelleşmişlerdir. Krav Maga ise kuralsız, çok kişili ve silahlı olabilecek gerçek bir tehdide karşı tasarlanmış bir savunma sistemidir. Bir sporcunun becerileri sokakta çok değerlidir; ama sporun

kuralları (tek rakip, yasak hedefler, güvenli zemin) sokakta geçerli değildir. Pek çok sporcu, becerilerini sokak koşullarında da güvenilir hâle getirmek için Krav Maga'ya yönelir.

B Ö L Ü M 2

Black Force Krav Maga Sistemi

Black Force Krav Maga (kısaca BFKM), Krav Maga'nın askeri kökenli yaklaşımını alıp kendi bağımsız eğitim sistemimize dönüştürdüğümüz yapının adıdır. Yıllar içinde salonda gördüğüm ihtiyaçlara göre şekillendi: hangi teknik gerçekten işe yarıyor, hangisi yalnızca gösteriş için var, hangi sırayla öğretilirse öğrenci daha hızlı ve daha güvenli ilerliyor.

Black Force, Krav Maga olarak başladı. Salonumuza gelen asker, kolluk ve özel güvenlik personeli öğrencilerimizin ihtiyaçları, sistemi yıllar içinde klasik Krav Maga müfredatından ayrılan bir yöne taşıdı: yere indirme (takedown), grappling, yer mücadelesi ve dirsek teknikleri giderek daha büyük bir ağırlık kazandı; vuruş sistemi de kendine özgü bir yapıya kavuştu. Bugün Black Force, **Krav Maga'ya alternatif olarak Türkiye'de geliştirilen, askeri yakın dövüş ve savunma anlayışıyla tasarlanmış tam karma bir sistem** olarak yoluna devam etmektedir. Kökleri Krav Maga'dadır ve bu kitap o kökü saklamaz; ama sistemin bugünkü hâli, kendi tercihleriyle şekillenmiş bağımsız bir yapıdır.

Neden Bu Sistem

Piyasada “Krav Maga” adı altında çok farklı içerikler görebilirsiniz; kimi çok sportif, kimi çok teorik, kimi de gerçekçi olmayan vaatlerle dolu. Black Force’u kurarken tek bir soruya odaklandım: bir öğrenci gerçek bir tehditle karşılaştığında, salonda öğrendiği şey işine yarayacak mı?

Bu soruya cevap verebilmek için üç şeye dikkat ettim. Birincisi sıralama: her teknik, bir önceki tekniğin üzerine kurulur ve hiçbir teknik boşlukta öğretilmez. İkincisi yer mücadelesi: gerçek saldırıların önemli bir kısmı yakın temasla ya da yere düşmekle sonuçlanır; bu yüzden müfredatın büyük bölümü tutuş, klinç ve yer mücadelesine ayrılmıştır. Üçüncüsü karar verme: teknik bilgi, ne zaman kullanılacağı ve ne zaman durulacağı bilinmezse eksik kalır.

Klasik Krav Maga’dan Ayrıldığı Noktalar

Black Force’u klasik Krav Maga müfredatlarından ayıran başlıca noktalar şunlardır:

- **Etkisiz hale getirme prensibi.** Black Force askeri bir sistem anlayışıyla kurulduğu için serttir. Amaç yalnızca kurtulmak ya da kaçmak değil, tehdidi etkisiz hale getirmektir: öncelik sizin zarar görmemenizdir; karşılık kararlı, hızlı ve kesintisiz verilir.
- **Yer ve grappling ağırlığı.** Müfredattaki 514 teknik başlığının 259’u grappling, klinç ve yer mücadelesine ayrılmıştır. Yere indirme, yere indirilmeye karşı savunma, alt ve üst kontrol, kaçışlar ve teknik ayağa kalkma, sistemin her kademesinde yer alır.
- **Peek-a-boo tabanlı yumruk mekaniği.** Yumruk sistemi, peek-a-boo boks stiline dayanır: yüksek ve kapalı gard, sürekli baş

hareketi (kayma, eğilme ve dalma), kısa mesafeye patlayıcı girişler ve gövdeyle birlikte dönen kısa, sert yumruklar. Bu yapı, klasik Krav Maga'daki düz ve açık gardlı vuruş anlayışından belirgin biçimde farklıdır.

- **Silat ve Kali kökenli dirsek sistemi.** Dirsek vuruşları, Silat ve Kali'nin yakın mesafe dirsek ve diz çalışmasından uyarlanmış ve Black Force'a özgü 14 açılı Dirsek Açık Sistemi'ne dönüştürülmüştür (P2 ve G2).
- **Tam karma yapı.** Vuruş, yakın mesafe mücadele (grappling) ve yer dövüşü alanlarında Japon Jujutsu, Silat, Kali, güreş, judo ve Brezilya jiu-jitsu'dan uyarlanan teknikler, sistemin kurucusu tarafından tek bir karar zinciri (savun, etkisiz hale getir, uzaklaş) etrafında birleştirilmiştir.
- **Asker ve kolluk ihtiyaçları.** Kontrol ve tutma teknikleri, takım taktikleri, üçüncü kişiyi koruma ve hukuki bilinç, asker ve kolluk personeli öğrencilerin ihtiyaçlarıyla şekillenmiş ve müfredatın ayrılmaz parçası hâline gelmiştir.

Müfredatın Dağılımı

Bu kitapta anlatılan 514 teknik ve dokuz kademe, sistemin müfredatının tamamıdır. Konularına göre dağılımı şöyledir: vuruş ve hareket 86, grappling, klinç ve kilit 108, yer mücadelesi 137, vuruşlara karşı savunma 19, silah ve cisim savunması 74, çoklu saldırgan ve takım taktikleri 35, senaryo, karar verme ve hukuki bilinç 22, özel durumlar ve dezavantajlı kişiye özel teknikler 9. Her kategoride aynı kural geçerlidir: savunma ve karşı saldırı aynı anda, tehdit bitene kadar kesintisiz; tehdit bittiği an durmak.

Dokuz Kademe

Sistem dokuz kademededen oluşur ve kuşak rengi kullanmaz:

- **P1–P5 (Practitioner):** Temel yol. Duruş ve temel savunmalar-dan ateşli silah tehdidine ve stres altında uygulamaya kadar.
- **G1–G2 (Graduate):** İleri yol. Gerçek dünyanın karmaşası, silah ve cisim savunmasının tamamı, takım taktikleri, hibrit senar-yolar ve hukuki bilinç.
- **Yardımcı Eğitmen:** Öğrencilikten eğitmenliğe geçiş. Öğretme, kontrol ve üçüncü kişiyi koruma.
- **Uzman Eğitmen:** Sistemin en üst kademesi. Uсталık, zor koşul-larda icra ve ileri kilit savunmaları.

Toplamda 514 teknik başlığı vardır. Bunların 259'u grappling, klinç ve yer mücadelesi başlıkları, 74'ü silah ve cisim savunmasıdır. Başlıkların çoğu tekniktir; bir kısmı ise prensip, senaryo, drill ya da eğitmenlik becerisidir ve kitapta ayrıca etiketlenmiştir. Her kademe bir seviye değerlendirmesiyle tamamlanır ve BFKM adına kayıt numaralı bir belge verilir.

Sistemin Omurgası: Savun, Etkisiz Hale Getir, Uzaklaş

Her teknik, ne kadar farklı görünürse görünsün aynı üç adımı iz-ler.

Savun. İlk işiniz tehdidi durdurmaktır. Bir yumruğu saptırın, bir bıçağı tutan kolu kontrol edin, bir tutuştan çıkın. Savunmasız geçen her saniye saldırganın lehine işler.

Etkisiz hale getir. Çoğu zaman savunma ve karşılık aynı hare-ketin içindedir. Amaç saldırganı bir an için savuşturmak değil, teh-didi gerçekten etkisiz hale getirmektir; yarım bırakılan bir karşılık saldırganın lehine işler. Tehdit etkisiz kalana kadar kesintisiz de-vam edilir; tehdit bittiği an durulur.

Uzaklaş. Tehdit etkisiz kaldığında oradan çıkın: güvenli bir yere çekilin, yardım çağırın. Krav Maga bir spor değildir; puan ya da kural yoktur, amaç sizin sağ salim çıkmanızdır.

Bir tekniği unutursanız bile bu üç adımı hatırlarsanız doğru yöne gidirsiniz.

KARAR ŞEMASI · BLACK FORCE KARAR ZİNCİRİ

Tehdidi erken fark ettiniz mi?	EVET → Mesafe açın ya da yolunuzu değiştirin; hedef olmayın.
HAYIR ↓	
Karşıınızdaki kişi henüz temas kurmadı mı?	EVET → Sınır koyun, aranızda bir engel alın, hazır olun.
HAYIR ↓	
Saldırı başladı ya da kaçınılmaz: hemen savunun ve tehdit etkisiz hale gelene kadar kesintisiz karşılık verin.	
↓	
Teknik bozuldu ya da kontrol kayboldu mu?	EVET → Israr etmeyin; mesafe yaratın, yeniden konumlanın ve tehdidi etkisiz hale getirmeye devam edin.
HAYIR ↓	
Tehdit etkisiz kaldığı an durun; güvenli yere çekilin, kendinizi kontrol edin, 112'yi arayın.	

Nasıl Öğretiyoruz

Krav Maga'da bir tekniği bir kez doğru yapmak yetmez. Beyin, stres altında ancak yeterince tekrarlanmış bir hareketi hatırlar. Bu yüzden her teknik dört aşamada öğretilir:

- **Tanıma:** Teknik yavaşça gösterilir, parçalara ayrılır ve neden öyle yapıldığı açıklanır.

- **Tekrar:** Teknik partnerle, direnç olmadan, doğru mekanikle tekrarlanır.
- **Direnç:** Partner kademeli olarak direnç ve hız ekler; zamanlama ve uyum çalışılır.
- **Senaryo:** Teknik, sözlü gerilim, belirsiz başlangıç, yorgunluk ve çevre unsurlarıyla gerçekçi bir senaryonun içinde uygulanır.

Silah çalışmaları her zaman eğitim ekipmanıya, kontrollü ortamda ve eğitmen gözetiminde yapılır. Ağır temas ve sparring, öğrencinin seviyesine göre kademeli olarak ve koruyucu ekipmanla eklenir.

B Ö L Ü M 3

Sokakta Şiddetin Doğası

Salonda bir saldırı, eğitmenin “başla” komutuyla başlar. Sokakta ise bir saldırı nadiren “başlar”; çoğu zaman bir dizi küçük adımla gelişir. Bu adımları tanımak, fiziksel bir teknikten çok daha fazla koruma sağlayabilir. Bu bölüm, sokakta şiddetin nasıl ortaya çıktığını ve hangi işaretlerin önceden görülebileceğini anlatıyor.

İki Temel Şiddet Türü

Sokakta karşılaşılan şiddeti kabaca iki gruba ayırabiliriz.

Sosyal şiddet, genellikle bir anlaşmazlıktan, gururdan ya da alkolün etkisinden doğar: trafikte bir tartışma, bir barda omuz çarpması, bir sıraya kaynak yapılması. Bu tür şiddetin bir “seyircisi” vardır ve saldırganın asıl amacı çoğu zaman üstünlük göstermektir. İyi haber şudur: sosyal şiddetin önemli bir kısmı sözlü yatıştırma, özür, geri adım ya da ortamı terk etmekle önlenebilir.

Bu iki türlü ayrım bir öğretim aracıdır; gerçek olaylar her zaman bu iki kutba tam oturmaz. Bir tartışma olarak başlayan olay bir gaspa dönüşebilir ya da tanıdık biriyle yaşanan bir anlaşmazlık beklenmedik biçimde sertleşebilir.

Çıkar amaçlı (yırtıcı) şiddet ise farklıdır: gasp, kapkaç, cinsel saldırı, kaçırma. Burada saldırgan bir kazanç peşindedir ve kurbanını seçer. Tartışma yoktur; saldırgan genellikle sürpriz, izolasyon ve hız kullanır. Bu tür şiddette sözlü yatıştırmanın etkisi sınırlıdır; asıl koruma, hedef olmamak ve erken fark etmektir.

Bir Saldırının Aşamaları

Çıkar amaçlı saldırıların önemli bir kısmında aşağıdakine benzer bir akış görülür. Bu model bir öğretim aracıdır; her olay bu sırayı izlemez ve bazı aşamalar atlanabilir:

- **Seçim:** Saldırgan dikkati dağınık, yalnız, dalgın ya da savunmasız görünen birini seçer. Telefona gömülmüş, kulaklığı takılı, yönünü arayan biri kolay hedeftir.
- **Yaklaşma ve sınaama:** Saldırgan yaklaşır ve kurbanın tepkisini sınar. Saat sormak, sigara ya da yol sormak, “bir saniye bakar mısın” demek tipik yaklaşım biçimleridir. Bu aşamada amaç mesafeyi kapatmak ve kurbanın ne kadar dikkatli olduğunu görmektir.
- **Konumlanma:** Saldırgan kurbanı bir duvara, araca ya da köşeye doğru yönlendirir; ikinci bir kişi varsa arkaya ya da yana geçer.
- **Saldırı:** Hızlı ve genellikle sürpriz biçimde gerçekleşir.
- **Kaçış:** Saldırgan istediğini aldıktan sonra olay yerinden uzaklaşır.

Bu aşamaların her birinde saldırıyı bozmak mümkündür. Ne kadar erken müdahale edilirse, o kadar az fiziksel teknik gerekir. Seçim aşamasında farkındalık, yaklaşma aşamasında sınır koyma, konumlanma aşamasında hareket etmek çoğu zaman saldırıyı tamamen önler.

Uyarı İşaretleri

Aşağıdaki işaretler tek başına bir saldırının geleceğini göstermez; ama birkaçı bir aradaysa dikkatinizi artırmanız gerekir:

- Size doğru ısrarla yaklaşan ve mesafeyi kapatmaya çalışan biri.
- Konuşurken ellerini gizleyen, cebine ya da beline götüren biri.
- Çevreyi tarayan, tanık olup olmadığını kontrol eden bakışlar.
- Bir kişinin önünüzde oyalanırken bir başkasının arkanıza ya da yanınıza geçmesi.
- Konuşmanın içeriğiyle uyumsuz beden dili: sakın sözler ama gergin omuzlar, sıkılmış yumruklar.
- Ani sessizlik, bakışların kilitlenmesi, ağırlığın bir ayağa verilmesi, çenenin indirilmesi.

Mesafe, Zaman ve Engel

Tehdit karşısında üç şey sizin için çalışır: mesafe, zaman ve engel. Mesafe, saldırganın size ulaşmasını zorlaştırır. Zaman, düşünmenizi, karar vermenizi ve yardım çağırmanızı sağlar. Engel ise (bir araç, bir masa, bir kapı) mesafeyi ve zamanı artırır. Fiziksel teknikler, bu üçünün tükendiği noktada devreye girer.

AKILDA TUTUN

- Sosyal şiddetin çoğu, egoyu bir kenara bırakıp ortamı terk ederek önlenebilir.
- Çıkar amaçlı şiddette asıl koruma, hedef olmamak ve erken fark etmektir.
- Eşya için mücadele etmeyin; cüzdan, telefon ya da araç yeniden alınabilir.
- Saldırgan sizi başka bir yere götürmeye çalışıyorsa, direnmek için en uygun an genellikle ilk andır.

B Ö L Ü M 4

Durumsal Farkındalık

Öz savunmanın en etkili tekniği, hiç kullanılmayan tekniktir. Tehlikeyi erken fark eden biri çoğu zaman yolunu değiştirerek, bir mağazaya girerek ya da yalnızca dikkatli görünerek bir saldırıyı daha başlamadan önler. Durumsal farkındalık, bunun adıdır: çevrenizde neler olduğunu bilmek ve olağan dışı olanı fark etmek.

Dikkat Düzeyleri

Farkındalığı anlatmak için sık kullanılan basit bir model, dikkat düzeylerini renklerle ifade eder:

- **Beyaz — dalgın:** Çevreden habersiz. Telefona gömülmüş, kulaklık takılı, düşüncelere dalmış. Saldırganların en çok tercih ettiği hâl.
- **Sarı — rahat ama farkında:** Gevşek ama çevreyi gören. Kimin nerede olduğunu, çıkışların nerede olduğunu bilen. Günlük hayatta hedeflenen hâl budur; yorucu değildir, bir alışkanlıktır.
- **Turuncu — belirli bir şüphe:** Dikkatinizi çeken bir kişi ya da durum var. Planlamaya başlarsınız: “Bu kişi yaklaşırsa ne yaparım?”

- **Kırmızı — harekete hazır:** Tehdit netleşmiş. Kararınızı vermişsiniz: uzaklaşmak, sınır koymak ya da savunmak.

Amaç sürekli kırmızıda yaşamak değildir; bu hem yorucu hem de gereksizdir. Amaç, sarıda yaşamak ve gerektiğinde hızla turuncuya ve kırmızıya geçebilmektir.

Günlük Hayatta Farkındalık Alışkanlıkları

- Bir mekâna girdiğinizde en az iki çıkışı fark edin.
- Otoparka ya da boş bir sokağa girmeden önce birkaç saniye durup çevreyi tarayın.
- Arabanıza yaklaşırken anahtarınızı hazır tutun; binince hemen kapıları kilitleyin.
- Yürürken telefonunuzu kullanmanız gerekiyorsa durun ve sırtınızı bir duvara verin.
- Vitrin camlarını, araç camlarını ve yansımaları arkanızı görmek için kullanın.
- Gece yürüyüşlerinde ışıklı ve kalabalık güzergâhları tercih edin, kulaklığın sesini açmayın.
- Size doğru gelen birine kısa ama net bir göz teması kurun; bu, “seni gördüm” mesajı verir.

İçgüdüye Güvenmek

Pek çok saldırı kurbanı olaydan sonra aynı şeyi söyler: “Bir şeyin ters gittiğini hissetmiştim.” Beyniniz, bilinçli olarak fark etmediğiniz küçük işaretleri işler ve bir rahatsızlık hissi üretir. Bu hissi “kaba görünmemek” ya da “abartmamak” için bastırmayın. Sezgi tek başına bir saldırının kanıtı değildir ve bazen yanılabılır; ama

dikkatinizi artırmak ve küçük bir önlem almak için yeterli bir sebeptir. Asansöre binmemek, yolun karşısına geçmek, bir mağazaya girmek ya da bir yabancıнын yardım teklifini reddetmek size çok az şey kaybettirir.

Farkındalık Çalışmaları

Farkındalık da bir beceridir ve çalışılabilir. Salonda ve günlük hayatta şu basit çalışmaları yapabilirsiniz:

- **Çıkış oyunu:** Girdiğiniz her mekânda çıkışları sayın.
- **Hafıza oyunu:** Bir kafeden çıktıktan sonra içeride kaç kişi olduğunu ve en yakınınızdaki kişinin ne giydiğini hatırlamaya çalışın.
- **Yansıma oyunu:** Yürürken arkanızdaki kişiyi dönmeden, yalnızca yansımalarla takip edin.
- **Plan oyunu:** Bulunduğunuz yerde bir tehdit ortaya çıksa ne-reye gideceğinizi zihninizde planlayın.

BÖLÜM 5

Sözlü Yatıştırma ve Sınır Koyma

Fiziksel bir çatışma çoğu zaman sözle başlar ve çoğu zaman sözle önlenebilir. Sözlü yatıştırma, bir tartışmanın şiddete dönüşmesini engellemek için kullanılan iletişim becerisidir. Sınır koyma ise karşınızdakine net bir mesaj vermektir: “Buraya kadar.” Bu iki beceri birbirini tamamlar ve her ikisi de fiziksel tekniklerden önce gelir.

Yatıştırmanın İlkeleri

- **Kendinizi sakinleştirin.** Karşı tarafı sakinleştirmeden önce kendi nefesinizi ve ses tonunuzu kontrol edin. Yavaş ve derin bir nefes, sesinizin titremesini azaltır.
- **Sesinizi alçaltın, hızınızı yavaşlatın.** Öfkeli biri genellikle karşındakinin tonunu yansıtır. Siz alçaldıkça o da alçalma eğilimindedir.
- **Onurunu koruyun.** İnsanlar çoğu zaman haklı çıkmak için değil, küçük düşmemek için kavga eder. Ona bir çıkış yolu verin: “Haklı olabilirsin, ben de dikkat etmedim.”
- **Tartışmanın konusunu bırakın.** Kimin haklı olduğu önemli değildir; önemli olan durumun sakinleşmesidir.

- **Mesafeyi koruyun.** Konuşurken bir kol boyundan daha yakına girmeyin; karşınızdaki yaklaşırsa bir adım geri atın.

Çit Duruşu

Konuşma sırasında elleriniz açık ve göğsünüzün önünde, sanki konuşurken el hareketi yapıyormuş gibi durur. Bu duruş saldırgan görünmez; ama aynı zamanda yüzünüzü korur ve karşınızdaki kişinin mesafeyi kapatmasını fark etmenizi sağlar. Ellerinizi, kendinizle onun arasında görünmez bir çit oluşturur. Bu çit ihlal edildiğinde, yani kişi ellerinize rağmen ilerlemeye devam ettiğinde, niyeti netleşmiş demektir.

Sınır Koyma Cümleleri

Sınır koyarken kısa, net ve emir kipinde cümleler kullanılır. Uzun açıklamalar ve sorular gücünüzü azaltır.

- “Dur. Orada kal.”
- “Yaklaşma.”
- “Seninle konuşmak istemiyorum. Git.”
- “Geri çekil.”

Bu cümleler yüksek sesle ve göz teması kurarak söylenir. Çevrede insanlar varsa sesiniz aynı zamanda onların dikkatini çeker. Sınır koymak bir kavga başlatmak değildir; aksine, çıkar amaçlı saldırganların çoğu dikkat çeken ve kararlı görünen birinden vazgeçer.

Ne Zaman Yatıştırma İşe Yaramaz

Sözlü yatıştırma her durumda işe yaramaz. Karşınızdaki kişi bir kazanç peşindeyse (gasp, kaçırma), madde etkisi altında aklı başında değilse ya da zaten saldırıya geçmişse, konuşmaya devam etmek zaman kaybettirir. Bu durumlarda öncelik mesafe, kaçış ve gerekirse fiziksel savunmadır. Yatıştırma bir strateji olarak her zaman denenmeye değer, ama bir zorunluluk değildir.

YATIŞTIRMA KONTROL LİSTESİ

- Nefesimi kontrol ettim mi?
- Sesim alçak ve yavaş mı?
- Ellerim açık ve göğüs hizasında mı?
- Aramızda en az bir kol boyu mesafe var mı?
- Karşı tarafa bir çıkış yolu bıraktım mı?
- Çıkışlarımı biliyor muyum?

BÖLÜM 6

Stres Altında Beden ve Zihin

Salonda doğru yaptığınız bir tekniği sokakta neden yapamayabileceğinizi anlamak için stresin vücuda ne yaptığını bilmek gerekir. Tehdit anında vücut, binlerce yıllık bir hayatta kalma programını devreye sokar. Bu program sizi hızlandırır ve güçlendirir, ama aynı zamanda bazı becerilerinizi geçici olarak elinizden alır.

Adrenalin Tepkisi

Tehdit algılandığında vücut adrenalin başta olmak üzere stres hormonları salgılar. Kalp atışı hızlanır, kan büyük kas gruplarına yönlendirilir, ağrı hissi azalabilir. Araştırmalar akut stresin dikkati ve görsel-motor performansı bozabildiğini gösterir; ama etkiler kişiden kişiye, görevden göreve ve kişinin durumu nasıl algıladığına göre değişir [2]. Birçok kişide görülebilen sonuçlar şunlardır:

- **İnce motor becerilerin kaybı:** Parmakların hassas hareketleri zorlaşır. Anahtarı kilide sokmak, telefonun kilidini açmak, küçük bir düğmeye basmak güçleşir. Bu yüzden Krav Maga teknikleri büyük kas gruplarına ve basit hareketlere dayanır.
- **Tünel görüşü:** Görüş alanı daralır ve yalnızca tehdide odaklanır. İkinci bir saldırıyı ya da kaçış yolunu görmek zorlaşır.

Bu yüzden her teknikten sonra başı çevirerek tarama yapmak öğretilir.

- **İşitme değişiklikleri:** Sesler bastırılmış ya da uzaktan geliyor-muş gibi duyulabilir.
- **Zaman algısında bozulma:** Olay yavaş çekimde ya da çok hızlı geçiyormuş gibi hissedilebilir.
- **Titreme ve bulantı:** Olaydan sonra titremek, midenin bulan-ması, bacakların güçsüzleşmesi normaldir.

Bu tepkiler zayıflık değil, vücudun doğal çalışma biçimidir. Onları önceden tanımak, yaşandıklarında paniğe kapılmanızı önler.

Donma Tepkisi

Tehdit karşısında üç doğal tepki vardır: savaşmak, kaçmak ve donmak. Donma, özellikle beklenmedik ve tanıdık olmayan durumlarda sık görülür. Beyin, karşılaştığı durumu anlamlandıramadığında ne yapacağına karar veremez. Eğitimin en önemli işlevlerinden biri budur: beyne önceden “bu durumda şunu yap” bilgisini vermek. Bir tehdidi daha önce salonda yüzlerce kez görmüş biri, sokakta onunla karşılaştığında donmak yerine tanıdık bir tepki verir.

Nefes Kontrolü

Stres tepkisini tamamen durdurmak mümkün değildir, ama nefesle bir ölçüde yönetilebilir. En basit yöntem kutu nefesidir:

- 4 saniye boyunca burundan nefes alın.
- 4 saniye tutun.
- 4 saniye boyunca ağızdan verin.
- 4 saniye bekleyin ve tekrarlayın.

Bu nefes, kalp atışını yavaşlatmaya ve düşünme kapasitesini bir miktar geri kazanmaya yardımcı olabilir; stres tepkisini tamamen ortadan kaldırmaz. Olaydan önce (bir tehdit fark edildiğinde), olaydan sonra (güvenli bir yere ulaşıldığında) ve antrenmanda (yoğun bir bloğun ardından) kullanılabilir.

Stres Aşılması

Eğitimde stres, kademeli olarak ve kontrollü biçimde eklenir: gürültü, ışık değişimi, sözlü baskı, yorgunluk, belirsiz başlangıçlar. Buna stres aşılması denir. Amaç, öğrenciyi korkutmak değil, vücudun stres tepkisini tanıdık hâle getirmek ve teknikleri o tepkiye rağmen uygulayabilmektir. Bu yüzden P5 ve sonrasındaki kademelerde senaryo çalışmaları ağırlık kazanır.

B Ö L Ü M 7

Meşru Müdafaa ve Orantılılık

Kendinizi ve başkalarını koruma hakkınız vardır. Türk Ceza Kanunu'nun 25. maddesi bunu meşru savunma olarak düzenler: haksız bir saldırıyı, o anki koşullara göre saldırıyla orantılı biçimde defetmek için işlenen fiillerden dolayı faile ceza verilmez.

- **Saldırı haksız olmalı ve sürüyor ya da yakın olmalıdır.** Geçmişte kalmış bir saldırıya karşılık meşru savunma sayılmaz.
- **Kaçma yükümlülüğü yoktur.** Yargıtay'ın yerleşik içtihadına göre saldırıya uğrayan kişiye kaçma yükümlülüğü yüklenemez [14].
- **Savunma orantılı olmalıdır.** Değerlendirmede saldırganın sayısı, üstünlüğü, silahı ve ortam birlikte ele alınır; mahkemeler saldırıyı daha hafif bir yolla durdurma imkânına da bakabilir [15].
- **Tehdit bittiği an savunma da biter.** Etkisiz hâle gelmiş birine vurmaya devam etmek sınırı aşar.

Sistemin Yaklaşımı

Black Force askeri bir sistem anlayışıyla kurulduğu için serttir. Amaç yalnızca kurtulmak ya da kaçmak değil, tehdidi etkisiz hale

getirmektir: öncelik sizin zarar görmemenizdir; karşılık kararlı, hızlı ve kesintisiz verilir. Tehdit etkisiz kaldığı an durulur ve güvenli bir yere çekilir.

Olaydan Sonra

Güvenli bir yere ulaştıktan sonra 112 aranır, olay kısa ve doğru biçimde anlatılır, yaralanma varsa sağlık raporu alınır. Gerçek bir olay yaşadıysanız bir avukattan destek alın. Bu bölüm genel bilgidir, hukuki tavsiye değildir ve Türkiye hukukuna göre yazılmıştır.

BÖLÜM 8

Güvenli Antrenman İlkeleri

Krav Maga gerçekçi bir sistemdir ama gerçekçilik, yaralanmayı göze almak anlamına gelmez. Sakatlanan bir öğrenci antrenman yapamaz; antrenman yapamayan bir öğrenci gelişemez. Bu yüzden güvenlik, eğitimin bir parçası değil, temelidir.

Salon Kuralları

- Antrenmandan önce yüzük, küpe, saat ve kolye çıkarılır; tırnaklar kısa tutulur.
- Silah çalışmalarında yalnızca eğitim ekipmanı kullanılır; gerçek bıçak ya da silah salona girmez.
- Teslim işareti (partnere ya da zemine iki kez vurmak ya da sözlü “dur”) her derste hatırlatılır ve anında uyulur.
- Eğitmenin “dur” komutu her şeyin önündedir.
- Partner eşleşmesi kilo, deneyim ve günlük duruma göre yapılır.
- Hasta, sakat ya da çok yorgunsanız bunu eğitmene bildirin.
- 18 yaşından küçükler teknikleri yalnızca veli izniyle ve eğitmen gözetiminde çalışır.

Ekipman

Temel ekipman şunlardır: ağız koruyucu, kasık koruyucu, eldiven (hafif ve bol dolgulu), kaval koruyucu, eğitim bıçağı ve eğitim silahı, köpük sopa, ped ve kum torbası. Kadınlar için göğüs koruyucu önerilir. Stres drillerinde kask ve işaretleyici bıçak kullanılabilir.

Yoğunluk Kademeleri

Salonda her çalışma bir yoğunluk kademesinde yapılır ve kademe önceden açıkça belirtilir:

- **Kademe 1 — Teknik:** Direnç yok, yavaş tempo, doğru mekanik.
- **Kademe 2 — Akış:** Hafif direnç, orta tempo, geçişler.
- **Kademe 3 — Direnç:** Gerçekçi direnç, kontrollü temas, koruyucu ekipman.
- **Kademe 4 — Senaryo:** Stres unsurları, belirsiz başlangıç, eğitmen gözetimi.

Bir çalışmanın yoğunluğunu yalnızca eğitmen artırır. Partnerlerden biri kademeyi kendi başına yükseltirse çalışma durdurulur.

Baş, Boyun ve Solunum Güvenliği

Bazı teknik grupları salonda da ciddi yaralanma riski taşır. Bu gruplarda aşağıdaki kurallar pazarlığa açık değildir:

- **Boğma ve boyun teknikleri:** Hiçbir boğma tam güçle uygulanmaz; teslim işaretine anında uyulur. Boyna bükme ya da ani baskı uygulanmaz.

- **İp, kemer ve bez ile boğma savunmaları:** Yalnızca yumuşak bir bez kullanılır ve yalnızca elin boyun ile bez arasına yerleşme refleksi çalışılır; baskı uygulanmaz.
- **Yerde kontrol ve tutma:** Göğüs, sırt ve boyun üzerine uzun süreli ağırlık verilmez; özellikle yüzüstü pozisyonda süre kısa tutulur ve partnerin nefesi izlenir (bkz. P5, Solunum Güvenliği Protokolü).
- **Kafa vuruşu:** Yalnızca pede, düşük hızda ve eğitmen gözetiminde çalışılır; partnere asla uygulanmaz.
- **Kulağa ve göze yönelik vuruşlar:** Partnere uygulanmaz; kulağa açık el vuruşu kulak zarına zarar verebilir.
- **Yere indirme ve atışlar:** Yalnızca kalın matta, düşme tekniğini bilen partnerle ve kontrollü inişle yapılır.

Isınma ve Soğuma

Her ders, eklemleri hazırlayan ve kalp atışını kademeli olarak yükselten bir ısınmayla başlar: ayak işi, hafif gölge çalışması, düşme hareketleri ve dinamik esneme. Ders, nefesi ve kalp atışını normale döndüren bir soğuma ile biter. Isınmayı atlamak, özellikle düşme ve yer çalışmalarında sakatlık riskini belirgin biçimde artırır.

BÖLÜM 9

Krav Maga İçin Kondisyon

Gerçek bir olay genellikle kısa sürer; çoğu zaman bir dakikanın altında. Ama o kısa süre, vücudun en yüksek yoğunlukta çalıştığı andır. Bu yüzden Krav Maga kondisyonu maraton koşucusunun dayanıklılığından çok, kısa ve patlayıcı eforlar ile bu eforların ardından toparlanabilme becerisine dayanır. Black Force derslerinde ayrı bir fitness dersi yoktur; kondisyon, her dersin içinde teknikle birlikte çalışılır.

Kondisyonun Dört Bileşeni

- **Patlayıcı güç:** Kısa ve hızlı hareketler: bir itiş, bir kalkış, bir mesafe kapatma. Sıçrama çalışmaları, sprintler ve ağırlık topu atışlarıyla geliştirilir.
- **Anaerobik dayanıklılık:** 30–90 saniyelik yüksek yoğunluklu eforları sürdürebilmek. Aralıklı çalışmalar (örneğin 30 saniye yüklenme, 30 saniye dinlenme) bu kapasiteyi artırır.
- **Kas dayanıklılığı ve kavrama gücü:** Klinç ve yer mücadelesinde kolların ve kavramanın yorulmaması. Çekme hareketleri, taşıma yürüyüşleri ve partner çalışmaları.

- **Hareketlilik:** Kalça, omuz ve omurganın rahat hareket etmesi; düşme, kalkış ve yer hareketleri için gereklidir.

Örnek Haftalık Kondisyon Bloğu

Derslerin sonunda ya da ders dışı günlerde uygulanabilecek basit bir yapı:

- **Pazartesi:** 10 dakika aralıklı çalışma (30 saniye kum torbası, 30 saniye dinlenme).
- **Çarşamba:** Kuvvet devresi: şnav, squat, plank, çekme hareketi; 3 tur.
- **Cuma:** Hareketlilik ve yer hareketleri: shrimp, teknik kalkış, köprü; 15 dakika.
- **Hafta sonu:** 20–30 dakika hafif tempolu yürüyüş, koşu ya da bisiklet.

Kondisyon ile Teknik Birlikte

Yorgunken teknik yapmak ayrı bir beceridir. Bu yüzden derslerde sık sık “kondisyon + teknik” blokları uygulanır: 30 saniye yüksek yoğunluklu efor ve hemen ardından bir savunma tekniği. Bu yöntem gerçek bir olayı birebir kopyalamaz; ama adrenalin ve yorgunluk altında teknik uygulamaya benzer koşullar yaratmaya çalışır.

BÖLÜM 10

Kadınlar ve Dezavantajlı Kişiler İçin Notlar

Bu kitaptaki tekniklerin tamamı herkes için geçerlidir. Ama bazı insanlar bazı tehditlerle daha sık karşılaşır ve bazı durumlar özel bir bakış açısı gerektirir. Bu bölüm, kadınlar, fiziksel olarak dezavantajlı kişiler ve bir başkasını korumakla sorumlu olanlar için kısa notlar içerir.

Tehdit Profili

Kadınlara yönelik şiddette fail çoğu zaman bir yabancı değil, tanıdık biridir; Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre kadınlara yönelik şiddetin en yaygın failleri eşler, partnerler ya da eski partnerlerdir [6]. Fiziksel saldırıların bir kısmı da tutma, sürükleme, saç çekme, ağız kapatma ya da bir yere götürme girişimi şeklinde başlayabilir. Bu yüzden müfredatta tutuş kurtulmaları, yer savunması ve kaçış öne çıkar; P1'deki "Küçük Yapılı / Dezavantajlı Kişiye Özel Teknikler" grubu tam olarak bu senaryolar için tasarlanmıştır.

Güç Farkını Kapatmak

Güç farkı büyük olduğunda üç şey fark yaratır: hedef, zamanlama ve ses. Göz, boğaz, kasık ve diz; güce değil doğru hedefe dayanan vuruşlardır. Kadınlar ve küçük yapılı kişiler için bu hedefler ek bir seçenek değil, kurtulmanın ana yoludur: hamle kaba kuvvetle değil, bu noktalara hızlı ve çekinmeden vurularak kurulur. Tek vuruş yetmeyebilir; bu yüzden mümkünse en az iki ayrı hedefe art arda vurulur (örneğin kasık, ardından yüz). Zamanlama, saldırganın dengesiz ya da dikkatinin dağınık olduğu anı yakalamaktır. Ses ise hem saldırganı bir an için duraksatır hem de çevrenin dikkatini çeker. Amaç her zaman aynıdır: kazanmak değil, kaçış fırsatı yaratmak.

Destek Hatları

Şiddete uğradıysanız ya da uğrama riskiniz varsa yalnız değilsiniz. Acil durumlarda 112 aranabilir; kadına yönelik şiddet için KADES uygulaması, ALO 183 Sosyal Destek Hattı ve Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM) başvurulabilecek kurumlar arasındadır. Destek almak zayıflık değil, kendinizi korumanın bir parçasıdır.

HATIRLATMA

Hiçbir eğitim yüzde yüz koruma sağlamaz. Öz savunma eğitimi; farkındalığınızı, özgüveninizi ve bir tehdit anında doğru tepki verme ihtimalinizi artırır. Bir saldırıya uğramanın sorumluluğu hiçbir zaman mağdura ait değildir.

BÖLÜM 11

Olay Sonrası: İlk Saatler ve Sonrası

Fiziksel bir olay bittiğinde sistemin son adımı başlar. “Uzaklaş” ilkesi yalnızca olay yerinden ayrılmayı değil, sonrasında ne yapılacağını da kapsar. Olay sonrası doğru adımlar hem sağlığınıza hem de hukuki durumunuzu korur.

İlk Dakikalar

- **Güvenli bir yere ulaşın:** Kalabalık ve ışıklı bir alan, bir mağaza, bir güvenlik noktası.
- **Kendinizi kontrol edin:** Adrenalin ağrıyı bastırır; bir kesiği ya da darbeyi fark etmemiş olabilirsiniz. Elleriniz, boynunuz, gövdeniz ve bacaklarınızı kontrol edin.
- **112’yi arayın:** Nerede olduğunuzu, ne olduğunu, saldırganın eşkâlini ve gittiği yönü kısa ve net biçimde aktarın.
- **Tanıkları not edin:** Olayı gören kişilerin isim ve telefon numaralarını alın.

İlk Saatler

- Yaralanma varsa sağlık kuruluşuna gidin ve rapor alın; görünür bir yaralanma olmasa bile kontrol yaptırmak iyi bir fikirdir.
- Olayı hafızanız tazeyken yazın: saat, yer, kişiler, söylenenler, yapılanlar.
- Kamera kayıtlarının bulunabileceği yerleri (dükkânlar, otoparklar) not edin.
- İfade vermeden önce sakinleşmeye çalışın; gerekirse bir avukatla görüşün.

Psikolojik Etkiler

Bir saldırıdan sonra uykusuzluk, olayın zihinde tekrar tekrar canlanması, irkilme, öfke ya da suçluluk duygusu yaşanabilir. Bunlar, vücudun ve zihnin olağan dışı bir olaya verdiği olağan tepkilerdir ve çoğu zaman zamanla azalır. Bu tepkiler haftalarca sürüyor ya da günlük hayatınızı zorlaştırıyorsa bir ruh sağlığı uzmanından destek alın. Salona geri dönmek de iyileşmenin bir parçası olabilir; ama bunu kendi hızınızda yapın.

Salon Olarak Rolümüz

Black Force öğrencilerinden biri bir olay yaşadığında, eğitmenler hem teknik hem de insani bir destek sağlamakla sorumludur. Olayı yargılamadan dinlemek, gerekiyorsa yönlendirmek ve öğrencinin kendini güvende hissedeceği bir ortam sunmak eğitmenliğin görünmeyen ama en önemli parçalarındandır.

K I S I M I I

MÜFREDAT



*Dokuz kademe, 514 teknik: P1'den Uzman Eğitimci'ye
kadar Black Force Krav Maga Sistemi'nin tamamı, tek-
nik teknik.*

P1

P1 · Temel Duruşlar ve İlk Savunmalar

60 teknik · 12'si yer mücadelesi · Practitioner yolunun ilk basamağı

Her şey burada başlar. P1, sistemin geri kalanının üzerine kurulduğu zemindir; bu yüzden en “sıradan” görünen konular — nasıl durduğunuz, nasıl adım attığınız, nereye baktığınız — burada en ciddi şekilde ele alınır. Salona ilk kez gelen biri çoğu zaman hemen bıçak savunması ya da yerde boğuşma görmek ister. Oysa deneyimli her eğitmen bilir ki bozuk bir duruşun üzerine kurulan hiçbir teknik stres altında ayakta kalmaz.

P1'in ikinci büyük eksenini, sokakta en sık karşılaşılan üç tehdittir: bir yumruk, bir tutuş ve bir düşme. İstatistikler ülkeden ülkeye değişse de fiziksel saldırıların büyük çoğunluğu bu üç başlıktan biriyle başlar. Saldırgan ya vurmaya çalışır, ya yakalayıp çekmeye ya da itip yere düşürmeye. P1'i bitiren bir öğrenci bu üç durumun her birinde ne yapacağını bilir; mükemmel değil ama donup kalmadan.

Üçüncü eksen ise bu kademeye özgüdür: fiziksel olarak dezavantajlı olduğunuz anlar. Güç farkı büyükse, elinizde çocuk ya da

çanta varsa, dar bir kabinde sıkıştıysanız klasik teknikler olduğu gibi işlemeyebilir. Bu grubu bilinçli olarak en başa koyduk; çünkü sisteme ihtiyaç duyan insanların önemli bir kısmı tam da bu durumlardaki insanlardır.

P1 boyunca çalışma temposu yavaştır. Amaç hız değil doğruluktur. Her teknik önce adım adım, sonra akıcı, en sonunda hafif bir baskı altında tekrarlanır. Bu kademedede ağır temas, sert sparring ya da silah çalışması yoktur.

BU KADEMENİN HEDEFLERİ

- Pasif duruştan savunma duruşuna refleks hâlinde geçebilmek ve mesafeyi ayak işiyle yönetebilmek.
- Temel vuruşları (düz yumruk, avuç içi, çekiç yumruk, dirsek, diz, ön tekme) doğru mekanikle ve kısa serilerle uygulayabilmek.
- Düz yumruğa karşı iç ve dış savunmayı, karşılıkla aynı anda yapabilmek.
- Bilek, yaka, saç ve boğma tutuşlarının temel kurtulmalarını bilmek.
- Güvenli düşmeyi, yerde savunma duruşunu ve teknik ayağa kalkmayı otomatikleştirmek.
- Her teknik sonunda “savun, etkisiz hale getir, uzaklaş” zincirini tamamlamayı alışkanlık hâline getirmek.

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Duruş ve Hareket	6	Ayakta
Vuruşlar	11	Ayakta
Yumruğa Karşı Savunma	8	Ayakta
Tutuş, Boğma ve Sarılma Kurtulmaları	7	Ayakta
Yer Mücadelesi	12	Yer
Küçük Yapılı / Dezavantajlı Kişiye Özel Teknikler	8	Ayakta

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Tamamlayıcı Temel Teknikler	6	Ayakta
Black Force Girişleri (Temel)	2	Ayakta
TOPLAM	60	12 yer

GRUP 1 · 6 TEKNİK

Duruş ve Hareket

Duruş ve hareket, bir tekniğin değil bütün tekniklerin taşıyıcısıdır. Doğru duruş size iki şey kazandırır: dengeyi ve zamanı. Dengede olan kişi hem vurabilir hem geri çekilebilir; zamanı olan kişi ise karar verebilir. Bu gruptaki altı başlık, P1'in geri kalanında her gün tekrar edilecek temel alışkanlıkları kurar.

P1-01 Pasif duruş ve savunma duruşu *Passive Stance / Fighting Stance***BAŞLANGIÇ** Doğal ayakta duruş**NEREDE KULLANILIR** Günlük hayatın her anında pasif duruştasınız; bir tehdit sezdiğiniz anda savunma duruşuna geçersiniz. Otoparkta size doğru yürüyen biri, tartışmanın sertleştiği bir an ya da yolunuzu kesen bir grup bu geçişin tipik anlarıdır.**UYGULAMA 1.** Pasif duruşta eller aşağıda, vücut rahattır ama gözler çevreyi tarar.

2. Savunma duruşunda güçlü ayak yarım adım geride, ayaklar omuz genişliğinde, dizler hafif kırık ve ağırlık iki ayağa eşit dağılır.
3. Eller açık avuçlarla göğüs-yüz hizasına kalkar; bu hem korur hem de karşı tarafa “sakin ol” mesajı verir.
4. Çene hafif içeride, omuzlar gevşek tutulur.

SIK HATA Elleri çok geç kaldırmak ya da yumrukları sıkıp kavgaya hazır bir boksör gibi görünmek. İlki savunmasız bırakır, ikincisi olayı tırmandırır ve tanıkların gözünde sizi saldırgan gibi gösterebilir.**ÇALIŞMA NOTU** Partnerinizin rastgele verdiği “şimdi” komutuyla pasif duruştan savunma duruşuna geçin; her tekrarda ellerinizin açık, çenenizin içeride olup olmadığını aynada ya da video ile kontrol edin.

P1-02 İleri, geri, yan ve çapraz ayak hareketleri *Footwork*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu

NEREDE KULLANILIR Ayak işi; mesafeyi korumanın, bir saldırının hattından çıkmanın ve kaçış yolunu açık tutmanın temel aracıdır. Dar bir kaldırımda, kalabalık bir çıkışta ya da size doğru hızla yaklaşan birine karşı ilk tepkiniz çoğu zaman küçük bir adım olur; sözlü sınır, bir engel ya da yakındaki bir kapı bu adımla birlikte kullanılır.

- UYGULAMA** 1. Gitmek istediğiniz yöne en yakın ayak önce hareket eder, diğer ayak onu kısa bir adımla takip eder.
2. İleri giderken ön ayak, geri giderken arka ayak, sağa giderken sağ ayak öncülük eder.
3. Adımlar kısa ve zemine yakın atılır; her adımın sonunda yeniden savunma duruşundasınız.

SIK HATA Ayakları çaprazlamak ya da birbirine yaklaştırmak. Ayaklar çakıştığı anda denge kaybolur ve hafif bir itme bile sizi yere düşürebilir.

ÇALIŞMA NOTU Yere dört yön işareti koyun; partneriniz yön söylesin, siz tek adımla o yöne kayıp duruşunuzu koruyun. Her set sonunda ayak aralığınızı kontrol edin.

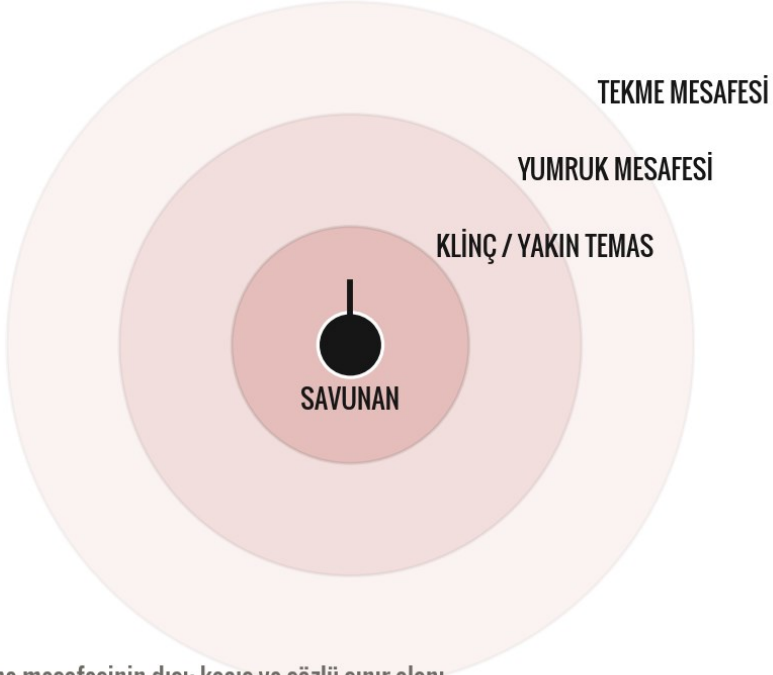
P1-03**PRENSİP****Mesafe kontrolü: açma ve kapatma** *Distance Management*

NEREDE KULLANILIR Bazen uzaklaşmak, bazen de saldırganın vuruşunu boşa çıkarmak için yakınlaşmak gerekir. Bir tekme ya da sopa savurması tam menzilde en tehlikelidir; menzilin dışına çıkmak ya da içine girmek o gücü kırar.

UYGULAMA Üç mesafe tanıyın: tekme mesafesi, yumruk mesafesi ve yakın temas (klinç) mesafesi. Tehdit karşısında ya bir adım geri atarak bir üst mesafeye çıkarsınız ya da ileri atılıp saldırganın gücünü toplayamadığı yakın mesafeye girersiniz. Hangisini seçeceğiniz; ortam, kaçış yolu ve saldırganın elindeki şeye göre belirlenir.

SIK HATA Saldırganın tam vuruş mesafesinde, hareketsiz beklemek. En kötü mesafe, “ne uzak ne yakın” olandır.

ÇALIŞMA NOTU Partneriniz pedle yaklaşıp uzaklaşırken siz onunla sabit mesafe korumaya çalışın; ardından komutla ani mesafe kapatma çalışın.



Tekme mesafesinin dışı: kaçış ve sözlü sınır alanı

Mesafe bantları (üstten görünüm). Tekme mesafesinin dışı sözlü sınır ve kaçış alanıdır; mesafe kapandıkça vuruş seçenekleri de değişir.

P1·04 Dönüşler ve yön değiştirme *Pivoting***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu**NEREDE KULLANILIR** Saldırgan sizi köşeye sıkıştırmaya ya da arkanıza geçmeye çalıştığında, çoklu saldırgan durumlarında ve kaçış yolunun yanınızda kaldığı anlarda kullanılır.**UYGULAMA 1.** Ön ayağın parmak ucu üzerinde, arka ayağı yay çizerek döndürürsünüz; kalça ve omuzlar ayakla birlikte döner.**2.** Dönüş sonunda yüzünüz yeniden tehdide dönüktür ve duruşunuz bozulmamıştır.**3.** Küçük dönüşler (45 derece) saldırı hattından çıkmak, büyük dönüşler (90–180 derece) arkadan gelen bir tehdide yönelmek içindir.**SIK HATA** Başı ve gözleri gövdeden sonra çevirmek. Önce bakın, sonra dönün; göremediğiniz bir yöne dönmek sizi yeni bir tehlikeye taşıyabilir.**ÇALIŞMA NOTU** Kapalı gözle bekleyin; partner omzunuza dokunduğunda gözlerinizi açıp dokunulan yöne dönün ve duruş alın.

P1-05 Düşme temelleri: geri ve yan düşme, yuvarlanma *Breakfalls***BAŞLANGIÇ** Ayakta, dizler hafif bükük**NEREDE KULLANILIR** İtildiğinizde, çelme takıldığında, kaygan zeminde ya da merdivende dengenizi kaybettiğinizde yaralanma riskini azaltarak yere inmenizi amaçlar. Hiçbir düşme tekniği sert zeminde ya da merdivende sonucu garanti edemez; amaç hasarı azaltmaktır. Başın sert zemine çarpması, sokak olaylarındaki en ciddi yaralanma risklerinden biridir.**UYGULAMA 1.** Geriye düşerken çeneyi göğse bastırın, dizleri bükerek kalçayı yere yaklaştırın ve sırtınızı yuvarlayarak düşün; kollar yaklaşık 45 derece açıyla zemine vurarak darbeyi dağıtır.**2.** Yan düşmede aynı prensip tek tarafa uygulanır.**3.** Yuvarlanmada omuzdan karşı kalçaya uzanan çapraz bir hat üzerinden dönülür.**VARYASYON** İleri yuvarlanarak düşme (P2-55), sırtüstü düşüp yana dönme (P2-61).**SIK HATA** Refleksle elleri geriye uzatıp avuç içine düşmek. Bilek ve dirsek kırıklarının en sık sebebi budur; teknik, bu refleksi yenisiyle değiştirmek için vardır.**ÇALIŞMA NOTU** Önce çömelmiş pozisyondan, sonra ayakta durarak, en sonunda partnerin hafif itişiyile düşme çalışın. Her düşüşten sonra hemen yerde savunma duruşuna geçin.

P1-06

PRENSİP

Hedef bölgeleri: göz, boğaz, çene, kasık, ense, diz Vital*Targets*

NEREDE KULLANILIR Fiziksel olarak dezavantajlı olduğunuz her durumda. Kas gücü yetmediğinde doğru hedef şansınızı artırır ve iri bir saldırganı bile kısa bir süre için durdurabilir. Etki garanti değildir: isabet, kıyafet, saldırganın ağrı toleransı, alkol ve adrenalin sonucu değiştirir.

UYGULAMA Hedefler üç gruba ayrılır: vücudun üst hattı (göz, şakak, burun, çene, boğaz), arka hattı (ense) ve alt hattı (kasık, diz, kaval, ayak üstü). Üst hat hedefleri saldırganın görüşünü ve dengesini bozar, alt hat hedefleri hareketini kısıtlar; ense ise yalnızca saldırgan öne eğildiğinde, dirsek ya da avuç içiyle vurulur. Her vuruş, o hedefe en uygun silahla eşleştirilir: göze parmaklar, boğaza avuç içi ya da elin dış kenarı, çeneye avuç içi, kasığa avuç içi, diz ya da tekme, dize ezme tekmesi. Tek vuruşa güvenilmez: insanlar kasığı refleksle korur ve kıyafet hedefi kapatabilir; bu yüzden mümkünse ikinci bir hedefe geçilir. Güç farkının büyük olduğu durumlarda, özellikle kadınlar ve küçük yapılı kişiler için, kurtulmanın ana aracı bu hedeflerdir.

SIK HATA Güçlü ama korunaklı bölgelere (alın, göğüs) vurmak ya da hedef seçmeden rastgele savurmak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin taşıdığı küçük pedlere, eğitmenin söylediği hedef adıyla eşleşen vuruşu yapın; hedef ile silahı eşleştirmek bir refleks hâline gelmelidir.

GRUP 2 · 11 TEKNİK

Vuruşlar

Krav Maga'da vuruş, bir skor kazanmak için değil, bir tehdidi durdurmak ve kaçış için zaman kazanmak için yapılır. Bu yüzden vuruşlarımız basit, kısa ve tekrarlanabilir olmalıdır. Aşağıdaki on bir başlık, sistemin geri kalanında kullanılacak bütün vuruş kombinasyonlarının yapı taşlarıdır. Black Force'ta yumruk mekaniği

peek-a-boo boks stiline dayanır: eller yüksek ve kapalı bir gardda, çene içeride tutulur; baş sürekli hareket eder ve yumruk, kısa bir giriş ile gövdenin dönüşünden güç alarak atılır. Bu gard, kademeler ilerledikçe Kalkan Duruşu'na (P4) ve klinç çalışmasına doğal biçimde bağlanır.

P1-07 Düz yumruk (sol ve sağ) *Straight Punch*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, hedef karşıda

NEREDE KULLANILIR Mesafeli bir hedefe en hızlı ulaşan vuruştur. Saldırgan ileri adım attığı anda onu durdurmak ya da bir savunmanın hemen ardından karşılık vermek için kullanılır.

- UYGULAMA**
1. Yumruk çeneden çıkar ve düz bir hat üzerinde hedefe gider; atış sırasında omuz yükselip çeneyi korur, karşı el yüzde kalır.
 2. Güç, arka ayağın hafifçe dönmesi ve kalçanın hedefe doğru çevrilmesiyle üretilir.
 3. Temas anında bilek düz, ilk iki parmak eklemi öndedir; yumruk aynı hat üzerinden hızla geri çekilir.

SIK HATA Yumruğu atarken diğer eli indirmek ya da omzu açık bırakmak. Tek bir yumruk için bütün savunmanızı açmış olursunuz.

ÇALIŞMA NOTU Kum torbasında 3 dakikalık turlarla, her yumruktan sonra elin çeneye dönüşüne odaklanın; hızı ancak teknik oturduktan sonra artırın.

P1-08 **Avuç içi vuruşu** *Palm Heel Strike*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu ya da çit duruşu

NEREDE KULLANILIR Yakın mesafede yüze, özellikle çene ve buruna yönelik bir vuruştur. El kemiklerini yumruğa göre daha az riske attığı için, yumruk eğitimi olmayanlara öğretimde öncelikli olarak önerilen seçeneklerden biridir.

- UYGULAMA**
1. El açık, parmaklar hafif bükülü ve geriye doğru çekilidir; vuruş avucun alt kısmındaki sert bölgeyle yapılır.
 2. Hareket düz yumrukla aynı hatta ilerler; tek farkı el bileğinin geriye bükülerek avuç tabanının öne çıkarılmasıdır.
 3. Çeneye aşağıdan yukarıya, buruna düz olarak, boğaza ise elin dış kenarı ya da parmak uçlarıyla kısa ve sert biçimde uygulanır; aynı avuç içi kasığa da vurabilir.

SIK HATA Parmakları gergin ve açık bırakmak. Parmaklar hedefe takılabilir ve burkulabilir.

ÇALIŞMA NOTU Pede önce tek tek, sonra sol-sağ çiftleri hâlinde vurun; her vuruşta bileğin geriye büküldüğünü kontrol edin.

P1-09 Power Slap

BAŞLANGIÇ Çit duruşu, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Çok yakın mesafede, saldırganın dikkatini dağıtmak ve tepkisini bozmak için kullanılır. Özellikle bir tutuştan kurtulurken ya da bir sonraki harekete zaman açmak gerektiğinde işe yarar.

UYGULAMA 1. El açık, gevşek ve hafif çukur tutulur; vuruş kulak ve yanak bölgesine yana doğru savrularak yapılır.

2. Güç omuzdan ve kalçanın dönüşünden gelir, el bir kamçı gibi hedefe çarpar.

3. Kulağa gelen açık el vuruşu kısa süreli bir sersemlik ve denge bozukluğu yaratabilir.

SIK HATA Vuruşu yalnızca kolla yapmak; gövde dönmezse etki tamamen kaybolur.

ÇALIŞMA NOTU Ağır torbada her iki elle, dönüşle birlikte çalışın; ardından bir tutuş kurtulmasının hemen arkasından uygulayın.

P1-10 Çekiç yumruk (üst, yan, alt aç) *Hammer Fist*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Yandan, arkadan ya da aşağıda kalan bir hedefe karşı kullanılır. Ellerinizi korumak istediğiniz durumlarda yumruktan daha güvenlidir; insanların doğal “vurma” refleksine en yakın harekettir.

- UYGULAMA**
1. Yumruk sıkılır ama temas eden yer parmak eklemleri değil yumruğun alt kısmındaki etli bölgedir.
 2. Üst açıda yukarıdan aşağı çekiç gibi iner; yan açıda dönüşle birlikte yatay savrulur; alt açıda aşağıdaki bir hedefe (kasık, eğilmiş bir sırt) uygulanır.
 3. Arkadaki bir hedefe dönmeden de uygulanabilir.

SIK HATA Dirseği kilitleyerek vurmak. Kol hafif bükülü kalmalı, aksi hâlde dirsek zorlanır.

ÇALIŞMA NOTU Üç açıyı sırayla pedde çalışın; sonra partner arkanızdan dokunduğunda dönmeden yan çekiç yumrukla tepki verin.

P1-11 Dirsek vuruşları (yatay ve dikey, 1-4 açılı) *Elbow Strikes 1-4*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Çok yakın mesafede, biri sizi tutmuşken ya da elinizi tam açamadığınız anlarda en güçlü silahınızdır. Klinç ve tutuş kurtulmalarının büyük bölümünde dirsek devreye girer.

UYGULAMA 1. Birinci açılı yatay, öne doğru; ikinci açılı yatay, yana; üçüncü açılı aşağıdan yukarıya; dördüncü açılı yukarıdan aşağıya uygulanır.

2. Her birinde el gevşek, kol tamamen bükülüdür ve vuruş dirseğin ucuna yakın sert bölgeyle yapılır.

3. Güç kalçanın ve omzun birlikte dönmesinden gelir.

VARYASYON 5-7. açılar (P2-03), 8-14. açılar (G2-17-G2-23).

SIK HATA Dirseği açıp kolu uzatmak. Dirsek mesafesinde kol ne kadar kapalıysa vuruş o kadar sert ve korunaklıdır.

ÇALIŞMA NOTU Duvar pedinde dört açılıyı sırayla, sonra eğitmenin söylediği numaraya göre rastgele uygulayın. Açılı numaraları Black Force Dirsek Açılı Sistemi'ne göredir; 1'den 14'e kadar tam tablo G2'dedir.

P1-12 Direkt diz vuruşu *Straight Knee*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırganın omuzları ya da başı kontrolde

NEREDE KULLANILIR Biri sizi yakaladığında, sarıldığında ya da klinç mesafesindeyken kullanılır. Kasık ve uyluk en uygun hedeflerdir.

UYGULAMA 1. Eller saldırganın omuzlarını ya da ensesini kavrayıp onu size doğru çeker; aynı anda arka bacağın dizi yukarı ve ileri sürülür.

2. Kalça öne itilir, destek ayağının topuğu hafifçe kalkar.

3. Diz vuruldukça eller çekmeye devam eder, böylece iki kuvvet birbirine eklenir.

SIK HATA Dizi yukarı kaldırıp kalçayı geride bırakmak. Kalça öne gitmezse diz yalnızca "dokunur".

ÇALIŞMA NOTU Partner diz pedini gövdesinin önünde tutsun; önce tek diz, sonra sol-sağ seriler hâlinde çalışın.

P1-13 Kasık tekmesi ve itme tekmesi *Front Kick / Push Kick***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu, tekme mesafesi**NEREDE KULLANILIR** Mesafeyi açmak, yaklaşan birini durdurmak ya da bir saldırganı geriye itip kaçış zamanı kazanmak için kullanılır. Ayaklar ellerden uzun olduğu için ilk temas çoğu zaman tekmeyle yapılır.**UYGULAMA** 1. Bu başlık, mekaniği farklı iki tekmeyi birlikte öğretir.

2. Kasık tekmesinde diz önce kalkar, ardından alt bacak yukarı doğru savrulur ve ayak üstü ya da kaval kasığa çarpar; amaç vurmaktır.
3. İtme tekmesinde diz göğse çekilir, ardından ayak tabanıyla düz ileri itilir; hedef karın ya da kalçadır ve amaç mesafe açmaktır.
4. Her iki tekmede de ayak hızla geri çekilir ve duruşa dönlür.

SIK HATA Tekmeden sonra ayağı yere düşürüp dengeyi kaybetmek. Tekme atılan ayak geldiği yoldan geri gelmelidir.**ÇALIŞMA NOTU** Pedde önce denge odaklı yavaş tekrarlar, ardından yaklaşan bir partneri itme tekmesiyle durdurma çalışması yapın.

P1-14 İki ve üç vuruşluk temel seriler *Basic Combinations*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu

NEREDE KULLANILIR Tek bir vuruşun saldırganı durduracağını varsaymak risklidir. Seriler, saldırgan toparlanmadan ikinci ve üçüncü darbenin gelmesini sağlar.

- UYGULAMA** 1. En temel seriler: sol-sağ düz yumruk; düz yumruk ve arka el avuç içi; yumruk, yumruk ve kasık tekmesi.
2. Her vuruş bir öncekinin dönüşünden güç alır; sağ yumruk atılırken kalça döner, sol yumruk için geri döner.
3. Serinin sonunda duruşa dönülür ve çevre taranır.

SIK HATA Seriyi “saymak”: vuruşlar arasında durup bir sonrakini düşünmek. Seri tek bir hareket gibi akmalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Eğitmenin söylediği seriyi 10 saniye boyunca tekrarlayın, 10 saniye dinlenin; 6 tur.

P1-15 Yumruk sonrası dirsek ve diz geçişi *Punch-Elbow-Knee Transition*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yumruk mesafesi

NEREDE KULLANILIR Mesafe kapandıkça vuruş türü değişmelidir. Saldırgan yumruğunuzun içine girdiğinde elinizde dirsek, daha da yaklaştığında diz vardır.

- UYGULAMA** 1. Düz yumrukla başlarsınız; saldırgan yaklaşırsa aynı kolun dirseğini yatay açıda kullanırsınız; ardından elleri boynuna ya da omzuna yerleştirip diz vurursunuz.
2. Her geçişte ayaklar küçük bir adımla mesafeyi ayarlar.

SIK HATA Yakın mesafede hâlâ yumruk atmaya çalışmak. Yakın mesafede yumruk sıkışır ve gücünü kaybeder.

ÇALIŞMA NOTU Partner pedle ileri yürürken siz sırasıyla yumruk, dirsek ve diz vuruşlarıyla ona uyum sağlayın.

P1-16 **Avuç içi ve çekiç yumrukla ard arda vuruş (Burst)**

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu ya da çit duruşu, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Panik anında, kısa sürede çok sayıda vuruşla saldırganı bunaltmak ve inisiyatifi ele almak için kullanılır. Özellikle hazırlıksız yakalandığınızda “durdurma” etkisi yaratır.

UYGULAMA 1. İki el sırayla ve çok hızlı biçimde ileri gider; avuç içi yüze, çekiç yumruk yan tarafa ya da başa iner.

2. Vuruşlar kısa mesafeli ve dairesel olmayan hareketlerdir.

3. Aynı anda küçük adımlarla ileri yürünür; amaç, saldırganı geri adım atmaya zorlamaktır.

SIK HATA Geri adım atarken burst yapmaya çalışmak. Burst ileri giderken işe yarar.

ÇALIŞMA NOTU Pedi tutan partner geri yürürken 5 saniyelik yoğun burst setleri çalışın.

P1-17 **Yer değiştirerek vuruş** *Striking on the Move*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, hareket hâlinde

NEREDE KULLANILIR Sabit durmak sizi kolay hedef yapar. Yana kayarak vurmak hem saldırganın hattından çıkmanızı hem de vuruşunuza güç katmanızı sağlar.

UYGULAMA 1. Yana ya da çapraz bir adımla saldırının hattından çıkarırken aynı anda vurursunuz; adımın sonu ile vuruşun teması aynı ana denk gelir.

2. Böylece saldırganın ağırlığı boşa giderken siz onun açıkta kalan yanına ulaşırsınız.

SIK HATA Önce adım atıp sonra vurmak. İki hareket ayrı yapılırsa saldırgan yeniden yönelmeye zaman bulur.

ÇALIŞMA NOTU Partner pedle düz saldırı yaparken, siz yana kayarak aynı anda pede vurun; her iki yöne eşit tekrar yapın.

Yumruğa Karşı Savunma

Sokak kavgalarının büyük bölümü bir yumrukla başlar. Bu gruptaki savunmaların ortak noktası şudur: önce yumruğu saptırır, sonra değil aynı anda karşılık verirsiniz. Savunmayla karşılığın arasında geçen her yarım saniye, saldırgana ikinci yumruğu atma fırsatıdır.

P1-18 Düz yumruğa iç savunma *Inside Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Karşınızdaki kişinin düz yumruğu yüzünüze gelirken, özellikle ellerinizin hâlihazırda yukarıda olduğu anlarda kullanılır.

- UYGULAMA**
1. Açık el, gelen yumruğu içeriden dışarıya doğru kısa bir hareketle saptırır; aynı anda baş, yumruğun hattından hafifçe yana kayar.
 2. Saptırma bitmeden diğer el karşılık vurur.
 3. Saptırma el ile küçük, kısa ve yüze yakın yapılır; kol uzatılıp yumruk “aranmaz”.

VARYASYON Dış savunma (P1-19), gövdeye gelen düz yumruk (P2-69).

SIK HATA Saptırma hareketini büyük yapmak. Büyük hareket yavaştır ve sizi ikinci yumruğa açık bırakır.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş yumruklar atsın; saptırma ve karşılık aynı anda gelene kadar tempo artırılmasın.

P1-19 Düz yumruğa dış savunma *Outside Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Saldırganın yumruğu dışarıdan geldiğinde ya da onun dış tarafına geçmek istediğinizde kullanılır. Dış tarafa geçmek, saldırganın ikinci eliyle size ulaşmasını zorlaştırır.

UYGULAMA 1. Ön kolun dış yüzü ya da açık el, yumruğu dışarıdan içeriye doğru saptırır; aynı anda vücut saldırganın dış tarafına doğru kayar.

2. Karşılık, saldırganın açıkta kalan kaburgası ya da yüzüne yapılır.

3. Pozisyonun avantajı, saldırganın ikinci elinin arkada ve uzakta kalmasıdır.

VARYASYON İç savunma (P1-18).

SIK HATA Saptırırken yumruğu tam önüne itip onu yine kendi hattınızda bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU İç ve dış savunmayı eğitmenin sözlü komutuna göre karışık çalışın; ardından komutsuz, partnerin yumruk açısına göre seçin.

P1-20 360° savunmanın ilk üç açısı *360° Defense (Angles 1–3)*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Yukarıdan, yandan ya da çaprazdan gelen, düz olmayan saldırılara karşı temel bir refleks sistemidir. Hem kavisli vuruşlar hem de ileride kesici alet saldırıları için altyapıdır.

UYGULAMA 1. Kollar, saldırının geldiği açıya doğru kısa bir blok hareketi yapar: birinci açı yukarıdan, ikinci ve üçüncü açılar üst yanlardan gelen saldırıları karşılar.

2. Blok, önkolun kemik olmayan dış kas bölgesiyle yapılır ve aynı anda gövde ileri gider.

3. P1’de ilk üç açı öğretilir; sistemin tamamı ve şeması P4’tedir.

4. Açıların numaralandırması Black Force’a özgüdür; farklı Krav Maga okulları farklı numaralar kullanabilir.

SIK HATA Bloktan sonra yerinde kalmak. 360 savunmasında blok, her zaman ileri hareket ve karşılıkla birlikte gelir.

ÇALIŞMA NOTU Eğitimci açı numarası söylesin; siz bloğu ileri adımla birlikte yapın. Önce yavaş, sonra refleks hızında.

P1-21 **PRENSİP** **Savunma ve karşılığı eşzamanlı yapma** *Simultaneous**Defense and Attack*

NEREDE KULLANILIR Bu bir teknikten çok, bütün savunma tekniklerinin arkasındaki ilkedir. Savunup beklemek yerine savunurken vurmak, saldırganın ikinci saldırısına zaman bırakmaz.

UYGULAMA Bir el savunurken diğer el aynı anda hedefe gider; ideal olarak saptırma ile vuruşun teması aynı ana düşer. Başlangıçta bu, iki ayrı hareketin birleştirilmesi gibi hissedilir; tekrarlar tek bir hareket hâline gelir.

SIK HATA “Önce savun, sonra vur” düşüncesini sürdürmek. Bu yaklaşım yavaş ve öngörülebilir.

ÇALIŞMA NOTU Metronom gibi sabit tempoda gelen yumruklara karşı savunma-vuruş eşzamanlılığını çalışın; sonra tempoyu düzensizleştirin.

P1-22 **PRENSİP** **Etkisizleştirme sonrası güvenle uzaklaşma** *Disengage and**Escape*

NEREDE KULLANILIR Her savunmanın son adımıdır. Vurduktan sonra orada kalmak, yeni bir saldırıya ya da çevredeki başka kişilerin müdahalesine açık kapı bırakır.

UYGULAMA Karşılıktan sonra saldırgana dönük olarak iki-üç adım geri çekilir, ardından çevreyi hızla tarayıp en yakın güvenli noktaya yönelirsiniz. Güvenli nokta; kalabalık, ışıklı bir alan, bir dükkân ya da aracınız olabilir. Uzaklaşırken saldırgana sırtınızı dönmeden önce onun tekrar hamle yapıp yapmayacağını görün.

SIK HATA Saldırganın yere düştüğünü görünce “işin bittiğini” düşünüp yakında beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Her teknik tekrarının sonunda bu üç adımı (geri çekil, tara, uzaklaş) mutlaka yapın; bu alışkanlık salonda kurulmazsa sokakta ortaya çıkmaz.

P1-23 Sol ve sağ düz yumruğa karşı savunma farkları *Left / Right Punch*

Defense

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Saldırganın hangi eliyle vurduğunu ayırt etmek, doğru savunma tarafını seçmenizi sağlar. Sokakta çoğu saldırgan güçlü eliyle ve arka elden vurur.

UYGULAMA 1. Saldırganın sağ eliyle gelen yumruğa karşı genellikle sol elinizle saptırıp dışarı kayarsınız; sol ele karşı ise tersini yaparsınız.

2. Duruşunuza göre bazı durumlarda aynı taraf savunma daha hızlıdır.

3. Bu çalışma, gözün yumruğu erken tanımasını ve doğru eli otomatik seçmesini hedefler.

SIK HATA Her iki yumruğa da aynı elle, aynı yönde savunma yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner rastgele sol ya da sağ el kullansın; siz doğru elle saptırıp karşılık verin. Hata oranınızı kaydedin.

P1-24 Baş koruma duruşu ve ilerleyerek karşılık *Head Cover and Advance***BAŞLANGIÇ** Pasif duruş, hazırlıksız**NEREDE KULLANILIR** Hazırlıksız yakalandığınız, tam savunma alacak zamanınızın olmadığı anlarda kullanılır. Ani bir yumruk yağmuru, kalabalık içinde gelen bir saldırı ya da görüşünüzün kısıtlı olduğu durumlar buna örnektir.**UYGULAMA 1.** İki kol başın iki yanına kalkar, dirsekler öne bakar ve çene göğse gömülür; bu pozisyonda vuruşların çoğu kollara ve dirseklere iner.**2.** Kapanmayla birlikte beklemek yerine saldırganın üzerine yürürsünüz; mesafe kapandığında kollar açılıp dirsek ve diz karşılıklarına geçilir.**SIK HATA** Kapanıp yerinde durmak. Kapanma bir sığınak değil, ilerlemek için bir kalkandır.**ÇALIŞMA NOTU** Partner pedlerle kontrollü ve hafif vuruşlar yaparken kapanıp ilerleyin, 3 saniye sonra karşılık serisine geçin.

P1-25 Yakın mesafeden gelen ani yumruğa tepki *Close-Range Flinch*

Response

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Mesafe hiç yokken, biri çok yakınınızdayken aniden gelen bir yumruğa karşı. Klasik saptırma için zaman yoktur; ancak doğal irkilme refleksi eğitilebilir.

UYGULAMA 1. İrkilme refleksiyle eller açık hâlde yüzün önüne fırlar, baş geri ve hafif yana kaçar; bu refleks bastırılmaz, yönlendirilir.

2. Eller yüze doğru gelen tehdide temas ettiği anda kontrol ya da karşılığa dönüşür.

3. Bu çalışma, refleks hareketinizi savunmanın ilk adımı hâline getirir.

SIK HATA İrkilmeyi bastırmaya çalışmak. Beyin tehlikeye irkilerek tepki verir; bunu yenmek değil kullanmak gerekir.

ÇALIŞMA NOTU Gözleriniz kapalıyken partner yüzünüzün yakınına bir ped yaklaştırsın; gözlerinizi açtığınız anda eller ve baş hareketiyle tepki verin.

GRUP 4 · 7 TEKNİK

Tutuş, Boğma ve Sarılma Kurtulmaları

Birçok saldırı bir vuruşla değil bir tutuşla başlar: bileğinizi kavrayan, yakanızı çeken ya da sizi arkadan saran biri. Tutuşun amacı genellikle sizi bir yere götürmek, kontrol etmek ya da vurmak için sabitlemektir. Bu gruptaki kurtulmaların ortak ilkesi, tutuşun en zayıf noktasını bulmak ve kurtulmayı hemen bir karşılığa bağlamaktır.

P1-26 Bilek yakalamalarından kurtulma *Wrist Release***BAŞLANGIÇ** Pasif duruş, bilek tutulmuş**NEREDE KULLANILIR** Sokakta en sık karşılaşılan yakalama biçimlerinden biridir. Biri sizi çekmek, bir araca ya da تنها bir yere sürüklemek istediğinde ilk olarak bileğinizi kavrar.

- UYGULAMA**
1. Tutuşun en zayıf noktası, karşı tarafın başparmağı ile diğer parmaklarının birleştiği açıklıktır.
-
2. Bileğinizi bu açıklığa doğru döndürür ve dirseğinizi saldırganın dirseğine yaklaştırarak kısa, sert bir hareketle çekersiniz.
-
3. Tek el, çift el, aynı ve çapraz taraf tutuşlarında da aynı prensip geçerlidir; yalnızca açı değişir.

VARYASYON Parmak kilitleriyle (P4-31), hassas nokta baskısıyla (HN-05), kubota ya da kalemle (KB-05).**SIK HATA** Kolu düz geriye, dört parmağın kapalı olduğu yöne çekmek. Güçlü bir tutuşa karşı kaba kuvvetle kazanılmaz.**ÇALIŞMA NOTU** Partnerin tutuşunu her tekrarda biraz daha güçlendirin; kurtulmanın arkasından mutlaka bir karşılık (avuç içi, tekme) ve uzaklaşma ekleyin.

P1-27 Yaka ve tişört yakalamalarından kurtulma *Collar Grab Release*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, yakadan tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Tartışma büyüyüp fiziksel temasa döndüğünde ilk görülen hareketlerden biridir. Yakanızı kavrayan kişi genellikle diğer eliyle vurmaya hazırlanır.

UYGULAMA 1. Önce tehdit eden eli (vuracak olan) kontrol altına alır ya da hattından çıkarsınız.

2. Yakayı tutan eli göğsünüze bastırırken bir adım yana ya da geri atarsınız; aynı anda karşılık verirsiniz: çekiç yumruk, elin dış kenarı ya da dirsek, ardından diz.

3. Tutuş gevşediğinde eli kavrayıp dışa çevirerek kurtulma tamamlanır.

VARYASYON Dirsek siniri baskısıyla (HN-06), kubotan ya da kalemle ön kola baskı (KB-06).

SIK HATA Yakanın kendisini kurtarmaya odaklanıp saldırganın boşta kalan elini unutmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yakanızı kavrayıp diğer eliyle yavaşça vurma hareketi yapsın; önce tehdidi karşılamayı, sonra tutuşu çözmeyi çalışın.

P1·28 Önden boğmadan kurtulma *Front Choke Release (Pluck & Strike)*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saldırgan önden boğuyor

NEREDE KULLANILIR Önden iki elle boğaz sıkıldığında kullanılır. Boğulma birkaç saniye içinde baş dönmesine ve bilinç kaybına yol açabileceği için bu teknik öncelikli ve hızlıdır.

UYGULAMA 1. İki elinizi kanca gibi bükerek saldırganın başparmaklarının arkasından boğazınızdan sert ve kısa bir hareketle aşağı doğru koparırsınız.

2. Aynı anda çene içeri çekilir ve bir adım yana atılabilir.

3. Eller boğazdan ayrıldığı anda karşılık gelir: diz, avuç içi ya da kasık tekmesi.

VARYASYON Yandan (P2·18), duvara sıkıştırılarak (P2·19), arkadan (P1·29), yere yatırılarak (P3·24).

SIK HATA Saldırganın bileklerini tutup ileri itmeye çalışmak. Kollar uzun kaldıraçtır; bileklerden kazanmak neredeyse imkânsızdır.

ÇALIŞMA NOTU Partner hafif ve kontrollü bir tutuşla başlasın; kurtulma ile karşılık arasındaki süreyi kısaltmaya odaklanın.

P1-29 Arkadan boğmadan kurtulma *Rear Choke Release (Pluck & Turn)*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saldırgan arkadan boğuyor

NEREDE KULLANILIR Arkadan iki elle boğaz sıkıldığında. Saldırganı göremediğiniz için panik riski daha yüksektir; bu yüzden hareket basit ve tek yönlü olmalıdır.

UYGULAMA 1. Elleri kanca yaparak saldırganın ellerini boğazınızdan koparıırken çeneyi içeri çekersiniz.

2. Ardından bir ayağınızı geri atıp dönerek saldırgana yönelirsiniz; dönüşle birlikte dirsek ya da çekiç yumruk karşılığı gelir.

3. Dönüş, saldırganı yeniden görüş alanınıza getirir.

VARYASYON Önden (P1-28), çekerek arkadan boğmada Hook & Strip (P3-22), sırta atlayarak (P2-27).

SIK HATA Öne doğru kaçmaya çalışmak. Saldırgan sizi takip eder ve boğmaya devam edebilir.

ÇALIŞMA NOTU Gözleriniz kapalıyken arkadan gelen tutuşa karşı çalışın; kurtulma–dönüş–karşılık zincirini tek harekette tamamlayın.

P1-30 Saç çekmeden kurtulma (önden ve arkadan) *Hair Grab Release*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saç önden ya da arkadan tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Özellikle kadınlara yönelik saldırılarda sık görülür. Saç çekme hem acı verir hem de başınızı ve dolayısıyla bütün vücudunuzu yönlendirmek için kullanılır.

- UYGULAMA**
1. İki elinizle saldırganın elini başınıza bastırarak sabitlersiniz; böylece çekmenin acısı azalır.
 2. Ardından başınızı ve vücudunuzu çekilen yöne doğru hareket ettirerek saldırgana yaklaşır, karşılık verirsiniz.
 3. Önden saldırıda kasığa tekme ya da avuç içi vuruşu, yandan saldırıda kasığa avuç içi ve yüze ya da gövdeye dirsek, arkadan saldırıda dönüp kasığa elle vuruş uygundur.

SIK HATA Çekilen yönün tersine kaçmaya çalışmak. Bu hem acıyı artırır hem de saç derisini yaralar.

ÇALIŞMA NOTU Partner kontrollü biçimde saçınızı ya da bir bere/şap-kayı kavrasın; bastırma ve ilerleme refleksini kurun.

P1-31 Omuz ve kol yakalamalarından kurtulma *Shoulder and Arm Grab*

Release

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, omuz ya da kol tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Biri sizi omzunuzdan ya da üst kolunuzdan kavrayıp çekmeye, döndürmeye ya da bir yere götürmeye çalıştığında kullanılır.

UYGULAMA 1. Tutulan tarafın kolunu bir daire çizerek saldırganın kolunun üzerinden geçirir ve aşağı bastırırsınız; bu hareket tutuşu kırar ve saldırganı öne eğir.

2. Aynı anda diğer elinizle karşılık verirsiniz.

3. Tutuş gevşemezse dirsekle kolun iç tarafına baskı uygulanabilir.

SIK HATA Tutulan omzu geriye çekip saldırganla güç yarışına girmek.

ÇALIŞMA NOTU Partner sizi farklı açılardan çeksin; her yönde daire hareketini ve karşılığı otomatikleştirin.

P1-32 Saç çekme sonrası vuruş ve uzaklaşma *Post-Release Strike and Escape*

BAŞLANGIÇ Saç tutuşu yeni çözülmüş, saldırgan yakında

NEREDE KULLANILIR Kurtulmanın tek başına yetmediği durumlar için. Saç çeken bir saldırgan tutuşunu kaybettiğinde çoğu zaman yeniden kavramaya çalışır.

UYGULAMA 1. Kurtulma tamamlandığı anda en az iki güçlü karşılık verirsiniz; ardından saldırgana dönük olarak geri çekilir ve güvenli bir alana yönelirsiniz.

2. Bu bir teknikten çok bir zincirdir: kurtul, vur, vur, çekil, tara, uzaklaş.

SIK HATA Kurtulduktan sonra rahatlayıp duraksamak.

ÇALIŞMA NOTU Tüm P1 kurtulma tekniklerini bu zincirle bitirecek şekilde tekrar edin; zincir otomatikleşene kadar hiçbir kurtulmayı “yarım” bırakmayın.

GRUP 5 · 12 TEKNİK · YER MÜCADELESİ

Yer Mücadelesi

Yere düşmek kavganın sonu değildir; ama yerde ne yapacağını bilmeyen biri için gerçekten son olabilir. P1'deki on iki yer tekniği sizi bir yer dövüşçüsü yapmayı değil, yerde hayatta kalıp ayağa kalkmayı amaçlar. Sistemin yer mücadelesine verdiği ağırlık ilerleyen kademelerde artacak; ama bütün o teknikler buradaki temellerin üzerine kurulur.

KARAR ŞEMASI · YERE DÜŞTÜĞÜNÜZDE

Saldırgan uzakta ya da size yönelmemiş mi?	EVET → Teknik ayağa kalkın, çevreyi tarayın ve uzaklaşın.
HAYIR ↓	
Saldırgan ayakta ve size yaklaşıyor mu?	EVET → Yerde savunma duruşunu alın, ayaklarınızı ona çevirin, tekmeyle mesafe açın ve ilk boşlukta kalkın.
HAYIR ↓	
Saldırgan üstünüzde: başınızı koruyun, çerçeve kurun ve köprü ya da kalça kaçışıyla alt pozisyonundan çıkmaya başlayın.	
↓	
Çevrede ikinci bir kişi var mı?	EVET → Yerdeki mücadeleyi bırakın; kalkış yönünü ikinci kişiden uzağa seçin.
HAYIR ↓	
Her durumda amaç aynıdır: yerde kalmamak, kalkmak, taramak ve uzaklaşmak.	

P1-33 Yerde savunma duruşu ve dönerek yönelme *Ground Stance*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan ayakta

NEREDE KULLANILIR Sırtüstü ya da yan yatar hâlde yerdeyken ve saldırgan ayaktaiken kullanılır. Saldırganın size yaklaşmasını ve tekme atmasını zorlaştırır.

- UYGULAMA**
1. Bir kalça ve bir dirsek yere dayanır, üstteki bacak dizden bükülü hâlde saldırgana yönelir; eller yüzü korur.
 2. Saldırgan etrafınızda dönerse kalçanızın üzerinde dönerek ayaklarınızı sürekli ona doğru tutarsınız.
 3. Başınız zeminden yukarıdadır ve gözleriniz saldırgan-dan ayrılmaz.

SIK HATA Sırtüstü dümdüz yatıp başı yere bırakmak ya da saldırganı gözden kaçırmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner etrafınızda yavaşça dönerken siz ayaklarınızı ona dönük tutun; ardından tempoyu artırın.

P1-34 Teknik ayağa kalkma *Technical Stand-Up*

BAŞLANGIÇ Yerde oturur ya da sırtüstü

NEREDE KULLANILIR Yerdeyken saldırgan sizden biraz uzaklaştığında ya da ayağa kalkmak için bir fırsat doğduğunda kullanılır. Sıradan bir kalkış sizi savunmasız bırakır; teknik kalkış bırakmaz.

- UYGULAMA**
1. Yerde savunma duruşundan, bir el ve karşı ayak zemine dayanır; kalça yerden kaldırılır ve serbest bacak geriye doğru süpürülerek vücudun altından geçirilir.
 2. Kalktığınızda saldırgana dönük, savunma duruşunda ve bir adım geridesiniz.
 3. Hareket boyunca serbest el yüzü korur, gözler saldırgan-dadır.

SIK HATA Önce dizlerin üzerine gelip sonra kalkmak. Bu sırada baş aşağıda ve saldırganın dizine tam hizadadır.

ÇALIŞMA NOTU Her iki taraftan 10'ar tekrar, sonra partnerin yavaşça yaklaştığı ve sizin mesafe açıp kalktığınız senaryo.

P1-35 Yerdeyken tekme ile mesafe kontrolü *Ground Kicks for Distance*

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, saldırgan ayakta

NEREDE KULLANILIR Ayağa kalkacak durumda olmadığınızda saldırganı uzak tutmanın tek yoludur.

UYGULAMA 1. Yerde savunma duruşundan, üstteki bacakla yaklaştırmaya çalışan saldırganın dizine, kaval kemiğine ya da kasığına topukla tekme atarsınız.

2. Tekmeden sonra bacak hızla geri çekilir ve yeniden hazır konuma gelir.

3. Amaç saldırganı yenmek değil, ayağa kalkmak için gereken mesafeyi yaratmaktır.

SIK HATA Bacağı uzatıp havada bırakmak; saldırgan onu yakalayabilir.

ÇALIŞMA NOTU Partner ped tutarak farklı açılardan yaklaşsın; siz dönerek ve tekmeyle mesafeyi korumaya çalışın.

P1-36 Yere düşerken baş ve omurga koruması *Protecting Head and Spine*

BAŞLANGIÇ Ayakta, dengesi bozulmuş

NEREDE KULLANILIR İtilme, çelme ya da sürüklenme anında. Başın zemine çarpması, sokak olaylarındaki en ağır yaralanma nedenlerinden biridir.

UYGULAMA 1. Düşüşün ilk anında çene göğse bastırılır, sırt yuvarlanır ve düşüş bir kalçaya ya da omza yönlendirilir.

2. Kollar ya başın iki yanında koruma yapar ya da düşme tekniğiyle zemine vurarak darbeyi dağıtır.

3. Merdiven gibi yüzeylerde kollar başı sarar.

SIK HATA Düşerken başı geriye atmak; bu, başın zemine vurmasını neredeyse garanti eder.

ÇALIŞMA NOTU Düşme çalışmalarının her tekrarında çenenin göğse bastırıldığını partnerinize kontrol ettirin.

P1-37 Yerdeyken ilk yumruk ve tekme savunmaları *Basic Ground Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, saldırgan ayakta

NEREDE KULLANILIR Saldırgan üstünüzdeyken ya da siz yerdeyken ayaktan vurmaya çalışıldığında kullanılır.

UYGULAMA 1. Ayaktaki saldırgana karşı ayaklarınız ve dizleriniz ilk kalkanınızdır; tekmeler bacaklarla karşılanır.

2. Üstünüzdeki saldırgana karşı kollar başın iki yanında kapanır, dirsekler içeride tutulur ve saldırganın kolları kontrol edilmeye çalışılır.

3. Her iki durumda da amaç zarar görmeden bir sonraki adıma (kaçış ya da kalkış) geçmektir.

SIK HATA Kolları açıp saldırganın göğsünü itmeye çalışmak; bu yüzü tamamen açık bırakır.

ÇALIŞMA NOTU Partner kontrollü ped darbeleriyle üstten ve ayaktan saldırın; siz doğru kapanma ve bacak kullanımını çalışın.

P1-38 **PRENSİP** **Ayağa kalkarken çevre kontrolü ve kaçış** *Situational Scan*

While Rising

NEREDE KULLANILIR Ayağa kalktığınız an, olayın bittiği an değildir. Çevrede ikinci bir saldırgan, bir engel ya da bir kaçış yolu olabilir.

UYGULAMA Teknik kalkışı tamamlar tamamlamaz başınızı çevirerek önce saldırganı, sonra sağ ve solu, sonra arkanızı tararsınız. Tarama, göz ve baş hareketiyle yapılır; sadece gözle bakmak stres altında yetmez. Kaçış yolunu belirleyip hemen harekete geçersiniz.

SIK HATA Kalktıktan sonra yalnızca ilk saldırgana odaklanmak.

ÇALIŞMA NOTU Kalkış sonrası partner elinde 1 ile 5 arası sayı gösteren kartlarla bir yerde dursun; kalktığınızda kartı görüp söylemeniz gerekir.

P1-39 Yerde tekme ile savunma: kasık, diz, kaval *Ground Kicks to Targets*

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, saldırgan ayakta

NEREDE KULLANILIR Saldırgan ayakta iken, siz yerdeyseniz en etkili hedefler bu üçüdür. Bunlar, ayaktaki kişinin korumakta en zorlandığı bölgelerdir.

UYGULAMA 1. Diz kapağına topukla düz tekme, kaval kemiğine ve ayak bileğine ezme tekmesi, yaklaşan saldırganın kasığına yukarı doğru tekme uygulanır.

2. Tekmeler kalçadan güç alır; destek sağlayan dirsek ve kalça sağlam kalır.

SIK HATA Hedefsiz, rastgele tekme savurmak.

ÇALIŞMA NOTU Yerde yatan konumdan, partnerin tuttuğu alçak pede sırayla üç hedefe tekme atın.

P1-40 Yerde yana dönerek ayağa kalkma *Side Stand-Up*

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü

NEREDE KULLANILIR Teknik ayağa kalkmanın bir varyasyonudur. Kaygan zemin, dar alan ya da kısıtlayıcı kıyafet gibi durumlarda daha uygun olabilir.

UYGULAMA 1. Yan yatar pozisyonundan, alttaki dirsek ve el zemini iterken üstteki ayak öne basar; ardından kalça yukarı kalkar ve vücut yana doğru dönerek ayağa gelir.

2. Hareket boyunca serbest el yüzü korur.

SIK HATA Kalkış sırasında başı öne eğip saldırganı gözden kaçırmak.

ÇALIŞMA NOTU Her iki taraftan tekrar; ardından farklı zeminlerde (mat, çim, beton benzeri sert yüzey — dikkatle) deneyin.

P1-41 Yerde kalçayla geri kayarak mesafe açma *Shrimping (Hip Escape)*

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, saldırgan yaklaşıyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan üzerinize gelmeye çalışırken ya da yerdeki pozisyonunuzu düzeltmeniz gerektiğinde, aranızda mesafe koymanın en hızlı yoludur. Yer mücadelesinin en temel hareketlerinden biridir.

UYGULAMA 1. Sırtüstü pozisyonda bir ayak zemine basar, kalça yerden kalkar ve yana doğru kaydırılır; aynı anda omuzlar ters yöne çekilir ve vücut bir "C" şekli alır.

2. Eller saldırganı iter ya da çerçeve kurar.

3. Hareket art arda tekrarlanarak yer boyunca ilerlenebilir.

SIK HATA Kalçayı kaldırmadan sadece omuzla kaymaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Mat boyunca ileri geri shrimp; ardından partnerin bas-kısı altında tek bir shrimp ile mesafe açma.

P1-42 Yerde tek elle denge alarak ayağa kalkma *One-Hand Stand-Up*

BAŞLANGIÇ Yerde oturur pozisyon

NEREDE KULLANILIR Bir eliniz meşgulken (örneğin saldırganın kolunu tutarken ya da elinizde bir eşya varken) kalkmanız gerektiğinde kullanılır.

UYGULAMA 1. Teknik ayağa kalkmanın aynısıdır, ancak destek yalnızca bir el ve karşı ayaktan alınır.

2. Serbest olmayan el vücuda yakın tutulur; denge kalçanın doğru konumlandırılmasıyla sağlanır.

SIK HATA Dengesizlikten korkup serbest olmayan eli de yere koymak; bu, tuttuğunuz şeyi bırakmanız demektir.

ÇALIŞMA NOTU Elinizde bir ped tutarak her iki taraftan kalkış çalışın.

P1-43 Yerdeyken avuç içi ve dirsekle savunma vuruşları *Ground Strikes*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan eğilmiş ya da yakında

NEREDE KULLANILIR Saldırgan üstünüzdeyken ya da çok yakınınızdayken, ayakta olduğu kadar güçlü vuramazsınız; ama doğru vuruşlarla etkili olabilirsiniz.

UYGULAMA 1. Avuç içi yukarıya doğru çeneye, dirsek ise yakın mesafede yüze ve kafanın yan tarafına uygulanır.

2. Güç, kalçanın yerden hafifçe kalkması ve omzun dönmesiyle artırılır.

SIK HATA Yerde yumruk atmaya çalışmak; kısa mesafede yumruk gücünü ve el güvenliğini kaybeder.

ÇALIŞMA NOTU Partner üstünüzde ped tutsun; kalça hareketiyle desteklenmiş avuç içi ve dirsek vuruşlarını çalışın.

P1-44 PRENSİP Yere düştükten sonra ilk üç saniye *The First Three Seconds on the Ground*

NEREDE KULLANILIR Bu bir teknik değil bir zihniyettir ve P1'in belki de en önemli dersidir. Yere düştüğünüz andan sonraki üç saniye, olayın nasıl devam edeceğini büyük ölçüde belirler.

UYGULAMA Birinci saniye: yönel — başınızı kaldırıp saldırganı bulun. İkinci saniye: korun — yerde savunma duruşunu alın, ayaklarınızı saldırgana çevirin. Üçüncü saniye: karar verin — kalkabilir misiniz, yoksa önce mesafe mi açmalısınız? Bu üç adım, panik yerine bir plan koyar. “Üç saniye” bir fizyolojik eşik değil, öğretim için kullanılan bir zaman çerçevesidir; gerçek olayda bu adımlar daha hızlı ya da daha yavaş gerçekleşebilir.

SIK HATA Düştükten sonra donup kalmak ya da körü körüne hemen ayağa fırlamak.

ÇALIŞMA NOTU Her düşme ve itilme çalışmasının sonuna “yönel–korun–karar ver” adımlarını sesli olarak ekleyin.

Küçük Yapılı / Dezavantajlı Kişiye Özel Teknikler

Bu grup, sistemin en dürüst bölümüdür. Salonda eşit koşullarda çalışırız; sokakta ise koşullar hiçbir zaman eşit değildir. Saldırgan sizden iri olabilir, elinizde bir çocuk ya da ağır bir çanta olabilir, dar bir kabinde ya da arabanın içinde sıkışmış olabilirsiniz. Bu sekiz başlık, “kazanmak” yerine “kurtulmak” üzerine kuruludur.

P1-45 Ses kullanımı + vuruş kombinasyonu *Voice and Strike*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saldırgan yaklaşıyor

NEREDE KULLANILIR Güç farkı büyük olduğunda, çevrede insanlar olduğunda ya da saldırganı şaşırtmanız gerektiğinde kullanılır. Ses hem sizin nefesinizi düzenler hem de saldırganın odağını bozar.

UYGULAMA 1. Vuruşla aynı anda, karından gelen kısa ve sert bir sesle “DUR!” ya da “GERİ!” diye bağırırsınız.

2. Ses; vuruşa güç katar, saldırganı bir an duraksatır ve çevredekilerin dikkatini çeker.

3. Bağırma, panik çığlığı değil komut tonunda olmalıdır.

SIK HATA Sesi vuruştan önce kullanıp saldırgana hazırlanma süresi vermek.

ÇALIŞMA NOTU Pede her vuruşta kısa bir komutla vurun; sesin nefesle birlikte karından gelmesine dikkat edin.

P1-46 Topuklu ayakkabıyla savunma *Defending in Heels*

BAŞLANGIÇ Topuklu ayakkabıyla ayakta

NEREDE KULLANILIR Gece çıkışı, iş yeri ya da özel bir davet gibi topuklu ayakkabı giydiğiniz her ortamda. Denge kısıtlıdır ama ayakkabı aynı zamanda bir araçtır.

UYGULAMA 1. Duruşta ağırlık ön ayağa daha az verilir, dizler biraz daha bükülür.

2. Ezme tekmesi topukla ayak üstüne ya da kaval kemiğine uygulanır; yüksek tekmelerden kaçınılır.
3. Kaçmak gerekiyorsa ve zaman varsa ayakkabılar çıkarılabilir.

SIK HATA Normal ayakkabıdaki gibi yüksek ve geniş tekmeler atmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Salonda (mat üzerinde, dikkatle) topuklu ayakkabıyla duruş, ayak işi ve alçak tekme çalışması yapın.

P1-47 Elde çanta varken savunma *Defending with a Bag*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, elde çanta

NEREDE KULLANILIR Alışveriş dönüşü, işe giderken ya da seyahatte elinizde çanta varken saldırıya uğrarsanız.

UYGULAMA 1. Çanta elinizdeyse bir kalkan gibi yüzün ve gövdenin önüne getirilebilir ya da saldırganla aranızda mesafe koymak için kullanılabilir.

2. Değerli olan eşya değil sizsiniz: saldırganın amacı çantaysa, çantayı bırakmak ya da uzağa atmak çoğu zaman en güvenli seçenektir.

SIK HATA Çantayı korumaya çalışırken kendinizi savunmasız bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Farklı ağırlıkta çantalarla blok ve itme çalışması yapın; “çantayı bırak ve uzaklaş” kararını da senaryolara ekleyin.

P1-48 Oturur pozisyon dan savunma (araba, sıra) *Seated Defense*

BAŞLANGIÇ Oturur pozisyon (araç, sıra, sandalye)

NEREDE KULLANILIR Toplu taşımada, arabada, bir bankta ya da restoranda otururken saldırıya uğradığınızda.

- UYGULAMA**
1. Oturur hâlde ayağa kalkmaya çalışmak sizi en savunmasız ana taşır.
 2. Önce elleri kaldırıp korunursunuz; ardından oturduğunuz yerden tekme (kasık, diz), dirsek ya da avuç içi karşılığı verirsiniz.
 3. Fırsat doğduğunda, saldırgana dönük kalarak ayağa kalkarsınız.

SIK HATA Tehdit karşısında hemen ayağa fırlamak; kalkış sırasında hem denge hem koruma kaybolur.

ÇALIŞMA NOTU Sandalyede oturur hâlde önden ve yandan gelen tutuşlara karşı çalışın; kalkışı karşılıktan sonraya bırakın.

P1-49 Yattığı yerden savunma (yatak, kanep e) *Defending from a Lying Position*

BAŞLANGIÇ Yatar pozisyon (yatak, kanep e)

NEREDE KULLANILIR Evde, otel odasında ya da uyurken saldırıya uğrama gibi en savunmasız hissedilen durumlar için.

- UYGULAMA**
1. Temel öncelik, saldırganla aranızı bacaklarınızı sokmaktır.
 2. Yumuşak zemin tekmelerin gücünü azaltır; bu yüzden itme tekmeleri ve kalçayla kayma daha etkilidir.
 3. Saldırgan üstünüze gelmişse yer mücadelesinin temel kaçışları uygulanır.

SIK HATA Yumuşak zeminde sert zemindeki gibi kalkmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Mat üzerine kalın bir minder koyarak yer savunmasını bu yüzeyde tekrarlayın.

P1-50 Dar bir tuvalet/kabin içinde savunma *Confined Space Defense*

BAŞLANGIÇ Dar alanda ayakta

NEREDE KULLANILIR Umumi tuvaletler, soyunma kabinleri, asansörler ve benzeri dar alanlarda.

- UYGULAMA**
1. Hareket alanı neredeyse sıfır olduğu için mesafe almak mümkün değildir; yakın mesafe silahları öne çıkar: dirsek, diz, avuç içi ve kafa hareketleri.
 2. Duvar, sizin için bir destek ve saldırgan için bir engel olarak kullanılır.
 3. Kapı yönünü her zaman bilin.

SIK HATA Geniş hareketler yapmaya çalışmak; duvara çarpan kol ya da ayak size zarar verir.

ÇALIŞMA NOTU İki paravan ya da duvar arasında dar bir koridor kurup yakın mesafe tekniklerini orada çalışın.

P1-51 Bir eliniz bebeği/çocuğu tutarken tek elle savunma *One-Handed Defense While Carrying a Child*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, bir kol meşgul

NEREDE KULLANILIR Kucağınızda bir çocuk, elinizde bir bebek arabası ya da yanınızda korunması gereken biri varken.

- UYGULAMA**
1. Öncelik her zaman korunan kişidir: çocuk, saldırgandan uzak taraftaki kolda ve vücudunuza yakın tutulur.
 2. Serbest el ve bacaklar savunma yapar; tekmeler ve itmeler özellikle değerlidir.
 3. İlk fırsatta hedef, saldırganı durdurmak değil çocukla birlikte uzaklaşmaktır.

SIK HATA Çocuğu yere bırakıp iki elle savunmaya geçmek.

ÇALIŞMA NOTU Kucağınızda ağırlıklı bir ped ya da oyuncak bebek tutarak tek elle blok, itme ve tekme çalışın.

P1-52**PRENSİP****Güç farkı çok fazlayken kaçış fırsatı yaratma** *Creating an**Escape Window*

NEREDE KULLANILIR Saldırgan sizden çok daha iri ve güçlüyse, birden fazla kişi varsa ya da yaralıysanız. Bu durumda kazanmaya çalışmak gerçekçi değildir.

UYGULAMA Amaç, bir anlık şaşkınlık yaratıp o pencereden kaçmaktır. Göze parmak, kasığa tekme, bağırma ve ani bir hareket birleştirilir; açılan ilk fırsatta durmadan uzaklaşılır. Bu teknik, “savun, etkisiz hale getir, uzaklaş” zincirinin en kısa hâlidir.

SIK HATA Saldırgan sarsıldığında onu “bitirmeye” çalışıp fırsatı kaçırmak.

ÇALIŞMA NOTU Senaryoda eğitmen size yalnızca 3 saniyelik bir fırsat versin; bu sürede kaçış yönüne ulaşmanız gerekir.

GRUP 7 · 6 TEKNİK

Tamamlayıcı Temel Teknikler

Bu altı teknik, temel müfredatta boşluk kalmasın diye eklenmiştir. Hepsi basit, kolay öğrenilen ve sık ihtiyaç duyulan hareketlerdir.

P1-53 Ezme tekmesi, aşağı yönlü *Downward Stomp*

BAŞLANGIÇ Ayakta, saldırgan yerde ya da eğilmiş

NEREDE KULLANILIR Yerdeki ya da eğilmiş bir saldırganın ayağına, kaval kemiğine ya da dizine. Gücünüz az olsa bile vücut ağırlığınızla etkili bir darbe üretir.

UYGULAMA 1. Diz yukarı çekilir ve topuk, vücut ağırlığıyla birlikte aşağıya bastırılır.

2. Hareket kısa ve dikeydir; darbeden sonra ayak hemen yere oturur ve denge korunur.

SIK HATA Topuk yerine ayak parmaklarıyla basmak.

ÇALIŞMA NOTU Yerdeki bir ped üzerinde her iki ayakla tekrar; ardından bir tutuş kurtulmasının içinde kullanın.

P1-54 Ezme tekmesi, geriye yönlü *Rear Stomp Kick*

BAŞLANGIÇ Arkadan tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Arkanızdan yaklaşan ya da sizi arkadan tutan birine karşı, görmeden bile uygulanabilir.

UYGULAMA 1. Diz yukarı çekilir ve topuk geriye doğru, saldırganın dizine ya da kaval kemiğine itilir.

2. Arkadan sarılmalarda ayak üstüne ezme ile birlikte kullanılabilir.

SIK HATA Geriye tekme atarken öne eğilip dengeyi kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Partner arkanızda ped tutsun; önce bakarak, sonra bakmadan tekrar edin.

P1-55 Kasığa avuç içi vuruşu *Palm Strike to the Groin*

BAŞLANGIÇ Çok yakın mesafe, saldırgan önde

NEREDE KULLANILIR Çok yakın mesafede, elinizi yumruk yapmaya vakitiniz olmadığında ya da saldırgan size sarılmışken.

UYGULAMA 1. Açık avuç, aşağıdan yukarıya kasığa vurur; vuruş küçük ve hızlıdır, çünkü büyük hareketler refleksle korunur.

2. Kıyafet hedefi kapatıyorsa vuruş iç uyluğa ya da alt karna yönlendirilir.

3. Ardından hemen başka bir karşılık ya da kurtulma gelir.

SIK HATA Vuruşu gösterip geri çekmek; kısa ve kararlı olmalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin koruma ekipmanıyla, sarılma senaryosunun içinde kontrollü tekrar.

P1-56 Kasığa el sırtıyla savurma vuruşu *Back-Hand Strike to the Groin*

BAŞLANGIÇ Çok yakın mesafe, saldırgan önde ya da arkada

NEREDE KULLANILIR Yandan gelen bir temasta ya da saldırgan yanınızdayken kullanılan alternatif bir vuruş.

UYGULAMA 1. Kol gevşek hâlde yana ve aşağıya doğru savrulur; el sırtı ya da yumruğun dış kısmı hedefe çarpar.

2. Hareket, kalçanın küçük bir dönüşüyle güçlendirilir.

SIK HATA Kolu gergin tutmak; gevşek bir kol daha hızlı ve etkilidir.

ÇALIŞMA NOTU Yan tarafta tutulan alçak bir pede her iki elle savurma vuruşu.

P1-57 Sıkı ve rahatsız edici bir el sıkışmasından kurtulma *Hostile**Handshake Release***BAŞLANGIÇ** El sıkışma**NEREDE KULLANILIR** Biri elinizi sıkıp bırakmadığında, sizi kendine çektiğinde ya da el sıkışmasını bir kontrol aracına çevirdiğinde.

- UYGULAMA** 1. Başparmağınızı ve bileğinizi karşı tarafın başparmağına doğru döndürür, dirseğinizi yaklaştırarak elinizi çeker-siniz.
2. Gerekirse boştaki elinizle onun bileğini iter ya da me-safe koyarsınız.
3. Çoğu durumda net bir sözlü sınır ("Bırak.") hareketle birlikte kullanılır.

SIK HATA Elinizi düz geri çekmek; bu, karşı tarafın kavramasını güç-lendirir.**ÇALIŞMA NOTU** Partner el sıkışmasını giderek sertleştirsin; kurtulma ve sözlü sınır koymayı birlikte çalışın.**P1-58 Küçük bir nesne fırlatarak dikkat dağıtma** *Distraction Throw***BAŞLANGIÇ** Pasif duruş, elde küçük bir nesne**NEREDE KULLANILIR** Elinizin altındaki anahtar, bozuk para, telefon ya da içecek, bir anlık şaşkınlık yaratmak için kullanılabilir.

- UYGULAMA** 1. Nesne saldırganın yüzüne doğru fırlatılır; göz ve baş ref-leksle hareket eder.
2. Bu kısa an, vuruş ya da kaçış için kullanılır.
3. Fırlatma ile bir sonraki hareketiniz arasında hiç durak-sama olmamalıdır.

SIK HATA Fırlatmanın etkisini izlemek için beklemek.**ÇALIŞMA NOTU** Partner yüz koruması takarken ona yumuşak bir top fırlatıp hemen ardından kaçış adımı atın.

Black Force Girişleri (Temel)

Bu grup, yumruğa karşı savunmayı ilerleyerek verilen karşılıkla birleştiren iki temel girişi içerir. Amaç, saldırıyı karşılarken aynı anda mesafeyi kapatmak, karşılık vermek ve ardından uzaklaşmak. Dalış girişi ince zamanlama gerektirmediği için loş ışıktaki ve sürpriz saldırıda da uygulanabilir.

P1-59 Dalış girişi ve ön kolla göğse vuruş *Dive Entry with Forearm Strike***BAŞLANGIÇ** Pasif duruş, saldırgan üzerinize atılıyor**NEREDE KULLANILIR** Saldırgan sallama yumrukla, dirsekla ya da elindeki şişe veya sopa gibi bir cisimle üzerinize atıldığında; gelen vuruşu tam göremediğiniz anlarda bile.

- UYGULAMA**
1. Çene göğse çekilir; iki kol, dirsekler hafif bükük ve ön kollar çapraz yukarı açıda olacak şekilde başın önüne uzatılır.
 2. Aynı anda ileri kaldıraç duruşuyla (gövde öne eğik, ağırlık ön ayakta) saldırgana doğru patlayıcı bir adım atılır; gelen vuruş ön kollardan kayarak geçer.
 3. Temas anında içteki kol bükülür ve ön kol ya da dirsek saldırganın göğüs kemiğine vurulur.
 4. Dirsekler aşağıda, saldırganın üst göğsüne dayalı kalır; bu, onun ileri hareketini keser ve onu önünüzde tutar.
 5. Buradan diz, klinç ya da uzaklaşmaya geçilir.

SINIR / B PLANI Ön kollar yatay tutulursa saldırganın omzunun üzerinden kayar ve saldırgan sizi gövdenizden kavrayabilir. Giriş tutmazsa geri çekilmeye çalışmayın; Kalkan Duruşu'nda kalıp klinç kurun ya da yana çıkın. Saldırganın elinde bıçak varsa bu giriş uygulanmaz; kesici alet savunmaları (P3) geçerlidir.**SIK HATA** Saldırgana bakmak için başı kaldırıp çeneyi açmak.**ÇALIŞMA NOTU** Ped tutan partner kontrollü sallama vuruşları yapar; öğrenci her vuruşta dalış girişiyle pede girer. Kask ve eldivenle, önce yavaş tempoda.

P1-60 Düz yumruğu savuşturup aynı anda vurma *Slap and Strike***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu, saldırgan karşıda**NEREDE KULLANILIR** Karşıdaki kişi düz yumruk, itme ya da yakalama girişimiyle ileri geldiğinde.

- UYGULAMA**
1. Öndeki el, gelen düz yumruğun dış yüzüne kısa ve sert bir tokat hareketiyle vurarak onu hattan çıkarır.
 2. Aynı anda diğer el düz yumruk ya da avuç içiyle saldırganın yüzüne gönderilir.
 3. Savuşturma ve vuruş tek bir zamanda yapılır; araya bekleme girmez.
 4. Vuruştan sonra saldırganın diğer kolu kontrol edilir ya da çapraz adımla yana çıkılır.

SIK HATA Önce savuşturup sonra vurmak; iki zamanlı hareket saldırganı ikinci yumruğu atma fırsatı verir.**ÇALIŞMA NOTU** Partner yarım hızda düz yumruk atar; hız zamanla artırılır. Bu teknik iyi zamanlama ister; sürpriz saldırıda dalış girişi daha güvenilirdir.

Kademe Değerlendirmesi

P1 seviye değerlendirme, teknik doğruluk ve karar verme üzerine kuruludur. Hız ve güç henüz öncelik değildir. Eğitmen, öğrenciden aşağıdaki başlıkları hem tek tek hem de kısa senaryolar içinde göstermesini ister.

- Pasif duruştan savunma duruşuna geçiş ve dört yönde ayak işi.
- Temel vuruşların (düz yumruk, avuç içi, çekiç yumruk, 1-4 dirsek, diz, ön tekme) pedde doğru mekanikle uygulanması.
- Düz yumruğa karşı iç ve dış savunma, karşılıklı eşzamanlı.
- Bilek, yaka, önden ve arkadan boğma, saç çekme kurtulmaları.

- Geri ve yan düşme, yerde savunma duruşu, teknik ayağa kalkma.
- Her tekniğin “savun, etkisiz hale getir, uzaklaş” zinciriyle tamamlanması.
- Kısa bir senaryo: sözlü gerilim, ardından gelen bir tutuş ya da yumruk, uygun tepki ve güvenli uzaklaşma.

Örnek 8 Haftalık Çalışma Planı

Aşağıdaki plan haftada iki ders temposuna göre hazırlanmıştır. Her ders ısınma, teknik çalışma, uygulama ve kısa kondisyonla biter.

- **1–2. hafta:** Duruş, ayak işi, mesafe; düz yumruk ve avuç içi; geri ve yan düşme.
- **3. hafta:** Çekiç yumruk, dirsek 1–4, diz; iç ve dış savunma.
- **4. hafta:** Tekmeler ve temel seriler; bilek ve yaka kurtulmaları.
- **5. hafta:** Boğma ve saç çekme kurtulmaları; yerde savunma duruşu.
- **6. hafta:** Teknik ayağa kalkma, shrimp, yerde tekmeler; ilk üç saniye.
- **7. hafta:** Dezavantajlı kişiye özel teknikler ve tamamlayıcı teknikler.
- **8. hafta:** Genel tekrar, kısa senaryolar ve seviye değerlendirmesi.

P1 KONTROL LİSTESİ

- ☐ Savunma duruşumu bir komutla ve açık ellerle alabiliyorum.
- ☐ Dört yönde ayak işi yaparken ayaklarımı çaprazlamıyorum.
- ☐ Temel vuruşları pedde doğru mekanikle uygulayabiliyorum.
- ☐ Düz yumruğa karşı iç ve dış savunmayı karşılıklı birlikte yapıyorum.
- ☐ Bilek, yaka, boğma ve saç çekme tutuşlarından kurtulabiliyorum.
- ☐ Geri ve yan düşmede başımı ve bileklerimi koruyorum.
- ☐ Yerde savunma duruşunu alıp teknik ayağa kalkabiliyorum.
- ☐ Her teknikten sonra geri çekilip çevreyi tarıyorum.

P2

P2 · Kombinasyonlar, Tekme Savunması ve Tutuşlar

74 teknik · 17'si yer mücadelesi · Tek hareketten akışa geçiş

P1’de her hareketi tek tek öğrendiniz. P2’de bu hareketler birbirine bağlanmaya başlar. Tek yumruk seriye, tek savunma bir savunma-karşılık akışına dönüşür. Bu kadememin temel sorusu şudur: saldırgan ilk hareketinden sonra durmazsa ne yaparsınız? Gerçek bir olayda saldırgan nadiren tek bir vuruşla yetinir; bu yüzden P2, sürekliliği öğretir.

İkinci eksen, düz olmayan saldırılardır. Sokakta düz yumruktan çok savrulan, kavisli ve “temiz olmayan” vuruşlar görülür; tekme-ler de hesaba katılmalıdır. P2, P1’deki savunma reflekslerini bu saldırı biçimlerine genişletir.

Üçüncü eksen yakın mesafedir. Sarılmalar, baş kilitleri, duvara yaslanarak yapılan boğmalar ve klinç bu kademede sisteme girer. Yer mücadelesinde de artık yalnızca kalkmayı değil, alttayken kontrolü korumayı ve temel pozisyonlardan kaçmayı öğrenirsiniz. Kademe, ileri düşme teknikleri ve kafa vuruşu gibi “son çare” silahlarla tamamlanır.

Çalışma temposu P1'e göre artar. Partner direnci hafiften orta seviyeye çıkar, seriler zamanlı turlar hâlinde yapılır ve kısa kondisyon blokları derse eklenir.

BU KADEMENİN HEDEFLERİ

- Yumruk, dirsek ve diz vuruşlarını mesafeye göre değişen akıcı serilerle bağlayabilmek.
- Kavisli yumruk, uppercut ve tekmelere karşı savunma yapıp karşılık verebilmek.
- Yan ve duvara dayalı boğmalardan, ayı sarılmalarından ve baş kilitlerinden kurtulabilmek.
- Klinçe girip klinçten güvenle çıkabilmek; kafa vuruşunu güvenli biçimde kullanabilmek.
- Guard, mount ve side control pozisyonlarının temel kaçışlarını bilmek.
- İleri düşme tekniklerini ve düşme sonrası toparlanmayı uygulayabilmek.

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Vuruş Serileri	8	Ayakta
Kavis Vuruşlara ve Tekmelere Karşı Savunma	9	Ayakta
Boğma, Sarılma ve Baş Kilitleri	10	Ayakta
Klinç ve Yakın Mesafe	4	Ayakta
Kafa Vuruşu (Headbutt) Grubu	6	Ayakta
Yer Mücadelesi	17	Yer
İleri Düşme ve Toparlanma Teknikleri	10	Ayakta
Tamamlayıcı Teknikler	5	Ayakta
Black Force Girişleri ve Klinç Ekleri	5	Ayakta

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
TOPLAM	74	17 yer

GRUP 1 · 8 TEKNİK

Vuruş Serileri

Seriler, vuruşların bir “cümle” gibi akmasını sağlar. İyi bir seride her vuruş bir sonrakini hazırlar: yumruk saldırganın başını geri iter, diz için mesafe açılır; diz onu öne eğer, dirsek için hedef ortaya çıkar. Bu gruptaki çalışmaların hepsi zamanlı ve ritmik yapılır.

P2-01 Yüksek frekanslı vuruş serileri *High-Frequency Strikes*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu

NEREDE KULLANILIR Saldırganın inisiyatifi ele almak üzere olduğu, sizin ise tek güçlü vuruşa zaman bulamadığınız anlarda. Panik anında hassas hedef aramaktan daha kolay uygulanır.

- UYGULAMA** 1. Kısa mesafeli düz yumruklar ya da avuç içleri çok hızlı ve kesintisiz biçimde atılır; her vuruş tam güçte değildir, ama toplam etki saldırganı savunmaya iter.
2. Ayaklar küçük adımlarla ileri yürür, eller yüz hattından ayrılmaz.

SIK HATA Hız uğruna ellerin geri dönüşünü ihmal edip çeneyi açık bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Pedde 10 saniyelik yüksek frekans setleri, arada 20 saniye dinlenme; 8 tur.

P2-02 Yumruk, dirsek ve diz kombinasyonları *Punch-Elbow-Knee*

Combinations

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yumruk mesafesi

NEREDE KULLANILIR Mesafenin sürekli değiştiği gerçek bir çatışmada. Saldırgan ileri geldikçe ya da siz ona girdikçe vuruş türü de değişmektedir.

UYGULAMA 1. Uzakta yumruk, orta mesafede dirsek, yakında diz.

2. Tipik bir akış: sol-sağ düz yumruk, sağ yatay dirsek, iki elle ense kontrolü ve diz.

3. Her geçişte ayaklar mesafeyi ayarlar.

SIK HATA Kombinasyonu ezber gibi uygulayıp saldırganın gerçek mesafesine bakmamak.

ÇALIŞMA NOTU Partner pedle rastgele yaklaşsın ya da uzaklaşsın; siz o anki mesafeye uygun vuruşu seçin.

P2-03 Dirsek vuruşları: 1-7 açısı *Elbow Strikes 1-7*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Klinç ve çok yakın mesafede saldırgan hangi yöndeyseniz ona uygun bir dirsek bulmak için. P1'deki dört açının üzerine üç açısı daha eklenir.

UYGULAMA 1. Beşinci açısı yana ve geriye, altıncı açısı arkaya düz, yedinci açısı arkaya yukarı doğru uygulanır; bu açılar özellikle arkadan ve yandan gelen tehditler içindir.

2. Her dirsekte kalça ve omuz birlikte döner, baş hedefe bakar.

VARYASYON 1-4. açılar (P1-11), 8-14. açılar (G2-17-G2-23).

SIK HATA Arkaya dirsek atarken bakmadan rastgele savurmak; önce bakış, sonra dirsek.

ÇALIŞMA NOTU Eğitimden 1'den 7'ye rastgele numara söylesin; siz ilgili açığı pedde uygulayın. Numaralar Black Force Dirsek Açısı Sistemi'ne göre (tam tablo G2'de).

P2-04 Alçak yuvarlak tekme ve ayak üstü tekme *Low Roundhouse / Instep**Kick***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu, tekme mesafesi**NEREDE KULLANILIR** Saldırganın bacağına hedef alarak onu dengesizleştirmek ve ilerlemesini yavaşlatmak için. Özellikle uzun boylu ya da hızlı ilerleyen bir saldırganla karşı işe yarar.**UYGULAMA 1.** Alçak yuvarlak tekmede kalça döner ve kaval kemiği uygun dış ya da iç kısmına çarpar.**2.** Ayak üstü tekmede ayak üstüyle kısa ve alçak bir vuruş yapılır.**3.** Her iki tekme de yüksek atılmaz; hedef dizin üstü ya da altıdır.**SIK HATA** Dizin kendisine yuvarlak tekme atmak; bu hem sizin hem saldırganın kaval kemiği için risklidir.**ÇALIŞMA NOTU** Kalın bir bacak pedine yavaş, dönüş odaklı tekrarlar; ardından seri sonuna ekleyin.**P2-05 Hareket hâlinde vuruş: ilerleme ve geri çıkış** *Striking While Moving***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu, hareket hâlinde**NEREDE KULLANILIR** Sabit bir hedef olmamak için. İleri giderken vurmak baskı kurar; geri çıkarken vurmak takibi durdurur.**UYGULAMA 1.** İlerlerken ön ayakla adım ve öndeki el ile vuruş eşzamanlı yapılır.**2.** Geri çıkarken arka ayak önce hareket eder ve vuruş, saldırganın ileri geldiği ana denk getirilir.**3.** Her iki durumda da duruş bozulmaz.**SIK HATA** Adım ile vuruşu ayrı ayrı yapmak.**ÇALIŞMA NOTU** Salon boyunca ileri ve geri hareket ederek pede vurun; her 10 adımda yön değiştirin.

P2-06 Yukarıdan ve aşağıdan dirsek serileri *Upward and Downward Elbows*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Yakın mesafede saldırgan eğildiğinde (aşağı dirsek) ya da başı yukarıdayken (yukarı dirsek). Klinçte sıkça ihtiyaç duyulur.

UYGULAMA 1. Yukarı dirsekte kol bükülü hâlde çeneye doğru aşağıdan yukarı gelir; aşağı dirsekte dirsek, eğilmiş bir sırtta ya da enseye iner.

2. İki hareket art arda uygulanabilir: yukarı dirsek saldırganı doğrultur, aşağı dirsek yeniden eğ.

SIK HATA Aşağı dirseği ense ve omurgaya kontrolsüz uygulamak; salonda bu hedefler yalnızca ped üzerinde çalışılır.

ÇALIŞMA NOTU Eğilmiş partnerin sırtında tutulan pede aşağı dirsek, göğüs pedine yukarı dirsek; yavaş ve kontrollü.

P2-07 Diz + dirsek + çekiç yumruk bütünleşik seri *Knee-Elbow-Hammer Fist Flow*

BAŞLANGIÇ Klinç ya da çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Çatışmanın kaotik temposuna en yakın çalışmadır. Klinç mesafesinden başlayıp saldırganın konumu değiştikçe vuruşu değiştirmeyi öğretir.

UYGULAMA 1. Ense kontrolünden diz vurulur; saldırgan eğilirse aşağı dirsek, dönmeye çalışırsa yan çekiç yumruk gelir.

2. Seri, saldırganın tepkisine göre şekillenir; sabit bir sıra yoktur.

SIK HATA Sırayı ezberleyip saldırganın tepkisini yok saymak.

ÇALIŞMA NOTU Partner koruma yeleğiyle yavaşça tepki versin (eğilme, dönme, geri çekilme); siz tepkiye uygun vuruşu seçin.

P2-08 Geri çekilirken karşı vuruş *Counter on Retreat***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu, saldırgan ilerliyor**NEREDE KULLANILIR** Kaçış yolunuz açıksa uzaklaşmak her zaman öncelikli ve meşru bir seçenektir. Bu teknik, geri çekilirken saldırganın sizi yakalamak üzere olduğu anlar içindir: geri çekilirken yapılan kısa bir karşılık, takibi yavaşlatıp kaçışa zaman kazandırabilir.**UYGULAMA 1.** Geri adım atarken ön el düz yumruk ya da itme tekme-
siyle saldırganın ilerlemesini keser.**2.** Adım ve vuruş aynı anda yapılır; vuruştan sonra bir
adım daha geri atılır.**SIK HATA** Geri çekilirken çenenin yukarı kalkması ve ağırlığın topuk-
lara binmesi.**ÇALIŞMA NOTU** Partner pedle ileri yürürken, siz her üç adımda bir karşı
vuruş yaparak geri çekilin.**GRUP 2 · 9 TEKNİK****Kavis Vuruşlara ve Tekmelere Karşı Savunma**

Düz yumruk öğretilen, savrulan yumruk ise yaşanan saldırıdır. Eğitimsiz saldırganların büyük çoğunluğu geniş, kavisli vuruşlar atar; bunlar yavaştır ama güçlüdür ve genellikle çeneye ya da şakağa yönelir. Tekmeler ise daha az görülür ama uzun menzilleri nedeniyle tehlikelidir.

P2-09 Kavisli yumruğa (Hook) karşı savunma *Hook Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Yandan gelen, geniş ya da kısa kavisli yumruklara karşı. Düz yumruğa hazırlıklı biri çoğu zaman yandan gelen vuruşu geç görür.

- UYGULAMA**
1. Yumruğun geldiği taraftaki kol, dirsek yukarıda ve önkol dikey olacak şekilde başın yanına kalkar; önkolun dış kas bölgesi darbeyi karşılar.
 2. Aynı anda gövde ileri gider ve diğer el düz yumrukla karşılık verir.
 3. Kolu başa yapıştırmak yerine hafifçe öne uzatmak darbeyi erken keser.

VARYASYON İç savunma ve karşılık (P2-17), 360° savunması (P1-20).

SIK HATA Kolu yalnızca kulağa yapıştırıp yerinde beklemek; darbe kolla birlikte başa iletilir.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş ve geniş hook'lar atsın; blok ve karşılık aynı anda gelene kadar tempo artırılmasın.

P2-10 Alttan ve yandan gelen yumruklara karşı savunma *Defending Low and Wild Punches*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Sokak kavgalarında sık görülen, açısı belirsiz ve “temiz olmayan” vuruşlara karşı.

UYGULAMA 1. Alttan gelen vuruşlarda önkol aşağı iner ve dirsek gövdeyi korur; yandan gelenlerde hook savunması uygulanır.

2. Belirsiz açılarda en güvenli seçenek, iki kolla kapanıp ileri girerek vuruşun gücünü kırmaktır.

SIK HATA Her farklı açığa ayrı bir teknik aramak; refleks basit kalmalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Partner açıları karıştırarak yumuşak eldivenle saldırsın; siz yalnızca üç tepkiden birini kullanın: iç savunma, hook bloğu, kapanıp girme.

P2-11 Ön tekmeye karşı savunma *Front Kick Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, tekme mesafesi

NEREDE KULLANILIR Kasığa ya da karına yönelik ön tekmelere karşı. Ön tekme uzun menzilli olduğu için genellikle ilk temas olur.

UYGULAMA 1. Gövde tekmenin hattından hafifçe yana kayar; ön el ya da önkol tekmeyle yana süpürür.

2. Tekme boşa giderken saldırgan dengesizdir; bu an karşılık için kullanılır.

3. Alternatif olarak mesafe kapatılıp tekmenin gücü kırılabilir.

SIK HATA Tekmeyi elle yakalamaya çalışmak; ön tekme hızlıdır ve eller yüzü açık bırakır.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş ön tekmeler atsın; siz kayma ve süpürmeyi, ardından karşılık serisini çalışın.

P2-12 Alçak ve orta yuvarlak tekmeye karşı savunma *Roundhouse Kick*

Defense

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, tekme mesafesi

NEREDE KULLANILIR Bacağa ya da gövdeye yandan gelen tekmelere karşı.

- UYGULAMA**
1. Alçak tekmede ön bacak kaldırılarak kaval kemiğiyle bloke edilir ya da ağırlık arka bacağa aktarılarak bacak tekmenin yolundan çekilir.
 2. Orta tekmede önkol ve dirsek gövdeyi korur ve aynı anda ileri girilerek tekmenin en güçlü noktası kırılır.

SIK HATA Tekme gelirken geriye ve açık alana kaçmak; bu tekmenin en güçlü bölümüne girmek demektir.

ÇALIŞMA NOTU Kalın koruyucular ile yavaş tempoda, önce yalnızca blok, sonra blok ve karşılık.

P2-13 Yumruk serilerine karşı savunma *Defending Combinations*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu

NEREDE KULLANILIR Saldırgan tek yumrukla değil art arda vuruşlarla geldiğinde. Seri karşısında tek tek savunmak çoğu zaman yetmez.

- UYGULAMA**
1. İlk vuruş karşılanır, ikinci vuruştan önce ya mesafe açılır ya da içeri girilir.
 2. İçeri girmek çoğu durumda daha güvenlidir: kapanma, ileri adım ve karşılık serisi.
 3. Mesafe açmak ise yalnızca kaçış yolu açıkken tercih edilir.

SIK HATA Her vuruşu tek tek bloklamaya çalışıp yerinde saymak.

ÇALIŞMA NOTU Partner 3'lü seriler atсын; siz ikinci vuruştan önce kararınızı (gir / çık) uygulayın.

P2-14**PRENSİP****Karşılık ve kaçış yönü seçimi** *Choosing Counter or Escape*

NEREDE KULLANILIR Her savunmadan sonra iki seçenek vardır: devam etmek ya da uzaklaşmak. Bu teknik, kararın hızını ve doğruluğunu çalışır.

UYGULAMA Savunma sonrası saldırgan hâlâ tehdit oluşturunca ve kaçış yolu kapalıysa karşılığa devam edilir; kaçış yolu açıksa ve saldırgan sarsılmışsa uzaklaşılır. Karar, çevreyi taramadan verilmez.

SIK HATA Her durumda aynı kararı vermek — ya her zaman kaçmak ya da her zaman vurmaktır.

ÇALIŞMA NOTU Senaryoda eğitmen savunmadan sonra kapı yönünü açık ya da kapalı gösterebilir; siz buna göre karar verin.

P2-15**Yukarı vuruşlu yumruğa (Uppercut) karşı savunma** *Uppercut Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Kısa mesafede aşağıdan gelen ve fark edilmesi zor bir vuruşa karşı. Genellikle klinç ya da itişme sırasında görülür.

UYGULAMA 1. Ön kol aşağı doğru inerek önkolla yumruğu bastırır ya da avuç içi yumruğu aşağı iter; çene içeride tutulur.

2. Aynı anda diğer el karşılık verir ya da mesafe açılır.

SIK HATA Uppercut'a karşı başı geriye atmak; dengeyi bozar ve ikinci vuruşa açık bırakır.

ÇALIŞMA NOTU Kısa mesafede yavaş uppercut'larla bastırma ve karşılık çalışması.

P2-16 Tekme sonrası yumruk serilerine karşı savunma *Kick-to-Punch*

Transition Defense

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, tekme mesafesi

NEREDE KULLANILIR Saldırgan önce tekmeyle mesafeyi kapatıp ardından yumrukla devam ettiğinde.

UYGULAMA 1. Tekme savunmasından sonra eller hemen yüze döner; saldırganın yumruk menziline girdiği an kapanma ya da iç savunma uygulanır.

2. Tekme savunması sırasında gövdenin dengeli kalması, ikinci tehdide hazır olmayı sağlar.

SIK HATA Tekmeyi savunduktan sonra elleri aşağıda bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner tekme ve ardından iki yumruk kombinasyonu uygulasin; siz her aşamayı karşılayın.

P2-17 Kavis vuruşa karşı iç savunma ve karşılık *Inside Defense Against Hooks*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Hook'a karşı ikinci bir seçenek. Saldırganın geniş savurduğu, içeri girmenin mümkün olduğu durumlarda tercih edilir.

UYGULAMA 1. Savrulan kolun içine girilir; önkol saldırganın kolunun içinden bloke ederken diğer el aynı anda yüze vurur.

2. Kavis ne kadar genişse içeri girmek o kadar kolaydır.

SIK HATA Kısa ve sıkı bir hook'a karşı içeri girmeye çalışmak; bu seçenek geniş savurmalar içindir.

ÇALIŞMA NOTU Partner geniş ve kısa hook'ları karıştırın; siz hangisine hangi savunmayı seçeceğinizi çalışın.

GRUP 3 · 10 TEKNİK

Boğma, Sarılma ve Baş Kilitleri

Bu grup, saldırganın bedeninizi kontrol altına almaya çalıştığı durumları kapsar. Ortak prensip: önce hayati tehdidi (nefes yolu, baş)

güvenceye alın, sonra dengeyi bozun, sonra karşılık verin. Güç yarışına girmek yerine kaldıraç ve aç kullanılır.

P2-18 Yandan boğmadan kurtulma *Side Choke Release*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saldırgan yandan boğuyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan yanınızdan iki elle boğazınızı sıktağında.

UYGULAMA 1. Saldırgandan uzak taraftaki eliniz kanca yaparak onun ellerini boğazınızdan koparır; aynı anda hafifçe öne eğilip yakın taraftaki elinizle saldırganın kasığına vurursunuz (avuç içi ya da çekiç yumruk), ardından aynı kolun dirseği çeneye yükselir.

2. Ardından dönerek saldırgana yönelir ve seriyi çekiç yumruk ve diz ile tamamlarsınız.

VARYASYON Önden (P1-28), arkadan (P1-29), duvara sıkıştırılarak (P2-19).

SIK HATA Saldırgana dönmeden önce ellerini koparmaya uğraşıp zaman kaybetmek; kopar ve vur aynı anda gelmelidir.

ÇALIŞMA NOTU Her iki taraftan, önce yavaş sonra refleks hızında tekrar.

P2-19 Duvara sıkıştırılarak boğulmadan kurtulma *Choke Against a Wall*

BAŞLANGIÇ Sırt duvarda, saldırgan önden boğuyor

NEREDE KULLANILIR Sırtınız duvara, bir araca ya da bir kapıya yaslanmışken boğulduğunuzda. Geri çekilme imkânı olmadığı için klasik kurtulmalar yetersiz kalır.

- UYGULAMA**
1. Önce eller kanca yaparak boğazı kurtarır; aynı anda bir omuz ileri dönerek vücut duvar boyunca yana kayar.
 2. Bu hareket saldırganın itişini boşa çıkarır ve sizi duvardan ayırır.
 3. Ardından karşılık ve uzaklaşma gelir.

VARYASYON Duvarsız önden boğma (P1-28).

SIK HATA Duvara daha çok yaslanıp saldırganı itmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yumuşak bir duvar pedine sizi hafifçe bastırsın; dönme ve kayma hareketini çalışın.

P2-20 Ayı sarılması: kollar serbest, önden ve arkadan *Bear Hug, Arms Free*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, kollar serbest, önden ya da arkadan sarılmış

NEREDE KULLANILIR Saldırgan sizi gövdenizden sardı ama kollarınız serbest kaldıysa. Bu, kurtulmanın en kolay olduğu sarılma türüdür çünkü vurabilirsiniz.

- UYGULAMA**
1. Önden sarılmada kalça geri çekilerek denge korunur ve eller yüzü, özellikle kulakları ve gözleri hedef alır (burun ya da başparmakla itme, saç çekme, çenede kaldırma); ardından kasığa diz gelir.
 2. Saldırgan alçaktan sarılmışsa dirsek ense hattına, diz kasığa iner.
 3. Arkadan sarılmada kalça alçalır, gövde öne eğilir, dirsekler yüze savrulur, ayak ezmesi eklenir; ardından dönülüp kasığa tekme verilir.
 4. Sarılma gevşediğinde dönüp karşılık verilir.

VARYASYON Kollar yakalı sarılma (P2-21), yerden kaldıran sarılma (P2-26), hassas nokta baskısıyla (HN-01).

SIK HATA Kollar serbestken sarılmayı kollarla açmaya çalışmak; önce vurun, sonra açılır.

ÇALIŞMA NOTU Partner kontrollü sarılsın; siz ilk üç saniyede en az iki karşılık verip dönmeyi hedefleyin.

P2-21 Ayı sarılması: kollar yakalı, önden ve arkadan *Bear Hug, Arms Pinned*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, kollar yakalı, önden ya da arkadan sarılmış

NEREDE KULLANILIR Saldırgan kollarınızla birlikte sizi sardığında. Bu durumda eller vuramadığı için alt gövde ve baş devreye girer.

UYGULAMA 1. İlk hareket kalçayı alçaltıp ağırlığı düşürmektir; bu, sizi kaldırmayı zorlaştırır.

2. Önden sarılmada kasığa diz ya da el ile vuruş, arkadan sarılmada ayak ezmesi, kasığa el vuruşu ve kalçayı yana kaydırarak alan açma kullanılır.

3. Alan açıldığında kollar serbest kalır ve dirsekler devreye girer.

VARYASYON Kollar serbest sarılma (P2-20), yerden kaldıran sarılma (P2-26), alt hat vuruşlarıyla (HN-12).

SIK HATA Dik durup kollarla kaba kuvvet uygulamak.

ÇALIŞMA NOTU Kademeli direnç: önce hafif, sonra orta güçte sarılmaya karşı kalçayı düşürme ve alan açma.

P2-22 Baş kilitlerinden kurtulma (yandan ve arkadan) *Headlock Escape*

BAŞLANGIÇ Baş yandan ya da arkadan kilitli

NEREDE KULLANILIR Sokak kavgalarında sık görülen bir pozisyon; başınız saldırganın kolunun altına sıkıştırılmıştır.

UYGULAMA 1. Önce çene saldırganın koluna doğru çevrilerek nefes yolu korunur.

2. Yakın eliniz saldırganın kasığına avuç içiyle vurur; uzak eliniz sırtından dolaşarak yüzüne ulaşır, hassas bir noktayı (göz, burun, saç, sakal) tutup baskı yaparak başını geriye iter.

3. Baş geriye gittikçe sizinki serbest kalır.

VARYASYON Hassas nokta baskısıyla (P3-60), yerde yandan baş kilidi (P3-48).

SIK HATA Kafayı çekip kurtarmaya çalışmak; kilit daralır.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaşça kilit kursun; önce çene koruması, sonra karşılık ve geriye itme sırasını çalışın.

P2-23 Guillotine boğmasından kurtulma (ayakta) *Standing Guillotine*

Defense

BAŞLANGIÇ Ayakta, baş öne eğilmiş, boyun saldırganın kolunun altında

NEREDE KULLANILIR Boyun önden, saldırganın kolunun altında kilitlendiğinde. Saniyeler içinde bilinç kaybı riski olduğu için tepki hızlı ve kesin olmalıdır.

- UYGULAMA**
1. Eller hemen saldırganın boğan koluna kanca yapıp aşağı çeker ve nefes yolu için alan açar.
 2. Aynı anda omuz saldırganın göğsüne yaslanır ve kasığa avuç içi vuruşu yapılır; gözlere ulaşılabiliriyorsa parmakla vurulur.
 3. Alan açıldıkça baş saldırganın kolunun dışına doğru çekilir.

VARYASYON Yerde guillotine (P4-39).

SIK HATA Başı dik tutup geri çekmeye çalışmak; kilit sıkışır.

ÇALIŞMA NOTU Çok yavaş ve kontrollü, partnerin kilidi hiçbir zaman tam sıkmadığı tempo ile; tap (vurarak teslim) işareti önceden belirlenir.

P2-24 Saç ve yaka yakalaması sonrası sürüklenme savunması *Anti-Drag Defense*

BAŞLANGIÇ Saç ya da yaka tutulmuş, sürükleniyor

NEREDE KULLANILIR Biri sizi saçınızdan ya da yakanızdan tutup bir araca, bir köşeye ya da تنها bir yere sürüklemeye çalıştığında.

UYGULAMA 1. Sürüklenme yönüne karşı direnmek yerine o yöne doğru gidip saldırgana yaklaşırsınız; aynı anda tutan eli başınıza ya da göğsünüze bastırarak sabitlersiniz.

2. Yaklaştığınızda kasığa diz ve yüze vuruş gelir.

SIK HATA Geriye yaslanıp çekişmek; saldırgan sizi dengesiz hâlde istediği yöne götürür.

ÇALIŞMA NOTU Partner sizi yavaşça çeksin; siz yönü değiştirip yaklaşmayı ve karşılığı çalışın.

P2-25 Arkadan kol kilidi ve ense tutuşundan kurtulma *Rear Arm Lock and Neck Grab Escape*

BAŞLANGIÇ Kol arkada kilitli ya da ense tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Kontrol altına alınmaya çalışıldığınız, çoğu zaman bir gasp ya da kaçırma girişiminin başlangıcı olabilecek bir durumdur.

UYGULAMA 1. Kilitlenen kolu gövdeye yaklaştırıp saldırganın yönüne doğru dönerek kaldırıcı kırarsınız; dönüşle birlikte serbest kolunuzla dirsek atarsınız.

2. Ense tutuşunda baş öne eğilmeden dik tutulur ve dönüş aynı prensiple yapılır.

SIK HATA Kilitli kolu kilidin tersine çekmek; bu, eklemi zorlayarak yaralanmaya yol açar.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle yavaş, kilidin asla zorlanmadığı tempoda dönüş çalışması.

P2-26 Yerden kaldırmaya çalışan sarılmalardan kurtulma *Anti-Lift Defense*

BAŞLANGIÇ Sarılmış, ayaklar yerden kesilmek üzere

NEREDE KULLANILIR Biri sizi yerden kaldırıp taşımaya, bir araca götürmeye çalıştığında. Kaçırılma senaryolarında kritik bir tekniktir.

UYGULAMA 1. Kalça hızla alçalır, ağırlık düşürülür ve bir bacak saldırının bacağına dolanır; bu, kaldırmayı zorlaştırır.

2. Eller serbestse baş ve yüze, değilse önden sarılmada dizle, arkadan sarılmada geriye doğru yukarı tekmeyle kasığa vuruş yapılır.

3. Yere inildiğinde hemen dönüp mesafe açılır.

SIK HATA Havadayken bacakları sallayıp ağırlığı dağıtmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner sizi hafifçe kaldırmaya çalışsın; siz ağırlık düşürme ve dolama hareketini çalışın.

P2-27 Saldırının sırtınıza atlayıp boğmasına karşı savunma *Back-Mount*

Standing Choke Defense

BAŞLANGIÇ Saldırgan sırtınızda, kolu boynunuzda

NEREDE KULLANILIR Beklenmedik biçimde arkadan ve yukarıdan gelen bir saldırı; saldırgan sırtınıza tırmanıp boğmaya çalışır.

UYGULAMA 1. Önce çene aşağı bastırılır ve eller boğan kolu aşağı çeker.

2. Ardından geriye düşmek yerine öne eğilip yana dönerek saldırganın ağırlığı kaydırılır ya da bir duvar veya zemine doğru kontrollü biçimde yönelinir.

3. Saldırgan düştüğünde hemen uzaklaşılır.

SIK HATA Geriye doğru düşüp saldırganın altında kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak mat üzerinde, partnerin kontrollü tırmanmasıyla çok yavaş tempoda.

GRUP 4 · 4 TEKNİK

Klinç ve Yakın Mesafe

Klinç, iki kişinin birbirini yakın mesafede tuttuğu, itişip çekiştiği pozisyonudur. Sokak olaylarının önemli bir kısmı bu mesafede geçer. Klinç kalıcı bir pozisyon değildir; oradan ya vurarak çıkarsınız ya da mesafe açarsınız.

P2-28 Klinçe giriş: baş ve kol kontrolü *Clinch Entry*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, karşı karşıya

NEREDE KULLANILIR Mesafe tamamen kapandığında, itişme ve tutuşma başladığında kontrolü elinize almak için.

- UYGULAMA**
1. Bir el saldırganın ensesine, diğer el aynı taraftaki dirseğine yerleşir; baş, saldırganın başının yanına yaslanır.
 2. Bu pozisyon, onun vurma alanını daraltır ve sizin diz ve dirsek kullanmanıza izin verir.

SIK HATA Klinçte başı saldırganın göğsüne gömmek; bu, ensenizi ve yüzünüzü açık bırakır.

ÇALIŞMA NOTU Hafif dirençle klinç girişi ve pozisyon koruma; 30 saniyelik turlar.

P2-29 Over-under kavrama *Over-Under Grip*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçte saldırganın kollarını kontrol etmek ve den-
gesini bozmak için.

- UYGULAMA** 1. Bir kolunuz saldırganın kolunun üzerinden, diğeri altın-
dan geçer; alttaki kol onun sırtına yerleşir.
2. Bu kavrama onun iki kolunu da nötrler ve sizin yön de-
ğiştirip onu çekmenize imkân verir.

SIK HATA İki kolu da saldırganın kollarının üzerinden geçirip onun
alttan kalçanıza girmesine izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle over-under'dan başlayıp yön değiştirme ve
itme çalışması.

P2-30 Klinçten diz vuruşları *Knees from the Clinch*

BAŞLANGIÇ Klinç, saldırganın başı kontrolde

NEREDE KULLANILIR Klinçteyken elleriniz meşgul olsa da dizleriniz ser-
besttir; en güvenilir vuruş kaynağınızdır.

- UYGULAMA** 1. Ense kontrolüyle saldırgan hafifçe öne çekilir ve diz uy-
luğa ya da gövdeye sürülür.
2. Dizler art arda ve iki bacak dönüşümlü kullanılabilir.
3. Her dizden sonra denge yeniden kurulur.

SIK HATA Diz atarken ense kontrolünü bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner göğüs pedi takarak klinçte kalsın; siz kontrollü
diz serileri çalışın.

P2-31 Klinçten güvenle çıkış *Clinch Exit***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** Klinçte kalmak istemediğinizde, özellikle çevrede başka tehditler varsa.**UYGULAMA 1.** İki elle saldırganın göğsünü ya da yüzünü iterken bir adım geri atılır; itişle birlikte bir vuruş (itme tekmesi ya da düz yumruk) eklenir.**2.** Çıkış sonunda eller hemen yüze döner.**SIK HATA** Klinçten çıkarken elleri aşağıda bırakmak; çıkış anı, karşı vuruşun en kolay geldiği andır.**ÇALIŞMA NOTU** Klinçte 10 saniye kalıp komutla çıkış; her çıkışta karşılık ekleyin.**GRUP 5 · 6 TEKNİK****Kafa Vuruşu (Headbutt) Grubu**

Kafa vuruşu, çok yakın mesafede ve elleriniz meşgulken elinizde kalan son silahtır. Basit ve öğrenmesi kolaydır; ama yanlış uygulanırsa size de zarar verebilecek tek teknik grubudur. Bu yüzden doğru temas bölgesi (alın üst kısmı) ve doğru hedef (burun ve yüzün orta hattı) üzerinde özellikle durulur. Salonda kafa vuruşu yalnızca pede ve kontrollü olarak çalışılır.

P2-32 Önden kafa vuruşu (burun hattına) *Forward Headbutt*

BAŞLANGIÇ Çok yakın mesafe, saldırgan önde

NEREDE KULLANILIR Saldırgan tam önünüzde, çok yakınınızda ve elleriniz tutulmuşken.

- UYGULAMA**
1. Temas alnın üst ve sert bölgesiyle yapılır; hedef saldırganın burnu ya da yüzün orta hattıdır.
 2. Güç boyundan değil, bacakların ve gövdenin öne itilmesinden gelir.
 3. Çene içeride, boyun kasları gergindir.

SINIR / B PLANI Yalnızca pede çalışılır; partnere asla gerçek temasla uygulanmaz.

SIK HATA Alnın ön kısmıyla ya da yüzünüzle temas etmek; kendinizi yaralarsınız.

ÇALIŞMA NOTU Duvara tutturulmuş yumuşak pede çok hafif ve kontrollü temasla, yalnızca doğru bölgeyi öğrenmek için.

P2-33 Klinçten kafa vuruşu *Headbutt from the Clinch*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçte baş zaten yakın mesafededir; diz ve dirseğe ek bir seçenek olarak.

- UYGULAMA**
1. Ense kontrolüyle saldırganın başı hafifçe aşağı çekilir ve alın, onun yüzüne doğru kısa bir hareketle gider.
 2. Hemen ardından diz ya da dirsek gelir.

SINIR / B PLANI Klinçte kafa vuruşu yalnızca eğitmen gözetiminde ve kontrollü temasla çalışılır.

SIK HATA Kafa vuruşunu tek başına bırakmak; bir serinin parçası olmalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Pedle klinç içinde yavaş seri: diz, kafa, dirsek.

P2-34 Arkadan tutulmuşken geriye kafa vuruşu *Rear Headbutt***BAŞLANGIÇ** Arkadan tutulmuş**NEREDE KULLANILIR** Arkadan sarıldığınızda ya da kollarınız arkadan tutulduğunda, arkanızdaki saldırganı ulaşabilecek tek silahınız başınızdır.

- UYGULAMA** 1. Başın arka kısmıyla, saldırganın yüzüne doğru kısa ve güçlü bir hareket yapılır; boyun gergin tutulur.
2. Genellikle ayak ezmesi ya da kasığa el vuruşuyla birlikte kullanılır.

SINIR / B PLANI Arkaya kafa vuruşu güç yerine doğru nokta ve açıyla çalışılır; partnere uygulanmaz.**SIK HATA** Boynu gevşek bırakıp kafayı savurmak.**ÇALIŞMA NOTU** Arkanızda tutulan yumuşak pede kontrollü temas; ardından dönüş ve karşılık.**P2-35 Boğulurken öne kafa vuruşu** *Headbutt During a Choke***BAŞLANGIÇ** Önden boğuluyor**NEREDE KULLANILIR** Önden boğulurken ellerinizle boğazınızı kurtarırsen ek bir karşılık olarak.

- UYGULAMA** 1. Eller kanca yaparak boğan elleri koparırsen, gövde öne gider ve alın saldırganın yüzüne yönelir.
2. Bu, kurtulma ile karşılığın aynı anda gelmesini sağlar.

SINIR / B PLANI Boğulurken kafa vuruşu yalnızca pede yapılır; öncelik hep elin boğazdan kurtulmasıdır.**SIK HATA** Boğaz kurtarılmadan kafa vuruşuna odaklanmak; önce nefes yolu.**ÇALIŞMA NOTU** Önden boğma kurtulmasının içine kontrollü kafa vuruşu ekleyerek tekrar.

P2-36 Kafa vuruşuna karşı savunma *Headbutt Defense*

BAŞLANGIÇ Klinç ya da çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Saldırgan klinçte, yaka tutuşunda ya da çok yakın mesafede başını geri çekip öne savurmaya hazırlandığında. Kafa vuruşu çoğu zaman bir tutuşla birlikte gelir ve fark edilmesi zordur.

UYGULAMA 1. Başın geriye çekilmesi en önemli uyarı işaretidir.

2. Çene içeri çekilir, baş hafifçe yana döner ve önkol ya da avuç içi saldırganın yüzü ile aranıza girer; aynı anda mesafe açılır ya da saldırganın başı yana itilerek hattan çıkarılır.

3. Karşılık ve uzaklaşma hemen ardından gelir.

SIK HATA Baş düz ve dik tutup darbeyi yüzün ortasıyla karşılamak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yumuşak koruyucu kask takarak yalnızca “başı geri çekme” hareketini yavaşça gösterebilir; siz uyarı işaretini görüp önkolla araya girin. Gerçek kafa vuruşu yapılmaz.

P2-37 Kafa vuruşu sonrası anında uzaklaşma *Headbutt and Disengage*

BAŞLANGIÇ Kafa vuruşu yeni yapılmış, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Kafa vuruşu çoğu zaman saldırganı bir anlığına sersemletir; bu an, uzaklaşmak için en iyi fırsattır.

UYGULAMA Vuruştan sonra saldırganın kolları itilerek mesafe açılır, iki adım geri atılır, çevre taranır ve güvenli yöne gidilir.

SINIR / B PLANI Vuruştan sonra kendi başınızı da kontrol edin; sert temas sizi de sersemletebilir.

SIK HATA Kendi başınız da darbe aldıysa bunu fark etmeden olay yerinde kalmak; baş darbesinden sonra kendinizi de kontrol edin.

ÇALIŞMA NOTU Kafa vuruşu içeren her serinin sonuna uzaklaşma adımlarını ekleyin.

GRUP 6 · 17 TEKNİK · YER MÜCADELESİ

Yer Mücadelesi

P2’de yer mücadelesi ciddi biçimde genişler. Artık alttayken yalnızca kalkmaya çalışmıyor, pozisyonları tanıyor ve her birinden çıkış yolunu biliyorsunuz. Bu gruptaki teknikler güreş ve yer mücadelesi disiplinlerinden gelen pozisyon bilgisini, sokağın gerçekleriyle (vuruşlar, ikinci saldırgan, sert zemin) birleştirir.

P2-38 Guard içinden savunma: saldırgan üstteyken *Guard Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan guard içinde

NEREDE KULLANILIR Sırtüstü yerdeyken saldırgan bacaklarınızın arasındayken (guard pozisyonu) ve vurmaya çalışırken.

UYGULAMA 1. Bacaklar saldırganın beline sarılır ya da kalçasına dayanır; eller onun kollarını ya da başını kontrol eder ve onu size yaklaştırmak vuruş mesafesini kapatır.

2. Yakın tutulan saldırgan güçlü vuramaz.

3. Bir kol ve baş kontrol edilirken gözlere parmak, yumruk, avuç içi, dirsek ya da topukla vurulur.

SIK HATA Saldırganı itip uzaklaştırmaya çalışmak; tam vuruş mesafesini ona hediye edersiniz.

ÇALIŞMA NOTU Partner ped taşıyarak guard içinden vurmaya çalışsın; siz mesafeyi kapatıp kolları kontrol edin.

P2-39 Guard'dan vuruşlar ve mesafe açma *Strikes and Space from Guard*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan guard içinde

NEREDE KULLANILIR Alttaki pozisyonun çaresizlik olmadığını göstermek için. Guard içinden vurabilir ve kalkış için alan yaratabilirsiniz.

UYGULAMA 1. Topuk saldırganın kalçasına ya da kasığına, avuç içi ve dirsek yüzüne uygulanır.

2. Bir ayak kalçaya dayanıp itilerek mesafe açılır ve teknik ayağa kalkmaya geçilir.

SIK HATA Mesafe açıldıktan sonra kalkmadan beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Guard'dan vuruş, mesafe açma ve teknik kalkış zincirini aralıksız tekrar edin.

P2-40 Mount pozisyonundan kaçış: köprü-yuvarlanma *Mount Escape: Bridge and Roll*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan mount'ta

NEREDE KULLANILIR Saldırgan tam üstünüzde, göğsünüze oturmuşken. Bu, yerdeki en kötü pozisyonlardan biridir.

UYGULAMA 1. Saldırganın bir kolunu ve aynı taraftaki ayağını kilitlersiniz; ardından kalçanızı sert ve yüksek biçimde kaldırıp (köprü) kilitlediğiniz tarafa doğru dönersiniz.

2. Saldırgan o tarafa desteksiz kaldığı için yuvarlanır ve siz üste geçersiniz.

VARYASYON Dirsek kaçışı (P2-41), kol kontrolüyle köprü (P2-51), vuruş baskısı altında (P3-31), kollar kilitliyken (P4-37).

SIK HATA Kolu ya da ayağı kitlemeden köprü yapmak; saldırgan dengesini korur.

ÇALIŞMA NOTU Önce yavaş, sonra partnerin hafif direnciyle her iki tarafta tekrar.

P2-41 Mount pozisyonundan kaçış: dirsek kaçışı *Mount Escape: Elbow Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan mount'ta

NEREDE KULLANILIR Köprü-yuvarlanmanın mümkün olmadığı durumlarda (saldırgan ağırlığını geri vermiş ya da kollarını geniş tutuyorsa).

- UYGULAMA** 1. Kalça yana kaydırılır (shrimp) ve dirsek, saldırganın dizine doğru itilerek arada boşluk açılır; bu boşluğa kendi dizinizi sokarak bir bacağınızı kurtarırsınız.
2. Ardından diğer taraf için hareket tekrarlanır ve guard'a geçilir.

VARYASYON Köprü-yuvarlanma (P2-40), kollar kilitliken (P4-37).

SIK HATA Elleri saldırganın göğsüne uzatıp itmek; kollar açıkta kalır ve kilitlenebilir.

ÇALIŞMA NOTU İki taraf dönüşümlü, partnerin ağırlığı artırılarak.

P2-42 Side control kaçışı (temel) *Side Control Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan side control'de

NEREDE KULLANILIR Saldırgan yanınızda, göğsünüzün üzerinde ağırlık vererek sizi sabitlediğinde.

- UYGULAMA** 1. Önkollar saldırganın boynuna ve kalçasına çerçeve yapar; kalça ters yöne kaydırılır (shrimp) ve açılan boşluğa diz sokulur.
2. Diz içeri girdiğinde guard'a dönülür ya da dizlerin üzerine gelinir.

VARYASYON Dirsek-diz kaçışı (P2-50), yön değiştirme ve köprü (P3-30), kaçış zincirleri (P4-36).

SIK HATA Saldırgana sarılıp onu üzerinizde tutmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner side control'de dursun; siz çerçeve-shrimp-diz zincirini tekrarlayın.

P2-43 Yerdeyken üstten boğmadan kurtulma *Ground Choke Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan üstten boğuyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan üstünüzdeyken iki elle boğazınızı sıkı-
ğında.

- UYGULAMA**
1. Eller kanca yapıp boğan elleri koparır; aynı anda kalça köprüye kalkar ve saldırgan öne dengesizlenir.
 2. Alternatif olarak boğan ellerden biri koparılıp diğer elin parmaklarıyla gözlere vurulur.
 3. Ardından köprü-yuvarlanmaya ya da karşılığa geçilir.

SIK HATA Yalnızca kollarla kurtulmaya çalışmak; kalça hareketi olma-
dan saldırganın ağırlığı sizi ezer.

ÇALIŞMA NOTU Mount pozisyonunda kontrollü boğma ile kurtulma ve yuvarlanma.

P2-44 Yerdeyken saç çekme ve bilek yakalamadan kurtulma *Ground Grab Releases*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saç ya da bilek tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Ayaktaki tutuşların yerdeki karşılığıdır; denge du-
rumu farklıdır.

- UYGULAMA**
1. Saç çekmede el başa bastırılır ve baş çekilen yöne doğru hareket ettirilir; bilek tutuşunda başparmak yönüne dönülür.
 2. Yerde vücut ağırlığını kullanmak mümkün olmadığı için kalça hareketi kurtulmayı destekler.

SIK HATA Ayakta olduğu gibi kolla çekmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Sırtüstü ve yan pozisyonlardan tutuşlara karşı tekrar.

P2-45 Yerdeyken yumruk savunması *Ground Punch Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan yumruk atıyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan üstünüzdeyken yüzünüze vurmaya çalıştığında.

UYGULAMA 1. Kollar başın iki yanında kapanır ve dirsekler içeride tutulur; aynı anda saldırgan göğsünüze doğru çekilir ya da kalça köprüsüyle öne düşürülür.

2. Saldırganın vurmak için geriye kaldırdığı kol, kaçış için bir fırsattır.

SIK HATA Kolları uzatıp yumrukları yakalamaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner koruyuculu eldivenle yavaş vuruşlar yapsın; siz kapanma ve köprü ile dengesini bozun.

P2-46 Ayağa kalkarken saldırgana karşı korunma *Protected Stand-Up*

BAŞLANGIÇ Yerden kalkarken, saldırgan yakında

NEREDE KULLANILIR Kalkış anı, yerdeki en savunmasız andır; saldırgan tam bu anda vurabilir ya da itebilir.

UYGULAMA 1. Teknik kalkış sırasında serbest el yüzün önünde, destek eli ise saldırgana yakın tarafta değil uzak tarafta olur.

2. Saldırgan yaklaşırsa kalkış durdurulur ve tekme ile mesafe açılır.

SIK HATA Kalkarken iki eli de yere koymak.

ÇALIŞMA NOTU Partner kalkış sırasında pedle hafifçe itsin; siz korunarak kalkmayı çalışın.

P2-47 Kapalı guard'dan çıkış: bacakları açma ve mesafe yaratma *Opening a Closed Guard*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırganın kapalı guard'ı içinde

NEREDE KULLANILIR Saldırgan alttayken bacaklarıyla sizi kilitlediğinde. Sokakta bu pozisyonda kalmak ikinci bir saldırıya karşı sizi savunmasız bırakır.

UYGULAMA 1. Duruş dikleştirilir, eller saldırganın kalçasına ya da göğsüne yerleşir; bir diz saldırganın kuyruk sokumuna doğru ilerlerken kalça geri itilir ve bacak kilidi açılır.

2. Açılan kilitten kalkılarak uzaklaşılır.

SIK HATA Öne eğilip saldırganın boynunuza ya da kolunuza ulaşmasına izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Partner kapalı guard kursun; siz dik duruş ve kilit açma zincirini çalışın.

P2-48 Guard içinde yaka ve saç kavrayışlarına karşı savunma *Defending Grabs in Guard*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan guard içinde yaka ya da saç tutuyor

NEREDE KULLANILIR Alttayken bile üstteki kişi saçınızı ya da yakanızı tutarak başınızı yere vurmaya çalışabilir.

UYGULAMA 1. Tutan el başa ya da göğse bastırılarak sabitlenir; bacaklar saldırganı kontrol eder ve kalça hareketiyle onun dengesi bozulur.

2. Baş zeminden kaldırılır ve çene içeride tutulur.

SIK HATA Başı zeminde gevşek bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Guard içinde tutuşlara karşı sabitleme ve denge bozma.

P2-49 Guard içinden boğmaya karşı savunma *Choke Defense from Guard*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan guard içinde boğuyor

NEREDE KULLANILIR Alttaki pozisyondayken saldırgan boğmaya çalıştığında.

UYGULAMA 1. Eller boğan elleri koparırken bacaklar saldırganın kalçasını iterek onu uzaklaştırır; böylece kolları gerilir ve kavrama zayıflar.

2. Ardından guard'dan vuruş ya da kalkış gelir.

SIK HATA Bacakları kullanmadan yalnızca ellerle kurtulmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Guard içinde kontrollü boğma ile bacak itiş ve kurtulma.

P2-50 Side control: dirsek-diz kaçıışı *Knee and Elbow Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan side control'de

NEREDE KULLANILIR Side control'den bir diğer çıkış yolu; saldırganın ağırlığı başınıza doğru kaydığında daha etkilidir.

UYGULAMA 1. Yakın taraftaki dirsek saldırganın kalçasının altına sokulur, uzak taraftaki kol çerçeve kurar; kalça kaydırılır ve diz, dirsek ile açılan boşluğa girer.

2. Buradan guard ya da dizler üstüne geçilir.

SIK HATA Dirseği vücuttan uzakta bırakmak; kaldıraç kaybolur.

ÇALIŞMA NOTU Temel side control kaçıışı ile dönüşümlü tekrarlayın.

P2-51 Mount pozisyonunda kolu kontrol ederek köprü yapma *Trap and*

Bridge Under Strikes

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan mount'ta

NEREDE KULLANILIR Saldırgan mount'tan vurmaya çalışırken köprü-yuvarlanmanın uygulanması.

UYGULAMA 1. Saldırgan vurmak için kolunu uzattığında kol yakalanır ve göğse çekilir; aynı taraftaki ayağı da kilitlenir ve köprü yapılır.

2. Vuruş hareketi saldırganın dengesini zaten bozduğu için yuvarlanma kolaylaşır.

SIK HATA Vuruş gelmeden, rastgele köprü yapmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş vuruşlar yapsın; siz kolu yakalama anını çalışın.

P2-52 Yerde çerçeveleme ile mesafe yönetimi *Framing*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan üzerinize geliyor

NEREDE KULLANILIR Saldırganın ağırlığını üzerinizden uzak tutmak için. Pek çok yer tekniğinin temeli bu çerçevedir.

UYGULAMA 1. Önkollar kemik gibi sert bir çerçeve oluşturur: biri saldırganın boynuna ya da omzuna, diğeri kalçasına dayanır.

2. Çerçeve itmek için değil, yer tutmak içindir; asıl hareket kalçayla yapılır.

SIK HATA Kolları itmek için kullanıp yorulmak; çerçeve kas gücüyle değil yapısıyla çalışır.

ÇALIŞMA NOTU Partner ağırlığını size vermeye çalışırken çerçeve ve kalça kaydırmayı çalışın.

P2-53 Yerde saldırganın yumruklarını kontrol ederek kaçış *Escaping While Controlling Strikes*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan yumruk atıyor

NEREDE KULLANILIR Vurulurken aynı anda kaçış yolunu ilerletmek için.

UYGULAMA Bir kol vuruşları karşılarken diğer kol ve kalça kaçış hareketine devam eder; vuruşları tamamen durdurmayı beklemek yerine her vuruş arasında bir adım ilerlenir.

SIK HATA Önce vuruşları tamamen durdurmaya çalışıp kaçışa hiç başlamamak.

ÇALIŞMA NOTU Partner düzenli aralıklarla hafif vuruşlar yaparken kaçış zincirini tamamlayın.

P2-54 Yerdeyken ikinci saldırganın tekmesine karşı yön değiştirme *Reorienting Against a Second Attacker*

BAŞLANGIÇ Yerde, ikinci saldırgan ayakta

NEREDE KULLANILIR Yerde bir saldırganla uğraşırken bir ikinci kişi tekme atmak için yaklaştığında.

UYGULAMA 1. Kalça üzerinde dönülerek ayaklar yeni tehdide çevrilir ve iki saldırgan aynı anda görüş alanında tutulmaya çalışılır.

2. Mümkün olan ilk anda kalkış hedeflenir; yerde kalmak iki saldırganı karşı en tehlikeli durumdur.

SIK HATA İlk saldırganla boğuşmaya devam edip ikinciye fark etmemek.

ÇALIŞMA NOTU İki partnerle: biri yerde baskı yaparken diğeri ped ile yaklaşsın; siz yönelip kalkmaya çalışın.

İleri Düşme ve Toparlanma Teknikleri

P1'deki düşme temelleri üzerine daha zorlu ve gerçekçi düşme senaryoları eklenir. Bu teknikler sert zeminde yaralanma riskini azaltmak ve düşüşten hemen sonra savunmaya dönebilmek içindir. Tüm çalışmalar kalın mat üzerinde ve kademeli olarak yapılır.

P2-55 İleri yuvarlanarak düşme *Forward Roll*

BAŞLANGIÇ Ayakta, dengesi öne bozulmuş

NEREDE KULLANILIR Öne doğru itildiğinizde ya da tökezlediğinizde, yüz üstü düşmek yerine.

UYGULAMA 1. Bir kol yay gibi kıvrılarak zemine yaklaşır; yuvarlanma omuzdan karşı kalçaya uzanan çapraz hat üzerinden yapılır.

2. Baş içeride tutulur ve dönüş sonunda ayağa ya da yerde savunma duruşuna gelinir.

VARYASYON Geri ve yan düşme (P1-05), dönerek düşme (P2-57).

SIK HATA Başın üzerinden düz yuvarlanmak; boyun zorlanır.

ÇALIŞMA NOTU Diz çökmüş pozisyondan başlayıp ayakta yuvarlanmaya kademeli geçiş.

P2-56 Yüksekten atılarak düşme (ileri seviye) *High Breakfall*

BAŞLANGIÇ Ayakta, hızla ileri atılırken

NEREDE KULLANILIR Bir merdivenden, kaldırımdan ya da yüksek bir yerden zorunlu düşüşte yaralanma riskini azaltmaya çalışmak için. Yükseklik arttıkça sonuç öngörülemez hâle gelir; bu teknik bir güvence değil, hasarı sınırlama girişimidir.

UYGULAMA 1. Düşme tekniğinin prensipleri aynıdır ama darbe daha büyüktür; bu yüzden vücudun daha geniş bir yüzeyi zemine aynı anda temas eder ve kollar darbeyi dağıtır.

2. Yalnızca kalın matta ve eğitmen gözetiminde çalışılır.

SINIR / B PLANI Yükseklik arttıkça sonuç öngörülemez; yalnızca kalın matta ve kademeli olarak çalışılır.

SIK HATA Temel düşmeleri oturtmadan yüksek düşmeye geçmek.

ÇALIŞMA NOTU Kademeli yükseklik: önce çömelme, sonra ayakta, en son hafif bir platformdan.

P2-57 Dönerek düşme ve anında ayağa kalkma *Roll and Recover*

BAŞLANGIÇ Ayakta, dönerek düşerken

NEREDE KULLANILIR Düşmenin kendisi kadar, düştükten hemen sonra tekrar ayağa geçebilmek de önemlidir.

UYGULAMA Yuvarlanma hareketinin sonunda momentum kullanılarak doğrudan ayağa ya da dizlerin üzerine gelinir; eller yüzü korur ve gözler tehdidi arar.

SIK HATA Yuvarlanmadan sonra sırtüstü kalıp momentumu kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Yuvarlanma sonrası ayağa gelme ve duruş alma; her tekrarda farklı yöne bakarak.

P2-58 Merdivenden düşerken kendini koruma *Stair Fall Protection*

BAŞLANGIÇ Merdivende

NEREDE KULLANILIR Basamaklı bir yüzeyde itildiğinizde ya da denge-nizi kaybettiğinizde. Merdiven düşüşleri ciddi yaralanmalara yol açabilir.

UYGULAMA 1. Öncelik baş ve omurgadır: kollar başı sarar, çene göğse bastırılır ve vücut yana dönerek düşüşü bir kalça ve omuza yönlendirir.

2. Mümkünse korkuluk ya da duvar yakalanır.

SINIR / B PLANI Merdivende düşme kontrolsüzse korkuluğa tutunmayı önceleyin; teknik bir garanti değildir.

SIK HATA Düşüşü elleriyle durdurmaya çalışıp bileği basamağa çarp-tırmak.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak basamak şeklindeki bloklar üzerinde, çok ya-vaş ve kontrollü.

P2-59 Kayarak düşerken dönüp yönelme *Slip and Orient*

BAŞLANGIÇ Kaygan zeminde ayakta

NEREDE KULLANILIR Kaygan bir zeminde dengeyi kaybettiğinizde, dü-şerken bile saldırgana dönük kalmak için.

UYGULAMA Düşüşün başında vücut tehdide doğru döndürülür ve düşme tekniğiyle yere inilir; iner inmez yerde savunma duruşu alınır.

SIK HATA Düşüş boyunca tehdide sırt dönmek.

ÇALIŞMA NOTU Partner ped taşıyarak yanda dursun; siz her düşüşte ona doğru yönelin.

P2-60 İtilip havada dengeyi toparlama *Recovering Balance from a Push*

BAŞLANGIÇ Ayakta, itilmiş

NEREDE KULLANILIR Her itilme düşüşle sonuçlanmak zorunda değildir; bu teknik, düşmeden önce dengeyi geri kazanmayı dener.

UYGULAMA 1. İtildiğiniz anda küçük ve hızlı adımlarla ayaklar yeniden vücudun altına getirilir; dizler bükülür ve kollar dengeye yardım eder.

2. Denge kurulur kurulmaz savunma duruşuna geçilir.

SIK HATA Tek büyük adımla dengeyi kurtarmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner farklı yönlerden kontrollü itişler yapsın; siz düşmeden toparlanmayı çalışın.

P2-61 Sırt üstü düşüp anında yana dönme *Fall and Turn to Side*

BAŞLANGIÇ Ayakta, geriye düşerken

NEREDE KULLANILIR Sırt üstü kalmak en savunmasız pozisyonudur; hemen yana dönmek saldırgana karşı daha iyi bir açı verir.

UYGULAMA Geriye düşüşün sonunda vücut hemen bir yana döner ve yerde savunma duruşu alınır; üst bacak saldırgana yönelir.

SIK HATA Düşüşten sonra sırtüstü uzun süre kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Her geri düşüşü bir yana dönüşle bitirin; yönü eğitmen belirlesin.

P2-62 Bir eli meşgulken tek elle düşme karşılama *One-Arm Breakfall*

BAŞLANGIÇ Ayakta, bir el meşgul

NEREDE KULLANILIR Elinizde bir eşya ya da bir başka kişi varken düştüğünüzde.

UYGULAMA 1. Meşgul el vücuda yakın tutulur ve düşüş diğer kol ve vücudun yanıyla karşılanır.

2. Baş koruması aynıdır.

SIK HATA Meşgul eli bırakmak için refleksle açmak.

ÇALIŞMA NOTU Elinizde bir ped tutarak geri ve yan düşme.

P2-63 Kalabalıkta düşerken çevreyi koruma *Falling in a Crowd*

BAŞLANGIÇ Kalabalıkta ayakta

NEREDE KULLANILIR Bir kalabalıkta düşmek ezilme riski taşır; konser, stadyum ve toplu çıkışlar bu açıdan tehlikelidir.

UYGULAMA 1. Düşer düşmez vücut toplanır: dizler karna çekilir, kollar başı korur ve mümkün olan ilk anda bir yöne yuvarlanarak ayağa kalkılır.

2. Kalabalığın akış yönüyle birlikte hareket edilir, karşısına durulmaz.

SINIR / B PLANI Kalabalıkta düşerseniz toplanıp kalkışa odaklanın; etrafı kontrol etmeye çalışmayın.

SIK HATA Yerde uzanık hâlde kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Birkaç partnerin yavaşça etrafınızda yürüdüğü bir ortamda düşme ve kalkma.

P2-64 Düşme sonrası nefes toparlama refleksi *Breath Recovery After a Fall*

BAŞLANGIÇ Düşmeden hemen sonra yerde

NEREDE KULLANILIR Sert bir düşüş nefesinizi kesebilir; panikle debelenmek hem enerjinizi hem zamanınızı alır.

UYGULAMA 1. Düşüşten sonra kısa bir nefes verme ve ardından burundan kontrollü nefes alma yapılır; bu, diyaframın kasılmasını hafifletir.

2. Nefes toparlanırken vücut yerde savunma duruşunda kalır.

SIK HATA Nefes kesildiğinde ağzı açıp art arda hızlı nefes almaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Kondisyon çalışmasının içine düşme ve nefes toparlama ekleyin.

GRUP 8 · 5 TEKNİK

Tamamlayıcı Teknikler

Bu beş teknik, P2'nin vuruş ve savunma repertuarındaki boşlukları doldurur.

P2-65 Yukarı vuruşlu yumruk (Uppercut) atışı

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Kısa mesafede, saldırganın öne eğildiği ya da başını indirdiği anlarda. Klinçten çıkışta da etkilidir.

UYGULAMA 1. Dizler hafifçe bükülür, kalça döner ve yumruk aşağıdan yukarıya, çeneye doğru kısa bir yay çizer.

2. Dirsek vücuda yakın kalır; yumruk hedefe ulaştıktan sonra hemen yüze döner.

SIK HATA Yumruğu aşağı indirip geniş bir hazırlık yapmak; niyetinizi saldırgana gösterirsiniz.

ÇALIŞMA NOTU Pedde yakın mesafe uppercut ve ardından diz ile seri.

P2-66 Parmaklarla göze/boğaza düz vuruş *Finger Jab*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu ya da çit duruşu, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Güç gerektirmeyen, hassas ve hata payı düşük bir hedef vuruşudur; güç farkı büyük olduğunda bir kaçış fırsatı yaratabilir. İsabet etmezse etkisi yok denecek kadar azdır.

UYGULAMA 1. Parmaklar hafif bükülü ve birbirine yakın tutulur; el hızla göze doğru ileri gider.

2. Temas kısa sürer ve hemen ardından kaçış ya da başka bir karşılık gelir.

3. Boğaza yapılan vuruş ise avuç içi ya da parmakların yan kısmıyla kısa biçimde uygulanır.

SIK HATA Parmakları gergin ve düz tutmak; sert bir yüzeye çarparsa parmaklar yaralanır.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak hedef pede yalnızca hız ve doğruluk çalışması; partnerle asla gerçek temas yok.

P2-67 Vuruş altından eğilerek kaçma ve aynı anda karşılık *Slip and Counter*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan yumruk atıyor

NEREDE KULLANILIR Gelen bir yumruğun ya da kavisli vuruşun altından geçip aynı anda karşılık vermek için.

UYGULAMA 1. Dizler bükülerek baş vuruş hattının altına iner; eğilme sırasında gövdeye kısa bir karşılık yapılır ve hemen duruşa dönülür.

2. Gözler saldırgandan ayrılmaz.

SIK HATA Belden eğilip başı aşağı bakmak; bu, dizle karşılanmanıza yol açar.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş hook'lar atsın; siz eğilip gövdeye karşılık verin.

P2-68 Yan tekme (topukla), mesafe açmak için *Side Kick*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan ilerliyor

NEREDE KULLANILIR Saldırganı doğrudan geriye iterek aranızda güvenli bir mesafe koymak için; özellikle yandan yaklaşan birine karşı.

UYGULAMA 1. Diz göğse çekilir, kalça döner ve topuk saldırganın karnına, kalçasına ya da dizine doğru düz itilir.

2. Tekmeden sonra ayak hızla geri çekilir ve duruş alınır.

SIK HATA Tekmeyi yukarıya, göğüs ve baş hizasına atmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Duvar pedine yan tekme; sonra yaklaşan partneri durdurma.

P2-69 Gövdeye (kaburgaya) gelen düz yumruğa karşı savunma *Body Punch Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Yüze değil gövdeye yönelen yumruklara karşı; bu yumruklar nefesi keserek sonraki saldırılara zemin hazırlar.

UYGULAMA 1. Dirsek aşağı inerek kaburgayı korur ve gövde hafifçe döner; ön kol yumruğu dışa süpürebilir.

2. Ardından yüz hattına karşılık verilir.

SIK HATA Gövdeyi korumak için elleri indirip yüzü açık bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yüz ve gövde yumruklarını karıştırın; siz her birine uygun savunmayı seçin.

GRUP 9 · 5 TEKNİK

Black Force Girişleri ve Klinç Ekleri

Bu grupta, yumruk serilerine ve sallama vuruşlara karşı kapana-
rak ya da bloklayarak içeri girme, yakalanan tekmeyle yere indir-
meye çevirme ve iri bir saldırganla karşı klinç kontrolü yer alır.
Hepsi P1'deki dalış girişinin devamıdır.

P2-70 Koç boynuzu kapanmasıyla girip klinç ya da kafa vuruşu *Ram's Horn Entry*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan seri vuruyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan art arda yumruk serisine başladığında ve geri çekilecek alanınız olmadığında.

- UYGULAMA**
1. İki el başın iki yanına, dirsekler öne gelecek şekilde başı kapatır; çene içeride tutulur.
 2. Hafif eğilerek ileri kaldıraç duruşuyla saldırgana girilir; dirsekler saldırganın göğsüne, başınız onun çenesinin altına gelir.
 3. Vuruşlar kapanmanın üzerinde boğulur.
 4. Buradan klinç kurulur, önden kafa vuruşu (P2-32) yapılır ya da yere indirmeye geçilir.

SINIR / B PLANI Kapanma yalnızca içeri girerken koruma sağlar; yerinde durup kapanmak sizi hedef hâline getirir. Kafa vuruşu yalnızca süren bir saldırıda uygulanır.

SIK HATA Kapanıp geri çekilmek.

ÇALIŞMA NOTU Eldivenli partner hafif seriler atar; öğrenci kapanarak girip klinç kurar.

P2-71 Tay kapanması ve dizle karşılık *Thai Cover to Knee*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yumruk mesafesi

NEREDE KULLANILIR Sallama yumruk ya da dirsek başınıza gelirken, mesafeyi tamamen kapatamadığınız anlarda.

- UYGULAMA**
1. Öndeki el ensenin arkasına konur; ön kol kulağa yapışık ve dirsek yüzün önünde olacak şekilde başın yan tarafı kapatılır.
 2. Diğer kol avuç açık ve parmaklar yukarıda olacak şekilde uzatılarak saldırganın göğsüne mesafe çubuğu yapar.
 3. Vuruş kapanmadan sekerken uzattığınız el saldırganı sabitler ve arka dizle gövdeye ya da uyluğa vurulur.
 4. Ardından mesafe açılır.

SIK HATA Kapatan kolun dirseğini dışarı açmak; düz yumruk bu boşluktan girer.

ÇALIŞMA NOTU Partner iki pedle iki yandan sallama vuruşu yapar; öğrenci kapanıp diğer pede diz vurur.

P2-72 Kavisli yumruğa aynı anda blok ve avuç içi *Flower Entry*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Sallama (kavisli) bir yumruk başınıza doğru gelirken.

- UYGULAMA**
1. Gelen kolun tarafındaki ön kol yukarı ve dışa açılarak yumruğu karşılar; temas anında ön kol hafifçe dışa döndürülür, bu blokun gücünü artırır.
 2. Aynı anda diğer el avuç içiyle saldırganın çenesine ya da yüzüne gönderilir.
 3. Blok ve vuruş aynı anda biter.
 4. Ardından klinç kurulur ya da uzaklaşılır.

SIK HATA Bloğu vücuttan uzakta, kol düz uzatılmış hâlde yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner eldivenle yavaş sallama yumruk atar; öğrenci bloğu ve avuç içini pede birlikte yapar.

P2-73 Yakalanan tekmeden sonra destek bacağını süpürme *Kick Catch to Sweep*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, tekme mesafesi

NEREDE KULLANILIR Saldırganın gövdenize gelen tekmesini yakaladığınızda.

- UYGULAMA**
1. Orta seviye yuvarlak tekme kol üstten sarılarak, düz tekme iki elle ayak bileğinden tutularak yakalanır.
 2. Saldırgan tek ayak üzerinde kaldığı anda destek bacağı arkadan, baldır hizasından süpürülür; saldırgan sırtüstü düşer.
 3. Süpürme mümkün değilse yakalanan bacak yukarı kaldırılıp ileri yürünür ve saldırgan dengesini kaybeder.
 4. Düşüşün ardından hemen mesafe açılır.

SINIR / B PLANI Yakalama birkaç saniyeden uzun sürmemeli; saldırgan dengesini bulup vurabilir ya da size sarılabilir. Birden fazla saldırgan varsa bacağı kaldırıp kaçış yönünüze doğru ilerleyin.

SIK HATA Tekmeyi yakalayıp beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş tekme atar; yakalama ve süpürme yumuşak minderde, partnerin düşüşü kontrol edilerek çalışılır.

P2-74 Çift pazı kavrama ve dizle karşılık *Double-Biceps Grip*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe ya da klinç

NEREDE KULLANILIR Sizden iri biriyle yakın mesafeye girdiğinizde ya da klinçe düştüğünüzde.

UYGULAMA 1. İki el saldırganın iki pazısını dirseğe yakın yerden kavrar; başparmaklar kolun iç tarafına bastırır.

2. Gövde ileri kaldıraç duruşundadır ve başınız saldırganın üst göğsüne dayalıdır; bu hem kafa vuruşundan korur hem de iki kolu kontrol altında tutar.

3. Ağırlığınızı saldırganın kollarına verirken dizle gövdeye ya da uyluğa vurulur.

4. Saldırgan kollarını kurtarmaya çalıştığında yana çıkılır ya da uzaklaşılır.

SIK HATA Kolları omza yakın kavramak; saldırgan güçlü kalır ve sizi kavrayabilir.

ÇALIŞMA NOTU Klinç çalışması içinde önce yalnızca kavrama ve pozisyonu koruma, ardından diz pedine vuruş.

Kademe Değerlendirmesi

P2 değerlendirmesinde teknik doğruluğun yanında akıcılık ve süreklilik de değerlendirilir. Öğrencinin hareketler arasında duraksamadan geçiş yapması beklenir.

- 30 saniyelik vuruş serisi: yumruk, dirsek ve diz geçişleri, mesafeye uygun seçimle.
- Hook, uppercut, ön tekme ve yuvarlak tekmeye karşı savunma ve karşılık.
- Yan ve duvara dayalı boğma, ayı sarılması (iki tür), baş kilidi ve guillotine kurtulmaları.
- Klinçe giriş, klinçten diz ve güvenli çıkış.
- Guard, mount ve side control kaçışları; guard'dan kalkış.

- İleri yuvarlanma ve düşme sonrası toparlanma.
- Kısa senaryo: sözlü gerilim, seri hâlinde gelen saldırı, uygun tepki ve uzaklaşma.

Örnek 8 Haftalık Çalışma Planı

- **1. hafta:** Vuruş serileri, dirsek 5–7, hareket hâlinde vuruş.
- **2. hafta:** Hook ve alttan vuruş savunmaları; uppercut atışı ve savunması.
- **3. hafta:** Ön ve yuvarlak tekme savunmaları; seri savunmaları.
- **4. hafta:** Boğma ve sarılma kurtulmaları; baş kilidi ve guillotine.
- **5. hafta:** Klinç ve kafa vuruşu grubu.
- **6. hafta:** Guard ve mount kaçışları; çerçeveleme.
- **7. hafta:** Side control kaçışları, ikinci saldırgan farkındalığı; ileri düşmeler.
- **8. hafta:** Genel tekrar, akış senaryoları ve seviye değerlendirmesi.

P2 KONTROL LİSTESİ

- ☐ Vuruşlarımı mesafeye göre yumruk, dirsek ve diz arasında değiştirebiliyorum.
- ☐ Hook ve uppercut'a karşı savunmayı karşılıklı birlikte yapıyorum.
- ☐ Ön ve yuvarlak tekmeyle karşı savunma biliyorum.
- ☐ Sarılma, baş kilidi ve guillotine'dan kurtulabiliyorum.
- ☐ Klinçe girip güvenle çıkabiliyorum.
- ☐ Mount ve side control'den en az iki yolla kaçabiliyorum.
- ☐ İleri yuvarlanma ve düşme sonrası kalkışı yapabiliyorum.
- ☐ Kafa vuruşunda doğru temas bölgesini biliyorum.

P3

P3 · Sopa, Bıçak ve Çoklu Saldırgana Giriş

75 teknik · 31'i yer mücadelesi · Silahlı tehdidin başladığı kademe

P3, sistemin ciddiyet eşiğidir. Bu kademedan itibaren tehdidin elinde bir şey olabilir: bir bıçak, bir sopa, bir şişe. Aynı zamanda karşınızda artık tek kişi olmayabilir. Bu iki değişken, önceki kademelerde öğrendiğiniz her şeyin öncelik sırasını değiştirir.

Silahlı bir tehdit karşısında ilk kural değişmez: mümkünse hiç temas etmeden uzaklaşın. Bıçağa karşı “kusursuz savunma” yoktur; kesici alet çalışmalarının amacı sizi bıçak dövüşçüsü yapmak değil, kaçamadığınız bir anda hayatta kalma şansınızı artırmaktır. Bu yüzden P3'teki her silah tekniği, mesafe alma ve kaçış seçeneğiyle birlikte öğretilir.

Çoklu saldırgan ise zihniyeti değiştirir. Tek kişiye karşı iyi çalışan pek çok şey — yere inmek, uzun süre klinçte kalmak, bir kişiye odaklanmak — iki kişiye karşı tehlikelidir. P3, konumlanma ve hareketle bu riski yönetmenin ilk adımlarını atar.

Yer mücadelesi bu kademede büyük bir sıçrama yapar. Temel kaçışların üzerine güreş ve yer mücadelesi kökenli alt kontrol teknikleri eklenir; yere indirilmeye karşı savunma da ilk kez müfredata girer. Tüm silah çalışmaları eğitim bıçağı ve yumuşak sopayla, koruyucu gözlükle ve eğitmen gözetiminde yapılır.

BU KADEMENİN HEDEFLERİ

- Dört temel bıçak saldırı açısını tanımak ve her birine karşı ilk savunmayı uygulayabilmek.
- Bıçak ve sopa karşısında mesafe alma ve çevreyi kullanma seçeneğini her zaman ilk sırada tutmak.
- İki saldırgana karşı konumlanma ve hizaya sokma (funneling) prensibini uygulayabilmek.
- Sprawl ile tek ve çift bacak yere indirme girişimlerine karşı ayakta kalabilmek.
- Alttayken turtle, half guard, scarf hold ve benzeri pozisyonlardan kaçabilmek.

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Kesici Alet Savunması (Temel)	9	Ayakta
Sopa ve Sert Cisimlere Karşı Savunma	6	Ayakta
Çoklu Saldırgan (Giriş)	6	Ayakta
İleri Tutuş ve Boğma Savunması	3	Ayakta
Yere İndirilmeye Karşı Savunma	4	Ayakta
Yer Mücadelesi (Temel)	17	Yer
Yer Mücadelesi — Alt Kontrol ve Kaçışlar	14	Yer
Tamamlayıcı Teknikler	3	Ayakta
Yakın Mesafe Tuzaklama ve Süpürmeler	7	Ayakta

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Black Force Tuzaklama, Süpürme ve Yakın Mesafe	6	Ayakta
TOPLAM	75	31 yer

GRUP 1 · 9 TEKNİK

Kesici Alet Savunması (Temel)

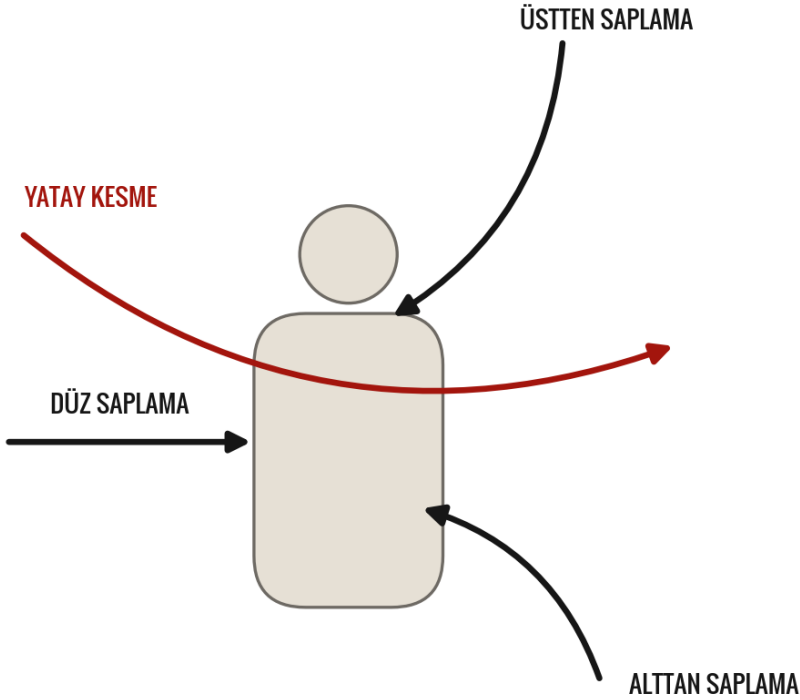
Bıçak, sokakta en sık karşılaşılan silahlardan biridir çünkü kolay taşınır ve gizlenir. Bıçak çoğu zaman saldırı başladıktan sonra fark edilir ve kısa mesafeden gelen bir bıçak hareketi insanın tepki süresinden daha kısa sürede tamamlanabilir [1]. Bu yüzden eğitim, önce mesafeyi ve kaçışı, ardından gelen hareketi tanımayı ve silah kolunu kontrol etmeyi öğretir. Bu gruptaki hiçbir teknik, gerçek bir bıçakla çalışılmaz.

KARAR NOTU - KESİCİ ALET

- Kaçış, mesafe, engel ya da istenen eşyayı vermek mümkünse bunlar önceliklidir; fiziksel müdahale istisnai bir son çaredir.
- Bıçağa karşı kusursuz savunma yoktur. Bu teknikler, kaçamadığınız bir anda hayatta kalma şansınızı artırmak içindir.
- Silah kolu kontrolü kurulamazsa ya da kaybedilirse yeniden yakalamaya uğraşılmaz; mesafe yaratılır ve çıkış hattına yönelinir.
- Olaydan sonra kendi vücudunuzu mutlaka kontrol edin; adrenalin bir keşiği fark etmenizi engelleyebilir.
- Ön koşul: P1–P2 savunmaları ve 360 savunmasının ilk üç açısı.

CANLI TARAF VE ÖLÜ TARAF

- **Ölü taraf:** Saldırganın silah tutan kolunun dış tarafı; sırtına ve silah kolunun dirseğine yakın olan taraf. Buradayken saldırganın diğer eli ve silahı size dönmekte zorlanır. Silah savunmalarında mümkün olduğunca hedeflenen yön burasıdır.
- **Canlı taraf:** Saldırganın göğüs ve yüz tarafı, silah kolunun iç tarafı. Buradayken saldırgan iki elini de kullanabilir, silahı geri çekip yeniden saldırabilir ve diz ya da diğer eliyle karşılık verebilir.
- Her zaman ölü tarafa geçemezsiniz; saldırının geliş yönü ve mesafe bazen canlı tarafta kalmayı zorunlu kılar. Bu durumda silah kolunun kontrolü ve karşılık çok daha hızlı olmalıdır.
- Aynı ilke sopa savunmalarında (P3–P4) ve ateşli silah tehdidinde (P5) de geçerlidir.



Bıçak saldırısının dört temel öğretim kalıbı. Gerçek saldırılar çoğu zaman bu kalıpların karışımıdır.

KARAR ŞEMASI · BİÇAKLI TEHDİT

Kaçış yolu açık mı?	EYET → Hiç temas etmeden uzaklaşın, yardım çağırın.
HAYIR ↓	
Saldırgan yalnızca bir eşya mı istiyor?	EYET → Eşyayı verin ya da uzağa atın; mesafe açıp uzaklaşın.
HAYIR ↓	
Aranıza bir engel koyabilir misiniz?	EYET → Masa, araç, kapı ya da sandalyeyi arınıza alın; engeli koruyarak çıkışa ilerleyin.
HAYIR ↓	
Temas kaçınılmaz: hattan çıkın, silah kolunu kontrol edin, karşılık verin.	
↓	
Kontrol bozuldu mu?	EYET → Yeniden yakalamaya uğraşmayın; mesafe yarattın ve çıkış hattına yönelin.
HAYIR ↓	
Fırsat doğduğu an uzaklaşın, 112'yi arayın ve kendi vücudunuzu kontrol edin.	

P3-01**PRENSİP****Bıçak saldırı açıları: düz, üstten, alttan, yatay kesme** *Knife**Attack Angles*

NEREDE KULLANILIR Savunma öğrenmeden önce saldırıyı tanımak gerekir. Bu dört kalıp öğretim için kullanılan temel çerçevedir; gerçek saldırılar çoğu zaman bunların karışımıdır ve aldatma hareketleri, art arda saplamalar, el değiştirme ya da beklenmedik yön değişimleri içerebilir.

UYGULAMA Düz saplama gövdeye ileri doğru gelir; üstten saplama (ice-pick) yukarıdan aşağı iner; alttan saplama aşağıdan yukarı yükselir; yatay kesme yana doğru savrulur. Eğitimde bu açılar eğitim bıçağıyla yavaşça gösterilir ve öğrenci her açıyı adıyla tanımayı öğrenir.

SINIR / B PLANI Bu dört kalıp öğretim çerçevesidir; saldırı karışık gelirse en yakın kalıba göre mesafe alıp silah koluna odaklanın.

SIK HATA Yalnızca en bilinen açiya (üstten) hazırlanıp diğerlerini ihmal etmek.

ÇALIŞMA NOTU Eğitimci açıları rastgele gösterebilir; siz her açının adını söyleyip geri adım atın.

P3-02 Düz saplamaya karşı savunma ve kontrol *Straight Stab Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, bıçaklı saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Gövdeye ileri doğru yapılan saplama, en sık görülen bıçak saldırısı biçimidir.

UYGULAMA 1. Vücut saldırı hattından yana kayarken önkol ya da el bıçağı tutan kolu dışa saptırır; saptıran el hemen bilek ve önkolu kavrar.

2. Diğer el aynı anda yüze karşılık verir.

3. Kontrol kurulduktan sonra ya silah kolu sabitlenir ya da mesafe açılıp kaçılır.

VARYASYON Karma saplama ve kesmeler (P5-10), yerde bıçak saldırısı (P5-24, G1-25).

SINIR / B PLANI Silah kolu kontrol edilemezse karşılığı zorlamayın; geri çekilip bir engel arayın.

SIK HATA Bıçağın kendisine ya da ağzına bakıp kolu takip etmemek. Göz, bıçağı tutan kolu izler.

ÇALIŞMA NOTU Eğitim bıçağıyla, çok yavaş tempoda kayma-saptırma-kavrama zinciri.

P3-03 Üstten saptlamaya karşı savunma *Overhead Stab Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, bıçaklı saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Yukarıdan aşağı inen, genellikle göğse, boyna ya da omza yönelen saptlamalara karşı.

UYGULAMA 1. Önkol dikey hâlde yukarı kalkar ve saldırganın bileği ya da önkoluyla temas eder; bu blok, 360 savunmasının üst açısıdır.

2. Aynı anda ileri girilir ve karşılık verilir, ardından silah kolu kontrol edilir.

VARYASYON Alttan saptlama (P4-02).

SINIR / B PLANI Blok geç kalırsa kolu yakalamaya çalışmayın; yana kayıp mesafe açın.

SIK HATA Bloğu geç yapıp bıçağın kola kadar inmesine izin vermek; blok, kol yolun başındayken yapılmalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaşça üstten gelsin; siz bloğu ileri adımla birlikte yapın.

P3-04 Yatay kesmeye karşı savunma *Slash Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, bıçaklı saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Bıçağın gövdenizi yandan kesmek için savrulduğu saldırılara karşı.

- UYGULAMA**
1. Kesme hareketi yay çizer; en güvenli seçenek geriye doğru kısa bir adımla yayın dışına çıkmaktır.
 2. İçeri girmek gerekiyorsa, yay henüz başlarken iki ön-kolla saldırganın kolu durdurulur ve hemen kontrol kurulur.
 3. Yayın ortasında içeri girmek en riskli seçenektir.

SINIR / B PLANI Kesmenin ortasında içeri giremediyseniz geriye çekilip yeni bir fırsat bekleyin.

SIK HATA Kesmenin ortasında elleri uzatıp bıçağı yakalamaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş yaylar çizsin; siz önce geri çekilme, sonra erken içeri girme zamanlamasını çalışın.

P3-05 **PRENSİP** **Mesafe alarak kaçış ve geri çekilme** *Distance and Retreat from a Knife*

NEREDE KULLANILIR Bıçak karşısında en güvenli seçenek çoğu zaman hiç temas etmeden uzaklaşmaktır. Bu teknik bunu bir tercih değil, ilk seçenek olarak öğretir.

UYGULAMA Bıçak görüldüğü anda geriye ve çapraz adımlarla mesafe açılır, eller yüz ve gövde önünde tutulur, göz saldırgandan ayrılma-dan kaçış yolu aranır. Kaçış mümkünse durmadan uzaklaşılır ve yardım çağrılır.

SINIR / B PLANI Kaçış yolu kapanırsa bu teknik yerini engel kullanmaya ya da sözlü talebi karşılamaya bırakır.

SIK HATA Bıçağı görünce kahramanlık duygusuyla ileri gitmek.

ÇALIŞMA NOTU Senaryoda eğitim bıçağı gösterildiğinde ilk tepki olarak geri çekilme ve kaçış yolunu bulma.

P3-06 **PRENSİP** **Çevredeki engelleri kullanarak mesafe yaratma** *Using Obstacles*

NEREDE KULLANILIR Kaçış yolunun uzak ya da kapalı olduğu durumlarda; bir masa, bir araba, bir kapı ya da bir sandalye saldırganla aranızı girebilir.

UYGULAMA Engel ile saldırgan arasında kalmak yerine engeli aranızı koyacak şekilde hareket edilir. Sandalye ya da çanta gibi taşınabilir bir eşya, bıçağa karşı kalkan olarak öne tutulabilir. Amaç, saldırganın size ulaşmak için dolaşmak zorunda kalmasıdır.

SIK HATA Engelin arkasına saklanıp duvarla arasında sıkışmak.

ÇALIŞMA NOTU Salon ekipmanlarıyla basit bir engel parkuru kurup partnerle “etrafında dönme” çalışması.

P3-07 **PRENSİP** **Sabit duran bıçak tehdidine karşı ilk tepki** *Response to a Static Knife Threat*

NEREDE KULLANILIR Saldırgan henüz hareket etmemiş, sadece bıçağı göstermiş ve bir şey talep ediyorsa (örneğin cüzdan).

TEHLİKE Bıçak henüz hareket etmiyor ama mesafe çok kısa; ani ve hazırlıksız bir hareket saldırıyı tetikleyebilir.

UYGULAMA Ani bir hareket yerine sakın bir ses tonu ve açık eller gösterilir; talep maddi bir şeyse ve kaçış yolu yoksa talebi yerine getirmek en güvenli seçenek olabilir. Eşyayı saldırgana uzatmak yerine yana ya da ileri atmak, dikkatini dağıtıp mesafe yaratır. Fiziksel müdahale yalnızca tehdidin eyleme dönüşeceği açıksa düşünülür.

SINIR / B PLANI Saldırgan ani hareket ederse doğrudan hattan çıkıp silah kolu kontrolüne geçin.

SIK HATA Bir cüzdan uğruna fiziksel mücadeleye girmek.

ÇALIŞMA NOTU Senaryo: sözlü talep, eşyayı atma ve uzaklaşma. Karar noktalarını eğitmenle konuşun.

P3-08**PRENSİP****Kesici aletin yön tespiti: sağ ve sol eli saldırgan** *Reading**the Knife Hand*

NEREDE KULLANILIR Savunmanız saldırganın hangi elini kullandığına göre değişir; bunu erken fark etmek hayati önem taşır.

UYGULAMA Bıçak hangi eldeyse o kolun dış tarafı genellikle daha güvenli bölgedir; savunma kayması o yöne yapılır. Görsel ipuçları şunlardır: bir elin sürekli gizlenmesi ya da vücudun arkasında tutulması, o tarafın omzunun geride kalması, elin tekrar tekrar cebe ya da bele gidip gelmesi, bir metal parıltısı. Eğitimde saldırgan bıçağı rastgele eline alır ve öğrenci ilk bakışta hangi el olduğunu söyler.

SINIR / B PLANI Eli doğru okuyamadıysanız her iki tarafa da hazır olacak şekilde ortada konumlanın.

SIK HATA Bıçağı gördükten sonra eli değil yüzü izlemek.

ÇALIŞMA NOTU Partner arkasını dönüp bıçağı bir eline alsın ve dönsün; siz hemen eli ve kayma yönünü söyleyin.

P3-09**PRENSİP****Bıçak savunması sonrası karşılık ve uzaklaşma protokolü***Post-Knife Defense Protocol*

NEREDE KULLANILIR Savunmadan sonra asla orada durup “durumu değerlendirmeyin”. Bu protokol otomatik bir çıkışı öğretir.

UYGULAMA Silah kolu kontrolü sonrası güçlü karşılıklar verilir; fırsat doğduğunda mesafe açılır, çevre taranır ve uzaklaşılır. Uzaklaştıktan sonra kendi vücudunuzu kontrol edin: adrenalin nedeniyle bir kesici fark etmemiş olabilirsiniz.

SINIR / B PLANI Karşılık sonrası saldırgan hâlâ ayaktaysa tekrar temas aramayın; mesafe açıp uzaklaşın.

SIK HATA Olay bittiğini düşünüp kendi yaralarını kontrol etmemek.

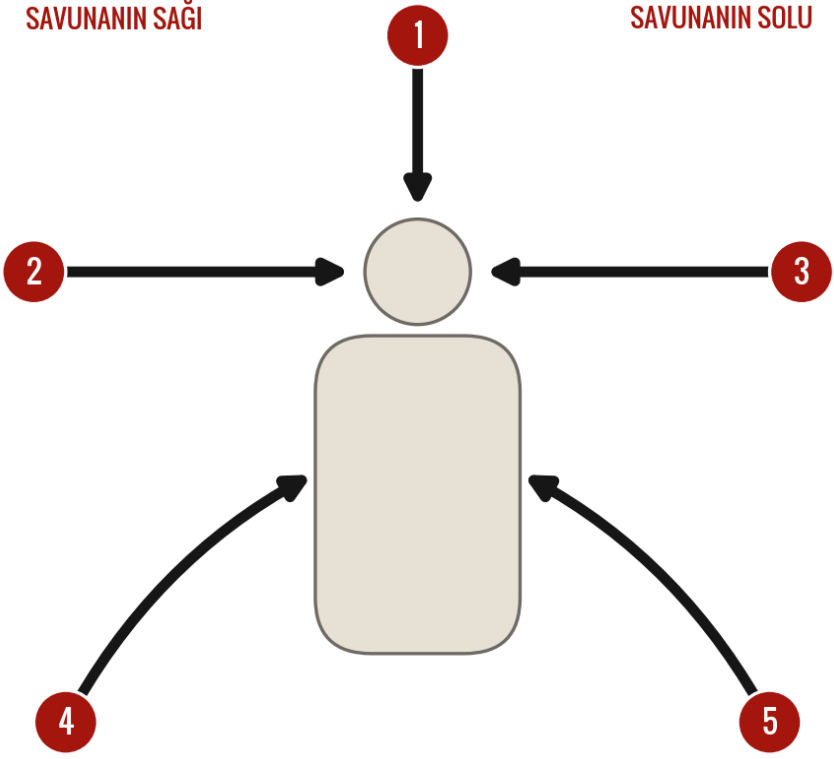
ÇALIŞMA NOTU Her bıçak senaryosunun sonuna “kendini kontrol et” adımını ekleyin: eller, boyun, gövde, bacaklar.

Sopa ve Sert Cisimlere Karşı Savunma

Sopa, levye, şişe ve benzeri sert cisimler, bıçaktan farklı bir tehlike taşır: uzun menzillidir ve darbenin en güçlü noktası ucudur. Bu yüzden sopa savunmasında temel prensip, ya menzilin tamamen dışına çıkmak ya da sopanın gücünü toplayamadığı sapa yakın bölgeye girmektir. Hangisinin seçileceği sopanın uzunluğuna, tek ya da iki elle tutulmasına, saldırganın ikinci elinin ne yaptığına ve kaçış yolunun açık olup olmadığına bağlıdır.

KARAR NOTU - SOPA VE SERT CİSİM

- Menzilin dışına çıkıp uzaklaşabiliyorsanız bu her zaman ilk seçenektir.
- İçeri giriş, sopa kaldırıldığı an ve kararlı biçimde yapılır; yarı yolda durmak en tehlikeli seçenektir.
- Giriş zamanlaması kaçarsa ikinci girişi zorlamayın; menzilin dışına çıkın ve engel arayın.
- Ele geçirilen sopa bir engel olarak tutulur ya da uzağa bırakılır; saldırıya devam etmek için kullanılmaz.



Sopa saldırılarının beş temel açısı (Black Force numaralandırması). Sağ ve sol, savunanın kendi sağ ve soludur.

P3-10 Üstten sopa saldırısına karşı savunma *Overhead Stick Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, sopalı saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Sopenın yukarıdan aşağı indirildiği, başa ya da omza yönelen saldırılara karşı.

UYGULAMA 1. Sopa havaya kaldırıldığı anda ileri atılır; önkollar saldırganın sopayı tutan koluna, sopa yakın bölgeye çarpar.

2. Böylece sopa ucu arkanızda kalır ve darbe gücünü kaybeder.

3. Hemen ardından karşılık ve sopa kontrolü gelir.

VARYASYON Yatay sopa (P3-11), çapraz ve alçak sopa (P4-12).

SINIR / B PLANI Girişiniz geç kalırsa sopa inişinin ortasında kalmayın; geriye çekilip menzil dışına çıkın.

SIK HATA Geriye kaçıp sopenın tam ucu ile karşılaşmak ya da sopenın ucuna blok yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Köpük sopayla çok yavaş, önce yalnızca ileri giriş zamanlaması.

P3-11 Yatay sopa saldırısına karşı savunma *Horizontal Stick Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, sopalı saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Sopenın yana savrularak gövdeye ya da başa yö-neldiği saldırılara karşı.

UYGULAMA 1. Savrulma başladığında ya yayın tamamen dışına geri çe-kilinir ya da sopa tutan kolun içine girilir.

2. İçeri giriş, iki önkolun saldırganın koluna birlikte çarp-masıyla yapılır; ardından sarılma, kol kontrolü ve kar-şılık gelir.

VARYASYON Üstten sopa (P3-10), çapraz ve alçak sopa (P4-12).

SINIR / B PLANI İçeri giremediyseniz yayın dışına çıkmayı deneyin; yarı mesafede kalmak en riskli seçenektir.

SIK HATA Yayın ortasında yerinde durmak.

ÇALIŞMA NOTU Köpük sopayla yavaş savurmalarla karşı giriş ve çıkış seçeneklerini karışık çalışın.

P3-12 Yakın mesafeye girerek etkisizleştirme *Closing the Distance on a Stick*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, sopalı saldırgan kol mesafesine giriyor

NEREDE KULLANILIR Sopa uzun bir silahtır; en etkili savunma çoğu za-man sopenın gücünü kıran yakınlığa girmektir.

UYGULAMA Saldırgan sopayı hazırlarken (geriye kaldırırken) mesafe patlayıcı bir adımla kapatılır; eller silah kolunu kontrol eder, baş sal-dırganın göğsüne yakın tutulur ve diz karşılıkları başlar.

SINIR / B PLANI Giriş zamanlaması kaçarsa ikinci kez zorlamayın; me-safe açıp yeniden değerlendirin.

SIK HATA Mesafeyi kapatırken yavaşlamak ya da yarı yolda durmak.

ÇALIŞMA NOTU Zamanlama çalışması: partner sopayı kaldırdığında sesli işaret verin ve girin.

P3-13 Sopa'nın kontrolü ve güvenle uzaklaşma *Controlling and Retaining the Stick*

BAŞLANGIÇ Sopa savunması sonrası, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Sopyayı aldıktan ya da kontrol ettikten sonra riski nasıl sıfıra indireceğiniz.

UYGULAMA 1. Sopa'nın sapı ve saldırganın bileği birlikte kavranır, sopa bükülerek elinden çekilir.

2. Sopa alındıktan sonra mesafe açılır; sopa gerekirse sizinle saldırgan arasında bir engel olarak tutulur, gerekmiyorsa uzağa bırakılır.

3. Ele geçirilen silahla saldırıya devam etmek hukuki olarak ciddi sonuçlar doğurabilir.

SINIR / B PLANI Sopa kontrolden çıkarsa almaya çalışmayın; bırakıp mesafe açın.

SIK HATA Sopyayı aldıktan sonra saldırganı cezalandırmaya kalkmak.

ÇALIŞMA NOTU Kontrol–alma–mesafe açma zinciri; her tekrarda “bırak mı, tut mu” kararını söyleyin.

P3-14 Şişe ve benzeri sert cisimle üstten vuruşa karşı savunma *Bottle**Strike Defense***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu, elinde şişe olan saldırgan karşıda**NEREDE KULLANILIR** Bar kavgaları ve kalabalık ortamlarda sık görülen bir senaryo.**UYGULAMA 1.** Üstten sopa savunmasıyla aynı prensip uygulanır; ancak şişe daha kısadır ve daha hızlı iner.**2.** Önkol bloğu saldırganın bileğine yapılır, hemen ardından kol kontrolü ve karşılık gelir.**3.** Şişenin kırılma ihtimaline karşı yüz korunur.**SINIR / B PLANI** Kırık cam ya da şişe riski artırır; temas yerine mesafe ve engel önceliklidir.**SIK HATA** Kırık şişeye karşı yakın mesafede uzun süre kalmak; kırık şişe bir kesici alettir.**ÇALIŞMA NOTU** Plastik şişeyle yavaş tempoda blok ve kontrol.**P3-15 Sopa saldırısında geri çekilerek mesafe yönetimi** *Retreating from a**Stick***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu, sopalı saldırgan ilerliyor**NEREDE KULLANILIR** Yakınlaşmanın riskli olduğu durumlarda (saldırgan çok yakın değilse, sopa çok uzunsa ya da kaçış yolu açıksa).**UYGULAMA 1.** Savrulmanın menzilinden geriye ve çapraz adımlarla çıkılır; saldırgan boşa savurduğunda ya uzaklaşılır ya da o boşluk anında içeri girilir.**2.** Menzilin dışında kalmak, sopanın uzunluğunu doğru tahmin etmeyi gerektirir.**SINIR / B PLANI** Geri çekilme menzili yetmezse mesafe yerine bir engel arayın.**SIK HATA** Tam menzil sınırında durmak.**ÇALIŞMA NOTU** Partner farklı uzunlukta köpük sopalarla savursun; siz mesafeyi okuyarak çıkın.

Çoklu Saldırgan (Giriş)

İki saldırgan, bir saldırganın iki katından çok daha fazla risk taşır. Birine odaklandığınız her an diğeri serbesttir. Bu gruptaki teknikler saldırganları “kontrol etmeyi” değil, hareket ve konumlanmayla maruz kaldığınız riski azaltmayı ve bir kaçış hattı oluşturmayı amaçlar. Temel kural: hareket edin, arada kalmayın, yere düşmeyin.

KARAR ŞEMASI · BİRDEN FAZLA SALDIRGAN

Kaçış yolu açık mı?	EVET → Temas kurmadan uzaklaşın; kalabalık ve ışıklı bir alana yönelin.
HAYIR ↓	
Saldırganlar hâlâ konuşuyor ve mesafede mi?	EVET → Sözlü sınır koyun, kaçış yönüne doğru yer değiştirin, arada kalmayın.
HAYIR ↓	
Temas başladı: dış kenarda kalın, saldırganları hizaya sokmaya çalışın, temasları kısa tutun.	
↓	
Yere düştünüz mü?	EVET → Yerdeki mücadeleye girmeyin; ilk boşlukta kalkın ve kalkış yönünü saldırganlardan uzağa seçin.
HAYIR ↓	
Açılan ilk boşlukta durmadan uzaklaşın ve yardım çağırın.	

P3-16**PRENSİP****İki saldırganla karşı konumlanma** *Positioning Against Two**Attackers*

NEREDE KULLANILIR İki kişi size aynı anda yaklaştığında ya da biri önünüzde diğeri yanınızdayken.

UYGULAMA İkisini de aynı anda görebileceğiniz bir açıda durulur; ideal olarak ikisi de sizin aynı tarafınızda ve birbirinin arkasındadır. Arada kalmak (biri önde biri arkada) en tehlikeli konumdur; hemen yana hareket ederek bu konumdan çıkılır.

SIK HATA İki kişinin arasında kalıp birine dönmek.

ÇALIŞMA NOTU İki partner yavaşça yaklaşsın; siz sürekli hareket ederek ikisini aynı görüş alanında tutun.

P3-17 Saldırganları hizaya sokma (funneling)

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, iki saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR İki ya da daha fazla saldırgan varken, onlarla aynı anda değil sırayla uğraşmak için.

UYGULAMA 1. Hareketle saldırganlardan birini diğerinin önüne getirmeye çalışırsınız; öndeki kişi arkadakinin yolunu kısmen kapatır.

2. Amaç, aynı anda temas ettiğiniz kişi sayısını azaltmak ve bir kaçış hattı açmaktır; saldırganların hareketi her zaman yönlendirilemez.

3. Hareket, en dıştaki saldırganın dış tarafına doğru yapılır.

SIK HATA Saldırganların ortasına doğru hareket etmek.

ÇALIŞMA NOTU İki partner farklı yönlerden yaklaşsın; siz sürekli dışa doğru hareket ederek hizayı koruyun.

P3-18 Yönlendirerek kaçış *Redirecting to Escape*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, iki saldırgan

NEREDE KULLANILIR Saldırganlardan birini itip ya da çevirip diğerinin önüne atarak açılan boşluktan çıkmak için.

UYGULAMA Yakındaki saldırgan omzundan ya da kolundan kavranıp diğerine doğru itilir; ikisi birbirine takıldığı anda açık kalan yönden çıkılır.

SIK HATA İttikten sonra ikisinin durumunu izlemek için beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Üç kişilik çalışma: bir it, bir kaç; kaçış yönünü önceden belirlemeyin.

P3-19 **PRENSİP** **Kalabalık ortamda hareket** *Moving Through a Crowd*

NEREDE KULLANILIR Kalabalık bir ortamda saldırıya uğradığınızda ya da tehdit içinde hareket etmeniz gerektiğinde; kalabalık hem gizlenme hem de yardım isteme fırsatı sunar.

UYGULAMA Kalabalık içinde omuzlar hafifçe öne, eller göğüs hizasında tutulur ve insanların arasından yan dönerek geçilir. Tehdit sizi takip ediyorsa kalabalığı aranızda koymak onu yavaşlatır. Yardım isterken belirli bir kişiye seslenmek genel bağırmaktan daha etkilidir.

SINIR / B PLANI Kalabalık görüşü kapatırsa hareketi durdurup çevreyi yeniden tarayın.

SIK HATA Kalabalığın akışına karşı itişerek ilerlemek.

ÇALIŞMA NOTU Partnerlerle oluşturulmuş bir kalabalık içinden yan dönerek geçme ve takipçiden uzaklaşma.

P3-20**PRENSİP****Tek saldırganı odaklanırken ikincisini izleme** *Peripheral**Awareness*

NEREDE KULLANILIR Biriyle uğraşırken diğeri tamamen gözden kaybetmemek, çoklu saldırganın en kritik prensibidir.

UYGULAMA Göz birinci saldırganı olsa da baş düzenli aralıklarla çevrilir ve ikincinin konumu kontrol edilir. Birinci saldırganla temas kısa tutulur; uzun klinç ya da yere inmekten kaçınılır.

SIK HATA Birinci saldırganla uzun süre boğuşmak.

ÇALIŞMA NOTU Bir partnerle ped çalışması yaparken, ikinci partner sessizce yer değiştirsin; siz her 5 saniyede onun yerini söyleyin.

P3-21 İkinci saldırganın araya girmesine tepki *Reacting to a Second Attacker*

BAŞLANGIÇ Tek saldırganla temas hâlinde, ikincisi yaklaşıyor

NEREDE KULLANILIR Beklenmedik anda ikinci kişi devreye girdiğinde.

UYGULAMA 1. Birinci saldırganla temas hemen kesilir: itme ya da karşılıklı mesafe açılır.

2. Ardından ikisini aynı görüş alanına alacak şekilde yana hareket edilir.

3. Öncelik, kaçış yolunu yeniden bulmaktır.

SIK HATA İkinci saldırganı fark ettikten sonra da birinciyle uğraşmaya devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Senaryo: tek saldırganla başlayan çalışmaya habersiz ikinci kişi katılsın.

GRUP 4 · 3 TEKNİK**İleri Tutuş ve Boğma Savunması**

P1 ve P2'deki temel boğma kurtulmaları daha güçlü ve daha dirençli bir saldırganı karşı yetersiz kalabilir. Bu grup, kurtulmanın ilk denemede başarısız olduğu durumlar için ikinci katmanı oluşturur.

P3-22 Arkadan boğmadan kurtulma: Hook & Strip *Rear Choke Release: Hook and Strip*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saldırgan arkadan boğuyor

NEREDE KULLANILIR Arkadan güçlü bir kolla boğulduğunuzda ya da temel kurtulma işe yaramadığında.

UYGULAMA 1. Çene boğan kolun dirsek içine doğru çevrilir ve nefes yolu korunur.

2. İki el boğan kolun önkoluna kanca yapıp aşağı çeker; aynı anda kalça yana kayar ve dönüş için alan açılır.

3. Kurtulan tarafa dönülerek kasığa el vuruşu, çeneye dirsek ve alçak tekme ya da diz karşılıkları verilir.

SINIR / B PLANI Kurtulma oturmazsa gücü artırmak yerine kalça ve dönüş açısını değiştirin.

SIK HATA Kolu yukarıya itmeye çalışmak; aşağı çekmek çok daha etkilidir.

ÇALIŞMA NOTU Kontrollü baskıyla, tap işareti önceden belirlenerek.

P3-23 Kol ve boyun kavramalarından kurtulma *Arm-and-Neck Control Escape*

BAŞLANGIÇ Kol ya da boyun kavranmış

NEREDE KULLANILIR Saldırgan hem boynunuzu hem bir kolunuzu aynı anda kontrol etmeye çalıştığında; genellikle sizi bir yere yönlendirmek içindir.

UYGULAMA 1. Önce boyun üzerindeki baskı çene ve serbest el ile azaltılır; ardından tutulan kol vücuda çekilerek kaldıraç kırılır ve saldırgana doğru dönülür.

2. Dönüşle birlikte karşılık gelir.

SINIR / B PLANI Kilit sıklaşıyorsa direnmeyin; kilit yönünde küçük bir hareketle baskıyı azaltın.

SIK HATA Kolu kurtarmaya odaklanıp boyundaki baskıyı ihmal etmek.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle yavaş, kilidin zorlanmadığı tempoda.

P3-24 Yere yatırılarak yapılan boğmalardan kurtulma *Choke Escape After a Takedown*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan boğuyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan sizi yere yatırıp boğmaya devam ettiğinde; ayaktaki teknik yetmez, yerde devam eden bir çözüm gerekir.

UYGULAMA 1. Eller boğan elleri koparır; mümkünse serbest elin parmaklarıyla gözlere vurulur; kalça köprüye kalkarak saldırganın dengesini bozar ve dönüş ya da kaçış hareketi başlar.

2. Yerde ağırlık saldırganda olduğu için kalça hareketi olmadan kurtulmak neredeyse imkânsızdır.

SINIR / B PLANI Yerde kurtulma yavaşsa enerjinizi harcamayın; doğru anı bekleyip tek seferde hareket edin.

SIK HATA Yalnızca kollarla çabalamak.

ÇALIŞMA NOTU Ayakta başlayan boğmanın kontrollü biçimde yere taşındığı senaryo.

GRUP 5 · 4 TEKNİK

Yere İndirilmeye Karşı Savunma

Yere düşmek her zaman kötü değildir; ama bir saldırganın sizi kendi seçtiği anda ve biçimde yere indirmesi çoğu zaman kötüdür. Bu gruptaki teknikler, belinize ya da bacaklarınıza yönelen yere indirme girişimlerine karşı ayakta kalmayı öğretir.

P3-25 Sprawl ve denge koruma

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan bacaklara dalıyor

NEREDE KULLANILIR Biri belinize sarılarak ya da bacaklarınıza atlayarak sizi yere yıkmaya çalıştığında ayakta kalmanın ilk savunmasıdır.

UYGULAMA 1. Bacaklar hızla geriye fırlatılır, kalça yere doğru bastırılır ve göğüs saldırganın sırtına ya da omuzlarına ağırlık verir.

2. Eller saldırganın başını ve omuzlarını aşağı iter.

3. Saldırgan durdurulduğunda hemen ayağa kalkılır ve mesafe açılır.

VARYASYON Tek bacak savunması (P3-26), çift bacak savunması (P3-27).

SIK HATA Kalçayı yukarıda bırakıp yalnızca elleri kullanmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş dalışlar yapsın; siz sprawl ve kalkış zincirini çalışın.

P3-26 Tek bacak savunması *Single-Leg Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, tek bacağınız kavranıyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan tek bacağınızı kavrayıp kaldırmaya çalıştığında.

UYGULAMA 1. Tutulan bacak saldırganın bacaklarının arasına doğru indirilir ve kalça öne itilir; bu, kaldırmayı zorlaştırır.

2. Eller saldırganın başını aşağı bastırır, serbest bacak dengeyi korur.

3. Fırsat doğduğunda başa ve sırtta karşılık verilir.

VARYASYON Çift bacak savunması (P3-27), sprawl (P3-25).

SIK HATA Tek ayak üzerinde zıplayarak dengeyi korumaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner bacağınızı tutsun; siz kalça ve baş kontrolüyle kurtulmayı çalışın.

P3-27 Çift bacak savunması *Double-Leg Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, iki bacağınız kavranıyor

NEREDE KULLANILIR Daha güçlü bir yere indirme girişimi; güreşçi tarzı bir saldırıya karşı.

UYGULAMA 1. Sprawl ile birlikte önkollar saldırganın omuzlarına ya da boynuna yerleşir ve onu aşağı iter; kalça tamamen geriye kaçırılır.

2. Saldırgan yere indiğinde onun yanına dönülür ve kalkılır.

VARYASYON Tek bacak savunması (P3-26), sprawl (P3-25).

SIK HATA Dik durup saldırganın darbesini göğüsle karşılamak.

ÇALIŞMA NOTU Kademeli hız: yavaş dalışlardan orta hıza.

P3-28 Yere düşerken saldırganla birlikte pozisyon kontrolü *Controlling the Fall*

BAŞLANGIÇ Ayakta, saldırganla birlikte düşerken

NEREDE KULLANILIR Düşmek kaçınılmazsa bile hangi pozisyonda düşeceğinizi kontrol edebilirsiniz; üstte mi altta mı kalacağınız büyük fark yaratır.

UYGULAMA 1. Düşüş sırasında saldırganın kolu ya da boynu kavranır ve vücut döndürülerek onun üzerine ya da yanına düşülür.

2. Alta düşülüyorsa hemen guard ya da çerçeve kurulur.

SIK HATA Düşüş sırasında kontrolü bırakıp tamamen pasif düşmek.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak matta kontrollü düşüşlerde dönme çalışması.

Yer Mücadelesi (Temel)

Bu 17 teknik, P2'deki kaçışların daha dirençli saldırganlara karşı uyarlanmış hâllerini ve sırt kontrolü gibi yeni tehlikeli pozisyonları kapsar.

P3-29 Guard'dan ayağa kalkma varyasyonları *Standing Up from Guard*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan guard içinde

NEREDE KULLANILIR P2'deki temel çıkışın, saldırganın farklı tepkilerine göre uyarlanmış hâlleri.

UYGULAMA 1. Saldırgan sizi kendine çekiyorsa çerçeveye mesafe korunur; itiyorsa bu itme kalkış için kullanılır; geri çekiliyorsa tekmeyle mesafe açılır.

2. Her varyasyonun sonu teknik ayağa kalkmadır.

SIK HATA Tek bir kalkış biçimini her duruma zorlamak.

ÇALIŞMA NOTU Partner rastgele tepki versin; siz uygun varyasyonu seçin.

P3-30 Side control kaçışı: yön değiştirme ve köprü *Side Control: Bridge and Turn*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan side control'de

NEREDE KULLANILIR Temel kaçışın işe yaramadığı durumda ikinci bir seçenek.

UYGULAMA 1. Saldırganın ağırlığına karşı köprü yapılır; köprünün tepe noktasında vücut saldırgana doğru dönülür ve dizler üzerine gelinir.

2. Buradan kalkış ya da kaçış yapılır.

SIK HATA Köprüyü yarım yapmak; kalça tam yükselmezse saldırgan dengesini kaybetmez.

ÇALIŞMA NOTU İki side control kaçışını zincir hâlinde çalışın.

P3-31 Mount pozisyonunda vuruş baskısı altında kaçış *Mount Escape Under Strikes*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan mount'ta vuruyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan üstünüzde hem sizi tutuyor hem vuruyorsa; önce vuruşu durdurmak, sonra kaçmak gerekir.

UYGULAMA Kollar kapanarak başı korur, saldırgan göğse çekilerek vuruş mesafesi daraltılır; ardından köprü-yuvarlanma ya da dirsek kaçışı uygulanır.

SIK HATA Vuruşlar devam ederken kaçmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner koruyuculu eldivenle yavaş vuruşlar yapsın; siz önce kapanma, sonra kaçış.

P3-32 Yerdeyken üstten gelen tekmelere karşı savunma *Defending Stomps and Kicks on the Ground*

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, saldırgan ayakta

NEREDE KULLANILIR Ayaktaki bir saldırgan yerdeki size tekme ya da ezme atmaya çalıştığında.

UYGULAMA 1. Ayaklar ve dizler kalkan gibi saldırgana yönelir; kollar başı korur.

2. Saldırgan yaklaştığında dizine ya da kaval kemiğine tekme atılır.

3. Baş ve karın, saldırgandan uzak tarafta tutulur.

SIK HATA Kollarla tekmeleri yakalamaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yumuşak bir ped ile yukarıdan yaklaşsın; siz yerde yönelip tekmeyle karşılayın.

P3-33 Saldırmanın bacaklarını kontrol ederek ayağa kalkma *Controlling the Legs to Stand*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan ayakta ve yakında

NEREDE KULLANILIR Kalkarken saldırganın sizi tekrar yere çekmesini önlemek için.

UYGULAMA Yerdeyken saldırganın bir bacağı ya da dizi elle kontrol edilir; kalkış bu kontrol sürerken yapılır ve ayağa gelince bacak itilerek mesafe açılır.

SIK HATA Kontrolü kalkıştan önce bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yerde oturur pozisyonda sizi çekmeye çalışsın; siz bacak kontrolüyle kalkın.

P3-34 Sırttan (back) pozisyonundan kaçış: temel *Back Control Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan sırtınızda

NEREDE KULLANILIR Saldırğan arkanıza geçip sırtınızı kontrol ettiğinde; en tehlikeli pozisyonlardan biridir çünkü boğma tehdidi her an vardır.

UYGULAMA 1. İlk öncelik boynu korumaktır: çene içeri, eller boyna yakın.

2. Ardından sırt yere doğru kaydırılır ve saldırganın bacaklarından biri itilerek o yöne dönlür.

3. Amaç, sırtınızı yere, yüzünüzü saldırganına getirmektir.

VARYASYON Kol koruması ve dönerek kaçış (P3-42), sırt boğmasına karşı savunma (P4-45).

SIK HATA Boyun korumasını bırakıp önce kalkmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Sırt kontrolü pozisyonundan yavaş tempoda kaçış.

P3-35 **PRENSİP** **Yerdeyken ikinci saldırganın farkındalığı** *Ground**Awareness of a Second Attacker*

NEREDE KULLANILIR Yerdeyken bile etrafı takip etmeyi bırakmama alışkanlığı.

UYGULAMA Her pozisyon değişikliğinde baş kaldırılır ve çevre kontrol edilir. İkinci bir saldırgan fark edildiğinde yerdeki mücadele bırakılır ve kalkış önceliklendirilir.

SIK HATA Yerde “tünele” girip çevreyi unutmak.

ÇALIŞMA NOTU Yer çalışmasında eğitmen ara sıra ped ile yaklaşsın; fark ettiğinizde bildirin.

P3-36 **Yerde ayakta duran saldırgana karşı mesafe yönetimi** *Ground vs.**Standing Distance Management*

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, saldırgan ayakta

NEREDE KULLANILIR Siz yerdeyken, ayaktaki kişiyle aranızdaki mesafeyi yönetmek için.

UYGULAMA Yerde savunma durumunda kalçanızın üzerinde dönerek ayaklar saldırgana çevrilir; yaklaştığında tekme, uzaklaştığında teknik kalkış yapılır.

SIK HATA Saldırgan uzaklaştığında kalkmayı ertelemek.

ÇALIŞMA NOTU Partner uzaklaşıp yaklaşarak sizi test etsin.

P3-37 Guard'a girmeye çalışan saldırgana karşı savunma *Preventing Guard Entry*

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, saldırgan bacaklarınızın arasına girmeye çalışıyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan ayaktayken ya da diz üstündeyken sizin bacaklarınızı geçip üstünüze gelmeye çalıştığında.

UYGULAMA Ayaklar saldırganın kalçasına ve dizlerine dayanır, onu uzak tutar; kalça sürekli hareket ederek ayakları ona dönük tutar.

SIK HATA Ayakları yere bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner bacaklarınızı geçmeye çalışsın; siz ayak kontrolünü koruyun.

P3-38 Bacak geçişlerine (guard passing) karşı savunma *Guard Pass Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan bacaklarınızı geçmeye çalışıyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan bacaklarınızın arasından geçip daha baskın bir pozisyona (side control, mount) geçmeye çalıştığında.

UYGULAMA Kalça saldırganın geçtiği yöne doğru kaydırılır, diz içeri sokulur ve çerçeve kurulur; böylece guard yeniden oluşturulur.

SIK HATA Geçiş sırasında sırtüstü düz yatmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş geçişler yapsın; siz her birinde guard'ı yeniden kurun.

P3-39 Half guard benzeri pozisyondan kaçış *Half Guard Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan bir bacağınızı kontrol ediyor

NEREDE KULLANILIR Saldırganın bir bacağınızı kontrol ettiği, diğer bacağınızın serbest olduğu pozisyonda.

UYGULAMA 1. Serbest bacakla saldırganın kalçasına dayanıp kalça kaydırılır; kontrol edilen bacak geri çekilerek tam guard'a ya da kalkışa geçilir.

2. Yan yatmak düz yatmaktan daha güvenlidir.

SIK HATA Sırtüstü düz kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Half guard'dan her iki yöne kaçış çalışması.

P3-40 Side control'de boyun ve kol kilidi girişimlerine karşı savunma

Defending Locks in Side Control

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan side control'de

NEREDE KULLANILIR Side control yalnızca baskı değil, kilit riski de taşır; saldırgan kolunuzu ya da boynunuzu hedefleyebilir.

UYGULAMA 1. Kollar vücuda yakın tutulur, dirsekler içeride kalır; kol hedef alınırsa el kendi yakanıza ya da göğsünüze kilitlenir.

2. Boyun baskısında çene içeri çekilir ve kalça hareketiyle kaçış başlatılır.

SIK HATA Kolu saldırganın boynuna uzatmak; bu, kilide davetiyedir.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaşça kilit girişimi yapsın; siz erken fark edip kolunuzu saklayın.

P3-41 Mount'ta kolları içeri alarak yuvarlanma (Trap & Roll) *Trap and Roll*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan mount'ta

NEREDE KULLANILIR Mount'tan çıkmanın P2'dekinden daha ileri bir varyasyonu.

- UYGULAMA**
1. Saldırganın kolu göğse sıkıca çekilir ve aynı taraftaki ayağı kilitlenir; köprü tek yöne değil çapraz olarak yapılır ve dönüş tamamlanır.
 2. Kolun içeri alınması saldırganın elini yere koymasını engeller.

SIK HATA Kolu gevşek tutmak.

ÇALIŞMA NOTU Artan dirençle her iki yöne.

P3-42 Sırt kontrolünde kol koruması ve dönerek kaçış *Back Control: Arm Defense and Turn*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan sırtınızda

NEREDE KULLANILIR Sırtınız kontrol edilirken boğulma riskine karşı ilk savunma. P3-34'teki temel sırt kaçışının, boğma girişimi başladığı andaki hâlidir; aktif boğmaya karşı dirençli partnerle çalışılan ileri savunmalar P4'tedir (P4-34 ve P4-41).

UYGULAMA Saldırganın boğmaya çalışan kolu iki elle aşağı çekilir; aynı anda omuzlar yere doğru kaydırılır ve saldırganın boğan kolunun tarafına dönlür.

SIK HATA Yanlış tarafa dönüp boğmayı sıkılaştırmak.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş tempoda doğru dönüş yönünü öğrenmek için tekrar.

P3-43 Yerdeyken saç çekilerek sürüklenmeye karşı savunma *Ground Drag Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde, saç tutulmuş, sürükleniyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan sizi yerdeyken saçınızdan çekip sürüklemeye çalıştığında.

UYGULAMA Tutan el başa bastırılır, vücut sürükleme yönüne döndürülür ve ayaklar saldırganın bacaklarına yönelir; tekme ile tutuş kırılır ve kalkılır.

SIK HATA Sırtüstü sürüklenmeye izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Partner kontrollü biçimde sizi çeksin; siz dönüp tekmeyle karşılık verin.

P3-44 Ayakta duran saldırganın tekmesini yakalayarak ayağa kalkma

Catching a Kick to Stand

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, saldırgan ayakta tekme atıyor

NEREDE KULLANILIR Gelen bir tekmeyi durdurup aynı zamanda kalkış fırsatına çevirmek için.

UYGULAMA Tekme bacaklar ve kollarla karşılanır ve ayak bileği vücuda sarılır; ardından saldırganın destek bacağına tekme atılarak dengesi bozulur ve ayağa kalkılır.

SIK HATA Tekmeyi yakaladıktan sonra yerde kalmaya devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş tekmeler atsın; siz yakalayıp kalkmayı çalışın.

P3-45 Yerde saldırganın ayak bileğini kontrol ederek mesafe yaratma

Ankle Control for Distance

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, saldırgan ayakta

NEREDE KULLANILIR Yerdeyken ayaktaki saldırganı uzak tutmanın bir başka yolu.

UYGULAMA Saldırganın ayak bileği bir elle kavranır, diğer ayak dizine ya da kalçasına dayanır ve itilir; saldırgan geriye dengesiz düşerken kalkış yapılır.

SIK HATA Ayak bileğini kavrayıp itmeden tutmaya devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Partner yaklaşırken bilek kontrolü ve itme zamanlaması.

GRUP 7 · 14 TEKNİK · YER MÜCADELESİ

Yer Mücadelesi - Alt Kontrol ve Kaçışlar

Güreş ve yer mücadelesi disiplinlerinden gelen pozisyon bilgisiyle, alttayken kaçış seçenekleriniz burada genişler. Bu teknikler Black Force'un yer mücadelesine verdiği ağırlığın en belirgin örneğidir.

P3-46 Turtle pozisyonundan kaçış *Turtle Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde turtle pozisyonunda

NEREDE KULLANILIR Kendinizi korumak için dizler ve dirsekler üzerine topaklandığınız (turtle) pozisyonda saldırgan üstünüze ya da yanınıza geldiğinde.

UYGULAMA 1. Başın ve boynun korunması öncelikle sürdürülür; ardından ya bir omuz üzerinden yuvarlanarak guard'a dönülür ya da bir ayak öne basılıp kalkılır.

2. Uzun süre turtle'da kalmak sırtı saldırgana açar.

VARYASYON Sit-out ile kaçış (P3-47), turtle'dan süpürme (G1-68).

SIK HATA Turtle'da hareketsiz beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Partner yanınızdan baskı yapsın; siz yuvarlanma ya da kalkışla çıkın.

P3-47 Sit-out ile arkadan kaçış

BAŞLANGIÇ Yerde turtle pozisyonunda, saldırgan arkada

NEREDE KULLANILIR Saldırgan arkanızdayken, dizler üzerindeyken ya da turtle pozisyonunda.

UYGULAMA 1. Bir ayak öne uzatılır ve kalça dönerek oturma pozisyonuna geçilir; bu dönüş saldırganı sizin yanınıza ya da önünüze getirir.

2. Ardından kalkış ya da yüzleşme yapılır.

SIK HATA Dönüşü yavaş yapıp saldırganın sırtınıza tırmanmasına izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Turtle ve dizler üstünden sit-out tekrarları.

P3-48 Scarf hold (yandan baş kilidi) kurtulması *Scarf Hold Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan yanda başınızı kilitlemiş

NEREDE KULLANILIR Saldırgan yanınızda oturup başınızı ve bir kolunuzu yandan kilitlediğinde.

UYGULAMA 1. Serbest el saldırganın yüzüne ya da çenesine itilir, kalça saldırgandan uzağa kaydırılır ve kilitli kol çekilerek başın arkasından çıkarılır.

2. Ardından saldırganın sırtına dönülür ya da kalkılır.

SIK HATA Baş saldırgana doğru çekmek.

ÇALIŞMA NOTU Scarf hold'dan her iki yöne yavaş kaçış.

P3-49 Knee-on-belly pozisyonundan temel kaçış *Knee-on-Belly Escape (Basic)*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırganın dizi karnınızda

NEREDE KULLANILIR Karın üzerine binen diz baskısından kurtulmanın temel yolu. Baskı nefes almayı zorlaştırdığı için hızlı tepki gerekir; bu kaçışın işe yaramadığı durumlar için ikinci yol P4'te öğretilir.

UYGULAMA Diz iki elle kalçaya doğru itilirken kalça ters yöne kaydırılır; açılan boşluğa diz sokulur ya da saldırganın diz baskısından yana yuvarlanılır.

SIK HATA Dizi yukarı itmeye çalışmak; yana itmek daha kolaydır.

ÇALIŞMA NOTU Partner hafif diz baskısı versin; iki kaçış yöntemini dönüşümlü çalışın.

P3-50 North-South pozisyonundan kurtulma *North-South Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan başınızın üzerinde ters yönde

NEREDE KULLANILIR Saldırganın başınızın üzerinde, ters yönde durduğu nadir ama tehlikeli bir pozisyon.

UYGULAMA Önkollar saldırganın kalçasına çerçeve kurar, kalça yana kaydırılır ve vücut dönerek saldırganın bacaklarına yönelir; ardından dizler üzerine gelinir.

SIK HATA Saldırgana sarılıp pozisyonu sabitlemek.

ÇALIŞMA NOTU North-south pozisyonundan yavaş dönüş ve kalkış.

P3-51 Half guard'dan tam guard'a dönüş *Half Guard to Full Guard*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, half guard

NEREDE KULLANILIR Bacaklardan biri kontrol edilirken tekrar tam kontrolü sağlamak için.

UYGULAMA Serbest bacak saldırganın kalçasına dayanır, kalça kaydırılarak kontrol edilen bacak geri çekilir ve iki bacak saldırganın beline sarılır.

SIK HATA Serbest bacağı pasif bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Half guard'dan tam guard'a art arda geçişler.

P3-52 Bacak örgüsünden kurtulma *Leg Entanglement Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde, bacaklar dolanmış

NEREDE KULLANILIR Bacaklarınız saldırganınkilerle karışıp kilitlendiğinde; bu pozisyon bacak kilitlerine zemin hazırlayabilir.

UYGULAMA 1. Önce diz ve ayak bileği saldırganın kalçasından uzaklaştırılır; ardından bacak dönülerek ve geri çekilerek karışıklıktan çıkılır.

2. Tutulan ayak kalçaya doğru değil, dışa doğru çekilir.

SIK HATA Bacağı panikle rastgele çekip eklemi zorlamak.

ÇALIŞMA NOTU Çok yavaş, eğitmen gözetiminde pozisyon tanıma ve çıkış.

P3-53 Yerde omuz sıkıştırmasından kurtulma *Shoulder Pressure Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırganın omzu yüzünüzde

NEREDE KULLANILIR Saldırgan omzuyla yüzünüze ya da boynunuza baskı yaparak sizi sabitlediğinde.

UYGULAMA Baş baskının tersine döndürülür ve nefes yolu korunur; ön-kol çerçeve kurar ve kalça kaydırılarak baskı açısı kırılır.

SIK HATA Baskıya karşı başı dik tutmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin kontrollü omuz baskısıyla kaçış.

P3-54 Yerde iki elin de tutulduğu durumdan kurtulma *Both Wrists Pinned Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, iki bilek tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Ellerinizi tamamen kontrol altındayken; çözüm bacaklarda ve kalçadadır.

UYGULAMA 1. Kalça köprüye kalkarak saldırganı öne dengesizler; eller vücuda doğru çekilerek serbest bırakılır.

2. Köprüyle saldırgan yeterince dengesizleşirse yuvarlanma yapılır.

SIK HATA Elleri yukarı itmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Mount'ta bilek kontrolünden köprü ve kurtulma.

P3-55 Yerde ayak bileği kilidine karşı erken savunma *Early Ankle Lock**Defense***BAŞLANGIÇ** Yerde, ayak bileğiniz kavranmış**NEREDE KULLANILIR** Kilit oturmadan önce fark edip engellemek için.**UYGULAMA 1.** Ayak bileği hedef alındığında ayak parmakları yukarı çekilir (bilek esnetilir) ve ayak saldırganın koltuk altından dışarı dönülerek çekilir.**2.** Erken fark edilirse kilit hiç oluşmaz.**SINIR / B PLANI** Kilit oturmaya başladıysa geç kalmışsınızdır; ayak bileğini zorlamadan bacağı dışa çevirip çekin.**SIK HATA** Kilidi fark ettikten sonra ayağı içeri doğru çekmek.**ÇALIŞMA NOTU** Çok yavaş ve kontrollü, tap işareti önceden belirlenerek.**P3-56 Yerde boyun sıkıştırmasına karşı çene kilitleme** *Chin Tuck Against**Neck Compression***BAŞLANGIÇ** Yerde, boyna baskı başlıyor**NEREDE KULLANILIR** Boğulma girişimine karşı en erken savunma.**UYGULAMA 1.** Çene göğse bastırılır, omuzlar yukarı kaldırılır ve boyun kasları gerilir; bu, saldırganın kolunun boyna yerleşmesini zorlaştırır.**2.** Aynı anda eller boğan kolu kontrol etmeye çalışır.**SINIR / B PLANI** Baskı azalmıyorsa çene kilidini bırakmayın; kalça hareketiyle destek arayın.**SIK HATA** Çeneyi yukarı kaldırıp boynu açmak.**ÇALIŞMA NOTU** Her yer çalışmasında çene pozisyonunu alışkanlık hâline getirin.

P3-57 Crucifix pozisyonundan kurtulma *Crucifix Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde, kollarınız saldırganın bacağı ve kolu arasında kilitli
NEREDE KULLANILIR Her iki kolunuzun da kontrol altına alındığı, özellikle kısıtlayıcı bir pozisyon.

UYGULAMA Önce en serbest olan kol vücuda doğru çekilir; ardından kalça ve bacaklarla saldırganın ağırlığı kaydırılarak dönülür.

SINIR / B PLANI Bir kol kurtulmadan diğerini zorlamayın; sırayla ve kalça desteğiyle çalışın.

SIK HATA Hareketsiz kalıp saldırganın vurmasını beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Eğitimden gözetiminde yavaş pozisyon çalışması.

P3-58 Yerde sırt üstü çift bacak kontrolünden kurtulma *Double Leg Pin Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, iki bacağınız kontrol ediliyor

NEREDE KULLANILIR Bacaklarınız tutulup hareketiniz kısıtlandığında.

UYGULAMA Oturur pozisyona gelerek saldırganın başına ve omuzlarına baskı yapılır; bir bacak kurtarıldıktan sonra diğeri çekilir ve kalkılır.

SIK HATA Sırtüstü kalıp bacakları çekmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner bacaklarınızı tutsun; siz oturup kurtulmayı çalışın.

P3-59**PRENSİP****Yerde uzun süre kalan baskıya karşı enerji yönetimi***Energy Management Under Pressure*

NEREDE KULLANILIR Bir mücadele uzadıkça asıl mesele teknik değil, enerjinizi doğru ana saklamaktır.

UYGULAMA Sürekli ve panik içinde itmek yerine, pozisyon korunur, nefes kontrol edilir ve saldırganın hata yaptığı an (ağırlığını kaydırdığı, vurmak için kalktığı an) beklenir. O anda tüm enerji tek bir kaçış hareketine verilir.

SIK HATA İlk 30 saniyede tüm enerjiyi harcamak.

ÇALIŞMA NOTU 2 dakikalık baskı turları: yalnızca doğru anı yakaladığınızda kaçmaya çalışın.

GRUP 8 · 3 TEKNİK**Tamamlayıcı Teknikler****P3-60 Baş kilidinde hassas noktaya baskı yaparak kurtulma***Pressure Point**Headlock Escape*

BAŞLANGIÇ Baş kilitli

NEREDE KULLANILIR P2'deki temel baş kilidi kurtulmasına, güç yetmediğinde kullanılacak bir alternatif.

UYGULAMA 1. Serbest el saldırganın yüzüne ulaşır; parmaklar göze, burunun altına ya da kulak arkasındaki yumuşak bölgeye baskı uygular, diğer el kasığa vurur ve baş geriye itilir.
2. Baskı kilidi gevşettiği anda baş çekilir ve karşılık verilir.

SIK HATA Baskıyı kısa süreli ve kararsız uygulamak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle çok hafif baskıyla yalnızca nokta ve yön çalışması.

P3-61 Arkadan elle ağzın kapatılmasına karşı kurtulma *Mouth-Cover Release**Release***BAŞLANGIÇ** Arkadan ağız kapatılmış**NEREDE KULLANILIR** Kaçırılma girişiminin ilk işareti olabilecek bir temas; hızlı ve sessiz olmayan bir tepki gerekir.**UYGULAMA 1.** İki el ağzı kapatan eli aşağı çekerken baş yana çevrilir; aynı anda kalça alçalır ve geriye dirsek ile ayak ezmesi karşılığı verilir.**2.** Ağız serbest kaldığında hemen bağırılır.**SIK HATA** Yalnızca eli çekmeye çalışıp karşılık vermemek.**ÇALIŞMA NOTU** Partner kontrollü biçimde elini ağzınıza koysun; siz kurtulma, karşılık ve bağırma zincirini tamamlayın.**P3-62** **PRENSİP** **Sopa saldırılarının 5 temel açısı** *Five Stick Attack Angles***NEREDE KULLANILIR** Bıçaktaki aç sistemi benzer, sopaya özel bir çerçeve; hangi açıdan gelirse gelsin tutarlı bir tanıma ve tepki sağlar.**UYGULAMA** Açılar: üstten, sağdan yatay, soldan yatay, sağ alttan çapraz ve sol alttan çapraz. Her açı için ya menzilden çıkma ya da sapa yakın giriş seçeneği vardır; öğrenci her açığı adıyla ve tepkisiyle eşleştirir.**SIK HATA** Yalnızca üstten gelen saldırıya hazırlanmak.**ÇALIŞMA NOTU** Köpük sopayla eğitmen açıları rastgele gösterebilir; siz açığı söyleyip tepki verin.**GRUP 9 · 7 TEKNİK****Yakın Mesafe Tuzaklama ve Süpürmeler**

Bu grup, saldırganın kolunu geçici olarak kontrol altına alıp (tuzaklama) ya da dengesini bozup (süpürme) araya açılan anı karşılığa çevirmeyi öğretir. Tuzaklama tek başına bir çözüm değildir; amaç, kısa bir an için saldırganın müdahale kapasitesini düşürüp doğrudan bir karşılık ya da uzaklaşma fırsatı yaratmaktır.

P3-63 Kol tuzaklama ile vuruş açma *Arm Trap to Open a Strike*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Saldırganın önde tuttuğu kol, karşılık vuruşunun önündeki en büyük engeldir; bu engeli kısa süreliğine sabitlemek net bir hedef açar.

UYGULAMA 1. Bir el saldırganın önkolunu bileğe yakın yerden bastırıp gövdeye doğru sabitlerken, diğer el aynı anda açılan hatta vurur.

2. Tuzak yalnızca vuruşun süresi kadar tutulur, ardından bırakılıp mesafe ya da karşılık devam eder.

SIK HATA Tuzağı gereğinden uzun tutup iki elin de meşgul kalması; bu, saldırganın diğer eline veya ayağına karşı savunmasız bırakır.

ÇALIŞMA NOTU Partner önde bir kolunu tutsun; siz kısa tuzak-vuruş-bırak zincirini tekrar edin.

P3-64 Çapraz kol kilitleme ve dirsek vuruşu *Cross-Arm Trap and Elbow Strike*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırganın kolu uzanmış

NEREDE KULLANILIR Saldırgan iki koluyla da öne geldiğinde tek kol tuzağı yetmez; çapraz kilitleme her iki kolu aynı anda geçici olarak devre dışı bırakır.

UYGULAMA İki kol çapraz biçimde saldırganın iki önkolunun üzerinden geçirilip aşağı-ıçe bastırılır; kollar sabitlenir sabitlenmez baş ya da gövdeye dirsek vuruşu yapılır.

SIK HATA Bastırmayı gövdeden değil yalnızca kollardan yapmaya çalışmak; güç yetersiz kalır ve kilit çözülür.

ÇALIŞMA NOTU Partner iki koluyla önde dursun; siz çapraz kilitleme ve dirsek vuruşunu yavaş tempoda çalışın.

P3-65 Ön ayak süpürmesiyle dengesizleştirme *Lead-Leg Sweep to Off-Balance*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırgan ağırlığını ön ayağa vermiş

NEREDE KULLANILIR Yakın mesafede bir vuruş bazen yetmez; saldırganın dengesini ayağından bozmak, karşılığın etkisini katlar.

UYGULAMA 1. Karşılık vuruşuyla aynı anda ön ayak, saldırganın ön ayağının dışına doğru süpürülür; üst beden hafifçe iterken alt beden süpürmeyi tamamlar.

2. Denge bozulur bozulmaz mesafe açılır.

SIK HATA Süpürmeyi tek başına, üst beden desteği olmadan denemek; bu, kendi dengenizi de bozar.

ÇALIŞMA NOTU Pedle karşılık vuruşu ve hafif ayak süpürmesini birlikte, yavaş tempoda tekrar edin.

P3-66 Dönerek arka ayak süpürmesi *Spinning Rear-Leg Sweep*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Saldırgan ileri girip ağırlığını öne aktardığında, arkadan gelen bir süpürme onu tamamen yere indirebilir.

UYGULAMA 1. Gövde saldırganın yanına dönerken arka ayak, saldırganın arka ayağının arkasından süpürülür; aynı anda üst beden aşağı-öne doğru iter.

2. Saldırgan düştüğünde hemen uzaklaşılır.

SIK HATA Dönüşü yarım bırakıp süpürmeyi zayıf bir açıdan denemek.

ÇALIŞMA NOTU Eğitimden gözetiminde, yumuşak zeminde ve çok yavaş tempoda çalışılır.

P3-67 Bilek kancalama ile kol kontrolü *Wrist Hook Control*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırganın kolu uzanmış

NEREDE KULLANILIR Saldırganın bileğini düz kavramak yerine kancalamak, daha az güçle daha fazla kontrol sağlar.

UYGULAMA 1. Parmaklar saldırganın bileğinin iç kısmından kancalanıp aşağı-dışa doğru çekilir; bu, kolu doğal olarak gövdeden uzaklaştırır ve karşı tarafı açar.

2. Kontrol kurulunca karşılık ya da tuzaklama zincirine geçilir.

SIK HATA Kancalamayı yalnızca parmak gücüyle yapmaya çalışmak; hareket bilek ve gövdeden gelmelidir.

ÇALIŞMA NOTU Partner bileğini size doğru uzatsın; siz kancalama ve çekme hareketini tekrar edin.

P3-68 Çift kol ardışık tuzaklama zinciri *Sequential Double-Arm Trapping Chain*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Saldırgan bir tuzaktan kurtulup diğer koluyla tekrar geldiğinde, zinciri kesmeden ikinci tuzağa geçmek gerekir.

UYGULAMA İlk el tuzağı bırakır bırakmaz saldırganın gelen ikinci kolu diğer elle karşılanıp aynı tuzaklama-vuruş kalıbı tekrarlanır; iki el sırayla tuzaklar, hiçbir zaman aynı anda boşta kalmaz.

SIK HATA İlk tuzak çözülünce panikleyip geri çekilmek; zincir kesilirse saldırgan tekrar mesafe kazanır.

ÇALIŞMA NOTU Partner sırayla iki koluyla gelsin; siz kesintisiz tuzaklama zincirini yavaş tempoda çalışın.

P3-69 Bıçaklı saldırganın bileğini iki elle kontrol edip dirsekle kol kırma

Two-Hand Wrist Control with Elbow Break

BAŞLANGIÇ Bıçaklı saldırganın kolu yakın mesafede

NEREDE KULLANILIR Silah kolu iki elle sıkıca kontrol altına alındığında, aynı kolun dirsek eklemi kısa mesafeden gelecek bir karşı kuvvete karşı savunmasıdır.

UYGULAMA 1. İki el, silahı tutan bilek ve önkolü her iki taraftan kavrayıp sabitler; aynı anda diğer kol ya da önkol, saldırganın dirsek ekleminin üzerine ters yönde baskı uygular.

2. Eklem zorlandığı an bıçak düşer ya da kontrolü kaybeder; hemen mesafe açılır.

SIK HATA Yalnızca bileği kontrol edip dirsek baskısını ihmal etmek; bu durumda saldırgan bileğini çevirip bıçağı yeniden yönlendirebilir.

ÇALIŞMA NOTU Bu teknik yalnızca eğitim bıçağıyla, çok yavaş tempoda ve eğitmen gözetiminde çalışılır; gerçek baskı asla uygulanmaz.

GRUP 10 · 6 TEKNİK

Black Force Tuzaklama, Süpürme ve Yakın Mesafe

Bu grup, gardı kapalı bir saldırganın giriş yolları, düz yumruğa karşı ileri seviye bir savuşturma, doğru açıyla yapılan ayak süpürmesi ve klinçte kol kontrolünü içerir. Ortak kural değişmez: hareket bir iki saniye içinde sonuç vermiyorsa ısrar edilmez; mesafe açılır ya da başka bir tekniğe geçilir.

P3-70 Çift tuzak ve dirsek *Double Trap to Elbow*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırganın gardı yukarıda

NEREDE KULLANILIR Saldırgan gardını yüzünün önünde yukarıda tutarken ve mesafe yakınken.

UYGULAMA 1. Başınızı saldırganın yumruk hattının dışına alarak çapraz öne adım atılır.

2. İki el saldırganın iki bileğini birden kavrayıp sert ve kısa bir hareketle aşağı çeker; gard açılır.

3. Aynı hareketin devamında yatay dirsek yüze ya da göğse gönderilir.

4. Ardından diz, yere indirme ya da uzaklaşma gelir.

SIK HATA Başı yumruk hattında bırakarak girmek; saldırgan tam o anda vurabilir.

ÇALIŞMA NOTU Gardı yukarıda olan partnerle, tuzak ve dirsek pede uygulanır.

P3-71 Kepçe savuşturma ve yukarı dirsek *Scoop to Upward Elbow*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Düz yumruğa karşı, saldırganın hareketini okuyabildiğiniz durumlarda.

- UYGULAMA** 1. Arka el bileğiyle gelen yumruğun üstüne vurur, ardından parmaklarla kolun iç tarafından dışarı doğru kepçe gibi süpürür; yumruk hattan çıkar.
2. Aynı anda çapraz öne adım atılarak saldırganın arka kolu diğer elle kontrol edilir.
3. İki kol da hattan çıkmışken yukarı dirseklerle çeneye vurulur.

SINIR / B PLANI Bu teknik ince zamanlama ister; sürpriz saldırıda dalış girişi (P1-59) ve koç boynuzu (P2-70) gibi basit girişler önceliklidir.

SIK HATA Partnerin yumruğu hedefe kadar gelmediği için tekniği kolay sanmak.

ÇALIŞMA NOTU Kask ve eldivenle; partner yumruğu gerçekten hedefe kadar gönderir.

P3-72 Dış ayak süpürmesi *Outside Foot Sweep*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırgan geniş duruşta

NEREDE KULLANILIR Saldırgan geniş bir duruşta durduğunda ya da ağırlığını ön ayağından almaya başladığında.

- UYGULAMA**
1. Zamanlama: ağırlığın tamamı süpürülecek ayaktayken süpürme yapılmaz; ağırlığın çekilmeye başladığı an beklenir.
 2. Açı: saldırganın iki ayağı arasındaki çizgiden yaklaşık 30 derece dışarı doğru süpürülür, üst gövdesi aynı anda ters yöne itilir ya da çekilir.
 3. İsabet: ayağınızın iç kavsi baldırın hemen altına temas eder; süpürme aşağıdan yukarı, çapraz bir hareketle yapılır.
 4. Saldırgan düştüğünde mesafe açılır.

SIK HATA Ayak bileğine ya da ayağa vurmak; süpürme olmaz, kendi ayağınız acır.

ÇALIŞMA NOTU Önce partnersiz açı ve isabet çalışması, ardından min-derde partnerle kontrollü süpürme.

P3-73 Kolu sararak kontrol (yılan) *Snake Arm Control*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçte ya da bir sallama vuruşu bloklayıp içeri girdiğinizde saldırganın bir kolunu kontrol etmek için.

- UYGULAMA**
1. Kolunuz saldırganın üst kolunun üzerinden dolanır ve dirseğe yakın yerden kolu gövdenize sıkıştırır.
 2. Ağırlığınız düşürülerek saldırganın dik durması zorlaştırılır.
 3. Serbest el saldırganın diğer bileğini ya da pazısını tutarak onu da kontrol eder.
 4. Buradan dizle uyluğa vuruş, kafa vuruşu ya da yere indirmeye geçilir.

SIK HATA Kolu omza yakın sarmak; saldırgan altınızdan kavrayıp sizi kontrol edebilir.

ÇALIŞMA NOTU Klinçte önce yavaş pozisyon çalışması, sonra hafif dirençle.

P3-74 İki elle tek kol kontrolü *Two-on-One Arm Control*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saldırgan itiyor ya da tutuyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan sizi itmeye, yakanızı ya da boynunuzu tutmaya çalıştığında.

- UYGULAMA**
1. İki el saldırganın aynı kolunu dışarıdan kavrar: biri dirseğin hemen üstünden trisepsi, diğeri bileği.
 2. Kol, saldırganın gövdesinin önüne doğru itilir; saldırgan bir anlığına yana döner.
 3. Bu kısa anda kasığa tekme, diz ya da arkaya geçiş yapılır.
 4. Pozisyon uzun sürmez; hemen karşılık verilir.

SIK HATA Kolu tutup beklemek; saldırgan hemen döner ya da kolunu çeker.

ÇALIŞMA NOTU Partner itme ve yaka tutma girişimi yapar; öğrenci iki elle kavrayıp pede tekme gönderir.

P3-75 Yerde yan otururken tekme ve kalkış *Side-Sitting Kick and Stand***BAŞLANGIÇ** Yerde yan oturur pozisyon, saldırgan ayakta**NEREDE KULLANILIR** Yerde yan oturur pozisyondayken ayaktaki bir saldırgan üzerinize geldiğinde.**UYGULAMA** 1. Bir el yerde destek olur, diğer el yüzü korur; gövde saldırgana dönük tutulur.

2. Saldırgan eğilip yaklaştığı anda gövde hafifçe yana çekilerek hattan çıkılır ve alttaki bacakla kasığa ya da dize kısa, sert bir tekme atılır.

3. Tekmenin ardından teknik ayağa kalkma (P1-34) yapılır ve uzaklaşılır.

SINIR / B PLANI Dize tekme yalnızca ciddi bir saldırıda düşünülür; bağ yaralanmasına yol açabilir (Modül 1, Nokta 26).**SIK HATA** Tekmeden sonra yerde kalmak.**ÇALIŞMA NOTU** Ayakta tutulan kalkana tekme ve kalkış tekrarları.

Kademe Değerlendirmesi

P3 değerlendirmesinde karar verme ön plandadır. Öğrenciden her silah senaryosunda önce kaçış seçeneğini değerlendirmesi beklenir.

- Dört bıçak açısını tanıma ve her birine karşı ilk savunma (eğitim bıçağıyla).
- Sabit bıçak tehdidinde sözlü tepki ve uzaklaşma kararı.
- Üstten ve yatay sopa saldırılarına karşı giriş ya da çıkış.
- İki saldırgana karşı konumlanma ve funneling.
- Sprawl, tek ve çift bacak savunması.
- Sırt kontrolü, turtle, scarf hold ve half guard'dan kaçış.
- Senaryo: silahlı tek saldırgan ya da silahsız iki saldırgan; uygun tepki ve uzaklaşma.

Örnek 8 Haftalık Çalışma Planı

- **1. hafta:** Bıçak açıları, mesafe ve kaçış; sabit tehdit.
- **2. hafta:** Düz, üstten ve yatay bıçak savunmaları; protokol.
- **3. hafta:** Sopa ve sert cisim savunmaları; 5 açı.
- **4. hafta:** Çoklu saldırgan girişi.
- **5. hafta:** İleri boğma kurtulmaları; yere indirilmeye karşı savunma.
- **6. hafta:** Yer mücadelesi temel: sırt, mount, side control.
- **7. hafta:** Alt kontrol ve kaçışlar: turtle, scarf, half guard, north-south.
- **8. hafta:** Genel tekrar, silahlı senaryolar ve seviye değerlendirmesi.

P3 KONTROL LİSTESİ

- ☐ Bıçak karşısında ilk seçeneğimin mesafe ve kaçış olduğunu biliyorum.
- ☐ Dört bıçak açısını tanıyıp ilk savunmayı uygulayabiliyorum.
- ☐ Sopa saldırısında menzil dışına çıkmayı ya da sapa yakın girmeyi seçebiliyorum.
- ☐ İki saldırgan arasında kalmadan hareket edebiliyorum.
- ☐ Sprawl ile yere indirme girişimini durdurabiliyorum.
- ☐ Sırt kontrolünden boynumu koruyarak kaçabiliyorum.
- ☐ Turtle, scarf hold ve half guard'dan çıkabiliyorum.
- ☐ Her silah senaryosundan sonra kendi vücudumu kontrol ediyorum.

P4

P4 · İleri Silah Savunması, Klingç ve Yer

75 teknik · 18'i yer mücadelesi · Kontrolün kademesi

P3'te silahlı tehditle tanıştınız; P4'te bu tanışıklık bir sisteme dönüşür. Bıçak savunması artık tek tek açılardan ibaret değildir: 360 derece tutarlı bir çerçeve, silah kolunu kontrol etme yöntemleri ve silahsızlandırma bu kademedede tamamlanır. Ama değişmeyen bir kural var: silahsızlandırma bir hedef değil, gerektiğinde başvuru-
lan bir araçtır. Uzaklaşmak her zaman ilk seçenek olarak masada kalır.

P4'ün ikinci teması kontroldür. Klingç derinleşir; saldırganın başını, kollarını ve dengesini yönetmeyi öğrenirsiniz. Eklem kilitleri sisteme ilk kez savunma amaçlı olarak girer: bir silahsızlandırmayı güvenceye almak ya da bir tutuştan kurtulmak için. Yer mücadelesinde ise kaçışlar zincir hâline gelir ve kilit girişimlerine karşı erken savunma öğretilir.

Kademenin son bölümü Kalkan Duruşu'dur: P1'deki baş koruma duruşunun olgunlaşmış hâli. Kalkan Duruşu, savunmayı

saldırıya çeviren bir yapıdır ve yakın mesafede, özellikle hazırlıksız yakalandığınız anlarda sistemin en güvenilir sığınağıdır.

BU KADEMENİN HEDEFLERİ

- 360 derece savunma çerçevesini tamamlamak ve her açıdan gelen kesici saldırıya tutarlı tepki verebilmek.
- Silah kolunu C-Grip ve V-Step ile kontrol edip gerektiğinde silahsızlandırabilmek.
- Thai klinçte baş kontrolü kurmak, klinçten vuruşla çıkmak ve yere indirme girişimini durdurmak.
- Temel bilek ve dirsek kilitlerini savunma amaçlı uygulayabilmek.
- Yer kaçışlarını zincir hâlinde uygulamak, sırt boğması ve kol kilidi girişimlerine karşı erken savunma yapmak.
- Kalkan Duruşu'ndan vuruş, klinç ve çıkış seçeneklerini akıcı biçimde kullanmak.

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Kesici Alet Savunması (İleri)	11	Ayakta
Sopa ve Levye Savunması (İleri)	3	Ayakta
Klinç ve Yere İndirme Savunması	12	Ayakta
Eklem Kilitleri (Savunma Amaçlı)	6	Ayakta
Yer Mücadelesi	18	Yer
Kalkan Duruşu ve Kapalı Mesafe Vuruşları	22	Ayakta
Black Force Girişleri ve Atışlar (İleri)	3	Ayakta
TOPLAM	75	18 yer

GRUP 1 · 11 TEKNİK

Kesici Alet Savunması (İleri)

Bu on bir teknik, bıçak savunmasını bir sisteme dönüştürür. Ortak ilke şudur: bıçak kolunu kontrol et, karşılık ver, fırsat varsa mesafe aç; kontrol kurulmadan silahı almaya çalışma.

KARAR NOTU - İLERİ KESİCİ ALET

- P3'teki karar notu burada da geçerlidir: kaçış, mesafe, engel ve istenen eşyayı vermek her zaman önce gelir.
- Silahsızlandırma bir hedef değildir. Kontrol kurulduysa ve kaçış mümkün değilse düşünülür; mümkünse kontrol sonrası mesafe açıp uzaklaşmak tercih edilir.
- Kontrol kaybolursa yeniden temas aranmaz; mesafe yaratılır, engel kullanılır, çıkışa yönelinir.
- Ön koşul: P3 kesici alet grubunun tamamı ve 360 savunmasının ilk üç açısı.

KARAR ŞEMASI · SİLAH KOLU KONTROL EDİLDİKTEN SONRA

Kaçış yolu açık mı?	EVET → Kolu iterek mesafe açın ve uzaklaşın; silahı almaya çalışmayın.
HAYIR ↓	
Kontrol sağlam ve saldırgan dengesiz mi?	EVET → Karşılık verin, ardından mesafe açın; silahı almak yalnızca uzaklaşmak mümkün değilse düşünülür.
HAYIR ↓	
Kontrol zayıflıyor: iki elle ve vücuda yakın kontrolü koruyun, bıçak ucunu sizden uzakta tutun.	
↓	
Kontrol tamamen kayboldu mu?	EVET → Yeniden yakalamaya çalışmayın; geri çekilin, engel arayın, çıkış hattına yönelin.

Olay bittiğinde güvenli yere ulaşın, 112'yi arayın ve kendinizi kontrol edin.

P4-01 **PRENSİP** 360° savunma çerçevesinin tamamı *Full 360° Defense*

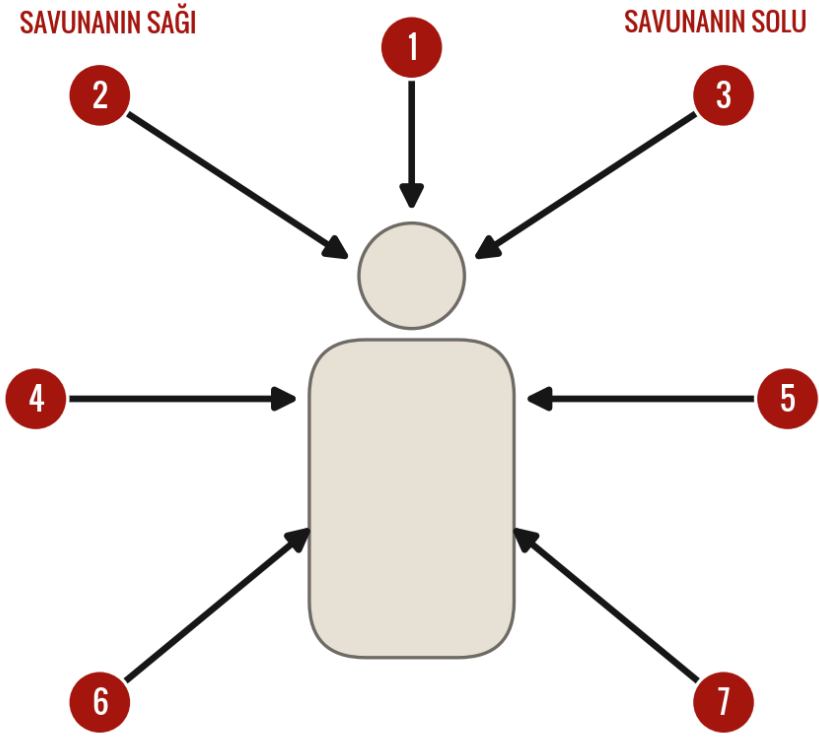
NEREDE KULLANILIR P1'de üç açıyla başladığınız sistem burada tamamlanır; yukarıdan, yandan, çaprazdan ve aşağıdan gelen her türlü kavisli saldırıya karşı tutarlı bir tepki.

UYGULAMA Black Force numaralandırmasında yedi açı vardır: 1 üst; 2 sağ üst çapraz; 3 sol üst çapraz; 4 sağ yan; 5 sol yan; 6 sağ alt çapraz; 7 sol alt çapraz. Sağ ve sol, savunanın kendi sağ ve soludur. Her açıda önkol saldırı hattına dik biçimde yerleştirilir ve blok ileri adımla birlikte yapılır. Blok ile karşılık eşzamanlıdır; blok yapan kol hemen silah kolunu kavramaya geçer. Farklı Krav Maga okulları bu açıları farklı numaralandırabilir.

SINIR / B PLANI Yedi açının hiçbiri oturmazsa geriye çekilip yeniden 360 duruşuna dönün; savunmayı zorlamayın.

SIK HATA Alt açılarda eğilmek; baş aşağı iner ve ikinci saldırıya açık kalır.

ÇALIŞMA NOTU Eğitimci açı numarası söylesin; önce el ile, sonra eğitim bıçağıyla, en son rastgele sırayla.



360° savunmasının yedi açısı (Black Force numaralandırması). Sağ ve sol, savunanın kendi sağ ve soludur; çizim karşıdan bakışla gösterilmiştir.

P4-02 Alttan saplamaya karşı savunma (icepick ve underhand) *Low Stab Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, bıçaklı saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR Aşağıdan yukarı ya da yandan alttan gelen saplamalara karşı; fark edilmesi en zor saldırı türlerindendir.

UYGULAMA 1. Kalça saldırı hattından kayarken önkol aşağı inerek silah kolunu bloke eder; bloktan hemen sonra el bileği kavrar.

2. Aynı anda diğer el yüze karşılık verir.

3. Alçak saplamalarda kalçanın geri kaçması, gövdenin açık kalmasını önler.

VARYASYON Üstten saplama (P3-03).

SINIR / B PLANI Alçak saplamada blok geç kalırsa kalçayı geri kaçırıp mesafe açın.

SIK HATA Blok için gövdeyi öne eğmek.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş alçak saplamalarla kayma ve blok zamanlaması.

P4-03 Arkadan ve kör noktadan bıçak saldırısı *Blind-Side Knife Attack*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saldırgan arkada ya da görüş dışında

NEREDE KULLANILIR Göremediğiniz bir saldırı; burada erken uyarı işaretlerini (ses, temas, çevredeki insanların tepkisi) fark etmek teknik kadar önemlidir.

UYGULAMA 1. Temas ya da ses fark edildiğinde önce öne ve yana doğru hattan çıkılır, ardından dönülerek tehdide yönelinir.

2. Dönüş sırasında kollar 360 bloğuna hazır tutulur.

3. Yakalanmışsanız dirsek ve dönüşle karşılık verilir.

SINIR / B PLANI Dönüş tamamlanmadan temas geldiyse Kalkan Duruşu'na kapanıp ardından yönelin.

SIK HATA Önce dönüp sonra hattan çıkmak; dönüş sırasında saldırı tamamlanır.

ÇALIŞMA NOTU Gözleriniz kapalıyken partner eğitim bıçağıyla omzu-nuza dokunsun; hattan çıkıp dönün.

P4-04 Önden bıçak tehdidi: boğaz ve gövde *Frontal Knife Threat*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, bıçak önden boğaza ya da gövdeye dayalı

NEREDE KULLANILIR Bıçak henüz saplanmamış, tehdit olarak boğaza ya da gövdeye dayanmışken.

TEHLİKE Bıçak zaten temas hâlinde; tereddüt ya da yanlış bir hareket saniyeler içinde ağır bir kesiğe yol açabilir. Saldırgan istediğini aldıktan sonra da bıçağı kullanabilir.

UYGULAMA 1. Önce sözlü ve bedensel olarak sakın görünülür; eller açık ve yukarıdadır.

2. Tehdidin eyleme dönüşeceği açıksa ya da kaçış yoksa, eller aynı anda bıçak kolunu yana iter ve vücut hattan çıkar; hemen ardından kavrama ve karşılık gelir.

3. Bileğin kontrolü sağlanmadan hiçbir şey yapılmaz.

VARYASYON Yandan ve arkadan bıçak tehdidi (P4-05), yerde bıçak tehdidi (P5-31).

SINIR / B PLANI Kavrama kurulamazsa bıçak koluna tekrar uzanmayın; mesafe açıp engel arayın.

SIK HATA Bıçağın kendisini yakalamaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Eğitim bıçağıyla yavaş tempoda: saptırma, kayma, kavrama; karar noktalarını eğitmenle tartışın.

P4-05 Yandan ve arkadan bıçak tehdidi *Side and Rear Knife Threat*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, bıçak yandan ya da arkadan dayalı

NEREDE KULLANILIR Aynı tehdidin farklı konumlardaki versiyonu; bıçak yandan boyna ya da arkadan sırta dayanmışken.

TEHLİKE Bıçağı göremezsiniz; saldırgan sizi yönlendirirken ya da başka bir yere götürmeye çalışırken bıçak her an saplanabilir.

UYGULAMA 1. Yandan tehditte kol bıçağı dışa iterken vücut içe doğru döner; arkadan tehditte dönüşle birlikte kol silah kolunu süpürür ve dirsek karşılığı gelir.

2. Her iki durumda da ilk hareket, bıçağın hattından çıkmaktır.

VARYASYON Önden bıçak tehdidi (P4-04).

SINIR / B PLANI Yön yanlış tahmin edilirse saptırma yerine kapanıp mesafe açmaya odaklanın.

SIK HATA Dönmeden önce bıçağın yerini doğrulamamak.

ÇALIŞMA NOTU Tehdit temasını hissederek (dokunmayla) yön tespiti ve tepki.

P4-06 Silah kolunu kontrol (C-Grip, V-Step) *Weapon Arm Control*

BAŞLANGIÇ Bıçaklı kolla temas anı

NEREDE KULLANILIR Bıçağı tutan kolu tutmanın iki güvenilir yöntemi; silahsızlandırmaya geçiş buradan başlar.

- UYGULAMA**
1. C-Grip’te el, başparmak ve parmaklarla “C” şekli oluşturarak saldırganın bileğini kavrar; diğer el önkolu destekler.
 2. V-Step’te vücut çapraz bir adımla saldırganın dış tarafına geçer ve iki kol silah kolunu vücuda yakın kilitler.
 3. Her iki yöntemde de bıçak ucu sizden uzakta tutulur.

SINIR / B PLANI C-Grip ya da V-Step tutmuyorsa silahsızlandırmaya geçmeyin; kontrolü yeniden kurana kadar mesafeyi koruyun.

SIK HATA Kontrol sırasında silah kolunu vücuttan uzakta tutmak; kol dönebilir ve bıçak size yönelebilir.

ÇALIŞMA NOTU Önce statik kavrama, sonra partnerin hafif direnciyle kontrol koruma.

P4-07 Silahsızlandırma (Strip & Takedown) *Disarm and Takedown*

BAŞLANGIÇ Silah kolu kontrol altında

NEREDE KULLANILIR Kolu kontrol ettikten sonra bıçağı elinden almak ve gerekirse saldırganı yere indirmek için.

- UYGULAMA**
1. Kontrol altındaki bilek, saldırganın başparmağına doğru bükülür; bıçak başparmak yönünden çekilerek alınır.
 2. Gerekirse bilek kilidiyle saldırgan yere indirilir.
 3. Silah alındıktan sonra mesafe açılır.

SINIR / B PLANI Bilek dönmüyorsa zorlamayın; kontrolü koruyup mesafe açmayı seçin.

SIK HATA Kontrol oturmadan silahı almaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Çok yavaş tempoda, eğitim bıçağıyla, kontrol–alma–mesafe zinciri.

P4-08 **PRENSİP** **Mesafe yönetimi ve kaçış rotası** *Distance and Escape Routes*

NEREDE KULLANILIR Silahsızlandırma her zaman mümkün ya da gerekli değildir; bu teknik “ne zaman kaç, ne zaman müdahale et” kararını netleştirir.

UYGULAMA Ortama girer girmez çıkışlar belirlenir; tehdit ortaya çıktığında bu çıkışlara doğru hareket edilir. Kaçış yolu kapalıysa engel kullanılır, açıksa durmadan uzaklaşılır. Müdahale yalnızca kaçışın mümkün olmadığı ya da bir başkasını korumanız gerektiği durumlarda düşünülür.

SINIR / B PLANI Mesafe ve kaçış değerlendirmesi olumsuzsa müdahaleye geçmeyin; engel ve bekleme önceliklidir.

SIK HATA Kaçış yolu açıkken müdahaleyi seçmek.

ÇALIŞMA NOTU Senaryolarda eğitmen çıkışları değiştirsin; siz her seferinde kararınızı gerekçelendirin.

P4-09 **Bıçağı tutan elin yönlendirilmesi ve bileğin kilitlenmesi** *Redirect and Wrist Lock*

BAŞLANGIÇ Bıçaklı kol kontrol altında

NEREDE KULLANILIR Kontrolü tam anlamıyla ele geçirmek için son adım; özellikle saldırganın silahı bırakmadığı durumlarda.

UYGULAMA 1. Bilek, saldırganın dirseği bükülü kalacak şekilde dışa ve aşağı doğru çevrilir; bu kilit bıçak ucunu sizden uzaklaştırır ve saldırganı dengesizleştirir.

2. Kilitte birlikte silah alınır ya da saldırgan yere indirilir.

SINIR / B PLANI Kilit tutmuyorsa tekrar denemeyin; kontrolü koruyarak geri çekilin.

SIK HATA Kilidi hızlı ve kontrolsüz uygulamak; salonda kilitler yavaş ve partnerin teslim işaretine göre yapılır.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş kilit uygulaması ve teslim işaretine anında bırakma.

P4-10 Sıkışık alanda (asansör, koridor) bıçak savunması *Knife Defense in Confined Spaces*

BAŞLANGIÇ Dar alanda, bıçaklı saldırgan yakında

NEREDE KULLANILIR Mesafe alma lüksünüz olmadığında her şey değişir: asansörler, dar koridorlar, merdiven boşlukları.

- UYGULAMA**
1. Önce kapı, engel ya da bir kaçış fırsatı olup olmadığı değerlendirilir.
 2. Geri çekilme imkânı gerçekten yoksa tepki ileri ve silah koluna yöneliktir; duvar, saldırganın kolunu sıkıştırmak için kullanılabilir.
 3. Kontrol kurulduğunda karşılık yakın mesafe silahlarıyla (dirsek, diz, baş) verilir.

SINIR / B PLANI Dar alanda kontrol kaybolursa duvarı kullanarak yeniden mesafe yaratmaya çalışın.

SIK HATA Geniş hareketler denemek; dar alanda kısa ve kompakt hareketler işe yarar.

ÇALIŞMA NOTU İki paravan arasında kurulan dar koridorda eğitim bıçağıyla yavaş senaryolar.

P4-11 Bıçakla birlikte yapılan tutuş ve boğma saldırıları *Grab-and-Stab*

Attacks

BAŞLANGIÇ Bıçaklı saldırgan tutuyor ya da boğuyor

NEREDE KULLANILIR Gerçek saldırılar nadiren “temiz” olur; biri sizi tutarken diğer eliyle bıçak kullanabilir.

UYGULAMA 1. Öncelik her zaman bıçaktır: tutuş ya da boğma ikinci plandadır.

2. Önce bıçak kolu kontrol edilir, ardından tutuştan kurtulunur.

3. Tutan el saldırganın vücudunu sabitlediği için bıçak kolunu kontrol etmek aslında daha kolaydır.

SINIR / B PLANI Tutuşu önce çözmeye çalışmayın; bıçak kolu kontrol edilene kadar öncelik odur.

SIK HATA Önce tutuştan kurtulmaya çalışıp bıçağı unutmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner bir eliyle yakanızı tutup diğer eliyle yavaş saplama yapsın; öncelik sırasını çalışın.

GRUP 2 · 3 TEKNİK

Sopa ve Levye Savunması (İleri)

P4-12 Çapraz ve alçak sopa saldırılarına karşı savunma *Diagonal and Low Stick Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, sopalı saldırgan karşıda

NEREDE KULLANILIR P3'teki temel açıların dışında kalan, daha zor tahmin edilen saldırı çizgilerine karşı.

- UYGULAMA**
1. Çapraz açıda iki önkol birlikte sopa koluna, sapa yakın bölgeye girer.
 2. Alçak savurmada (bacağa) ya bacak geri çekilir ve menzilden çıkılır ya da savurma başlarken üst gövdeye girilir.
 3. Levye gibi ağır cisimlerde menzilden çıkmak genellikle daha güvenlidir.

SINIR / B PLANI Çapraz girişte iki kol da tutamazsa geri çekilip menzil dışına çıkın.

SIK HATA Alçak savurmaya karşı eğilip elle blok yapmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Köpük sopayla karışık açılı savurmalar.

P4-13 Sopa savunması sonrası kontrol ve silahsızlandırma *Stick Disarm*

BAŞLANGIÇ Sopa savunması sonrası, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Sadece savunmakla kalmayıp sopayı almak için.

UYGULAMA 1. Sopa kolu kontrol edildikten sonra bir el sopanın ucunu kavrar ve sopa, saldırganın başparmağına doğru bükülerek çekilir.

2. Alınan sopa bir engel olarak tutulur ya da uzağa bırakılır.

SINIR / B PLANI Sopa alınamıyorsa kontrolü sürdürüp mesafe açmayı tercih edin.

SIK HATA Sopayı alırken saldırganın boştaki elini unutmak.

ÇALIŞMA NOTU Kontrol–bükme–alma zincirinin yavaş tekrarı.

P4-14 Kalabalıkta ve dar alanda sopa tehdidi *Stick Threat in Crowds and*

Tight Spaces

BAŞLANGIÇ Kalabalık ya da dar alan, sopalı saldırgan

NEREDE KULLANILIR Hareket alanınız kısıtlıyken sopa savunmasının nasıl değiştiğini öğrenmek için.

UYGULAMA 1. Dar alanda sopa da tam savrulamaz; bu, içeri girmeyi kolaylaştırır.

2. Kalabalıkta öncelik, çevredekilerin zarar görmemesi ve sopanın savrulma alanını daraltmaktır.

3. Yakın mesafe kontrolü ve kısa karşılıklar tercih edilir.

SINIR / B PLANI Kalabalıkta çevredekiler risk altındaysa müdahale yerine yön değiştirip uzaklaşmayı önceleyin.

SIK HATA Kalabalıkta geriye kaçarken başkalarına çarpıp dengeyi kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Birkaç partnerin durduğu dar alanda köpük sopa senaryosu.

GRUP 3 · 12 TEKNİK

Klinç ve Yere İndirme Savunması

P4-15 Thai klinç ve baş kontrolü *Thai Clinch*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, karşı karşıya

NEREDE KULLANILIR Saldırganın başını kontrol ederek onu dengesiz bırakmak ve diz vuruşlarını kolaylaştırmak için; hem saldırı hem savunma amaçlıdır.

UYGULAMA 1. İki el saldırıganın ensesinin arkasında üst üste yerleştirilir (parmaklar birbirine geçirilmez), dirsekler onun göğsüne ya da köprücük kemiklerine yaslanır.

2. Baş aşağı çekilir ve saldırıgan dengesiz kalır.

3. Bu pozisyonndan diz ve yön değıştirme uygulanır.

SIK HATA Parmakları birbirine geçirmek; ani bir hareketle parmaklar yaralanabilir.

ÇALIŞMA NOTU 30 saniyelik turlarda klinç kurma ve koruma.

P4-16 Klinçte diz ve dirsek çalışması *Knees and Elbows in the Clinch*

BAŞLANGIÇ Thai klinç

NEREDE KULLANILIR Klinç sabit bir pozisyon değil, sürekli vuruş üreten bir durumdur.

UYGULAMA Thai klinçten diz, tek el kontrolünden dirsek uygulanır; bir el kontrolü korurken diğel el dirsek için serbest bırakılır ve hemen geri döner.

SIK HATA Dirsek için iki eli de bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Ped yeleğıyle klinç içi diz–dirsek kombinasyonları.

P4-17 Duvar klinçinden çıkış *Escaping a Wall Clinch*

BAŞLANGIÇ Sırt duvarda, klinçte

NEREDE KULLANILIR Sırtınız duvara dayalıyken klinçe girildiğinde normal çıkışlar yetmez.

UYGULAMA Kalça saldırganın kalçasının altına sokularak yer değiştirilir ve saldırgan duvara döndürülür; alternatif olarak bir kol saldırganın koltuk altına girerek yana kayma sağlanır.

SIK HATA Duvara yaslanıp saldırganı ellerle itmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak duvar pedine karşı yer değiştirme çalışması.

P4-18 Klinçten çıkış ve vuruş geçişleri *Clinch Exit with Strikes*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçten ayrılırken savunmasız kalmamak için vuruşla desteklenmiş bir çıkış.

UYGULAMA Çıkış anında dirsek, itme ya da kısa bir yumruk ile saldırganın takibi engellenir; mesafe açılınca savunma duruşu alınır.

SIK HATA Çıkış sırasında elleri indirmek.

ÇALIŞMA NOTU Klinç-çıkış-vuruş zinciri, her tekrarda farklı vuruşla.

P4-19 Yere düşmeden dengeyi geri kazanma *Clinch Balance Recovery*

BAŞLANGIÇ Ayakta, dengesi bozulmuş

NEREDE KULLANILIR Klinçte itilip dengeniz bozulduğunda toparlanma refleksi.

UYGULAMA 1. Ayaklar hızla vücudun altına getirilir, kalça alçalır ve kollar saldırgana tutunarak dengeyi geri kazanır.

2. Denge kurulur kurulmaz karşı hamle yapılır.

SIK HATA Düşmemek için saldırgana tamamen asılmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner klinçte kontrollü itişler yapın; siz toparlanın.

P4-20 Klinçte saldırganın dengesini bozma *Off-Balancing in the Clinch***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** Karşı tarafın dengesini bozmak, sizin kontrolünüzü artırır.**UYGULAMA 1.** Baş kontrolüyle saldırgan bir yöne çekilirken ayaklar ters yöne adım atar; böylece saldırganın ağırlığı tek ayağına biner.**2.** Bu an diz vuruşu ya da yere indirme için kullanılır.**SIK HATA** Güçle çekmek; denge açıyla bozulur.**ÇALIŞMA NOTU** Klinçte daire çizerek yön değiştirme ve denge bozma.**P4-21 Klinçten diz ve dirsekle çıkış** *Exiting with Knees and Elbows***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** Vurarak çıkmanın bir başka yolu, farklı bir kontrol durumunda.**UYGULAMA** Saldırgan sizi sıkıca tuttuğunda diz serisiyle onun kalçasını geri itersiniz; açılan boşlukta dirsek ile başını çevirip çıkarsınız.**SIK HATA** Diz serisine başlamadan önce dengeyi kurmamak.**ÇALIŞMA NOTU** Sıkı klinçten diz-dirsek-çıkış.

P4-22 Kolu kafanın üzerinden atarak arkaya geçiş *Over-the-Head Arm*

Throw to Back Take

BAŞLANGIÇ Klinç ya da yakın mesafe, saldırganın kolu uzanmış

NEREDE KULLANILIR Klinçte saldırganla göğüs göğüseyken, bir kolu başının üzerinden atıp arkasına geçmek saldırganın en güçsüz olduğu konuma taşır.

UYGULAMA 1. Bir kol saldırganın omzunun üzerinden geçip boynuna sarılırken, aynı taraftaki ayak yana ve arkaya adım atar; gövde saldırganın yan tarafından arkasına döner.

2. Geçiş tamamlanana kadar temas hiç kesilmez.

SIK HATA Kolu atarken gövdeyi geriye çekmek; bu, saldırganın dönüp tekrar öne geçmesine izin verir.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle yavaş tempoda, kol atma ve arkaya adım atmayı birlikte tekrar edin.

P4-23 Arkadan boyun kilidi *Rear Neck Lock*

BAŞLANGIÇ Saldırganın arkasında

NEREDE KULLANILIR Arkaya geçildiğinde boyun kilidi, saldırganın hem hareketini hem de nefesini kısa süreliğine kontrol altına alan en güvenilir araçtır.

UYGULAMA 1. Arkadan sarılan kol dirsek çukuru boyuna gelecek şekilde boyna dolanır; diğer el birinci kolu kavrayıp kilidi kapatır, gövde geri ve hafif yana çekilirken kilit sıkılaştırılır.

2. Kontrol kurulunca yere indirme ya da uzaklaşma değerlendirilir.

SINIR / B PLANI Kilit tutmuyorsa bileği zorlamayın; kontrolü kaybettiyseniz mesafe açın.

SIK HATA Kilidi kavgacı biçimde, ani ve kontrolsüz sıkmak; bu, hem etkisiz hem de tehlikeli olabilir.

ÇALIŞMA NOTU Bu teknik yalnızca eğitmen gözetiminde, teslim işaretiyle ve çok kontrollü şekilde çalışılır.

P4-24 Bel baskısıyla yere indirme *Hip-Pressure Takedown*

BAŞLANGIÇ Klinç, saldırganın yanında ya da önünde

NEREDE KULLANILIR Arkadan kontrol kurulduğunda, saldırganın belini öne bastırmak onu dengesiz ve savunmasız bir şekilde yere indirir.

UYGULAMA 1. Arkadan kavrama korunurken kalça saldırganın beline yakın konumlanır ve gövde ile birlikte öne-aşağı bir baskı uygulanır; saldırganın dizleri kırılıp yere iner.

2. İniş kontrol edilir, sert bir düşüşe izin verilmez.

SINIR / B PLANI Dirsek düzleşmiyorsa baskıyı artırmayın; saldırgan öne gelmiyorsa kilidi bırakıp mesafe açın.

SIK HATA Baskıyı yalnızca kollarla yapmaya çalışmak; kalça ve gövde desteği olmadan etkisi azalır.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak zeminde, düşüşü yavaşça yönlendirerek çalışın.

P4-25 Boynu çekerek yere indirme *Neck-Pull Takedown*

BAŞLANGIÇ Klinç, saldırganın boynu kontrolde

NEREDE KULLANILIR Bel baskısı mümkün olmadığında, boynu geri ve aşağı çekmek saldırganın dengesini başka bir yönden bozar.

UYGULAMA 1. Arkadan boyna dolanan kol, saldırganı geriye ve aşağıya doğru çeker; aynı anda kalça hafifçe geri kayar ve saldırganın sırtı yere iner.

2. Kontrol kaybedilmeden iniş yönlendirilir.

SINIR / B PLANI Küçük eklem kaldıracı tutmazsa güce başvurmayın; başka bir kontrol noktasına geçin.

SIK HATA Yalnızca boyundan çekip gövdeyi desteklemeden bırakmak; bu, düşüşü kontrolsüz hâle getirir.

ÇALIŞMA NOTU Bu teknik yalnızca eğitmen gözetiminde, yumuşak zeminde ve çok yavaş tempoda çalışılır; boyuna gerçek baskı asla uygulanmaz.

P4-26 Beline sarılıp yere indirme girişimine karşı savunma *Body Lock*

Takedown Defense

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan belinize dalıyor

NEREDE KULLANILIR Klinç sırasında gelen bir yere indirme girişimini durdurmak için.

UYGULAMA 1. Kalça geri kaçırılır, önkollar saldırganın göğsüne ya da boynuna çerçeve yapar ve ayaklar geniş basar.

2. Saldırganın kolları çözülmüyorsa başına ve kulaklarına karşılık verilir.

SINIR / B PLANI Kilitlenmekten çıkış oturmazsa direnmeyin; kilit yönünde küçük hareketle baskıyı azaltın.

SIK HATA Dik durup kalçayı saldırgana yakın tutmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner beline sarılıp kaldırmaya çalışsın; siz kalça ve çerçeveyle direnin.

GRUP 4 · 6 TEKNİK

Eklem Kilitleri (Savunma Amaçlı)

Eklem kilitleri bu sistemde bir galibiyet aracı değil, bir kontrol aracıdır. Bir silahsızlandırmayı güvenceye almak, bir tutuştan kurtulmak ya da saldırganı kısa süre kontrol etmek için kullanılır. Salonda tüm kilitler yavaş uygulanır ve partnerin teslim işaretiyle anında bırakılır.

P4-27 Bilek kilitleri: Gooseneck ve Center Lock *Wrist Locks*

BAŞLANGIÇ Saldırganın bileği ya da eli kontrolde

NEREDE KULLANILIR Saldırganı ağırla kontrol altına almak için, özellikle silahsızlandırma sonrası.

UYGULAMA 1. Gooseneck'te saldırganın eli bileğinden içe doğru bükülür ve dirseği aşağı bastırılır.

2. Center Lock'ta el ve bilek, avuç içi saldırganı bakacak şekilde vücudunuzun önünde kilitlenir.

3. Her iki kilitte de saldırganın dirseği bükülü tutulur.

VARYASYON Bilek kilidiyle yere indirme (YE-12), bilek çevirip fırlatma (P5-51).

SINIR / B PLANI Parmak kilidi işe yaramazsa bütün eli değil başka bir parmağı hedefleyin.

SIK HATA Kilidi ani uygulamak.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş kilit, teslim işareti, bırakma; her iki taraf.

P4-28 Dirsek kilidi (Arm Bar) *Standing Arm Bar*

BAŞLANGIÇ Saldırganın kolu uzanmış ya da kontrolde

NEREDE KULLANILIR Kolu düz tutup eklemi kilitleyerek saldırganı yere indirmeden hareketsiz bırakmak için.

UYGULAMA 1. Saldırganın kolu bileğinden kavranıp düzleştirilir; diğer önkol dirseğin hemen üzerine baskı yapar ve saldırgan öne eğilir.

2. Baskı açısı dirseğin doğal bükülme yönünün tersidir.

SINIR / B PLANI Karşı kilit tutmuyorsa mücadeleyi uzatmayın; mesafe açıp uzaklaşmayı seçin.

SIK HATA Baskıyı dirseğin kendisine değil omuza uygulamak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle yavaş, teslim işaretine göre.

P4-29 Küçük eklem kaldıraçları *Small Joint Manipulation*

BAŞLANGIÇ Saldırganın parmağı ya da eli kontrolde

NEREDE KULLANILIR Parmak gibi küçük eklemlere uygulanan, düşük güç gerektiren ama yüksek etkili kontroller.

UYGULAMA 1. Tek bir parmak ya da başparmak kavranıp doğal bükülme yönünün tersine çevrilir; bu, güçlü bir tutuşu bile çözebilir.

2. Kavrama kısa sürelidir ve hemen başka bir hareketle devam edilir.

SIK HATA Parmak yerine bütün eli tutmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin tutuşlarına karşı çok hafif parmak kaldırıcı çalışması.

P4-30 Kilitten çıkış ve karşılık *Escaping a Lock*

BAŞLANGIÇ Kilide girilmek üzere

NEREDE KULLANILIR Sizin bir kilide alınmanız durumunda kurtulmak için.

UYGULAMA 1. Kilitlenen eklem, kilit yönüne doğru hareket ettirilerek baskı azaltılır; aynı anda serbest el ya da ayakla karşılık verilir.

2. Kilit baskısı azaldığında eklem vücuda çekilir.

SIK HATA Kilide karşı direnir eklemi zorlamak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaşça kilit kursun; siz kilit yönünde hareket edip kurtulun.

P4-31 Parmak kilitleri ile kavramadan çıkış *Finger Locks to Break Grips*

BAŞLANGIÇ Kavranmış, saldırganın parmaklarına erişilebiliyor

NEREDE KULLANILIR Biri bir yerinizi sıkıca kavradığında, gücünüz yetmese bile parmak kilidiyle bırakmasını sağlamak için.

UYGULAMA Kavrayan elin küçük parmağı ya da başparmağı yakalanıp geriye doğru bükülür; tutuş gevşediğinde el uzaklaştırılır ve karşılık verilir.

SIK HATA Bütün tutuşu açmaya çalışmak; tek parmak yeterlidir.

ÇALIŞMA NOTU Farklı tutuş türlerine (bilek, yaka, saç) karşı parmak kilidi.

P4-32 Bilek kilidinden çıkış ve tekrar kilit *Counter-Lock*

BAŞLANGIÇ Bilek kilidi uygulanıyor

NEREDE KULLANILIR Karşılıklı kontrol mücadelesinde son sözü söylemek için.

UYGULAMA Uygulanan bilek kilidine kilit yönünde hareket ederek çıkılır; çıkış hareketi, saldırganın bileğini yakalayıp aynı kilidi ona uygulamak için kullanılır.

SIK HATA Çıkış ile karşı kilit arasında duraksamak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle karşılıklı, çok yavaş tempoda.

Yer Mücadelesi

P4-33 Kapalı guard içinde savunma varyasyonları *Closed Guard Defense Variations*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, kapalı guard

NEREDE KULLANILIR Saldırgan bacaklarınızın arasındayken ve siz onu bacaklarınızla kilitlemişken, farklı saldırgan davranışlarına göre.

UYGULAMA 1. Saldırgan vurmaya çalışıyorsa başı ve kolları kontrol edilerek göğse çekilir; dik durmaya çalışıyorsa kalça hareketiyle dengesi bozulur; kalkmaya çalışıyorsa kilit açılıp mesafe yaratılır.

2. Kapalı guard bir bekleme yeri değil, bir sonraki hareketi hazırlayan bir kontrol pozisyonudur.

SINIR / B PLANI Köprü art arda işe yaramazsa güç harcamayı bırakıp doğru anı bekleyin.

SIK HATA Kapalı guard'da pasif kalıp saldırganın dinlenmesine izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Partner üç farklı davranışı sırayla uygulasin; siz her birine uygun tepkiyi verin.

P4-34 Açık guard'da savunma varyasyonları *Open Guard Defense Variations*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, açık guard

NEREDE KULLANILIR Saldırgan ayaktayken ya da diz üstünde, bacaklarınızla kilitlenmemişken.

- UYGULAMA 1.** Ayaklar saldırganın kalçasına, dizlerine ya da omuzlarına dayanır ve mesafe bu temaslarla ayarlanır.
- 2.** Saldırgan yaklaştıkça bacaklar bükülüp itmeye hazırlanır, uzaklaştıkça teknik kalkış için fırsat kollanır.
- 3.** Kalça sürekli hareket ederek ayakları saldırgana dönük tutar.

SINIR / B PLANI Boğan kol aşağı çekilmiyorsa çeneyi sıkıca içeride tutup omuzları kaydırmaya devam edin.

SIK HATA Ayak temaslarını kaybedip saldırganın bacakların içine girmesine izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Partner farklı açılardan yaklaşsın; siz ayak temaslarını koruyarak mesafeyi yönetin.

P4-35 Guard'dan ayağa kalkma ve mesafe açma *Advanced Stand-Up from Guard*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan guard içinde

NEREDE KULLANILIR P2 ve P3'teki çıkışların daha dirençli bir saldırgana karşı ileri hâli.

UYGULAMA Saldırganın ağırlık verdiği an beklenir; o anda bir ayak kalçaya, bir el yere dayanır ve patlayıcı bir kalça itişiyile mesafe açılıp teknik kalkış yapılır.

SINIR / B PLANI Baş kolun kapalı tarafına dönmüyorsa zorlamayın; bacaklarla aç kırmayı deneyin.

SIK HATA Saldırgan en dengeli hâldeyken kalkmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Dirençli partnere karşı zamanlama çalışması.

P4-36 Side control: kaçış zincirleri *Side Control Escape Chains*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan side control'de

NEREDE KULLANILIR Tek bir kaçış yetmediğinde art arda deneme; ilk plan işe yaramazsa ikinci, üçüncü.

UYGULAMA 1. Çerçeve–shrimp kaçışı engellenirse köprü–dönüş, o da engellenirse dirsek–diz kaçışı uygulanır.

2. Her girişim saldırganı bir tepkiye zorlar ve o tepki bir sonraki kaçışın kapısını açar.

SINIR / B PLANI Kol erken kurtarılamadıysa kalça dönüşüyle açığı kapatmaya odaklanın.

SIK HATA Başarısız olan kaçışı aynen tekrarlamak.

ÇALIŞMA NOTU Partner her kaçışı bir kez engellesin; siz zincirde bir sonrakine geçin.

P4-37 Mount: kollar kilitliken kaçış *Mount Escape with Arms Pinned*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan mount'ta, kollarınız kilitli

NEREDE KULLANILIR Saldırgan kollarınızı da kontrol ettiğinde normal kaçışlar zorlaşır.

UYGULAMA 1. Kalça köprüsü tekrar tekrar kullanılarak saldırgan öne itilir; her köprüde eller vücuda biraz daha çekilir.

2. Kollar serbest kaldığında yuvarlanma ya da dirsek kaçışı uygulanır.

SIK HATA Tek bir büyük köprüyle her şeyi çözmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Mount'ta bilek kontrolü altında köprü ritmi.

P4-38 Sırt kontrolü (back mount) ve boğma savunması *Back Mount Choke Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan sırtınızda

NEREDE KULLANILIR P3'teki temel sırt kaçışının (P3-34) ve erken kol korumasının (P3-42) devamı: boğma girişimi aktifken ve saldırgan direnç gösterirken kaçış zinciri.

UYGULAMA 1. Boğan kol iki elle aşağı çekilir, çene içeri alınır; omuzlar yere kaydırılır ve boğan kolun tarafına dönülerek saldırganın bacakları aşılır.

2. Sırt yere değdiğinde guard ya da üst pozisyon aranır.

SIK HATA Kolu yukarı itmek ya da yanlış tarafa dönmek.

ÇALIŞMA NOTU Kontrollü boğma girişimine karşı, teslim işareti önceden belirlenerek.

P4-39 Yerde guillotine savunması *Ground Guillotine Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan guillotine uyguluyor

NEREDE KULLANILIR Ayaktaki guillotine'in yerdeki hâli; farklı bir vücut mekaniği gerektirir.

UYGULAMA 1. Boğan kol aşağı çekilir, omuz saldırganın göğsüne yaslanır ve baş kolun kapalı olduğu tarafa doğru döndürülür.

2. Vücut saldırganın bacaklarının üzerinden geçirilerek kilit açısı kırılır.

SIK HATA Baş geri çekmek; kilit sıkışır.

ÇALIŞMA NOTU Çok yavaş ve kontrollü, eğitmen gözetiminde.

P4-40 Yerde kol kilidi girişimlerine karşı savunma *Ground Arm Lock*

Defense

BAŞLANGIÇ Yerde, kolunuz kilide alınıyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan kolunuzu kilitlemeye çalıştığında erken fark edip engellemek için.

UYGULAMA Kol uzatılmaya çalışıldığında dirsek bükülü tutulur ve eller birbirine kenetlenir; kalça saldırgana doğru döndürülerek kolun açısı kırılır.

SIK HATA Kolu çekerek kurtarmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş kilit girişimi yapsın; siz erken savunmayı çalışın.

P4-41 Üst pozisyondayken saldırganı etkisizleştirme ve uzaklaşma *Top*

Position Disengagement

BAŞLANGIÇ Yerde üstte

NEREDE KULLANILIR Siz üstteyken bile amaç mücadeleyi uzatmak değil, temastan kurtulup ayrılmaktır.

UYGULAMA 1. Üst pozisyonda kısa bir karşılık verilir, ardından bir diz saldırganın gövdesine baskı yaparken kalkılır ve mesafe açılır.

2. Kalkış sırasında saldırganın bacaklarına dikkat edilir.

SINIR / B PLANI El kırma tutmazsa boğan kolu bırakmayın; omuzları kaydırıp dönmeye devam edin.

SIK HATA Üstte “kazandığını” düşünüp uzun süre kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Üst pozisyonndan güvenli kalkış ve uzaklaşma.

P4-42 Yerde iki saldırganla karşı karşıya kalma *Two Attackers on the Ground*

BAŞLANGIÇ Yerde, iki saldırgan

NEREDE KULLANILIR Yerdeki en tehlikeli senaryolardan biri; öncelik hep ayağa kalkmak ve konumu düzeltmektir.

UYGULAMA 1. Yerdeki saldırgan kısa bir karşılıkla uzaklaştırılır, ayak-taki saldırganla ayaklar çevrilir ve ilk fırsatta teknik kalkış yapılır.

2. Kalktıktan sonra funneling prensibiyle hareket edilir.

SIK HATA Yerdeki saldırganla boğuşmaya devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Üç kişilik kontrollü senaryo.

P4-43 Kapalı guard kırma ve ayağa kalkma *Guard Break and Stand*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırganın kapalı guard'ı içinde

NEREDE KULLANILIR Bacaklarla kilitlendiğinizde bu kilidi kırıp kalkmak için.

UYGULAMA 1. Duruş dikleştirilir, bir ayak yere basarak ayağa kalkılır; kalkış sırasında saldırganın kalçası aşağı bastırılır ve bacak kilidi yerçekimiyle açılır.

2. Açılan kilitten geri adımla çıkılır.

SINIR / B PLANI Kol açık kalırsa el kilidi geç kalmış olabilir; kalça dönüşüyle açığı kapatmayı deneyin.

SIK HATA Kalkarken öne eğilmek.

ÇALIŞMA NOTU Kapalı guard'dan ayakta kilit açma tekrarları.

P4-44 Açık guard'dan bacak yakalama girişimlerine karşı savunma

Defending Leg Attacks from Open Guard

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, açık guard, saldırgan bacaklarınızı yakalıyor

NEREDE KULLANILIR Saldırganın bacağına kilitlemeye çalıştığı anlar.

UYGULAMA Tutulan bacak dizden bükülür ve ağırlık öne verilir; kalça saldırgandan uzaklaşır ve bacak dışa dönülerek çekilir.

SIK HATA Bacağı düz ve gergin bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş bacak tutuşlarına karşı erken tepki.

P4-45 Sırt boğmasına karşı savunma: çene koruması ve el kırma *Rear*

Naked Choke Defense

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan sırtınızda boğuyor

NEREDE KULLANILIR En tehlikeli boğmalardan birine karşı; saniyeler içinde bilinç kaybı riski vardır. P4-34'teki kaçış zincirinin en kritik anı, yani kolun boyna yerleşmek üzere olduğu an, burada ayrıca ve ayrıntılı çalışılır.

UYGULAMA 1. Çene hemen içeri ve boğan kolun dirsek boşluğuna doğru çevrilir; iki el boğan kolun bileğine kanca yapıp aşağı çeker.

2. Ardından omuzlar yere kaydırılır ve dönüş yapılır.

SIK HATA Boğma kolu oturduktan sonra tepki vermeye başlamak; savunma kol boyna yaklaştığı anda başlar.

ÇALIŞMA NOTU Çok yavaş ve teslim işareti anında uyarak; asla tam uygulanmaz.

P4-46 Diz baskısından kaçış: ikinci yol *Knee-on-Belly Escape (Second Route)*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırganın dizi karnınızda

NEREDE KULLANILIR P3'teki temel kaçışın (P3-49) işe yaramadığı ya da saldırganın baskıyı artırdığı durumlarda ikinci yol; nefes almayı zorlaştırdığı için hızlı tepki gerekir.

UYGULAMA İki el diz ve kalçaya dayanarak baskıyı kaydırır; kalça ters yöne kaydırılır ve saldırgana doğru dönülerek diz üzerinden guard kurulur.

SIK HATA Dizi yukarı itmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Hafif diz baskısında iki kaçış yönünün tekrarı.

P4-47 Omuz ve kol kilidi girişimlerine karşı savunma (Americana, Kimura)

Americana and Kimura Defense

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, kolunuz omuz kilidine alınıyor

NEREDE KULLANILIR İsimli iki yaygın omuz kilidine karşı erken savunma.

UYGULAMA 1. Kol vücuda yakın tutulur, el kendi yakanıza ya da keme-rinize kilitlenir; kalça saldırgana doğru dönülerek omuz açısı kapatılır.

2. Kilit girişimi erken fark edilirse kol hiç açılmaz.

SIK HATA Kolu açık bırakmak ya da el kilidini bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş kilit girişimi yapsın; siz el kilidini ve kalça dönüşünü çalışın.

P4-48 Bacak dolamalarına karşı savunma *Leg Entanglement Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde, bacaklar dolanmış

NEREDE KULLANILIR Saldırganın bacaklarınızı sararak hareketinizi kısıtlamaya çalıştığı durumlar.

UYGULAMA Diz bükülü ve ayak bileği esnek tutulur; saldırganın bacak kilidinin tersine dönülerek ayak kalçadan uzaklaştırılır.

SIK HATA Bacağı düz tutup çekmek.

ÇALIŞMA NOTU Eğitimden gözetiminde, çok yavaş pozisyon çalışması.

P4-49 Yerdeyken üstteki saldırganı dengesizleştirme ve yer değiştirme (Reversal)

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan üstte

NEREDE KULLANILIR Altta olmak son söz değildir; pozisyonu tersine çevirmek burada öğretilir.

UYGULAMA 1. Saldırganın ağırlığı bir yöne kaydığına o yön kilitlenir (kol ve bacak), kalça köprüyle kaldırılır ve dönülür.
2. Üste geçildiğinde hemen kalkış ya da kontrol seçilir.

SIK HATA Saldırgan dengedeysen zorla yer değiştirmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner ağırlığını bilinçli olarak kaydırın; siz fırsatı yakalayın.

P4-50 Yerde köşeye sıkışmışken kaçış (duvar ve mobilya) *Escaping Against a Wall*

BAŞLANGIÇ Yerde, duvara ya da mobilyaya sıkışmış

NEREDE KULLANILIR Gerçek ortamlarda yer sınırsız değildir; bir duvar ya da mobilyaya sıkıştığınızda özel bir çözüm gerekir.

UYGULAMA 1. Duvar bir destek olarak kullanılır: sırt ya da ayak duvara dayanarak kalça kaydırılır ve yukarı doğru kalkılır.
2. Mobilya bir engel olarak saldırgan ile aranızda konur.

SINIR / B PLANI Kavrama kurulmadan kafa vuruşu denemeyin; önce omuzları kontrol edin.

SIK HATA Duvara sıkışıp hareketsiz kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Duvar kenarında yer savunması ve duvardan kalkış.

GRUP 6 · 22 TEKNİK

Kalkan Duruşu ve Kapalı Mesafe Vuruşları

Kalkan Duruşu, iki kolun yüzün ve gövdenin önünde tutulduğu, aynı anda bu pozisyondan vurulduğu bir yapıdır. P1'deki baş koruma duruşunun doğal devamıdır ve savunmayı saldırıya çeviren bir sistemdir. P4'e konulmasının nedeni, klinç ve yakın mesafenin bu kademede yoğun işlenmesi ve Kalkan Duruşu'nun tam olarak bu mesafede çalışmasıdır.

P4-51 Kalkan Duruşu'na giriş: çift kol kapanma *Shield Stance Entry*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş ya da savunma duruşu

NEREDE KULLANILIR Ani bir vuruş serisi karşısında ilk sığınmak; kollar kapandığında darbelerin büyük bölümü gövdeye değil kollara iner.

UYGULAMA Önkollar alnın önünde dikey konumlanır, dirsekler gövdeyi korur, çene göğse gömülür; ayaklar sağlam ve dizler bükülüdür.

SIK HATA Kolları yüze yapıştırıp darbenin kolla birlikte başa iletilmesine izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Partner hafif ped darbeleri yaparken kapanma ve pozisyon koruma.

P4-52 Kalkan Duruşu'ndan dirsek vuruşu (öne) *Forward Elbow from Shield*

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu

NEREDE KULLANILIR Kapalı pozisyonundan çıkmadan üretilen ilk karşılık.

UYGULAMA Kalkan hâlindeki kollardan biri kalça dönüşüyle birlikte öne doğru yatay dirsek hâline gelir ve hemen kalkana geri döner.

SIK HATA Dirsekten sonra kolu kalkana döndürmemek.

ÇALIŞMA NOTU Kalkan–dirsek–kalkan ritmi pedde.

P4-53 Kalkan Duruşu'ndan dirsek vuruşu (yana) *Side Elbow from Shield*

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu

NEREDE KULLANILIR Yandan gelen bir baskıya karşı aynı duruştan farklı bir açı.

UYGULAMA Gövde yana dönerken dirsek yana doğru savrulur; baş ve diğer kol kalkanı korur.

SIK HATA Dönüş sırasında çeneyi açmak.

ÇALIŞMA NOTU Yanda tutulan pede dönüşle dirsek.

P4-54 Kalkan Duruşu'ndan kafa vuruşuna geçiş *Headbutt from Shield*

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR P2'deki kafa vuruşu grubuyla doğal olarak birleşir.

UYGULAMA Mesafe tamamen kapandığında kollar saldırganın omuzlarını kavrar ve alın öne gider; ardından diz serisi gelir.

SIK HATA Kavramadan kafa vuruşu yapmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak pede kontrollü temas.

P4-55 Kalkan Duruşu'nda ilerleyerek saldırganın üzerine yürüme

Advancing Behind the Shield

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu

NEREDE KULLANILIR Savunmadan çıkıp inisiyatifi ele almanın bir yolu; ancak yalnızca geri çekilme ya da kaçış mümkün değilse ve baskı altında yerinde kalmak daha riskliyse tercih edilir.

UYGULAMA Kalkan korunurken küçük ve hızlı adımlarla saldırganın üzerine gidilir; mesafe kapandığında dirsek ve dize geçilir.

SIK HATA İlerlerken kalkanı açmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner geri yürürken pedle hafif darbe yapsın; siz ilerleyin.

P4-56 Kalkan Duruşu'nda geri çekilirken savunma *Retreating Behind the Shield*

Shield

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu, geri çekilirken

NEREDE KULLANILIR Baskı çok fazlaysa aynı duruşla geri çekilmek de mümkündür.

UYGULAMA Kalkan korunurken arka ayak önce hareket eder; çekilme kaçış yönüne doğru yapılır ve çevre taranır.

SIK HATA Geri çekilirken topuklara yaslanmak.

ÇALIŞMA NOTU Kalkan içinde geri çekilme ve yön değiştirme.

P4-57 Kalkan Duruşu'ndan ani yumruğa geçiş *Punch from Shield*

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu

NEREDE KULLANILIR Kapalı pozisyondan çıkıp normal bir vuruşa dönmek için.

UYGULAMA Saldırganın serisi arasındaki boşlukta bir kol kalkandan çıkarak düz yumruk atar ve hemen geri döner.

SIK HATA Seri devam ederken kalkanı açmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner 3'lü seriler atsın; siz aradaki boşlukta yumrukla karşılık verin.

P4-58 Kalkan Duruşu ile 360 derece tarama (sırtı duvara verme) *Shield and Scan*

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu, sırt duvarda

NEREDE KULLANILIR Çoklu saldırgan ya da belirsiz bir tehdit durumunda çevreyi görürken korunmayı sürdürmek için.

UYGULAMA Kalkan korunurken baş kollar arasından çevrilerek çevre taranır; mümkünse sırt bir duvara verilerek arka yön kapatılır.

SIK HATA Taramak için kalkanı indirmek.

ÇALIŞMA NOTU Kalkan içinde tarama; partnerin kaldırdığı parmak sayısını söyleyin.

P4-59 Kalkan Duruşu'ndan çıkıp mesafe açma *Exiting the Shield*

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu

NEREDE KULLANILIR Kapalı pozisyon kalıcı değildir; doğru anda açılıp mesafe yaratmak gerekir.

UYGULAMA Saldırganın serisi bittiğinde ya da o bir an duraksadığında iki elle itme ya da itme tekmesiyle mesafe açılır ve savunma duruşuna geçilir.

SIK HATA Serinin ortasında açılmak.

ÇALIŞMA NOTU Seri sonrası açılma zamanlaması.

P4-60 Kalkan Duruşu'nda iki elin farklı görev alması *Split Shield***BAŞLANGIÇ** Kalkan Duruşu**NEREDE KULLANILIR** Bir kol blok yaparken diğeri aynı anda vuruş üretebilir.**UYGULAMA** Bir önkol kalkan olarak kalırken diğeri el avuç içi, yumruk ya da dirsek atar; görevler saldırının geldiği yöne göre sürekli değiştirilir.**SIK HATA** İki kolu aynı anda açmak.**ÇALIŞMA NOTU** Yavaş tempoda blok–vuruş eşzamanlılığı.**P4-61 Kalkan Duruşu ile ani yakın mesafe saldırısına tepki** *Shield Flinch Response***BAŞLANGIÇ** Pasif duruş, çok yakın mesafe**NEREDE KULLANILIR** Hazırlıksız yakalandığınız anlarda otomatik bir ilk tepki.**UYGULAMA** İrkilme refleksi doğrudan Kalkan Duruşu'na yönlendirilir: eller yüze fırlar, dirsekler kapanır ve gövde ileri gider.**SIK HATA** İrkilip geriye düşmek.**ÇALIŞMA NOTU** Gözler kapalıyken partnerin ani ped yaklaşmasına Kalkan ile tepki.**P4-62** **PRENSİP** **Kalkan Duruşu'ndan diz vuruşuna geçiş** *Knee from Shield***NEREDE KULLANILIR** Mesafe kapandıkça kollardan dizlere geçmek için.**UYGULAMA** Kalkan hâlindeki kollar saldırganın ensesine ya da omuzlarına kilitlenir ve diz serisi başlar.**SIK HATA** Diz atarken kontrolü kaybetmek.**ÇALIŞMA NOTU** Kalkan–kavrama–diz zinciri.

P4-63 Kalkan Duruşu'nda tek kol serbest bırakıp tutuş kurtulmaya geçiş

From Shield to Grab Release

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu, tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Duruş sabit değildir; saldırgan sizi tutarsa bir kol serbest bırakılabilir.

UYGULAMA Tutulan tarafın kolu kurtulma tekniğine geçerken diğer kol kalkan olarak kalır; kurtulma tamamlandığında iki kol yeniden kapanır.

SIK HATA Kurtulma sırasında iki kolu da açmak.

ÇALIŞMA NOTU Kalkan içindeyken gelen tutuşlara karşı tek kolla kurtulma.

P4-64 Kalkan Duruşu'ndan klinçe giriş *Shield to Clinch*

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Kapalı pozisyonundan klinç kontrolüne doğal bir geçiş.

UYGULAMA Mesafe kapandığında kollar açılarak Thai klinç kurulur; kalkan korumasından kontrol pozisyonuna geçilir.

SIK HATA Klinç kurulurken çeneyi açmak.

ÇALIŞMA NOTU Kalkan–klinç–diz akışı.

P4-65 Kalkan Duruşu ile çoklu saldırgan arasında dönerek korunma *Shield*

Pivot Against Multiple Attackers

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu, çoklu saldırgan

NEREDE KULLANILIR Birden fazla yönden gelen darbelere karşı koruma sürekliliği sağlamak için.

UYGULAMA Kalkan korunurken kısa pivotlarla dönülür; her dönüşte en yakın tehdide yönelinir ve kaçış yönü aranır.

SIK HATA Tek bir saldırgana kilitlenmek.

ÇALIŞMA NOTU İki partnerin hafif ped darbeleri arasında dönerek korunma.

P4-66 Kalkan Dirsek Serisi: ardışık, değişken açılı dirsek vuruş zinciri*Shield Elbow Chain***BAŞLANGIÇ** Kalkan Duruşu**NEREDE KULLANILIR** Tek bir dirsek vuruşu bazen saldırganı durdurmaya yetmez; art arda gelen, açısı değişen bir zincir daha güvenilir bir sonuç verir.

- UYGULAMA** 1. Kalkan Duruşu'ndan çıkan ilk dirsek vuruşunun ardından, aynı ya da diğer kol farklı bir açıdan (yandan, üstten, çapraz) ikinci ve üçüncü dirsek vuruşunu art arda üretir; gövde her vuruşla birlikte hafifçe döner.
2. Zincir, saldırgan geri çekilene ya da mesafe açılana kadar sürer.

SIK HATA Aynı açıdan aynı vuruşu tekrarlamak; saldırgan kısa sürede bu deseni öngörebilir.**ÇALIŞMA NOTU** Pedle, üç farklı açıdan art arda dirsek vuruşu serisini yavaş tempoda tekrar edin.**P4-67 Kalkan Dirsek Serisi'nin devamında yakın mesafe yumruğa geçiş***Elbow Chain to Close-Range Punch***BAŞLANGIÇ** Kalkan Dirsek Serisi içinde**NEREDE KULLANILIR** Dirsek serisi saldırganı geriye ittiğinde mesafe kısa süreliğine yumruğa uygun hâle gelebilir; bu geçişi kaçırmamak gerekir.**UYGULAMA** Dirsek zincirinin son vuruşunun ardından, açılan mesafeye göre aynı taraf ya da çapraz yumruk devreye girer; vuruş hemen ardından ya karşılık devam eder ya da çıkışa geçilir.**SIK HATA** Dirsek serisini bitirip duraklamak; bu duraklama saldırganı toparlanma fırsatı verir.**ÇALIŞMA NOTU** Dirsek zinciri - yumruk - çıkış sırasını kesintisiz, yavaş tempoda çalışın.

P4-68 Kalkan Duruşu'ndan çift dirsek kombinasyonu (aşağı-yukarı) *Shield*
Double Elbow (Down-Up)

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu

NEREDE KULLANILIR Saldırgan öne eğilip gövdeye yöneldiğinde aşağı dirsek, geri çekilip yüze yöneldiğinde yukarı dirsek daha etkilidir; ikisini birbirine bağlamak farklı senaryolara uyum sağlar.

UYGULAMA İlk dirsek yukarıdan aşağı gövdeye ya da omuza iner; saldırganın tepkisine göre ikinci dirsek aynı kolla aşağıdan yukarı çeneye ya da yüze yükselir.

SIK HATA İki vuruşu birbirinden bağımsız, ayrı hareketler gibi yapmak; kombinasyon tek bir akış olmalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Partner pedle önce öne eğilsin sonra geri çekilsin; siz duruma göre doğru dirseği seçip uygulayın.

P4-69 Kalkan Dirsek Serisi sonrası yere indirme ve devam vuruşları *Elbow*
Chain to Takedown and Follow-Up

BAŞLANGIÇ Kalkan Dirsek Serisi sonrası

NEREDE KULLANILIR Dirsek serisi saldırganı sarsıp dengesini bozduğunda, bu anı bir yere indirmeye çevirmek karşılığı tamamlar.

UYGULAMA Zincirin son vuruşuyla birlikte saldırganın üst gövdesi aşağı-öne bastırılır ve ön ayak desteğiyle yere indirilir; saldırgan yerdeyken bir iki kısa devam vuruşu yapıp hemen uzaklaşılır.

SIK HATA Yere indirdikten sonra saldırganın üzerinde uzun süre kalmak; amaç sabitlemek değil, uzaklaşma fırsatı yaratmaktır.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak zeminde, eğitmen gözetiminde ve çok kontrollü tempoda çalışılır.

P4-70 Kalkan Duruşu'ndan alçalarak dirsek serisi *Lowered-Stance Elbow**Chain***BAŞLANGIÇ** Kalkan Duruşu**NEREDE KULLANILIR** Saldırgan belden aşağıya yönelirse ya da siz köşeye sıkıştırsanız, Kalkan Duruşu'nu hafifçe alçaltmak korumayı ve vuruş açısını değiştirir.**UYGULAMA 1.** Diz hafifçe kırılıp gövde alçalırken kollar Kalkan Duruşu'nu korur; bu pozisyondan dirsek vuruşları gövdenin alt kısmına ve kalçaya yönelir.**2.** Fırsat doğduğunda tekrar yukarı çıkılıp mesafe açılır.**SIK HATA** Alçalırken dengeyi kaybedip öne düşmek; alçalma küçük ve kontrollü olmalıdır.**ÇALIŞMA NOTU** Duvara sırtınızı verip alçalma-dirsek-doğrulma zincirini yavaş tempoda tekrar edin.**P4-71 Kalkan Dirsek Serisi sırasında saldırganın tutuşuna karşılık***Countering a Grab During the Elbow Chain***BAŞLANGIÇ** Kalkan Dirsek Serisi, saldırgan tutuyor**NEREDE KULLANILIR** Saldırgan zincir sırasında koluna ya da gövdenize yapışmaya çalışabilir; bu durumda zinciri durdurmak yerine tutuşu da hesaba katan bir devam gerekir.**UYGULAMA 1.** Tutuşu hissederek hissetmez o taraftaki kol kısa bir dirsek vuruşuyla tutuşu gevşetir; diğer kol zinciri sürdürür.**2.** Tutuş tamamen çözülmese bile karşılık kesilmez.**SIK HATA** Tutuşa takılıp tüm zinciri durdurmak; bu, saldırgana ikinci bir fırsat verir.**ÇALIŞMA NOTU** Partner zincir sırasında ani bir tutuş denesini; siz durmadan devam etmeyi çalışın.

P4-72 Kalkan Duruşu'nun sonunda uzaklaşma protokolü *Shield Exit Protocol*

BAŞLANGIÇ Kalkan Duruşu

NEREDE KULLANILIR Her Kalkan Duruşu dizisi gibi, bu da mutlaka bir çıkışla biter.

UYGULAMA Açılma, itme, geri çekilme, tarama ve uzaklaşma sırası uygulanır.

SIK HATA Kalkandan çıkıp olay yerinde kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Her Kalkan çalışmasının sonuna protokolü ekleyin.

GRUP 7 · 3 TEKNİK

Black Force Girişleri ve Atışlar (İleri)

Bu grup, görüşün kısıtlı olduğu anlarda başı koruyarak içeri girmeyi, klinçte saldırganı uyluk üzerinden devirmeyi ve klinçten saldırganın arkasına geçmeyi içerir. Destekli kapanma, Kalkan Duruşu ile aynı mantıkla çalışır.

P4-73 Destekli kapanma ("kask") ve arka dirsek *Full Cover to Rear Elbow*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, hazırlıksız ya da loş ışıktaki

NEREDE KULLANILIR Loş ışıktaki ya da sürpriz saldırıda, gelen vuruşu tam göremediğiniz anlarda başınızı korumak için.

- UYGULAMA**
1. Öndeki kol Tay kapanmasındaki gibi başın yanını kapatır; arka el bileğinin iç yüzüyle bu kolu destekler ve yüzü kapatır, arka dirsek aşağıdadır.
 2. Bu yapı düz, kavisli ve yukarıdan gelen vuruşların çoğunu az bir ayarlamayla karşılar.
 3. Saldırgana doğru ileri girilerek vuruş boğulur ve arka dirsek ya da ön kol yüze veya göğse gönderilir.

SIK HATA Kapanıp yerinde durmak; vuruşun bütün gücünü alırsınız.

ÇALIŞMA NOTU Partner farklı açılardan hafif vuruş yapar ve köpük sopa savurur; öğrenci kapanarak girer.

P4-74 Dirsek ile göğse bastırarak uyluk üzerinden atış *Elbow Compression**Throw***BAŞLANGIÇ** Klinç ya da tekme yakalanmış**NEREDE KULLANILIR** Klinçte ya da saldırganın düz tekmesini yakaladıktan sonra, saldırgan ön bacağına üzerindeneyken.

- UYGULAMA**
1. Yan kaldıraç duruşuna geçilir ve arka bacak saldırganın ön bacağına arkasına derin basılır; uyluğunuz onun uyluğuna yapışır.
 2. Aynı taraftaki kol saldırganın göğsüne çapraz yerleşir ve dirsek göğse bastırılır.
 3. Gövde geriye döndürülerek saldırgan uyluğunuzun üzerinden geriye devrilir.
 4. Düşüşün ardından mesafe açılır.

SINIR / B PLANI Düşüş sert ve kontrolsüzdür; salonda yalnızca minderde, çok yavaş ve partnerin düşüşü kontrol edilerek çalışılır. Saldırgan dengesini korursa atışta ısrar etmeyin; mesafe açın ve uzaklaşın.**SIK HATA** Arkaya yaslanıp bacağı uzatmak; bu durumda süpürülen siz olursunuz.**ÇALIŞMA NOTU** Minderde yavaş pozisyon ve düşüş kontrolü.

P4-75 Triseps iterek arkaya geçiş *Triceps Push to Back*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçte saldırgan kolunu içeri sokmaya çalıştığında ya da kolunu uzattığında.

- UYGULAMA** 1. Öndeki el avuç yukarı bakacak şekilde saldırganın trisepsini dirseğe yakın yerden kavrar.
2. Kol, saldırganın gövdesinin önüne doğru sert biçimde itilir; saldırgan döner.
3. Döndüğü tarafa adım atılarak saldırganın arkasına geçilir.
4. Arkadan kontrol edilip uzaklaşılır ya da yere indirme seçilir.

SIK HATA İtip yerinde kalmak; açılan boşluk birkaç saniye sürer.

ÇALIŞMA NOTU Klinç drillerinde, partnerin tepkisine göre arkaya geçiş.

Kademe Değerlendirmesi

- 360 derece savunmanın yedi açısı, eğitim bıçağıyla ve rastgele sırayla.
- Önden, yandan ve arkadan bıçak tehditlerine karşı tepki ve karar verme.
- C-Grip ve V-Step ile silah kolu kontrolü; kontrollü silahsızlandırma.
- Thai klinç, klinçten diz–dirsek ve duvar klinçinden çıkış.
- Bilek ve dirsek kilitleri (yavaş, teslim işareti uyarak).
- Side control kaçış zincirleri, sırt boğması ve omuz kilidi savunmaları.
- Kalkan Duruşu senaryosu: ani seri, kapanma, ilerleme, karşılık ve çıkış.

Örnek 8 Haftalık Çalışma Planı

- **1. hafta:** 360 çerçevesinin tamamı; alçak saplamalar.
- **2. hafta:** Bıçak tehditleri (ön, yan, arka); kör nokta saldırıları.
- **3. hafta:** Silah kolu kontrolü, silahsızlandırma, dar alan.
- **4. hafta:** İleri sopa; Thai klinç ve yere indirme savunması.
- **5. hafta:** Eklem kilitleri ve kilitten çıkış.
- **6. hafta:** Yer: guard varyasyonları, kaçış zincirleri, sırt boğması.
- **7. hafta:** Kalkan Duruşu grubunun tamamı.
- **8. hafta:** Genel tekrar, silahlı senaryolar ve seviye değerlendirilmesi.

P4 KONTROL LİSTESİ

- ☐ 360 savunmasının yedi açısını rastgele sırada uygulayabiliyorum.
- ☐ Bıçak tehdidinde önce kaçış seçeneğini değerlendiriyorum.
- ☐ Silah kolunu kontrol etmeden silahı almaya çalışmıyorum.
- ☐ Thai klinç kurup klinçten vuruşla çıkabiliyorum.
- ☐ Temel bilek ve dirsek kilitlerini kontrollü uygulayabiliyorum.
- ☐ Side control'den zincir hâlinde kaçabiliyorum.
- ☐ Sırt boğması girişimine karşı çene ve el savunmasını biliyorum.
- ☐ Kalkan Duruşu'ndan ilerleyip karşılık verebiliyorum.

P5

P5 · Ateşli Silah Tehdidi ve Stres Altında Uygulama

66 teknik · 24'ü yer mücadelesi · Practitioner yolunun son basamağı

P5, Practitioner yolunun son ve en ağır basamağıdır. Bu kademede en yüksek riskli senaryolar çalışılır: ateşli silah tehdidi, uzman seviyede kesici alet saldırıları ve iki ya da üç kişilik gruplar. Ama P5'i asıl farklı kılan şey, tekniklerin kendisinden çok onların uygulandığı koşullardır. Yorgunluk, adrenalin, tünel görüşü ve belirsizlik bu kademede bilinçli olarak eğitime katılır.

Ateşli silah tehdidi konusunda baştan açık olmak gerekir. Silah size doğrultulmuş ve saldırgan bir eşya istiyorsa, çoğu zaman en doğru karar istenileni vermektir. Bu kademedeki teknikler, tehdidin eşya ile sınırlı kalmayacağını açık olduğu, kaçışın ve teslimiyetin işe yaramayacağı istisnai anlar içindir. Bu karar teknikten önce gelir ve bu kitabın her silah bölümünde tekrar vurgulanır.

Yer mücadelesi P5'te yön değiştirir. Şimdiye kadar “alttayken kurtulmayı” öğrendiniz; bu kademede üstteyken kontrolü korumayı, bir saldırganı yaralamadan bekletmeyi ve güvenle ayrılmayı

da öğreniyorsunuz. Denge bozma, süpürme ve fırlatmalar da ilk kez sistemli olarak müfredata girer.

P5'in sonunda senaryo bazlı bir seviye değerlendirmesi vardır. Bu değerlendirme, öğrencinin beş kademe boyunca öğrendiği her şeyi stres altında, karar vererek ve güvenle uygulayıp uygulayamadığını ölçer.

BU KADEMENİN HEDEFLERİ

- Ateşli silah tehdidinde teslimiyet ile müdahale arasındaki kararı doğru verebilmek.
- Önden, yandan ve arkadan tabanca tehdidinde namlu hattından çıkma ve kontrol prensibini uygulayabilmek (yalnızca eğitim silahıyla).
- İki ve üç saldırganı karşı hareket etmek, kaçış rotasını belirlemek.
- Yorgunluk ve stres altında teknik kaliteyi korumak.
- Yerde üst pozisyonda kontrolü korumak ve güvenle ayrılmak.
- Temel denge bozma, süpürme ve fırlatma tekniklerini uygulamak.

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Ateşli Silah Tehdidine Karşı Savunma (Kısa Namlulu)	9	Ayakta
Kesici Alet (Uzman)	3	Ayakta
Çoklu Saldırgan	6	Ayakta
Karma Senaryolar	4	Ayakta
Yer Mücadelesi	12	Yer
Yer Mücadelesi — Üstten Kontrol	12	Yer
Denge Bozma, Süpürme ve Fırlatmalar	14	Ayakta
Black Force Yere İndirmeleri	6	Ayakta
TOPLAM	66	24 yer

Ateşli Silah Tehdidine Karşı Savunma (Kısa Namlulu)

Bu gruptaki bütün çalışmalar yalnızca eğitim silahıyla (plastik ya da kauçuk replika) yapılır; gerçek silah, kurusıkı ya da boş şarjörlü silah salona kesinlikle girmez. Tekniklerin ortak ilkesi: önce namlunun hattından çık, silahı kontrol et, karşılık ver, fırsat varsa uzaklaş. Ama her tekniğin önünde bir karar vardır: bu an, müdahale anı mı? Bu gruptaki hiçbir teknik başarıyı garanti etmez; gerçek bir olay, salondaki gibi düzgün bir sıra izlemez. P3'te öğrendiğiniz canlı taraf ve ölü taraf ilkesi burada da geçerlidir: namluyu hattınızdan çıkarırken mümkün olduğunca saldırganın silah kolunun dış tarafına, yani ölü tarafa geçmeye çalışın.

KARAR ŞEMASI · ATEŞLİ SİLAH TEHDİDİ

Saldırgan bir eşya mı istiyor (cüzdan, telefon, araç)?	EVET → İstenen eşyayı verin; ani hareket yapmayın, ellerinizi görünür tutun.
HAYIR ↓	
Silah uzakta mı (temas mesafesinde değil mi)?	EVET → Sözlü iletişimi sürdürün; siper ve kaçış fırsatı arayın, silaha doğru koşmayın.
HAYIR ↓	
Çevrede korunacak ya da namlu hattında kalabilecek kişiler var mı?	EVET → Müdahale kararını daha da geciktirin; saptırma yönü kimsenin olmadığı bir yöne seçilmedikçe müdahale etmeyin.
HAYIR ↓	
Niyetin ölümcül olduğu açık ve kaçış imkânsız mı?	EVET → İstisnai son çare: namlu hattından çıkın, silahı iki elle kontrol edin, karşılık verin.
HAYIR ↓	

Kontrol bozuldu mu?

EVET → Yeniden yakalamaya uğraşmayın; mümkün olan ilk siper ve çıkış yönüne hareket edin.

HAYIR ↓

Olay sonrası: güvenli yere ulaşın, 112'yi arayın, ele geçirilen silahı kimseye yöneltmeden bırakın.

P5-01 Önden tabanca tehdidi: baş ve göğüs hattı *Frontal Handgun Threat*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, eller yukarıda, tabanca önden baş ya da göğüste

NEREDE KULLANILIR Silah önden, başa ya da göğse doğrultulmuşken ve tehdidin eşyayla sınırlı kalmayacağını açık olduğu istisnai durumlarda.

TEHLİKE Namlu hattındasınız. Tetik çekildiği anda kurtulma şansı yoktur; saldırganın gerginliği ya da yanlış anlaşılan bir hareket ateşe yol açabilir.

UYGULAMA 1. Önce eller açık ve yukarıda, ses sakın tutulur; saldırganın dikkati bir anlık dağıldığında tek hareketle vücut namlu hattından çıkarken el silahı yana saptırır ve kavrar.

2. Saptırma ile kavrama aynı anda gelir; ardından karşılık ve silahın kontrolü yapılır.

VARYASYON Yandan (P5-02), arkadan (P5-03), eller yukarıda (P5-07), yerde (P5-34), uzun namlu (G1-01).

SINIR / B PLANI Kaçış ya da teslimiyet mümkünse müdahale etmeyin; bu istisnai bir son çaredir.

SIK HATA Eşya istenen bir durumda, bir cüzdan için müdahaleyi seçmek.

ÇALIŞMA NOTU Eğitim silahıyla çok yavaş tempoda yalnızca saptırma ve kavrama zamanlaması; karar senaryoları eğitmenle konuşulur.

P5-02 Yandan tabanca tehdidi: temas ve mesafe *Side Handgun Threat*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, tabanca yandan

NEREDE KULLANILIR Silah yandan, başa ya da gövdeye dayatıldığında.

TEHLİKE Namlu yandan gövdenize ya da başınıza dönük; dönüş yönünüz yanlışsa namlu hattından çıkamazsınız.

UYGULAMA 1. Yakın taraftaki kol silahı dirseğin iç tarafıyla ya da elle yana süpürürken vücut içe doğru döner; ardından silah kavranır ve karşılık verilir.

2. Silahın temas hâlinde mi yoksa birkaç santim uzakta mı olduğu, hareketin açısını belirler.

VARYASYON Önden (P5-01), arkadan (P5-03).

SINIR / B PLANI Saptırma zamanı kaçarsa tekrar denemeyin; sakın ka-
lıp yeni bir fırsat bekleyin.

SIK HATA Dönmeden önce silahı saptırmamak; dönüş namlu önünde yapılmış olur.

ÇALIŞMA NOTU Eğitim silahıyla her iki taraftan yavaş tekrar.

P5-03 Arkadan tabanca tehdidi *Rear Handgun Threat***BAŞLANGIÇ** Pasif duruş, tabanca arkadan**NEREDE KULLANILIR** Görmediğiniz bir tehdit; genelde ses ya da temas ile fark edilir.**TEHLİKE** Silahı göremezsiniz; namlunun yerini yalnızca temasla ya da saldırganın sesiyle anlarsınız. Yanlış yöne dönmek namluyu gövde hattında bırakır.**UYGULAMA 1.** Temasla silahın yeri tespit edilir; dönüş sırasında kol silah kolunu süpürür ve vücut namlu hattından çıkar.**2.** Dönüş tamamlandığında silah kolu kontrol altındadır ve karşılık gelir.**VARYASYON** Önden (P5-01), yandan (P5-02).**SINIR / B PLANI** Yön tahmini yanlışsa dönüşü zorlamayın; temasla yeniden yön belirleyin.**SIK HATA** Temas olmadan, yalnızca sesle tahmin edip hareket etmek.**ÇALIŞMA NOTU** Gözler kapalıyken temasla yön tespiti; yalnızca eğitim silahı.

P5-04 Namlu hattını deęiřtirme ve kontrol (Redirect & Control) *Redirect and Control*

BAřLANGIÇ Tabanca tehdidi altında, namlu erişim mesafesinde

NEREDE KULLANILIR Bütün tabanca savunmalarının can alıcı adımı: her şeyden önce namlunun sizi hedef almasını engellemek.

UYGULAMA 1. Saptırma ile vücudun hattan çıkması eşzamanlıdır; silah kavrandıktan sonra namlu sürekli sizden ve çevredeki insanlardan uzak bir yöne tutulur.

2. Kontrol, silahın gövdesi ve saldırganın bileęi birlikte kavranarak sağlanır.

SINIR / B PLANI Namlu hattı deęiřmiyorsa karřılıęa geçmeyin; kontrolü kaybetmeden yeniden konumlanın.

SIK HATA Silahı saptırdıktan sonra namlunun nereye baktıęını takip etmemek.

ÇALIřMA NOTU Eęitim silahının namlusuna bant ile çizgi çizip, her tekrarda namlu yönünü partnerinize kontrol ettirin.

P5-05 Karřılık ve silahsızlandırma *Counter and Disarm*

BAřLANGIÇ Namlu yönlendirilmiş, silah kontrolde

NEREDE KULLANILIR Namlu yönü deęiřtirildikten sonra silahı almak ya da saldırganı etkisiz bırakmak için.

UYGULAMA 1. Kontrol kurulduktan sonra güçlü karřılıklar verilir; silah, saldırganın başparmaęına doęru döndürölerek elinden alınır.

2. Silah alındıktan sonra geri adımla mesafe açılır.

SINIR / B PLANI Silah alınamıyorsa zorlamayın; kontrolü koruyup mesafe açmayı tercih edin.

SIK HATA Karřılık vermeden silahı çekmeye çalışmak.

ÇALIřMA NOTU Yavaş tempoda kontrol–karřılık–alma–mesafe zinciri.

P5-06**PRENSİP****Yakın ve uzak mesafeden tehdit** *Distance and Handgun**Threats*

NEREDE KULLANILIR Silah tehdidi temas hâlinde mi yoksa birkaç metre uzaktan mı geliyor; tepki buna göre büyük ölçüde değişir.

UYGULAMA Temas mesafesinde saptırma mümkündür; birkaç adım uzaktaki bir silaha koşarak ulaşmaya çalışmak genellikle mümkün değildir. Uzak mesafede seçenekler sözlü iletişim, siper arama ve kaçış yönünde hareket etmektir.

SIK HATA Uzak mesafedeki bir silaha doğru koşmak.

ÇALIŞMA NOTU Mesafe tanıma çalışması: eğitmen farklı mesafelerde durur, siz hangi seçeneğin gerçekçi olduğunu söylersiniz.

P5-07 Tabanca tehdidi altında el kaldırılmış pozisyondan savunma *Hands-**Up Position Defense*

BAŞLANGIÇ Eller yukarıda, tabanca tehdidi altında

NEREDE KULLANILIR “Elleri kaldır” denilen bir anda bile savunma hâlâ mümkündür; bu, o pozisyona özel bir tekniktir.

TEHLİKE Eller yukarıdayken namluya olan mesafeniz artar; savunma hareketi daha uzun sürer ve saldırgan fark edebilir.

UYGULAMA 1. Eller yukarıdayken saldırganın beklentisi sizin hareketsiz kalmanızdır.

2. Eller omuz hizasında ve açık tutulur; bu yükseklik, saptırma hareketine en kısa mesafeyi verir.

3. Hareket, saldırganın dikkatinin dağıldığı an tek seferde yapılır.

SINIR / B PLANI Eller yukarıdayken saptırma anı kaçarsa hareketsiz kalıp yeni fırsat bekleyin.

SIK HATA Elleri çok yukarı kaldırıp saptırma mesafesini uzatmak.

ÇALIŞMA NOTU Eller yukarıda bekleme ve komutla saptırma; yalnızca eğitim silahı.

P5-08 Tabancanın dayandığı noktaya göre savunma farkları *Contact Point Variations*

BAŞLANGIÇ Tabanca tehdidi altında

NEREDE KULLANILIR Silahın vücuda hangi noktada temas ettiği (baş, boyun, göğüs, karın, sırt), hangi tekniğin uygulanacağını belirler.

TEHLİKE Namlunun baş, göğüs, karın ya da sırtta olması savunmanın yönünü ve zamanlamasını değiştirir; yanlış çözüm namluyu hayati bir hatta bırakır.

UYGULAMA Baş ve boyun tehditlerinde baş da hattan çıkar; gövde tehditlerinde kalça dönüşü öne çıkar; sırt tehditlerinde dönüş yönü silahı tutan ele göre belirlenir.

SINIR / B PLANI Temas noktası değişirse aynı hareketi tekrarlamayın; o noktaya uygun varyasyona geçin.

SIK HATA Her temas noktası için aynı hareketi kullanmak.

ÇALIŞMA NOTU Eğitimci temas noktasını değiştirsin; siz uygun varyasyonu seçin.

P5-09 **PRENSİP Silahsızlandırma sonrası uzaklaşma ve güvenli mesafe**

Post-Disarm Safety

NEREDE KULLANILIR Silahı aldıktan sonra bile tehlike bitmemiş olabilir; saldırganın ikinci bir silahı ya da yardımcısı olabilir.

UYGULAMA Silah alındıktan sonra geri çekilir, çevre taranır ve güvenli bir yere gidilir. Ele geçirilen silah mümkünse bırakılır ve yetkililere haber verilir; silahla saldırı tehdit etmeye devam etmek ciddi hukuki sonuçlar doğurabilir.

SINIR / B PLANI Silahı aldıktan sonra ikinci bir tehdit olabileceğini varsayıp tetikte kalın.

SIK HATA Silahı alınca saldırganı kovalamak.

ÇALIŞMA NOTU Senaryoda silah alındıktan sonra eğitimci ikinci bir tehdit gösterebilir; siz tarama ve uzaklaşma yapın.

GRUP 2 · 3 TEKNİK

Kesici Alet (Uzman)**P5-10 Kombinasyon saldırılar: art arda kesme ve saplama** *Combination**Knife Attacks***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu, bıçaklı saldırgan karşıda**NEREDE KULLANILIR** Deneyimli bir saldırganın tek hareketle yetinmediği, karışık saldırı düzenine karşı.

- UYGULAMA** 1. Tek tek açılar savunmak yerine en kısa sürede silah kolunun kontrolüne gidilir; kontrol kurulamıyorsa mesafe açılır ve engel kullanılır.
2. Her savunma hareketi bir sonraki saldırıyı zorlaştıracak biçimde ileri ya da hattın dışına yapılır.

SINIR / B PLANI Kombinasyonun tamamını bloklamaya çalışmayın; kontrol kurulamıyorsa mesafe açıp uzaklaşın.**SIK HATA** Yerinde kalıp her kesmeyi ayrı ayrı bloklamaya çalışmak.**ÇALIŞMA NOTU** Eğitim bıçağıyla yavaş kombinasyonlara karşı kontrol ya da mesafe kararı.

P5-11 Loş ışıktaki ve pusudan bıçak saldırısı *Low-Light and Ambush Knife*

Attacks

BAŞLANGIÇ Loş ışıktaki, hazırlıksız

NEREDE KULLANILIR Görüş koşulları kötüyken reflekslerin nasıl değiştiğini, dokunma ve sese dayalı tepkiyi çalışmak için.

UYGULAMA 1. Loş ışıktaki bıçak genellikle görülmez; saldırı temasla fark edilir.

2. Bu yüzden her temasta önce hattan çıkma ve 360 bloğu refleksi çalışılır.

3. Pusu senaryolarında ilk hedef, saldırıyı fark ettiğiniz an mesafe yaratmaktır.

SINIR / B PLANI Görüş yetersizken temas belirsizse saldırıya girmeyin; önce hattan çıkın.

SIK HATA Bıçağı görmeden “sadece bir yumruk” varsaymak.

ÇALIŞMA NOTU Salon ışıkları kısıkken eğitim bıçağıyla kontrollü senaryolar; koruyucu gözlük zorunlu.

P5-12 Kauçuk ve işaretleyici (marker) bıçakla stres drilleri *Marker*

Knife Stress Drills

NEREDE KULLANILIR Gerçekçi ama güvenli ekipmanla, gerçek strese en yakın koşullarda pratik yapmak için.

UYGULAMA İşaretleyici bıçak, temas ettiği yeri kıyafet üzerinde gösterir; drill sonunda kaç kez ve nereden “kesildiğiniz” açıkça görülür. Bu geri bildirim, bıçak savunmasına dair gerçekçi olmayan güveni kırar ve mesafe ile kaçışın önemini somutlaştırır.

SIK HATA Drill sonunda işaretleri görmezden gelip tekniğin “işe yaradığını” varsaymak.

ÇALIŞMA NOTU 30 saniyelik drill, ardından işaretlerin birlikte değerlendirilmesi.

GRUP 3 · 6 TEKNİK

Çoklu Saldırgan

P5-13 İki ve üç saldırganla karşı konumlanma ve hareket *Moving Against Two or Three Attackers*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, iki ya da üç saldırgan

NEREDE KULLANILIR P3'teki girişin daha fazla sayıda saldırganla genişletilmiş hâli.

- UYGULAMA**
1. Sürekli hareket edilir ve saldırganlar hizaya sokulur; hiçbir zaman ortada durulmaz.
 2. Temaslar kısa tutulur: vur ve hareket et.
 3. Üç saldırganda en dıştaki kişinin dış tarafına doğru hareket, çemberin kapanmasını engeller.

SIK HATA Bir saldırganla temas ettikten sonra yerinde kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Üç partnerle yavaş tempoda “vur ve hareket et” çalışması.

P5-14 Kör noktadan gelen saldırıya tepki (Blindside Retaliation)

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, saldırı görüş dışından

NEREDE KULLANILIR Fark etmediğiniz bir yönden gelen ani saldırıya hızla toparlanıp karşılık vermek için.

- UYGULAMA**
1. Temas anında irkilme refleksi Kalkan Duruşu'na yönlendirilir, baş tehdide döner ve hemen karşılık verilir.
 2. Ardından diğer saldırganların yeri taranır.

SIK HATA Kör noktadan gelen saldırıdan sonra yalnızca o kişiye odaklanmak.

ÇALIŞMA NOTU Gözler kapalıyken ped temaslarına tepki ve tarama.

P5-15 **PRENSİP** **Kaçış rotası belirleme** *Escape Route Planning*

NEREDE KULLANILIR P4-08’de bıçak bağlamında öğrenilen kaçış rotası düşüncesinin çoklu saldırgan versiyonu. Birden fazla kişi varken “ne-reye kaçacağım” sorusuna olay başlamadan cevap bulmak, tekniklerin kendisinden bile önce gelir.

UYGULAMA Bir ortama girer girmez en az iki çıkış belirlenir. Tehdit başladığında hareketler bu çıkışlara doğru planlanır; her karşılık, kaçış yoluna bir adım daha yaklaşmak için kullanılır.

SIK HATA Kaçış yolunu olay başladıktan sonra aramaya başlamak.

ÇALIŞMA NOTU Salon içinde farklı çıkışlar belirlenip senaryolar bunlara göre kurulur.

P5-16 **Kalabalık içinde savunma** *Defending in a Crowd*

BAŞLANGIÇ Kalabalıkta ayakta

NEREDE KULLANILIR Hem tehdit hem de potansiyel yardım kaynağı olan bir kalabalıkta nasıl hareket edileceğini bilmek için.

UYGULAMA 1. Kalabalıkta yere düşmemek birinci önceliktir.

2. Omuzlar ve dirsekler alan yaratır, Kalkan Duruşu korumayı sağlar ve hareket kalabalığın akışıyla birlikte yapılır.

3. Yardım isterken belirli kişilere doğrudan seslenilir.

SIK HATA Kalabalığın akışına karşı hareket etmek.

ÇALIŞMA NOTU Partnerlerden oluşan kalabalık içinde itilme ve Kalkan ile ilerleme.

P5-17 **PRENSİP** **Arkadan yaklaşan saldırganı karşı erken tepki** *Early**Response to Rear Approach*

NEREDE KULLANILIR Farkındalık, tekniğin bir parçasıdır; erken fark etmek çoğu zaman fiziksel tekniğe hiç gerek bırakmaz.

UYGULAMA Yansımalar (vitrin, araç camı), sesler ve çevredekilerin bakışları arkadan yaklaşan birini haber verebilir. Fark edildiğinde yön değiştirilir, mesafe açılır ya da yüzleşilerek sınır konur.

SIK HATA Kulaklık ve telefonla çevreden tamamen kopmak.

ÇALIŞMA NOTU Salon içinde partnerin arkadan sessizce yaklaştığı farkındalık oyunları.

P5-18 **Kalabalıktan bir saldırganı çıkararak hareket etme** *Isolating an**Attacker*

BAŞLANGIÇ Kalabalıkta ayakta, bir saldırganla temas

NEREDE KULLANILIR Grubun içinden asıl tehdidi ayırıp onunla ilgilenirken diğerlerini idare etmek için.

UYGULAMA 1. Asıl tehdit (genellikle en aktif ya da yönlendiren kişi) belirlenir; hareket onu diğerlerinden ayıracak yöne yapılır.

2. Bu kişiyle kısa ve etkili bir temas kurulur, ardından yine hareket edilir.

SIK HATA Grubun en zayıf görünen kişisine yönelmek.

ÇALIŞMA NOTU Üç partnerden birinin “lider” olarak belirlendiği senaryo.

Karma Senaryolar

P5-19 Vuruş, klinç ve yer geçişleri *Striking, Clinch and Ground Transitions*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu

NEREDE KULLANILIR Gerçek bir çatışma nadiren tek bir aşamada kalır; bu çalışma üç aşama arasında akıcı geçişi öğretir.

UYGULAMA 1. Ayakta vuruşla başlayan senaryo klinçe, oradan yere, yerden yeniden ayağa taşınır.

2. Her geçişte öncelik, o pozisyonun temel savunmasını hemen kurmaktır.

SIK HATA Bir aşamadan diğerine geçerken “hazırlanmak” için duraksamak.

ÇALIŞMA NOTU 2 dakikalık serbest akış senaryoları, düşük yoğunlukta.

P5-20 **DRİL** Yorgunluk altında teknik icra *Performing Under Fatigue*

NEREDE KULLANILIR Adrenalin ve yorgunluk ince motor becerileri bozar; teknikleri o hâldeyken de uygulayabilmek gerekir.

UYGULAMA Kısa ve yüksek yoğunluklu bir kondisyon bloğunun hemen ardından teknik çalışılır. Yorgunluk arttıkça hareketler basitleşmeli, büyük kas gruplarına dayanan tekniklere yönelinmelidir.

SIK HATA Yorgunken karmaşık teknikler denemek.

ÇALIŞMA NOTU 1 dakika burpee ya da ip atlama, ardından hemen bir savunma senaryosu.

P5-21 **PRENSİP** Tünel görüşü altında tarama ve karşılık (Tactical Scanning & Retaliation)

NEREDE KULLANILIR Stres altında görüş alanı daralır; bilinçli olarak çevreyi taramaya devam etmeyi öğretir.

UYGULAMA Her karşılıktan sonra baş sağa ve sola çevrilir, arkaya bakılır; tarama gözle değil başla yapılır. Bu alışkanlık, ikinci bir tehdidi fark etmenin en güvenilir yoludur.

SIK HATA Taramayı sadece göz hareketiyle yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Tarama sırasında partnerin gösterdiği parmak sayısını söyleme.

P5-22 **SENARYO** Senaryo bazlı seviye değerlendirmesi *Scenario-Based Assessment*

NEREDE KULLANILIR P5'i bitirmeden önce, öğrenilen her şeyin gerçekçi bir senaryoda sınanması.

UYGULAMA Değerlendirme; sözlü gerilim, silahlı ya da silahsız saldırı, çoklu saldırgan ve yer aşamalarını içeren bir senaryodur. Değerlendirilen şey tek tek teknikler değil, doğru kararlar, güvenli uygulama ve uzaklaşmadır.

SIK HATA Değerlendirmeyi bir “dövüş” gibi görmek.

ÇALIŞMA NOTU Değerlendirmeden önce en az iki deneme senaryosu.

Yer Mücadelesi

P5-23 Çoklu saldırgan altında yerden ayağa çıkış zincirleri *Stand-Up*

Chains Against Multiple Attackers

BAŞLANGIÇ Yerde, çoklu saldırgan

NEREDE KULLANILIR Yerdeyken birden fazla kişiyle karşı karşıyaysanız, kalkış öncelik sırası değişir.

UYGULAMA Önce en yakın tehdit tekmeye uzaklaştırılır, ardından kalkış yapılır; kalkış yönü ikinci saldırgandan uzağa doğrudur.

SIK HATA Kalkışı ikinci saldırganın tarafına doğru yapmak.

ÇALIŞMA NOTU İki partnerli yer-kalkış senaryosu.

P5-24 Yerde sopa ve bıçak saldırısına karşı savunma (temel) *Ground*

Defense Against Weapons

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, sopalı ya da bıçaklı saldırgan ayakta

NEREDE KULLANILIR Yerdeyken bile silahlı bir tehditle karşılaşabilirsiniz; bu ihtimale hazırlıksız kalmamak için.

UYGULAMA 1. Ayaklar tehdide yönelir ve silahlı saldırgan uzak tutulur; saldırgan yaklaşırsa bacaklarla silah kolu ya da dizleri hedeflenir.

2. Fırsat doğduğu anda kalkış ve mesafe.

SINIR / B PLANI Silah kolu elle yakalanamıyorsa bacaklarla mesafe kontrolüne devam edin.

SIK HATA Yerde silah kolunu elle yakalamaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Köpük sopa ve eğitim bıçağıyla yerde mesafe yönetimi.

P5-25**PRENSİP****Yerdeyken kaçış yolunu bulma ve çevre kullanımı** *Ground**Escape Routes*

NEREDE KULLANILIR Yerdeyken bile pasif kalmamak, çevredeki nesneleri ve boşlukları değerlendirmek için.

UYGULAMA Yerdeyken baş kaldırılır ve çevre taranır; bir duvar kalkış desteği, bir araç ya da mobilya engel olarak kullanılabilir.

SIK HATA Yerde yalnızca saldırgana bakmak.

ÇALIŞMA NOTU Salon ekipmanlarıyla kurulan ortamda yerden kalkış senaryoları.

P5-26 Tekme ve baskı altında ayağa kalkma *Standing Up Under Pressure*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan tekme atıyor

NEREDE KULLANILIR Kalkmaya çalışırken aynı anda vuruluyor olmak; gerçekçi ve zorlu bir senaryo.

UYGULAMA 1. Kalkış yarıda kesilirse yerde savunma duruşuna geri dönülür, tekme ile mesafe açılır ve yeniden denenir.

2. Kalkış sırasında serbest el yüzü korur.

SIK HATA Baskı altında kalkışa ısrar edip korumasız kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner pedle hafif baskı yaparken kalkış denemeleri.

P5-27 Pozisyon geçişleri: mount, side control ve guard savunma zincirleri

Positional Escape Chains

BAŞLANGIÇ Yerde alttan

NEREDE KULLANILIR Önceki kademelerde ayrı ayrı öğrenilen savunmaları art arda, gerçekçi bir akışta bağlamak için.

UYGULAMA 1. Mount'tan dirsek kaçışıyla half guard'a, oradan tam guard'a, oradan kalkışa; ya da side control'den guard'a, guard'dan kalkışa.

2. Her geçiş, saldırganın tepkisine göre seçilir.

SIK HATA Zinciri ezbere uygulamak.

ÇALIŞMA NOTU Partner her geçişte farklı tepki versin; siz zinciri uyarlayın.

P5-28 Yerde tabanca tehdidine karşı savunmaya giriş

Introduction to Ground Handgun Threats

BAŞLANGIÇ Yerde, tabanca tehdidi altında

NEREDE KULLANILIR Ayaktaki silah savunmasının yerdeki ilk hâli.

TEHLİKE Yerde hareket alanınız kısıtlıdır ve namlu çoğu zaman yukarıdan gövdenize dönüktür.

UYGULAMA 1. Yerde tehdit edildiğinizde ilk karar yine teslimiyet ile müdahale arasındadır.

2. Müdahale gerekiyorsa namlu hattından çıkış kalça dönüşüyle yapılır ve silah iki elle kontrol edilir.

SINIR / B PLANI Namlu hattından çıkamıyorsanız kalkışa geçmeyin; önce kontrolü kurun.

SIK HATA Yerde namlunun önünde kalkmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Yalnızca eğitim silahıyla ve çok yavaş tempoda.

P5-29 Yerde iki saldırganla: biri üstte, biri ayakta savunma *Ground*

Defense: One on Top, One Standing

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, bir saldırgan üstte, biri ayakta

NEREDE KULLANILIR En karmaşık yer senaryolarından biri.

UYGULAMA 1. Üstteki saldırganla mücadele sırasında ayaktaki saldırganın tekmeleri, üstteki saldırgan kalkan gibi kullanılarak engellenir.

2. İlk fırsatta üstteki kişiden kurtulup kalkılır.

SIK HATA Ayaktaki saldırganı unutmak.

ÇALIŞMA NOTU Üç kişilik, düşük yoğunluklu senaryo.

P5-30 Kalabalıkta yerdeyken tekme ve baskıya karşı korunma *Ground*

Protection in a Crowd

BAŞLANGIÇ Yerde, kalabalıkta

NEREDE KULLANILIR Bir kalabalık ortamında yere düşmenin getirdiği ek risk.

UYGULAMA Vücut toplanır, kollar başı korur ve kalkış için bir yön seçilir; mümkünse bir duvar ya da sabit bir nesneye doğru hareket edilip onun desteğiyle kalkılır.

SIK HATA Yerde uzanık kalıp kalabalığın geçmesini beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Partnerlerin etrafınızda yavaşça hareket ettiği ortamda toplanma ve kalkış.

P5-31 Sırtüstü yerdeyken bıçak tehdidinde bilek kontrolü *Supine Knife*

Threat: Wrist Control

BAŞLANGIÇ Yerde sırtüstü, bıçak tehdidi altında

NEREDE KULLANILIR En savunmasız pozisyonda bile bıçağa karşı bir tepki vardır.

TEHLİKE Sırtüstü yerdeyken kaçma ve mesafe açma imkânınız çok azdır; bıçak yüz, boyun ve gövdeye kısa mesafeden yönelir.

UYGULAMA 1. Bıçak kolu iki elle kavranır ve göğsünüzden uzağa doğru kilitlenir; bacaklar saldırganın kalçasını kontrol eder.

2. Kontrol kurulduktan sonra dönüş ya da kalkış aranır.

SINIR / B PLANI Bilek kontrolü tek elle tutmuyorsa iki eli birden kullanın.

SIK HATA Tek elle kontrol etmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Eğitim bıçağıyla, yavaş ve kontrollü.

P5-32 Kolları kilitliyen kendini kurtarma *Escaping with Arms Trapped*

BAŞLANGIÇ Kollar kilitli

NEREDE KULLANILIR Hem kollarınız hem pozisyonunuz kısıtliyen bir çıkış bulmak için.

UYGULAMA Kalça ve bacaklar asıl araçtır: köprü, kalça kaydırma ve dönüş hareketleriyle saldırganın dengesi bozulur ve kollar birer birer serbest bırakılır.

SIK HATA Kollarla kaba kuvvet uygulamak.

ÇALIŞMA NOTU Kolları kontrol edilmiş pozisyonundan yalnızca kalça ile kaçış.

P5-33 **DRİL** **Yorgunluk ve nefes kesilmesi altında yerden kalkış** *Standing Up While Exhausted*

NEREDE KULLANILIR Fiziksel olarak tükenmiş hâldeyken bile kalkabilmek için.

UYGULAMA Nefes kontrol edilir, kalkış sadeleştirilir: teknik kalkışın en basit hâli, gerekirse duvar desteği kullanılır.

SIK HATA Yorgunken aceleyle kalkıp dengeyi kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Kondisyon bloğunun hemen ardından teknik kalkış tekrarları.

P5-34 **Yerdeyken tabanca tehdidinde namlu yönlendirme** *Ground Muzzle Redirection*

BAŞLANGIÇ Yerde, tabanca tehdidi altında

NEREDE KULLANILIR Yerdeki en yüksek riskli senaryolardan biri: silahlı bir tehdit ve siz yerdesiniz.

TEHLİKE Namlu yukarıdan gövdenize dönük ve kaçış alanınız yok; namlu yönlendirilirken kendi bacaklarınız ya da yakındaki biri hatta kalabilir.

UYGULAMA 1. Namlu, iki elle ve kalça dönüşüyle vücudunuzdan uzağa yönlendirilir; namlu sürekli sizden ve çevredekilerden uzakta tutulur.

2. Kontrol kurulduktan sonra karşılık ve kalkış gelir.

SINIR / B PLANI Namlu yönü değişmiyorsa kalkmayı denemeyin; kontrolü kaybetmeden bekleyin.

SIK HATA Namlunun yönünü kontrol etmeden kalkmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Yalnızca eğitim silahıyla ve eğitmen gözetiminde.

Yer Mücadelesi - Üstten Kontrol

Şimdiye kadarki yer müfredatı çoğunlukla “alttayken kurtulma” üzerineydi. Bu grup tam tersini ekler: kendiniz üstteyken kontrolü nasıl koruyacağınız. Bu beceri özellikle güvenlik görevlileri ve eğitmen adayları için değerlidir; ama bir sivil için de, saldırıyı yaralamadan yardım gelene kadar tutmak ya da güvenle ayrılmak anlamına gelir. Bir sivil için çoğu durumda doğru karar, kısa bir kontrolün ardından ayrılmaktır.

SOLUNUM GÜVENLİĞİ PROTOKOLÜ

- Göğüs, sırt ve boyun üzerine uzun süreli ağırlık verilmez. Özellikle yüzüstü pozisyonda gövdeye yapılan baskı, solunumu ve dolaşımı ciddi biçimde bozabilir [4].
- Kontrol süresi mümkün olan en kısa sürede tutulur; amaç yardım gelene kadar beklemek ya da güvenle ayrılmaktır.
- Karşınızdakinin nefes alıp almadığı, konuşup konuşmadığı ve yüz renginin değişip değişmediği sürekli izlenir.
- “Nefes alamıyorum” sözü, ani sessizlik, bilinç bulanıklığı ya da direnişin aniden bitmesi derhal bırakma sebebidir.
- Bırakılan kişi yan yatırılır (derlenme pozisyonu), solunumu kontrol edilir ve gerekiyorsa 112 aranır.
- Salonda bu kurallar partner çalışmalarında da aynen uygulanır.

P5-35 Mount'ta kontrolü koruma *Maintaining Mount*

BAŞLANGIÇ Yerde üstte, mount

NEREDE KULLANILIR Üstteyken saldırganın sizi yuvarlamasını engellemek için.

UYGULAMA 1. Dizler saldırganın koltuk altlarına doğru yükseltilir, ağırlık kalçada toplanır ve eller gerektiğinde yere dayanarak denge sağlanır.

2. Saldırgan köprü yaptığında ağırlık köprü'nün tersine verilir.

SINIR / B PLANI Saldırgan aşırı direniyorsa güreşmeyin; Solunum Güvenliği Protokolü'nü uygulayıp bırakmayı düşünün.

SIK HATA Dik oturup dengeyi yalnızca dizlere bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner kaçmaya çalışırken 30 saniye pozisyon koruma.

P5-36 Side control'de kontrolü koruma *Maintaining Side Control*

BAŞLANGIÇ Yerde üstte, side control

NEREDE KULLANILIR Yanal baskı pozisyonunu, saldırgan kaçmaya çalışırken de sürdürebilmek için.

UYGULAMA Göğüs saldırganın göğsüne ağırlık verir, bir kol başın altından, diğeri kalçanın yanından geçer; dizler saldırganın kalçasına ve omzuna yakın tutularak boşluk kapatılır.

SINIR / B PLANI Kontrol kaybolursa yeniden kurmaya çalışmadan pozisyonu değiştirin ya da bırakın.

SIK HATA Dizleri saldırgandan uzakta tutmak; kalçasına boşluk açılır.

ÇALIŞMA NOTU Partner kaçış zincirleri denerken pozisyonu koruma.

P5-37 Knee-on-belly uygulaması (kontrollü, yaralamadan) *Controlled Knee-on-Belly*

BAŞLANGIÇ Yerde üstte, side control

NEREDE KULLANILIR Baskı üretirken gereksiz yere yaralamadan durumu kontrol altında tutmak için.

UYGULAMA Diz saldırganın karnına ya da göğsüne yerleştirilir ama ağırlığın büyük kısmı diğer ayakta tutulur; baskı, saldırganın direncine göre ayarlanır.

SINIR / B PLANI Baskı gerektiğinden fazlaysa hemen azaltın; nefes ve renk değişimini izleyin.

SIK HATA Tüm ağırlığı dize verip karın bölgesine zarar vermek.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle çok hafif baskıyla denge çalışması.

P5-38 Üstten bilek kontrolü *Wrist Control from Top*

BAŞLANGIÇ Yerde üstte

NEREDE KULLANILIR Saldırganın ellerini etkisiz hâle getirip vurma ihtimalini ortadan kaldırmak için.

UYGULAMA Saldırganın bilekleri kavranıp göğsüne ya da yere yakın tutulur; kollar düz değil bükülü kontrol edilir ki köprü ile denge bozulmasın.

SINIR / B PLANI Bilekler kurtulursa kontrolü zorla sürdürmeyin; pozisyonu yeniden kurun ya da bırakın.

SIK HATA Bilekleri başın üzerinde yere sabitlemeye çalışmak; öne düşersiniz.

ÇALIŞMA NOTU Mount'ta bilek kontrolü korunurken partnerin kurtulma denemeleri.

P5-39 Üstten omuz sabitleme *Shoulder Pin*

BAŞLANGIÇ Yerde üstte

NEREDE KULLANILIR Üst gövdeyi sabitleyerek saldırganın kalkma girişimlerini zorlaştırmak için.

UYGULAMA Omuz, saldırganın çenesinin yanına ya da omzuna baskı yapar; bu baskı başını çevirmesini ve kalkmasını zorlaştırır.

SIK HATA Baskıyı boğaza uygulamak.

ÇALIŞMA NOTU Side control'de omuz baskısı ve pozisyon koruma.

P5-40 Guard pass: bacak açma tekniği *Guard Pass: Opening the Legs*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırganın guard'ı içinde

NEREDE KULLANILIR Saldırganın bacak kilidini açıp daha baskın bir pozisyona geçmek için.

UYGULAMA Duruş dikleştirilir, kalça geri itilerek kapalı guard açılır; bir bacak kontrol edilerek yana geçilir ve side control kurulur.

SIK HATA Kilidi açarken öne eğilmek.

ÇALIŞMA NOTU Kapalı guard'dan açma ve geçiş tekrarları.

P5-41 Guard pass: ayağa kalkarak geçiş *Standing Guard Pass*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırganın guard'ı içinde

NEREDE KULLANILIR Aynı hedefe, farklı ve daha hızlı bir yoldan ulaşmak için.

UYGULAMA Ayağa kalkılır, saldırganın bacakları yerçekimiyle açılır; bacaklar kontrol edilerek yana doğru hızla geçilir.

SIK HATA Ayaktayken bacakları kontrol etmeden geçmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Ayakta geçiş ve side control kurma.

P5-42 Turtle pozisyonundaki kişiyi kontrol etme *Controlling the Turtle*

BAŞLANGIÇ Yerde üstte, saldırgan turtle pozisyonunda

NEREDE KULLANILIR Kendini koruma pozisyonuna giren bir saldırganı orada tutmak için.

UYGULAMA Göğüs saldırganın sırtına ağırlık verir, kollar onun kolunu ya da belini kontrol eder; saldırgan yuvarlanmak istediğinde ağırlık o yöne kaydırılır.

SIK HATA Saldırganın boynuna sarılmaya çalışıp dengenizi vermek.

ÇALIŞMA NOTU Partner turtle'dan kaçmaya çalışsın; siz kontrolü koruyun.

P5-43 **PRENSİP** **Üstteyken saldırganı yormadan bekletme** *Holding Without Exhausting*

NEREDE KULLANILIR Her durumda vurmak gerekmez; bazen amaç yardım gelene kadar kontrolü sürdürmektir.

UYGULAMA Güç yerine pozisyon kullanılır: ağırlık doğru yerlerde, nefes kontrollü, hareketler küçük. Saldırganın her kaçış girişimi erken fark edilip küçük ayarlamalarla karşılanır. Tutma süresi mümkün olduğunca kısa tutulur ve Solunum Güvenliği Protokolü her an uygulanır.

SINIR / B PLANI Kontrol uzuyorsa enerjinizi korumaya odaklanın; yardım gelmiyorsa bırakıp ayrılmayı değerlendirin.

SIK HATA Tüm gücü kullanıp birkaç dakikada tükenmek.

ÇALIŞMA NOTU 3 dakikalık kontrol turları; enerji tasarrufu odaklı.

P5-44 Üstten kalkış: güvenli ayrılma *Safe Disengagement from Top***BAŞLANGIÇ** Yerde üstte**NEREDE KULLANILIR** Üstteyken bile kalkış anı risklidir; bu teknik güvenli bir çıkışı öğretir.**UYGULAMA** Bir diz saldırganın gövdesine baskı yaparken diğer ayak yere basar; kalkışla birlikte geri adım atılır ve saldırganın bacaklarının menzilinden çıkılır.**SIK HATA** Saldırganın bacak menzilinde kalkıp tekme yemek.**ÇALIŞMA NOTU** Mount ve side control'den güvenli ayrılma.**P5-45 PRENSİP Üstteyken ikinci saldırganı fark etme** *Awareness from Top Position***NEREDE KULLANILIR** Kontrolü sürdürürken çevreyi takip etmeyi bırakmamak için.**UYGULAMA** Baş düzenli aralıklarla kaldırılır ve çevre taranır; ikinci bir tehdit fark edildiğinde kontrol bırakılır ve kalkılır.**SIK HATA** Kontrolde “tünele” girmek.**ÇALIŞMA NOTU** Kontrol çalışmasında eğitmenin ara sıra yaklaşması.

P5-46 Üstten kontrolle saldırganı sakinleştirme (aile içi/tanındık senaryosu) *De-escalation from Top*

BAŞLANGIÇ Yerde üstte, saldırgan tanındık biri

NEREDE KULLANILIR Her karşılaşma bir yabancıyla olmaz; sarhoş bir ak-raba ya da öfkeli bir tanıdığı yaralamadan sakinleştirmek ayrı bir beceridir.

UYGULAMA Kontrol pozisyonu korunurken sakin ve net bir ses tonuyla konuşulur; saldırgan sakinleştikçe baskı azaltılır, direnirse pozisyon korunur ama şiddet artırılmaz.

SINIR / B PLANI Sakinleşme olmuyorsa baskıyı artırmayın; kontrolü koruyup yardım çağırın.

SIK HATA Kontrol sırasında bağırarak ya da tahrik etmek.

ÇALIŞMA NOTU Rol oyunları ile sözlü sakinleştirme ve kontrol.

GRUP 7 · 14 TEKNİK

Denge Bozma, Süpürme ve Fırlatmalar

P5-47 Ön ayak süpürme *Front Foot Sweep*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırgan ağırlığını ön ayağa vermiş

NEREDE KULLANILIR Saldırganın öndeki ayağını süpürerek dengesini bozmak için.

UYGULAMA Saldırgan ağırlığını ön ayağından kaldırmak üzereyken ayak tabanınızla onun ayağının dış kısmı süpürülür; aynı anda üst gövdesi ters yöne çekilir.

VARYASYON Arka ayak süpürme (P5-48), çapraz ayak kancası (P5-55).

SIK HATA Ağırlığın tam bindiği ayağı süpürmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaşça yürürken zamanlama çalışması.

P5-48 Arka ayak süpürme *Rear Foot Sweep***BAŞLANGIÇ** Yakın mesafe**NEREDE KULLANILIR** Aynı prensibin arkadaki ayağa uygulanması; duruşa göre tercih değişir.**UYGULAMA** Saldırganın arka ayağı, o geri adım atarken ya da ağırlığını öne verirken süpürülür; üst gövde kontrolüyle birlikte yapılır.**VARYASYON** Ön ayak süpürme (P5-47).**SIK HATA** Üst gövde kontrolü olmadan yalnızca ayakla süpürmek.**ÇALIŞMA NOTU** Klinçten arka ayak süpürme.**P5-49 Kol çekerek dengesizleştirme** *Arm Drag Off-Balance***BAŞLANGIÇ** Yakın mesafe, saldırganın kolu kontrolde**NEREDE KULLANILIR** Saldırganın kolunu çekip ağırlık merkezini bozmak için.**UYGULAMA** 1. Saldırganın kolu dirsek üstünden kavranıp çapraz ve aşağı doğru çekilir; aynı anda yana adım atılır.

2. Saldırgan öne tökezler ve sırtı açılır.

SIK HATA Kolu düz geri çekmek.**ÇALIŞMA NOTU** Partnerle yavaş kol çekme ve arkaya geçme.**P5-50 Omuz iterek dengesizleştirme** *Shoulder Push Off-Balance***BAŞLANGIÇ** Yakın mesafe**NEREDE KULLANILIR** Basit ama etkili: doğru açıdan bir itiş güçlü bir saldırganı bile sarsabilir.**UYGULAMA** İtiş, saldırganın ayaklarının oluşturduğu hattın dışına, yani en zayıf yönüne doğru yapılır; itişle birlikte adım atılır.**SIK HATA** Saldırganın ayaklarının hattı boyunca itmek.**ÇALIŞMA NOTU** Partnerin duruşuna göre zayıf yönü bulma çalışması.

P5-51 Bilek çevirip fırlatma *Wrist Throw*

BAŞLANGIÇ Saldırganın bileği kontrolde

NEREDE KULLANILIR Bilek kontrolünü fırlatmaya çeviren bir teknik; özellikle silahsızlandırma sonrası.

UYGULAMA Saldırganın bileği dışa doğru çevrilir ve dirseği bükülü tutulur; vücut dönerken bilek aşağı yönlendirilir ve saldırgan yan tarafına düşer.

SINIR / B PLANI Bilek dönmüyorsa zorlamayın; fırlatma yerine kontrol ya da mesafe açmaya geçin.

SIK HATA Bileği ani ve kontrolsüz çevirmek.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak matta, partnerin düşme tekniğini bildiği koşulda yavaş tekrar.

P5-52 Klinçte kalça atışı (Hip Throw)

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçte kalçayı kullanarak saldırganı yere indirmek için.

UYGULAMA Bir kol saldırganın beline sarılır, kalça onun kalçasının önüne yerleştirilir; dizler bükülüp düzleşirken saldırgan kalçanın üzerinden döndürülür.

SINIR / B PLANI Kalça tam yerleşmediyse atmaya çalışmayın; klinçte kontrolü sürdürün.

SIK HATA Kalçayı saldırganın kalçasının önüne tam yerleştirmeden atmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak matta, düşme bilen partnerle yavaş giriş çalışması.

P5-53 Kol kancalayıp fırlatma *Arm Hook Throw*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırganın kolu uzanmış

NEREDE KULLANILIR Kolu kancalayarak saldırganın dengesini alıp yere indirmek için.

UYGULAMA Saldırganın kolu koltuk altından kancalanır, vücut dönerek onu öne ve aşağı çeker; ayak saldırganın ayağının önüne konarak takılma sağlanır.

SINIR / B PLANI Kanca tutmazsa zorlamayın; denge bozma ya da mesafe açmaya dönün.

SIK HATA Kancalamadan önce yeterince yaklaşmamak.

ÇALIŞMA NOTU Kademeli olarak, önce yalnızca giriş, sonra düşüş.

P5-54 Saldırganın kendi hızını kullanarak fırlatma *Using the Attacker's Momentum*

BAŞLANGIÇ Saldırgan üzerinize ilerliyor

NEREDE KULLANILIR Üzerinize koşan ya da hızla gelen bir saldırganın momentumunu kendi aleyhine çevirmek için.

UYGULAMA Saldırganın hattından yana çıkılır, kolu ya da omzu kavranarak onun geldiği yöne doğru yönlendirilir; saldırgan kendi hızıyla dengesini kaybeder.

SINIR / B PLANI Saldırganın hızı yeterli değilse bu tekniği zorlamayın; başka bir denge bozma seçin.

SIK HATA Gelen saldırganı karşıdan durdurmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaş koşu ile gelsin; siz yana çıkıp yönlendirin.

P5-55 Çapraz ayak kancası *Cross-Foot Hook*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Farklı bir açıdan denge bozma; özellikle yan hareketlerde etkilidir.

UYGULAMA Saldırgan yana adım atarken ayağınız onun ayağının arkasına çapraz olarak kancalanır ve üst gövdesi ters yöne itilir.

SIK HATA Kancayı saldırgan sabit dururken denemek.

ÇALIŞMA NOTU Partner yana adımlarla hareket ederken zamanlama.

P5-56 Denge bozmadan sonra anında kontrol *Control After Off-Balancing*

BAŞLANGIÇ Denge bozma sonrası

NEREDE KULLANILIR Yere düşen saldırganı orada tutmak gerekiyorsa.

UYGULAMA Saldırgan düştüğü anda üst pozisyon ya da diz baskısı kurulur; kontrol, P5'in üstten kontrol ilkelerine göre sürdürülür.

SIK HATA Düşen saldırganın yanında ayakta beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Denge bozma ve hemen kontrol kurma zinciri.

P5-57 Denge bozmadan sonra anında uzaklaşma *Escape After Off-Balancing*

BAŞLANGIÇ Denge bozma sonrası

NEREDE KULLANILIR Ya da tam tersi: saldırganı düşürüp hemen oradan ayrılmak için.

UYGULAMA Saldırgan dengesini kaybettiği anda geri adım atılır, çevre taranır ve uzaklaşılır; düşen saldırganın kalkışı sırasında onun menzilinde kalınmaz.

SIK HATA Saldırganın düşüşünü izlemek için beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Denge bozma ve hemen kaçış yönüne hareket.

P5-58 İki elle omuzdan bastırıp diz çöktürme *Two-Hand Shoulder Drop*

BAŞLANGIÇ Saldırganın arkasında ya da yanında

NEREDE KULLANILIR Ayakta kalan bir saldırganı hızlıca kontrol altına almak için.

UYGULAMA Saldırganın arkasına ya da yanına geçilip iki el omuzlarına yerleştirilir; aşağı ve geriye doğru bastırılırken diz arkasına hafif bir baskı yapılır.

SIK HATA Öne doğru bastırmak; saldırgan öne düşer ve kontrol kaybolur.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle kontrollü diz çöktürme.

P5-59 Ayak takibiyle sürekli denge bozma *Continuous Off-Balancing*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Tek bir denge bozma yetmediğinde art arda uygulanan bir baskı.

UYGULAMA Saldırgan dengesini toparlarken ayakları takip edilir ve bir sonraki süpürme ya da itiş uygulanır; üst gövde kontrolü korunur.

SIK HATA İlk denemeden sonra baskıyı bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner denge toparlamaya çalışırken sürekli baskı.

P5-60 Fırlatma sonrası ikinci saldırgana dönüş *Turning to a Second Attacker*

BAŞLANGIÇ Fırlatma sonrası, ikinci saldırgan yaklaşıyor

NEREDE KULLANILIR Bir saldırganı etkisiz bıraktıktan hemen sonra diğere dönebilme hızı.

UYGULAMA Fırlatma tamamlanır tamamlanmaz baş kaldırılır, tarama yapılır ve ikinci tehdide yönelinir; fırlatılan saldırganla uğraşmaya devam edilmez.

SIK HATA Fırlatılan kişinin üzerine eğilip kontrol kurmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU İki partnerle: fırlatma ve hızla dönüş.

Black Force Yere İndirmeleri

Bu grup, saldırganın duruşuna göre seçilen yere indirmeleri ve yandan ya da arkadan gelen saldırıya karşı hızlı bir girişi içerir. Bu tekniklerde temel kural şudur: dik duran saldırgana baş ve çeneyi kullanan indirmeler, öne eğik saldırgana baş ve kol çevirme işler. Bütün yere indirmeler yalnızca süren bir saldırıda uygulanır ve düşüşün ardından uzaklaşılır. Salonda minderde, yavaş ve partnerin düşüşü kontrol edilerek çalışılır.

P5-61 Baş geriye yatırarak yere indirme *Head Tilt Takedown*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırgan dik duruşta

NEREDE KULLANILIR Saldırgan dik bir duruştayken ve siz yakın mesafedeyken.

- UYGULAMA**
1. Bir el saldırganın boynunun arkasına, diğer elin avuç içi altına yerleşir.
 2. Baş geriye yatırılır; başın arkası aşağıyı gösterdiği anda baskı geriye değil aşağıya doğru yapılır.
 3. Saldırganın geri adım atmaması için beli ya da arka bacağı engellenir.
 4. Saldırgan sırtüstü düşer; mesafe açılır.

SINIR / B PLANI Boyun ve omurgaya yük bindirir; yalnızca süren ve ciddi bir saldırıda, düşüş kontrol edilerek uygulanır. Salonda son derece yavaş çalışılır. Saldırgan öne eğikse bu indirme işlemez; baş ve kol çevirme (P5-65) gibi başka bir indirmeye geçin.

SIK HATA Baş yalnızca geriye itmek; saldırgan geri yürüyerek dengesini bulur.

ÇALIŞMA NOTU Minderde çok yavaş; partnerin düşüşü elle karşılanarak.

P5-62 Çeneyi iterek arkaya indirme *Chin Push Takedown***BAŞLANGIÇ** Yakın mesafe, saldırgan sizden uzun**NEREDE KULLANILIR** Kendinizden uzun bir saldırgana karşı, yakın mesafede.

- UYGULAMA**
1. Avuç içi saldırganın çenesinin altına yerleşir ve yukarı-geri doğru itilir; saldırgan parmak uçlarına yükselir.
 2. Diğer el belini ya da arka bacağına engeller.
 3. İleri baskıyla saldırgan geriye devrilir.

SINIR / B PLANI Baskı boğaza değil çeneye yapılır; boğaz kırmızı bölgedir (Modül 1, Nokta 9). Düşüş kontrol edilir.**SIK HATA** Düz geriye itmek; kolayca karşılanır.**ÇALIŞMA NOTU** Minderde yavaş, partnerin düşüşü kontrol edilerek.**P5-63 Dış arka süpürme** *Outside Back Sweep***BAŞLANGIÇ** Yakın mesafe, saldırganın dış tarafında**NEREDE KULLANILIR** Saldırganın ağırlığı ön bacağındayken ve siz onun dış tarafındayken.

- UYGULAMA**
1. Saldırganın çenesi yukarı itilerek dengesi geriye alınır; ağırlık ön bacağına yığılır.
 2. Ön kolu aşağı çekilerek saldırgan o bacağın üzerinde sabitlenir (çapa).
 3. İleri kaldıraç duruşu korunarak arka bacak saldırganın ön bacağının arkasına derin atılır.
 4. Gövde döndürülür ve saldırgan uyluğunuzun üzerinden geriye düşürülür; gerekirse bacağı süpürülür.

SIK HATA Arkaya yaslanıp bacağı uzatmak; dengenizi kaybedersiniz.**ÇALIŞMA NOTU** Minderde yavaş; çapa ve derin adım ayrı ayrı çalışılır.

P5-64 İç arka süpürme ve bisiklet adımı *Inside Back Sweep and Bicycle Step*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçte, saldırgan ağırlığını arka bacağına verdiğinde.

- UYGULAMA**
1. İleri kaldıraç duruşuyla içeri girilir ve bacağınız saldırganın ön bacağının içinden arkasına yerleştirilir.
 2. Saldırgan dengesini bulmak için ağırlığını öne verdiği anda bacak süpürülür ve üst gövde çapraz aşağı döndürülür.
 3. Saldırgan kök salmışsa ayak ucunuzu geriye uzatıp topuğunuzu yere vurarak dizinizi düzeltin; bu, saldırganın ayağını yerden koparır.
 4. Tek ayakta kalan saldırganı başka bir süpürmeyle devam edilir ya da mesafe açılır.

SIK HATA Tek hamlede düşürmeye çalışıp zinciri kesmek; iç süpürme çoğu zaman bir sonraki hareketin hazırlığıdır.

ÇALIŞMA NOTU Klinçte yavaş zincir çalışması.

P5-65 Baş ve kol çevirerek atış *Head and Arm Turn Throw*

BAŞLANGIÇ Saldırgan öne eğik, üzerinize geliyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan öne eğilmiş hâlde üzerinize doğru atıldığında.

- UYGULAMA**
1. Saldırganın başı aşağı bastırılır ve aynı taraftaki kolu dirseğin altından kavranır.
 2. Yana adım atılarak saldırganın gövdesi 90 derece döndürülür; kalan açı adımla kapatılır.
 3. Saldırgan kendi hızıyla yere yuvarlanır.
 4. Ardından uzaklaşılır.

SINIR / B PLANI Dik ve direnen bir saldırganı karşı işe yaramaz; saldırgan eğik ve hareket hâlindeyken uygulanır.

SIK HATA Bilekten kavramak; kol oynar ve atış kaçır.

ÇALIŞMA NOTU Partner yavaşça üzerinize yürür; atış minderde çalışılır.

P5-66 Yandan ya da arkadan saldırıya üç hamlelik giriş *Three-Count Entry***BAŞLANGIÇ** Pasif duruş, saldırı yandan ya da arkadan**NEREDE KULLANILIR** Yandan ya da arkadan gelen bir yumruğu ya da kavrama girişimini son anda fark ettiğinizde.**UYGULAMA 1.** Çene içeri alınır ve saldırıya en yakın el gelen kolu dışarı iter.**2.** Hemen ardından diğer el aynı kolu ikinci kez iter ve saldırının yüzüne doğru uzanır.**3.** Üçüncü hamle dirsek ya da avuç içi vuruşudur.**4.** Üç hamle bir saniyeden kısa sürede, çok hızlı bir ritimle yapılır.**5.** Ardından yön değiştirilip uzaklaşılır.**SIK HATA** Hamleler arasında duraklamak.**ÇALIŞMA NOTU** Partner yandan ve arkadan eldivenle hafif vuruş yapar; öğrenci üçlü ritmi pede uygular.

Kademe Değerlendirmesi

- Tabanca tehdidinde karar verme (teslimiyet ya da müdahale) ve eğitim silahıyla temel saptırma-kontrol.
- Uzman bıçak savunması: işaretleyici bıçakla stres drilli ve değerlendirilmesi.
- İki ve üç saldırıya karşı hareket ve kaçış rotası.
- Yorgunluk altında teknik icra.
- Üst pozisyonda kontrol ve güvenli ayrılma.
- Denge bozma, süpürme ve bir fırlatma tekniği.
- Senaryo bazlı seviye değerlendirilmesi.

Örnek 8 Haftalık Çalışma Planı

- **1. hafta:** Tabanca tehdidi: karar verme, önden tehdit, namlu kontrolü.
- **2. hafta:** Yandan ve arkadan tehdit; temas noktaları; silahsızlandırma sonrası.
- **3. hafta:** Uzman bıçak savunması; işaretleyici bıçak drilleri.
- **4. hafta:** Çoklu saldırgan ve kalabalık.
- **5. hafta:** Karma senaryolar, yorgunluk ve tarama.
- **6. hafta:** Yerde silah tehditleri; kalkış zincirleri.
- **7. hafta:** Üstten kontrol; denge bozma ve fırlatmalar.
- **8. hafta:** Genel tekrar ve senaryo bazlı seviye değerlendirmesi.

P5 KONTROL LİSTESİ

- ☐ Silahlı bir tehditte önce teslimiyet ve kaçış seçeneklerini değerlendiriyorum.
- ☐ Namlu hattından çıkma ve kontrol prensibini eğitim silahıyla uygulayabiliyorum.
- ☐ İşaretleyici bıçak drilllerinin sonuçlarını dürüstçe değerlendiriyorum.
- ☐ İki ve üç saldırgan arasında kalmadan hareket edebiliyorum.
- ☐ Yorgunken tekniklerimi basitleştirip uygulayabiliyorum.
- ☐ Üst pozisyonda kontrolü koruyup güvenle ayrılabilirim.
- ☐ En az iki denge bozma ve bir fırlatma tekniği biliyorum.

G1

G1 · İleri Düzey (Graduate 1)

72 teknik · 20'si yer mücadelesi · Gerçek dünyanın karmaşası

P1'den P5'e kadar olan yol, bir sistemin temel dilini öğretir. Graduate kademelerinde bu dil gerçek dünyanın karmaşasıyla sınanır. G1, müfredatın en geniş kademesidir ve bunun bilinçli bir nedeni vardır: silah ve cisim savunmasının tamamı, günlük nesnelerle savunma, takım hâlinde hareket ve bir başkasını koruma bu kademede bir araya gelir.

G1'deki senaryoların ortak özelliği belirsizliktir. Saldırgan kaç kişi, kimde ne var, çevrede kimler var, kaçış yolu nerede? Bu soruların cevabı çoğu zaman olayın ortasında netleşir. Bu yüzden G1 öğrencisinden yalnızca teknik bilgi değil, hızlı ve doğru önceliklendirme beklenir.

Bu kademede ilk kez yanınızdaki biriyle birlikte hareket etmeyi de öğreneceksiniz: bir eğitmen, bir arkadaş, bir aile üyesi. Birlikte hareket etmek, tek başına savunmadan farklı bir koordinasyon ve iletişim ister. Kademe, yer mücadelesinde süpürmeler ve pozisyon değişimleriyle tamamlanır.

BU KADEMENİN HEDEFLERİ

- Uzun namlulu silah, araç içi ve rehin senaryolarında karar verme ve temel kontrol.
- Üç ve daha fazla saldırgana karşı hareket planı ve çevrilmiş durumdan kırıma.
- Günlük nesneleri ve çevreyi savunma aracı olarak kullanabilmek.
- Kesici, sert, fırlatılan ve kimyasal tehditlere karşı ilk tepkiyi bilmek.
- Bir yakınlıkla birlikte hareket etmek ve onu korurken savunma yapabilmek.
- Yerde süpürme ile pozisyon değiştirip ayağa kalkabilmek.

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Silah Tehdidine Karşı Savunma (İleri)	8	Ayakta
Çoklu Saldırgan (İleri)	6	Ayakta
Günlük Nesneler ve Çevresel Savunma	5	Ayakta
Yer Mücadelesi	12	Yer
Stres ve Karar Verme	3	Ayakta
Ek Silah ve Cisim Savunması	18	Ayakta
Çoklu Saldırgan ve Takım Taktikleri	12	Ayakta
Yer Mücadelesi — Süpürmeler ve Pozisyon Değişimi	8	Yer
TOPLAM	72	20 yer

GRUP 1 · 8 TEKNİK

Silah Tehdidine Karşı Savunma (İleri)

P5'teki kısa namlulu silah savunmasının üzerine, daha karmaşık ortamlar ve silah türleri eklenir. Tüm çalışmalar eğitim silahıyla yapılır ve her senaryo teslimiyet-kaçış-müdahale kararıyla başlar.

KARAR NOTU - SİLAHLI TEHDİT (İLERİ)

- P5'teki ateşli silah karar şeması bu grubun her tekniği için geçerlidir.
- Ortam zorlaştıkça (kalabalık, araç, dar alan, birden fazla saldırgan) müdahale eşiği yükselir; teslimiyet, siper ve kaçış daha da öncelikli hâle gelir.
- Kalabalıkta namlunun yönü yalnızca sizin değil çevredeki herkesin güvenliğini belirler.
- Rehin durumlarında hayatta kalmak ve zaman kazanmak önceliklidir; fiziksel müdahale son çaredir.

G1-01 Uzun namlulu silah tehdidi: yönlendirme ve kontrol *Long Gun Threat***BAŞLANGIÇ** Pasif duruş, uzun namlulu silah tehdidi**NEREDE KULLANILIR** Tüfek ya da av tüfeği gibi uzun namlulu bir silahla tehdit edildiğinizde.**TEHLİKE** Uzun namlu iki elle tutulduğu için güçlü kontrol edilir ve uzaktan tehdit eder; namluya ulaşmak için mesafeyi kapatmanız gerekir.

- UYGULAMA**
1. Uzun namlulu silahın mekaniği tabancadan farklıdır: namlu uzundur ve iki elle tutulur.
 2. Namlu yana saptırılırken vücut hattı çıkar; silah iki elle namlu ve kabzaya yakın bölgeden kavranır ve kaldırılarak saldırganın elinden döndürülür.

SINIR / B PLANI Uzun namlulu silahta kontrol kurulamazsa tabanca tekniğini uygulamaya çalışmayın; mesafe ve siper önceliklidir.**SIK HATA** Tabanca tekniğini aynen uygulamaya çalışmak.**ÇALIŞMA NOTU** Eğitim replikasıyla yalnızca saptırma ve kavrama zamanlaması.**G1-02** **PRENSİP** **Farklı mesafe ve pozisyonlardan silah tehdidi** *Threats from**Varying Distances and Positions***NEREDE KULLANILIR** Her senaryo aynı mesafede ve aynı duruşta gerçekleşmez; oturur, diz çökmüş ya da yatar hâlde de tehdit edilebilirsiniz.**UYGULAMA** Her pozisyonda ilk soru aynıdır: namluya ulaşabiliyor muyum? Ulaşılamıyorsa sözlü iletişim ve siper; ulaşılabilirse saptırma ve kontrol. Oturur pozisyonda kalça dönüşü, diz çökmüşken gövde dönüşü hattı çıkışı sağlar.**SIK HATA** Pozisyonu değiştirmek için önce ayağa kalkmaya çalışmak.**ÇALIŞMA NOTU** Farklı pozisyonlarda eğitim silahıyla ulaşılabilirlik değerlendirilmesi.

G1-03 Kalabalık içinde silah tehdidi *Handgun Threat in a Crowd*

BAŞLANGIÇ Kalabalıkta, tabanca tehdidi

NEREDE KULLANILIR Silahlı bir tehdit kalabalıkta hem daha tehlikeli hem daha karmaşıktır; masum kişileri de düşünmeniz gerekir.

TEHLİKE Namlu yönlendirildiğinde çevredeki insanlar hatta kalabilir; panik hâlindeki kalabalık hareketinizi engelleyebilir.

- UYGULAMA**
1. Namlunun yönü yalnızca sizin değil çevredekilerin de güvenliğini belirler; saptırma yönü, kimsenin bulunmadığı bir alana ya da yere doğru seçilir.
 2. Mümkünse müdahale yerine insanların uzaklaşması için zaman kazanılır.

SINIR / B PLANI Kalabalıkta namlu yönü güvenli değilse müdahale etmeyin; çevredekilerin güvenliği önceliklidir.

SIK HATA Namluyu kalabalığa doğru saptırmak.

ÇALIŞMA NOTU Etrafta partnerlerin durduğu senaryolarda güvenli saptırma yönü seçimi.

G1-04 Birden fazla saldırgan varken silah tehdidi *Armed Threat with Multiple Attackers*

BAŞLANGIÇ Tabanca tehdidi, yanında başka saldırgan

NEREDE KULLANILIR Bir silahlı ve bir ya da daha fazla silahsız saldırganla karşı karşıya kaldığınızda.

TEHLİKE Silahlı saldırganla karşı savunma yaparken ikinci saldırgan arkanızda ya da yanınızda kalır.

UYGULAMA 1. Öncelik silahlı kişidir ama silahsız saldırganların konumu da hesaba katılır.

2. Müdahale ancak silahlı kişi diğerlerinden kısa süre izole olduğunda ve kaçış mümkün olmadığında düşünülür.
3. Çoğu durumda teslimiyet ve fırsat kollamak daha güvenlidir.

SINIR / B PLANI Silahsız saldırgan araya girerse önce onu değil silahlı kişiyi önceliklendirin.

SIK HATA Silahsız saldırganla odaklanıp silahlı kişiyi unutmak.

ÇALIŞMA NOTU Üç kişilik senaryolarda karar verme tartışmaları.

G1-05 Kesici alet ve ateşli silahın birleştiği karma tehditler *Mixed Knife and Gun Threats*

BAŞLANGIÇ Hem bıçak hem ateşli silah tehdidi

NEREDE KULLANILIR Gerçek olaylar tek bir silah türüyle sınırlı kalmayabilir.

TEHLİKE İki farklı silah iki farklı çözüm ister; birine odaklanırken diğeri gözden kaçabilir.

UYGULAMA 1. Her an en yakın ve en hızlı kullanılabilecek tehdit önceliklendirilir: temas mesafesindeki bıçak, uzaktaki silah-tan daha acil olabilir.

2. Kontrol altına alınan bir silah, diğerine karşı engel olarak da kullanılabilir.

SINIR / B PLANI Karma tehditte hangi silahın daha yakın olduğuna karar veremiyorsanız mesafeyi büyütmeyi seçin.

SIK HATA Tek bir silaha kilitlenmek.

ÇALIŞMA NOTU Eğitmenin karma tehdit kartlarıyla öncelik belirleme.

G1-06 Sürücü ve yolcu koltuğunda silah tehdidi *Vehicle Handgun Threat*

BAŞLANGIÇ Araçta sürücü ya da yolcu koltuğunda, tabanca tehdidi

NEREDE KULLANILIR Araç içinde hareket alanınız son derece kısıtlıdır; bu özel senaryo ayrı çalışılır.

TEHLİKE Oturur pozisyonda ve dar alanda hareketiniz kısıtlıdır; emniyet kemeri, kapı ve direksiyon engel oluşturur.

UYGULAMA 1. Emniyet kemeri, direksiyon ve kapı hareketi kısıtlar.

2. Namlu, yakın kolla ön cama ya da tavana doğru saptırılır ve iki elle kontrol edilir.

3. Kaçış seçeneği (kapıyı açıp çıkmak) her zaman değerlendirilir; araç hareket hâlindeyse bu seçenek ortadan kalkar.

SINIR / B PLANI Araç içinde çıkış imkânı yoksa müdahaleyi geciktirin; kemer ve alan kısıtını göz önünde bulundurun.

SIK HATA Kemerli hâldeyken aracın dışına çıkmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Sandalyelerle kurulan araç düzeninde eğitim silahıyla yavaş senaryo.

G1-07 Dar alanda (asansör, koridor) silah tehdidi *Handgun Threat in Confined Spaces*

BAŞLANGIÇ Dar alanda, tabanca tehdidi

NEREDE KULLANILIR P4'teki dar alan bıçak savunmasının silahlı hâli.

TEHLİKE Geri çekilecek ya da yana çıkacak alan yoktur; namlu yönlendirildiğinde duvara çarpan mermi sekebilir.

UYGULAMA 1. Dar alanda silah genellikle temas mesafesindedir; bu, saptırmayı mümkün kılar.

2. Namlu duvara ya da yere doğru saptırılır, duvar silah kolunu sıkıştırmak için kullanılır.

SINIR / B PLANI Dar alanda kontrol kaybolursa duvarı kullanıp yeniden mesafe yaratmaya çalışın.

SIK HATA Dar alanda geriye kaçmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Paravanlarla kurulan dar alanda eğitim silahıyla çalışma.

G1-08 **PRENSİP** **Silah tehdidi altında rehin durumunda savunma** *Hostage Situation Defense*

NEREDE KULLANILIR En uzun süreli ve psikolojik olarak en zorlayıcı senaryo; burada teknik kadar sabır ve zamanlama önemlidir.

TEHLİKE Silahın hedefinde yalnızca siz değil başkası da olabilir; yanlış zamanlanmış bir hareket rehinin ya da çevredekilerin hayatını riske atar.

UYGULAMA Rehlin durumunda ilk hedef hayatta kalmaktır: sakın kalın, talimatlara uyun, saldırganı tahrik etmeyin ve çevreyi gözlemleyin. Fiziksel müdahale yalnızca saldırganın niyetinin açıkça ölümcül olduğu ve fırsatın kesin olduğu anlar için düşünülür; bu karar son çaredir.

SINIR / B PLANI Rehlin durumunda erken müdahale etmeyin; fırsat kesin değilse beklemeyi sürdürün.

SIK HATA Rehlin durumunda erken ve plansız müdahale.

ÇALIŞMA NOTU Sözlü iletişim ve bekleme odaklı rol oyunları; fiziksel kısım yalnızca eğitim silahıyla ve çok yavaş.

GRUP 2 · 6 TEKNİK

Çoklu Saldırgan (İleri)

G1-09 **PRENSİP** **Üç ve daha fazla saldırgana karşı hareket planı** *Movement Plan Against Three or More*

NEREDE KULLANILIR Sayı arttıkça strateji teknikten daha belirleyici hâle gelir.

UYGULAMA Hedef, hiçbir zaman çevrilmemektir. Hareket sürekli dış kenarlara doğrudur; temaslar kısa, kaçış yolu her an bellidir. Saldırganlardan biri diğerlerinin önüne geçirilerek engel olarak kullanılır.

SIK HATA Ortada durup her saldırgana sırayla dönmek.

ÇALIŞMA NOTU Dört partnerle yavaş tempoda “dış kenarda kal” çalışması.

G1-10 Pusu karşı taktikleri (Ambush Counter)

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, pusuya düşürülmüş

NEREDE KULLANILIR Beklemediğiniz bir anda, planlı bir saldırıya karşı.

UYGULAMA 1. Pusunun ilk saniyesinde irkilme Kalkan Duruşu'na, Kalkan Duruşu ileri harekete dönüştürülür.

2. Saldırganların planı sizi bir noktada sabitlemeye dayandır; hareket etmek bu planı bozar.

SIK HATA Pusu fark edildiğinde donup kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Salon içinde habersiz başlayan senaryolar.

G1-11 Saldırganları birbirine karşı konumlandırma *Using Attackers Against Each Other*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, çoklu saldırgan

NEREDE KULLANILIR Saldırganları kendi aralarında engel olacak şekilde yönlendirmek, işinizi kolaylaştırır.

UYGULAMA Bir saldırgan itilerek ya da çekilerek diğerinin yoluna konur; saldırganlar birbirine çarptığında ya da birbirinin önünü kestiğinde siz açık yöne hareket edersiniz.

SIK HATA Saldırganları bir araya toplayıp sonra ortalarında kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Üç kişilik çalışmada “it ve çık”.

G1-12 **PRENSİP** **Kalabalıktan güvenli çıkış** *Safe Exit from a Crowd*

NEREDE KULLANILIR Sadece savunmak değil, oradan sağ salim ayrılmanın planı.

UYGULAMA Çıkış hedefi belirlenir ve oraya doğru Kalkan Duruşu ile, kalabalığın akışını kullanarak ilerlenir. Kapı gibi dar geçitlerde ezilmeyi önlemek için duvar kenarı tercih edilir.

SIK HATA En yakın ama en kalabalık çıkışa yönelmek.

ÇALIŞMA NOTU Partnerlerden oluşan kalabalıkta hedefe ilerleme.

G1-13 Çevrilmiş durumdan kırılma (Break Out) *Breaking Out of an Encirclement*

BAŞLANGIÇ Çevrilmiş, saldırganlar etrafta

NEREDE KULLANILIR Etrafınız sarıldığında en zayıf noktayı bulup oradan çıkmak için.

UYGULAMA 1. Çemberdeki en zayıf ya da en uzak aralık seçilir; o yöne patlayıcı bir hareketle, Kalkan Duruşu ve iterek geçilir.
2. Geçtikten sonra durmadan uzaklaşılır.

SIK HATA Çemberin içinde kalıp tek tek savunmak.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak pedler taşıyan partnerlerden oluşan çemberden kırılma.

G1-14 **PRENSİP** **Silahlı ve silahsız saldırganların birlikte olduğu senaryolar**
Mixed Armed and Unarmed Groups

NEREDE KULLANILIR Gerçekçi bir grup saldırısında herkes aynı şekilde tehlikeli değildir; önceliklendirme gerekir.

UYGULAMA Silahlı kişi birinci öncelik, en yakın kişi ikinci önceliktir. Hareket, silahlı kişiyle aranızda silahsız saldırganları koyacak ya da ondan uzaklaşacak şekilde yapılır.

SIK HATA Silahsız ama yakın saldırgana kilitlenip silahlı kişiyi gözden kaçırmak.

ÇALIŞMA NOTU Rol kartlarıyla (silahlı/silahsız) grup senaryoları.

GRUP 3 · 5 TEKNİK

Günlük Nesneler ve Çevresel Savunma

G1-15 Günlük nesnelerle savunma: kemer, çanta, sandalye, şemsiye

*Everyday Objects as Tools***BAŞLANGIÇ** Elde günlük bir nesne**NEREDE KULLANILIR** Silahsız yakalandığınızda elinizin altındaki her şey bir araca dönüşebilir.

- UYGULAMA** 1. Nesneler üç işlev görür: kalkan (çanta, sandalye), mesafe aracı (şemsiye, sandalye) ve dikkat dağıtıcı (fırlatılan nesne).
2. Kemer ya da askılı çanta savrulularak mesafe yaratılabilir.
3. Nesne, sizi yavaşlatıyorsa bırakılır.

SIK HATA Nesneyi kullanmayı bilmediğiniz hâlde ona bağlı kalmak.**ÇALIŞMA NOTU** Salonda farklı nesnelerle kalkan ve mesafe çalışması.
G1-16 **PRENSİP** **Duvar, köşe ve bariyer kullanımı** *Using Walls, Corners and Barriers*
NEREDE KULLANILIR Çevrenizi bir tehdide karşı kalkan ya da engel olarak kullanmak için.**UYGULAMA** Sırtı duvara vermek arka yönü kapatır ama sizi sıkıştırabilir; köşe iki yönü kapatır ama kaçışı zorlaştırır. Bu yüzden duvar geçici bir destek, bariyer (masa, araç) ise kalıcı bir engel olarak düşünülür.**SIK HATA** Köşeye çekilip sıkışmak.**ÇALIŞMA NOTU** Duvar ve köşe kullanım avantaj–dezavantaj senaryoları.

G1-17 Araç içinde ve araç çevresinde savunma *Vehicle-Related Defense*

BAŞLANGIÇ Araç içinde ya da yanında

NEREDE KULLANILIR Arabaya biniş–iniş anları ya da araç içi saldırılar için özel bir çalışma alanı.

UYGULAMA 1. Binış öncesi çevre kontrolü yapılır, anahtar hazır tutulur; binildikten sonra kapılar kilitlenir.

2. Kapı açıkken gelen saldırıda kapı bir engel ya da kalkan olarak kullanılabilir.

3. Araç içinde oturur pozisyon savunmaları uygulanır.

SIK HATA Arabaya binmeden önce telefonla oyalanmak.

ÇALIŞMA NOTU Sandalyelerle kurulan araç düzeninde senaryolar.

G1-18 Merdiven, dar koridor ve asansör savunması *Stairs, Corridors and Elevators*

BAŞLANGIÇ Merdiven, dar koridor ya da asansörde

NEREDE KULLANILIR Dengenin ve mesafenin normalden farklı çalıştığı ortamlar.

UYGULAMA 1. Merdivende üst basamakta olmak avantajdır ama düşme riski yüksektir; korkuluk bir tutunma noktasıdır.

2. Asansörde kapının yanında ve panel önünde durulur; tehdit hissedildiğinde asansöre binilmez ya da bir sonraki katta inilir.

SIK HATA Asansörde sırtı kapıya dönük, köşede durmak.

ÇALIŞMA NOTU Merdiven benzeri bloklar ve dar koridor düzeninde yavaş senaryolar.

G1-19 Karanlık ortamda savunma *Defending in Darkness***BAŞLANGIÇ** Karanlık ortamda**NEREDE KULLANILIR** Görüşün kısıtlı olduğu, diğer duyulara daha çok güvenmeniz gereken senaryolar.**UYGULAMA 1.** Karanlıkta temas, en güvenilir bilgi kaynağıdır; ilk temasla birlikte Kalkan Duruşu ve karşılık gelir.**2.** Işık kaynağı (telefon feneri) hem görüş sağlar hem de saldırganın gözünü kamaştırabilir.**SIK HATA** Karanlıkta bağırıp konumunuzu gereksiz yere belli etmek.**ÇALIŞMA NOTU** Işıklar kısıkken temas temelli savunma çalışmaları.**GRUP 4 · 12 TEKNİK · YER MÜCADELESİ****Yer Mücadelesi****G1-20 Yerde çoklu saldırgana karşı savunma** *Ground Defense Against Multiple Attackers***BAŞLANGIÇ** Yerde, çoklu saldırgan**NEREDE KULLANILIR** P5'teki girişin daha gelişmiş, gerçekçi hâli.**UYGULAMA 1.** Yerde en yakın saldırgana tekme ile mesafe verilir, diğerlerinin konumu taranır ve kalkış yönü en boş tarafa doğru seçilir.**2.** Yerde geçirilen her saniye riski artırır.**SIK HATA** Yerde bir saldırganla boğuşmaya başlamak.**ÇALIŞMA NOTU** Üç partnerle yerden kalkış senaryoları.

G1-21 Yerdeyken silah tehdidine karşı savunma *Ground Defense Against Armed Threats*

BAŞLANGIÇ Yerde, silah tehdidi

NEREDE KULLANILIR Yerde ve silahlı bir tehditle karşı karşıya olmak; sistemin en zorlu kombinasyonlarından biri.

TEHLİKE Yerde, silah tehdidi altında hareket alanınız kısıtlıdır ve saldırgan yukarıda olduğu için namluya ulaşmak zordur.

UYGULAMA 1. Silah türüne göre tepki değişir: bıçakta bacaklarla mesafe ve silah kolu kontrolü, tabancada namlu hattından çıkış ve iki elle kontrol.

2. Her durumda ilk hedef kalkış ve mesafedir.

SIK HATA Silahın türünü ayırt etmeden aynı tepkiyi vermek.

ÇALIŞMA NOTU Eğitim bıçağı ve eğitim silahıyla karışık yer senaryoları.

G1-22 Baskı altında teknik ayağa kalkma *Technical Stand-Up Under Pressure*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırgan baskı yapıyor

NEREDE KULLANILIR Sürekli müdahaleye maruz kalırken bile kalkabilme becerisini pekiştirmek için.

UYGULAMA 1. Kalkış küçük aşamalara bölünür: yerde savunma duruşu, oturma, tek diz, ayak.

2. Her aşamada saldırgan müdahale ederse bir önceki aşamaya dönülür ve tekmeye mesafe açılır.

SIK HATA Kalkışı tek seferde zorlayıp dengesiz kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner her aşamada hafifçe itsin; siz aşamalı kalkışı tamamlayın.

G1-23 Yüzüstü savunmasız pozisyonundan kaçış *Escaping from Prone Position*

BAŞLANGIÇ Yerde yüzüstü

NEREDE KULLANILIR Sırtüstünden bile daha savunmasız olan bu pozisyonundan çıkmak için.

UYGULAMA 1. Önce baş ve boyun korunur; ardından bir kalça ve omuz yere bastırılarak yana dönülür ve sırtüstü ya da yan pozisyona geçilir.

2. Buradan normal kaçış ve kalkış uygulanır.

SIK HATA Yüzüstü hâlde dizler üzerine kalkmaya çalışıp sırtı saldırıya vermek.

ÇALIŞMA NOTU Yüzüstü pozisyonundan dönüş ve yönelme tekrarları.

G1-24 Yerdeyken bacak kontrolü ve vuruş kombinasyonları *Leg Control and Striking Combinations*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan

NEREDE KULLANILIR Bacaklarınızı hem savunma hem saldırı aracı olarak kullanmak için.

UYGULAMA 1. Bir bacak saldırganın kalçasına ya da dizine dayanarak mesafe kontrol ederken diğer bacak tekme atar; ardından roller değişir.

2. Bu ritim, saldırganın yaklaşmasını zorlaştırır.

SIK HATA İki bacağı aynı anda tekme için kullanıp kontrolü kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Ped tutan partnere karşı kontrol–tekme ritmi.

G1-25 Yerde kesici alet saldırısına karşı savunma (ileri) *Advanced Ground Knife Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde, bıçaklı saldırgan

NEREDE KULLANILIR P5'teki temel yer-bıçak savunmasının ileri seviyesi.

UYGULAMA 1. Silah kolu iki elle ve bacak desteğiyle kontrol edilir; kontrol kurulduktan sonra dönüş ile üst pozisyon ya da kalkış aranır.

2. Bıçak ucu sürekli vücuttan uzakta tutulur.

SIK HATA Kontrol kurulmadan dönmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Eğitim bıçağıyla yavaş, kontrol odaklı senaryolar.

G1-26 Mount pozisyonunda iki saldırganla kaçış *Mount Escape with a Second Attacker*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, mount, ikinci saldırgan yakında

NEREDE KULLANILIR Zaten zor olan mount kaçışının, ikinci bir saldırganın da olduğu hâli.

UYGULAMA Kaçış yönü, ikinci saldırgandan uzak taraf olarak seçilir; köprü-yuvarlanma sonrası üst pozisyonda kalınmaz, hemen kalkılır.

SIK HATA Kaçış sonrası üstte kalıp ikinci saldırgana açık olmak.

ÇALIŞMA NOTU Üç kişilik mount kaçış senaryosu.

G1-27 Yerde silahlı saldırgan ve ikinci saldırgan birlikte *Armed and Unarmed Attackers on the Ground*

BAŞLANGIÇ Yerde, silahlı saldırgan ve ikinci saldırgan

NEREDE KULLANILIR En karmaşık senaryolardan biri; öncelik sırası belirlemek hayati önem taşır.

UYGULAMA Silahlı saldırgan birinci önceliktir; silahsız saldırgan tekme ve mesafeyle uzak tutulurken silah kolu kontrol edilir ya da silahlı kişiden uzaklaşılır.

SIK HATA Silahsız saldırganla boğuşurken silahlı kişiyi unutmak.

ÇALIŞMA NOTU Rol kartlarıyla yer senaryoları.

G1-28 Süpürme (Sweep) ile üst pozisyona geçip uzaklaşma *Sweep and Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan guard içinde

NEREDE KULLANILIR Alttan üste geçmenin bir yolu; hemen ardından uzaklaşmaya bağlanır.

UYGULAMA Guard'dan süpürme ile saldırgan yana devrilir, üst pozisyona geçilir ve orada kalınmadan kalkılır.

SIK HATA Süpürme sonrası üstte uzun süre kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Süpürme–kalkış–uzaklaşma zinciri.

G1-29 Yer değiştirme (Reversal) sonrası ayağa kalkma zinciri *Reversal to Stand-Up Chain*

BAŞLANGIÇ Yer değiştirme sonrası üstte

NEREDE KULLANILIR Pozisyonu tersine çevirdikten sonra oyalanmadan ayağa kalkmak için.

UYGULAMA Reversal tamamlanır tamamlanmaz bir diz saldırgana baskı yaparken diğer ayak yere basar ve güvenli kalkış yapılır.

SIK HATA Reversal'ın ardından saldırganla boğuşmaya devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Reversal ve kalkış zinciri.

G1-30 Yerde kollar ve bacaklar tutulmuşken kaçış *Escaping When Limbs Are Controlled*

BAŞLANGIÇ Yerde, kollar ve bacaklar tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Hareket kabiliyetinizin neredeyse tamamen kısıtlandığı en zor durumlardan biri.

UYGULAMA 1. Serbest kalan en küçük hareket bile kullanılır: kalçanın bir santimlik kayması, bir el bileğinin dönmesi.

2. Kaçış, en zayıf kontrol noktasından başlatılır ve her kazanılan alan korunur.

SIK HATA Tüm uzuvları aynı anda kurtarmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Kademeli kontrol altında sabırlı kaçış çalışmaları.

G1-31 **PRENSİP** Ağır saldırgana karşı alttan enerji tasarrufu ve kaçış

Energy Conservation Against a Heavy Attacker

NEREDE KULLANILIR Güç farkı çok fazlaysa, boğuşmak yerine enerjinizi doğru anı beklemek için saklamak.

UYGULAMA Çerçeve ile nefes alanı korunur, küçük kalça ayarlarıyla pozisyon iyileştirilir; saldırgan hata yaptığında tüm enerji tek bir kaçış hareketine verilir.

SIK HATA Ağır bir saldırganın altından kaba kuvvetle kurtulmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Daha ağır partnerle sabır ve zamanlama çalışması.

GRUP 5 · 3 TEKNİK

Stres ve Karar Verme

G1-32 **DRİL** Yüksek stresli senaryo drilleri *High-Stress Scenario Drills*

NEREDE KULLANILIR Bilinen teknikleri gerçek strese en yakın koşullarda test etmek için.

UYGULAMA Gürültü, ışık değişimi, sözlü baskı ve belirsiz başlangıç senaryoya eklenir. Senaryo sonunda teknikten çok verilen kararlar değerlendirilir.

SIK HATA Stres drillerini bir yarışmaya dönüştürmek.

ÇALIŞMA NOTU Haftada bir kez kısa ve kontrollü stres senaryosu.

G1-33

PRENSİP

Adrenalin boşalması yönetimi *Managing the Adrenaline**Dump*

NEREDE KULLANILIR Vücudunuzun tehdit anında verdiği fiziksel tepkiyi (titreme, tünel görüşü, işitme kaybı) tanımak ve yönetmek için.

UYGULAMA Kutu nefesi (4 saniye al, 4 tut, 4 ver, 4 tut) gibi basit nefes teknikleri kalp atışını ve nefesi bir ölçüde düzenlemeye yardımcı olabilir; adrenalinin etkilerini ortadan kaldırmaz ama karar verme kapasitenizi korumanıza destek olur. Olay sırasında ve sonrasında titremenin, bulantının ve sesin titremesinin normal tepkiler olduğu bilinir. Yönetim üç parçalıdır: belirtileri tanımak, nefesi kullanmak ve kararı basitleştirmek.

SIK HATA Adrenalin belirtilerini korku ya da zayıflık olarak yorumlamak.

ÇALIŞMA NOTU Kondisyon bloklarının ardından nefes kontrolü çalışması.

G1-34

DRİL

Yorgunluk altında icra *Decision-Making Under Fatigue*

NEREDE KULLANILIR Fiziksel olarak tükenmiş bir anda bile doğru kararı verebilmek için.

UYGULAMA Yorgunluk arttıkça seçenekler sadeleştirilir: en basit teknik, en kısa yol, en güvenli çıkış. Karar anında “kaç, savun, vur” önceliği hatırlanır.

SIK HATA Yorgunken karmaşık planlar yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Kondisyon sonrası karar senaryoları.

GRUP 6 · 18 TEKNİK**Ek Silah ve Cisim Savunması**

Buraya kadarki müfredat bıçak, sopa ve ateşli silahı kapsıyordu. Bu grup, gerçek hayatta karşılaşılabileceğiniz diğer silah ve nesneleri ekler; çünkü bir saldırgan elinde bulduğu her şeyi kullanabilir.

G1-35 Kalem/anahtar gibi küçük sivri cisimle saldırıya karşı savunma

Small Pointed Object Defense

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, elinde kalem ya da anahtar olan saldırgan

NEREDE KULLANILIR Küçük ama bıçak kadar tehlikeli olabilecek bir tehdide karşı.

UYGULAMA 1. Savunma mantığı bıçakla aynıdır: silah kolunun kontrolü ve karşılık.

2. Fark şudur: cisim küçük olduğu için çoğu zaman görülmez; bu yüzden her yumruk benzeri saldırıda elin içini görmeye çalışmak alışkanlık olmalıdır.

SIK HATA Küçük cismi önemsemeyip yumruk savunması yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin avucunda gizli bir kalem ile yavaş saldırılar.

G1-36 Kırık şişe/cam ile saldırıya karşı savunma *Broken Bottle Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, elinde kırık şişe olan saldırgan

NEREDE KULLANILIR Bar ortamlarında sık görülen, kenarları düzensiz bir kesici tehdit.

UYGULAMA 1. Kırık şişe hem kesme hem saplama yapabilir; menzili kısadır ama öngörülemezdir.

2. Mesafe ve engel önceliklidir; temas gerekiyorsa silah kolunun bilek bölgesi kontrol edilir.

SINIR / B PLANI Kırık cam kenarları öngörülemez; temas yerine mesafe ve engel önceliklidir.

SIK HATA Şişenin kendisine blok yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Plastik şişeyle yavaş senaryolar.

G1-37 Zincir veya kemerle saldırıya karşı savunma *Chain and Belt Defense*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, elinde zincir ya da kemer olan saldırgan **NEREDE KULLANILIR** Menzili değişken bir silah; savrulma anını okumak önemlidir.

- UYGULAMA** 1. Zincir ya da kemer, savrulma yayının ucunda en tehlikelidir.
2. Ya menzilin tamamen dışına çıkılır ya da savrulma başlarken saldırganın koluna girilir.
3. Esnek silah dolanabildiği için blok yerine giriş tercih edilir.

SIK HATA Kolla blok yapıp zincirin kola ya da boyna dolanmasına izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak bir iple yavaş savurmalar.

G1-38 Fırlatılan bir nesneye karşı ilk tepki *Thrown Object Response*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, nesne fırlatılıyor

NEREDE KULLANILIR Temas olmadan gelen bir tehdit; öncelik kaçınma, sonra tepki.

UYGULAMA Baş ve gövde nesnenin hattından çıkar ya da kollar yüzü korur; fırlatma genellikle bir saldırının başlangıcıdır, bu yüzden hemen ardından savunma duruşu alınır.

SIK HATA Nesneyi yakalamaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak toplarla kaçınma ve ardından duruş alma.

G1-39 Sırt çantasıyla savunma ve blok *Backpack Defense*

BAŞLANGIÇ Elde ya da sırtta çanta

NEREDE KULLANILIR Elinizdeki en sıradan eşya bile bir kalkana dönüşebilir.

UYGULAMA 1. Çanta bir askısından tutularak göğsün önüne alınır; bıçak ya da sopa saldırısında kalkan olarak kullanılır.

2. Gerekirse çanta saldırganın yüzüne itilir.

SIK HATA Çantayı sırtta bırakıp kollarla savunma yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Çanta ile eğitim bıçağına karşı blok çalışması.

G1-40 Ceket/mont çıkarıp kalkan gibi kullanma *Jacket as a Shield*

BAŞLANGIÇ Üzerinde ceket ya da mont

NEREDE KULLANILIR Özellikle bıçaklı bir tehdide karşı görüşü ve darbeyi engelleyen pratik bir çözüm.

UYGULAMA 1. Mont bir kola sarılarak kalın bir koruma oluşturulur ya da saldırganın yüzüne ve silah koluna atılarak görüşü engellenir.

2. Hazırlık zamanı varsa kullanılır; yoksa beklenmez.

SIK HATA Montu çıkarmaya çalışırken zaman kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Mont sarılı kolla eğitim bıçağına karşı savunma.

G1-41 Sandalyeyi hem kalkan hem itme aracı olarak kullanma *Chair as**Shield and Ram***BAŞLANGIÇ** Yakında sandalye**NEREDE KULLANILIR** Mesafe yaratmak ve aynı anda saldırganı geriletmek için.**UYGULAMA 1.** Sandalye bacakları saldırgana dönük tutulur; bu hem bıçak ya da sopa için bir engel hem de itme aracıdır.**2.** Saldırgan geriye itilerek kaçış yoluna alan açılır.**SIK HATA** Sandalyeyi havaya kaldırıp savurmak; hem yavaş hem kontrolsüzdür.**ÇALIŞMA NOTU** Hafif bir sandalyeyle itme ve mesafe çalışması.**G1-42 İki elde de silah olan saldırgana karşı ilk tepki** *Dual-Armed Attacker**Response***BAŞLANGIÇ** Savunma duruşu, iki elinde silah olan saldırgan**NEREDE KULLANILIR** En zorlayıcı senaryolardan biri; öncelik kaçış, mümkün değilse tek kola odaklanma.**UYGULAMA 1.** İki tehdit hattını aynı anda yönetmek sizin için de saldırgan için de karmaşıktır; hareketle saldırgana tek bir tarafını kullanmak zorunda kalacağı bir açı verilmeye çalışılır.**2.** Kaçış mümkün değilse en yakın silah kolu kontrol edilir ve saldırgan döndürülerek diğer kol uzaklaştırılır.**SINIR / B PLANI** İki silahı aynı anda kontrol edemiyorsanız müdahale etmeyin; mesafe ve kaçışı önceleyin.**SIK HATA** İki kolu birden kontrol etmeye çalışmak.**ÇALIŞMA NOTU** Eğitim bıçağı ve köpük sopa ile yavaş senaryolar.

G1-43

PRENSİP

Bıçağı aldıktan sonra güvenli taşıma ve teslim protokolü

Post-Disarm Knife Handling

NEREDE KULLANILIR Silahsızlandırma bitmiş sayılmaz; silahı güvenli tutmak da sistemin bir parçasıdır.

UYGULAMA Bıçak, ucu aşağı ve vücuttan uzakta tutulur ya da güvenli bir yere bırakılır; yetkililere teslim edilirken sözlü olarak bildirilir. Bıçakla saldırganı yönelmek meşru müdafaanın sınırlarını aşabilir.

SIK HATA Alınan bıçakla saldırganı tehdit etmek.

ÇALIŞMA NOTU Silahsızlandırma sonrası güvenli tutma ve bırakma adımları.

G1-44

PRENSİP

Kendi taşıdığınız bir nesnenin savunma amaçlı kullanımı

Everyday Carry Items for Defense

NEREDE KULLANILIR Günlük eşyalarınızı bir savunma aracına çevirebilme farkındalığı.

UYGULAMA Anahtar, kalem, fener ya da telefon gibi günlük eşyalar öncelikle bir bariyer ve mesafe aracı olarak düşünülür: saldırganla aranızda tutulabilir, bir tutuşu kırmaya yardımcı olabilir ya da bir anlık dikkat dağıtabilir. Bir eşyanın vuruş aracı olarak kullanılması, meşru müdafaadaki orantılılık değerlendirmesinde ayrıca ele alınır. Amaç her zaman kaçış fırsatı yaratmaktır.

SIK HATA Bir nesneye güvenip temel teknikleri ihmal etmek.

ÇALIŞMA NOTU Farklı günlük eşyalarla bariyer, tutuş kırma ve dikkat dağıtma denemeleri; yalnızca ped ve eğitim ekipmanıyla.

G1-45 Masa/tezgah arkasından gelen silahlı tehdide karşı *Threat Across a Counter*

BAŞLANGIÇ Masa ya da tezgah karşısında, silahlı tehdit

NEREDE KULLANILIR İş yerinde ya da bir dükkânda karşılaşılabilecek özel bir konum.

TEHLİKE Aradaki tezgah namluya ulaşmanızı engeller; tezgahı aşmaya çalışmak zaman kaybettirir.

UYGULAMA 1. Masa ya da tezgah bir engeldir; bu engel korunarak mesafe sağlanır.

2. Saldırgan dolaşmaya çalışırsa ters yöne hareket edilir.

3. Soygun durumlarında para ve eşya vermek çoğu zaman en güvenli seçimdir.

SIK HATA Tezgahın üzerinden atlamaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Masa etrafında hareket senaryoları.

G1-46 Merdivenlerde yukarıdan/aşağıdan gelen silahlı saldırı *Armed Attack on Stairs*

BAŞLANGIÇ Merdivende, silahlı saldırgan üstte ya da altta

NEREDE KULLANILIR Zemin farkının denge ve tepkiye etkisini hesaba katan bir senaryo.

UYGULAMA 1. Alttaysanız saldırganın bacakları hedeftir ve geri çekilmek zordur; üstteyseniz düşme riski vardır ama mesafe avantajınız olabilir.

2. Her iki durumda korkuluk tutunma ve destek noktası olarak kullanılır.

SIK HATA Merdivende geriye doğru hızla kaçmak.

ÇALIŞMA NOTU Basamak blokları üzerinde çok yavaş senaryolar.

G1-47 Araç bagajından çıkan bir tehdide karşı ilk tepki *Vehicle Ambush*

Response

BAŞLANGIÇ Aracın yanında

NEREDE KULLANILIR Beklenmedik, dar ve kapalı bir alandan gelen saldırı.

UYGULAMA 1. İlk tepki mesafe ve engeldir: araç gövdesi siz ile saldırgan arasında kalacak şekilde hareket edilir.

2. Tehdit bir yakınınızı hedef alıyorsa önce onun güvenliği sağlanır.

SIK HATA Tehdit fark edildiğinde aracın arkasına doğru gitmek.

ÇALIŞMA NOTU Salonda araç yerine geçen engelle senaryolar.

G1-48 İple/kemerle boğulma girişimine karşı savunma *Ligature Choke*

Defense

BAŞLANGIÇ Boyna ip ya da kemer geçirilmiş

NEREDE KULLANILIR Elle boğmadan farklı bir mekanik; nesne boğazı daha hızlı kilitler.

UYGULAMA 1. Eller hemen ipin ya da kemerin altına, boğaz ile nesne arasına sokulmaya çalışılır ve çene içeri çekilir.

2. Ardından geri dönüş ve dirsek ile saldırgana yönelinir.

SINIR / B PLANI Boyun bölgesinde ip ya da kemer varsa baskı yapmayın; yalnızca elinizi araya sokup çekmeye odaklanın.

SIK HATA Nesneyi boğazdan çekmeye çalışıp kolları dışarıda bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak bir bez ve çok hafif temasla yalnızca el yerleştirme refleksi; asla gerçek baskı yok.

G1-49 Sprey/biber gazı saldırısına karşı ilk tepki ve gözü koruma *Pepper**Spray Response***BAŞLANGIÇ** Sprey sıkılıyor ya da sıkılmış**NEREDE KULLANILIR** Görüşünüzü kaybetmeden önceki kısa an, tepkinizi belirler.

- UYGULAMA**
1. Sprey fark edildiğinde gözler kapatılır, yüz kolla korunur ve spreyn hattından çıkılır.
 2. Temas olduysa gözler ovuşturulmaz, bol suyla yıkanır, açık havaya çıkılır ve mümkünse bulaşmış giysiler çıkarılır [5].
 3. Nefes darlığı ya da uzun süren belirtiler varsa sağlık yardımı alınır.
 4. Görüş azalmışken saldırgana dönük kalınır ve sesle yardım istenir.

SINIR / B PLANI Göz teması kaybolursa saldırıya devam etmeyin; hatan çıkıp geri çekilin.**SIK HATA** Gözleri ovuşturmak.**ÇALIŞMA NOTU** Görüş kısıtlı (gözlük bantlı) savunma ve yönelme çalışması.

G1-50 Ateş/yanıcı madde tehdidine karşı ilk tepki *Fire and Flammable Threat Response*

BAŞLANGIÇ Ateş ya da yanıcı madde tehdidi

NEREDE KULLANILIR Nadir ama son derece ciddi bir tehdit; öncelik her zaman kaçıdır.

UYGULAMA 1. Mesafe en önemli korumadır; tehdit eden kişiye yaklaşılmaz.

2. Giysi alev alırsa “dur, yere yat, yuvarlan” uygulanır.

3. Kapalı alanda en yakın çıkışa yönelinir ve yardım çağrılır.

SINIR / B PLANI Yanıcı madde tehdidinde temas etmeyin; tek seçenek mesafe ve kaçıdır.

SIK HATA Yanıcı madde tutan kişiye müdahale etmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU “Dur, yere yat, yuvarlan” ve çıkış planı tatbikatı.

G1-51 İki farklı silahın (bıçak+sopa) aynı anda geldiği senaryo *Knife and Stick Combination*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, bıçaklı ve sopalı saldırganlar

NEREDE KULLANILIR Karma bir tehdit; hangi silahın daha yakın ve daha tehlikeli olduğuna göre öncelik değişir.

UYGULAMA 1. Temas mesafesindeki bıçak birinci önceliklidir; sopa mesafeyle ya da engelle yönetilir.

2. Hareket, iki saldırganı hizaya sokacak şekilde yapılır.

SIK HATA Sopaya odaklanıp yakındaki bıçağı gözden kaçırmak.

ÇALIŞMA NOTU İki partnerle eğitim bıçağı ve köpük sopa senaryosu.

G1-52

PRENSİP

Silahsızlandırdıktan sonra silahı güvenli şekilde bırakma/teslim etme protokolü

Weapon Handover Protocol

NEREDE KULLANILIR Olay bittikten sonra bile silahı yanlış tutmak yeni bir risk yaratabilir; bu protokol onu ortadan kaldırır.

UYGULAMA Güvenli bir yere çekildikten sonra silah, kimseye yönelmeyecek şekilde yere bırakılır. Polis geldiğinde elleriniz boş ve görünür tutulur, silahın yeri sözlü olarak bildirilir.

SIK HATA Polis geldiğinde elinizde silahla karşılamak.

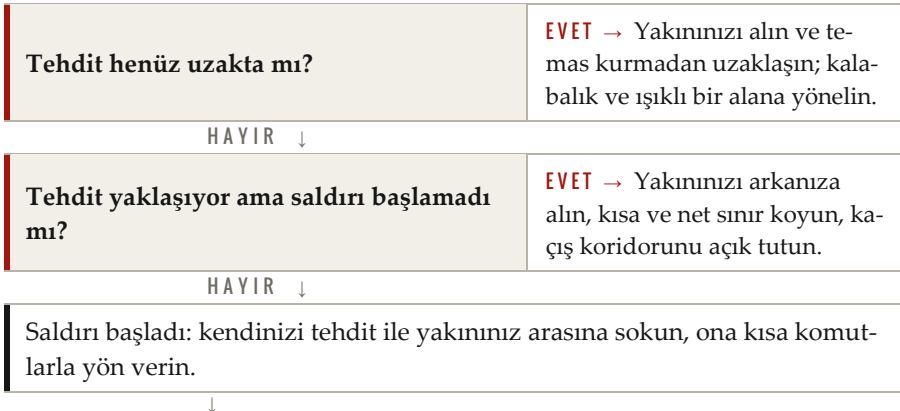
ÇALIŞMA NOTU Senaryo sonunda bırakma ve bildirme adımlarının tekrarı.

GRUP 7 · 12 TEKNİK

Çoklu Saldırgan ve Takım Taktikleri

Bu kademeye kadar çoklu saldırı senaryolarında hep yalnızdınız. Bu grup, yanınızda birinin (bir eğitmen, bir aile üyesi, bir arkadaş) olduğu durumları ekler. Birlikte hareket etmek güç katar ama koordinasyon gerektirir. Korunan kişinin davranışı her zaman öngörülemez: panikleyebilir, donabilir ya da yanlış yöne koşabilir.

KARAR ŞEMASI · BİR YAKININIZLA BİRLİKTEYKEN



Yakınınız yere düştü ya da dondu mu?

EVET → Onun yanında kalın, tekmeleri engelleyin, kalkmasına yardım edip birlikte çekilin.

HAYIR ↓

Önceden belirlenen buluşma noktasına gidin, eksik kimse olmadığını kontrol edin ve 112'yi arayın.

G1-53 İki kişilik bir grupla çoklu saldırgana karşı ortak hareket *Two-Person Team Movement*

BAŞLANGIÇ İki kişi yan yana, çoklu saldırgan

NEREDE KULLANILIR Tek başına savunmadan farklı olarak, koordinasyonun devreye girdiği durumlar.

UYGULAMA 1. İki kişi sırt sırta ya da omuz omuza durarak arka yönleri kapatır; biri konuşurken diğeri çevreyi tarar.

2. Hareket kısa komutlarla ("sola", "kayı") koordine edilir.

SIK HATA İki kişinin aynı saldırgana odaklanması.

ÇALIŞMA NOTU İkili ekiplerle kısa komutlu hareket çalışması.

G1-54 Bir yakınınızı (çocuk, eş) korurken aynı anda savunma *Defending While Protecting a Loved One*

BAŞLANGIÇ Korunacak yakınınız yanınızda

NEREDE KULLANILIR Öncelik sıralaması değişir: önce korunacak kişi, sonra kendiniz.

UYGULAMA 1. Korunan kişi vücudunuzun arkasına ya da tehditten uzak tarafa alınır; savunma bu kişiyi açıkta bırakmayacak şekilde yapılır.

2. Kaçış yönü, korunan kişinin hızına göre planlanır.

SIK HATA Savunma sırasında korunan kişiden uzaklaşmak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin "korunan kişi" rolünü aldığı senaryolar.

G1-55 Yakınınızı arkanıza alıp geri çekilme *Shielding and Retreating*

BAŞLANGIÇ Korunacak yakınınız yanınızda, saldırgan önde

NEREDE KULLANILIR Kendinizi bir kalkan gibi konumlandırıp güvenli bir yöne çekilmek için.

UYGULAMA 1. Korunan kişi arkanızda ve elinizle ona temas hâlinde tutulur; siz tehdide dönük olarak geri yürürken o da sizinle birlikte hareket eder.

2. Kısa komutlarla yön verilir.

SIK HATA Korunan kişiyi önden yürütüp tehditle aranızda bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Temas hâlinde birlikte geri çekilme.

G1-56 **PRENSİP** **Grupla kalabalıktan çıkış koordinasyonu** *Group Exit*

Coordination

NEREDE KULLANILIR Birden fazla kişiyle hareket ederken dağılmamak, sırayı bozmamak için.

UYGULAMA Grup bir sıra ya da zincir hâlinde, her biri öndekinin omzunu tutarak ilerler; en güçlü kişi önde ve arkada durur. Buluşma noktası önceden belirlenir.

SIK HATA Grubun dağınık hâlde çıkmaya çalışması.

ÇALIŞMA NOTU Üç-dört kişilik grup çıkış tatbikatı.

G1-57 Bir kişi yere düştüğünde diğerinin onu koruması *Protecting a Downed Partner*

BAŞLANGIÇ Grup içinde, bir kişi yerde

NEREDE KULLANILIR Grup içinde biri dezavantajlı duruma düştüğünde diğerinin rolü.

UYGULAMA 1. Ayaktaki kişi yerdekini üzerinde ya da yanında durarak tekmeleri engeller, yerdekini kalkması için zaman kazandırır.

2. Yerdeki kişi kalkar kalkmaz ikisi birlikte uzaklaşır.

SIK HATA Yerdekini kaldırmaya çalışırken iki kişinin de savunmasız kalması.

ÇALIŞMA NOTU İkili senaryoda koruma ve kalkış koordinasyonu.

G1-58 PRENSİP Sözle caydırma ve mesafe belirleme (fiziksel temas öncesi) *Verbal Deterrence and Boundaries*

NEREDE KULLANILIR En iyi teknik, hiç uygulanmayan tekniktir; sözle önleme burada başlar.

UYGULAMA Açık eller ve sakın ama net bir ses tonuyla sınır konur: "Orada dur. Yaklaşma." Cümleler kısa ve emir kipindedir; tartışmaya girilmez.

SIK HATA Uzun açıklamalar yapmak ya da hakaretle karşılık vermek.

ÇALIŞMA NOTU Rol oyunlarında kısa, net sınır cümleleri.

G1-59 PRENSİP Sözle geri adım kazandırma (de-escalation)

NEREDE KULLANILIR Durumu fiziksel çatışmaya taşımadan yatıştırma becerisi.

UYGULAMA Karşı tarafa çıkış yolu verilir, onuru korunur; ses tonu alçaltılır ve konuşma yavaşlatılır. Anlaşmazlığın konusu değil, durumu sakinleştirmek hedeflenir.

SIK HATA "Haklı çıkmak" için tartışmayı sürdürmek.

ÇALIŞMA NOTU Farklı öfke düzeylerindeki rol oyunları.

G1-60**PRENSİP****Bir grubun baskın kişisini tanıma** *Reading the Dominant**Person in a Group*

NEREDE KULLANILIR Bir grupla karşı karşıya kaldığınızda durumu okumak için. Grubun davranışını her zaman tek bir kişi belirlemez; ama çoğu zaman bir kişi daha baskın ya da yönlendirici olabilir.

UYGULAMA Baskın kişi genellikle en çok konuşan, diğerlerinin baktığı ya da ilk hareket eden kişidir. Onu fark etmek, gerilimin nereden geldiğini anlamınıza ve sözlü yatıştırmayı doğru kişiye yöneltmenize yardımcı olur. Öncelik her zaman kaçış hattı ve size en yakın tehdittir; fiziksel çatışma kaçınılmazsa baskın kişinin etkisiz kalması grubun kararlılığını azaltabilir, ama bu bir sonuç garantisi değildir.

SIK HATA Baskın kişiyi bulmaya odaklanıp kaçış fırsatını ya da size en yakın tehdidi gözden kaçırmak.

ÇALIŞMA NOTU Grup senaryolarında baskın kişinin rastgele belirlendiği gözlem ve sözlü yatıştırma çalışmaları.

G1-61**PRENSİP****Kalabalıkta yardım çağırma ve dikkat çekme teknikleri***Calling for Help in a Crowd*

NEREDE KULLANILIR Çevredeki insanların dikkatini çekmek olayın seyrini değiştirebilir.

UYGULAMA Genel bir “yardım edin” yerine belirli kişilere yönelik talepler verilir: “Siz, mavi montlu, 112’yi arayın.” Bu, izleyici etkisini (herkesin başkasının yardım edeceğini düşünmesi) kırar.

SIK HATA Kimseye özel seslenmeden bağırarak.

ÇALIŞMA NOTU Senaryolarda belirli kişilere yönelik yardım çağırması.

G1-62 **PRENSİP** Aracınıza ulaşana kadar geri çekilme koordinasyonu

Retreating to a Vehicle

NEREDE KULLANILIR Güvenli bir hedefe (araç, bina) ulaşana kadar grupla birlikte hareket etmek için.

UYGULAMA Grup araca doğru geri çekilirken biri tehdide dönük kalır, biri anahtarı ve kapıyı hazırlar. Önce korunanlar araca biner, en son tehdide dönük olan kişi biner ve kapılar kilitlenir.

SIK HATA Herkesin aynı anda araca binmeye çalışması.

ÇALIŞMA NOTU Araç düzeninde grup geri çekilme tatbikatı.

G1-63 **PRENSİP** Kapalı bir mekânda (ev, dükkân) grupla savunma düzeni

Group Defense Indoors

NEREDE KULLANILIR Dar bir alanda birden fazla kişiyle savunma düzeni kurmanın kendine has kuralları vardır.

UYGULAMA Korunanlar en güvenli odaya ya da çıkışa yakın noktaya alınıp; kapı ve geçitler kontrol edilir; bir kişi yardım çağırır. Fiziksel müdahale yalnızca tehdit içeri girdiğinde yapılır.

SIK HATA Herkesin aynı anda kapıya yığılması.

ÇALIŞMA NOTU Salonda oda düzeni kurarak rol dağılımı çalışması.

G1-64 **PRENSİP** Olay sonrası grubun güvenli toplanma noktası belirlenmesi

Rally Point Planning

NEREDE KULLANILIR Fiziksel olay bittikten sonra dağılmadan güvenli bir noktada buluşma planı.

UYGULAMA Ortama girildiğinde grup içinde bir buluşma noktası (bir dükkân, bir otopark girişi) belirlenir. Olay sonrası herkes oraya gider ve eksik olup olmadığı kontrol edilir.

SIK HATA Buluşma noktasını olay başladıktan sonra belirlemeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Tatbikatların sonunda buluşma noktasına gitme alışkanlığı.

GRUP 8 · 8 TEKNİK · YER MÜCADELESİ

Yer Mücadelesi - Süpürmeler ve Pozisyon Değişimi

G1-65 Guard'dan süpürme (Scissor Sweep mantığı)**BAŞLANGIÇ** Yerde alttan, saldırgan guard içinde**NEREDE KULLANILIR** Alttayken bile üst pozisyona geçebileceğinizi gösteren temel bir süpürme.**UYGULAMA 1.** Bir bacak saldırganın karnına yatay olarak yerleşir, diğer bacak dizinin arkasını süpürür; eller saldırganın kolunu ve yakasını çeker.**2.** Bacaklar makas gibi zıt yönlerde hareket eder ve saldırgan yana devrilir.**SINIR / B PLANI** Süpürme tutmazsa zorlamayın; guard'ı yeniden kurup başka fırsat bekleyin.**SIK HATA** Kolu çekmeden yalnızca bacaklarla süpürmek.**ÇALIŞMA NOTU** Yavaş tekrarlarla giriş ve devirme.**G1-66 Half guard'dan süpürme** *Half Guard Sweep***BAŞLANGIÇ** Yerde alttan, half guard**NEREDE KULLANILIR** Bacaklardan biri kontrol altındayken bile pozisyon değiştirmenin mümkün olduğunu göstermek için.**UYGULAMA** Saldırganın altına doğru kayılır, kontrol edilen bacağı kavranır ve kalça ile itilerek yana devrilir.**SIK HATA** Sırtüstü düz kalarak süpürmeye çalışmak.**ÇALIŞMA NOTU** Half guard'dan süpürme tekrarları.

G1-67 Side control altından süpürme *Sweep from Bottom Side Control*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan side control'de

NEREDE KULLANILIR En dezavantajlı pozisyonlardan birinden bile bir çıkış yolu.

UYGULAMA Saldırgan ağırlığını kaydırduğunda köprü yapılır ve saldırganın kolu kilitlenerek onun üzerinden dönülür.

SIK HATA Saldırgan dengedeysen zorlamak.

ÇALIŞMA NOTU Ağırlık değişimini hissetme çalışması.

G1-68 Turtle'dan süpürüp üste geçme *Turtle Reversal*

BAŞLANGIÇ Yerde turtle pozisyonunda

NEREDE KULLANILIR Kendinizi kapattığınız pozisyondan aniden üst pozisyona geçmek için.

UYGULAMA Saldırganın kolu yakalanır, omuz üzerinden yuvarlanarak saldırgan sırtüstü devrilir ve üste geçilir.

SIK HATA Kolu yakalamadan yuvarlanmak.

ÇALIŞMA NOTU Turtle'dan kol yakalama ve yuvarlanma.

G1-69 Klinçten süpürerek yere indirme *Clinch Sweep Takedown*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Ayaktaki klinç kontrolünü yerde bir avantaja çevirmek için.

UYGULAMA Klinçte saldırgan bir yöne çekilir ve ağırlığını bindirdiği ayak süpürülür; saldırgan düşerken üst pozisyon alınır ya da uzaklaşılır.

SINIR / B PLANI Klinçte denge bozulmuyorsa süpürmeyi zorlamayın; kontrolü sürdürün.

SIK HATA Süpürmeyi dengeli bir saldırgana denemek.

ÇALIŞMA NOTU Klinçten ayak süpürme zamanlaması.

G1-70 Süpürme sonrası anında kontrol *Control After a Sweep*

BAŞLANGIÇ Süpürme sonrası üstte

NEREDE KULLANILIR Pozisyonu tersine çevirdikten sonra orada kalmayı seçerseniz.

UYGULAMA Süpürme tamamlanır tamamlanmaz mount ya da side control kurulur ve kontrol ilkeleri uygulanır.

SIK HATA Süpürmeden sonra dengeyi kurmadan kontrol aramak.

ÇALIŞMA NOTU Süpürme–kontrol zinciri.

G1-71 Süpürme sonrası anında ayağa kalkış *Standing Up After a Sweep*

BAŞLANGIÇ Süpürme sonrası üstte

NEREDE KULLANILIR Ya da tam tersi: süpürüp hemen ayağa kalkıp uzaklaşmak için.

UYGULAMA Süpürme momentumu kullanılarak doğrudan ayağa kalkılır; kalkış saldırgandan uzağa doğru yapılır.

SIK HATA Süpürmeden sonra saldırganın yanında kalkmak.

ÇALIŞMA NOTU Süpürme–kalkış–uzaklaşma zinciri.

G1-72 Başarısız süpürmeden toparlanma *Recovering from a Failed Sweep*

BAŞLANGIÇ Süpürme girişimi başarısız

NEREDE KULLANILIR Her süpürme başarılı olmaz; başarısız bir denemeden sonra savunmaya dönebilmek gerekir.

UYGULAMA Süpürme tutmazsa hemen guard yeniden kurulur ya da çerçeve ile mesafe korunur; ardından başka bir fırsat beklenir.

SIK HATA Başarısız süpürmeden sonra açık pozisyonunda kalmak.

ÇALIŞMA NOTU Partner süpürmeyi engellesin; siz guard’a dönün.

Kademe Değerlendirmesi

- Uzun namlulu silah, araç içi ve dar alan tehditlerinde karar verme ve temel kontrol (eğitim silahıyla).
- Üç ve daha fazla saldırgana karşı hareket ve çevrilmiş durumdan kırıma.
- Günlük nesnelerle savunma ve çevre kullanımı.
- Ek silah ve cisim tehditlerinden en az beşine karşı ilk tepki.
- Bir yakını korurken savunma ve geri çekilme.
- Sözlü caydırma ve yatıştırma rol oyunu.
- Yerde süpürme ile pozisyon değiştirip kalkış.

Örnek 8 Haftalık Çalışma Planı

- **1. hafta:** Uzun namlulu silah ve farklı pozisyonlardan tehdit.
- **2. hafta:** Kalabalık, araç ve dar alan silah tehditleri; rehin durumu.
- **3. hafta:** Çoklu saldırgan (ileri): pusu, kırılma, karma gruplar.
- **4. hafta:** Günlük nesneler ve çevresel savunma.
- **5. hafta:** Ek silah ve cisim savunması.
- **6. hafta:** Takım taktikleri ve bir yakını koruma.
- **7. hafta:** Yer: süpürmeler, silahlı yer senaryoları; stres drilleri.
- **8. hafta:** Genel tekrar ve seviye değerlendirme.

G1 KONTROL LİSTESİ

- ☐ Silahlı her senaryoya teslimiyet–kaçış–müdahale kararıyla başlıyorum.
- ☐ Namlu yönünü çevredekileri de düşünerek seçiyorum.
- ☐ Üç saldırgana karşı dış kenarda kalarak hareket edebiliyorum.
- ☐ Günlük nesneleri kalkan ve mesafe aracı olarak kullanabiliyorum.
- ☐ Bir yakınımı arkama alıp birlikte geri çekilebiliyorum.
- ☐ Kısa ve net sınır cümleleriyle sözlü caydırma yapabiliyorum.
- ☐ Yerde süpürme ile üste geçip kalkabiliyorum.

G2

G2 · Uzman Seviye (Graduate 2)

51 teknik · 7'si yer mücadelesi · Öğrenci yolunun son basamağı

G2, öğrencilik yolunun son basamağıdır. Bu kademede yeni teknik sayısı azalır, öğrenilenlerin birleştirilmesi öne çıkar. Hibrit senaryolar, bir olayın vuruştan klinçe, klinçten yere, yerden silahlı bir tehdide nasıl evrilebileceğini gösterir; öğrenciden beklenen, bu geçişlerin her birinde doğru kararı vermesidir.

G2'nin teknik tarafında iki büyük tamamlanma vardır. Birincisi dirsek sistemidir: P1'de dört, P2'de yedi açıyla başlayan dirsek serisi burada on dört açığa ulaşır ve açılar birbirine bağlanır. İkincisi klinçtir: Thai kökenli teknikler, klinç kırma yöntemleri ve klinçten güvenli ayrılma bu kademede eksiksiz hâle gelir.

Bu kademede hukuki bilinç ve karar verme ayrı bir başlık olarak değerlendirilir. G2'yi tamamlayan bir öğrenci yalnızca nasıl savunacağını değil, ne zaman duracağını, olaydan sonra ne yapacağını ve nasıl bildireceğini de bilir. Öğretme yetkinliği ve teknik ustalık konuları ise bir sonraki adım olan eğitmen kademelerine taşınmıştır.

BU KADEMENİN HEDEFLERİ

- Vuruş, klinç, yer ve silah aşamalarını içeren hibrit senaryolarda akıcı geçiş.
- Mekâna göre (otopark, asansör, toplu taşıma, ev) tepkiyi uyarlayabilmek.
- Uzun süren yer mücadelesinde hayatta kalma ve çıkış planı.
- Meşru müdafaa ve orantılılık ilkelerini senaryolarda uygulayabilmek; olayı doğru bildirmek.
- Dirsek sisteminin 14 açısını ve kombinasyonlarını uygulayabilmek.
- Klinçte tam kontrol, klinç kırma ve güvenli ayrılma.

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
İleri Hibrit Senaryolar	6	Ayakta
Yer Mücadelesi	7	Yer
Karar Verme ve Hukuki Bilinç	3	Ayakta
Dirsek Sistemi: 8–14. Açılar	18	Ayakta
Klinç ve Yakın Mesafe Ek Teknikler	15	Ayakta
Black Force İleri Girişler ve Atışlar	2	Ayakta
TOPLAM	51	7 yer

İleri Hibrit Senaryolar

G2-01 **SENARYO** **Vuruş, klinç, yer ve silah geçişli senaryolar** *Full Hybrid**Scenarios*

NEREDE KULLANILIR Gerçek bir olay bu dört aşamanın hepsinden geçebilir; hepsini tek bir akışta bağlamak için. Bu senaryolar eğitim için tasarlanmış karma senaryolardır; her gerçek olay bu aşamaların hepsinden ya da bu sırayla geçmez. Amaç gerçek olayı birebir kopyalamak değil, geçişlerde karar verme becerisini çalıştırmaktır.

UYGULAMA Senaryo ayakta sözlü gerilimle başlar, vuruşa ve klinçe geçer, yere iner ve bir noktada silah ortaya çıkar. Her geçişte o aşamanın temel önceliği hatırlanır: ayakta mesafe, klinçte kontrol, yerde kalkış, silahta silah kolu.

SIK HATA Bir aşamadaki başarıya odaklanıp bir sonraki tehdidi görmemek.

ÇALIŞMA NOTU 3 dakikalık, düşük yoğunluklu tam senaryolar.

G2-02 **SENARYO** **Çok aşamalı saldırı senaryoları: silahsızdan silahlıya***Escalation from Unarmed to Armed*

NEREDE KULLANILIR Bir tartışmanın nasıl silahlı bir tehdide dönüşebileceğini ve buna nasıl uyum sağlanacağını çalışmak için.

UYGULAMA Saldırının ellerinin sürekli izlenmesi, bel ve cep hareketlerinin erken fark edilmesi öğretilir; bir el cebe ya da bele gittiğinde mesafe ya da silah kolu kontrolü önceliklenir.

SIK HATA Tartışma sırasında saldırının ellerini gözden kaçırmak.

ÇALIŞMA NOTU Rol oyunlarında gizli eğitim bıçağının ortaya çıktığı senaryolar.

G2-03**SENARYO****Mekân bazlı senaryolar: otopark, asansör, toplu taşıma ve ev** *Location-Based Scenarios*

NEREDE KULLANILIR Her mekânın kendi kısıtları ve fırsatları vardır; teknikleri o mekâna göre uyarlamak için.

UYGULAMA Otoparkta araçlar engel ve siper, asansörde panel ve kapı, toplu taşımada direkler ve koltuklar, evde kapılar ve mobilya kullanılır. Her mekânda önce çıkışlar belirlenir.

SIK HATA Her mekânda aynı teknikleri aynı biçimde uygulamaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Salonda farklı mekân düzenleri kurarak senaryolar.

G2-04**SENARYO****Çoklu saldırgan ve silah kombinasyonları** *Multiple Attackers with Weapons*

NEREDE KULLANILIR Sistemin en yüksek zorluk seviyesindeki senaryolarından biri.

UYGULAMA Önceliklendirme ilkesi uygulanır: en yakın silah, sonra en yakın saldırgan, sonra kaçış yolu. Hareket kesintisizdir ve temaslar kısadır.

SIK HATA Tek bir kişiyle uzun temas.

ÇALIŞMA NOTU Rol kartlarıyla çoklu silahlı senaryolar.

G2-05**SENARYO****Sürpriz saldırı: tek saldırgandan çoklu saldırıya geçiş** *Surprise Escalation to Multiple Attackers*

NEREDE KULLANILIR Başladığında tek kişi sandığınız bir olayın büyümesi.

UYGULAMA Tek saldırganla temas sırasında tarama sürdürülür; ikinci kişi fark edildiğinde ilk temas kesilir ve konum düzeltilir.

SIK HATA İlk saldırıyı “bitirmeye” odaklanmak.

ÇALIŞMA NOTU Habersiz katılan ikinci ve üçüncü partnerle senaryolar.

G2-06 **SENARYO** **Zorunlu geri çekilme: kalabalık ve dar geçit senaryoları***Forced Retreat Scenarios*

NEREDE KULLANILIR Bazen tek doğru karar geri çekilmektir; bunu nasıl güvenle yapacağınızı öğrenmek için.

UYGULAMA Geri çekilme, tehdide dönük ve Kalkan Duruşu ile yapılır; dar geçitlerde geçidin kendisi saldırganları hizaya sokmak için kullanılır.

SIK HATA Geri çekilirken arkayı dönüp koşmak (tehdit yakinken).

ÇALIŞMA NOTU Dar geçit düzeninde geri çekilme senaryoları.

GRUP 2 · 7 TEKNİK · YER MÜCADELESİ**Yer Mücadelesi****G2-07** **PRENSİP** **Ayakta, yere ve ayağa kalkma zincirlerinin bütünleşmesi***Integrated Stand–Ground–Stand Chains*

NEREDE KULLANILIR Artık ayrı beceriler değil, tek bir akıcı sistem olarak çalışmak için.

UYGULAMA Düşme, yerde savunma, kaçış ve kalkış aralıksız bir zincir olarak uygulanır; her aşamanın sonu bir sonrakinin başlangıcıdır.

SIK HATA Aşamalar arasında duraksamak.

ÇALIŞMA NOTU 2 dakikalık kesintisiz zincir turları.

G2-08 **SENARYO** **Yerde çoklu saldırgan ve silah senaryoları** *Ground**Scenarios with Multiple Armed Attackers*

NEREDE KULLANILIR Sistemin en zorlu yer kombinasyonu.

UYGULAMA Öncelik kalkıştır; silahlı saldırgan uzak tutulur, silahsız saldırganlar tekmelerle yavaşlatılır ve ilk boşlukta kalkılır.

SIK HATA Yerde silahlı kişiye yaklaşmak.

ÇALIŞMA NOTU Kontrollü üç kişilik yer senaryoları.

G2-09 PRENSİP Uzun süreli yer mücadelesinde hayatta kalma ve kaçış*Surviving a Prolonged Ground Fight*

NEREDE KULLANILIR Kısa bir mücadele değil, uzayan bir durumda enerji ve karar yönetimi.

UYGULAMA Nefes kontrolü, pozisyon koruma ve küçük kazanımlar önceliklidir; büyük kaçış hamlesi saldırganın hata yaptığı an için saklanır.

SIK HATA İlk dakikada tüm enerjiyi harcamak.

ÇALIŞMA NOTU 5 dakikalık düşük yoğunluklu yer turları.

G2-10 PRENSİP Ayakta, klinç ve yer arasında serbest geçişler *Free**Transitions Between Ranges*

NEREDE KULLANILIR Üç pozisyon arasında, konum ne olursa olsun akıcı hareket için.

UYGULAMA Her pozisyonda bir sonraki pozisyona geçişin iki seçeneği bilinir: klinçten yere ya da ayağa, yerden klinçe ya da ayağa. Geçiş kararı saldırganın hareketine göre verilir.

SIK HATA Tek bir pozisyonda sabitlenmek.

ÇALIŞMA NOTU Serbest akış turları.

G2-11 PRENSİP Çevre unsurlarını (merdiven, araç, mobilya) yer mücadelesinde kullanma *Using the Environment on the Ground*

NEREDE KULLANILIR Gerçek ortamların sunduğu avantajları fark edip kullanmak için.

UYGULAMA Duvar ve araç kalkış desteği, mobilya engel, merdiven denge unsuru olarak değerlendirilir. Yerdeyken çevre sürekli taranır.

SIK HATA Çevreyi görmeden yalnızca saldırgana odaklanmak.

ÇALIŞMA NOTU Ekipmanlarla kurulan ortamlarda yer senaryoları.

G2-12 **SENARYO** **Yerde çoklu saldırgan ve silahlı saldırgan bir arada** *Armed and Multiple Attackers on the Ground*

NEREDE KULLANILIR Sistemin belki de en zorlu tek senaryosu.

UYGULAMA Hareket ve kalkış hiç durmaz; silahlı saldırgan diğer saldırganların arkasında kalacak şekilde konum alınır ve ilk fırsatta kaçılır.

SIK HATA Yerde savunmaya “yerleşmek”.

ÇALIŞMA NOTU Eğitmen kontrolünde, çok düşük yoğunlukta.

G2-13 **PRENSİP** **Yerde uzun süre kalmamak için çıkış planı (Exit Strategy)** *Ground Exit Strategy*

NEREDE KULLANILIR Her yer tekniğinin nihai amacı budur: orada kalmak değil, çıkmak.

UYGULAMA Yere düşüldüğü anda bir çıkış planı kurulur: hangi yöne, hangi kaçışla, hangi kalkışla. Plan, saldırganın tepkisine göre güncellenir ama amaç değişmez.

SIK HATA Yerde “kazanmaya” çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Her yer çalışmasının sonunda çıkış planının sesli olarak söylenmesi.

GRUP 3 · 3 TEKNİK

Karar Verme ve Hukuki Bilinç

Bu gruptaki üç başlık birer tekniğin değil, bütün tekniklerin çerçevesidir. Aşağıdaki şema, bir olayın öncesini, sırasını ve sonrasını tek bir karar zincirinde gösterir.

KARAR ŞEMASI · OLAY ÖNCESİ, SIRASI VE SONRASI

Tehdidi erken fark ettiniz mi?

EVET → Yolunuzu değiştirin, uzaklaşın ya da kalabalık bir alana girin.

HAYIR ↓

Karşınızdaki kişi konuşuyor ve henüz temas yok mu?	EVET → Sakin ve net biçimde sınır koyun, yatıştırmayı deneyin, çıkışınızı açık tutun.
HAYIR ↓	
Saldırı başladı: savunun, tehdidi durduracak kadar karşılık verin.	
↓	
Tehdit ortadan kalktı mı?	EVET → Durun. Devam etmek meşru müdafaanın sınırını aşabilir; hemen uzaklaşın.
HAYIR ↓	
Olay sonrası: güvenli yere ulaşın, kendinizi kontrol edin, 112'yi arayın, tanıkları not edin, gerekirse avukata danışın.	

G2-14 **PRENSİP** Meşru müdafaa ve orantılılık ilkeleri *Self-Defense and Proportionality*

NEREDE KULLANILIR Kitabın meşru müdafaa bölümünde anlatılan konunun uygulamalı hâli.

UYGULAMA Her senaryo sonunda üç soru sorulur: saldırı gerçek ve devam ediyor muydu? Kullanılan güç saldırıyla orantılı mıydı? Tehdit ortadan kalktığına durdum mu? Bu soruların cevabı, tekniğin kendisi kadar önemlidir.

SIK HATA Tehdit ortadan kalktıktan sonra devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Senaryo sonrası üç sorulu değerlendirme.

G2-15 **PRENSİP** Tehlike öncesi, sırası ve sonrasında karar verme *Before, During and After Decisions*

NEREDE KULLANILIR Üç farklı zaman diliminde üç farklı karar süreci.

UYGULAMA Öncesi: fark et, kaçın, sınır koy. Sırası: savun, etkisiz hale getir, uzaklaş. Sonrası: güvenli yere git, yardım çağır, yaralanmayı kontrol et, olayı bildir.

SIK HATA Olay sonrasını plansız bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Senaryoları üç aşamalı olarak baştan sona oynamak.

G2-16 **PRENSİP** Olayı doğru şekilde bildirme ve destek alma *Reporting and Seeking Support*

NEREDE KULLANILIR Fiziksel olay bittikten sonraki adım da sistemin bir parçasıdır.

UYGULAMA 112 aranır, olay yeri, saldırganın eşkâli ve yönü kısa ve net aktarılır. Tanıkların iletişim bilgileri alınır. Yaralanma varsa sağlık raporu alınır. İfade verirken sakın olunur ve gerekirse avukata danışılır. Olayın psikolojik etkileri için destek almak zayıflık değil, sürecin bir parçasıdır.

SIK HATA Olayı kimseye bildirmeden kapatmak.

ÇALIŞMA NOTU 112 bildirimini rol oyunu: 30 saniyede temel bilgileri aktarma.

GRUP 4 · 18 TEKNİK

Dirsek Sistemi: 8-14. Açılar

P2’de 1–7. açılarla başladığınız dirsek serisi burada tamamlanır. Hepsi zaten bildiğiniz mesafede çalışır; yeni olan aç sayısı ve bu açları birbirine bağlama becerisidir. Numaralandırma Black Force’a özgüdür; farklı Krav Maga okulları dirsek açılarını farklı sayabilir. Dirsek vuruşlarının kökeni Silat ve Kali’nin yakın mesafe çalışmasıdır; bu iki sanatın dirseği hem vuruş hem de gelen saldırıyı karşılama aracı olarak kullanan anlayışı, Black Force’ta 14 açılı tek bir sisteme dönüştürülmüştür. Aşağıdaki tablo sistemin tamamını tek bakışta gösterir.

BLACK FORCE DİRSEK AÇI SİSTEMİ

AÇI	YÖN	TİPİK HEDEF VE BAĞLAM	KADEME
1	Yatay, öne ve içe	Yüzün yanı, çene; yakın mesafe	P1
2	Yatay, yana ve dışa	Yandaki saldırganın yüzü	P1

AÇI	YÖN	TİPİK HEDEF VE BAĞLAM	KADEME
3	Dikey, aşağıdan yukarı (orta hat)	Çene; klinçte	P1
4	Dikey, yukarıdan aşağı	Yüz, köprücük; aynı hizadaki hedef	P1
5	Yana ve geriye	Yan-arka taraftaki saldırgan	P2
6	Arkaya düz	Arkadaki saldırganın kaburgası	P2
7	Arkaya ve yukarı	Arkadaki saldırganın yüzü	P2
8	Yatay, gövde hizasında	Kaburga; saldırgan başını koruyorsa	G2
9	Aşağıdan yukarı, dışa açılarak	Kolun altından çenenin yanı; kavramayı açma	G2
10	Yukarıdan aşağı, eğilen saldırgan	Size doğru eğilmiş saldırganın sırtı ya da omzu	G2
11	Geriye ve aşağıya	Arkadan saranın karnı ya da kasık hattı	G2
12	Çapraz, yukarıdan aşağı ve içe	Yüzün yan tarafı	G2
13	Aşağı, çökerek	Yerdeki ya da diz çökmüş hedef	G2
14	Dönerek, yatay	Dönüşle hattan çıkarken arkadaki hedef	G2

G2-17 8. açı: yatay dirsek, gövde hizasında *Elbow Angle 8*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Baş yerine gövdeye yönelen, farklı bir hedef seçeneği; saldırgan başını koruduğunda.

UYGULAMA 1. Dirsek gövde hizasında yatay olarak savrulur, hedef kaburgalardır.

2. Kalça dönüşü ve dizlerin hafif bükülmesi gücü artırır.

SIK HATA Gövdeye inerken çeneyi açmak.

ÇALIŞMA NOTU Gövde pedine yatay dirsek.

G2-18 9. açı: aşağıdan yukarıya, dışa açılan dirsek *Elbow Angle 9*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Yakın mesafede, saldırganın kolunun altından çenenin yan tarafına ya da bir kavramayı açmak için kolunun iç tarafına.

UYGULAMA 1. Dirsek kalçanın yanından başlar ve dışa doğru açılarak yükselir.

2. 3. açıdan farkı, orta hatta dikey değil, dışa doğru çapraz bir yay çizmesidir; bu yüzden hem vuruş hem de bir kavramayı açma hareketi olarak kullanılabilir.

SIK HATA Hareketi kolla yapıp bacakları kullanmamak.

ÇALIŞMA NOTU Göğüs pedine aşağıdan yukarı dirsek.

G2-19 10. açı: eğilen saldırgana yukarıdan aşağı düşen dirsek *Elbow Angle 10*

BAŞLANGIÇ Saldırgan öne eğilmiş, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Saldırgan belinize ya da bacağınıza doğru eğilip sizi kavramaya çalıştığında; sprawl ile birlikte.

UYGULAMA 1. Kalça geri kaçarken dirsek yukarı kaldırılır ve vücut ağırlığıyla birlikte saldırganın sırtına ya da omzuna düşer.

2. 4. açıdan farkı, aynı hizadaki bir hedefe değil, size doğru eğilmiş bir saldırgana ve ağırlık aktarımıyla uygulanmasıdır.

SIK HATA Salonda ense ve omurgaya kontrolsüz uygulamak; yalnızca ped üzerinde çalışılır.

ÇALIŞMA NOTU Eğilmiş partnerin sırtındaki pede kontrollü dirsek.

G2-20 11. açı: geriye ve aşağıya, arkadaki saldırganın dirsek *Elbow Angle 11*

BAŞLANGIÇ Saldırgan arkada, çok yakın

NEREDE KULLANILIR Arkadan sarıldığınızda ya da biri arkanıza çok yakın durduğunda; görmeden de uygulanabilir.

UYGULAMA 1. Kalça alçılırken dirsek geriye ve aşağıya, saldırganın karnına ya da kasık hattına sürülür.

2. 6. açıdan (arkaya düz, kaburga hizası) farkı, alçalma ile birlikte aşağı yönde uygulanmasıdır.

3. Baş, hareket sırasında arkaya çevrilir.

SINIR / B PLANI Arkaya dirsek atmadan önce baktığınızdan emin olun; göremiyorsanız önce dönüş yapın.

SIK HATA Bakmadan tekrar tekrar savurmak.

ÇALIŞMA NOTU Arkada tutulan pede geri dirsek.

G2-21 12. açı: çapraz açılı dirsek *Elbow Angle 12*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Diğer açıların arasını dolduran, beklenmedik bir çizgi.

UYGULAMA Dirsek yukarıdan aşağıya ve içe doğru çapraz bir hat çizer; hedef yüzün yan tarafıdır.

SIK HATA Açıyı genişletip hızı kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Yan pedde çapraz dirsek.

G2-22 13. açı: aşağı, çökerek uygulanan dirsek *Elbow Angle 13*

BAŞLANGIÇ Saldırgan alçakta, çok yakın

NEREDE KULLANILIR Vücut ağırlığını da katarak gücü artıran bir varyasyon.

UYGULAMA Dizler bükülüp vücut çökerken dirsek aşağı iner; bu, yerdeki ya da eğilmiş bir hedef için kullanılır.

SIK HATA Çökerken dengeyi kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Alçak pede çökerek dirsek.

G2-23 14. açI: dönerek dirsek *Elbow Angle 14*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Bir dönüş hareketiyle birleşen, hem kaçış hem vuruş üreten bir açI.

UYGULAMA Arka ayak üzerinde dönölür ve dönüşün sonunda dirsek yatay olarak savrulur; hareket aynı zamanda saldırganın hattından çıkmayı sağlar.

SINIR / B PLANI Dönerek dirseğı tamamlayamıyorsanız yarım bırakmayın; dönüşü tamamlayıp yeniden değerlendirin.

SIK HATA Dönüş sırasında hedefi gözden kaybetmek; baş gövdeden önce döner.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş dönüşlerle doğru zamanlama.

G2-24 Çift dirsek serisi *Double Elbow Series*

BAŞLANGIÇ Çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Aynı kola art arda iki farklı açI uygulayarak saldırganın toparlanmasına izin vermemek için.

UYGULAMA ÖrneğIn 1. açI ile başlayıp aynı kolla 3. açIya geçmek; kol geri çekilmeden yeni açIya yönlendirilir.

SIK HATA İki dirsek arasında kolu tamamen geri çekmek.

ÇALIŞMA NOTU Pedde çift dirsek kombinasyonları.

G2-25 Dirsek + geri adım kombinasyonu *Elbow and Step Back*

BAŞLANGIÇ Çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Vurup aynı anda mesafe açmak için.

UYGULAMA Dirsek vuruşunun hemen ardından geri adım atılır; bu hem karşı vuruştan kaçır hem de kaçış için alan yaratır.

SIK HATA Geri adımı gecikmeli atmak.

ÇALIŞMA NOTU Dirsek–geri adım ritmi.

G2-26 Dirsek ile mesafe kapatma girişi *Elbow Entry*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yumruk mesafesi

NEREDE KULLANILIR Mesafeyi kapatırken bile bir dirsek hazırda tutmak için.

UYGULAMA İleri adımla birlikte kollar yüzü korurken dirsek hazır konumdadır; mesafe kapandığı an dirsek atılır.

SIK HATA Mesafe kapatırken kolları indirmek.

ÇALIŞMA NOTU Partner geri çekilirken giriş ve dirsek.

G2-27 Tutulan koldan dirsek çıkışı *Elbow Counter When Grabbed*

BAŞLANGIÇ Kolunuz tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Bir kolunuz tutulsa bile serbest kolla dirsek üretebilirsiniz.

UYGULAMA Tutulan kol vücuda çekilirken serbest kolun dirseği saldırganın yüzüne ya da gövdesine yönelir.

SIK HATA Tutulan kola odaklanıp serbest kolu kullanmamak.

ÇALIŞMA NOTU Kol tutuşlarına karşı dirsek karşılığı.

G2-28 Dirsekle blok ve aynı anda karşı dirsek *Elbow Block and Counter*

BAŞLANGIÇ Çok yakın mesafe, saldırgan vuruyor

NEREDE KULLANILIR Savunma ve karşılığı aynı harekette birleştiren, sistemin omurgasına uygun bir uygulama.

UYGULAMA Bir kolun dirseği gelen vuruşu bloklarken diğer kolun dirseği aynı anda karşılık verir.

SIK HATA Blok ile karşılık arasında duraksamak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin yavaş vuruşlarına karşı eşzamanlı blok ve dirsek.

G2-29 Yere düşerken dirseklerle karşılık (yarı yerde) *Elbow While Falling*

BAŞLANGIÇ Ayakta, düşerken

NEREDE KULLANILIR Düşme anında bile dirsek bir seçenek olarak kalır.

UYGULAMA Düşüş sırasında ya da yere değer değmez saldırganın bacağına ya da gövdesine dirsek uygulanır; ardından yerde savunma duruşu alınır.

SIK HATA Düşme tekniğini dirsek için bozmak.

ÇALIŞMA NOTU Mat üzerinde yavaş düşüş ve dirsek.

G2-30 Dirsek-diz-dirsek üçlü seri *Elbow-Knee-Elbow Series*

BAŞLANGIÇ Klinç ya da çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Üç farklı vuruşu birbirine bağlayan akıcı bir zincir.

UYGULAMA Dirsek saldırganın başını çevirir, diz gövdesine gelir, ikinci dirsek eğilen başa iner.

SIK HATA Diz sırasında kontrolü kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Ped yeleğiyle üçlü seri.

G2-31 Klinçte sürekli dirsek üretimi (pompalama) *Pumping Elbows in the Clinch*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçte durmadan, kısa ve tekrarlı dirsek darbeleri üretmek için.

UYGULAMA Bir el kontrolü korunurken diğer kolun dirseği kısa mesafeden art arda vurur; her dirsekten sonra el yeniden kontrole döner.

SIK HATA Kontrolü tamamen bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Klinçte 10 saniyelik dirsek pompalama.

G2-32 Duvara sıkışmışken dirseklerle açılma *Elbowing Off a Wall*

BAŞLANGIÇ Sırt duvarda, saldırgan önde

NEREDE KULLANILIR Hareket alanınız kısıtlıyken bile dirsek işe yarayan az sayıdaki silahtan biridir.

UYGULAMA Sırt duvara dayanırken kısa yatay dirseklerle saldırganın başı çevrilir ve yana kayılır.

SIK HATA Duvara yaslanıp yalnızca itmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Duvar pedine yakın senaryolar.

G2-33 Dirsek vuruşuyla saldırganı döndürüp arkasına geçme *Elbow to Take the Back*

BAŞLANGIÇ Çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Vuruşu bir pozisyon değişikliğine çeviren ileri bir kullanım.

UYGULAMA Yatay dirsek saldırganın başını çevirir; aynı anda yana adım atılır ve saldırganın arkasına geçilir.

SIK HATA Arkaya geçerken saldırganın kolunu kontrol etmemek.

ÇALIŞMA NOTU Dirsek ve arkaya geçiş zamanlaması.

G2-34 Dirsek serisiyle çoklu saldırgan arasında yön değiştirme *Elbows Against Multiple Attackers*

BAŞLANGIÇ Çoklu saldırgan arasında

NEREDE KULLANILIR Birden fazla saldırgan arasında dönerek her yöne dirsek üretebilmek için.

UYGULAMA Dönüşler kısa tutulur, her dönüşte yakın tehdide dirsek atılır ve hareket kaçış yönüne doğru devam eder.

SIK HATA Tek bir yöne kilitlenmek.

ÇALIŞMA NOTU İki partnerin tuttuğu pedler arasında dönerek dirsek.

Klinç ve Yakın Mesafe Ek Teknikler

Sistemin klinç bilgisi burada tamamlanır; Thai kökenli teknikler ve klinç kırma yöntemleri dahil.

G2-35 Teep (itme tekmesi) ile mesafe açma *Teep for Distance*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan ilerliyor

NEREDE KULLANILIR P1'deki itme tekmesinin (P1-13) Muay Thai kökenli, kalça uzatmalı ve zamanlamaya dayalı ileri hâli; klinç girişini daha başlamadan zorlaştıran uzun mesafeli bir araç.

UYGULAMA Diz göğse çekilir ve ayak tabanıyla saldırganın karnına ya da kalçasına itilir; kalça öne itilerek tekmenin mesafesi uzatılır.

SIK HATA Teep'i vurmak için değil yalnızca dokunmak için atmak.

ÇALIŞMA NOTU Yaklaşan partneri teep ile durdurma.

G2-36 Klinçte diz seti (art arda 3-4 diz) *Knee Sets in the Clinch*

BAŞLANGIÇ Thai klinç

NEREDE KULLANILIR Tek diz yerine seri hâlinde diz vuruşu üretmek için.

UYGULAMA Thai klinçten sol ve sağ diz dönüşümlü olarak atılır; her dizde saldırgan hafifçe çekilir.

SIK HATA Dizler arasında dengeyi kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Ped yeleğiyle 3-4'lü diz setleri.

G2-37 Klinçte baş kontrolüyle diz vuruşuna hazırlama *Head Control Setups***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** Baş kontrol etmek, diz vuruşunun isabet şansını büyük ölçüde artırır.**UYGULAMA** Baş aşağı ve bir yana çekilerek saldırganın dengesi o tarafa kaydırılır; ağırlığı binmeyen tarafa diz gelir.**SIK HATA** Baş düz aşağı çekip saldırganın sizi itmesine izin vermek.**ÇALIŞMA NOTU** Baş kontrolüyle yön değiştirme ve diz.**G2-38 Klinçte dirsek-diz geçişi** *Elbow-Knee Transitions in the Clinch***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** İki farklı vuruş türü arasında akıcı bir geçiş.**UYGULAMA** Tek el kontrolünden dirsek atılır, ardından iki el kontrole dönülüp diz gelir.**SIK HATA** Geçiş sırasında iki eli de bırakmak.**ÇALIŞMA NOTU** Klinçte dirsek-diz akışı.**G2-39 Klinç kırma: iki elle itme** *Clinch Break; Double Push***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** Klinçten çıkmanın en doğrudan yolu.**UYGULAMA** İki el saldırganın göğsüne ya da yüzüne yerleşir, kalça geri çekilir ve güçlü bir itişle mesafe açılır; itişin ardından geri adım ve duruş gelir.**SIK HATA** Kalçayı saldırganına yakın bırakıp yalnızca kollarla itmek.**ÇALIŞMA NOTU** Sıkı klinçten itme ile çıkış.

G2-40 Klinç kırma: baş altından sıyrılma *Clinch Break: Duck Under*

BAŞLANGIÇ Klinç, başınız kontrolde

NEREDE KULLANILIR Baş kontrolü altındayken bile klinçten çıkabilmek için.

UYGULAMA Baş, saldırganın kolunun altından eğilerek geçirilir ve yana çıkılır; çıkış sonunda saldırganın yanında ya da arkasında olunur.

SIK HATA Eğilirken başı aşağı bakarak bırakmak; diz yersiniz.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş sıyrılma ve arkaya geçiş.

G2-41 Tek taraflı klinç (bir kol boyunda, bir kol serbest) *Single-Collar Clinch*

BAŞLANGIÇ Yarım klinç (bir kol boyunda)

NEREDE KULLANILIR Klinç her zaman simetrik değildir; bu asimetriyi yönetmek için.

UYGULAMA Bir el ensede kontrolü korurken serbest el yumruk, dirsek ya da kol kontrolü için kullanılır.

SIK HATA Serbest eli boşta bırakmak.

ÇALIŞMA NOTU Tek taraflı klinçten vuruş kombinasyonları.

G2-42 Klinçte rakibi duvara sıkıştırma *Pinning Against a Wall*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Kontrolü artırmak için çevreyi, yani bir duvarı kullanmak.

UYGULAMA 1. Saldırgan duvara doğru yönlendirilir ve kalçayla bastırılır; bu pozisyonda onun hareket alanı daralır.

2. Amaç kontrol ya da kaçış için zaman kazanmaktır.

SIK HATA Duvara sıkıştırdıktan sonra kendi dengeyi kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak duvar pedine yönlendirme.

G2-43 Klinçte denge bozup diz vuruşu *Off-Balance and Knee***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** Önce dengeyi bozup ardından vuruşun etkisini artırmak için.**UYGULAMA** Saldırgan bir yöne çekilir, ağırlığı tek ayağa bindiğinde diz atılır.**SIK HATA** Denge bozmadan dize geçmek.**ÇALIŞMA NOTU** Denge bozma–diz zamanlaması.**G2-44 Klinçten ani mesafe açıp tekmeye geçiş** *Break and Kick***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** Yakın mesafeden aniden uzak mesafeye geçen bir taktik değişikliği.**UYGULAMA** İtme ile klinçten çıkılır ve hemen ardından teep ya da alçak tekme atılır.**SIK HATA** İtişten sonra tekme için beklemek.**ÇALIŞMA NOTU** Klinç–itme–tekme zinciri.**G2-45 Klinçte iki elin farklı görevi (biri kontrol, biri vuruş)** *Split Hands in the Clinch***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** Ellerin eşzamanlı ama farklı işler yapması için.**UYGULAMA** Bir el baş ya da kol kontrolünde kalırken diğer el vuruş üretir; görevler sürekli değiştirilir.**SIK HATA** İki elin aynı anda aynı işi yapması.**ÇALIŞMA NOTU** Klinçte el görevlerini değiştirme çalışması.

G2-46 Uzun mesafe teep ile giriş engelleme *Long Teep to Stop Entries*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, uzun mesafe

NEREDE KULLANILIR Saldırganın klinç mesafesine girmesini, giriş adımı sırasında kesmek için. G2-35'ten farkı, amacın mesafe açmak değil, girişi tam başladığı anda durdurmak olmasıdır; bu yüzden zamanlama belirleyicidir.

UYGULAMA Saldırgan ileri adım attığı anda teep atılır ve ilerlemesi durdurulur; ardından mesafe korunur.

SIK HATA Teep'i geç atıp saldırganın bacağına yakalamasına izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU İleri gelen partnere karşı zamanlama.

G2-47 Klinç girişini engelleyen çerçeveleme (Framing, ayakta)

Standing Frames

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan klinçe girmeye çalışıyor

NEREDE KULLANILIR Kolları bir çerçeve gibi kullanarak mesafeyi korumak için.

UYGULAMA Önkollar saldırganın omzuna ya da göğsüne yerleşir, dirsekler kilitlenmeden sabit tutulur; saldırgan ilerlemeye çalıştığında açı değiştirilir.

SIK HATA Kolları düz gerip saldırganın kollarını yakalamasına izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Partner klinçe girmeye çalışırken çerçeve koruma.

G2-48 **Klinçte nefes kesme girişimine karşı erken tepki** *Early Response to Clinch Chokes*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçte boğulma ya da nefes kesme riskine karşı erken fark etmek için.

UYGULAMA Saldırganın kolu boynunuza yaklaştığında çene içeri çekilir, omuz kaldırılır ve kol aşağı itilir; ardından klinçten çıkılır.

SINIR / B PLANI Nefes kesilme hissi güçleniyorsa klinçten hemen kının; ısrar etmeyin.

SIK HATA Kol boyna yerleştikten sonra tepki vermek.

ÇALIŞMA NOTU Klinçte boyun kontrolü girişimlerine karşı erken savunma.

G2-49 **PRENSİP Klinçten güvenli ayrılma ve mesafe protokolü** *Clinch Exit Protocol*

NEREDE KULLANILIR Her klinç dizisi gibi bu da mutlaka bir çıkışla biter.

UYGULAMA Vuruş ya da itmeyle mesafe açılır, geri adım atılır, çevre taranır ve uzaklaşılır.

SIK HATA Klinçten çıkıp saldırganın önünde beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Her klinç çalışmasının sonuna protokolü ekleyin.

GRUP 6 · 2 TEKNİK

Black Force İleri Girişler ve Atışlar

Bu grup, mesafeyi sizin kapatmanız gereken durumlarda yön değiştiren bir girişi ve arkadan yüksek sarılmaya karşı ileri bir atışı içerir. İkisi de yalnızca süren bir saldırıda uygulanır.

G2-50 Başa hamle yapıp kasığa inen yön değiştiren saldırı *Drift Attack*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yumruk-tekme mesafesi

NEREDE KULLANILIR Mesafe yumruk-tekme aralığında, saldırgan ilerlemiyor ama saldırıyı sürdürüyorken ve mesafeyi sizin kapatmanız gerektiğinde.

- UYGULAMA**
1. Çapraz öne adımla birlikte açık elle başa doğru belirgin bir hamle yapılır.
 2. Saldırgan elleriyle başını korumaya kalktığında el yön değiştirerek aşağı iner ve kasığa vurur.
 3. Buradan klinç, yere indirme ya da uzaklaşma gelir.

SINIR / B PLANI Saldırgan saldırıyı bırakmışsa bu teknik uygulanmaz; savunma saldırıya dönüşmemelidir (Bölüm 7).

SIK HATA İlk hamleyi zayıf yapmak; saldırgan tepki vermez.

ÇALIŞMA NOTU Pedli partnerle yön değiştirme zamanlaması çalışılır.

G2-51 Arkadan yüksek ayı sarılmasına karşı çift bacak kaldırma *Double-Leg Lift vs High Rear Bear Hug*

BAŞLANGIÇ Arkadan kolların üstünden sarılmış

NEREDE KULLANILIR Arkadan kollarınızın üstünden, göğüs hizasından sarıldığınızda ve kalçanız serbestken.

- UYGULAMA 1.** Kavrama açılmıyorsa bir bacak saldırganın bacağına dışından arkasına derin basılır.
2. Yan kaldırma duruşuyla gövde saldırganına doğru dönerken çömelir ve iki kol saldırganın iki bacağına dizlerin arkasından kavrar.
 3. Kalça ileri itilerek saldırgan uyluğunun üzerinden geriye devrilir ve bacakları kaldırılır.
 4. Saldırgan düştüğünde hemen ayağa kalkılır ve uzaklaşılır.

SINIR / B PLANI Saldırgan sert düşer ve başını çarpabilir; yalnızca süren ve ciddi bir saldırıda uygulanır. Salonda minderde, yavaş ve düşüş kontrol edilerek çalışılır. Kavrama alçaksa ya da kalçanız kilitliyse ayı sarılması kurtulmalarına (P2-20–P2-21) dönün.

SIK HATA Beli bükerek kaldırmaya çalışmak; bel sakatlanır.

ÇALIŞMA NOTU Minderde yavaş pozisyon ve düşüş kontrolü.

Kademe Değerlendirmesi

- Tam hibrit senaryo: sözlü gerilim, vuruş, klinç, yer ve silah aşamaları.
- Mekân bazlı iki senaryo (eğitmenin seçtiği mekânlarda).
- Uzun süreli yer turu ve çıkış planı.
- Senaryo sonrası meşru müdafaa değerlendirme ve 112 bildirim.
- Dirsek sisteminin 14 açısı ve üç kombinasyon.
- Klinç kırma, diz setleri ve güvenli ayrılma.

Örnek 8 Haftalık Çalışma Planı

- **1. hafta:** Hibrit senaryolar ve silahsızdan silahlıya geçiş.
- **2. hafta:** Mekân bazlı senaryolar.
- **3. hafta:** Çoklu saldırgan ve sürpriz genişleme; zorunlu geri çekilme.
- **4. hafta:** Yer: bütünleşik zincirler, uzun süreli mücadele, çıkış planı.
- **5. hafta:** Karar verme ve hukuki bilinç; olay bildirimi.
- **6. hafta:** Dirsek sistemi 8–14 ve kombinasyonlar.
- **7. hafta:** Klinç ek teknikleri.
- **8. hafta:** Genel tekrar ve seviye değerlendirmesi.

G2 KONTROL LİSTESİ

- ☐ Hibrit bir senaryoda aşamalar arasında duraksamadan geçebiliyorum.
- ☐ Her mekânda önce çıkışları belirliyorum.
- ☐ Yerde bir çıkış planı kurup onu uygulayabiliyorum.
- ☐ Meşru müdafaa ve orantılılık sorularını senaryo sonunda yanıtlatabiliyorum.
- ☐ 112'ye olayı 30 saniyede net biçimde bildirebiliyorum.
- ☐ Dirsek sisteminin 14 açısını uygulayabiliyorum.
- ☐ Klinçten iki farklı yolla güvenle ayrılabilirim.

YE

YE · Yardımcı Eğitimci

30 teknik · Öğrencilikten eğitmenliğe geçiş · P1–P3 ders yürütme yetkisi

Graduate 2'yi tamamladınız; öğrencilik yolunun sonundasınız. Yardımcı Eğitimci, sistemin ilk eğitmenlik kademesidir. Bu kademede yeni teknikten çok, iki yeni sorumluluk öğretilir: başkalarına öğretmek ve başkalarını korumak.

Öğretmek, bilmekten farklı bir beceridir. İyi bir eğitmen yalnızca doğru yapmaz, öğrencinin neyi neden yanlış yaptığını görür ve bunu öğrencinin anlayacağı dille düzeltir. Salonu güvenli tutmak da öğretmenin ayrılmaz bir parçasıdır: sert temas ve silah çalışmalarında bir öğrencinin yaralanmaması, dersin en önemli başarısıdır.

Bu kademenin teknik tarafı iki gruptan oluşur. Ayakta kontrol ve güreş kökenli tutuşlar, saldırıyı yaralamadan kontrol altına almayı ve gerektiğinde yere indirmeyi öğretir; bu, bir güvenlik görevlisinin ya da eğitmenin bir sivilden farklı olarak ihtiyaç duyabileceği bir beceridir. Üçüncü kişiyi koruma ise yanınızdaki birini (bir öğrenciyi, bir aile üyesini, bir yabancıyı) koruyarak hareket etmeyi öğretir.

Yardımcı Eğitimci kademesini tamamlayan kişiye, Black Force Krav Maga standartlarına göre P1–P3 seviyelerinde ders yürütme

yetkisi verilir. Bu, BFKM'nin kurum içi yetkisidir; resmî antrenör belgesi ya da resmî bir kurumun verdiği yetki yerine geçmez.

BU KADEMENİN HEDEFLERİ

- Bir dersi planlayıp yürütebilmek; teknik hataları görüp doğru geri bildirim verebilmek.
- Salon güvenliğini, özellikle silah ve sert temas çalışmalarında sağlayabilmek.
- Saldırganı yaralamadan kontrol altına almak, yere indirmek ve güvenli tutmak.
- Tutma ile bırakıp uzaklaşma arasındaki kararı doğru vermek.
- Üçüncü bir kişiyi koruyarak tehdide müdahale etmek ve onu güvenli yöne yönlendirmek.

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Ders Planlama ve Eğitimlik Temelleri	3	Ayakta
Ayakta Kontrol ve Güreş Kökenli Tutuşlar	22	Ayakta
Üçüncü Kişiyi Koruma	5	Ayakta
TOPLAM	30	—

GRUP 1 · 3 TEKNİK

Ders Planlama ve Eğitimlik Temelleri

YE-01 EĞİTMENLİK **Ders planlama ve yürütme** *Lesson Planning and Delivery*

NEREDE KULLANILIR Her dersin başında; bir dersin nasıl yapılandırılacağı ve hangi sırayla öğretileceği.

UYGULAMA Standart bir Black Force dersi dört bölümden oluşur: ısınma ve hareket, teknik öğretimi, uygulama (partner ve ped), kısa kondisyon ve kapanış. Teknik öğretimi “göster, açıkla, parçala, birleştir, uygula” sırasıyla yapılır. Her ders tek bir ana hedefe odaklanır.

SIK HATA Bir derse çok fazla teknik sığdırmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Bir P1 dersi için yazılı plan hazırlayın ve eğitimci gözetiminde yürütün.

YE-02 EĞİTMENLİK **Teknik düzeltme ve geri bildirim** *Correction and Feedback*

NEREDE KULLANILIR Bir öğrencinin hatasını görüp doğru şekilde iletmek, kendinizin doğru yapması kadar ayrı bir beceridir.

UYGULAMA Her seferinde tek bir hata düzeltilir; en temeldeki hata (genellikle duruş ya da mesafe) önce ele alınır. Geri bildirim “iyi olan, düzeltililecek olan, tekrar dene” sırasıyla verilir. Dokunarak düzeltme yapılacaksa önce öğrenciden izin alınır.

SIK HATA Öğrenciye aynı anda beş hata söylemek.

ÇALIŞMA NOTU Bir öğrenciyi 2 dakika izleyip tek bir düzeltme seçme çalışması.

YE-03 **EĞİTMENLİK** **Güvenli antrenman yönetimi** *Safe Training Management*

NEREDE KULLANILIR Bir salonu, özellikle silah ve sert temas içeren çalışmalarda güvenli tutmanın kuralları.

UYGULAMA Silah çalışmalarından önce salonda gerçek silah ya da keskin cisim olmadığı kontrol edilir. Partner eşleştirmesi kilo ve deneyime göre yapılır. Teslim işareti ve “dur” komutu her dersin başında hatırlatılır. Yorgunluk arttığında yoğunluk düşürülür.

SIK HATA Deneyimsiz bir öğrenciyi çok güçlü bir partnerle eşleştirmek.

ÇALIŞMA NOTU Bir ders öncesi güvenlik kontrol listesini sırayla uygulayın.

GRUP 2 · 22 TEKNİK**Ayakta Kontrol ve Güreş Kökenli Tutuşlar**

Şu ana kadarki müfredat daha çok “tutulunca kurtulmayı” öğretti. Bu grup tam tersini ekler: gerektiğinde saldırganı siz kontrol altına alıp yere indirebilmek. Bütün teknikler salonda yumuşak matta, düşme tekniğini bilen partnerle ve yavaş uygulanır. Yere indirmelerde düşen kişinin başı, omzu ve dizleri korunur; iniş kontrollü ve yavaş yapılır. Tutma ve kontrol tekniklerinde P5'teki Solunum Güvenliği Protokolü aynen geçerlidir.

Bir eğitmen ya da güvenlik görevlisinin elindeki kontrol becerisi, bir sivilden daha fazla sorumluluk da getirir: yetki, ortam, karşınızdakinin sağlık durumu ve orantılılık her kararda gözetilir.

KARAR ŞEMASI · KONTROL MÜ, BIRAKIP UZAKLAŞMAK MI?

Kaçış ya da mesafe açmak mümkün mü?	EVET → Kontrolle girmeyin; mesafe açın ve uzaklaşın.
HAYIR ↓	
Kısa bir kontrol, sizi ya da bir başkasını korumak için gerekli mi?	EVET → En düşük güçle, en kısa süreli kontrolü uygulayın; sözlü komut verin.

HAYIR ↓

Kişinin nefesi, sesi ya da bilinci değişti mi?

EVET → Derhal bırakın, yan yatırın, solunumunu kontrol edin, 112'yi arayın.

HAYIR ↓

Çevrede ikinci bir tehdit ya da kalabalık baskısı var mı?

EVET → Kontrolü bırakın, tehlide dönük geri çekilin.

HAYIR ↓

Yardım geldiğinde ya da kişi sakinleştiğinde kontrolü bırakın ve gözetleyerek geri çekilin.

YE-04 Tek bacak kapma ve kontrol (Single Leg Takedown)

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Saldırganı bir bacağından kontrol ederek yere indirmek için.

UYGULAMA Seviye düşürülür, bir bacak kavranıp göğse çekilir; baş saldırganın göğsüne ya da kaburgasına yaslanır ve dönerek ya da iterek saldırgan dengesiz bırakılıp indirilir.

SINIR / B PLANI Kontrol kurulamazsa indirmeyi zorlamayın; kalça mesafesini koruyup tekrar deneyin.

SIK HATA Başı aşağıda bırakıp guillotine riskine girmek.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş giriş ve bacak kontrolü.

YE-05 Çift bacak kapma ve kontrol (Double Leg Takedown)

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Daha güçlü ve daha kesin bir yere indirme yöntemi.

UYGULAMA 1. Seviye düşürülür, ileri adımla iki bacak dizin arkasından kavranır; omuz saldırganın kalçasına yaslanıp dönerek indirilir.

2. Kafa dik ve sırt düz tutulur.

SINIR / B PLANI Bacaklar tutulmazsa öne eğilmeyin; seviyeyi yeniden düşürüp girin.

SIK HATA Belden eğilip kafayı öne vermek.

ÇALIŞMA NOTU Kalın matta yavaş tekrarlar.

YE-06 Bel kavrayıp arkadan indirme *Rear Body Lock Takedown*

BAŞLANGIÇ Saldırganın arkasında

NEREDE KULLANILIR Saldırganı arkadan kontrol edip yere indirmek için.

UYGULAMA Arkadan bel kavranır, eller kilitlenir; kalça saldırganın kalçasının arkasına yerleşir ve yana adımla birlikte saldırgan yana indirilir.

SINIR / B PLANI Denge bozulmazsa zorlamayın; kalça pozisyonunu düzelterip tekrar deneyin.

SIK HATA Saldırganı yukarı kaldırıp sert biçimde düşürmek.

ÇALIŞMA NOTU Kontrollü yana indirme.

YE-07 Kol büküp yere indirme (kontrollü) *Arm Control Takedown*

BAŞLANGIÇ Saldırganın kolu kontrolde

NEREDE KULLANILIR Ağrı uyarısı vererek, yaralamadan yere indirmek için.

UYGULAMA Saldırganın kolu dirsek üstünden kontrol edilir ve aşağı ve öne doğru yönlendirilir; saldırgan dizlerine ve ardından yüzüstü yere iner.

SINIR / B PLANI Kol bükülmüyorsa baskıyı artırmayın; kontrolü bırakıp başka yöntem seçin.

SIK HATA Kolu ani ve hızlı bükmek.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş ve teslim işaretine uyarak.

YE-08 Ayak süpürme (düşük risk) *Low-Risk Foot Sweep*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR En az riskli, en kolay kontrol edilebilir yere indirme yöntemlerinden biri.

UYGULAMA Saldırganın ağırlığı kalktığı an ayağı süpürülür ve üst gövdesi kontrol edilerek yavaşça yere indirilir.

SINIR / B PLANI Süpürme tutmazsa üst gövde kontrolünü kaybetmeyin; tekrar denemeden önce dengeyi bozun.

SIK HATA Süpürüp üst gövdeyi bırakmak; saldırgan kontrolsüz düşer.

ÇALIŞMA NOTU Kontrollü süpürme ve indirme.

YE-09 İç ayak süpürme *Inside Foot Sweep*

BAŞLANGIÇ Klinç ya da yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Farklı bir açıdan, saldırganın iç tarafından uygulanan süpürme.

UYGULAMA Ayağınız saldırganın ayağının iç tarafına yerleşip dışa doğru süpürür; üst gövde ters yöne çekilir.

SINIR / B PLANI İç süpürme oturmazsa zamanlamayı bekleyin; zorlamak dengeyi bozar.

SIK HATA Zamanlamayı kaçırıp saldırganın ağırlığı binen ayağını süpürmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Yürüyen partnere zamanlama.

YE-10 Dış ayak süpürme *Outside Foot Sweep*

BAŞLANGIÇ Klinç ya da yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Aynı prensip, dış taraftan.

UYGULAMA Ayağınız saldırganın ayağının dışından içe doğru süpürür; üst gövde ters yöne yönlendirilir.

SINIR / B PLANI Dış süpürme tutmazsa aynı şekilde tekrar etmeyin; açığı değiştirin.

SIK HATA Süpürme sırasında kendi dengeyi kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Her iki taraftan dönüşümlü tekrar.

YE-11 Omuzdan atma (kalça kullanarak) *Shoulder-Hip Throw***BAŞLANGIÇ** Klinç**NEREDE KULLANILIR** Kalça mekaniğini kullanan, güç gerektirmeyen bir atış.**UYGULAMA** Saldırganın kolu omzunuzun üzerine alınır, kalça onun kalçasının önüne yerleşir; dizler düzleşirken öne eğilinir ve saldırgan döndürülür.**SINIR / B PLANI** Kalça yerleşmediyse atmayın; klinçte kontrolü sürdürün.**SIK HATA** Kalça yerleşmeden atmaya çalışmak.**ÇALIŞMA NOTU** Yalnızca kalın matta, düşme bilen partnerle.**YE-12 Bilek kilidiyle yere indirme** *Wrist Lock Takedown***BAŞLANGIÇ** Saldırganın bileği kontrolde**NEREDE KULLANILIR** Ağrı uyarısı üzerinden, en düşük güçle yere indirme yöntemi.**UYGULAMA** Bilek dışa çevrilir ve dirsek bükülü tutulur; kilit sürdürülürken saldırgan kendi isteğiyle yere iner.**SINIR / B PLANI** Bilek kilidi tutmazsa zorlamayın; başka bir kontrol noktasına geçin.**SIK HATA** Kilidi sert uygulamak.**ÇALIŞMA NOTU** Yavaş kilit ve kontrollü iniş.

YE-13 Yaka kavrayıp dengesizleştirme *Collar Control Off-Balance*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Yakayı kullanarak saldırganın dengesini bozmak için.

UYGULAMA Yaka kavranır ve saldırgan dairesel bir hareketle çekilir; ağırlığı tek ayağa bindiğinde süpürme ya da itme yapılır.

SINIR / B PLANI Yaka kontrolü kaybolursa çekmeye devam etmeyin; yeniden kavrayın ya da bırakın.

SIK HATA Yakayı düz çekip saldırganı üzerinize getirmek.

ÇALIŞMA NOTU Yaka kontrolüyle daire çizme.

YE-14 Kolu sırtına sarıp kontrol altına alma (Come-Along Hold)

BAŞLANGIÇ Saldırganın kolu kontrolde

NEREDE KULLANILIR Saldırganı bir yere yönlendirmek için kullanılan klasik bir kontrol tutuşu.

UYGULAMA Saldırganın kolu dirsekten bükülerek sırtına getirilir, diğer eliniz omzunu kontrol eder; bu pozisyonda saldırgan yürütülebilir.

SINIR / B PLANI Kol sırtta sabitlenmiyorsa zorlamayın; omuz yaralanma riskini göz önünde bulundurun.

SIK HATA Kolu sırt üzerinde yukarı zorlayıp omzu yaralamak.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş yürütme çalışması.

YE-15 İki elle bilek çevirip diz çöktürme *Two-Hand Wrist Turn to Knees*

BAŞLANGIÇ Saldırganın bileği kontrolde

NEREDE KULLANILIR Ağrı uyarısıyla saldırganı dize çöktürmek için.

UYGULAMA İki el saldırganın elini kavrar ve bileği dışa ve aşağı çevirir; saldırgan dizlerine iner.

SINIR / B PLANI Diz çökmüyorsa bilek bükmeyi artırmayın; baskıyı sabit tutup bekleyin.

SIK HATA Bileği ani çevirmek.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş ve teslim işaretine uyarak.

YE-16 Saldırkanı duvara bastırıp hareketsiz bırakma *Wall Pin*

BAŞLANGIÇ Saldırkanın arkasında ya da yanında

NEREDE KULLANILIR Çevreyi (duvarı) kullanarak ek bir güç harcamadan kontrol sağlamak için.

UYGULAMA Saldırkan bir kolu kontrol edilerek duvara doğru yönlendirilir ve gövdeyle bastırılır; bu pozisyonda hareket alanı daralır.

SINIR / B PLANI Saldırkan duvardan ayrılırsa baskıyı artırmayın; yeniden konumlanın.

SIK HATA Başı duvara çarptırmak.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak duvar pedine kontrollü yönlendirme.

YE-17 Klinçten ani indirme *Clinch Takedown*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinç kontrolünü doğrudan bir yere indirmeye çevirmek için.

UYGULAMA Klinçte saldırkanın dengesi bozulur ve ayağı süpürülür ya da kalça ile döndürülür; iniş kontrollüdür.

SINIR / B PLANI Klinçte denge bozulmazsa indirmeyi zorlamayın; kontrolü sürdürün.

SIK HATA Klinçten güçle devirmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Klinç–denge bozma–indirme.

YE-18 İndirilen kişiyi güvenli tutma pozisyonu *Safe Holding Position*

BAŞLANGIÇ Saldırgan yerde, siz üstte

NEREDE KULLANILIR Yere indirdikten sonra hem kendinizi hem karşı tarafı koruyan bir pozisyon.

UYGULAMA 1. Saldırgan yüzüstü ya da yan pozisyonunda, bir kolu kontrol altında tutulur; dizlerden biri sırtta değil omuz ya da kalça bölgesine hafifçe yerleşir.

2. Göğüs ve boyun üzerine baskı yapılmaz; nefes alması sürekli kontrol edilir.

SINIR / B PLANI Göğüs ya da boyun üzerine ağırlık binmesin; Solunum Güvenliği Protokolü her an geçerlidir.

SIK HATA Göğse ya da boyna uzun süre ağırlık vermek; bu ciddi sağlık riski doğurur.

ÇALIŞMA NOTU Güvenli tutma pozisyonunun yavaş tekrarı ve nefes kontrolü.

YE-19 **PRENSİP** **İndirdikten sonra kontrollü tutma ya da bırakıp uzaklaşma kararı** *Hold or Release Decision*

NEREDE KULLANILIR Her durumda tutmak gerekmez; bu karar, becerinin kendisi kadar önemlidir.

UYGULAMA Yardım yakındaysa ve saldırgan tehdit olmaya devam ediyorsa kısa süreli tutma; yardım uzaksa, çevrede başka tehdit varsa ya da saldırgan sakinleştiyse bırakıp uzaklaşma. Karar sürekli güncellenir.

SIK HATA Otomatik olarak tutmaya devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Senaryolarda eğitmenin verdiği koşullara göre karar verme.

YE-20 Bir kolu arkadan kilitleyip yürütme (yönlendirme) *Escort Position*

BAŞLANGIÇ Saldırganın kolu kontrolde

NEREDE KULLANILIR Saldırganı bir yöne güvenle yönlendirmek için.

UYGULAMA Saldırganın kolu arkadan kontrol edilir, diğer eliniz dirseğini ya da omzunu yönlendirir; yürüyüş yavaş ve dengelidir.

SINIR / B PLANI Yürütme sırasında direnç artarsa zorlamayın; durup yeniden değerlendirin.

SIK HATA Hızlı yürütüp dengesini kaybettirmek.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş yönlendirme çalışması.

YE-21 Ense ve omuzdan bastırarak yere çökertme *Neck and Shoulder Drop*

BAŞLANGIÇ Saldırganın yanında ya da arkasında

NEREDE KULLANILIR Düşük güçle, ağrı uyarısı üzerinden bir kontrol yöntemi.

UYGULAMA Bir el omuzu, diğeri ensenin alt kısmını kontrol eder; saldırgan öne ve aşağı doğru yönlendirilir.

SINIR / B PLANI Boyuna baskı artıyorsa hemen azaltın; ense ve omuz sınırını aşmayın.

SIK HATA Boyna ani baskı uygulamak.

ÇALIŞMA NOTU Çok yavaş ve kontrollü.

YE-22 Ayakta bilek kilidi ile ağrı uyarısı verip durdurma *Standing Pain Compliance*

BAŞLANGIÇ Saldırganın bileği kontrolde

NEREDE KULLANILIR Fiziksel olarak indirmeden, sadece ağrı uyarısıyla durdurmak için.

UYGULAMA 1. Bilek kilidi hafifçe uygulanır ve sözlü komut verilir: “Dur.
2. Sakin ol.” Saldırgan uyarsa kilit gevşetilir.

SINIR / B PLANI Uyum göstermiyorsa baskıyı kademeli artırın, aniden değil.

SIK HATA Uyum gösteren birine baskıyı sürdürmek.

ÇALIŞMA NOTU Kilit ve sözlü komut koordinasyonu.

YE-23 Sarhoş/agresif ama silahsız birini yaralamadan kontrol *Controlling an Intoxicated Person*

BAŞLANGIÇ Pasif duruş, sarhoş ya da agresif kişi karşıda

NEREDE KULLANILIR Gerçek hayatta sık karşılaşılan, orantısız güç kullanmadan çözülmesi gereken bir durum.

UYGULAMA 1. Önce sözlü yatıştırma denenir; fiziksel müdahale gerekiyorsa kol kontrolü ve yönlendirme kullanılır, vuruştan kaçınılır.
2. Sarhoş kişilerin düşme ve kafa çarpma riski yüksektir; yere indirme mümkün olduğunca yavaş yapılır.

SINIR / B PLANI Sözlü yatıştırma işe yaramazsa güç yerine yönlendirmeye devam edin.

SIK HATA Sarhoş birine sert vuruşla müdahale etmek.

ÇALIŞMA NOTU Rol oyunlarında sözlü yatıştırma ve kontrol.

YE-24 İki elle iterek dengesizleştirme (vurmadan durdurma) *Push to Stop Without Striking*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırgan ilerliyor

NEREDE KULLANILIR Vurmadan, sadece dengeyi bozarak durdurmak için.

UYGULAMA İki el saldırganın göğsüne ya da omzuna yerleşir ve zayıf yönüne doğru itilir; itişle birlikte geri adım ve sözlü sınır gelir.

SINIR / B PLANI Denge bozulmuyorsa vurmaya geçmeyin; itme ile sınırlı kalın.

SIK HATA Güçlü birini düz geriye itmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin duruşuna göre zayıf yön itmesi.

YE-25 **PRENSİP** Kontrol sonrası saldırganı gözetleyerek geri çekilme

Monitored Withdrawal

NEREDE KULLANILIR Kontrol bıraktıktan sonra bile tetikte kalmak için.

UYGULAMA Kontrol bırakıldıktan sonra saldırgana dönük olarak geri çekilir; eller açık ve hazırdır, mesafe tekme menzilinin dışına çıkana kadar sürdürülür.

SIK HATA Bırakır bırakmaz arkayı dönmek.

ÇALIŞMA NOTU Kontrol–bırakma–geri çekilme zinciri.

GRUP 3 · 5 TEKNİK

Üçüncü Kişiyi Koruma

Şimdiye kadarki müfredat kendinizi korumaya odaklıydı. Bir eğitmenin ya da yardımcının sorumluluğu genellikle daha geniştir: yanınızdaki birini de korumak. Bu grup, korunan kişiyi merkeze alan bir karar ve hareket düzeni öğretir.

YE-26 Ekranlama: kendinizi tehditle korunacak kişi arasına sokma

Screening

BAŞLANGIÇ Korunacak kişi yakında, tehdit karşıda

NEREDE KULLANILIR En temel koruma refleksi; bedeninizi bir kalkan gibi kullanmak için.

- UYGULAMA**
1. Tehdit ile korunan kişi arasına adım atılır, korunan kişi elle geriye yönlendirilir ve tehdide dönük savunma duruşu alınır.
 2. Konum, korunan kişinin kaçış yolunu açık tutacak şekilde seçilir.

SIK HATA Araya girerken korunan kişinin kaçış yolunu kapatmak.

ÇALIŞMA NOTU Üç kişilik çalışmada ekranlama konumu.

YE-27 Sözle müdahale ve uyarı ile saldırganı durdurma girişimi

Verbal

Intervention

BAŞLANGIÇ Korunacak kişi yakında

NEREDE KULLANILIR Fiziksel temas öncesi, sözle durumu durdurma denemesi.

- UYGULAMA**
1. Kısa, yüksek sesli ve net komutlar kullanılır: “Dur!
 2. Uzaklaş!” Aynı anda açık ellerle sınır gösterilir ve çevredekilerin dikkati çekilir.

SIK HATA Saldırganla tartışmaya girmek.

ÇALIŞMA NOTU Rol oyunlarında kısa komutlarla müdahale.

YE-28 Korunacak kişiyi bilekten tutup güvenli bir yöne çekme *Guiding a Victim to Safety*

BAŞLANGIÇ Korunacak kişi yanınızda

NEREDE KULLANILIR Panik hâlindeki bir kişiyi yönlendirmek ayrı bir beceridir.

UYGULAMA Korunan kişinin bileği ya da kolu sıkıca kavranır ve kısa komutlarla güvenli yöne çekilir; siz tehdide dönük kalırsınız.

SIK HATA Korunan kişiyi önden iterek yönlendirmek.

ÇALIŞMA NOTU Partner “panik” rolünde; siz onu yönlendirin.

YE-29 Saldırganı arkadan diz vuruşuyla düşürüp mağdurdan ayırma

Separating Attacker from Victim

BAŞLANGIÇ Saldırgan korunacak kişiye saldırıyor, siz arkasındasınız

NEREDE KULLANILIR Korunan kişiyle saldırgan arasına doğrudan müdahale gerektiğinde.

UYGULAMA Saldırganın arkasından yaklaşılr, diz arkasına baskı ya da vuruşla dengesi bozulur ve omuzlarından geriye çekilerek mağdurdan ayrılır; ardından ekranlama konumu alınır.

SINIR / B PLANI Diz vuruşu isabet etmezse ısrar etmeyin; korunan kişiyi öncelikli tutup mesafe açın.

SIK HATA Saldırganı mağdurun üzerine düşürmek.

ÇALIŞMA NOTU Kontrollü ayırma ve ekranlama zinciri.

YE-30 Saldırgan ile korunan kişi arasına girip iki yöne aynı anda tepki

verme *Dual Awareness Protection*

BAŞLANGIÇ Saldırgan ve korunacak kişi yakında

NEREDE KULLANILIR Hem tehdide hem korunan kişiye aynı anda dikkat etmeyi gerektiren ileri bir beceri.

UYGULAMA Göz tehditte, bir el korunan kişiyle temas hâlinde tutulur; hareket ikisini de hesaba katarak yapılır ve korunan kişiye kısa komutlar verilir.

SIK HATA Tehdide odaklanıp korunan kişiyle teması kaybetmek.

ÇALIŞMA NOTU Üç kişilik hareketli senaryolar.

Kademe Değerlendirmesi

- Bir P1 dersinin planlanması ve yürütülmesi (eğitmen gözetiminde).
- Bir öğrencinin hatasını tespit edip doğru geri bildirim verme.
- Ders öncesi güvenlik kontrolü.
- İki yere indirme tekniği ve güvenli tutma pozisyonu.
- Sarhoş/agresif kişi rol oyunu: sözlü yatıştırma ve orantılı kontrol.
- Üçüncü kişiyi koruma senaryosu: ekranlama, yönlendirme ve geri çekilme.

Örnek 8 Haftalık Çalışma Planı

- **1. hafta:** Ders planlama; göster–açıkla–parçala–birleştir–uygula yöntemi.
- **2. hafta:** Teknik düzeltme ve geri bildirim; güvenli antrenman yönetimi.

- **3. hafta:** Tek ve çift bacak kapma; bel kavrayıp indirme.
- **4. hafta:** Süpürmeler ve atışlar.
- **5. hafta:** Kilitte indirme, come-along ve yönlendirme.
- **6. hafta:** Güvenli tutma, tutma/bırakma kararı, sarhoş kişi kontrolü.
- **7. hafta:** Üçüncü kişiyi koruma.
- **8. hafta:** Deneme ders anlatımı ve kademe değerlendirmesi.

YARDIMCI EĞİTMEN KONTROL LİSTESİ

- ☐ Bir dersi dört bölümlü yapıya göre planlayabiliyorum.
- ☐ Öğrenciye her seferinde tek bir düzeltme veriyorum.
- ☐ Silah çalışmaları öncesi salon güvenlik kontrolünü yapıyorum.
- ☐ Saldırkanı yaralamadan yere indirip güvenle tutabiliyorum.
- ☐ Tutma ile bırakıp uzaklaşma arasında gerekçeli karar verebiliyorum.
- ☐ Bir yakını ekranlayıp güvenli yöne yönlendirebiliyorum.



UE · Uzman Eğitmen

11 teknik · Sistemin en üst kademesi · P1–G2 tüm seviyelerin sınav yetkisi

Uzman Eğitmen, Black Force Krav Maga Sistemi'nin en üst kademesidir. Kuşak rengi olmayan bu sistemde “siyah kuşağın karşılığı nedir?” diye soranlara verilecek cevap budur; ama bu bir kuşak değil, bir unvandır ve bir sorumluluktur.

Bu kademede yeni teknik sayısı bilerek azdır. Uzman Eğitmen'in işi yeni hareketler öğrenmek değil, var olan her şeyi kusursuz uygulamak, en zor koşullarda sınamak ve doğru öğretebilmektir. Teknik ustalık grubu bu ölçütü tanımlar. İleri kilit savunmaları ise salonda karşılaşılabilecek en zorlayıcı yer senaryolarına karşı eğitmenin bilgisini tamamlar; bu bilgi hem kendi güvenliği hem de öğrencilerinin güvenliği içindir.

Uzman Eğitmen kademesini tamamlayan kişiye P1–G2 tüm seviyelerin sınavlarını yapma yetkisi verilir. Bu yetki, Black Force eğitmen sözleşmesinin şartlarına ve yıllık vize onayına tabidir. Bu, BFKM'nin kurum içi yetkisidir; resmî antrenör belgesi ya da resmî bir kurumun verdiği yetki yerine geçmez.

BU KADEMENİN HEDEFLERİ

- P1'den G2'ye kadar tüm tekniklerde hız, güç ve doğruluk standartlarını karşılamak.
- Loş ışık, kalabalık ve dar alan gibi zor koşullarda icra edebilmek.
- İleri yer kilitlerine karşı erken tanıma ve savunma yapabilmek.
- Seviye değerlendirmelerini adil, güvenli ve tutarlı biçimde yürütmek.

TEKNİK GRUBU	TEKNİK	ALAN
Teknik Ustalık	3	Ayakta
İleri Kilit Savunmaları	8	Yer
TOPLAM	11	8 yer

GRUP 1 · 3 TEKNİK**Teknik Ustalık****UE:01 EĞİTMENLİK Tüm P seviyelerinin teknik tekrarı ve derinleştirilmesi***Mastery Review of All Levels***NEREDE KULLANILIR** Bu kademedede miktar değil kalite hedeflenir.

UYGULAMA P1'den G2'ye kadar her teknik yeniden ele alınır; her biri için “neden bu şekilde yapılıyor” sorusu cevaplanır. Uzman Eğitmen adayı, herhangi bir tekniği hem uygulayabilmeli hem de üç farklı öğrenci profiline (yeni başlayan, güçlü ama sert, çekingen) nasıl öğreteceğini anlatabilmelidir.

SIK HATA Tekrarı “zaten biliyorum” diye yüzeysel geçmek.**ÇALIŞMA NOTU** Haftada bir kademenin tamamını baştan sona uygulama ve anlatma.

UE-02 **EĞİTMENLİK** Hız, güç ve doğruluk standartları *Speed, Power and Accuracy Standards*

NEREDE KULLANILIR Bir eğitmenin sahip olması gereken uygulama kalitesini tanımlamak için.

UYGULAMA Her teknik üç ölçütle değerlendirilir: doğru mekanik (doğruluk), gerçekçi tempo (hız) ve etkili aktarım (güç). Bu üçünden biri eksikse teknik tamamlanmış sayılmaz. Standartlar pedde, dirençli partnerle ve senaryoda ayrı ayrı test edilir.

SIK HATA Hızı doğruluğun önüne koymak.

ÇALIŞMA NOTU Video kaydıyla kendi tekniklerinizi üç ölçüte göre değerlendirme.

UE-03 **DRİL** Zor koşullarda icra: loş ışık, kalabalık ve dar alan *Performance in Adverse Conditions*

NEREDE KULLANILIR Öğrenilen her şeyin en gerçekçi, en zorlu koşullarda sınanması için.

UYGULAMA Aynı senaryolar ışık kısık, gürültülü, kalabalık ve dar alan düzenlerinde tekrarlanır. Değerlendirilen şey, koşullar zorlaştığında tekniğin sadeleşip sadeleşmediği ve kararların doğru kalıp kalmadığıdır.

SIK HATA Zor koşullarda da salon koşullarındaki karmaşık teknikleri denemek.

ÇALIŞMA NOTU Ayda bir kez zor koşul senaryo günü.

GRUP 2 · 8 TEKNİK · YER MÜCADELESİ

İleri Kilit Savunmaları

Sistemin en ileri yer kilitlerine karşı savunmaları burada tamamlanır. Tüm çalışmalar son derece yavaş, eğitmen gözetiminde ve teslim işaretine anında uyularak yapılır; hiçbir kilit tam güçle uygulanmaz.

UE-04 Triangle choke (üçgen boğma) savunması *Triangle Choke Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırganın guard'ı içinde

NEREDE KULLANILIR Bacaklarla kurulan bir boğmaya karşı, erken fark edip engellemek için.

UYGULAMA Saldırganın bacağı boynunuzun üzerine gelmeye başladığında içerideki kol dışarı çekilir ve duruş dikleştirilir; bacak kilitlenmişse omuz saldırganına doğru bastırılarak aç daraltılır ve kilidin tamamlanması engellenir.

SINIR / B PLANI Kilit oturmaya başladıysa geç kalınmıştır; erken tanımaya odaklanın, tam uygulamayın.

SIK HATA Baş aşağıda bırakıp kilidin oturmasına izin vermek.

ÇALIŞMA NOTU Pozisyon tanıma; kilit asla tam uygulanmaz.

UE-05 Omoplata girişimine karşı savunma *Omoplata Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde, saldırganın guard'ı içinde

NEREDE KULLANILIR Omuz eklemine yönelen bir kilide karşı erken tepki.

UYGULAMA Saldırganın bacağı kolunuzun üzerinden dönmeye başladığında öne doğru yuvarlanılarak omuzdaki baskı ortadan kaldırılır ya da kol vücuda çekilir.

SINIR / B PLANI Omuz açısı erken kapatılamazsa kilide izin vermeyin; kalça dönüşünü tamamlayın.

SIK HATA Kilide karşı geriye çekilip omzu zorlamak.

ÇALIŞMA NOTU Çok yavaş pozisyon ve yuvarlanma çalışması.

UE-06 Heel hook / ayak bileği kilidine karşı ileri savunma *Advanced Heel*

Hook Defense

BAŞLANGIÇ Yerde, bacağınız kavranmış

NEREDE KULLANILIR En hızlı yaralanmaya yol açabilecek kilitlerden birine karşı özel bir farkındalık ve tepki.

UYGULAMA 1. Topuk saldırganın koltuk altından dışarı çıkarılır, diz kilit yönüyle aynı yöne döndürülür ve bacak kalçadan uzaklaştırılır.

2. Erken fark etmek her şeydir; kilit oturduktan sonra dönmek diz bağlarını riske atar.

SINIR / B PLANI Topuk kilidi hissedilir hissedilmez çıkmaya çalışın; oturduktan sonra dönmek riski artırır.

SIK HATA Kilit oturduktan sonra panikle dönmek.

ÇALIŞMA NOTU Yalnızca pozisyon tanıma ve erken çıkış; eğitmen gözetiminde.

UE-07 Kimura'ya karşı ikinci bir savunma yolu *Second Kimura Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde, kolunuz Kimura kilidine alınıyor

NEREDE KULLANILIR P4'teki temel Kimura savunmasına farklı bir açıdan gelen ikinci bir çözüm.

UYGULAMA El kilidi korunurken saldırgana doğru dönülür ve kilitli kolun dirseği vücuda yapıştırılır; ardından saldırganın başı ya da kalçası üzerinden dönülerek aç tamamen kapatılır.

SINIR / B PLANI El kilidi tutmuyorsa kolu çekmeyin; kalça dönüşüyle açığı kapatın.

SIK HATA El kilidini bırakıp kolu çekmeye çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş karşılıklı pozisyon çalışması.

UE-08 Anaconda choke savunması *Anaconda Choke Defense*

BAŞLANGIÇ Klinç ya da yerde, önden baş kontrolü

NEREDE KULLANILIR Klinç benzeri bir pozisyonlardan gelişen bir boğmaya karşı.

UYGULAMA Saldırganın kolu boynunuz ve bir kolunuz etrafında kilitlenmeye başladığında, kilitli olmayan kolla saldırganın kolu aşağı çekilir ve baş dışarı döndürülür; yuvarlanma yönü kilidin tersine seçilir.

SINIR / B PLANI Kol boyun etrafında sıkılıyorsa erken çıkmaya odaklanın; geç kalmayın.

SIK HATA Kilitte aynı yöne yuvarlanmak.

ÇALIŞMA NOTU Çok yavaş tanıma ve çıkış.

UE-09 Darce choke savunması *Darce Choke Defense*

BAŞLANGIÇ Klinç ya da yerde, önden baş kontrolü

NEREDE KULLANILIR Benzer ama farklı bir kol-boyun boğmasına karşı ayrı bir tepki.

UYGULAMA Saldırganın kolu boynunuzun altından geçmeye başladığında çene içeri çekilir, kol aşağı itilir ve vücut saldırgana doğru bastırılarak açı daraltılır.

SINIR / B PLANI Kilit oturmada önce çene ve kol pozisyonunu düzeltin; geç kalırsanız tam uygulanmaz.

SIK HATA Anaconda savunmasını aynen uygulamak; kilit yönü farklıdır.

ÇALIŞMA NOTU İki boğmayı ayırt etme çalışması.

UE-10 Yerde çift kol kilidine karşı savunma *Double Arm Lock Defense*

BAŞLANGIÇ Yerde, iki kol kilide alınıyor

NEREDE KULLANILIR Her iki kolun da aynı anda kilitlenmeye çalışıldığı, nadir ama ciddi bir durum.

UYGULAMA Kollar vücuda ve birbirine kenetlenir; kalça hareketiyle saldırganın pozisyonu bozulur ve kollar birer birer serbest bırakılır.

SINIR / B PLANI Bir kol kurtulmadan diğerini zorlamayın; sırayla çalışın.

SIK HATA İki kolu aynı anda kurtarmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Yavaş pozisyon çalışması.

UE-11 Yerde boyun kırma girişimine karşı acil tepki *Emergency Response to Neck Cranks*

BAŞLANGIÇ Yerde, boyna bükme baskısı

NEREDE KULLANILIR Sistemin en ciddi yer tehdidinde karşı, anlık ve kesin bir refleks.

UYGULAMA 1. Boyna yönelen bükme baskısı hissedildiği anda öncelik baskıyı azaltmaktır: çene içeri çekilir, baş ve omuzlar baskının yönüyle uyumlu biçimde hareket ettirilir ve saldırganın kolu kontrol edilerek kilidin kurulması engellenir.

2. Doğru hareket yönü pozisyondan pozisyona değişir; bu yüzden bu savunma metinden öğrenilmez, yalnızca eğitmen gözetiminde ve tanıma düzeyinde çalışılır.

SINIR / B PLANI Bu savunma yalnızca tanıma düzeyinde çalışılır; salonda asla tam baskı uygulanmaz.

SIK HATA Baskıya karşı başı ters yöne zorlamak.

ÇALIŞMA NOTU Yalnızca tanıma ve yön çalışması; kesinlikle baskı uygulanmaz.

Kademe Değerlendirmesi

- P1'den G2'ye kadar rastgele seçilen teknikler üzerinden uygulama ve anlatım.
- Hız, güç ve doğruluk standartlarının pedde, dirençli partnerle ve senaryoda gösterilmesi.
- Zor koşullar senaryosu (loş ışık, kalabalık, dar alan).
- İleri kilitlerin tanınması ve erken savunmaları (yavaş, gözetim altında).
- Bir P seviyesi sınavının deneme olarak yürütülmesi.

Örnek 8 Haftalık Çalışma Planı

- **1–2. hafta:** P1–P3 ustalık tekrarı ve anlatım.
- **3–4. hafta:** P4–P5 ustalık tekrarı ve anlatım.
- **5. hafta:** G1–G2 ustalık tekrarı.
- **6. hafta:** İleri kilit savunmaları.
- **7. hafta:** Zor koşul senaryoları.
- **8. hafta:** Deneme sınav yürütme ve kademe değerlendirme.

UZMAN EĞİTMEN KONTROL LİSTESİ

- ☐ Herhangi bir tekniği üç farklı öğrenci profiline göre anlatabiliyorum.
- ☐ Tekniklerimi hız, güç ve doğruluk ölçütlerine göre değerlendirebiliyorum.
- ☐ Zor koşullarda tekniklerimi sadeleştirip uygulayabiliyorum.
- ☐ İleri yer kilitlerini erken tanıyıp savunabiliyorum.
- ☐ Bir seviye sınavını adil ve güvenli biçimde yürütebiliyorum.

K I S I M I I I

ÖZEL MODÜLLER



*Hassas noktalar, kubota, çevredeki nesnelerle savunma
ve karşı gözetleme: kademe sınavlarının dışında kalan,
yalnızca meşru öz savunma için anlatılan dört konu.*



Modül 1 · Hassas Noktalar ve Vücut Anatomisi

30 nokta · 15 uygulama · Efsaneden anatomiye

BU KISMI OKUMADAN ÖNCE

- Kısım III'teki dört modül, saldırıya uğrayan kişinin kaçamadığı bir anda kendini korumasına yardımcı olmak için yazılmıştır. Hiçbir bilgi birine zarar vermek, onu korkutmak ya da cezalandırmak için kullanılamaz.
- Bu modüllerde anlatılan bölgelerin çoğu, ne kadar **tehlikeli** oldukları bilinsin diye anlatılmıştır. Bir bölgenin tehlikesini bilmek, hem gereksiz yere zarar vermemeyi hem de kendinizi korumayı öğretir.
- Fiziksel savunma her zaman son çaredir; önce kaçınma, uzaklaşma ve yardım çağırma gelir (bkz. Bölüm 7).
- Hukuki açıklamalar Türkiye hukukundan örneklerdir. Başka bir ülkede bulunuyorsanız o ülkenin yasaları geçerlidir; her okuyucu kendi ülkesinin yasalarına uymakla yükümlüdür.
- Bu modüllerdeki hiçbir uygulama eğitmen gözetimi olmadan çalışılmaz.

Güç farkı büyük olduğunda, yani saldırgan sizden iri, güçlü ya da kararlıysa, kaba kuvvete kaba kuvvetle cevap vermek çoğu zaman işe yaramaz. Krav Maga bu yüzden baştan beri “hassas hedefler” ilkesine dayanır: korunması zor, küçük bir kuvvetle büyük bir tepki üreten bölgeler. Müfredatta bu bölgelerin bir kısmı zaten geçti: P1-06’da hedef bölgelerini, P2-66’da göze ve boğaza parmak vuruşunu, P3-60’ta baş kilidinde hassas noktaya baskıyı öğrendiniz. Bu modül o bilgiyi bir araya toplar, genişletir ve her noktanın neden işe yaradığını anlatır.

Bu modülün üç iddiası vardır ve üçü de dürüstlikle ilgilidir. Birincisi, hassas noktalar gerçektir; ama sihirli değildir. Her noktanın etkisi anatomiyle ve fizyolojiyle açıklanabilir: bir sinirin kemiğe sıkıştırılması, bir refleksin tetiklenmesi, bir eklem zorlanması. İkincisi, hiçbir nokta her insanda aynı etkiyi yaratmaz. Aynı baskı bir kişiyi yere çöktürürken bir başkasını yalnızca daha da öfkeli edebilir. Üçüncüsü, bazı noktalar bir insanı kalıcı olarak sakat bırakabilir ya da öldürebilir. Bu yüzden her noktayı yalnızca yeriyle değil, riskiyle ve hukuki sonucuyla birlikte öğreneceksiniz.

Modüldeki uygulamalar kademe sınavlarına bağlı değildir ve kitabın 514 teknik başlığına dahil edilmemiştir. P3 ve üzeri kademelerdeki öğrenciler için tamamlayıcı bir çalışma olarak tasarlanmıştır; baskı uygulamaları eğitmen gözetiminde, vuruşlar yalnızca ped ve hedef üzerinde çalışılır.

BU MODÜLÜN HEDEFLERİ

- Otuz noktanın yerini hem şemada hem kendi bedeninizde, hem de partner üzerinde gösterebilmek.
- Her noktanın neden etkili olduğunu (sinir, refleks, eklem ya da organ) bir cümleyle açıklayabilmek.
- Yeşil, sarı ve kırmızı risk seviyelerini ayırt etmek ve tehdidin ağırlığına göre doğru seviyeyi seçebilmek.
- Baskı işe yaramadığında vakit kaybetmeden temel tekniklere dönebilmek.
- Hassas noktaların kullanımını meşru müdafaa ve orantılılık ilkeleleriyle birlikte değerlendirebilmek.

Dim Mak: Efsane ve Gerçek

“Dim Mak”, Çin dövüş sanatları geleneğinden gelen ve Batı’da çoğu zaman “ölüm dokunuşu” diye çevrilen bir kavramdır. Popüler anlatılarda, doğru noktaya doğru zamanda yapılan tek bir dokunuşun insanı anında bayıltabileceği, hatta günler sonra öldürebileceği iddia edilir. Filmler, romanlar ve bazı gösteri videoları bu efsaneyi büyütmiştir.

Bu iddiaları destekleyen güvenilir bir bilimsel çalışma yoktur. Temas etmeden bayılma, gecikmeli ölüm ya da belirli saatlerde “açılan” noktalar gibi anlatılar kontrollü koşullarda gösterilememiştir. Bir gösteride işe yarıyormuş gibi görünen şeylerin önemli bir kısmı, eğitmenine güvenen ve ne olacağını bilen bir öğrencinin iş birliğiyle açıklanabilir. Sokaktaki saldırgan ise iş birliği yapmaz.

Geleneksel sanatlardaki nokta bilgisinin kendi kültürel ve felsefi bağlamı vardır ve bu kitap o bağlamı küçümsemez. Burada yaptığımız şey daha dar ve daha pratiktir: geleneğin “hassas nokta” dediği yerlerden yalnızca anatomik olarak açıklanabilen ve tekrar tekrar gözlemlenebilen etkileri alırız. Bu modülde “Dim

Mak” adını, okuyucunun bu kavramı tanıdığı için anıyoruz; içerik ise tamamen anatomi, fizyoloji ve hukuk üzerine kuruludur.

Bir Nokta Neden Acı Verir

Acı, vücudun hasar ya da hasar tehlikesi karşısında verdiği bir alarmdır. Deride, kemik zarında, eklemlerde ve organ kapsüllerinde bulunan özel sinir uçları (nosiseptörler) mekanik baskıyı, darbeyi ya da aşırı gerilmeyi algılayıp beyne iletir [7]. Hassas noktaların hemen hepsi aşağıdaki dört mekanizmadan birine ya da birkaçına dayanır:

- **Sinir sıkışması:** Bir sinirin deri altında yüzeye yakın seyrettiği ve altında sert bir kemik zemin bulunduğu yerlerde, sinir iki sert yüzey arasında ezilir. Sonuç keskin acı, elektrik çarpması hissi ve bazen o sinirin çalıştırdığı kaslarda anlık güç kaybıdır.
- **Motor nokta etkisi:** Bir sinirin kasa girdiği noktaya yapılan darbe, kasın geçici olarak kilitlenmesine ya da çözülmesine yol açabilir. Halk arasında “tahta bacak” denen durum budur.
- **Refleks:** Göze, burun tabanına, soluk borusuna ya da diyaframa yapılan temas; göz kapama, gözyaşı, öksürük, öğürme ve öne eğilme gibi istemsiz tepkileri başlatır. Refleks, kişinin iradesinden önce çalışır ve size birkaç saniye kazandırabilir.
- **Mekanik zorlama:** Eklem doğal hareket yönüne ters kuvvet ya da desteksiz kalan bir kemiğe darbe. Burada etki acıdan çok yapının kendisindedir: diz bükülür, denge bozulur.

HASSAS NOKTALAR NEDEN HER ZAMAN İŞE YARAMAZ

- Adrenalin ve yoğun stres, vücudun kendi ağrı kesici sistemini devreye sokar. Stres altındaki bir saldırgan, salondaki partnerinizin hissettiği acıyı hissetmeyebilir [8].
- Alkol ve uyuşturucu madde etkisindeki kişilerde acı eşiği belirgin biçimde yükselebilir.
- Kalın giysi, mont ve kas kitlesi baskıyı ve darbeyi emer.
- Ağrı eşiği kişiden kişiye çok değişir. Aynı nokta bir kişide çok etkili, bir başkasında neredeyse etkisiz olabilir.
- Hareket hâlindeki bir insanın küçük bir noktasını bulmak, salonda duran bir partnerde bulmaktan çok daha zordur.
- Bu yüzden Black Force'ta kural basittir: **Nokta bir ya da iki saniyede sonuç vermiyorsa bırakın ve temel tekniklere dönün.**

Risk Renk Kodu

Bu modüldeki her nokta, doğru uygulandığında doğurabileceği en kötü sonuca göre üç renkten biriyle işaretlenmiştir. Renk, noktanın ne kadar “etkili” olduğunu değil, ne kadar **tehlikeli** olduğunu gösterir. Hukuki değerlendirmede de belirleyici olan budur.

SEVİYE VE TİPİK ETKİ	EN KÖTÜ OLASI SONUÇ	NE ZAMAN DÜŞÜNÜLÜR
YEŞİL · acı, refleks, anlık güç kaybı	Morarma, geçici uyuşma	Tutuştan kurtulma, itme, kontrol; hafif ve orta tehditler
SARI · güçlü acı, denge ve nefes kaybı	Kemik kırığı, bağ yırtığı, organ yaralanması	Süren fiziksel saldırı; yeşil seçeneğe işe yaramadığında
KIRMIZI · ağır yaralanma	Körlük, kalıcı sakatlık, felç, ölüm	Yalnızca ölüm ya da ağır yaralanma tehlikesinde ve başka yol kalmadığında; bazıları hiç hedeflenmez

Hukuki Çerçeve

ÖNEMLİ NOT

Bu bölüm genel bilgi amaçlıdır ve hukuki tavsiye değildir. Her olay kendi koşullarıyla değerlendirilir. Buradaki açıklamalar Türkiye hukukundan örneklerdir; başka bir ülkede o ülkenin yasaları geçerlidir. Gerçek bir olay yaşadığınız bir avukata danışın.

Bölüm 7’de meşru savunmanın temel çerçevesini gördünüz: haksız ve süren bir saldırı, savunmanın zorunlu olması ve kullanılan gücün saldırıyla orantılı olması (TCK md. 25). Hassas noktalar bu çerçeveye iki yeni boyut ekler.

Birincisi **sonucun ağırlığıdır**. Türk Ceza Kanunu kasten yaralamayı sonucuna göre ağırlaştırır: yaralamanın bir duyunun ya da organın işlevini sürekli zayıflatması ya da tamamen yitirmesi, yüzde sabit iz ya da sürekli değişiklik bırakması, kemik kırılmasına ya da ölüme yol açması, cezayı önemli ölçüde artıran hâllerdir (TCK md. 87) [13]. Bir göz, bir kulak zarı, bir diz ya da bir testis, bu maddelerin kapsamına girebilecek organlardır. Meşru savunmanın koşulları gerçekten varsa bu sonuçlardan dolayı ceza verilmez; ancak orantılılık tartışıldığında, kalıcı bir hasar bırakmış olmanız değerlendirmeyi doğrudan etkiler.

İkincisi **seçimin kendisidir**. Aynı tehdit karşısında yeşil bir noktayı seçebilecekken kırmızı bir noktayı seçmek, orantılılık değerlendirmesinde aleyhinize yorumlanabilir. Örneğin sizi yalnızca bileğinizden tutup çekiştiren birinin gözüne müdahale etmek, bu kişi sizi yere yatırmış ve boğuyorken aynı müdahaleyi yapmaktan çok farklı değerlendirilir. Tehdidin ağırlığı ile seçtiğiniz rengin ağırlığı birbirine uymalıdır. Yargıtay Ceza Genel Kurulu da 2025 tarihli bir kararında, orantılılığı değerlendirirken savunanın saldırıyı hayati olmayan bölgeleri hedef alarak durdurma imkânı bulunup bulunmadığını incelemiştir [15].

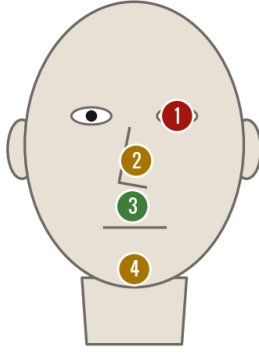
KARAR ŞEMASI · HASSAS NOKTA SEÇİMİ

Kaçış ya da temasın kesilmesi mümkün mü?	EVET → Hiçbir noktaya gerek yok; uzaklaşın.
HAYIR ↓	
Tehdit bir tutuş, itme ya da kontrol girişi mi?	EVET → Yeşil noktalar: baskıyla çözün, mesafe açın.
HAYIR ↓	
Süren bir fiziksel saldırı ve yeşil seçenek sonuç vermedi mi?	EVET → Sarı noktalar: vurun, açılan boşlukta uzaklaşın.
HAYIR ↓	
Ölüm ya da ağır yaralanma tehlikesi var (boğulma, silah, cinsel saldırı, yerde çoklu saldırgan): kırmızı noktalar son çare olarak düşünülür.	
↓	
Tehdit durduğu an baskı ve vuruş biter. Uzaklaşın, 112'yi arayın, olanı olduğu gibi anlatın.	

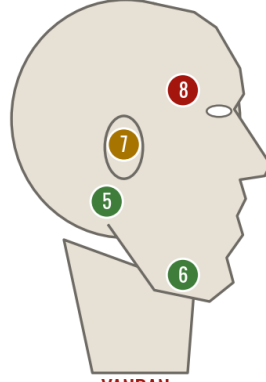
Noktaların Haritası

Şemalarda noktalar numaralandırılmıştır. Numara, aşağıdaki tariflerdeki numarayla aynıdır. Önden görünümde sol taraf kişinin sağdır; arkadan görünümde ise sağ taraf kişinin sağdır. Baş ve yüzdeki ilk sekiz nokta ayrı bir şemada gösterilmiştir.

- YEŞİL · baskı / kontrol
- SARI · yaralama riski
- KIRMIZI · kalıcı hasar / ölüm riski

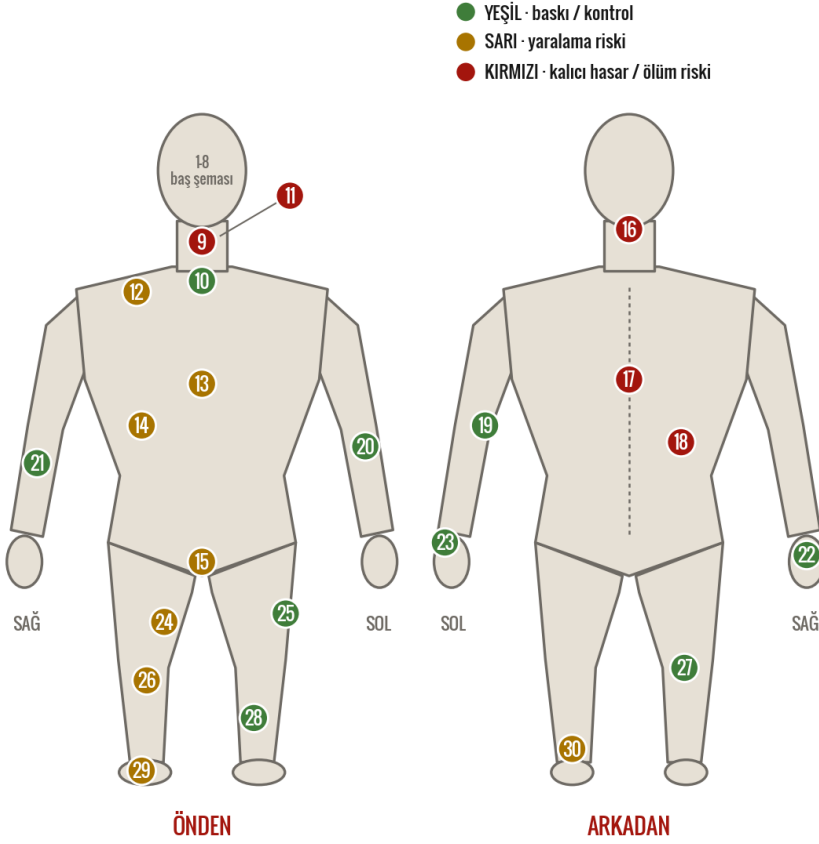


ÖNDEN



YANDAN

Baş ve yüzdeki hassas noktalar (1–8). Renk, noktanın en kötü olası sonucunu gösterir.



Boyun, gövde, kollar ve bacaklardaki hassas noktalar (9–30). Şema yer gösterir; kesin konum kişiden kişiye birkaç santimetre değişir.

Tarifleri okurken her noktayı önce kendi bedeninizde bulun. Parmak ucunuzla hafifçe bastırın; doğru yeri bulduğunuzda çoğu noktada belirgin bir hassasiyet ya da karıncalanma hissedersiniz. Partner üzerinde yalnızca yer bulma ve çok hafif baskı çalışılır; vuruşlar asla partnere yapılmaz.

BAŞ VE YÜZ

NOKTA 1 **KIRMIZI** Göz *Eye*

YERİ Göz küresi ve onu çevreleyen kemik çukuru. Kaşın hemen altı, elmacık kemiğinin hemen üstü, burun kökü ile şakak arasındaki alan.

NEDEN ETKİLİ Gözün ön yüzeyi olan kornea, vücudun en yoğun sinirlenmiş dokularından biridir [9]. En hafif temas bile göz kapama refleksini, yoğun gözyaşını ve başın istemsizce geri çekilmesini başlatır; görüş birkaç saniye bozulur. Göze doğru yapılan ani bir hareket, çoğu zaman temas olmadan bile bu refleksi tetikler.

KULLANIM Yakın mesafede parmak uçlarıyla göze doğru hızlı bir hamle (P2-66) ya da boğulma ve cinsel saldırı gibi hayati tehlike anlarında başparmakla göz çukuruna baskı (HN-13). Refleksle açılan an, kurtulmak ve uzaklaşmak için kullanılır.

RİSK VE HUKUK Kornea yırtığı, göz içi kanama, retina yırtığı, göz küresinin patlaması ve kalıcı körlük [10]. Görme kaybı, TCK md. 87 kapsamında bir duyunun işlevinin yitirilmesi sayılabilir ve bir yaralamanın en ağır sonuçlarından biridir. Yalnızca ölüm ya da ağır yaralanma tehlikesinde, başka seçenek kalmadığında düşünülür ve tehdit durduğu an bırakılır.

NOKTA 2 **SARI** **Burun** *Nose*

YERİ Burun sırtı; özellikle kemik ile kıkırdağın birleştiği, burnun orta hizasındaki bölge.

NEDEN ETKİLİ Burun kemikleri incedir ve yüzün en önünde durduğu için darbeyi ilk karşılar. Buruna gelen darbe, trigeminal sinir yoluyla gözyaşı refleksini tetikler; gözler dolar, görüş bulanıklaşır ve kişi refleksle başını geri atar. Kanama da psikolojik bir durdurucu etki yaratabilir.

KULLANIM Avuç içi vuruşu (P1-08) ya da çekiç yumruk; baş kilidinde ve yakın klinçte kısa vuruş. Avuç içi, kendi elinizi kırma riskini azalttığı için yumruğa tercih edilir.

RİSK VE HUKUK Burun kırığı, burun bölmesinde kanama birikmesi, yoğun burun kanaması ve kan yutma. Kemik kırığı TCK md. 87’de ağırlaştırıcı bir sonuçtur; süren bir saldırıya karşı orantılı görülebilir, ama tek bir itmeye karşı orantısız kalabilir.

NOKTA 3 **YEŞİL** **Burun Altı (Üst Dudak Kökü)** *Philtrum*

YERİ Burun deliklerinin hemen altı; burun tabanı ile üst dudağın ortasındaki oluğun birleştiği nokta.

NEDEN ETKİLİ Bu bölge üst çenenin duyu sinirlerinin (trigeminal sinirin ikinci dalı) alanındadır. İnce deri ve dudak dokusunun hemen arkasında üst kesici dişlerin kökleri ve diş eti bulunur; yukarı ve geriye doğru baskı, sinir uçlarını sert zemine sıkıştırır. Sonuç keskin bir acı ve başın refleksle geriye gitmesidir. Baş geri giderse beden onu takip eder: saldırganın ağırlığı topuklarına kayar.

KULLANIM İşaret parmağının yan kemik kenarı, el ayasının kenarı ya da kubotanın ucuyla yukarı ve geriye baskı. Önden sarılma, baş kilidi ve yerde üstteki saldırgandan kurtulma (HN-01, P3-60).

RİSK VE HUKUK Baskı olarak uygulandığında düşük risklidir. Sert bir vuruşa dönüşürse diş kırığı ve dudak yaralanması olabilir; bu durumda sarı seviyeye çıkar.

NOKTA 4 **SARI** **Çene Ucu** *Chin*

YERİ Alt çenenin en öndeki ucu ve çene hattının ön üçte biri.

NEDEN ETKİLİ Çene ucuna gelen, özellikle açılı bir darbe başı hızla döndürür. Beyin kafatası içinde ani bir hızlanma ve yavaşlama yaşar; bu, dengenin kaybolmasına ve bilinç kaybına (nakavt) yol açabilir.

KULLANIM Avuç içi vuruşu, dirsek ve kısa yumruk. Amaç saldırganı bayıltmak değil, açılan anda uzaklaşmaktır.

RİSK VE HUKUK Asıl tehlike düşüştür. Bilincini kaybeden kişi kendini koruyamadan düşer ve başını betona, kaldırıma ya da merdivene çarpabilir. “Tek yumrukla” gerçekleşen ağır yaralanma ve ölümlerin önemli bir kısmı darbenin kendisinden değil, bu düşüşten kaynaklanır. Beton zeminde ve merdiven başında bu risk özellikle göz önünde tutulmalıdır.

NOKTA 5 **YEŞİL** **Çene Açısı ve Kulak Arkası** *Mandibular Angle*

YERİ Kulak memesinin hemen altı ve arkası; alt çene kemiğinin arka köşesi ile kulağın arkasındaki kemik çıkıntı (mastoid) arasında kalan yumuşak çukur. Kendi ağzınızı açıp kapattığınızda bu çukurun şekil değiştirdiğini hissedersiniz.

NEDEN ETKİLİ Yüz siniri kafatasından tam bu bölgede çıkar ve kulak çevresinin duyu sinirleri yüzeye yakındır. İki kemik arasındaki dar yumuşak dokuya uygulanan baskı, sinirleri sıkıştırarak keskin bir acı üretir. Kişi refleksle başını baskıdan uzaklaştırır.

KULLANIM İşaret ya da orta parmak ucuyla, çukurun içine doğru ve karşı gözün yönüne (içeri ve hafif yukarı) baskı. Başı çevirmek, yakın mesafedeki saldırganı uzaklaştırmak, yerde üstteki kişinin ağırlığını kaldırmak (HN-02).

RİSK VE HUKUK Düşük risk. Etki kişiden kişiye çok değişir; bazı kişilerde neredeyse hiç sonuç vermez. Bir iki saniyede sonuç yoksa bırakılır.

NOKTA 6 **YEŞİL** **Çene Altı** *Under the Jaw*

YERİ Alt çene kemiğinin iç tarafı; çene ucu ile çene açısının tam ortasında, kemiğin hemen altındaki yumuşak doku. Parmağınızı çene kemiğinin altına kıvırdığınızda hissettiğiniz yumuşak alan.

NEDEN ETKİLİ Burada dil ve ağız tabanı kasları, dili çalıştıran sinir (dil altı siniri) ve lenf bezleri bulunur. Kemiğe doğru yukarı ve içeri yapılan baskı yoğun bir rahatsızlık ve başın yukarı kalkması tepkisi yaratır. Baş yukarı kalkınca saldırının gövde kontrolü zayıflar.

KULLANIM Parmak uçları ya da başparmakla yukarı baskı. Özellikle yerde üstteki saldırının başını kaldırıp aradaki mesafeyi açmak için (HN-03).

RİSK VE HUKUK Düşük risk. Baskı boyun ön hattına, yani boğaza kaymamalıdır; boğaz kırmızı bölgedir.

NOKTA 7 **SARI** **Kulak** *Ear*

YERİ Kulak kepçesi ve kulak kanalının girişi.

NEDEN ETKİLİ Açık ve hafif çukurlaştırılmış avuçla kulağa çarpan darbe, kulak kanalındaki havayı ani biçimde sıkıştırır. Oluşan basınç kulak zarına yansır; keskin acı, çınlama ve iç kulağın yakınlığı nedeniyle anlık denge bozukluğu ortaya çıkar. Kulak kepçesi de yoğun sinirlenmiştir; kavranıp çekilmesi acı verir.

KULLANIM Çok yakın mesafede açık avuçla kulağa vuruş; klinçte kulak kepçesini kavrayıp başı yönlendirme.

RİSK VE HUKUK Kulak zarı yırtılması ve işitme kaybı. Küçük yırtıkların çoğu kendiliğinden iyileşir, ancak kalıcı işitme kaybı ve denge sorunu da görülebilir. İşitmede kalıcı zayıflama TCK md. 87 kapsamında değerlendirilebilir.

NOKTA 8 **KIRMIZI** **Şakak** *Temple*

YERİ Göz dış köşesi ile kulağın üst kısmı arasındaki düz, hafif çukur bölge. Çiğneme yaptığınızda altında kasın hareket ettiğini hissettiğiniz yer.

NEDEN ETKİLİ Kafatasının en ince bölgelerinden biri buradadır; dört kafatası kemiğinin birleştiği bu noktanın hemen altından beyin zarlarını besleyen bir atardamar geçer [12]. Darbe kafatası kırığına ve bu damarın yırtılmasıyla beyin zarı ile kafatası arasında kanamaya yol açabilir.

KULLANIM Black Force’ta kasıtlı bir hedef olarak öğretilmez. Burada yer almasının sebebi, farkında olmadan hedef hâline getirilmesini önlemektir: yandan savrulan dirsekler ve sert cisimler bu bölgeye isabet edebilir.

RİSK VE HUKUK Bu tür kanamalarda kişi ilk anda iyi görünüp saatler sonra hayati tehlikeye girebilir. Ölüm riski taşır; orantılılık değerlendirilmesinde en ağır sonuçlardandır.

BOYUN VE GÖVDE**NOKTA 9** **KIRMIZI** **Gırtlak ve Soluk Borusu** *Throat*

YERİ Boynun ön orta hattı. Yutkundüğunuzda yukarı aşağı hareket eden kıkırdak çıkıntı (erkeklerde belirgin “Adem elması”) ve hemen altındaki soluk borusu.

NEDEN ETKİLİ Nefes yolu burada yalnızca kıkırdak halkalarla korunur, önünde kas ya da kemik yoktur. Temas bile öksürük, boğulma hissi ve panik yaratır.

KULLANIM P2-66’daki parmak vuruşu gibi yalnızca ağır tehlikede. Boğulan, yere yatırılmış ya da silahla tehdit edilen kişi için son çare hedeflerinden biridir.

RİSK VE HUKUK Kıkırdak kırığı ve gırtlakta şişme, dakikalar içinde nefes yolunu kapatabilir ve ölüme yol açabilir. Kırmızı bölgedir; hafif ve orta tehditlerde kesinlikle kullanılmaz.

NOKTA 10 **YEŞİL** **İman Tahtası Çukuru** *Jugular Notch*

YERİ İki köprücük kemiğinin iç uçları arasında, göğüs kemiğinin tam üstündeki küçük çukur.

NEDEN ETKİLİ Çukurun hemen arkasında soluk borusu vardır. Parmakla aşağı ve içeri yapılan baskı, öksürük ve öğürme refleksini tetikler ve yoğun bir rahatsızlık yaratır. Kişi refleksle geri çekilir ya da başını öne eğer.

KULLANIM İşaret ya da orta parmakla, göğüs kemiğine paralel biçimde aşağı doğru kanca baskısı. Sizi duvara sıkıştıran, üstünüze abanan ya da yerde üstünüzdeki kişiyi uzaklaştırmak için (HN-04).

RİSK VE HUKUK Baskının yönü aşağıdır. Yön yukarıya, yani boğaza kayarsa kırmızı bölgeye girersiniz. Vuruş olarak uygulanmaz.

NOKTA 11 **KIRMIZI** **Boyun Yanı ve Şah Damarı Bölgesi** *Side of the Neck*

YERİ Boynun yan yüzü; kulak arkasından köprücük kemiğine uzanan kalın kasın ön kenarı boyunca, nabzın hissedildiği bölge.

NEDEN ETKİLİ Burada beyne kan taşıyan şah damarı ve damar basıncını algılayan bir duyurga bölgesi (karotis sinüsü) bulunur. Bu bölgeye darbe ya da baskı, kalp atışının ani yavaşlamasına ve tansiyon düşmesine, dolayısıyla bayılmaya yol açabilir; bu duyarlılık özellikle ileri yaşta artar ve kişiden kişiye öngörülemez biçimde değişir [11]. Darbe damar duvarında yırtılmaya ve inmeye de neden olabilir.

KULLANIM Hedef olarak öğretilmez. Spor salonlarında uygulanan boğmalar farklı bir bağlamdadır: kontrollü ortam, teslim işareti ve hemen bırakma. Sokakta bu güvenceler yoktur.

RİSK VE HUKUK Bayılma, inme ve ölüm riski. Etkisi önceden kestirilemediği için orantılı bir kullanımı savunmak çok zordur.

NOKTA 12 **SARI** **Köprücük kemiği ve Üst Çukuru** *Clavicle*

YERİ Omuz ile göğüs kemiği arasında deri altında elle hissedilen yatay kemik ve bu kemiğin hemen üstündeki çukur.

NEDEN ETKİLİ Köprücük kemiği yalnızca deriyle örtülüdür ve vücutta en sık kırılan kemiklerden biridir. Kemiğin üstündeki çukurda kola giden sinir ağı yüzeye yakındır; parmakla aşağı doğru kanca baskısı acıya ve o kolda güç kaybına yol açabilir.

KULLANIM Çukura parmaklarla aşağı kanca baskı (yakın mesafede omuz kontrolü, HN-07). Kemiğin üstüne çekiç yumruk ya da kubota vuruş yalnızca süren bir saldırıdır.

RİSK VE HUKUK Baskı düşük risklidir. Vuruş köprücük kemiğini kırabilir; kırık, o kolun haftalarca kullanılamaması demektir ve TCK md. 87’de ağırlaştırıcı bir sonuçtur.

NOKTA 13 **SARI** **Mide Çukuru (Solar Plexus)** *Solar Plexus*

YERİ Göğüs kemiğinin alt ucundaki küçük sivri çıkıntının hemen altı; iki kaburga kavsinin birleştiği yerdeki yumuşak alan.

NEDEN ETKİLİ Burada solunumu sağlayan diyafram kası ve arkasında karın içi organlara giden geniş bir sinir ağı bulunur. Buraya gelen darbe diyaframın geçici olarak kasılmasına yol açar; kişi birkaç saniye nefes alamaz, öne eğilir. Halk arasında “nefesi kesildi” denen durum budur.

KULLANIM Düz yumruk, diz, ön tekme ya da rulo dergiyle dürtme (HN-10, DS-05). Açılan birkaç saniye uzaklaşmak için kullanılır.

RİSK VE HUKUK Göğüs kemiğinin alt ucunda kırık ve nadiren iç organ yaralanması. Genellikle geçici bir etkidir ama darbenin gücü arttıkça risk artar.

NOKTA 14 **SARI** **Karaciğer Bölgesi** *Liver*

YERİ Kişinin sağ tarafında, en alt kaburgaların hemen arkası ve altı; göğüs kafesinin sağ alt kenarı.

NEDEN ETKİLİ Karaciğeri saran zar sinir uçları bakımından zengindir. Buraya gelen darbe yoğun ve yayılan bir acıya, çoğu zaman da sinir sistemi üzerinden tansiyon düşmesine yol açar; dizler çözülür, kişi çöker. Dövüş sporlarında iyi bilinen “karaciğer vuruşu” budur ve etkisi birkaç saniye gecikebilir.

KULLANIM Klinçte kısa diz ya da yandan kanca (HN-11). Saldırgan karşınızdayken onun saği sizin solunuzdadır.

RİSK VE HUKUK Kaburga kırığı ve nadir ama hayati bir risk olarak karaciğer yırtılması ve iç kanama. Olaydan sonra karın ağrısı ya da halsizlik olan kişinin hastaneye gitmesi gerekir.

NOKTA 15 **SARI** **Kasık** *Groin*

YERİ Bacakların birleştiği bölge; erkeklerde testisler, herkeste leğen kemiğinin öndeki birleşme yeri.

NEDEN ETKİLİ Testisler iç organ gibi sinirlenir; darbe yoğun acıya, bulantıya ve refleksle öne eğilmeye yol açar. Etkisi birkaç saniye gecikebilir ve adrenalin altında azalabilir. Leğen kemiğinin ön birleşme yeri de darbeye duyarlıdır.

KULLANIM Kasık tekmesi (P1-13), avuç içi vuruşu (P1-55), klinçte diz. Arkadan sarılmada eli geriye savurarak vuruş.

RİSK VE HUKUK Testis yırtılması acil cerrahi gerektirebilir ve kısırlığa yol açabilir. Çocuk yapma yeteneğinin kaybı TCK md. 87’de ağırlaştırıcı sonuçlar arasında sayılır.

NOKTA 16 **KIRMIZI** **Ense ve Kafa Tabanı** *Base of the Skull*

YERİ Kafatasının arka alt kenarı ile boynun birleştiği yer; ensedeki iki kas kitlesinin arasında kalan çukur.

NEDEN ETKİLİ Beyin sapı ve omurilik tam bu bölgede kafatasından çıkar. Nefes ve kalp atışı gibi hayati işlevleri yöneten yapılar deri ve ince bir kas tabakasının hemen altındadır.

KULLANIM Hedeflenmez. Özellikle öne eğilmiş ya da yere düşmüş bir kişinin ensesine vuruş, hiçbir koşulda sistemin parçası değildir.

RİSK VE HUKUK Bilinç kaybı, felç ve ölüm. Yerdeki kişiye yönelmek zaten orantılılık sınırının dışında kalabilir.

NOKTA 17 **KIRMIZI** **Omurga** *Spine*

YERİ Sırtın orta hattı boyunca, boyundan kuyruk sokumuna kadar elle hissedilen kemik çıkıntılar.

NEDEN ETKİLİ Omurlar, vücudun bütün hareket ve duyusunu taşıyan omuriliği korur. Doğrudan darbe ya da ani bükülme omur kırığına ve omurilik hasarına yol açabilir.

KULLANIM Hedeflenmez. Arkası dönük ya da kaçan bir kişi zaten tehdit olmaktan çıkmıştır.

RİSK VE HUKUK Kalıcı felç ve ölüm riski. Kırmızı bölgenin en ağır sonuçlarındandır.

NOKTA 18 **KIRMIZI** **Böbrek Bölgesi** *Kidney*

YERİ Sırtta, en alt kaburgaların hemen altı ve omurganın iki yanı; bel hizasının biraz üstü.

NEDEN ETKİLİ Böbrekler kaburgalarla yalnızca kısmen korunur ve bol kanlı organlardır. Darbe yoğun acıya, idrarda kana ve iç kanamaya yol açabilir. Dövüş sporlarının neredeyse hepsinde böbreğe vuruşun yasak olması tesadüf değildir.

KULLANIM Hedeflenmez.

RİSK VE HUKUK Böbrek yaralanması, iç kanama ve organ kaybı. Organ işlevinin yitirilmesi TCK md. 87'nin en ağır hâlleri arasındadır.

KOLLAR VE ELLER

NOKTA 19 **YEŞİL** **Dirsek İçi (Dirsek Siniri)** *Ulnar Nerve*

YERİ Dirseğin iç ve arka yüzünde, iç kemik topuzu ile dirsek ucu arasındaki oluk. Halk arasında “elektrik kemiği” denen, çarptığınızda küçük parmağınıza kadar karıncalanan yer.

NEDEN ETKİLİ Dirsek siniri burada deri altında, bir kemik oluşunun içinden geçer ve üstünde neredeyse hiç koruyucu doku yoktur. Baskı ya da darbe, küçük parmağa doğru yayılan elektrik çarpması hissine ve elin kavrama gücünde anlık bir düşüşe yol açar.

KULLANIM Başparmakla ya da kubotanın ucuyla oluğa baskı; çekiç yumruk. Yaka, omuz ya da boyun tutuşunu gevşetmek için (HN-06).

RİSK VE HUKUK Düşük risk; geçici uyuşma ve karıncalanma.

NOKTA 20 **YEŞİL** **Ön Kolun Başparmak Tarafı** *Radial Nerve*

YERİ Ön kolun üst yüzü, başparmak tarafında; dirsek kıvrımından yaklaşık bir avuç (5–8 cm) aşağıda, kasın en dolgun yeri.

NEDEN ETKİLİ Radyal sinirin yüzeysel dalı bu bölgede kas ile kemik arasında yüzeye yakın seyrederek. Kemiğe doğru yapılan darbe ya da baskı, ön kolda ve elde uyuşmaya, kavramanın anlık olarak zayıflamasına yol açar.

KULLANIM Çekiç yumruk, ön kol vuruşu ya da kubotanla baskı. Sizi tutan, iten ya da elinde bir cisim bulunan kolu zayıflatmak için (HN-09, KB-06).

RİSK VE HUKUK Düşük risk; morarma ve geçici uyuşma.

NOKTA 21 **YEŞİL** **Ön Kolun İç Yüzü** *Median Nerve*

YERİ Ön kolun iç (avuç) tarafı; bilek ile dirsek kıvrımının tam ortası, iki kas kitlesi arasındaki hafif oluk.

NEDEN ETKİLİ Elin büyük bölümünü çalıştıran orta sinir bu bölgede kasların arasından geçer. Kemiğe doğru sıkıştırılan baskı, derin ve yayılan bir acıya ve elde güç kaybına yol açar.

KULLANIM Başparmakla ya da kubotanın ucuyla, kemiğe doğru baskı. Bileğinizi kavrayan elin gücünü kırmak için.

RİSK VE HUKUK Düşük risk.

NOKTA 22 **YEŞİL** **El Sırtı** *Back of the Hand*

YERİ El sırtında, parmakları bileğe bağlayan uzun kemiklerin üzeri; özellikle orta parmak ile yüzük parmağının kemikleri arası.

NEDEN ETKİLİ El sırtında kemikler yalnızca ince deri ve tendonlarla örtülüdür; araya kas girmez. Kemiğe yapılan baskı ya da vuruş keskin bir acıya ve kavramanın refleksle gevşemesine yol açar.

KULLANIM Parmak eklemi, kubotan ya da kalemle baskı ve kısa vuruş; bilek, yaka ya da saç tutuşunu çözmek; arkadan sarılmada sizi saran elin sırtına vuruş (HN-05, KB-05, KB-12).

RİSK VE HUKUK Baskı düşük risklidir. Sert bir cisimle yapılan vuruş el kemiklerinden birini kırabilir; bu durumda sarı seviyeye çıkar.

NOKTA 23 **YEŞİL** **Başparmak ile İşaret Parmağı Arası** *First Web Space*

YERİ El sırtında başparmak ile işaret parmağının kemiklerinin birleştiği yerdeki üçgen kas kitlesi.

NEDEN ETKİLİ Bu kas kitlesi, içinden geçen sinir dalları ve altındaki kemik arasında sıkıştırıldığında belirgin bir acı oluşur. Etki orta düzeydedir, ama el kolayca kavranabildiği için pratik bir noktadır.

KULLANIM Kendi başparmağınız ile işaret parmağınız arasında kas kitlesini kısa kaç gibi sıkıştırmak; bilek tutuşunu çözmek.

RİSK VE HUKUK Düşük risk.

BACAKLAR

NOKTA 24 **ŞARI** **İç Uyluk** *Inner Thigh*

YERİ Uyluğun iç ve ön yüzü; kasık kıvrımı ile diz arasındaki mesafenin üst üçte biri.

NEDEN ETKİLİ Bacağın ön kaslarını çalıştıran uyluk siniri ve dalları bu bölgede yüzeye yakındır. Darbe, bacakta anlık güç kaybına ve dizde çözülmeye yol açar. Aynı bölgenin derininde bacağın ana atardamarı geçer.

KULLANIM Klinçte kısa diz vuruşu.

RİSK VE HUKUK Ağır ve tekrarlanan darbelerde derin damar ve kas yaralanması. Sarı seviyededir.

NOKTA 25 **YEŞİL** **Dış Uyluk** *Outer Thigh*

YERİ Uyluğun dış yüzü; kalça kemiği ile diz arasının tam ortası, pantolonun yan dikiş çizgisi üzerinde.

NEDEN ETKİLİ Dövüş ve kolluk eğitimlerinde “peroneal nokta” olarak bilinir. Etki, dış uyluk kasının sinir giriş noktası, bu bölgenin deri siniri ve kalın bir bağ dokusu şeridi üzerinde oluşur. Darbe kasın geçici olarak kramp benzeri kilitlenmesine (“tahta bacak”) ve dizin çözülmesine yol açar; kişi o bacağa birkaç saniye tam ağırlık veremez.

KULLANIM Klinçte diz vuruşu (HN-08), alçak yuvarlak tekme (P2-04), kubotanla çekiç vuruşu (KB-11).

RİSK VE HUKUK Düşük risk; derin morarma. Hedef büyük bir kas kitlesi olduğu için orantılılık açısından en güvenli vuruş hedeflerinden biridir.

NOKTA 26**SARI****Diz** *Knee*

YERİ Diz kapağı ve diz ekleminin iç ve dış yanları.

NEDEN ETKİLİ Diz eklemi esas olarak ileri geri bükülmek için tasarlanmıştır. Yandan ya da önden, özellikle bacak düz ve üzerine ağırlık verilmişken gelen kuvvet, eklemi tutan bağları zorlar.

KULLANIM Yan tekme ya da basma tekme; yerden dize tekme (P1-39). Kendinizden çok daha güçlü bir saldırganı karşı, süren ve ağır bir saldırıda.

RİSK VE HUKUK Çapraz ve yan bağ kopmaları, kıkırdak yırtığı ve kalıcı sakatlık. Bir organ işlevinin sürekli zayıflaması olarak değerlendirilebilir; bu yüzden sarı seviyenin en üst sınırındadır.

NOKTA 27**YEŞİL****Diz Arkası** *Back of the Knee*

YERİ Diz ekleminin arka yüzü; bacağın büküldüğü çukur.

NEDEN ETKİLİ Buradaki etki bir sinir noktasından çok mekaniktir. Arkadan gelen kuvvet dizi zaten doğal bükülme yönüne iter; bacak refleksle bükülür ve kişi dizinin üstüne çöker.

KULLANIM Ayak tabanıyla diz arkasına itme; saldırganın yan ya da arka tarafına geçtiğiniz anda onu dizüstü düşürüp mesafe açmak.

RİSK VE HUKUK Düşük risk. Ancak kaçmakta olan birine arkadan uygulanması, tehdit sona erdiği için meşru savunmanın dışında kalabilir.

NOKTA 28 **YEŞİL** **Kaval Kemiği** *Shin*

YERİ Diz ile ayak bileği arasında bacağın ön yüzü; deri altında elle hissedilen keskin kemik kenarı.

NEDEN ETKİLİ Kemiği saran zar (periost) yoğun sinir uçlarına sahiptir ve bu bölgede kemiğin üstünde neredeyse hiç kas yoktur. Darbe ya da sert bir yüzeyle sürtme keskin bir acı yaratır.

KULLANIM Arkadan sarılmada ayak tabanının kenarıyla kaval kemiği boyunca aşağı sürtme ve ardından ayak üstüne basma (HN·12); yerde bacağınızı tutan kişinin kaval kemiğine kubotanla baskı (KB·09).

RİSK VE HUKUK Düşük risk; morarma ve deri sıyrığı.

NOKTA 29 **SARI** **Ayak Üstü** *Instep*

YERİ Ayak bileği ile parmaklar arasında ayağın üst yüzü.

NEDEN ETKİLİ Ayağın üst yüzünde ince tarak kemikleri ve tendonlar deri altındadır. Topukla yapılan sert basma yoğun acıya ve refleksle tutuşun gevşemesine yol açar.

KULLANIM Arkadan sarılmada topukla ayak üstüne basma (HN·12). Saldırganın kalın ayakkabısı etkiyi azaltır.

RİSK VE HUKUK Tarak kemiği kırığı. Sarı seviyededir.

NOKTA 30 **SARI** **Aşil Tendonu** *Achilles Tendon*

YERİ Topuğun hemen üstü; baldır kasını topuk kemiğine bağlayan kalın tendon.

NEDEN ETKİLİ Tendona çapraz yapılan baskı ya da darbe keskin bir acı yaratır. Tendon yere yatmış bir saldırıganda kolayca ulaşılabilir bir yapıdır.

KULLANIM Yerde bacağınızı yakalayan kişiye karşı serbest ayağın topuğuyla kısa tekme; bacak kontrolü sırasında ön kolun kemik yüzüyle tendona baskı.

RİSK VE HUKUK Tendon zedelenmesi ve nadiren yırtılması. Yırtık uzun süreli bir yürüme sorunu demektir; sarı seviyededir.

Nokta Çalışmasında Güvenlik

GÜVENLİK KURALLARI

- Kırmızı noktalar partnere hiçbir hızda ve hiçbir baskıyla uygulanmaz; yalnızca yer gösterilir.
- Yeşil noktalarda baskı, partnerin “dur” demesine ya da teslim işaretine kadar değil, ilk hassasiyet hissine kadar uygulanır.
- Boyun ön hattına ve yanına baskı çalışılmaz.
- Vuruşlar yalnızca ped, kalkan ve hedef torbası üzerinde çalışılır.
- Tansiyon, kalp ritmi ya da damar hastalığı olan, gebe olan ya da yakın zamanda yaralanmış kişiler bu çalışmalara katılmadan önce hekime danışmalıdır.

GRUP 1 · 7 TEKNİK

Baskıyla Kurtulma ve Kontrol

Bu gruptaki uygulamaların hepsi yeşil noktaları kullanır. Amaç saldırganı yaralamak değil, bir tutuşu çözmek, bir baskıyı kaldırmak ya da aradaki mesafeyi açmaktır. Hepsi aynı kurala bağlıdır: baskı bir iki saniyede sonuç vermiyorsa bırakılır ve temel tekniğe dönülür.

HN-01 **Burun altına baskıyla önden sarılmadan kurtulma** *Under-Nose*

Pressure Release

BAŞLANGIÇ Önden sarılma, kollar serbest

NEREDE KULLANILIR Kollarınızın serbest kaldığı önden sarılmalarda ve saldırganın başının size çok yakın olduğu klinç anlarında.

- UYGULAMA**
1. Bir el saldırganın başının arkasını ya da ensesini destekler, diğer elin işaret parmağının yan kemik kenarı burun deliklerinin hemen altına yerleştirilir.
 2. Baskı yukarı ve geriye doğru, başın arkasındaki el sabit tutularak uygulanır.
 3. Baş geri gittikçe kalçanız geri çekilir ve sarılma gevşer; açılan boşlukta diz ya da avuç içi vuruşuyla karşılık verilip uzaklaşılır.

SIK HATA Baskıyı yalnızca geriye uygulamak; yön yukarı ve geri olmazsa baş kolayca kaçır.

ÇALIŞMA NOTU Partnerde çok hafif baskıyla yalnızca el yerleşimi ve yön; ardından ped üzerinde karşılık ve uzaklaşma.

HN-02 Çene açısına baskıyla başı çevirip uzaklaştırma *Mandibular Angle Pressure*

BAŞLANGIÇ Yakın mesafe, saldırgan yüzünüze eğilmiş

NEREDE KULLANILIR Yakın mesafede yüzünüze doğru eğilen, sizi duvara ya da araca sıkıştıran ya da yerde üstünüze abanan birinin başını uzaklaştırmak için.

- UYGULAMA**
1. Parmak ucu kulak memesinin altındaki çukura yerleştirilir ve karşı gözün yönüne, içeri ve hafif yukarı baskı uygulanır.
 2. Baş baskıdan kaçarken diğer el omzu ya da çeneyi aynı yöne iter.
 3. Baş döndüğünde beden onu izler; kalça dönerek çıkış yönünüze geçilir.

SINIR / B PLANI Etkisi kişiden kişiye çok değişir. Bir iki saniyede tepki yoksa ısrar edilmez; mesafe çerçevesi, diz ya da temel kurtulma tekniğine geçilir.

SIK HATA Parmak ucunu kemiğin üzerine koymak; baskı kemiklerin arasındaki yumuşak çukura yapılmalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Önce kendi bedeninizde nokta bulma, ardından partnerde çok hafif baskı ve yön çalışması.

HN-03 Çene altına baskıyla yerde üstteki saldırganı kaldırma *Under-Jaw*

Push on the Ground

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan üstte

NEREDE KULLANILIR Yerde sırtüstüyken saldırgan üstünüzde, başı yüzünüze yakın ve sizi göğsüyle eziyorsa.

UYGULAMA 1. Başparmak ya da parmak uçları alt çene kemiğinin altındaki yumuşak dokuya yerleştirilir ve yukarı, saldırganın başının arkasına doğru baskı uygulanır.

2. Baş yukarı kalktığında göğüsteki ağırlık azalır; bu boşlukta kalça kaçıışı ya da köprü hareketi yapılır (P1-P3 yer kaçışları).

SINIR / B PLANI Baskı boğaza kaymamalıdır. Saldırgan başını aşağı bastırarak baskıya direnirse zorlamayın; kalça kaçıışına ve çerçevelemeye dönün.

SIK HATA Baskı uygularken kalçayı hareket ettirmeyi unutmak; nokta tek başına kaçış değildir, kaçış için zaman kazandırır.

ÇALIŞMA NOTU Yerde yavaş, dirençsiz pozisyon çalışması; baskı yalnızca ilk hassasiyete kadar.

HN-04 İman tahtası çukuruna baskıyla sıkıştırırdan ayrılma *Jugular Notch Push*

BAŞLANGIÇ Sirt duvarda ya da yerde alttan, saldırgan üzerinize abanmış

NEREDE KULLANILIR Sizi göğsüyle duvara, araca ya da yere bastıran ve kollarınızın arasında kalan birini uzaklaştırmak için.

UYGULAMA 1. İşaret ya da orta parmak, köprücük kemiklerinin arasındaki çukura kanca gibi yerleştirilir ve göğüs kemiğine paralel olarak aşağıya doğru bastırılır.

2. Öksürük ya da öğürme refleksiyle saldırgan geri çekildiğinde diğer el ile çerçeve kurulur ve açılan mesafede çıkış yönüne dönülür.

SINIR / B PLANI Baskının yönü aşağıdır, asla yukarı ya da boğaza doğru değil. Vuruş olarak uygulanmaz.

SIK HATA Parmağı çukurun üstündeki boğaza yerleştirmek.

ÇALIŞMA NOTU Partnerde yalnızca yer bulma ve yön; baskı çok hafif ve kısa.

HN-05 El sırtına ve başparmak kasına baskıyla bilek tutuşunu çözme

Hand Pressure Grip Release

BAŞLANGIÇ Bilek tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Bileğiniz ya da kolunuz tek ya da iki elle sıkıca tutulduğunda, P1'deki temel bilek kurtulmaları güç farkı nedeniyle yetersiz kaldığında.

- UYGULAMA** 1. Serbest elin başparmak ya da parmak eklemi, tutan elin sırtına, orta parmak ile yüzük parmağının kemikleri arasına bastırılır; alternatif olarak tutan elin başparmak ile işaret parmağı arasındaki kas kısaç gibi sıkıştırılır.
2. Kavrama gevşediği anda bilek, tutan elin başparmağına doğru dönerek çekilir.

VARYASYON Kubotan ya da kalemle (KB-05).

SIK HATA Baskıyla bilek çekişini ayrı ayrı yapmak; ikisi aynı anda olmamalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle farklı kavrama güçlerinde, önce baskı sonra baskı ile çekişin birleşimi.

HN-06 Dirsek siniri baskısıyla yaka tutuşunu gevşetme *Ulnar Pressure Grip Release*

BAŞLANGIÇ Yakadan ya da omuzdan düz kolla tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Yakanızdan, omzunuzdan ya da boynunuzdan düz kol ile tutulduğunuzda.

- UYGULAMA** 1. Serbest elin başparmağı, tutan kolun dirsek içindeki oluğa bastırılır; baskı oluğun içine ve kemiğe doğrudur.
2. Kavrama gücü düştüğü anda tutan kol içe doğru itilir ve hattan çıkılır; ardından karşılık verilir.

SIK HATA Oluğu dirseğin dış yüzünde aramak; dirsek siniri kolun iç tarafındadır.

ÇALIŞMA NOTU Önce kendi dirseğinizde “elektrik kemiğini” bulun; sonra partnerde hafif baskıyla yer ve yön.

HN-07 Köprücük üstü çukura kanca baskısıyla omuz kontrolü*Supraclavicular Hook***BAŞLANGIÇ** Yakın mesafe, saldırgan önde ya da yanda**NEREDE KULLANILIR** Yakın mesafede, önünüzde ya da yanınızda sizi itmeye veya çekmeye çalışan birinin omzunu aşağı almak ve dengesini bozmak için.**UYGULAMA 1.** Parmaklar köprücük kemiğinin arkasındaki çukura kanca gibi yerleştirilir ve aşağı doğru çekilir.**2.** Omuz aşağı inerken saldırganın ağırlığı öne ve aşağı kayar; bu anda diz ya da itme ile mesafe açılır.**SINIR / B PLANI** Kemiğin kendisine vuruş yapılmaz; bu uygulama bir baskı ve yönlendirme tekniğidir.**SIK HATA** Parmakları çukura yerleştirmeden kemiğin üstünden çekmeye çalışmak.**ÇALIŞMA NOTU** Partnerde yavaş yerleşim ve yön çalışması.**GRUP 2 · 5 TEKNİK****Vuruşla Kurtulma ve Mesafe Açma**

Bu gruptaki uygulamalar sarı noktaları kullanır. Süren bir fiziksel saldırıda, baskının ve temel tekniklerin yetmediği anlarda düşünülür. Amaç saldırganı yere sermek değil, birkaç saniyelik bir boşluk açıp uzaklaşmaktır.

HN-08 Dış uyluğa diz vuruşuyla bacağı çözme *Outer Thigh Knee Strike*

BAŞLANGIÇ Klinç ya da sarılma

NEREDE KULLANILIR Klinçte, sarılmada ya da yakın mesafede saldırganın dengesini ve takibini bozmak için.

UYGULAMA 1. Saldırganın omuzları ya da başı kontrol edilirken diz, dış uyluğun orta noktasına, kalçanın dönüşüyle ve yandan içeri doğru vurulur.

2. Vuruşu yapan dizin kaval kemiği tarafı değil, dizin üstü ve uyluğun ön kısmı temas eder.

3. Bacak çözüldüğünde klinç bırakılır ve uzaklaşılır.

SIK HATA Vuruşu kalçasız, yalnızca bacakla yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Ayakta tutulan kalın pedde ya da tekme torbasında dizin açısı ve kalça dönüşü.

HN-09 Ön kola çekiç yumrukla tutuşu ya da iten kolu zayıflatma *Radial*

Nerve Strike

BAŞLANGIÇ Saldırgan kolla tutuyor ya da itiyor

NEREDE KULLANILIR Sizi tutan, iten ya da elinde bir cisim bulunan kolu anlık olarak zayıflatmak için.

UYGULAMA 1. Yumruğun alt kısmı (çekiç yumruk) ön kolun başparmak tarafındaki dolgun kas bölgesine, dirsek kıvrımından bir avuç aşağıya vurulur.

2. Vuruş kısa ve aşağı doğrudur; ardından kol hattan itilir ve karşılık verilir.

SINIR / B PLANI Elinde bıçak bulunan bir kolda bu vuruş tek başına bir çözüm değildir; silah kolunun kontrolü ve kesici alet savunmaları (P3–P5) önceliklidir.

SIK HATA Vuruşu dirsek eklemine ya da bileğe yapmak; hedef kasın üstündeki sinirdir.

ÇALIŞMA NOTU Ped tutan partnerin ön koluna bağlanmış yastıkta yer ve açı çalışması.

HN-10 Mide çukuruna kısa vuruşla nefes kesme ve uzaklaşma *Solar Plexus Strike and Exit*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırgan ilerliyor

NEREDE KULLANILIR Önünüzde duran, size doğru ilerleyen ve fiziksel saldırıya başlamış bir kişiye karşı mesafe açmak için.

- UYGULAMA** 1. Düz yumruk, avuç içi ya da diz, göğüs kemiğinin alt ucunun hemen altına, hafif yukarı açıyla gönderilir.
2. Saldırgan öne eğildiğinde zaman kaybetmeden yan tarafa çıkılır ve uzaklaşılır.

SINIR / B PLANI Öne eğilen saldırganın ensesine ya da başına devam vuruşu yapılmaz; açılan zaman uzaklaşmak içindir.

SIK HATA Vuruştan sonra etkiyi izlemek için beklemek.

ÇALIŞMA NOTU Vuruş pedinde aç; ardından “vur ve çık” dril.

HN-11 Karaciğere klinçten kısa diz ya da kanca *Liver Strike from the Clinch*

BAŞLANGIÇ Klinç

NEREDE KULLANILIR Klinçte ya da sarılmada saldırgan sizden güçlüyse, onu kısa sürede çözmek için.

- UYGULAMA** 1. Saldırganın sağ yanı (sizin solunuza düşen taraf) hedeflenir.
2. Klinçte diz, kaburgaların alt kenarının hemen altına içeri ve yukarı yönde; mesafe biraz açıksa sol el ile yandan kısa kanca.
3. Etki birkaç saniye gecikebilir; vuruşun ardından klinçten çıkılır.

SINIR / B PLANI Yerdeki bir kişiye uygulanmaz. Olay sonrasında saldırganın sağlık durumuyla ilgili yardım çağrısını geciktirmeyin.

SIK HATA Hedefi göğüs kafesinin üst kısmında aramak.

ÇALIŞMA NOTU Gövde pedi ya da vücut koruyucu üzerinde aç ve zamanlama.

HN-12 Arkadan sarılmada kaval kemiği ve ayak üstüne vuruş *Shin Scrape and Instep Stomp*

BAŞLANGIÇ Arkadan kollarla birlikte sarılmış

NEREDE KULLANILIR Arkadan kollarınızla birlikte sarıldığınızda, üst beden kurtulmalarına alan açmak için.

UYGULAMA 1. Ağırılık bir miktar aşağı indirilir, ayak tabanının kenarı saldırganın kaval kemiğinin üstünden aşağı doğru sert biçimde sürtülür ve hareketin sonunda topukla ayak üstüne basılır.

2. Tutuş gevşemezse kasığa avuç içi vuruşu eklenir; gevşediği anda P1–P2 arkadan sarılma kurtulmalarına geçilir.

SIK HATA Bakmadan rastgele basmak; önce saldırganın ayaklarının yerini hissedin.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin ayağının yanındaki mindere hedefli basma; partnerin bacağına gerçek temas yapılmaz.

GRUP 3 · 1 TEKNİK

Son Çare

HN-13 Hayati tehlikede göze başparmak baskısı *Eye Gouge as a Last Resort*

BAŞLANGIÇ Hayati tehlike, saldırgan çok yakın

NEREDE KULLANILIR Boğulduğunuz, yere yatırılıp ağır biçimde saldırıya uğradığınız, cinsel saldırıya maruz kaldığınız ya da silahla yaralanma tehlikesi taşıdığınız ve başka hiçbir seçeneğin kalmadığı anlarda.

- UYGULAMA**
1. Eller saldırganın başını iki yandan kavrar; başparmaklar göz çukurlarının iç köşesine yerleştirilir ve içeri doğru baskı uygulanır.
 2. Göz refleksi saldırganın başını geri attırır, tutuşu ve baskısı çözülür.
 3. Tutuş gevşediği anda baskı bırakılır ve kaçış ya da ayağa kalkış yapılır.

SINIR / B PLANI Bu kırmızı bir tekniktir: kalıcı körlüğe yol açabilir. Yalnızca ölüm ya da ağır yaralanma tehlikesinde ve başka bir yol kalmadığında düşünülür. Saldırgan çözüldüğü anda baskı biter; devam ettirmek orantılılık sınırını açıkça aşar. Olaydan sonra 112 aranır ve olay olduğu gibi anlatılır.

SIK HATA Baskıyı tehdit geçtikten sonra da sürdürmek.

ÇALIŞMA NOTU Yalnızca koruyucu gözlüklü manken başında ya da partnerin alnında el yerleşimi; gözlere hiçbir koşulda baskı yapılmaz.

İlke ve Dril

HN-14 **PRENSİP** **Nokta işe yaramıyorsa bırak** *When Pressure Fails, Let Go*

NEREDE KULLANILIR Her baskı ve vuruş uygulamasının arkasındaki karar kuralı.

UYGULAMA Hassas nokta bir ek araçtır; temel teknik değildir. Baskı bir iki saniye içinde gözle görülür bir tepki üretmiyorsa (baş kaçmıyor, tutuş gevşemiyor, kişi geri çekilmiyor) ısrar edilmez. Alkol, adrenalin ve kalın giysi etkiyi yok edebilir. Nokta arayarak geçen her saniye saldırganın lehinedir; doğrudan temel kurtulma, vuruş ya da mesafe tekniğine dönülür.

SIK HATA “Doğru yeri bulamadım” diyerek aramaya devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Partner bilinçli olarak baskıya tepki vermez; öğrenci bir saniye içinde temel tekniğe geçer.

HN-15 **DRİL** **Nokta bulma drili** *Point Location Drill*

NEREDE KULLANILIR Noktaları stres altında, bakmadan ve hareket hâlinde bulabilmek için.

UYGULAMA Eğitimci bir numara söyler; öğrenci partnerin üzerinde o noktayı parmak ucuyla gösterir. Önce duran partnerde gözler açık, sonra gözler kapalı, ardından partner yavaşça hareket ederken çalışılır. Kırmızı noktalar yalnızca yakından gösterilir, dokunulmaz.

SIK HATA Hızı doğruluğun önüne koymak.

ÇALIŞMA NOTU Her derste beş dakika; hedef, otuz noktadan en az yirmisini hareket hâlinde doğru göstermek.

Modül Değerlendirmesi

- Otuz noktanın şemada ve partner üzerinde gösterilmesi.

- Rastgele seçilen beş noktanın yeri, etki mekanizması ve risk rengiyle birlikte anlatılması.
- Yeşil baskı uygulamalarından üçünün partnerle, hafif baskıyla gösterilmesi.
- Sarı vuruş uygulamalarından ikisinin ped üzerinde gösterilmesi.
- Eğitmenin okuduğu üç senaryo için doğru risk renginin gerekçesiyle seçilmesi.

HASSAS NOKTALAR KONTROL LİSTESİ

- ☐ Otuz noktayı yerini, mekanizmasını ve rengini bilerek sayabiliyorum.
- ☐ Bir noktanın her insanda aynı etkiyi yaratmadığını ve nedenlerini biliyorum.
- ☐ Baskı işe yaramadığında bir saniye içinde temel tekniğe dönebiliyorum.
- ☐ Kırmızı noktaların hangi tehditlerde ve neden son çare olduğunu açıklayabiliyorum.
- ☐ Tehdit durduğunda baskının da bittiğini, bunun hem ahlaki hem hukuki bir zorunluluk olduğunu biliyorum.

Modül 2 - Kubotan ve Metal Kalem

14 uygulama · Küçük bir araçla baskı ve kontrol

TÜRKİYE'DEKİ OKURLAR İÇİN ÖNEMLİ UYARI

- **Türkiye’de kubotan yasak alet olarak değerlendirilmektedir.** Kubotan, 6136 sayılı Ateşli Silahlar ve Bıçaklar ile Diğer Aletler Hakkında Kanun’un 4. maddesinde sayılan muşta ve “salt saldırı ve savunmada kullanılmak üzere özel nitelikteki benzeri aletler” kapsamında ele alınmaktadır. Bu aletlerin satılması, satın alınması, taşınması ve bulundurulması aynı Kanun’un 5. ve 15. maddeleri uyarınca hapis ve adli para cezası gerektiren bir suçtur [16].
- **Türkiye’de kubotan satın almayın, taşımayın ve bulundurmayın.** Bu modüldeki teknikleri Türkiye’de sıradan bir metal kalemle ya da anahtarınızla çalışın (bkz. Kubotan Yerine Kalem).
- **Başka ülkelerde kubotan yasal olabilir, ama her yerde değil.** Kuralları ülkeden ülkeye, hatta bölgeden bölgeye değişir. Bulduğunuz ya da seyahat ettiğiniz ülkenin kanunlarını mutlaka kendiniz inceleyin; emin değilseniz taşımayın.

Kubotan, yaklaşık bir avuç boyunda, kalem kalınlığında, ucu küt, sert bir çubuktur. Çoğu zaman bir ucunda anahtar halkası bulunur ve anahtarlık olarak taşınır. Adını, 1970’lerde ABD’de kolluk görevlilerine savunma eğitimi veren Japon karate hocası Takayuki

Kubota'dan alır. Yaygın anlatıma göre ilk olarak kolluk görevlilerinin bir kişiyi yaralamadan kontrol altına alması ve kelepçelemesi için bir baskı aracı olarak geliştirilmiştir.

Bu köken, kubotanın doğasını da anlatır: kubotan bir vuruş silahından çok bir **baskı ve kontrol aracıdır**. Parmağın ya da parmak ekleminin yapabileceği şeyi daha küçük bir yüzeyde, daha az güçle ve kendi elinizi yaralamadan yapmanızı sağlar. Modül 1'de öğrendiğiniz yeşil noktalar, kubotanın asıl hedefleridir.

Bu modül kubotan satın almanızı, edinmenizi ya da taşımanızı **önermez**. Kubotan, pek çok salonda öğretilen ve bazı kişilerin anahtarlık olarak taşıdığı bir araç olduğu için anlatılmaktadır; amaç, taşımayı seçen okuyucunun onu yasalara uygun, orantılı ve yalnızca savunma amacıyla kullanmayı bilmesi ve bu aracın risklerini tanınmasıdır. Kubotan taşımak zorunlu değildir; bu modüldeki bütün baskı uygulamalarının boş el karşılıkları Modül 1'de yer alır. Modüldeki tekniklerin tamamı sağlam, metal gövdeli sıradan bir kalemle de aynen uygulanabilir; metinde “kubotan” geçen her yerde, özellikle Türkiye'deki okurlar, “kalem” okuyabilir.

Kubotan sihirli bir araç değildir. Elinizi kullanmayı bilmiyorsanız kubotayı da kullanamazsınız; stres altında cebinizden çıkaramıyorsanız, anahtarlığınızda olması hiçbir şey ifade etmez. Bu yüzden bu modüldeki her uygulama, müfredatta öğrendiğiniz boş el tekniklerinin bir uzantısı olarak tasarlanmıştır. Kubotan elinizden düşerse ya da çekilip alınırsa, tekniğiniz boş elle devam eder.

Modüldeki uygulamalar kademe sınavlarına bağlı değildir ve kitabın 514 teknik başlığına dahil edilmemiştir. P3 ve üzeri kademelerdeki öğrenciler için, Modül 1 tamamlandıktan sonra çalışılması önerilir. Salonda yalnızca yumuşak eğitim kubotayı ya da köpük kaplı çubuk kullanılır.

BU MODÜLÜN HEDEFLERİ

- Kubotanın parçalarını, doğru ve yanlış modellerini tanımak.
- Üç temel tutuşu ve tutuşlar arasında geçişi uygulayabilmek.
- Kubotanla yapılan baskıyı Modül 1'deki yeşil noktalara doğru yerleştirebilmek.
- Vuruşu yalnızca kol ve bacak gibi büyük kas bölgelerine yöneltebilmek.
- Kubotan taşımanın yasallığının ülkeden ülkeye değiştiğini bilmek, kullanımın hukuki boyutunu anlamak ve kubotanı elden kaybettiğinizde boş elle devam edebilmek.

Kubotan Nedir, Ne Değildir



Sivri uçlu, bıçak gizleyen ya da çivili modeller kubotan değildir ve bu modülün kapsamı dışındadır.

Standart bir kubotanın parçaları. Ölçüler modele göre birkaç santimetre değişebilir.

Standart bir kubotan yaklaşık 14 cm uzunluğunda ve 1,4 cm çapındadır; sert plastikten ya da alüminyumdan yapılır. Gövdesinde parmakların kaymasını önleyen oluklar, iki ucunda da yuvarlatılmış küt yüzeyler bulunur. Piyasada kubotan adıyla satılan her ürün ise aynı şey değildir:

TÜR	TANIM	BU MODÜLDEKİ YERİ
Standart kubotan	Küt uçlu, oluklu, anahtar halkalı düz çubuk	Modülün konusu budur

TÜR	TANIM	BU MODÜLDEKİ YERİ
Metal gövdeli sıradan kalem	Yazı yazan, gövdesi sağlam, ucu ve kapağı sıradan tükenmez kalem	Türkiye’de kubotan yerine önerilen araç; aynı tutuş ve baskı teknikleri uygulanır
“Taktik kalem” olarak satılanlar	Sivri cam kırıcı uçlu, dişli ya da bıçak gizleyen kalem görünümlü aletler	Önerilmez; kalem değil saldırı ve savunma aleti olarak değerlendirilebilir
Sivri uçlu ya da konik modeller	Ucu delici biçimde inceltilmiş çubuklar	Önerilmez; yaralama gücü ve hukuki riski yüksektir
Çivili, dişli ya da “kedi kulaklı” anahartlıklar	Parmak geçirilen, sivri çinkentli plastik ya da metal parçalar	Kapsam dışındadır; muştaya benzer bir işlev görür
İçinde bıçak gizlenen modeller	Kubotan görünümlü kılıf içinde bıçak	Kesinlikle kapsam dışındadır; bıçak olarak değerlendirilir

Hukuki Boyut

ÖNEMLİ NOT

Bu bölüm genel bilgi amaçlıdır ve hukuki tavsiye değildir. Kubotan ve benzeri araçların taşınmasına ilişkin kurallar ülkeden ülkeye değişir ve zaman içinde güncellenir. Bulunduğunuz ülkenin yasalarına uymak sizin sorumluluğunuzdadır.

Türkiye. Türkiye’de kubotan, 6136 sayılı Kanun’un 4. maddesindeki muştaya ve benzeri özel nitelikteki aletler kapsamında yasak alet olarak değerlendirilmektedir. Satın almak, taşımak ve bulundurmamak aynı Kanun’un 15. maddesine göre altı aydan bir yıla kadar hapis ve adlî para cezası gerektirebilir [16]. Türkiye’de kubotan taşımayın.

Diğer ülkeler. Kubotan ve benzeri araçların taşınmasının yasal olup olmadığı **ülkeden ülkeye**, hatta aynı ülke içinde bölgeden

bölgeye ve mekândan mekâna değişir. Bir ülkede anahtarlık olarak serbestçe taşınabilen bir kubotan, bir başka ülkede yasak, izne bağlı ya da kolluk tarafından saldırı veya savunma amaçlı bir alet olarak değerlendirilebilir. Bu yüzden kural tektir: **Bulunduğunuz ülkenin ve bölgenin yasalarına uyun.** Bir kubotan taşımayı düşünüyorsanız, önce o yerin güncel yasalarını öğrenin; emin değilseniz taşımayın. Yurt dışına çıkarken kubotanınızı yanınıza almayın. Sivri uçlu, çivili ya da içinde bıçak gizlenen modeller pek çok ülkede yasaktır ve bu kitabın kapsamı dışındadır. Havalimanı, adliye, okul, stadyum ve konser alanı gibi güvenlik aramasından geçilen yerlere hiçbir koşulda götürmeyin.

Kullanım. Yasal olarak taşınan bir araç bile, kullanıldığı anda hukuki değerlendirmenin konusu olur. Türkiye örneğinde, Türk Ceza Kanunu “silah” kavramını geniş tanımlar: ateşli silahların yanında, saldırı ve savunmada kullanılmak üzere yapılmış her türlü kesici, delici ya da bereleyici alet de silah sayılır (TCK md. 6) [13]. Kubotan bu tanıma girebilir. Kasten yaralamanın silahla işlenmesi, cezayı artıran bir hâldir (TCK md. 86). Meşru savunmanın koşulları gerçekten varsa ceza verilmez; ancak orantılılık değerlendirilirken, çıplak elle yapılan bir savunmaya göre kubotanla yapılan bir savunma daha ağır bir ölçüyle ele alınabilir. Başka ülkelerde de benzer, hatta daha katı kurallar bulunabilir.

Bundan çıkan pratik kurallar şunlardır:

- **Önce baskı, sonra vuruş.** Kubotanın asıl işi yeşil noktalara baskıdır. Baskıyla çözülebilecek bir durumda vuruş seçilmez.
- **Vuruş yalnızca kol ve bacağı.** Çekiç vuruşu ön kola, el sırtına ve dış uyluğa yapılır. Baş, yüz, boyun ve gövde kubotanla vurulmaz.
- **Uç, göze ve boğaza yöneltilmez.** Kubotanın ucuyla yüze yapılacak bir hamle, kırmızı bir müdahaledir ve yalnızca Modül 1'deki son çare koşullarında düşünülebilir.

- **Tehdit bitince kubotan cebe.** Kolluk olay yerine geldiğinde elinizde bir cisim bulunmamalı; elleriniz boş ve görünür olmalıdır.

Kubotan Yerine Kalem

Sağlam, metal gövdeli sıradan bir tükenmez kalem, kubotanla hemen hemen aynı boyda ve kalınlıktadır. Çekiç tutuşu, başparmak kilitli tutuş, el sırtına ve ön kola baskı gibi bu modüldeki tekniklerin tamamı kalemle aynen uygulanır. Kalemin en büyük farkı, hukuki niteliğidir: kalem, günlük hayatta yazı yazmak için taşınan sıradan bir eşyadır.

Bu fark ancak kalem gerçekten bir kalem olarak taşındığı sürece geçerlidir. Bu yüzden şu üç noktaya dikkat edin:

- **Sıradan kalem seçin.** “Taktik kalem” adıyla satılan, ucu sivri cam kırıcılı, gövdesi dişli ya da içinde bıçak gizleyen ürünler kalem değil, saldırı ve savunma aleti olarak değerlendirilebilir. Yazı yazan, görünüşü ve işlevi sıradan olan sağlam bir metal kalem yeterlidir.
- **Kalemi silah olarak taşımayın.** Türkiye’de ev, iş ya da meslek için kullanılan aletleri hâl ve şartlara göre sırf saldırıda kullanmak amacıyla taşımak da 6136 sayılı Kanun’un 15. maddesinin son fıkrasına göre ayrıca suç sayılabilir [16]. Kalem, yazı yazmak için taşınan bir kalemdir; onu çantanızda “silahım” diye taşımayın ve böyle tanıtmayın.
- **Kullanıldığı anda hukuki değerlendirme değişir.** Kalem taşınırken sıradan bir eşyadır; ama bir saldırıya karşı kullanıldığı anda, Türk Ceza Kanunu’nun geniş silah tanımına göre “fiilen saldırı ve savunmada kullanılmaya elverişli” bir şey olarak silah sayılabilir (TCK md. 6, md. 86) [13]. Meşru savunmanın koşulları gerçekten varsa ceza verilmez; kalemle yapılan

savunma da aynı orantılılık kurallarına tabidir: önce baskı, vuruş yalnızca kol ve bacağa, uç asla göze ve boyna yöneltilmez.

Hedef Haritası

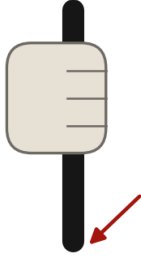
Aşağıdaki tablo, Modül 1'deki noktaları kubotan açısından sınıflandırır. Numaralar Modül 1'deki numaralardır.

KULLANIM	NOKTALAR	NOT
Baskı (yeşil)	3, 5, 6, 10, 19, 20, 21, 22, 23, 28	Kubotanın asıl kullanım alanı; tutuş çözme ve uzaklaştırma
Çekiç vuruşu (sarı)	20, 22, 25	Kol ve bacadaki büyük kas ve kemik yüzeyleri; kısa ve kontrollü
Yalnızca son çare	1, 9	Modül 1'deki kırmızı koşullar; kubotanla risk daha da artar
Hiçbir koşulda	4, 7, 8, 11, 12 (vuruş), 13-18	Baş, yüz, boyun ve gövdeye kubotanla vuruş yapılmaz

GRUP 1 · 4 TEKNİK

Taşıma ve Tutuş

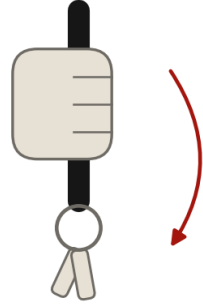
Stres altında ince motor beceriler bozulur (Bölüm 6). Kubotanı cebin dibinden aramak, fermuarlı bir çantadan çıkarmaya çalışmak ya da tutuşunu elde düzeltmek o anda neredeyse imkânsızdır. Bu yüzden kubotan çalışması tutuşla değil, taşımayla başlar.

A · ÇEKİÇ TUTUŞU

Alt uç: çekiç vuruşu ve baskı

B · BAŞPARMAK KİLİTLİ

Başparmak üst ucu destekler

C · ANAHTAR SAVURMA

Mesafede dikkat dağıtma

Kubotanın üç temel kullanım biçimi. A ve B baskı ve vuruş içindir; C yalnızca temas başlamadan önce, mesafede kullanılır.

KB-01 PRENSİP Anahtarlığı elde hazır tutma *Keys Ready*

NEREDE KULLANILIR Kubotan taşımanın yasal olduğu bir yerdeyseniz ve anahtarlığınızda kubotan varsa; تنها bir otoparka, karanlık bir so-kağa ya da apartman girişine yaklaşırken.

UYGULAMA Bu uygulama yalnızca bulunduğunuz yerin yasalarının izin verdiği durumlarda geçerlidir; Türkiye’de kubotan taşınmaz, uygulama yalnızca anahtarlıkla yapılır. Anahtarlık cepte değil elde tutulur; yolun başında, tehlike hissedilmeden önce çıkarılır. Anahtarlar aracın ya da kapının anahtarı hazır olacak şekilde tutulur; böylece kubotan hem bir araç hem de hızlı bir giriş imkânıdır. Tehlike geçtiğinde kubotan yeniden cebe konur; elde görünür biçimde sallamak gereksiz gerginlik yaratır.

SIK HATA Anahtarları çantanın dibinde taşıyıp kapının ya da aracın önünde aramak; bu, kubotanızın olsun ya da olmasın en sık yapılan güvenlik hatasıdır.

ÇALIŞMA NOTU Evden çıkış, araca biniş ve eve giriş rutinlerinde anahtarlarınızı elde hazır tutmayı alışkanlık hâline getirin.

KB-02 Çekiç tutuşu *Hammer Grip*

BAŞLANGIÇ Kubotan ya da kalem elde

NEREDE KULLANILIR Kubotanın temel tutuşu; baskıların ve vuruşların çoğu bu tutuştan yapılır.

UYGULAMA 1. Kubotan yumruğun içinde, parmaklar gövdedeki olukları saracak biçimde kavranır.

2. Bir ucu serçe parmak tarafından 2–3 cm, diğer ucu başparmak tarafından biraz dışarı çıkar.

3. Alt uç çekiç vuruşu ve aşağı baskı için, üst uç yukarı baskı için kullanılır.

4. Yumruk sıkı, bilek düzdür.

SIK HATA Kubotanı parmak uçlarıyla gevşek tutmak; ilk temasta elden kayar.

ÇALIŞMA NOTU Her iki elle, gözler kapalı kubotanı cepten çıkarıp çekiç tutuşuna yerleştirme.

KB-03 Başparmak kilitli tutuş *Thumb-Capped Grip*

BAŞLANGIÇ Kubotan ya da kalem elde

NEREDE KULLANILIR Üst uçla ileri doğru baskı yapılacağı durumlarda; örneğin çene altına ya da iman tahtası çukuruna.

UYGULAMA 1. Çekiç tutuşundan başparmak kubotanın üst ucuna yerleştirilir.

2. Başparmak ucu desteklediği için ileri baskıda kubotan eliniz içinde geri kaymaz.

3. Baskı kol ve gövde ile birlikte uygulanır; yalnızca bilekten itilmez.

SIK HATA Başparmağı ucun yanına koymak; baskıda başparmak bükülür.

ÇALIŞMA NOTU Duvara yerleştirilmiş pedde üst uçla kontrollü baskı.

KB-04 Tutuş değiştirme ve iki ucu kullanma *Grip Change and Dual-End Use*

BAŞLANGIÇ Kubotan ya da kalem elde

NEREDE KULLANILIR Bir uçla yapılan baskının ardından diğer uçla devam etmek ya da tutuşunuz bozulduğunda kubotayı yeniden yerleştirmek için.

UYGULAMA 1. Kubotan, serbest elin yardımıyla ya da parmakların gevşetilip sıkılmasıyla yarım tur kaydırılır.

2. Pratikte en sık kullanılan geçiş, alt uçla el sırtına baskıdan üst uçla ön kola baskıya geçiştir.

3. Tutuş değişikliği sırasında saldırganla temas korunur.

SINIR / B PLANI Tutuş değiştirmek zaman alır. Temas halinde bir saniyeden uzun süren bir değişiklik gerekiyorsa kubotayı bırakıp boş elle devam edin.

SIK HATA Tutuş değiştirirken saldırganı bakmayı bırakıp ele bakmak.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle yavaş temas altında tutuş değiştirme; önce iki elle, sonra tek elle.

GRUP 2 · 5 TEKNİK

Baskı ve Kontrol

Bu gruptaki uygulamalar yeşil noktalara baskıdır. Kubotanın küçük uç yüzeyi, parmağa göre çok daha yoğun bir baskı üretir; bu yüzden salonda çalışırken uygulanan kuvvet, parmakla çalışırken uygulanandan da azdır.

KB-05 El sırtına baskıyla bilek tutuşunu çözme *Hand-Back Press Release*

BAŞLANGIÇ Bilek tutulmuş, kubota ya da kalem diğer elde

NEREDE KULLANILIR Bileğiniz ya da ön kolunuz sıkıca tutulduğunda (Nokta 22).

UYGULAMA 1. Serbest eldeki kubota'nın alt ucu, tutan elin sırtına, orta ve yüzük parmağının kemikleri arasına yerleştirilir ve kemiğe doğru bastırılır.

2. Kavrama gevşediği anda tutulan bilek, tutan elin başparmağına doğru dönerek çekilir ve mesafe açılır.

VARYASYON Boş elle hassas nokta baskısıyla (HN-05).

SIK HATA Baskıyı kemiğin tam üstüne değil kas dokusuna yapmak; el sırtında hedef kemiktir.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin el sırtına yalnızca yerleştirme ve çok hafif baskı; ardından bilek çekişiyle birleştirme.

KB-06 Ön kola baskıyla tutuşu açma *Forearm Press*

BAŞLANGIÇ Yaka, omuz ya da kol tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Yakanızı, omzunuzu ya da kolunuzu tutan bir kolu açmak için (Nokta 20 ve 21).

UYGULAMA 1. Kubota'nın ucu, tutan kolun ön yüzünde dirsek kıvrımından bir avuç aşağıya (başparmak tarafı) ya da ön kolun iç yüzünün ortasına yerleştirilir ve kemiğe doğru bastırılır.

2. Kol gevşediğinde baskı yönünde itilerek hattan çıkarılır; ardından karşılık verilir ve uzaklaşılır.

SIK HATA Baskıyı kolun kemik kenarına yapmak; hedef, kasların arasındaki sinir hattıdır.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin ön kolunda nokta bulma, hafif baskı ve itme yönü.

KB-07 Kubotanla bilek kaldıracı *Kubotan Wrist Lever*

BAŞLANGIÇ Bilek tutulmuş, kubotan ya da kalem tutulan elde

NEREDE KULLANILIR Bileğinizi tutan elin kavramasını kırmak ve saldırganın dengesini bozmak için.

- UYGULAMA**
1. Tutulan elinizdeki kubotan, saldırganın bileğinin üstüne (el sırtı tarafına) yatay olarak yerleştirilir.
 2. Serbest el kubotanın diğer ucunu kavrar; iki el kubotayı saldırganın bileğine doğru aşağı ve kendinize doğru çeker.
 3. Bilek kemikleri kubotan ile kendi bileğiniz arasında sıkışır; saldırgan acıyla öne eğilir ve kavraması açılır.
 4. Açılan anda bırakılır ve uzaklaşılır.

SINIR / B PLANI Bu bir kilit tekniğidir; aşırı kuvvet bilek bağlarını yaralayabilir. Kavrama açıldığı anda baskı biter. Saldırganı bu kilitte yerde tutmaya çalışmayın; kontrol ve tutma kolluğun işidir.

SIK HATA Kubotanı bileğin üstüne değil ön kolun ortasına yerleştirmek; kaldıraç oluşmaz.

ÇALIŞMA NOTU Partnerle çok yavaş, partnerin eliyle vereceği teslim işareti göre; asla ani çekiş yapılmaz.

KB-08 Yerde üstteki saldırganı çene altı ve iman tahtası baskısı *Ground Pressure Escape*

BAŞLANGIÇ Yerde alttan, saldırgan üstte

NEREDE KULLANILIR Yerde sırtüstüyken saldırgan üstünüzdeyse ve elinizde kubota varsa (Nokta 6 ve 10).

UYGULAMA 1. Başparmak kilitli tutuşla kubotanın üst ucu ya çene kemiğinin altındaki yumuşak dokuya yukarı doğru, ya da iman tahtası çukuruna aşağı doğru yerleştirilir ve bastırılır.

2. Saldırganın başı ya da göğsü geri gittiği anda kalça kaçışı yapılır.

3. Baskı yalnızca kaçış için alan açar.

SINIR / B PLANI Uç, boğaza ve yüze kaydırılmaz. Saldırgan baskıya karşı kolunuzu kontrol ederse kubota bırakıp yer kaçışlarına devam edin.

SIK HATA Baskıyı kurup kalçayı hareket ettirmemek.

ÇALIŞMA NOTU Yerde yavaş pozisyon çalışması; yalnızca köpük kaplı eğitim çubuğuyla.

KB-09 Yerde bacağınızı tutana kaval kemiği baskısı *Shin Press on the Ground*

BAŞLANGIÇ Yerde, bacağınız tutulmuş

NEREDE KULLANILIR Yerde oturur ya da yan yatar pozisyondayken saldırgan bacağınızı kavramış ve sizi çekiyorsa (Nokta 28).

UYGULAMA 1. Kubotanın alt ucu, saldırganın bacağınıza en yakın kaval kemiğinin ön kenarına ya da tutan elin sırtına bastırılır.

2. Kavrama gevşediğinde bacak çekilir, serbest ayakla itme tekmesi yapılır ve teknik ayağa kalkışla mesafe açılır.

SIK HATA Baskıyı yaparken bacağı çekmeyi unutmak.

ÇALIŞMA NOTU Yerde yavaş pozisyon çalışması; yalnızca eğitim kubotaıyla.

GRUP 3 · 3 TEKNİK

Vuruş

Bu gruptaki vuruşlar sarı seviyededir ve yalnızca süren bir fiziksel saldırıda, baskının yetmediği anlarda düşünülür. Kubotanın küçük yüzeyi darbeyi yoğunlaştırır; bu yüzden hedefler kol ve baktaki büyük kas bölgeleriyle ve el sırtıyla sınırlıdır.

KB-10 Çekiç vuruşu: ön kola ve el sırtına *Hammer Strike to the Arm and Hand*

BAŞLANGIÇ Savunma duruşu, saldırganın kolu uzanmış

NEREDE KULLANILIR Size uzanan, sizi tutan ya da itmeye çalışan bir kolu zayıflatmak için (Nokta 20 ve 22).

- UYGULAMA**
1. Çekiç tutuşundan alt uç, yumruğun serçe parmak tarafı ile birlikte kısa ve aşağı doğru bir hareketle ön kolun başparmak tarafındaki kas bölgesine ya da el sırtına indirilir.
 2. Vuruş, dirsekten değil omuz ve gövdenin kısa bir düşüşüyle yapılır.
 3. Kol zayıfladığında hattan çıkılır ve uzaklaşılır.

SIK HATA Uzun ve geniş bir savurma yapmak; hedef küçüktür, hareket kısa olmalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin ön koluna bağlanmış kalın pedde ya da hedef torbasında.

KB-11 Çekiç vuruşu: dış uyluğa *Hammer Strike to the Outer Thigh*

BAŞLANGIÇ Klinç ya da çok yakın mesafe

NEREDE KULLANILIR Klinçte ya da çok yakın mesafede saldırganın den-
gesini bozmak ve takibini zorlaştırmak için (Nokta 25).

UYGULAMA 1. Kubotanlı el aşağı indirilir ve alt uç, uyluğun dış yüzünün
ortasına kısa bir çekiç hareketiyle vurulur.

2. Vuruş sırasında diğer kol baş ve boynunuzu korur.

3. Bacak çözüldüğü anda klinç bırakılır.

SIK HATA Hedefi dizin yan yüzünde aramak; diz eklemi bu vuruşun
hedefi değildir.

ÇALIŞMA NOTU Tekme torbasının alt bölümünde kısa çekiç vuruşları.

KB-12 Arkadan sarılmada el sırtına alt uç vuruşu *Rear Bear Hug Hand Strike*

BAŞLANGIÇ Arkadan kolların altından sarılmış

NEREDE KULLANILIR Arkadan kollarınızın altından sarıldığınızda ve sal-
dırganın elleri göğsünüzün ya da karnınızın önünde kenetlendiğinde.

UYGULAMA 1. Kubotanın alt ucu, kenetlenmiş ellerin üstteki elinin sır-
tına kısa ve sert biçimde indirilir.

2. El çözüldüğünde tutuş açılır; ağırlık düşürülür, dirsekle
karşılık verilir ve arkadan sarılma kurtulmalarına geçi-
lir (P1-P2).

SIK HATA Vuruşu parmaklara yapmak; parmaklar kolayca kaçır, hedef
el sırtıdır.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin eline takılmış kalın ped ya da eldiven üye-
rinde.

GRUP 4 · 2 TEKNİK

Savurma ve Kubotanın Kaybı

KB-13 Anahtar savurmayla dikkat dağıtma ve mesafe *Key Flail Distraction*

BAŞLANGIÇ Saldırgan yaklaşıyor, henüz temas yok

NEREDE KULLANILIR Saldırgan henüz size temas etmeden, yaklaşma mesafesindeyken onu durdurmak ve bir an için dikkatini dağıtmak için.

- UYGULAMA**
1. Kubotan çekiç tutuşunda, anahtarlar halkada serbest bırakılır.
 2. Anahtarlar kısa ve hızlı bir savurmayla saldırganın uzanan eline ve ön koluna doğru savrulur.
 3. Anahtarların sesi ve hareketi saldırganı refleksle geri çektirir; açılan anda geri çekilip uzaklaşılır.

SINIR / B PLANI Anahtarlar yüze ve göze savrulmaz; göz yaralanması kırmızı bir sonuçtur. Savurma, temas başladıktan sonra etkisini büyük ölçüde yitirir; temas başladığında baskı ve kurtulma tekniklerine geçilir.

SIK HATA Savurmayı bir kez yapıp beklemek; savurma yalnızca uzaklaşmak için zaman kazandırır.

ÇALIŞMA NOTU Anahtar yerine yumuşak bir bez parçasıyla savurma; hedef, partnerin tuttuğu ped.

KB-14 **PRENSİP** **Kubotanlı el yakalanırsa: bırak ve devam et** *Let It Go*

NEREDE KULLANILIR Kubotanı tutan eliniz ya da kubotanın kendisi saldırgan tarafından yakalandığında.

UYGULAMA Kubotanı geri almak için boğuşulmaz. Tutulan el, bilek kurtulma tekniğiyle kurtarılırken kubotan gerekirse bırakılır; serbest elle karşılık verilir ve mesafe açılır. Kubotan saldırganın eline geçerse artık küçük bir sert cisimle saldırı tehdidi vardır; G1-35'teki küçük sivri cisim savunması ve mesafe önceliği devreye girer.

SIK HATA Kubotana tutunup iki elle çekişmek; bu sırada gövde ve baş savunmasız kalır.

ÇALIŞMA NOTU Partner kubotanı tutan eli rastgele yakalar; öğrenci bir saniye içinde bırakıp boş el tekniğine geçer.

Modül Değerlendirmesi

- Kubotan türlerinin ve hangilerinin kapsam dışı olduğunun anlatılması.
- Üç tutuşun ve tutuş değiştirmenin her iki elle gösterilmesi.
- Baskı uygulamalarından üçünün partnerle hafif baskıyla, doğru noktaya yerleştirilerek gösterilmesi.
- Çekiç vuruşlarının ped üzerinde gösterilmesi.
- Kubotanın elden kaybedildiği bir senaryoda boş elle devam edilmesi.
- Taşımanın ülkeden ülkeye değiştiğinin ve kullanımın hukuki çerçevesinin kısaca anlatılması.

KUBOTAN KONTROL LİSTESİ

- ☐ Türkiye’de kubotan taşımıyorum; teknikleri sıradan bir metal kalemle çalışıyorum.
- ☐ Başka bir ülkedeysem, kubotan taşımadan önce o ülkenin kanunlarını inceliyorum; emin değilsem taşımıyorum.
- ☐ Kubotan yalnızca bir savunma aracıdır; onu kimseyi korkutmak ya da tehdit etmek için göstermiyorum.
- ☐ Stres altında gözlerim kapalı çekiç tutuşuna geçebiliyorum.
- ☐ Baskıyı Modül 1’deki yeşil noktalara doğru yerleştirebiliyorum.
- ☐ Vuruşu yalnızca kol ve bacağı yöneltiyorum; baş, yüz ve boyuna vurmuyorum.
- ☐ Kubotan elimden alınırsa bırakıp boş elle devam edebiliyorum.
- ☐ Kolluk geldiğinde ellerimin boş ve görünür olması gerektiğini biliyorum.



Modül 3 - Çevredeki Nesnelerle Savunma

19 uygulama · Elinizin altındaki her şey, ama önce çıkış

Saldırıya uğrayan ve kaçamayan birinin kendini korumak için başvurabileceği en gerçekçi kaynak, o an elinin altında olandır: bir çanta, bir dergi, bir şemsiye, bir bardak su, yerde duran bir dal. Krav Maga'nın en eski ilkelerinden biri, çevrenin bir savunma kaynağı olduğudur. Müfredatta bu konunun temelini zaten attınız: P1-47'de elde çantayla savunmayı, P1-58'de nesne fırlatarak dikkat dağıtmayı, G1'de günlük nesneleri (G1-15), çevresel savunmayı, sırt çantası, mont ve sandalye kullanımını (G1-39-41) ve kendi taşıdığınız eşyaları (G1-44) çalıştınız.

Bu modül o bilgiyi bir sisteme dönüştürür: hangi nesne hangi işe yarar, nesne nasıl seçilir, ne zaman hiç kullanılmaz ve hukuk bu konuda ne der. Modülün tek bir cümlelik özeti, şemanın ortasında yazıyor: **amaç çıkış**. Günlük bir nesne, saldırganı yenmek ya da ona zarar vermek için değil, kendinizi korumak ve kaçış yolunu açmak için kullanılır.

Bu modül kimseye bir nesneyi silah olarak kullanmayı öğretmek için yazılmamıştır. En güvenli ve en çok önerilen kullanımlar kalkan ve mesafe işlevleridir: aranızda bir engel koymak, darbeyi karşılamak, uzaklaşmak için zaman kazanmak. Vuruş ve dürtme işlevleri yalnızca süren bir saldırıda, başka seçenek kalmadığında ve tehdidin ağırlığıyla orantılı olarak düşünülür. Hiçbir nesne, bir saldırıya uğramadan birini korkutmak, tehdit etmek ya da ona zarar vermek için kullanılamaz; bu, savunma değil suçtur.

Modüldeki uygulamalar kademe sınavlarına bağlı değildir ve kitabın 514 teknik başlığına dahil edilmemiştir. P3 ve üzeri kademelerdeki öğrenciler için tasarlanmıştır. Salonda yalnızca yumuşak, kırılmaz ve güvenli nesnelerle çalışılır; cam, metal ve sivri nesneler hiçbir koşulda kullanılmaz.

BU MODÜLÜN HEDEFLERİ

- Bir ortamda bulunan nesneleri beş işleve göre (kalkan, mesafe, vuruş, göz ve dikkat, esnek) hızla sınıflandırabilmek.
- Üç saniye kuralını uygulayabilmek: bulunamayan ya da kullanılamayan nesneyi bırakıp temel tekniğe dönmek.
- Filmlerden öğrenilmiş yanlış ve tehlikeli kullanımları tanımak.
- Nesnelerle savunmanın hukuki sonuçlarını bilmek ve kullanılan nesneyi tehdidin ağırlığıyla orantılı seçmek.
- Tehdit sona erdiğinde nesneyi bırakmak ve olay yerinden güvenli uzaklaşmak.

Beş İşlev



Doğaçlama bir nesnenin beş işlevi. Hepsinin ortak amacı, kaçış yolunu açmaktır.

Bir nesneyi “ne olduğu”na göre değil, “ne işe yarayacağı”na göre düşünün. Aynı sandalye bir an kalkan, bir sonraki an mesafe aracıdır. Aynı mont, bir bıçağa karşı kol kalkanı da olabilir, saldırganın başına atılan bir perde de.

- **Kalkan:** Gelen darbeyi, bıçağı ya da sopayı sizinle saldırgan arasında karşılayan nesneler. Çanta, sırt çantası, sandalye, tepsi, kalın bir kitap, mont.
- **Mesafe:** Saldırganı kol boyundan daha uzakta tutan uzun nesneler. Şemsiye, sandalye, süpürge, sopa, dal.
- **Vuruş ve dürtme:** Elinizin gücünü küçük ve sert bir yüzeye toplayan nesneler. Rulo dergi, metal kalem, el feneri, anahtar.
- **Göz ve dikkat:** Saldırganın görüşünü birkaç saniye kesen ya da dikkatini dağıtan nesneler. Bir bardak su, bir avuç kum ya da bozuk para, parlak bir ışık, fırlatılan bir mont.

- **Esnek:** Savrularak mesafe yaratan ya da sarılarak kullanılan nesneler. Kemer, atkı, askılı çanta, anahtarlık.

Üç Saniye Kuralı

Çevredeki bir nesneye güvenmenin en büyük tehlikesi, onu aramaya harcanan zamandır. Stres altında gözünüz tünel görüşüne girer (Bölüm 6); “bir şey bulmalıyım” düşüncesi sizi saldırgandan ve çıkıştan koparabilir. Bu yüzden Black Force’ta kural basittir: **Bul, kavra, kullan. Üç saniyede olmuyorsa unut.**

Nesne elinizin altında değilse, onu almak için saldırgana yaklaşmanız ya da ona sırtınızı dönmeniz gerekiyorsa, eğilmeniz gerekiyorsa ya da nasıl tutacağınızı düşünmeniz gerekiyorsa, o nesne sizin için yoktur. Boş elle yapabileceğiniz her şeyi zaten biliyorsunuz.

Nesneyi Değerlendirme Ölçütleri

Bir nesneye bakarken beyniniz bu soruları bir saniyede cevaplamayı öğrenmelidir. Bunun yolu, bu modülün sonundaki ortam tarama drilidir.

ÖLÇÜT	SORU	ÖRNEK
Erişim	Elimin altında mı, yoksa ona gitmem mi gerekiyor?	Masadaki bardak evet; odanın öbür ucundaki süpürge hayır
Tutuş	Kaymadan, tek elle ve hızla kavrayabilir miyim?	Şemsiye sapı evet; ıslak ve yuvarlak bir şişe zor
Uzunluk	Beni kol boyundan uzak tutar mı?	Sandalye ve şemsiye evet; kalem hayır
Sertlik ve ağırlık	Darbeyi karşılar mı, yoksa ilk temasta kırılır mı?	Kalın dergi rulosu evet; ince plastik şişe hayır

ÖLÇÜT	SORU	ÖRNEK
Dö-nüşme riski	Kırılıp kesici bir şeye dönüşebilir mi?	Cam bardak ve şişe evet: bu nesneler vuruş için kullanılmaz
Hukuk	Tehdidin ağırlığıyla orantılı mı?	Bir itmeye karşı demir boru orantısızdır

Hukuki Boyut

ÖNEMLİ NOT

Bu bölüm genel bilgi amaçlıdır ve hukuki tavsiye değildir. Her olay kendi koşullarıyla değerlendirilir. Buradaki açıklamalar Türkiye hukukundan örneklerdir; başka bir ülkede o ülkenin yasaları geçerlidir. Gerçek bir olay yaşadıysanız bir avukata danışın.

Birçok ülkenin ceza hukukunda, gündelik bir nesne saldırı ya da savunma amacıyla kullanıldığı anda silahla eşdeğer sayılabilir. Türkiye örneğinde, Türk Ceza Kanunu silah kavramını yalnızca silah olarak üretilmiş aletlerle sınırlamaz: saldırı ve savunma amacıyla yapılmamış olsa bile **fiilen saldırı ve savunmada kullanılmaya elverişli** diğer şeyler de silah sayılabilir (TCK md. 6) [13]. Bir sandalye, bir taş, bir şişe ya da bir sopa, kullanıldığı anda bu tanıma girebilir. Yargıtay uygulamasında sopa, taş, şişe ve demir çubuk gibi nesneler bu kapsamda silah sayılabilmekte; bir nesnenin silah kabul edilmesi için özelliklerinin ve nasıl kullanıldığının somut olarak belirlenmesi aranmaktadır. Kasten yaralamanın silahla işlenmesi cezayı artıran bir hâldir (TCK md. 86).

Meşru savunmanın koşulları gerçekten varsa ceza verilmez (TCK md. 25). Ancak orantılılık değerlendirmesinde, kullandığınız nesne ve nesneyi nasıl kullandığınız belirleyici olur. Bu yüzden:

- **Kalkan ve mesafe işlevleri hukuken en güvenli işlevlerdir.** Bir sandalyeyi aranızda koymak, bir çantayla darbeyi karşılamak ya da şemsiyeyle mesafe tutmak, kimseyi yaralamadan sizi korur.
- **Vuruş işlevi kol ve bacakla sınırlandırılır.** Sert ve ağır bir nesneyle başa vurmak, tek bir darbeye kafatası kırığına ve ölüme yol açabilir. Bu, ancak ölüm tehlikesi karşısında ve başka hiçbir yol kalmadığında düşünülebilecek kırmızı bir müdahaledir.
- **Göz ve dikkat işlevi düşük risklidir, ama nesneye dikkat edilir.** Soğuk su dikkat dağıtır; kaynar çay ya da kahve ağır yanık bırakır ve yaralama sayılabilir.
- **Tehdit bitince nesne bırakılır.** Saldırgan kaçtığına ya da durduğunda elinizdeki sopayla onu takip etmek, meşru savunmayı saldırıya çevirir. Kolluk olay yerine geldiğinde elleriniz boş ve görünür olmalıdır.

Filmlerden Öğrenilen Yanlışlar

Eline geçen nesneyle kendini savunan kahraman, sinemanın en sevdiği sahnelerden biridir ve filmlerdeki sahneler gerçek hayatta çoğu zaman ya işe yaramaz ya da kullanan kişiye zarar verir.

BEŞ YAYGIN YANLIŞ

- **Parmakların arasına anahtar dizmek.** Anahtarlar parmaklar arasında sabit durmaz; ilk darbede geri kayar ve kendi parmaklarınızı keser. Doğrusu, tek bir anahtarı ya da metal bir kalemi çekiç tutuşunda tutmak ya da anahtarlığı savurmaktır (KB-13).
- **Şişeyi kırıp silah yapmak.** Gerçekte şişe çoğu zaman kırılmaz ya da kontrolsüz kırılarak önce sizin elinizi keser. Kırık cam, hukuken kesici bir silahtır ve olası sonuçları çok ağırdır. Şişe bütün hâliyle fırlatılabilir ya da hiç kullanılmaz.
- **Kalemi boyna ya da göze saplamak.** Bu kırmızı bir müdahaledir ve filmdeki kadar kolay değildir. Kalemin yeri çekiç tutuşuyla el sırtı, ön kol ve uyluktur (DS-06).
- **Sıcak içeceği yüze fırlatmak.** Kaynar sıvı kalıcı yanık izi bırakabilir; bu, yaralamanın ağır sonuçlarından biridir. Soğuk bir içecek aynı dikkat dağıtıcı etkiyi yaratır.
- **Yangın söndürücüyle başa vurmak.** Dolu bir söndürücü birkaç kilogramdır ve başa tek bir darbe öldürücü olabilir. Söndürücünün asıl gücü, püskürttüğü bulutla görüşü kesmesidir (DS-13).

Kağıttan Kalkan ve Çubuk: Rulo Dergi ve Gazete

Sıkıca sarılmış bir dergi ya da kalın bir gazete, şaşırtıcı derecede sert ve dayanıklı bir çubuğa dönüşür. Neredeyse her yerde bulunur: bekleme salonunda, trende, kafede, çantanızda. Hukuken ve fiziksel olarak düşük riskli, ama doğru kullanıldığında etkili bir araçtır.

Rulonun sertliği sarılma sıklığına bağlıdır. Dergi uzun kenarı boyunca, sırtından başlayarak mümkün olduğunca sıkı sarılır; iki elle bükülerek sıkılaştırılır. Tek elle ortasından ya da bir ucundan kavranır. Kullanım yüzeyi rulonun **ucudur**; yanlamasına savurmak rulonun eğilmesine yol açar ve çok az etki yaratır. Uç, mide çukuruna, göğse ve yakın mesafede yüze doğru dürtülür (DS-05).

Rulo aynı zamanda ön kolla birlikte kısa bir blok çubuğu olarak da kullanılabilir.

Yerden Alınan Nesneler

Sokakta en sık akla gelen soru şudur: “Yerden bir şey alıp kendimi koruyabilir miyim?” Cevap: yalnızca kaçamadığınız bir saldırı sürüyorsa ve eğilmek güvenliyse. Uzaklaşabiliyorsanız, yerden bir şey almak yerine uzaklaşın.

Yere eğildiğiniz an baş ve enseniz savunmasız kalır, dengeniz öne kayar ve saldırganı göremezsiniz. Karşınızdaki kişi size birkaç adım mesafedeyse, eğildiğiniz sürede üstünüze gelebilir ve sizi yere düşürebilir. Bu yüzden kural şudur: **Önce mesafe, sonra eğilme.** Nesneyi almak için saldırgandan uzaklaşın, gözünüzü ondan ayırmadan dizlerinizi bükerek (belinizi değil) alçalın ve nesneyle birlikte hemen kalkın.

- **Taş ve kaya parçası:** En iyi kullanımı fırlatmaktır; fırlatılan bir taş saldırganı durdurur ya da geri çekilmeye zorlar ve size kaçış zamanı kazandırır (DS-08). Elde tutulan bir taşla başa vurmak ise kırmızı bir müdahaledir ve ölüme yol açabilir.
- **Sopa, dal ve boru parçası:** Uzun bir nesne size mesafe kazandırır. P3'te sopa saldırılarının beş açısını savunan taraf olarak öğrendiniz; burada aynı bilgiyi tersinden kullanırsınız. Uç ile itme ve dürtme, kol ve bacaklara kısa savurma (DS-07).
- **Kum, toprak ve çakıl:** Bir avuç kum ya da toprak, yüze atıldığında görüşü birkaç saniye keser. Düşük riskli, yüksek etkili bir dikkat dağıtıcıdır (DS-10).
- **Çöp kutusu kapağı, tabela, karton:** Düz ve geniş nesneler kalkan olarak kullanılır (DS-02).

Nesne Rehberi

Aşağıdaki tablo, günlük hayatta en sık karşılaşılan nesneleri birincil işlevlerine ve dikkat edilmesi gereken noktalara göre özetler.

NESNE	BİRİNCİL İŞLEV	NASIL	DİKKAT
Sırt çantası, el çantası	Kalkan	Ön kolda ya da iki elle göğüs önünde; bıçak ve sopaya karşı ara katman	Askı saldırganına tutamak olabilir; gerekirse bırakın
Sandalye	Kalkan, mesafe	Ayaklar saldırganına dönük, iki elle; itme ve engel (G1-41)	Ağırdır; başın üstüne kaldırılıp savrulmaz
Mont, ceket	Kalkan, göz	Ön kola sarılır (G1-40) ya da saldırganın başına atılır (DS-11)	Çıkarmak zaman alır; tehdit başlamadan önce düşünün
Şemsiye	Mesafe, dürtme	Kapalı, iki elle; uç mide çukuru ve göğse (DS-01)	Açılır şemsiye yalnızca görüş engeli olarak işe yarar
Rulo dergi, gazete	Dürtme, blok	Sıkı sarılır, uç kullanılır (DS-04-05)	Yanlamasına savurma etkisizdir
Kalem, el feneri	Vuruş, baskı	Çekiç tutuşu; el sırtı, ön kol, uyluk (DS-06)	Göze ve boyna yöneltilemez
Anahtarlık	Esnek, dikkat	Savurma ya da tek anahtarla çekiç tutuşu (KB-13)	Parmak arasına dizilmez
Telefon, el feneri ışığı	Göz ve dikkat	Karanlıkta yüze doğrultulur (DS-12)	Işık konumunuzu da belli eder

NESNE	BİRİNCİL İŞLEV	NASIL	DİKKAT
Bardak, şişe içindeki sıvı	Göz ve dik-kat	Yüze fırlatılır (DS-09)	Kaynar sıvı kullanılmaz; cam kap vuruşta kullanılmaz
Bozuk para, kum, toprak	Göz ve dik-kat	Avuçtan yüze atılır (DS-10)	Rüzgâr yönüne dikkat
Taş	Fırlatma	Fırlatılır ve uzaklaşılır (DS-08)	Elde tutarak başa vurmak kırmızıdır
Sopa, dal, süpürge	Me-safe	İki elle itme ve dürtme; kol ve bacağına savurma (DS-03, DS-07)	Baş savurma kırmızıdır
Kemer	Esnek	Tokasız uç ele sarılır, tokalı uç serbest kalır; kol ve bacağına kısa savurma (DS-14)	Tokalı uç yüze savrulmaz
Tepsi, kitap, kapak	Kalkan	Yüz ve baş önünde (DS-02)	Kalkan göz hizasını kapatmamalı
Yangın söndürücü	Göz ve dik-kat	Püskürtülerek görüş perdesi oluşturulur (DS-13)	Vuruş aracı olarak kullanılmaz
Kapı, araç, masa	Engel	Aranıza alınır, kapatılır, etrafında dönülür (G1 çevresel savunma)	Köşeye sıkışmayın

Kalkan ve Mesafe

DS-01 Şemsiyeyle mesafe ve uç dürtme *Umbrella Thrust*

BAŞLANGIÇ Kapalı şemsiye elde, saldırgan ilerliyor

NEREDE KULLANILIR Saldırgan size doğru ilerlerken ve elinizde kapalı bir şemsiye varken.

- UYGULAMA**
1. Şemsiye kapalı tutulur; bir el sapı, diğer el gövdenin ortasını kavrar.
 2. Uç saldırıgana dönük, kollar hafif bükük tutulur; saldırgan mesafeye girdiğinde uç mide çukuruna ya da göğse kısa ve düz bir dürtmeyle gönderilir.
 3. Şemsiye iki elle tutulduğu için yakalanması zordur; yakalanırsa bırakılır ve uzaklaşılır.

SINIR / B PLANI Uç yüze ve göze yöneltilmez. Şemsiye saldırgan tarafından kavranırsa çekişmeye girilmez; şemsiye bırakılır.

SIK HATA Şemsiyeyi tek elle tutup yanlamasına savurmak; hafif bir şemsiye savrulduğunda neredeyse hiç etki yaratmaz.

ÇALIŞMA NOTU Kalın ped üzerinde köpük kaplı çubukla iki elle dürtme; ardından geri çekilme adımı.

DS-02 Tepsi, kitap ya da kapakla yüz kalkanı *Flat Object Shield*

BAŞLANGIÇ Masa başında ya da ayakta, düz bir nesne yakında

NEREDE KULLANILIR Yumruk, sopa ya da fırlatılan bir cisme karşı yüzü ve başı korumak için; kafe, restoran ya da ofis ortamında.

- UYGULAMA**
1. Düz nesne iki elle, kenarlarından kavranır ve yüzün önünde, hafif ileri eğik tutulur.
 2. Darbe kalkana geldiğinde nesne saldırgana doğru itilir; itme saldırganın dengesini bozar ve çıkış yönüne döndürülür.
 3. Kalkan göz hizasının altında tutulur; saldırganı görmeye devam etmelisiniz.

SIK HATA Kalkanı yüze yapıştırıp saldırganı görmemek.

ÇALIŞMA NOTU Partnerin ped ile yaptığı yavaş vuruşlara karşı plastik tepsiyle karşılama ve itme.

DS-03 Uzun sapı iki elle tutarak itme *Long Pole Push*

BAŞLANGIÇ Uzun saplı nesne elde

NEREDE KULLANILIR Elinizde bir süpürge, bir sopa ya da uzun bir sap varken saldırganı mesafede tutmak için.

- UYGULAMA**
1. Nesne iki elle, eller omuz genişliğinde ve avuçlar birbirine ters yönde kavranır.
 2. Sapın ortası saldırganın göğsüne doğru itilir; itme, saldırgan ilerlediği anda yapılır ve onu geri iter.
 3. Sapın ucu ile mide çukuruna kısa dürtme de yapılabilir.
 4. İtmenin ardından hemen mesafe açılır.

SINIR / B PLANI Sap başa ve boyna doğru savrulmaz.

SIK HATA Elleri sapın bir ucunda birleştirmek; hem güç hem kontrol kaybolur.

ÇALIŞMA NOTU Köpük kaplı sopayla partnerin tuttuğu kalkana iki elle itme.

Vuruş ve Dürtme

DS-04 Dergi ya da gazeteyi sert ruloya dönüştürme *Rolling a Magazine*

BAŞLANGIÇ Elde dergi ya da gazete, henüz temas yok

NEREDE KULLANILIR Bekleme salonunda, toplu taşımada ya da kafede, bir tehdit sezdiğiniz ama henüz temasın başlamadığı anlarda.

UYGULAMA 1. Dergi uzun kenarı boyunca, sırt kısmından başlanarak mümkün olduğunca sıkı sarılır.

2. Sarılan rulo iki elle ters yönle bükülerek daha da sıkılaştırılır.

3. Ortasından ya da bir ucundan kavranır.

4. Hazırlık sakın ve dikkat çekmeden yapılır; tehdit başlamadan elinizde olmalıdır.

SIK HATA Dergiyi gevşek sarmak; gevşek bir rulo ilk temasta katlanır.

ÇALIŞMA NOTU Farklı kalınlıktaki dergilerle on saniyede sıkı rulo yapma.

DS-05 Rulo dergiyle uç dürtme *Rolled Magazine Thrust*

BAŞLANGIÇ Rulo elde, saldırgan yakın

NEREDE KULLANILIR Yakın mesafede size doğru ilerleyen ve saldırıya başlamış bir kişiyi durdurmak için.

- UYGULAMA**
1. Rulo tek elle ortasından kavranır; ucu, düz bir yumruk hareketiyle mide çukuruna ya da göğüs kemiğinin alt kısmına gönderilir.
 2. Saldırgan öne eğildiği anda yan tarafa çıkılır ve uzaklaşılır.
 3. Rulo aynı zamanda ön kolla birlikte kısa bir blok olarak kullanılabilir.

SINIR / B PLANI Yüze doğru dürtme yalnızca ağır tehlikede düşünülür; ucun göze gelmesi kalıcı hasar bırakabilir.

SIK HATA Ruloyu sopa gibi yanlamasına savurmak.

ÇALIŞMA NOTU Ped üzerinde gerçek bir dergi rulosuyla uç dürtme; ardından “vur ve çık” hareketi.

DS-06 Kalem ve el fenerini çekiç tutuşuyla kullanma *Pen and Flashlight*

Hammer Grip

BAŞLANGIÇ Kalem ya da el feneri elde

NEREDE KULLANILIR Elinizde bir kalem, metal bir el feneri ya da benzeri kısa ve sert bir nesne varken.

- UYGULAMA** 1. Nesne kubotan gibi, yumruğun içinde ve bir ucu serçe parmak tarafından çıkacak biçimde çekiç tutuşuyla kavranır (KB-02).
2. Kullanım alanı kubotanla aynıdır: el sırtına ve ön kola baskı, ön kola ve dış uyluğa kısa çekiç vuruşu (Modül 1, Nokta 20, 22, 25).

SINIR / B PLANI Uç göze, boyna ve yüze yöneltilmez. Kalem saplama hareketi bu sistemin parçası değildir.

SIK HATA Kalem yazı yazar gibi parmak uçlarıyla tutmak; ilk temasta elden kayar.

ÇALIŞMA NOTU Kubotan tekniklerinin kalem ve plastik el feneriyle tekrarı.

DS-07 Yerden alınan sopa ya da dal: itme ve savurma *Improvised Stick*

BAŞLANGIÇ Açık alan, yerde sopa ya da dal

NEREDE KULLANILIR Açık alanda, yerde uzun bir dal, sopa ya da boru parçası varsa ve almak için güvenli mesafe bulunuyorsa.

- UYGULAMA**
1. Nesne, saldırgandan uzaklaşarak ve gözler ondan ayrılma-
madan dizler bükülerek alınır.
 2. İki elle tutulduğunda itme ve dürtme, tek elle tutuldu-
ğunda kol ve bacaklara kısa savurma yapılır.
 3. Uzunluk size mesafe kazandırır; bu mesafe kaçış için
kullanılır.
 4. Sopa saldırganın eline geçerse P3 ve P4'teki sopa savun-
maları devreye girer.

SINIR / B PLANI Başa savurma kırmızıdır ve ölüme yol açabilir. Saldır-
gan kaçtığı anda ya da durduğunda sopa bırakılır; takip edilmez.

SIK HATA Sopayı almak için saldırgana sırt dönmek ya da ondan gö-
zünü ayırmak.

ÇALIŞMA NOTU Köpük sopayla yerden alma ve kalkış; ardından kal-
kana itme ve bacak pedine kısa savurma.

DS-08 Yerden alınan taş: fırlat ve uzaklaş *Stone Throw***BAŞLANGIÇ** Açık alan, saldırgan henüz uzakta**NEREDE KULLANILIR** Açık alanda, saldırgan henüz size ulaşmamışken ve yerde elinize sığan bir taş ya da sert bir nesne varsa.**UYGULAMA** 1. Taş, dizler bükülerek ve saldırgan izlenerek alınır.

2. Saldırganın gövdesine doğru güçlü bir fırlatma yapılır; fırlatma saldırganı durdurur ya da geri çekilmeye zorlar.

3. Fırlatmanın hemen ardından ters yöne ve kalabalık bir alana doğru uzaklaşılır.

SINIR / B PLANI Taş elde tutularak başa vurulmaz; bu kırmızı bir müdahaledir. Taşın başa isabet etmesi de ağır yaralanmaya yol açabilir; hedef gövdedir.**SIK HATA** Fırlattıktan sonra sonucu izlemek için beklemek.**ÇALIŞMA NOTU** Yumuşak top ya da kum torbasıyla hedefe fırlatma ve hemen koşarak uzaklaşma.**GRUP 3 · 5 TEKNİK****Göz ve Dikkat**

Bu gruptaki uygulamaların hepsi aynı mantığa dayanır: saldırganın görüşünü birkaç saniye kesmek ve o saniyelerde çıkmak. Göz refleksi (Modül 1, Nokta 1) iradeden önce çalışır; en kararlı saldırgan bile yüzüne gelen su ya da kuma karşı gözlerini kapar.

DS-09 İçeceği yüze fırlatma *Drink to the Face*

BAŞLANGIÇ Masa başında, elinizin yakınında bardak

NEREDE KULLANILIR Kafede, restoranda ya da barda masa başında tehdit edildiğinizde, eliniz bir bardağa yakınken.

UYGULAMA 1. İçecek bardaktan saldırganın yüzüne, bilekten yapılan ani bir hareketle fırlatılır.

2. Saldırgan gözlerini kapadığı ya da yüzünü sildiği anda masa ya da sandalye aranızda alınır ve çıkışa yönelinir.

SINIR / B PLANI Kaynar çay, kahve ya da çorba kullanılmaz; yanık yaraması hukuken ağır bir sonuçtur. Cam bardak fırlatılmaz ve vuruşta kullanılmaz; yalnızca içindeki sıvı atılır.

SIK HATA İçeceği atıp masada oturmaya devam etmek; fırlatma yalnızca başlangıçtır.

ÇALIŞMA NOTU Plastik bardakla su fırlatma ve kalkış çalışması; partner koruyucu gözlük takar.

DS-10 Kum, toprak ya da bozuk parayı yüze atma *Handful Throw*

BAŞLANGIÇ Açık alan ya da cepte bozuk para

NEREDE KULLANILIR Açık alanda yerde kum, toprak ya da çakıl varsa; ya da cebinizde bozuk para bulunuyorsa.

UYGULAMA 1. Bir avuç kum, toprak ya da bozuk para, alttan yukarı doğru saldırganın yüzüne savrulur.

2. Görüş birkaç saniye kesildiğinde yan tarafa çıkılır ve uzaklaşılır.

3. Bozuk para P1-58'deki dikkat dağıtma fırlatmasının avuç dolusu hâlidir.

SINIR / B PLANI Rüzgâr size doğru esiyorsa etkisi size döner; bu durumda kullanılmaz.

SIK HATA Avucu yavaşça açıp kumu serpmek; hareket ani ve hızlı olmalıdır.

ÇALIŞMA NOTU Kum yerine kâğıt parçacıklarıyla fırlatma ve yana çıkış.

DS-11 Montu ya da ceketini başa atarak görüşü kapatma *Jacket Over the Head*

BAŞLANGIÇ Mont elde ya da üzerinizde, saldırgan yaklaşıyor

NEREDE KULLANILIR Tehdit başlamadan önce montunuzu elinizde tuttuğunuzda ya da hızla çıkarabildiğinizde.

- UYGULAMA**
1. Mont iki elle, yakasından ya da omuzlarından kavranır ve saldırganın başına ve yüzüne doğru açılarak atılır.
 2. Saldırgan montu başından atmaya uğraşırken yana çıkarılır ve uzaklaşılır.
 3. Mont kol kalkanı olarak da kullanılabilir (G1-40).

SIK HATA Montu top gibi fırlatmak; mont açılmazsa görüşü kapatmaz.

ÇALIŞMA NOTU Eski bir montu partnerin başına atma ve kalkış; partner montu kendi eliyle kaldırır.

DS-12 Işıkla göz kamaştırma *Light to the Eyes*

BAŞLANGIÇ Karanlık ortam, elde telefon ya da fener

NEREDE KULLANILIR Karanlık bir otoparkta, sokakta ya da merdivende, elinizde telefon ya da el feneri varken.

- UYGULAMA**
1. Işık saldırganın gözlerine doğru tutulur.
 2. Karanlığa alışmış göz ani parlak ışık karşısında birkaç saniye görüşünü yitirir.
 3. Işık gözlerde tutulurken yan tarafa hareket edilir ve uzaklaşılır.
 4. Güçlü bir el feneri aynı zamanda çekiç tutuşuyla bir baskı ve vuruş aracıdır (DS-06).

SIK HATA Işığın sürekli açık tutup konumunuzu gereksiz yere belli etmek; ışık, saldırgana doğrultulacağı anda açılır.

ÇALIŞMA NOTU Loş salonda telefon fenerini hedefe doğrultma ve yana çıkış.

DS-13 Yangın söndürücüyle perde oluşturma ve kaçış *Extinguisher Screen*

BAŞLANGIÇ Bina içinde, yakında yangın söndürücü

NEREDE KULLANILIR Bina içinde, koridorda, merdiven boşluğunda ya da bir işyerinde, duvarda yangın söndürücü varsa.

- UYGULAMA**
1. Söndürücünün pimi çekilir, hortum saldırmanın yüzüne ve gövdesine doğrultulur ve tetik sıkılır.
 2. Püskürtülen toz bulutu saldırmanın görüşünü keser ve onu refleksiyle geri çektirir.
 3. Bulut oluştuğu anda söndürücü bırakılır ve çıkışa koşulur.

SINIR / B PLANI Söndürücü vuruş aracı olarak kullanılmaz; başa tek bir darbe öldürücü olabilir. Kapalı küçük alanlarda toz bulutu sizin de nefesinizi ve görüşünüzü etkiler; bulutun içine girmeyin.

SIK HATA Pimi çekmeden tetiğe basmaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Boş ya da eğitim amaçlı söndürücüyle pim çekme ve doğrultma; salonda gerçek püskürtme yapılmaz.

Esnek Nesneler

DS-14 Kemerı savurarak mesafe koruma *Belt Swing*

BAŞLANGIÇ Kemer elde, saldırgan mesafede

NEREDE KULLANILIR Kemerinizi çıkarabileceğiniz ve saldırganla aranızda mesafe bulunduğu bir durumda.

- UYGULAMA**
1. Kemerin tokasız ucu ele bir tur sarılarak kavranır, tokalı uç serbest kalır; böylece kemer elden kaymaz.
 2. Kısa savurmalar saldırganın uzanan eline, ön koluna ve bacaklarına yapılır.
 3. Savurma mesafe yaratır; temas başladığında kemer bırakılır ya da tutuş kurtulmalarına geçilir.
 4. G1-37’de kemerle saldırıya karşı savunmayı öğrendiniz; bu, aynı bilginin tersinden kullanımıdır.

SINIR / B PLANI Tokalı uç yüze ve başa savrulmaz; ağır bir toka göz ve diş yaralanmasına yol açabilir.

SIK HATA Kemerı gevşek tutmak; ilk savurmada elden çıkar.

ÇALIŞMA NOTU Yumuşak bir kayışla ped üzerinde kısa savurmalar.

GRUP 5 · 5 TEKNİK

İlke, Dril ve Senaryo

DS-15 PRENSİP **Üç saniye kuralı** *Three-Second Rule*

NEREDE KULLANILIR Çevredeki bir nesneyi kullanma kararının arkasındaki ilke.

UYGULAMA Bir nesne üç saniye içinde bulunamıyor, kavranamıyor ya da kullanılamıyorsa unutulur. Nesneye ulaşmak için saldırgana yaklaşmak, sırt dönmek ya da ona bakmayı bırakmak gerekiyorsa o nesne sizin için yoktur. Boş el teknikleri her zaman elinizin altındadır.

SIK HATA Bir nesne ararken saldırgandan gözü ayırmak.

ÇALIŞMA NOTU Eğitmen “nesne” diye bağırdığında öğrenci üç saniye içinde bir nesne alır ya da boş elle savunma duruşuna geçer.

DS-16 PRENSİP **Eğilmeden önce mesafe** *Distance Before Reaching*

NEREDE KULLANILIR Yerden bir nesne almak ya da düşen bir eşyayı toplamak gereken her durumda.

UYGULAMA Yere eğilmek baş ve enseyi korunmasız bırakır, dengeyi öne kaydırır. Bu yüzden önce saldırgandan en az birkaç adım uzaklaşılır, gözler ondan ayrılmadan belden değil dizlerden alçalınır ve nesneyle birlikte hemen ayağa kalkılır. Saldırgan çok yakınsa hiç eğilinmez.

SIK HATA Belden eğilip başı saldırganın diz hizasına indirmek.

ÇALIŞMA NOTU Partner ped ile yaklaşırken yerden nesne alma; partner mesafeyi kapatırsa öğrenci nesneyi bırakıp savunma duruşuna geçer.

DS-17 **PRENSİP** **Tehdit bitince nesneyi bırak** *Drop It When It's Over*

NEREDE KULLANILIR Bir nesnenin savunma amacıyla kullanıldığı her olayın son adımı.

UYGULAMA Saldırgan kaçtığında, durduğunda ya da etkisiz kaldığında elinizdeki nesne bırakılır. Takip edilmez, yeniden vurulmaz. Güvenli bir yere geçilir ve 112 aranır. Kolluk olay yerine geldiğinde elleriniz boş ve görünür olmalıdır; elinde sopa, taş ya da sert bir cisim bulunan biri, olayı bilmeyen bir görevliye saldırgan gibi görünebilir.

SIK HATA Adrenalinle nesneyi elde tutmaya devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Her senaryonun sonunda “bırak, eller görünür, uzaklaş” adımı yüksek sesle söylenerek yapılır.

DS-18 **DRİL** **Ortam tarama drili** *Environment Scan Drill*

NEREDE KULLANILIR Nesneleri stres altında bir bakışta fark edebilmek için.

UYGULAMA Öğrenci bir mekâna (salon, bekleme odası, kafe, otopark) girdiğinde beş saniye içinde çıkışları ve beş işlevin her biri için birer nesneyi sesli olarak söyler: “Çıkış arkamda, kalkan sandalye, mesafe şemsiye, dürtme dergi, göz su, esnek kemerim.” Zamanla bu tarama sessiz ve otomatik hâle gelir.

SIK HATA Nesneleri sayıp çıkışları unutmak; çıkış her zaman ilk sıradadır.

ÇALIŞMA NOTU Günlük hayatta, girdiğiniz her mekânda sessiz tarama alışkanlığı.

DS-19**SENARYO****Kafe senaryosu** *Café Scenario*

NEREDE KULLANILIR Masa başında otururken bir kişinin sözlü gerginlikten fiziksel tehdide geçtiği gerçekçi bir durum.

UYGULAMA Öğrenci masada otururken öğretmen rolündeki saldırgan yaklaşır ve sözlü gerginlik yaratır. Öğrenci önce sözlü yatıştırma yapar ve ayağa kalkarak masayı araya alır (Bölüm 5). Tehdit fiziksel hâle geldiğinde bardaktaki su fırlatılır, sandalye kalkan olarak aradaki mesafede tutulur ve çıkışa yönelinir. Senaryo, “bırak, eller görünür, uzaklaş” adımıyla biter.

SINIR / B PLANI Senaryoda yalnızca plastik bardak, su ve hafif plastik sandalye kullanılır. Saldırgan rolündeki öğretmen koruyucu gözlük takar.

SIK HATA Oturur hâlde savunmaya çalışmak; ilk iş ayağa kalkmaktır.

ÇALIŞMA NOTU Ayda bir kez farklı mekân düzenlerinde (kafe, bekleme salonu, toplu taşıma koltuğu) tekrarlanır.

Modül Değerlendirmesi

- Beş işlevin ve her işlev için en az üç nesnenin sayılması.
- Filmlerden öğrenilen beş yanlışın ve doğrularının anlatılması.
- Rulo dergi hazırlama ve uç dürtmenin ped üzerinde gösterilmesi.
- Yerden nesne alma uygulamasının “önce mesafe” ilkesiyle gösterilmesi.
- Kafe senaryosunun baştan sona uygulanması.
- Nesnelerle savunmanın hukuki çerçevesinin kısaca anlatılması.

ÇEVREDEKİ NESNELERLE SAVUNMA KONTROL LİSTESİ

- ☐ Bir mekâna girdiğimde önce çıkışları, sonra kullanılabilecek nesneleri fark ediyorum.
- ☐ Üç saniyede kullanamayacağım bir nesneyi aramıyorum.
- ☐ Kalkan ve mesafe işlevlerini vuruşa tercih ediyorum.
- ☐ Cam, kaynar sıvı ve ağır nesnelerin neden tehlikeli olduğunu biliyorum.
- ☐ Yerden bir şey almadan önce mesafe açıyorum.
- ☐ Tehdit bittiğinde nesneyi bırakıp uzaklaşıyorum.



Modül 4 · Karşı Gözetleme ve Kişisel Güvenlik

13 uygulama · Takip edildiğini fark et, hedef olma

BU MODÜL HAKKINDA

- Bu modül genel bilgi amaçlıdır; salon müfredatının ve kademe sınavlarının parçası değildir ve 514 teknik başlığına dahil edilmemiştir.
- Amaç tamamen savunmadır: hedef olmamak, takip edildiğinizi fark etmek ve güvenli bir yere ulaşmak.
- Buradaki bilgiler başka birini izlemek, takip etmek ya da dinlemek için kullanılamaz. Birini ısrarla takip etmek Türk Ceza Kanunu'na göre suçtur (TCK md. 123/A) [13].

Saldırıların çoğu bir anda gelmez. Saldırgan önce bakar, seçer, bekler. Gaspçi yalnız yürüyen ve telefonuna gömülmüş birini seçer. Israrlı takipçi günlerce aynı saatte aynı sokakta durur. Kaçırma girişiminden önce çoğu zaman bir “keşif” yapılır. Bu modül, o hazırlık aşamasını fark etmeyi ve daha en baştan hedef olmamayı anlatır. Karşı gözetleme, istihbarat dünyasının terimidir; burada

onun yalnızca sivil hayatta işe yarayan, savunma amaçlı kısmını alıyoruz.

Bu modül, Bölüm 4'teki durumsal farkındalığın bir adım ilerisidir. Orada çevrenizi okumayı öğrendiniz; burada sizi okuyan birini fark etmeyi öğreneceksiniz.

Kim İzler, Neden İzler?

KİM	NE İSTER	NASIL SEÇER
Hırsız ve gaspçı	Telefon, çanta, para, araç	Dikkatsiz, yalnız, değerli eşyası görünen kişi; kısa süreli izleme
Israrlı takipçi	Temas, kontrol, korkutma	Çoğu zaman tanıdığı biri: eski partner, iş ya da okul çevresi; uzun süreli izleme
Kaçırma ya da saldırı hazırlayan	Kişinin kendisi	Rutini öğrenir: ne zaman evden çıktığını, hangi yolu kullandığını, nerede yalnız kaldığını

Üç grubun ortak noktası şudur: hepsi **öngörülebilir** ve **dikkati dağınık** birini tercih eder. İki şeyi değiştirirseniz onların işini zorlaştırırsınız.

Hedef Olmamak

- **Rutininizi kırın.** Her gün aynı saatte, aynı yoldan, aynı kapıdan çıkmayın. Haftada birkaç kez saat ya da güzergâh değiştirmek bile sizi izleyen birinin planını bozar.
- **Dikkatinizi elinizde tutun.** Tenha yerlerde kulaklığın iki tarafını birden takmayın, yürürken telefona gömülmeyin. Telefonla konuşmanız gerekiyorsa durun, sırtınızı duvara verin ve çevreyi görün.

- **Değerli eşyayı göstermeyin.** Telefonu elde sallamak, cüzdanı açıkta saymak, pahalı eşyayı görünür taşımak sizi listenin başına koyar.
- **Kendinden emin yürüyün.** Başınız dik, adımlarınız düzenli, gözleriniz çevrede. Saldırganlar kararsız ve dalgın görüneni seçer.
- **Nereye gittiğinizi bilin.** Kaybolmuş gibi görünmek, haritaya bakarak durmak dikkat çeker. Yolunuzu önceden bakın.

Yürürken Takip Edildiğini Fark Etmek

Takip edildiğinizi anlamanın en güvenilir yolu tek bir işarete değil, **tekrara** bakmaktır.

- **Üç görüş kuralı.** Aynı kişiyi farklı yerlerde üç kez görüyorsanız (evin önünde, markette, otobüs durağında) bu artık tesadüf olmayabilir. Bir kez görmek normaldir, iki kez dikkat, üç kez harekete geçme işaretidir.
- **Arkaya doğal bakın.** Dönüp dik dik bakmak yerine vitrin camlarındaki yansımayı, park etmiş araçların camlarını, karşıdan karşıya geçerken iki yana bakmayı kullanın.
- **Yön değiştirme testi.** Yolunuzu mantıksız biçimde değiştirin: karşıya geçin, bir sokağa girip geri dönün, bir dükkâna girip birkaç dakika bekleyin. Aynı kişi aynı değişiklikleri yapıyorsa şüpheniz güçlenir.
- **Hıza bakın.** Siz yavaşladığınızda yavaşlayan, hızlandığınızda hızlanan biri takip ediyor olabilir.
- **İçgüdünüzü küçümsemeyin.** “Bir şey yanlış” hissi çoğu zaman bilinçli olarak fark etmediğiniz küçük işaretlerden gelir. Yanılmak utanılacak bir şey değildir; tedbir almanın bedeli çok küçüktür.

Araçta Takip Edildiğini Fark Etmek

- **Aynayı düzenli kullanın.** Arkanızdaki aracın markasını, rengini ve plakasının bir kısmını aklınızda tutun.
- **Dört dönüş testi.** Arka arkaya dört kez aynı yöne dönün (örneğin dört kez sağa); böylece bir blok dolaşıp başladığınız yere dönersiniz. Normal trafikte kimse sizinle birlikte bu turu atmaz. Aynı araç hâlâ arkanızdaysa takip ediliyor olabilirsiniz.
- **Hız değiştirin.** Güvenli olduğu sürece hızınızı düşürün ya da artırın; arkadaki araç mesafeyi sabit tutuyorsa dikkat edin.
- **Eve gitmeyin.** Takip edildiğinizden şüpheleniyorsanız evinize, iş yerinize ya da çocuğunuzun okuluna gitmeyin; adresinizi göstermiş olursunuz.
- **Park yerini seçin.** Aydınlık, kameralı, kalabalık yerlere park edin. Mümkünse aracı çıkış yönüne bakacak şekilde bırakın.

En Riskli Anlar: Eve ve Araca Giriş-Çıkış

Saldırıların önemli bir kısmı yolda değil, **kapının önünde** olur. Anahtar aradığınız, kapıyı açtığınız, çantayı arabaya koyduğunuz saniyeler en savunmasız olduğunuz anlardır.

- Anahtarınız kapıya varmadan elinizde olsun.
- Kapıya yaklaşırken birkaç adım önce durup çevreye bakın: park etmiş araçta oturan biri, kapı önünde bekleyen biri var mı?
- Apartman girişinde arkanızdan tanımadığınız biri giriyorsa kapıyı tutmak zorunda değilsiniz.
- Asansörde kapının ve düğmelerin yanında durun. İçinden huzursuz olduğunuz biri varsa binmeyin.

- Araca biner binmez kapıları kilitleyin; telefonla oyalanmadan hareket edin.
- Eve girince kapıyı hemen kilitleyin.

Takip Edildiğini Düşünüyorsanız

1. **Eve gitmeyin.** Adresinizi göstermeyin.
2. **Kalabalık, aydınlık ve kameralı bir yere gidin:** açık bir dükkân, eczane, benzin istasyonu, alışveriş merkezi ya da karakol.
3. **Yardım isteyin.** Dükkân çalışanına durumu söyleyin. 112'yi arayın. Kadınlar için Emniyet'in KADES uygulamasındaki acil düğmesi konumunuzu doğrudan polise iletir.
4. **Not alın.** Kişinin eşkâlini, giysisini, varsa aracın markasını, rengini ve plakasını, saati ve yeri yazın ya da telefonunuza sesli not olarak kaydedin.
5. **Yalnız çıkmayın.** Güvenli yerden ayrılırken bir yakınınızı çağırın, taksi ya da polis desteği isteyin.

Dijital İz ve Konum

Bugün takip çoğu zaman sokakta değil, telefonda başlar. Sizi izlemek isteyen biri, paylaşımlarınızdan nerede yaşadığınızı, nerede çalıştığınızı ve ne zaman evde olmadığınızı öğrenebilir.

- **Canlı konum paylaşmayın.** Yalnızca gerçekten güvendiğiniz birkaç kişiyle, gerektiğinde ve sürekli olarak paylaşın.
- **Anlık paylaşmayın.** Bulunduğunuz yeri ancak oradan ayrıldıktan sonra paylaşın. “Şu an buradayım” bilgisi, sizi arayan biri için davetiyedir.

- **Evinizi göstermeyin.** Kapı numarası, sokak tabelası, pencereden görünen manzara ya da apartman girişi fotoğraflarda adresinizi ele verir.
- **Rutininizi yayınlamayın.** Her sabah aynı saatte spor salonu, her akşam aynı kafe paylaşımı, rutininizi herkese duyurur.
- **Koşu ve spor uygulamalarını kontrol edin.** Bu uygulamaların çoğu rotanızı haritada gösterir; evinizin çevresini gizleyen “gizlilik bölgesi” ayarını açın ya da paylaşımı kapatın.
- **Fotoğraf konum bilgisine dikkat edin.** Telefonla çekilen fotoğrafların içinde konum bilgisi bulunabilir. Fotoğrafı dosya olarak gönderirken bu bilgi de gidebilir; kamera ayarlarından konum kaydını kapatabilirsiniz.

Gizli Takip Cihazı ve Telefon Güvenliği

- **Takip cihazları.** Bir anahtarlık büyüklüğündeki konum cihazları çantaya, cebe ya da araca gizlenebilir. iPhone’lar yanınızda hareket eden tanımadığınız bir cihaz için uyarı verir; güncel Android telefonlarda da bilinmeyen izleyici uyarıları bulunur. Bu uyarıları kapatmayın ve ciddiye alın. Araçta tekerlek davlumbazları, tampon içi ve koltuk altları; çantada astar ve cepler sık kullanılan yerlerdir.
- **Cihaz bulursanız.** Hemen atmayın; fotoğrafını çekin, nerede bulduğunuzu not edin ve polise başvurun. Cihaz, kimin taktığını gösteren bir delil olabilir.
- **Telefon kilidi.** Güçlü bir ekran kilidi kullanın ve kilit kodunuzu kimseyle paylaşmayın.
- **İki adımlı doğrulama.** E-posta ve sosyal medya hesaplarınızda iki adımlı doğrulamayı açın.

- **Eski erişimleri kesin.** Ayrıldığınız partnerin ya da artık güvenmediğiniz birinin telefonunuza, hesaplarınıza, bulut yedeklerinize veya konum paylaşımınıza erişimi kalmadığından emin olun. Şifrelerinizi değiştirin, oturum açılmış cihazlar listesini kontrol edin.
- **Uygulama izinleri.** Hangi uygulamanın konumunuza sürekli eriştiğini kontrol edin; gereksiz izinleri kapatın.
- **Şüpheli belirtiler.** Tanımadığınız bir uygulama, sizin yapmadığınız ayar değişiklikleri ya da birinin yalnızca telefonunuzdan öğrenebileceği bilgileri bilmesi, telefonunuzun izlendiğinin işareti olabilir. Bu durumda bir uzmandan ya da operatörünüzden destek alın.

Israrlı Takibe Karşı Yasal Haklarınız

ÖNEMLİ NOT

Bu bölüm genel bilgi amaçlıdır ve hukuki tavsiye değildir. Açıklamalar Türkiye hukukuna göre verilmiştir; başka bir ülkede o ülkenin yasaları geçerlidir. Bir avukattan ya da baro adli yardım bürosundan destek alabilirsiniz.

Israrlı takip bir suçtur. Türk Ceza Kanunu'nun 123/A maddesine göre, birini ısrarla fiziken takip etmek ya da telefon, mesaj, sosyal medya veya üçüncü kişiler aracılığıyla temas kurmaya çalışarak o kişide ciddi huzursuzluk ya da güvenlik endişesi yaratmak altı aydan iki yıla kadar hapis cezası gerektirir. Suç çocuğa, boşanılan ya da ayrılık kararı verilen eşe karşı işlenirse, mağdurun okulunu, işini ya da evini değiştirmesine yol açarsa veya hakkında uzaklaştırma kararı olan kişi tarafından işlenirse ceza bir yıldan üç yıla kadardır [13]. Bu suçun soruşturulması **şikâyetle bağlıdır**: siz

şikâyet etmezseniz soruşturma başlamaz. Şikâyet süresi sınırlı olduğu için beklemeyin.

Koruma kararı isteyebilirsiniz. Şiddet ya da şiddet tehlikesi karşısında 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun kapsamında uzaklaştırma gibi koruyucu tedbirler istenebilir. Başvuru için polise, jandarmaya ya da Cumhuriyet başsavcılığına gidebilirsiniz. Destek hattı: ALO 183.

Delil toplayın. Şikâyetinizin gücü, elinizdeki kayıtlara bağlıdır:

- Her olayın tarihini, saatini, yerini ve ne olduğunu kısa bir notla yazın (KG-12).
- Mesajların, aramaların ve sosyal medya iletilerinin ekran görüntüsünü alın; silmeyin.
- Tanıkların adını ve iletişim bilgisini not edin.
- Olayın olduğu yerde kamera varsa, görüntülerin silinmeden istenmesi için kısa sürede başvurun.
- Takipçiye cevap vermeyin, onunla tartışmayın; her temas onun işine yarar.

KARAR ŞEMASI · TAKİP ŞÜPHESİ

Şu an tehlike altında mısınız?	EVET → 112'yi arayın ya da KADES'in acil düğmesine basın.
HAYIR ↓	
Birini üç kez gördünüz ya da bir araç sizi izliyor mu?	EVET → Eve gitmeyin; kalabalık ve kameralı bir yere geçin, yardım isteyin.
HAYIR ↓	
Takip tekrar mı ediyor, mesaj ve aramalar mı sürüyor?	EVET → Olay kaydı tutun, delil toplayın, şikâyet edin ve koruma kararı isteyin.
HAYIR ↓	
Güvenli bir yere ulaştıktan sonra rutininizi ve dijital izinizi gözden geçirin.	
↓	

Yanılmaktan korkmayın. Tedbir almanın bedeli küçüktür; geç kalmanın bedeli büyük olabilir.

GRUP 1 · 2 TEKNİK

Hedef Olmamak

KG-01 **PRENSİP** Rutini kırmak *Breaking the Routine*

NEREDE KULLANILIR Sizi izleyen birinin sizin hakkınızda öğrendiği en değerli bilgi, rutininizdir.

UYGULAMA Evden çıkış saatinizi, işe gidiş yolunuzu, kullandığınız karpıyı ve yürüyüş ya da spor saatinizi haftada birkaç kez değiştirin. Her gün farklı olmak zorunda değil; öngörülemez olmak yeterlidir.

SIK HATA Güzergâhı değiştirip her gün aynı saatte çıkmaya devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Bir hafta boyunca gidiş-dönüş saatlerinizi ve yollarınızı not edin; hangilerinin her gün aynı olduğunu görün ve en az ikisini değiştirin.

KG-02 **Dikkat kuralı: kulaklık ve telefon** *Attention Rule*

NEREDE KULLANILIR Tenha sokakta, otoparkta, apartman girişinde ve gece yürürken.

UYGULAMA 1. Bu alanlarda kulaklığın en fazla bir tarafını takın ya da hiç takmayın.

2. Telefona bakmanız gerekiyorsa durun, sırtınızı duvara verin, kısa bakın ve çevreyi yeniden tarayın.

3. Telefonu çantaya ya da cebe koyarak yürüyün.

SIK HATA Sesi yüksek müzik dinlerken تنها bir yerden geçmek.

ÇALIŞMA NOTU Bir hafta boyunca eve dönüşün son beş dakikasında telefonu cebe koyma alışkanlığı.

Takibi Fark Etmek

KG-03 **PRENSİP** Üç görüş kuralı *Three Sightings Rule*

NEREDE KULLANILIR Aynı kişinin ya da aracın hayatınızda “fazla sık” görünmeye başladığı her durumda.

UYGULAMA Aynı kişiyi ya da aracı farklı yerlerde ve farklı zamanlarda üç kez görürseniz bunu tesadüf saymayın. Eşkâli, giysiyi, aracı ve plakayı not edin; güzergâhınızı değiştirin ve tekrar olursa KG-09’daki adımları uygulayın.

SIK HATA “Herhalde komşudur” diyerek tekrar eden bir görüntüyü geçiştirmek.

ÇALIŞMA NOTU Günlük hayatta sessiz gözlem: gün içinde aynı kişiyi iki kez gördüğünüz anları fark etmeye çalışın.

KG-04 **Arkayı doğal biçimde kontrol etmek** *Checking Behind Naturally*

NEREDE KULLANILIR Yürürken takip edildiğinizden şüphelendiğinizde, bunu belli etmeden doğrulamak için.

UYGULAMA 1. Vitrin ve araç camlarındaki yansımayı, karşıdan karşıya geçerken iki yana bakmayı, bir dükkânın önünde durup vitrine bakmayı kullanın.

2. Arkaya dönüp uzun süre bakmayın; bu takipçiyi uyarır ve çoğu zaman gerekmez.

SIK HATA Sürekli arkaya dönerek panik görüntüsü vermek.

ÇALIŞMA NOTU Tanıdık bir caddede yürürken yansıma noktalarını fark etme çalışması.

KG-05 Yön değiştirme testi *Direction Change Test*

NEREDE KULLANILIR Yürürken birinin sizi izlediğinden şüphelendiğinizde.

- UYGULAMA**
1. Mantıklı bir sebep olmadan yön değiştirin: karşıya geçin, bir sokağa girip birkaç dakika sonra geri dönün, bir dükkâna girip bekleyin.
 2. Aynı kişi aynı değişiklikleri yapıyorsa takip şüphesi güçlenir.
 3. Testi kalabalık ve aydınlık bir yerde yapın; تنها bir sokağa girerek test etmeyin.

SINIR / B PLANI Test sırasında kendinizi تنها, çıkışı olmayan bir yere sokmayın. Şüpheli güçlendiğinde test etmeyi bırakın ve doğrudan güvenli bir yere gidin.

SIK HATA Testi karanlık ve boş bir sokakta yapmak.

ÇALIŞMA NOTU Eğitimle ya da bir arkadaşla, kalabalık bir çarşıda takipçi-hedef çalışması (KG-13).

KG-06 Araçta dört dönüş testi *Four Turns Test*

NEREDE KULLANILIR Araç kullanırken arkanızdaki bir aracın sizi izlediğinden şüphelendiğinizde.

- UYGULAMA**
1. Arka arkaya dört kez aynı yöne dönün; böylece bir blok dolaşıp başladığınız noktaya dönersiniz.
 2. Normal trafikte kimse bu turu sizinle birlikte atmaz.
 3. Araç hâlâ arkanızdaysa eve gitmeyin; karakola, benzin istasyonuna ya da kalabalık bir yere gidin ve 112'yi arayın.

SINIR / B PLANI Testi yalnızca trafik kurallarına uyararak ve güvenli sürüşü bozmadan yapın. Takipçiyle yarışmayın, onu sıkıştırmaya ya da yüzleşmeye çalışmayın.

SIK HATA Şüphelenince hızlanıp tehlikeli sürüşe geçmek.

ÇALIŞMA NOTU Yalnızca bilgi olarak öğrenilir; trafikte kendi kendine “tatbikat” yapılmaz.

Riskli Anlar ve Güvenli Noktalar

KG-07 Giriş-çıkış rutini *Entry and Exit Routine*

NEREDE KULLANILIR Eve, iş yerine ve araca girip çıktığınız her an.

UYGULAMA 1. Kapıya varmadan anahtar elde.

2. Kapıya birkaç adım kala durup çevreye bakın.

3. Arkanızdan tanımadığınız biri yaklaşıyorsa kapıyı açmayın, yürümeye devam edin.

4. Araca biner binmez kapıları kilitleyin, eve girince kapıyı hemen kilitleyin.

SIK HATA Kapının önünde çantada anahtar aramak.

ÇALIŞMA NOTU Bir hafta boyunca her eve girişte bu dört adımı bilinçli olarak uygulayın; sonra alışkanlığa dönüşür.

KG-08 Güvenli nokta haritası *Safe Point Map*

NEREDE KULLANILIR Takip edildiğinizi düşündüğünüzde nereye gideceğinizi önceden bilmek için.

UYGULAMA 1. Ev-iş, ev-okul ve sık kullandığınız diğer yolların üzerindeki güvenli noktaları belirleyin: gece açık olan eczane, benzin istasyonu, market, karakol, hastane.

2. Hangisinin kaçta kapandığını bilin.

3. Panik anında düşünmek zordur; karar önceden verilmiş olmalıdır.

SIK HATA Güvenli noktanın gece kapalı olduğunu olay anında öğrenmek.

ÇALIŞMA NOTU Kendi güzergâhlarınız için en az üç güvenli nokta yazın; aile üyelerinizle paylaşın.

KG-09 **PRENSİP** **Takip şüphesinde beş adım** *Suspected Tail Protocol*

NEREDE KULLANILIR Yürürken ya da araçtayken takip edildiğinizi düşündüğünüz an.

UYGULAMA Eve gitmeyin. En yakın güvenli noktaya gidin. İçeridekilere durumu söyleyin ve 112'yi arayın ya da KADES'i kullanın. Kişinin ya da aracın bilgilerini not edin. Oradan yalnız çıkmayın; bir yakınınızı, taksiyi ya da polisi bekleyin.

SIK HATA “Belki yanılıyorum” diyerek eve devam etmek.

ÇALIŞMA NOTU Adımları yüksek sesle sayarak ezberleyin; güvenli nokta haritasıyla birlikte çalışın.

GRUP 4 · 2 TEKNİK**Dijital Güvenlik****KG-10** **On dakikalık telefon kontrolü** *Ten-Minute Phone Check*

NEREDE KULLANILIR Ayda bir kez ve özellikle bir ilişki bittiğinde, telefonunuzun ve hesaplarınızın sizi ele vermediğinden emin olmak için.

- UYGULAMA**
1. Konum paylaşımını kimlerle yaptığınızı kontrol edin.
 2. Uygulama konum izinlerini gözden geçirin.
 3. E-posta ve sosyal medyada iki adımlı doğrulamayı açın ve oturum açılmış cihazlar listesine bakın.
 4. Ekran kilidinizi ve önemli şifreleri değiştirin.
 5. Tanımadığınız uygulamaları kaldırın.
 6. Bilinmeyen izleyici uyarılarının açık olduğundan emin olun.

SIK HATA Yalnızca şifreyi değiştirip açık kalan eski oturumları kapatmamak.

ÇALIŞMA NOTU Takvime ayda bir hatırlatma koyun.

KG-11 Gizli takip cihazını fark etmek *Detecting Tracking Devices*

NEREDE KULLANILIR Telefonunuz bilinmeyen bir cihaz uyarısı verdiğinde ya da biri nerede olduğunuzu açıklanamayacak biçimde biliyorsa.

- UYGULAMA**
1. Telefon uyarısını ciddiye alın ve uyarının gösterdiği cihazı sesli uyarıyla bulmaya çalışın.
 2. Çantanızın astarını ve ceplerini, aracın tekerlek davlumbazlarını, tamponun içini ve koltuk altlarını kontrol edin.
 3. Cihaz bulursanız atmayın; fotoğraflayın, yerini not edin ve polise götürün.

SINIR / B PLANI Cihazı takan kişiyle yüzleşmeye çalışmayın; bu, tehlikeyi artırabilir. Delili kolluğa teslim edin.

SIK HATA Cihazı bulup çöpe atmak; delil kaybolur ve takipçi fark eder.

ÇALIŞMA NOTU Telefonunuzdaki bilinmeyen izleyici uyarısı ayarının yerini öğrenin.

GRUP 5 · 2 TEKNİK

İsrarlı Takibe Karşı

KG-12 Olay kaydı tutmak *Incident Log*

NEREDE KULLANILIR Takip, rahatsız edici mesajlar ya da aramalar tekrar ettiğinde.

UYGULAMA 1. Her olay için tarih, saat, yer, ne olduğu, varsa tanıklar ve delil (ekran görüntüsü, fotoğraf) bilgisini kısa bir notla kaydedin.

2. Mesajları silmeyin.

3. Bu kayıt, şikâyet ve koruma kararı başvurusunda en güçlü dayanağınızdır.

SIK HATA Olayları hafızaya güvenip sonradan hatırlamaya çalışmak.

ÇALIŞMA NOTU Telefonunuzda “olay kaydı” adlı bir not açın; ilk satırı bugün yazın.

KG-13 **DRİL** **Takip farkındalığı drili** *Surveillance Awareness Drill*

NEREDE KULLANILIR Takip edildiğini fark etme becerisini güvenli bir ortamda geliştirmek için.

UYGULAMA Eğitimci ya da bir arkadaş, önceden haber vermeden kalabalık bir çarşıda sizi belirli bir süre izler. Süre sonunda onu fark edip etmediğinizi, kaç kez gördüğünüzü ve ne zaman şüphelendiğinizi konuşursunuz. Roller değişmez: çalışmanın amacı fark etmeyi öğrenmektir, takip etmeyi değil.

SINIR / B PLANI Yalnızca iki tarafın da önceden onay verdiği, kalabalık ve güvenli ortamlarda yapılır. Tanımadığınız kişiler üzerinde hiçbir koşulda denenmez.

SIK HATA Çalışmayı gerçek bir kişiyi takip ederek “denemek”; bu suçtur.

ÇALIŞMA NOTU Ayda bir kez, farklı ortamlarda.

Modül Değerlendirmesi

- Üç görüş kuralının ve yön değiştirme testinin anlatılması.
- Kendi güzergâhlarınız için güvenli nokta haritasının hazırlanması.
- Takip şüphesinde beş adımın sırayla söylenmesi.
- On dakikalık telefon kontrolünün kendi telefonunuzda uygulanması.
- Israrlı takibe karşı yasal hakların ve delil toplama adımlarının kısaca anlatılması.

KARŞI GÖZETLEME KONTROL LİSTESİ

- ☐ Rutinimi haftada en az birkaç kez değiştiriyorum.
- ☐ Tenha yerlerde kulaklık ve telefonla dikkatimi dağıtmıyorum.
- ☐ Üç görüş kuralını biliyorum ve uyguluyorum.
- ☐ Güzergâhlarımdaki güvenli noktaları biliyorum.
- ☐ Takip şüphesinde eve gitmiyorum.
- ☐ Konumumu anlık paylaşıyorum; telefonumu ayda bir kontrol ediyorum.
- ☐ Israrlı takipte olay kaydı tutuyor, delil saklıyor ve şikâyet hakkımı biliyorum.

K I S I M I V

KAPANIŞ VE EKLER



*Eğitmen olma yolu, kadınlara özel program, son söz ve
salonda kullanmanız için başvuru ekleri.*

BÖLÜM 12

Kadınlara Özel Program

Black Force Krav Maga'nın dokuz kademeli ana sistemine ek olarak, kadın öğrencilerimizin talebi doğrultusunda kadınların en sık karşılaştığı tehdit türlerine odaklanan ayrı bir program yürütüyoruz. Bu program P1-UE kademelerinin yerine geçmez; aynı prensiplerle (savun, etkisiz hale getir, uzaklaş) hazırlanmış paralel bir müfredattır ve Black Force'un 514 teknikli ana sayımına dahil değildir.

Program, saldırganın genelde fiziksel olarak daha güçlü olduğu varsayımıyla kurulur: teknikler kaba kuvvete değil, açığa, zamanlamaya ve hassas noktalara (göz, boğaz, burun, kasık, diz içi, ayak üstü) dayanır; bu programda hassas noktalara vuruş ek bir seçenek değil, kurtulmanın ana aracıdır; bu noktaların yeri, etkisi ve riski Modül 1'de ayrıntılı olarak anlatılır. Amaç saldırganı yenmek değil; kurtulmak, karşılık vermek ve uzaklaşmaktır.

BEŞ AŞAMA

- **Temel Kurtulma:** Tutma, sıkıştırma ve boğmadan kurtulma.
- **Yakın Temas Savunması:** Israrlı yaklaşma ve istenmeyen temas karşı sözlü/fiziksel sınır.

- **Yerde Savunma:** Yerde üstten baskı ve cinsel saldırı senaryolarında kurtulma.
- **Kaçış ve Dışarı Senaryoları:** Kapkaç, araca çekilme ve kaçırılma girişimlerine tepki.
- **Güvenlik, Hazırlık ve Olay Sonrası:** Güvenlik planı, risk değerlendirmesi, eşkâl tespiti, delil koruma, ev güvenliği ve evde çalışma planı.

KİMLER İÇİN

12–65 yaş arası, daha önce spor yapmamış olanlar dahil her kadın için uygundur. Ders öğrencinin kendi seviyesinden başlar.

ÖNEMLİ

- Bu program Black Force'un P1–UE kademeli ana sisteminin bir parçası değildir; ayrı ve paralel bir müfredattır, 514 sayısına dahil değildir.
- Hiçbir öz savunma eğitimi yüzde yüz koruma sağlamaz; amaç riski azaltmak ve seçenekleri artırmaktır.
- Şiddete uğramak hiçbir zaman mağdurun sorumluluğu değildir.

AŞAMA 1 · TEMEL KURTULMA

BİLEKTEN KAVRAMADAN KURTULMA (TEK EL)

Nerede kullanılır: Biri bileğinizi kavrayıp çekmeye ya da sürüklemeye çalıştığında.

Uygulama: Kavrayan elin baş parmağı en zayıf noktadır. Bileğinizi baş parmağa doğru, ani ve sert bir dönüşle çekin; diğer elinizle kurtulan kola destek verin. İş gücünüzde değil, açıda ve ani harekettedir.

Sık hata: Kolu düz, karşı yönde çekmeye çalışmak; bu kavrayan elin en güçlü olduğu yöndür.

Çalışma notu: Partnerle yavaş başlayın; baş parmağın açık noktasını hissederek bulun, sonra hızlandırın.

ÇİFT ELLE BİLEK KAVRAMASINDAN KURTULMA

Nerede kullanılır: Saldırgan iki eliyle tek bileğinizi sıkıca kavradığında.

Uygulama: Kavranan kolu dirsekten bükün ve elinizi kendi göğsünüze doğru, dairesel bir hareketle çekin; bu hareket saldırganın iki elinin de baş parmağına aynı anda baskı yapar.

Sık hata: Elinizi düz çizgide zorlamak; iki elin birleşik gücüne karşı kaybedersiniz.

Çalışma notu: Dairesel çekişi yavaş tekrar edip açığı ezberleyin.

ÖNDEN BOĞMADAN KURTULMA

Nerede kullanılır: Saldırgan önden iki eliyle boğazınızı sıktığında.

Uygulama: Çenenizi içeri çekip boğazınızı koruyun; iki kolunuzla saldırganın kollarının arasından yukarı ve dışa doğru sert bir hareketle sıyrılın, aynı anda bir adım geri çekilin. Boğaz kurtulduğu anda dizle kasığa, avuç içiyle burna ya da çeneye karşılık verin; gerekirse parmakla göze vurun.

Sık hata: Boğulan eli çözmeye çalışmak; öncelik kollarınızı kurtarmak ve mesafe açmaktır.

Çalışma notu: Partner yavaş ve kontrollü sıksın; çene kapama refleksini önce ayrı çalışın.

ARKADAN SARILMADAN KURTULMA (KOLLAR SERBEST)

Nerede kullanılır: Saldırgan arkadan sarıldığında ve kollarınız serbest kaldığında.

Uygulama: Kalçanızı geriye, saldırganın kasığına doğru sertçe itin; aynı anda dirseğinizle yüzüne, karnına ya da kaburgasına vurun. Saldırgan gevşediği anda öne eğilip elinizi ayağının üstüne

basarak ya da dizinin arkasına vurarak dengesini bozun ve uzaklaşın.

Sık hata: Sadece öne doğru çekilmeye çalışmak; sarılma sıkılaştıkça bu işe yaramaz.

Çalışma notu: Kalça itişini önce havada, sonra pedde çalışın.

SAÇ ÇEKMEDEN KURTULMA

Nerede kullanılır: Saldırgan saçınızdan tuttuğunda.

Uygulama: İki elinizle saldırganın elini kafanıza bastırın (bu, saç köklerindeki acıyı azaltır) ve başınızı elin bastığı yöne, acının azaldığı tarafa çevirin. Aynı anda dizle ya da elinizle kasığa, avuç içiyle çeneye karşılık verin; yandan çekildiyse dirsek yüze ya da gövdeye gider.

Sık hata: Başı elden uzaklaştırmaya çalışmak; bu acıyı artırır.

Çalışma notu: Partner çok hafif çeksin, elini kafanıza bastırma hareketini önce yavaş çalışın.

AŞAMA 2 · YAKIN TEMAS SAVUNMASI

SÖZLE SINIR KOYMA VE MESAFE BELİRLEME

Nerede kullanılır: Israrlı yaklaşma, uygunsuz yorum ya da rahatsız edici yakınlaşmada, fiziksel temastan önce.

Uygulama: Bir elinizi açık avuç şeklinde öne uzatıp net ve yüksek sesle sınır koyun ("Uzaklaş", "Dokunma"); aynı anda geriye bir adım atıp mesafe açın ve çevrenizdekilerin dikkatini çekin.

Sık hata: Sessiz kalıp durumu görmezden gelmek; bu genelde ısrarı artırır.

Çalışma notu: Rol oyunuyla sesli ve net komut vermeyi tekrarlayın; ses tonu kararlı olmalı.

DUVARA/KÖŞEYE SIKIŞTIRILMAKTAN KURTULMA

Nerede kullanılır: Saldırgan sizi bir duvara, köşeye ya da araca sıkıştırdığında.

Uygulama: Elinizi saldırganın göğsüne ya da omzuna koyup mesafeyi kontrol edin; fırsat bulduğunuzda yana doğru kayarak çıkış yönü açın, gerekirse avuç içiyle çeneye ya da dizle kasığa karşılık verip çıkın.

Sık hata: Sırtınızı tamamen duvara yaslayıp hareket alanınızı kendiniz kapatmak.

Çalışma notu: Çıkış yönünü önceden gözle taramayı alışkanlık haline getirin.

İSTENMEYEN KUCAKLAMADAN AYRILMA

Nerede kullanılır: Tanıdığınız ya da yabancı biri izin almadan sarıldığında ve rahatsız hissettiğinizde.

Uygulama: İki elinizi saldırganın göğsüne yerleştirip sertçe itin; aynı anda net bir sözle sınır koyun. Direnç sürerse kalçanızı geri çekip en uzak elinizin avuç içiyle kasığa vurun; dirsek kaburgaya iner.

Sık hata: Kibarlık adına hiç fiziksel sınır koymamak.

Çalışma notu: İtme hareketini rol oyunuyla, sözlü sınırla birlikte çalışın.

OMUZDAN/KOLUN ÜSTÜNDEN TUTULMADAN KURTULMA

Nerede kullanılır: Saldırgan omzunuzdan ya da üst kolunuzdan kavradığında, sizi çevirmeye ya da durdurmaya çalıştığında.

Uygulama: Tutulan tarafa doğru dönün (kavrayan elin baş parmağına doğru), aynı anda diğer elinizle avuç içi vuruşuyla karşılık verin ve mesafe açın.

Sık hata: Kavrayan ele karşı ters yöne, güçle çekişmek.

Çalışma notu: Dönüş yönünü kavrayan elin baş parmak tarafına göre belirlemeyi tekrar edin.

YAKIN MESAFEDEN ANİ YUMRUĞA TEPKİ (FLINCH)

Nerede kullanılır: Beklenmedik, çok yakın mesafeden gelen bir vuruşta; düşünmeye vakit olmadığında.

Uygulama: Kollarınızı hızla yüzünüzün önüne kaldırıp başınızı koruyun, aynı anda bir adım yana kayın. Temas kesildiğinde hemen mesafe açın ya da karşılık verin.

Sık hata: Donup hiç tepki vermemek.

Çalışma notu: Bu refleks yalnızca tekrarlarla otomatikleşir; partnerle yavaş, sürpriz dokunuşlarla çalışın.

AŞAMA 3 · YERDE SAVUNMA

SIRTÜSTÜ YERDE ÜSTTEN BASTIRILMAYA KARŞI İLK TEPKİ

Nerede kullanılır: Saldırgan sizi yere düşürüp üstünüze çıktığında.

Uygulama: Çenenizi içeri çekip boynunuzu koruyun, ellerinizi saldırganın kalça ya da göğsüne yerleştirip mesafe yaratın; kalçanızı bir yana çevirerek saldırganın ağırlık merkezini kaydırmaya çalışın.

Sık hata: Sadece üst gövdeyle itmeye çalışmak; kalça ve bacaklar kullanılmazsa güç yetmez.

Çalışma notu: Kalça çevirme hareketini pedde, yavaş tempoda tekrarlayın.

GUARD İÇİNDEN HASSAS NOKTA VURUŞUYLA MESAFE AÇMA

Nerede kullanılır: Saldırgan bacaklarınızın arasında, üstünüzdeyken.

Uygulama: Elinizle göze, avuç içiyle çeneye ya da parmaklarla boğaza kısa ve sert bir vuruş yapın; saldırgan geri çekildiği anda kalçanızla itip mesafe açın ve dönerek ayağa kalkın.

Sık hata: Vuruştan sonra beklemek; vuruş yalnızca fırsat yaratır, hemen mesafe açılmalıdır.

Çalışma notu: Vuruş+mesafe açma zincirini pedde art arda çalışın.

BACAK KİLİTLENMESİNDEN KURTULMA (YERDE)

Nerede kullanılır: Saldırgan bacağınızı ya da bacaklarınızı yerde kilitlediğinde, hareketinizi kısıtladığında.

Uygulama: Serbest bacağınızla saldırganın kafasına ya da gövdesine tekme atarak mesafe yaratın; kalçanızı geri kaydırıp (shrimping) bacağınızı kurtarın.

Sık hata: Bacağı çekip kurtarmaya çalışmak; kilit sıkılaştıkça bu işe yaramaz.

Çalışma notu: Kalça kaydırma (shrimping) hareketini ayrı, tekrarlı çalışın.

BOĞULURKEN YERDE KURTULMA

Nerede kullanılır: Saldırgan üstünüzdeyken iki eliyle boğazınızı sıktağında.

Uygulama: Çenenizi içeri çekin, iki elinizle saldırganın bir kolunu (tek kola odaklanarak) dışa doğru sıyırın; aynı anda kalçanızı o yöne çevirip köprü kurarak saldırganı yana devirin; bir elini koparıp diğer elin parmaklarıyla gözlere vurmak da bir seçenektir.

Sık hata: İki eli birden çözmeye çalışmak; enerji dağılır, kurtulma gecikir.

Çalışma notu: Tek kola odaklanmayı ve köprü-devirme zamanlamasını yavaş tempoda çalışın.

YERDE KURTULUP AYAĞA KALKIŞ

Nerede kullanılır: Yerdeki mücadeleden sıyrıldıktan hemen sonra.

Uygulama: Saldırgana sırtınızı dönmeden, gözünüz üzerindeyken bir dizinizi altınıza alıp teknik ayağa kalkışla (technical stand-up) ayağa geçin; kalkarken çevrenizi tarayın.

Sık hata: Aceleyle sırtınızı saldırgana dönerek kalkmak.

Çalışma notu: Kalkışı yavaş, göz teması saldırganda kalacak şekilde tekrarlayın.

AŞAMA 4 · KAÇIŞ VE DIŞARI SENARYOLARI

ÇANTA/TELEFON KAPKAÇINDA İLK TEPKİ

Nerede kullanılır: Biri çantanızı, telefonunuzu ya da başka bir eşyanızı ani bir hareketle kapmaya çalıştığında.

Uygulama: Eşyayı elinizden bırakma kararını hızlı verin (eşya can güvenliğinizden değerli değildir); saldırgan sizi de çekmeye çalışırsa kavrayan ele karşı en yakın hassas noktaya (göz, burun) karşılık verip elinizi kurtarın.

Sık hata: Eşyayı bırakmamak için saldırganla fiziksel mücadeleyle girmek.

Çalışma notu: “Eşya mı, güvenlik mi” kararını rol oyunuyla önceden netleştirin.

ARACA ÇEKİLMEME KARŞI DİRENİŞ

Nerede kullanılır: Biri sizi bir araca zorla bindirmeye ya da çekmeye çalıştığında.

Uygulama: Bütün gücünüzle direnin, yere çökün, bağırın, çevredeki sabit nesnelere (kapı kolu, direk) tutunun; elinizdeki en güçlü karşılığı (göz, boğaz, kasık) art arda kullanın. Araca binmeden önceki her saniye kaçış şansınızı artırır.

Sık hata: “Belki bir şey olmaz” diyerek işbirliği yapmak; araç hareket ettikten sonra seçenekleriniz ciddi şekilde azalır.

Çalışma notu: Yere çökme ve ağırlık verme tekniğini partnerle güvenli biçimde deneyin.

KALABALIKTA YARDIM ÇAĞIRMA VE DİKKAT ÇEKME

Nerede kullanılır: Tehdit altındayken çevrenizde insanlar olduğunda.

Uygulama: “Yardım edin” yerine belirli bir kişiyi işaret ederek somut bir komut verin (“Sen, kırmızı montlu, polisi ara!”); bu, kalabalıkta sorumluluğun dağılıp kimsenin harekete geçmemesini önler.

Sık hata: Genel bir sesle bağırıp kimseyi hedef almamak.

Çalışma notu: Belirli kişi işaret edip komut vermeyi rol oyunuyla tekrarlayın.

TAKİP EDİLDİĞİNİ FARK ETME VE GÜVENLİ YERE YÖNELME

Nerede kullanılır: Sokakta, otoparkta ya da toplu taşımada birinin sizi takip ettiğini fark ettiğinizde.

Uygulama: Yönünüzü değiştirip takibi doğrulayın (karşıdan karşıya geçmek gibi); doğrulanırsa ıssız bir yöne değil, aydınlık ve kalabalık bir yere (dükkan, benzinlik, kalabalık durak) yönelin ve güvenilir birine haber verin.

Sık hata: Doğrudan eve yönelmek; bu, takip eden kişiye adresinizi gösterir.

Çalışma notu: Güzergahınızdaki güvenli/aydınlık noktaları önceden zihninizde işaretleyin.

TEHDİT ALTINDA TESLİM OLMA KARARI (NE ZAMAN DİRENMEMELİ)

Nerede kullanılır: Silahlı bir tehdit altında, kaçış ya da yardım imkânı olmadığında.

Uygulama: Sakin kalıp saldırganla göz teması kurmadan yavaş ve net hareket edin; istenen eşyayı verin. Fiziksel karşılık yalnızca can güvenliğiniz doğrudan tehlikedeyken ve başka seçenek yokken düşünülür.

Sık hata: Her durumda fiziksel karşılık vermeye çalışmak; bazı durumlarda en güvenli seçenek teslim olup uzaklaşma fırsatını beklemektir.

Çalışma notu: Bu kararı önceden, sakın kafayla düşünüp netleştirin; panikte karar vermek zordur.

AŞAMA 5 · GÜVENLİK, HAZIRLIK VE OLAY SONRASI

Kadınlara yönelik şiddetin önemli bir kısmı tanıdık biri tarafından, çoğu zaman evde ve tekrar eden bir biçimde uygulanır [6]. Bu yüzden bu aşama fiziksel tekniklerden çok hazırlığa odaklanır: tehlikeyi önceden görmek, kaçış yolunu hazır tutmak ve bir olay yaşanırsa hakkınızı arayabilmek için gereken delili korumak. Buradaki bilgiler genel niteliktedir; kendi durumunuz için ALO 183, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM) ya da bir avukattan destek alın.

KİŞİSEL GÜVENLİK PLANI

Özellikle partner ya da aile içi şiddet riski varsa, planı tehlike anında değil, sakın bir zamanda yapın:

- **Acil çanta:** Kimlik, banka kartı, bir miktar nakit, yedek ev ve araç anahtarı, düzenli kullandığınız ilaçlar, çocukların kimlikleri ve önemli belgelerin fotokopileri. Çantayı güvendiğiniz birinin evinde ya da hemen alabileceğiniz bir yerde tutun.
- **Kod kelime:** Güvendiğiniz bir yakınınızla bir kelime belirleyin. Telefonda ya da mesajda bu kelimeyi kullandığınızda, onun 112'yi araması gerektiğini bilsin.
- **Çıkış yolu:** Evden hangi kapıdan çıkacağınızı ve o gece nerede kalabileceğinizi önceden bilin.

- **Tartışma kızırsa:** Mutfak, banyo ve garaj gibi sert ve kesici eşyaların bulunduğu, çıkışı olmayan yerlerden uzak durun; çıkış kapısına yakın kalın.
- **Numaralar:** 112 ve ALO 183 ezberinizde olsun; KADES uygulaması telefonunuzda yüklü dursun.
- **Çocuklar:** Tehlike anında nereye gideceklerini ve 112'yi nasıl arayacaklarını bilsinler.
- **Koruma ve barınma:** ŞÖNİM koruma, barınma ve danışmanlık desteği verir; 6284 sayılı Kanun kapsamında uzaklaştırma gibi koruyucu tedbirler istenebilir.

KİŞİSEL RİSK DEĞERLENDİRMESİ

Aşağıdaki sorular bir tanı aracı değildir; tehlikenin ne kadar ciddi olabileceğini görmenize yardım eder. “Evet” cevapları arttıkça risk artar. Tek bir “evet” bile varsa destek almak için beklemeyin.

- ☐ Daha önce size fiziksel şiddet uyguladı mı?
- ☐ Şiddet giderek sıklaştı ya da ağırlaştı mı?
- ☐ Sizi boğmaya çalıştı mı? Uzmanlar boğma girişimini ciddi bir tehlike işareti olarak kabul eder.
- ☐ Silahı var mı ya da silaha kolayca ulaşabiliyor mu?
- ☐ Sizi, çocukları ya da yakınlarınızı öldürmekle tehdit etti mi?
- ☐ Ayrılmak istediğinizi söyledikten sonra tehditler arttı mı? Ayrılık dönemi riskin yükseldiği bir dönemdir.
- ☐ Sizi takip ediyor, telefonunuzu ya da konumunuzu kontrol ediyor mu?
- ☐ Alkol ya da madde kullanımı var mı?
- ☐ Hakkında daha önce uzaklaştırma kararı verildi mi ya da bu kararı ihlal etti mi?

EŞKÂL TESPİTİ

Bir saldırganı polise doğru tarif edebilmek, onun bulunma ihtimalini artırır. Olaydan hemen sonra, güvenli bir yerde ve başkalarıyla konuşmadan önce not alın; başkalarının anlattıkları hafızanızı değiştirebilir.

- **Genel:** Cinsiyet, yaklaşık yaş, boy (kendi boyunuzla karşılaştırarak: “benden bir baş uzun”), yapı.
- **Yüz ve baş:** Saç rengi ve biçimi, sakal, bıyık, gözlük, yara izi, dövme, ben.
- **Giysi:** Yukarıdan aşağı renkler ve ayrıntılar. Ayakkabıya özellikle dikkat edin; saldırganlar kıyafet değiştirse bile ayakkabıyı çoğu zaman değiştirmez.
- **Ses ve konuşma:** Aksan, kullandığı sözcükler, ses tonu.
- **Kaçış:** Hangi yöne ve nasıl gitti: yaya, araçla, motosikletle.
- **Araç:** Marka, renk, plakanın tamamı ya da bir kısmı, hasar, çıkartma, cam filmi.
- **Kısa yol:** Hiçbir şeyi hatırlayamıyorsanız üç şeye odaklanın: ayırt edici bir iz, ayakkabı ve kaçış yönü.

OLAY SONRASI DELİL KORUMA

Bir saldırıdan sonra ilk iş güvenli bir yere ulaşmak ve 112’yi aramaktır. Ardından atacağınız adımlar, ileride hakkınızı arayabilmeniz için önemlidir:

- **Cinsel saldırıda:** Mümkünse yıkanmayın, dişlerinizi fırçalamayın ve giysilerinizi değiştirmeyin. Değiştirdiyseniz her parçayı ayrı bir kâğıt torbaya koyun. Olabildiğince erken hastaneye gidin; muayene ve rapor, delillerin kaybolmadan kayıt altına alınmasını sağlar.
- **Henüz karar vermediyseniz bile:** Şikâyet edip etmeyeceğinize daha sonra karar verebilirsiniz; ama muayene olmak ve rapor almak, delilin kaybolmamasını sağlar.

- **Yaralanmalar:** Fotoğraflarını çekin ve sağlık raporu alın. Morarmalar birkaç gün içinde daha belirgin hâle gelebilir; birkaç gün arayla yeniden fotoğraflayın.
- **Kayıtlar:** Mesajları, arama kayıtlarını ve sosyal medya iletilerini silmeyin; ekran görüntüsünü alın.
- **Tanık ve kamera:** Tanıkların iletişim bilgilerini not edin; olay yerinde kamera varsa görüntülerin silinmemesi için kısa sürede başvurun.
- **Destek:** Bir avukattan ya da baroların kadın hakları merkezlerinden destek alabilirsiniz. Psikolojik destek almak da iyileşmenin bir parçasıdır. Yaşadıklarınız asla sizin suçunuz değildir.

EV GÜVENLİĞİ VE GÜVENLİ ODA

- **Kapı:** Sağlam bir kilit ve kapı dürbünü kullanın. Tanımadığınız birine kapıyı açmayın; kurye ya da görevli olduğunu söyleyen birinin kimliğini sorun ya da bağlı olduğu kurumu arayarak doğrulayın.
- **Anahtar:** Yedek anahtarı paspas altı ya da saksı gibi tahmin edilebilir yerlere koymayın. Eski bir partnerde anahtarınız kaldıysa kilidi değiştirin.
- **Güvenli oda:** İçeriden kilitlenebilen, içinde şarjlı bir telefon bulunan, mümkünse penceresi olan bir oda belirleyin. Mutfak ve banyo gibi sert ve kesici eşyaların bulunduğu yerler güvenli oda olmamalıdır.
- **Gece bir ses duyarsanız:** Sesin kaynağına gitmeyin; güvenli odaya geçin, kapıyı kilitleyin ve 112'yi arayın.
- **Aydınlatma:** Bina girişi, merdiven ve bahçe iyi aydınlatılmış olsun; bozuk lambaları yönetime bildirin.
- **Komşu:** Güvendiğiniz bir komşuyla anlaşın; evinizden belirli bir ses ya da işaret gelirse polisi arasın.

- **Görünürlük:** Evinizin konumunu ve iç düzenini sosyal medyada paylaşmayın (bkz. Modül 4 · Karşı Gözetleme).

EVDE ÇALIŞMA PLANI

Salondaki derslerin arasında, haftada iki ya da üç gün 15–20 dakikalık kısa bir tekrar, öğrendiklerinizin stres anında hatırlanmasını kolaylaştırır. Partnerle yapılan kurtulma ve yer çalışmaları yalnızca salonda, eğitmen gözetiminde yapılır; evde yalnızca tek başınıza, güvenli bir alanda çalışın.

- **Isınma (3 dk):** Yerinde hafif koşu, kol ve omuz çevirme, dizleri ve bilekleri ısıtma.
- **Duruş ve ses (2 dk):** Çit duruşunda “Dur!”, “Yaklaşma!” gibi kısa ve net cümleleri yüksek sesle söyleyin.
- **Vuruşlar (5 dk):** Avuç içi vuruşu, çekiç yumruk, diz ve ön tekme yi bir yastık ya da minder üzerine çalışın; duvara ya da sert yüzeylere vurmayın.
- **Kurtulma provası (3 dk):** Bilek kurtulmalarında kolun hangi yöne döndüğünü ve kaçış adımını tek başınıza, yavaşça tekrarlayın.
- **Yerden kalkış (3 dk):** Teknik ayağa kalkmayı her iki tarafa beşer kez yapın.
- **Kapanış (2 dk):** Derin nefes alın ve bir senaryoyu (örneğin eve girerken arkadan yaklaşan biri) zihninizde baştan sona canlandırın: fark et, sınır koy, savun, etkisiz hale getir, uzaklaş.

Bu programın güncel ders yeri, saatleri ve ücreti için izmirkravmagaclub.com.tr adresine ya da WhatsApp’tan 0555 200 51 13 numarasına yazabilirsiniz.

BÖLÜM 13

Eğitmen Olmak

İyi teknik yapmak eğitmen olmak için yetmez. Öğrencinizin neyi eksik yaptığını görebilmeniz, doğru geri bildirimi verebilmeniz ve en önemlisi salonu güvenli tutmanız gerekir. Bir öğrenciyi bir üst kademeye taşımak kolaydır; onu yaralanmadan, kendine güvenen ve doğru kararlar veren biri olarak taşımak asıl iştir.

İKİ KADEME, İKİ SORUMLULUK

Black Force sisteminde eğitmenlik, Graduate 2'den sonra gelen iki kademeye tanımlanır. **Yardımcı Eğitmen** kademesi (30 teknik) ders planlama, teknik düzeltme, güvenli antrenman yönetimi, ayakta kontrol ve üçüncü kişiyi koruma becerilerini kapsar; tamamlayan kişiye P1-P3 seviyelerinde ders yürütme yetkisi verilir. **Uzman Eğitmen** kademesi (11 teknik) teknik ustalık, zor koşullarda icra ve ileri kilit savunmalarını kapsar; tamamlayan kişiye P1-G2 tüm seviyelerin sınavlarını yapma yetkisi verilir. Eğitmen belgeleri, Black Force eğitmen sözleşmesinin şartlarına ve yıllık vize onayına tabidir. Bu yetkiler BFKM'nin kurum içi yetkileridir; resmî antrenör belgesi, resmî sporcu lisansı ya da resmî bir kurumun verdiği yetki yerine geçmez.

İYİ BİR EĞİTMENİN ÖZELLİKLERİ

- **Güvenlik önce gelir.** Hiçbir teknik, bir öğrencinin sakatlanmasına değmez.
- **Sade anlatır.** Bir tekniği en az kelimeyle, en açık biçimde anlatır.
- **Gözlemler.** Öğrenciyi izler, hatanın kökünü bulur ve tek bir düzeltme verir.
- **Örnek olur.** Salonda istediği davranışı önce kendisi gösterir: dakiklik, saygı, kontrol.
- **Dürüst olur.** Bir tekniğin sınırlarını ve eğitimin yapamayacaklarını açıkça söyler; kesin vaatlerde bulunmaz.
- **Öğrenmeye devam eder.** Diğer branşlardan ve diğer öğretmenlerden öğrenmeye açıktır.

SEVİYE DEĞERLENDİRMESİ NASIL YAPILIR

Seviye değerlendirmesi, öğrencinin o kademenin tekniklerini güvenli ve doğru biçimde uygulayabildiğini ve senaryolarda doğru kararlar verebildiğini ölçer. Değerlendirme adil, tutarlı ve önceden açıklanmış ölçütlere dayanmalıdır. Öğrenciye neyin değerlendirileceği sınavdan önce söylenir; sınav sonunda güçlü yönler ve gelişmesi gereken alanlar yazılı ya da sözlü olarak paylaşılır. Başarısız bir değerlendirme bir son değil, bir sonraki çalışmanın planıdır.

Her kademe değerlendirmesi aynı beş ölçütle puanlanır. Her ölçüt 1 ile 4 arasında bir puan alır; toplam 20 puan üzerinden değerlendirilir.

ÖLÇÜT	1 - YETERSİZ	2 - GELİŞİYOR	3 - YETERLİ	4 - GÜÇLÜ
Güvenlik	Partneri ya da kendini riske atıyor	Uyarıyla güvenli kalıyor	Kendiliğinden güvenli	Başkalarının güvenliğini de gözetiyor

ÖLÇÜT	1 - YETERSİZ	2 - GELİŞİYOR	3 - YETERLİ	4 - GÜÇLÜ
Teknik doğru-luk	Temel mekanik eksik	Mekanik yavaşta doğru	Tempoda doğru	Dirençli partnere karşı doğru
Zaman-lama ve mesafe	Geç ya da erken	Tutarsız	Çoğunlukla doğru	Tutarlı ve uyumlu
Karar verme	Kaçış ve sınırı görmüyor	Uyarıyla doğru karar	Kendiliğinden doğru karar	Belirsiz durumda da doğru karar
Çıkış ve tarama	Uzaklaşmıyor	Bazen uzaklaşıyor	Her tek-nikte uzak-laşıyor	Tarama ve çıkış otomatik

- **Geçme koşulu:** Toplam en az 15 puan ve hiçbir ölçütte 1 puan olmaması.
- **Güvenlik ölçütü:** Güvenlikte 1 puan alan öğrenci, toplam puanı ne olursa olsun o değerlendirmeden geçemez.
- **Tekrar değerlendirme:** Geçemeyen öğrenci, eğitmenin yazdığı çalışma planını uyguladıktan sonra en erken dört hafta içinde tekrar değerlendirilir.

S O N S Ö Z

Son Söz

514 teknik anlattım ama hepsi tek bir şeye çıkıyor: hazır olun, çünkü hazırlıksız yakalanmanın bedeli ağır olabilir.

Hazır olmak, sürekli tetikte ve korku içinde yaşamak demek değildir. Tersine, hazır olan insan daha rahattır. Çevresini fark eder, sınır koymayı bilir, bir tartışmadan ne zaman uzaklaşacağını bilir ve gerçekten gerekirse ne yapacağını bilir. Bu bilgi, günlük hayatı daha sakin ve daha özgür yaşamınızı sağlar.

Kitabı bitirmek bir başlangıçtır, son değil. Gerçek beceri salonda, tekrarda, düşe kalka öğrenilir. Bir tekniği yüzlerce kez tekrar ettiğinizde o teknik size ait olur; bir gün ona ihtiyacınız olursa, düşünmeden oradadır. Umarım o gün hiç gelmez.

Salonda görüşmek üzere.

— Emre B. Argunşah

Y A Z A R

Yazar Hakkında

Emre B. Argunşah, Black Force Krav Maga Sistemi'nin kurucusu ve baş eğitmenidir. Birden fazla uluslararası sistemde siyah kuşak sahibidir ve eğitmenlik sertifikalarına sahiptir.

Yıllardır İzmir'de kadın, erkek ve gençlere öz savunma eğitimi veren Argunşah'ın öğrencileri arasında asker, kolluk ve özel güvenlik personeli de çokça bulunmaktadır. Argunşah, Black Force sistemini salonda gördüğü gerçek ihtiyaçlar üzerine kurdu: basit, tekrarlanabilir, yer mücadelesini ve karar vermeyi merkeze alan bir müfredat. Eğitim anlayışının temelinde "savun, etkisiz hale getir, uzaklaş" ilkesi ve her öğrencinin kendi hızında, güvenle ilerleyebileceği bir salon kültürü yer alır.

Black Force Krav Maga eğitimleri ve seviye belgesi sorgulama için: izmirkravmagaclub.com.tr

Ek A - Terimler Sözlüğü

Bu sözlük, kitapta ve salonda sık kullanılan terimlerin kısa açıklamalarını içerir. Bazı terimler uluslararası kullanımdaki İngilizce adlarıyla da verilmiştir.

A - G

- **Açık guard (open guard):** Yerde sırtüstüyken saldırganı bacaklarla kilitlemeden, ayak temaslarıyla mesafe kontrol ettiğiniz pozisyon.
- **Avuç içi vuruşu (palm heel strike):** Avucun alt kısmındaki sert bölgeyle yapılan, özellikle çene ve buruna yönelik vuruş.
- **Ayı sarılması (bear hug):** Saldırganın sizi gövdenizden sardığı tutuş; kollar serbest ya da yakalı olabilir.
- **Baş koruma duruşu (head cover):** Hazırlıksız yakalandığınızda kolların başın iki yanına kaldırıldığı kapanma pozisyonu.
- **Burst:** Kısa sürede çok sayıda vuruşla saldırganı bunalıtma yöntemi.
- **C-Grip:** Başparmak ve parmaklarla "C" şekli oluşturarak silah kolunun bileğini kavrama.

- **Canlı taraf (live side):** Saldırganın göğüs ve yüz tarafı, silah kolunun iç tarafı; saldırganın iki elini de kullanabildiği, daha tehlikeli taraf.
- **Çerçeveleme (framing):** Önkolları sert bir çerçeve gibi kullanarak saldırganın ağırlığını ya da ilerlemesini durdurma.
- **Çit duruşu:** Konuşurken ellerin açık ve göğüs hizasında tutulduğu, saldırgan görünmeyen koruyucu duruş.
- **Dim Mak:** Çin dövüş sanatları geleneğinden gelen ve popüler kültürde “ölüm dokunuşu” diye anılan kavram; bu kitapta yalnızca anatomik olarak açıklanabilen hassas nokta etkileri ele alınır (Modül 1).
- **Dirsek açıları:** Dirsek vuruşlarının yönlerine göre numaralandırılmış sistemi; Black Force’ta 14 açığa kadar ilerler.
- **Doğaçlama savunma aracı:** Savunma amacıyla üretilmemiş ama saldırıya uğrayan kişinin o an kendini korumak için kullandığı günlük nesne; çanta, şemsiye, rulo dergi, sandalye gibi (Modül 3).
- **Durumsal farkındalık:** Çevrede olup biteni fark etme ve olağan dışı olanı erken görme becerisi.
- **Funneling (hizaya sokma):** Çoklu saldırganı birbirinin arkasına gelecek şekilde konumlandırıp aynı anda yalnızca biriyle temas etme.
- **Guard:** Yerde sırtüstüyken saldırganın bacaklarınızın arasında olduğu pozisyon.
- **Guard pass:** Üstteki kişinin alttakinin bacaklarını geçerek daha baskın bir pozisyona geçmesi.
- **Guillotine:** Boyunun önden, kolun altında kilitlendiği boğma.

H-R

- **Half guard:** Saldırganın bacaklarınızdan yalnızca birini kontrol ettiği yer pozisyonu.

- **Hassas nokta:** Küçük bir baskı ya da darbeyle acı, refleks ya da anlık güç kaybı üreten, sinir, eklem ya da organ yapısına bağlı bölge; bu kitapta yeşil, sarı ve kırmızı risk seviyeleriyle sınıflandırılır (Modül 1).
- **Hedef bölgeleri:** Göz, boğaz, çene, kasık, diz gibi, güç farkı büyük olduğunda da etki yaratabilen ama etkisi garanti olmayan bölgeler.
- **Hook:** Kavisli yumruk.
- **Japon Jiujutsu:** Eklem kilitleri, fırlatmalar ve silahsız savunmaya dayanan geleneksel Japon yakın dövüş sanatı; Black Force'un kilit ve fırlatma bilgisinin kaynaklarından biri.
- **Kali:** Filipin kökenli, sopa, bıçak ve boş el çalışmasını birlikte öğreten dövüş sanatı; Black Force dirsek sisteminin kaynaklarından biri.
- **Kalkan Duruşu:** Kolların yüz ve gövde önünde kapandığı, bu pozisyondan vuruş ve klinç üretilen Black Force yapısı.
- **Klinç:** İki kişinin birbirini yakın mesafede tuttuğu, itişip çekiştiği pozisyon.
- **Knee on belly:** Üstteki kişinin dizini alttakinin karnına ya da göğsüne yerleştirdiği pozisyon.
- **Köprü (bridge):** Yerde sırtüstü kalçanın sert biçimde yukarı kaldırılması; kaçışların temel hareketi.
- **Kubotan:** Yaklaşık 14 cm uzunluğunda, küt uçlu, genellikle anahtarlık olarak taşınan sert çubuk; esas olarak baskı ve kontrol aracıdır. Türkiye'de 6136 sayılı Kanun kapsamında muşta benzeri yasak alet olarak değerlendirilir; başka ülkelerde kuralları farklıdır (Modül 2).
- **Meşru müdafaa:** Haksız bir saldırıyı o anki koşullara göre orantılı biçimde defetme hakkı.
- **Mount:** Saldırganın sizin göğsünüze ya da karnınıza oturduğu yer pozisyonu.

- **North-South:** Üstteki kişinin başınızın üzerinde ters yönde durduğu yer pozisyonu.
- **Nosiseptör:** Deride, kemik zarında, eklemlerde ve organ kapsüllerinde bulunan, hasar ya da hasar tehlikesini algılayıp acı sinyali üreten sinir ucu.
- **Orantılılık:** Kullanılan gücün saldırının ağırlığı ve koşullarıyla uyumlu olması.
- **Ölü taraf (dead side):** Saldırganın silah tutan kolunun dış tarafı, sırtına yakın taraf; silah savunmalarında mümkün olduğunca hedeflenen, daha güvenli taraf.
- **Peek-a-boo:** Yüksek ve kapalı gard, sürekli baş hareketi ve kısa mesafeye patlayıcı girişle tanınan boks stili; Black Force yumruk mekaniğinin temeli.
- **Pluck:** Boğan elleri kanca yapılmış ellerle boğazdan koparma hareketi.
- **Reversal (yer değiştirme):** Alttaki kişinin pozisyonu tersine çevirip üste geçmesi.

S-Z

- **Scarf hold:** Saldırganın yanınızda oturup başınızı ve bir kolunuzu yandan kilitlediği pozisyon.
- **Shrimping (kalça kaçıışı):** Yerde kalçayı yana kaydırarak mesafe açma hareketi.
- **Silat:** Güneydoğu Asya kökenli, yakın mesafe dirsek, diz ve denge bozma çalışmasıyla bilinen dövüş sanatları ailesi; Black Force dirsek sisteminin kaynaklarından biri.
- **Side control:** Saldırganın yanınızda, göğsünüzün üzerinde ağırlık vererek sizi sabitlediği pozisyon.
- **Sprawl:** Yere indirme girişimine karşı bacakların geriye fırlatılıp kalçanın yere bastırılması.

- **Süpürme (sweep):** Alttayken ya da ayaktayken saldırganın dengesini bozup yere devirme.
- **Teknik ayağa kalkma (technical stand-up):** Saldırganı göreyerek ve dengeyi koruyarak yerden kalkma yöntemi.
- **Teep:** Muay Thai kökenli itme tekmesi.
- **Teslim işareti (tap):** Kilit ya da boğma çalışmasında partnere ya da zemine vurarak “bırak” anlamı veren işaret.
- **Thai klinç:** Ellerin saldırganın ensesinde üst üste yerleştirildiği baş kontrolü.
- **Turtle:** Dizler ve dirsekler üzerinde topaklanarak kendini koruma pozisyonu.
- **Tünel görüşü:** Stres altında görüş alanının daralması.
- **V-Step:** Çapraz bir adımla saldırganın dış tarafına geçip silah kolunu kontrol etme yöntemi.
- **360 savunması:** Farklı açılardan gelen kavisli saldırılara karşı önkolla yapılan tutarlı blok sistemi; bu kitapta Black Force numaralandırmasıyla yedi açılı olarak öğretilir.

SİSTEM TERİMLERİ

- **Black Force Dirsek Açılı Sistemi:** Silat ve Kali’den uyarlanan dirsek vuruşlarının 1’den 14’e kadar Black Force’a özgü numaralandırılması.
- **Dril:** Bir beceriyi stres, yorgunluk ya da zor koşullar altında tekrarlatan çalışma biçimi.
- **Karar şeması:** Bir tehdit karşısında hangi seçeneğin hangi sırayla değerlendirileceğini gösteren basamaklı yol.
- **Özel modül:** Kademe sınavlarına bağlı olmayan ve 514 teknik başlığına dahil edilmeyen tamamlayıcı eğitim bölümü; kodları HN (Hassas Noktalar), KB (Kubotan ve Metal Kalem), DS (Doğaçlama Savunma: Çevredeki Nesnelerle Savunma) ve KG (Karşı Gözetleme ve Kişisel Güvenlik).

- **Prensip:** Tek bir hareket değil, birçok tekniğin arkasındaki karar ya da davranış kuralı.
- **Risk renk kodu:** Hassas noktaların en kötü olası sonuçlarına göre yeşil (baskı ve kontrol), sarı (yaralama riski) ve kırmızı (kalıcı hasar ya da ölüm riski) olarak sınıflandırılması.
- **Senaryo:** Birden fazla tekniğin gerçekçi bir durum içinde birleştirildiği eğitim kurgusu.
- **Sınır / B planı:** Yüksek riskli tekniklerde, tekniğin hangi koşullarda uygulanmayacağını ve bozulursa bir sonraki güvenli seçeneği gösteren başlık.
- **Solunum güvenliği protokolü:** Yerde kontrol ve tutma sırasında karşınızdakinin nefes alabilmesini güvence altına alan kurallar.

Ek B · Dril Kütüphanesi

Bu ek, derslerde ve kendi çalışmalarınızda kullanabileceğiniz temel drilleri içerir. Her dril için amaç, düzen ve dikkat edilecek nokta verilmiştir. Driller, ilgili kademenin tekniklerine göre uyarlanabilir.

FARKINDALIK VE KARAR DRİLLERİ

- **Renk komutu:** Eğitimci “sarı, turuncu, kırmızı” komutları verir; öğrenciler her renge uygun duruş ve davranışa geçer. Amaç: dikkat düzeylerini bedende hissetmek.
- **Kapı kartı:** Senaryo başlamadan eğitimci hangi çıkışların açık olduğunu gösterir; savunma sonrası öğrenci doğru çıkışa gitmelidir. Amaç: kaçışı otomatik hâle getirmek.
- **Parmak sayısı:** Teknik sonrası partner parmakla bir sayı gösterir; öğrenci taramayla sayıyı söyler. Amaç: tünel görüşünü kırmak.
- **Sözlü sınır:** Partner yaklaşırken öğrenci kısa sınır cümleleri kullanır; partner üçüncü uyarıdan sonra ilerlemeye devam ederse savunma başlar. Amaç: sözden eyleme geçişi netleştirmek.

AYAKTA VURUŞ VE SAVUNMA DRİLLERİ

- **Mesafe merdiveni:** Partner pedle yaklaşıp uzaklaşır; öğrenci mesafeye göre tekme, yumruk, dirsek ya da diz seçer.
- **Savunma-karşılık metronomu:** Sabit tempoda gelen yumruklara karşı savunma ve karşılık aynı anda yapılır; tempo kademeli artırılır.
- **Seri 10/20:** 10 saniye yoğun seri, 20 saniye dinlenme; 8 tur.
- **Kapan ve gir:** Partner hafif ped serileri atar; öğrenci kapanır, ilerler ve 3 saniye içinde karşılık serisine geçer.

TUTUŞ VE KLİNÇ DRİLLERİ

- **Rastgele tutuş:** Partner rastgele bilek, yaka, saç ya da boğma tutuşu yapar; öğrenci kurtulma, karşılık ve uzaklaşma zincirini tamamlar.
- **Klinç savaşı:** 30 saniyelik turlarda iki kişi klinçte pozisyon üstünlüğü için çalışır; vuruş yok.
- **Duvar dönüşü:** Öğrenci sırtı yumuşak bir duvara dayalıyken klinçten yer değiştirerek çıkmaya çalışır.

YER DRİLLERİ

- **Shrimp koridoru:** Mat boyunca kalça kaçıyla ilerleme ve geri dönme.
- **Kalk ve tara:** Yerde savunma duruşundan teknik kalkış, ardından sesli tarama.
- **Kaçış zinciri:** Partner her kaçı bir kez engeller; öğrenci zincirdeki bir sonraki kaçıya geçer.
- **İkinci saldırgan:** Yer çalışması sırasında eğitmen habersizce ped ile yaklaşır; öğrenci fark edip kalkmalıdır.

SİLAH DRİLLERİ (YALNIZCA EĞİTİM EKİPMANIYLA)

- **Açı adı:** Eğitimci eğitim bıçağıyla bir açı gösterir; öğrenci açının adını söyleyip geri çekilir.
- **İşaretleyici bıçak 30:** 30 saniyelik işaretleyici bıçak drili; sonunda işaretler birlikte değerlendirilir.
- **Namlu çizgisi:** Eğitim silahının namlusuna bant ile çizgi çekilir; her saptırmada namlunun kime baktığı kontrol edilir.
- **Karar kartı:** Eğitimci senaryo kartı okur (ör. “cüzdan istiyor, kaçış yolu açık”); öğrenci teslimiyet, kaçış ya da müdahale kararını gerekçesiyle söyler.

STRES VE KONDİSYON DRİLLERİ

- **Burpee ve savunma:** 30 saniye burpee, hemen ardından eğitimcinin seçtiği savunma.
- **Işık kısı:** Salon ışıkları kısılır, temas temelli savunmalar çalışılır.
- **Gürültü:** Yüksek sesli müzik ya da bağırımlar altında sözlü komut ve savunma.

Ek C · Kademe Özeti

Aşağıdaki özet, dokuz kademenin teknik sayılarını, yer mücadelesi ağırlığını ve ana temalarını tek bakışta gösterir. Önerilen süreler haftada iki ders temposuna göre verilmiştir; her öğrencinin ilerleme hızı farklıdır ve seviye geçişleri eğitmen değerlendirmeyle yapılır.

- **P1 — Temel Duruşlar ve İlk Savunmalar:** 60 teknik, 12 yer. Duruş, temel vuruşlar, yumruk savunması, tutuş kurtulmaları, düşme, dezavantajlı kişiye özel teknikler. Önerilen süre: 3 ay.
- **P2 — Kombinasyonlar, Tekme Savunması ve Tutuşlar:** 74 teknik, 17 yer. Seriler, kavis ve tekme savunmaları, sarılma ve baş kilitleri, klinç, kafa vuruşu, ileri düşmeler. Önerilen süre: 3 ay.
- **P3 — Sopa, Bıçak ve Çoklu Saldırgana Giriş:** 75 teknik, 31 yer. Temel bıçak ve sopa savunması, çoklu saldırgan, yere indirilmeye karşı savunma, alt kontrol ve kaçışlar. Önerilen süre: 4 ay.
- **P4 — İleri Silah Savunması, Klinç ve Yer:** 75 teknik, 18 yer. 360 savunmasının tamamı, silahsızlandırma, Thai klinç, eklem kilitleri, Kalkan Duruşu. Önerilen süre: 4 ay.

- **P5 — Ateşli Silah Tehdidi ve Stres Altında Uygulama:** 66 teknik, 24 yer. Tabanca tehdidi, uzman bıçak savunması, çoklu saldırgan, üstten kontrol, denge bozma ve fırlatmalar. Önerilen süre: 4 ay.
- **G1 — İleri Düzey:** 72 teknik, 20 yer. Uzun namlulu ve araç içi tehditler, günlük nesneler, ek silah ve cisim savunması, takım taktikleri, süpürmeler. Önerilen süre: 6 ay.
- **G2 — Uzman Seviye:** 51 teknik, 7 yer. Hibrit senaryolar, hukuki bilinç, dirsek sisteminin tamamı, ileri klinç. Önerilen süre: 6 ay.
- **Yardımcı Eğitmen:** 30 teknik. Ders planlama, ayakta kontrol, üçüncü kişiyi koruma. P1–P3 ders yürütme yetkisi.
- **Uzman Eğitmen:** 11 teknik, 8 yer. Teknik ustalık ve ileri kilit savunmaları. P1–G2 sınav yetkisi.

Toplam: 514 teknik. Kategorilere göre: vuruş ve hareket 87, grappling–klinç–kilit 121, yer mücadelesi 138, vuruşlara karşı savunma 28, silah ve cisim savunması 74, çoklu saldırgan ve takım taktikleri 35, senaryo–karar verme–hukuki bilinç 22, özel durumlar ve dezavantajlı kişiye özel 9.

Özel modüller (kademe dışı, 514’e dahil değildir):

- **Modül 1 — Hassas Noktalar ve Vücut Anatomisi (HN):** 30 nokta, 15 uygulama. Yeşil, sarı ve kırmızı risk seviyeleri, hukuki çerçeve, baskıyla kurtulma ve vuruş uygulamaları. Önerilen başlangıç: P3 sonrası.
- **Modül 2 — Kubotan ve Metal Kalem (KB):** 14 uygulama. Tutuşlar, baskı, kol ve bacağa vuruş, anahtar savurma, aracın kaybı; Türkiye’de kubotan yasak alet sayıldığı için teknikler metal kalemle çalışılır. Önerilen başlangıç: Modül 1 sonrası.
- **Modül 3 — Çevredeki Nesnelerle Savunma (DS):** 19 uygulama. Beş işlev, üç saniye kuralı, nesne rehberi, yerden alınan

nesneler ve kafe senaryosu. Önerilen başlangıç: P3 sonrası; G1'deki günlük nesneler grubuyla birlikte çalışılması önerilir.

- **Modül 4 — Karşı Gözetleme ve Kişisel Güvenlik (KG):** 13 uygulama. Hedef olmamak, yürürken ve araçta takibi fark etmek, giriş-çıkış rutini, güvenli nokta haritası, dijital iz ve telefon güvenliği, ısrarlı takibe karşı yasal haklar. Genel bilgi niteliğindedir; her seviyeden okur için uygundur.

Ek D · Kaynaklar

Bu kitap bir eğitim rehberidir; bilimsel bir derleme değildir. Metinde köşeli parantez içindeki numaralar, ilgili iddiayı destekleyen ya da sınırlarını gösteren aşağıdaki kaynaklara işaret eder. Bu kaynaklar belirli tekniklerin gerçek bir saldırıdaki başarısını kanıtlamaz; tehlikenin doğası, stres ve güvenlik hakkında genel bir çerçeve sunar.

- [1] Kantor, M. ve diğerleri (2022). The performance during four stationary knife attacks: Implications for tactical training. *Forensic Science International*, 337, 111371. Kısa mesafeden gelen bıçak hareketlerinin çok kısa sürede tamamlanabildiğini gösterir; mesafe ve kaçış vurgusunu destekler.
- [2] Vine, S. J., Moore, L. J. ve Wilson, M. R. (2016). An integrative framework of stress, attention, and visuomotor performance. *Frontiers in Psychology*, 7, 1671. Akut stresin dikkat ve görsel-motor performans üzerindeki etkilerinin kişiye ve alığa göre değiştiğini tartışır.
- [3] Di Bacco, V. E., Taherzadeh, M., Birot, O. ve Gage, W. H. (2020). The effects of single versus multiple training sessions on the motor learning of two Krav Maga strike techniques, in women. *PeerJ*. Temel vuruşların kısa sürede öğrenilebildiğini gösterir; bu sonuç gerçek saldırı performansına genellenemez.

- [4] Steinberg, A. (2021). Prone restraint cardiac arrest: A comprehensive review of the scientific literature and an explanation of the physiology. *Medicine, Science and the Law*. Yüzüstü tutma ve gövde baskısının solunum ve dolaşım üzerindeki risklerini derler.
- [5] ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC). Riot Control Agents (Kimyasal tahriş edici maddeler) bilgi notu. Biber gazı ve benzeri maddelere maruz kalındığında alanı terk etme, gözleri ve cildi yıkama ve bulaşmış giysileri çıkarma önerileri.
- [6] Dünya Sağlık Örgütü (WHO). Violence against women (Kadına yönelik şiddet) bilgi notu. Kadınlara yönelik şiddetin yaygınlığı ve en sık faillerin eşler, partnerler ya da eski partnerler olduğuna ilişkin veriler.
- [7] Basbaum, A. I., Bautista, D. M., Scherrer, G. ve Julius, D. (2009). Cellular and molecular mechanisms of pain. *Cell*, 139(2), 267–284. Acıyı algılayan sinir uçlarının (nosiseptörler) mekanik, ısı ve kimyasal uyaranlara nasıl tepki verdiğini derler.
- [8] Butler, R. K. ve Finn, D. P. (2009). Stress-induced analgesia. *Progress in Neurobiology*, 88(3), 184–202. Akut stres ve korkunun vücudun kendi ağrı baskılama sistemlerini nasıl devreye soktuğunu anlatır; hassas noktaların stres altındaki bir kişide neden güvenilirmez olabileceğini açıklar.
- [9] Müller, L. J., Marfurt, C. F., Kruse, F. ve Tervo, T. M. (2003). Corneal nerves: structure, contents and function. *Experimental Eye Research*, 76(5), 521–542. Korneanın vücudun en yoğun sinirlenmiş dokularından biri olduğunu ve koruyucu reflekslerin temelini açıklar.

- [10] Kuhn, F., Morris, R., Witherspoon, C. D. ve diğerleri (1996). A standardized classification of ocular trauma. *Ophthalmology*, 103(2), 240–243. Göz yaralanmalarının türlerini ve ağırlık derecelerini sınıflandırır.
- [11] Kerr, S. R., Pearce, M. S., Brayne, C., Davis, R. J. ve Kenny, R. A. (2006). Carotid sinus hypersensitivity in asymptomatic older persons: implications for diagnosis of syncope and falls. *Archives of Internal Medicine*, 166(5), 515–520. Boyundaki karotis sinüsünün uyarılmasına verilen tepkinin kişiden kişiye ve yaşa göre ne kadar değiştiğini gösterir.
- [12] Standring, S. (ed.) (2020). *Gray's Anatomy: The Anatomical Basis of Clinical Practice*, 42. baskı. Elsevier. Modül 1'deki sinir, damar ve kemik konumları için temel anatomi başvuru kaynağı.
- [13] 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu (md. 6, 25, 27, 29, 86, 87). Resmî metin: mevzuat.gov.tr. Silah tanımı, meşru savunma, sınırın aşılması, haksız tahrik ve kasten yaralamanın ağırlaştırıcı hâlleri. Md. 86 ve 87'deki ceza miktarları 4/6/2025 tarihli ve 7550 sayılı Kanun ile artırılmıştır; bu kitaptaki atıflar, 8/8/2026 tarihli ve 7593 sayılı Kanun'a kadar işlenmiş resmî metinle karşılaştırılmıştır. Mevzuat değişebileceği için güncel metni kontrol edin.
- [14] Yargıtay Ceza Genel Kurulu, 24.10.1995, E. 263, K. 360. Saldırıya uğrayan kişiye kaçma yükümlülüğü yüklenemeyeceğine ilişkin karar; mülga 765 sayılı Kanun döneminde verilmiş olup ilke öğretide ve uygulamada aktarılmaya devam etmektedir.
- [15] Yargıtay Ceza Genel Kurulu, 01.10.2025, E. 2022/287, K. 2025/365. Meşru savunma ile haksız tahrik ayrımı, TCK md. 27/2'de korku ve telaş ile öfke ayrımı, orantılılık değerlendirmesinde hayati olmayan bölgelerin hedef alınma imkânı ve olay sonrası ilk beyanların önemi.

- **[16]** 6136 sayılı Ateşli Silahlar ve Bıçaklar ile Diğer Aletler Hakkında Kanun (md. 4, 5, 15). Resmî metin: mevzuat.gov.tr. Muşta ve salt saldırı ve savunmada kullanılmak üzere özel nitelikteki benzeri aletlerin yapım, satış, satın alma, taşıma ve bulundurma yasağı ile yaptırımları; ev, iş ve meslek aletlerinin sırf saldırıda kullanmak amacıyla taşınmasına ilişkin hüküm.

E K E

Ek E · Antrenman Günlüğü

İlerlemenizi takip etmek, neyi iyi yaptığınızı ve neye daha çok çalışmanız gerektiğini görmenin en iyi yoludur. Her dersten sonra birkaç satır yazmak yeterlidir. Aşağıdaki sayfaları çoğaltarak kullanabilirsiniz.

DERS KAYDI

Tarih: _____ Kademe: _____ Eğitimci:

Çalışılan teknikler (kod ile):

İyi giden:

Zorlandığım:

Bir sonraki derse not:

DERS KAYDI

Tarih: _____ Kademe: _____ Eğitmen:

Çalışılan teknikler (kod ile):

İyi giden:

Zorlandığım:

Bir sonraki derse not:

DERS KAYDI

Tarih: _____ Kademe: _____ Eğitmen:

Çalışılan teknikler (kod ile):

İyi giden:

Zorlandığım:

Bir sonraki derse not:

SEVİYE DEĞERLENDİRMESİ KAYDI

Kademe: _____ Tarih: _____ Değerlendiren:

Güçlü

yönlerim:

Geliştirmem

gerekenler:

Sonuç: ☐ Geçti

☐ Tekrar değerlendirme

Belge no:

Ek F - Teknik Dizini

Kitaptaki bütün teknikler ve özel modül uygulamaları alfabetik sırayla, kodları ve sayfa numaralarıyla aşağıdadır. Kodun ilk kısmı kademeyi ya da modülü, ikinci kısmı sıra numarasını gösterir.

1

10. açı: eğilen saldırgana yukarıdan aşağı düşen dirsek.....	G2-19	332
11. açı: geriye ve aşağıya, arkadaki saldırgana dirsek	G2-20	333
12. açı: çapraz açılı dirsek	G2-21	333
13. açı: aşağı, çökerek uygulanan dirsek	G2-22	333
14. açı: dönerek dirsek.....	G2-23	334

3

360° savunma çerçevesinin tamamı.....	P4-01	200
360° savunmanın ilk üç açısı	P1-20	66

8

8. açı: yatay dirsek, gövde hizasında	G2-17	331
---	-------	-----

9

9. açı: aşağıdan yukarıya, dışa açılan dirsek.....	G2-18	332
--	-------	-----

A

Açık guard'da savunma varyasyonları.....	P4-34 221
Açık guard'dan bacak yakalama girişimlerine karşı savunma.....	P4-44 226
Adrenalin boşalması yönetimi	G1-33 301
Ağır saldırganla karşı alttan enerji tasarrufu ve kaçış	G1-31 300
Alçak ve orta yuvarlak tekmeye karşı savunma.....	P2-12 106
Alçak yuvarlak tekme ve ayak üstü tekme	P2-04 101
Altan saplamaya karşı savunma (icepick ve underhand)	P4-02 202
Altan ve yandan gelen yumruklara karşı savunma	P2-10 105
Anaconda choke savunması.....	UE-08 371
Anahtar savurmayla dikkat dağıtma ve mesafe	KB-13 427
Anahtarlığı elde hazır tutma	KB-01 419
Aracınıza ulaşana kadar geri çekilme koordinasyonu.....	G1-62 316
Araç bagajından çıkan bir tehdide karşı ilk tepki.....	G1-47 308
Araç içinde ve araç çevresinde savunma.....	G1-17 294
Araçta dört dönüş testi.....	KG-06 465
Arka ayak süpürme	P5-48 271
Arkadan boğmadan kurtulma	P1-29 74
Arkadan boğmadan kurtulma: Hook & Strip	P3-22 166
Arkadan boyun kilidi	P4-23 214
Arkadan elle ağzın kapatılmasına karşı kurtulma	P3-61 186
Arkadan kol kilidi ve ense tutuşundan kurtulma	P2-25 115
Arkadan sarılmada el sırtına alt uç vuruşu	KB-12 426
Arkadan sarılmada kaval kemiği ve ayak üstüne vuruş.....	HN-12 408
Arkadan tabanca tehdidi	P5-03 247
Arkadan tutulmuşken geriye kafa vuruşu	P2-34 121
Arkadan ve kör noktadan bıçak saldırısı.....	P4-03 202
Arkadan yaklaşan saldırganla karşı erken tepki	P5-17 255
Arkadan yüksek ayı sarılmasına karşı çift bacak kaldırma.....	G2-51 345
Arkayı doğal biçimde kontrol etmek	KG-04 464
Ateş/yanıcı madde tehdidine karşı ilk tepki	G1-50 310
Avuç içi ve çekiç yumrukla ard arda vuruş (Burst)	P1-16 63

Avuç içi vuruşu.....	P1-08 57
Ayağa kalkarken çevre kontrolü ve kaçış.....	P1-38 80
Ayağa kalkarken saldırgana karşı korunma	P2-46 127
Ayak süpürme (düşük risk).....	YE-08 353
Ayak takibiyle sürekli denge bozma	P5-59 275
Ayakta bilek kilidi ile ağrı uyarısı verip durdurma	YE-22 360
Ayakta duran saldırganın tekmesini yakalayarak ayağa kalkma	P3-44 177
Ayakta, klinç ve yer arasında serbest geçişler.....	G2-10 327
Ayakta, yere ve ayağa kalkma zincirlerinin bütünleşmesi.....	G2-07 326
Ayı sarılması: kollar serbest, önden ve arkadan	P2-20 111
Ayı sarılması: kollar yakalı, önden ve arkadan	P2-21 112

B

Bacak dolamalarına karşı savunma.....	P4-48 228
Bacak geçişlerine (guard passing) karşı savunma	P3-38 174
Bacak örgüsünden kurtulma	P3-52 181
Baskı altında teknik ayağa kalkma	G1-22 296
Baş geriye yatırarak yere indirme.....	P5-61 276
Baş kilidinde hassas noktaya baskı yaparak kurtulma	P3-60 185
Baş kilitlerinden kurtulma (yandan ve arkadan).....	P2-22 113
Baş koruma duruşu ve ilerleyerek karşılık.....	P1-24 69
Baş ve kol çevirerek atış	P5-65 278
Başa hamle yapıp kasığa inen yön değiştiren saldırı	G2-50 344
Başarısız süpürmeden toparlanma	G1-72 319
Başparmak kilitli tutuş	KB-03 420
Bel baskısıyla yere indirme	P4-24 215
Bel kavrayıp arkadan indirme.....	YE-06 352
Beline sarılıp yere indirme girişimine karşı savunma	P4-26 216
Bıçağı aldıktan sonra güvenli taşıma ve teslim protokolü	G1-43 306
Bıçağı tutan elin yönlendirilmesi ve bileğin kilitlenmesi	P4-09 206
Bıçak saldırı açıları: düz, üstten, alttan, yatay kesme	P3-01 150
Bıçak savunması sonrası karşılık ve uzaklaşma protokolü.....	P3-09 155
Bıçakla birlikte yapılan tutuş ve boğma saldırıları.....	P4-11 208

Bıçaklı saldırganın bileğini iki elle kontrol edip dirsekle kol kırma	P3-69 190
Bilek çevirip fırlatma	P5-51 272
Bilek kancalama ile kol kontrolü	P3-67 189
Bilek kilidinden çıkış ve tekrar kilit.....	P4-32 219
Bilek kilidiyle yere indirme	YE-12 355
Bilek kilitleri: Gooseneck ve Center Lock	P4-27 217
Bilek yakalamalarından kurtulma	P1-26 71
Bir eli meşgulken tek elle düşme karşılama	P2-62 135
Bir eliniz bebeği/çocuğu tutarken tek elle savunma	P1-51 87
Bir grubun baskın kişisini tanıma.....	G1-60 315
Bir kişi yere düştüğünde diğerinin onu koruması	G1-57 314
Bir kolu arkadan kilitleyip yürütme (yönlendirme).....	YE-20 359
Bir yakınınızı (çocuk, eş) korurken aynı anda savunma	G1-54 312
Birden fazla saldırgan varken silah tehdidi	G1-04 286
Boğulurken öne kafa vuruşu.....	P2-35 121
Boynu çekerek yere indirme.....	P4-25 215
Burun altına baskıyla önden sarılmadan kurtulma	HN-01 400

C

Ceket/mont çıkarıp kalkan gibi kullanma	G1-40 304
Crucifix pozisyonundan kurtulma	P3-57 184

Ç

Çapraz ayak kancası.....	P5-55 274
Çapraz kol kilitleme ve dirsek vuruşu.....	P3-64 187
Çapraz ve alçak sopa saldırılarına karşı savunma	P4-12 209
Çekiç tutuşu.....	KB-02 420
Çekiç vuruşu: dış uyluğa.....	KB-11 426
Çekiç vuruşu: ön kola ve el sırtına	KB-10 425
Çekiç yumruk (üst, yan, alt aç)	P1-10 59
Çene açısına baskıyla başı çevirip uzaklaştırma.....	HN-02 401
Çene altına baskıyla yerde üstteki saldırganı kaldırma	HN-03 402
Çeneyi iterek arkaya indirme.....	P5-62 277

Çevre unsurlarını (merdiven, araç, mobilya) yer mücadelesinde kullanma ..	G2-11	327
Çevredeki engelleri kullanarak mesafe yaratma	P3-06	154
Çevrilmiş durumdan kırıma (Break Out).....	G1-13	292
Çift bacak kapma ve kontrol (Double Leg Takedown).....	YE-05	352
Çift bacak savunması	P3-27	169
Çift dirsek serisi	G2-24	334
Çift kol ardışık tuzaklama zinciri	P3-68	189
Çift pazı kavrama ve dizle karşılık.....	P2-74	143
Çift tuzak ve dirsek.....	P3-70	191
Çok aşamalı saldırı senaryoları: silahsızdan silahlıya	G2-02	324
Çoklu saldırgan altında yerden ayağa çıkış zincirleri.....	P5-23	258
Çoklu saldırgan ve silah kombinasyonları	G2-04	325

D

Dalış girişi ve ön kolla göğse vuruş.....	P1-59	93
Dar alanda (asansör, koridor) silah tehdidi.....	G1-07	289
Dar bir tuvalet/kabin içinde savunma.....	P1-50	87
Darce choke savunması.....	UE-09	371
Denge bozmadan sonra anında kontrol.....	P5-56	274
Denge bozmadan sonra anında uzaklaşma.....	P5-57	274
Dergi ya da gazeteyi sert ruloya dönüştürme.....	DS-04	442
Ders planlama ve yürütme	YE-01	349
Destekli kapanma ("kask") ve arka dirsek	P4-73	238
Dış arka süpürme.....	P5-63	277
Dış ayak süpürme	YE-10	354
Dış ayak süpürmesi	P3-72	193
Dış uyluğa diz vuruşuyla bacağı çözme	HN-08	406
Dikkat kuralı: kulaklık ve telefon	KG-02	463
Direkt diz vuruşu.....	P1-12	60
Dirsek + geri adım kombinasyonu	G2-25	334
Dirsek ile mesafe kapatma girişi.....	G2-26	335
Dirsek kilidi (Arm Bar).....	P4-28	217
Dirsek serisiyle çoklu saldırgan arasında yön değiştirme.....	G2-34	337

Dirsek siniri baskısıyla yaka tutuşunu gevşetme	HN-06 404
Dirsek vuruşları (yatay ve dikey, 1-4 açı)	P1-11 60
Dirsek vuruşları: 1-7 açı serisi	P2-03 100
Dirsek vuruşuyla saldırganı döndürüp arkasına geçme	G2-33 337
Dirsek-diz-dirsek üçlü seri	G2-30 336
Dirsekle blok ve aynı anda karşı dirsek	G2-28 335
Dirsekle göğse bastırarak uyluk üzerinden atış	P4-74 239
Diz + dirsek + çekiç yumruk bütünleşik seri	P2-07 102
Diz baskısından kaçış: ikinci yol	P4-46 227
Dönerek arka ayak süpürmesi	P3-66 188
Dönerek düşme ve anında ayağa kalkma	P2-57 133
Dönüşler ve yön değiştirme	P1-04 53
Duvar klinçinden çıkış	P4-17 212
Duvar, köşe ve bariyer kullanımı	G1-16 293
Duvara sıkışmışken dirsekle açılma	G2-32 337
Duvara sıkıştırılarak boğulmadan kurtulma	P2-19 110
Düşme sonrası nefes toplama refleksi	P2-64 136
Düşme temelleri: geri ve yan düşme, yuvarlanma	P1-05 54
Düz saplamaya karşı savunma ve kontrol	P3-02 151
Düz yumruğa dış savunma	P1-19 65
Düz yumruğa iç savunma	P1-18 64
Düz yumruğu savuşturup aynı anda vurma	P1-60 94
Düz yumruk (sol ve sağ)	P1-07 56

E

Eğilmeden önce mesafe	DS-16 451
Ekranlama: kendinizi tehditle korunacak kişi arasına sokma	YE-26 362
El sırtına baskıyla bilek tutuşunu çözme	KB-05 422
El sırtına ve başparmak kasına baskıyla bilek tutuşunu çözme	HN-05 404
Elde çanta varken savunma	P1-47 85
Ense ve omuzdan bastırarak yere çökertme	YE-21 359
Etkisizleştirme sonrası güvenle uzaklaşma	P1-22 67
Ezme tekmesi, aşağı yönlü	P1-53 89

Ezme tekmesi, geriye yönlü.....	P1-54 89
---------------------------------	----------

F

Farklı mesafe ve pozisyonlardan silah tehdidi	G1-02 284
Fırlatılan bir nesneye karşı ilk tepki	G1-38 303
Fırlatma sonrası ikinci saldırıya dönüş.....	P5-60 275

G

Geri çekilirken karşı vuruş	P2-08 103
Giriş-çıkış rutini	KG-07 466
Gizli takip cihazını fark etmek	KG-11 468
Gövdeye (kaburgaya) gelen düz yumruğa karşı savunma	P2-69 139
Grupla kalabalıktan çıkış koordinasyonu	G1-56 313
Guard içinde yaka ve saç kavrayışlarına karşı savunma.....	P2-48 128
Guard içinden boğmaya karşı savunma	P2-49 129
Guard içinden savunma: saldırgan üstteyken	P2-38 123
Guard pass: ayağa kalkarak geçiş.....	P5-41 267
Guard pass: bacak açma tekniği	P5-40 267
Guard'a girmeye çalışan saldırganı karşı savunma	P3-37 174
Guard'dan ayağa kalkma varyasyonları	P3-29 170
Guard'dan ayağa kalkma ve mesafe açma	P4-35 221
Guard'dan süpürme (Scissor Sweep mantığı)	G1-65 317
Guard'dan vuruşlar ve mesafe açma	P2-39 124
Guillotine boğmasından kurtulma (ayakta).....	P2-23 114
Güç farkı çok fazlayken kaçış fırsatı yaratma	P1-52 88
Günlük nesnelerle savunma: kemer, çanta, sandalye, şemsiye	G1-15 293
Güvenli antrenman yönetimi	YE-03 350
Güvenli nokta haritası	KG-08 466

H

Half guard benzeri pozisyonlardan kaçış	P3-39 175
Half guard'dan süpürme	G1-66 317
Half guard'dan tam guard'a dönüş.....	P3-51 181

Hareket hâlinde vuruş: ilerleme ve geri çıkış	P2-05 101
Hayati tehlikede göze başparmak baskısı	HN-13 409
Hedef bölgeleri: göz, boğaz, çene, kasık, ense, diz.....	P1-06 55
Heel hook / ayak bileği kilidine karşı ileri savunma.....	UE-06 370
Hız, güç ve doğruluk standartları	UE-02 368

I

Işıklı göz kamaştırma	DS-12 448
-----------------------------	-----------

I

İç arka süpürme ve bisiklet adımı	P5-64 278
İç ayak süpürme.....	YE-09 354
İçeceği yüze fırlatma.....	DS-09 447
İki elde de silah olan saldırgana karşı ilk tepki	G1-42 305
İki elle bilek çevirip diz çöktürme	YE-15 356
İki elle iterek dengesizleştirme (vurmadan durdurma).....	YE-24 361
İki elle omuzdan bastırıp diz çöktürme	P5-58 275
İki elle tek kol kontrolü	P3-74 194
İki farklı silahın (bıçak+sopa) aynı anda geldiği senaryo	G1-51 310
İki kişilik bir grupta çoklu saldırgana karşı ortak hareket	G1-53 312
İki saldırgana karşı konumlanma	P3-16 163
İki ve üç saldırgana karşı konumlanma ve hareket	P5-13 253
İki ve üç vuruşluk temel seriler	P1-14 62
İkinci saldırganın araya girmesine tepki	P3-21 165
İleri yuvarlanarak düşme	P2-55 132
İleri, geri, yan ve çapraz ayak hareketleri.....	P1-02 50
İman tahtası çukuruna baskıyla sıkıştırandan ayrılma.....	HN-04 403
İndirdikten sonra kontrollü tutma ya da bırakıp uzaklaşma kararı	YE-19 358
İndirilen kişiyi güvenli tutma pozisyonu	YE-18 358
İple/kemerle boğulma girişimine karşı savunma	G1-48 308
İtilip havada dengeyi toparlama.....	P2-60 135

K

Kaçış rotası belirleme	P5-15 254
Kafa vuruşu sonrası anında uzaklaşma	P2-37 122
Kafa vuruşuna karşı savunma	P2-36 122
Kafe senaryosu	DS-19 453
Kalabalık içinde savunma.....	P5-16 254
Kalabalık içinde silah tehdidi.....	G1-03 285
Kalabalık ortamda hareket	P3-19 164
Kalabalıkta düşerken çevreyi koruma	P2-63 136
Kalabalıkta ve dar alanda sopa tehdidi	P4-14 210
Kalabalıkta yardım çağırma ve dikkat çekme teknikleri.....	G1-61 315
Kalabalıkta yerdeyken tekme ve baskıya karşı korunma	P5-30 261
Kalabalıktan bir saldırganı çıkararak hareket etme	P5-18 255
Kalabalıktan güvenli çıkış.....	G1-12 291
Kalem ve el fenerini çekiç tutuşuyla kullanma.....	DS-06 444
Kalem/anahtar gibi küçük sivri cisimle saldırıya karşı savunma.....	G1-35 302
Kalkan Dirsek Serisi sırasında saldırganın tutuşuna karşılık	P4-71 237
Kalkan Dirsek Serisi sonrası yere indirme ve devam vuruşları	P4-69 236
Kalkan Dirsek Serisi: ardışık, değişken açılı dirsek vuruş zinciri	P4-66 235
Kalkan Dirsek Serisi'nin devamında yakın mesafe yumruğa geçiş	P4-67 235
Kalkan Duruşu ile 360 derece tarama (sırtı duvara verme)	P4-58 232
Kalkan Duruşu ile ani yakın mesafe saldırısına tepki	P4-61 233
Kalkan Duruşu ile çoklu saldırgan arasında dönerek korunma	P4-65 234
Kalkan Duruşu'na giriş: çift kol kapanma.....	P4-51 230
Kalkan Duruşu'nda geri çekilirken savunma	P4-56 231
Kalkan Duruşu'nda iki elin farklı görev alması.....	P4-60 233
Kalkan Duruşu'nda ilerleyerek saldırganın üzerine yürüme	P4-55 231
Kalkan Duruşu'nda tek kol serbest bırakıp tutuş kurtulmaya geçiş	P4-63 234
Kalkan Duruşu'ndan alçalarak dirsek serisi	P4-70 237
Kalkan Duruşu'ndan ani yumruğa geçiş.....	P4-57 232
Kalkan Duruşu'ndan çıkıp mesafe açma	P4-59 232
Kalkan Duruşu'ndan çift dirsek kombinasyonu (aşağı-yukarı)	P4-68 236

Kalkan Duruşu'ndan dirsek vuruşu (öne)	P4-52 230
Kalkan Duruşu'ndan dirsek vuruşu (yana)	P4-53 230
Kalkan Duruşu'ndan diz vuruşuna geçiş	P4-62 233
Kalkan Duruşu'ndan kafa vuruşuna geçiş	P4-54 231
Kalkan Duruşu'ndan klinçe giriş	P4-64 234
Kalkan Duruşu'nun sonunda uzaklaşma protokolü	P4-72 238
Kapalı bir mekânda (ev, dükkân) grupla savunma düzeni	G1-63 316
Kapalı guard içinde savunma varyasyonları	P4-33 220
Kapalı guard kırma ve ayağa kalkma	P4-43 225
Kapalı guard'dan çıkış: bacakları açma ve mesafe yaratma	P2-47 128
Karaciğere klinçten kısa diz ya da kanca	HN-11 407
Karanlık ortamda savunma	G1-19 295
Karşılık ve kaçış yönü seçimi	P2-14 107
Karşılık ve silahsızlandırma	P5-05 248
Kasığa avuç içi vuruşu	P1-55 90
Kasığa el sırtıyla savurma vuruşu	P1-56 90
Kasık tekmesi ve itme tekmesi	P1-13 61
Kauçuk ve işaretleyici (marker) bıçakla stres drilleri	P5-12 252
Kavis vuruşa karşı iç savunma ve karşılık	P2-17 108
Kavisli yumruğa (Hook) karşı savunma	P2-09 104
Kavisli yumruğa aynı anda blok ve avuç içi	P2-72 141
Kayarak düşerken dönüp yönelme	P2-59 134
Kemeri savurarak mesafe koruma	DS-14 450
Kendi taşıdığınız bir nesnenin savunma amaçlı kullanımı	G1-44 306
Kepçe savuşturma ve yukarı dirsek	P3-71 192
Kesici alet ve ateşli silahın birleştiği karma tehditler	G1-05 287
Kesici aletin yön tespiti: sağ ve sol eli saldırıya	P3-08 155
Kırık şişe/cam ile saldırıya karşı savunma	G1-36 302
Kilitten çıkış ve karşılık	P4-30 218
Kimura'ya karşı ikinci bir savunma yolu	UE-07 370
Klinç girişini engelleyen çerçeveleme (Framing, ayaktayken)	G2-47 342
Klinç kırma: baş altından sıyrılma	G2-40 340
Klinç kırma: iki elle itme	G2-39 339

Klinçe giriş: baş ve kol kontrolü.....	P2-28	117
Klinçte baş kontrolüyle diz vuruşuna hazırlama	G2-37	339
Klinçte denge bozup diz vuruşu.....	G2-43	341
Klinçte dirsek–diz geçişi	G2-38	339
Klinçte diz seti (art arda 3–4 diz)	G2-36	338
Klinçte diz ve dirsek çalışması	P4-16	211
Klinçte iki elin farklı görevi (biri kontrol, biri vuruş)	G2-45	341
Klinçte kalça atışı (Hip Throw)	P5-52	272
Klinçte nefes kesme girişimine karşı erken tepki	G2-48	343
Klinçte rakibi duvara sıkıştırma	G2-42	340
Klinçte saldırganın dengesini bozma	P4-20	213
Klinçte sürekli dirsek üretimi (pompalama)	G2-31	336
Klinçten ani indirme	YE-17	357
Klinçten ani mesafe açıp tekmeğe geçiş	G2-44	341
Klinçten çıkış ve vuruş geçişleri.....	P4-18	212
Klinçten diz ve dirsekle çıkış.....	P4-21	213
Klinçten diz vuruşları.....	P2-30	118
Klinçten güvenli çıkış	P2-31	119
Klinçten güvenli ayrılma ve mesafe protokolü.....	G2-49	343
Klinçten kafa vuruşu	P2-33	120
Klinçten süpürerek yere indirme	G1-69	318
Knee-on-belly pozisyonundan temel kaçış.....	P3-49	180
Knee-on-belly uygulaması (kontrollü, yaralamadan).....	P5-37	266
Koç boynuzu kapanmasıyla girip klinç ya da kafa vuruşu.....	P2-70	140
Kol büküp yere indirme (kontrollü).....	YE-07	353
Kol çekerek dengesizleştirme.....	P5-49	271
Kol kancalayıp fırlatma.....	P5-53	273
Kol tuzaklama ile vuruş açma.....	P3-63	187
Kol ve boyun kavramalarından kurtulma.....	P3-23	166
Kolları kilitliyen kendini kurtarma	P5-32	262
Kolu kafanın üzerinden atarak arkaya geçiş.....	P4-22	214
Kolu sararak kontrol (yılan)	P3-73	194
Kolu sırtına sarıp kontrol altına alma (Come-Along Hold)	YE-14	356

Kombinasyon saldırılar: art arda kesme ve saplama	P5-10 251
Kontrol sonrası saldırıyı gözetleyerek geri çekilme.....	YE-25 361
Korunacak kişiyi bilekten tutup güvenli bir yöne çekme.....	YE-28 363
Köprücük üstü çukura kanca baskısıyla omuz kontrolü.....	HN-07 405
Kör noktadan gelen saldırıya tepki (Blindside Retaliation)	P5-14 253
Kubota'nla bilek kaldırıcı.....	KB-07 423
Kubota'nla el yakalanırsa: bırak ve devam et	KB-14 428
Kum, toprak ya da bozuk parayı yüze atma.....	DS-10 447
Küçük bir nesne fırlatarak dikkat dağıtma.....	P1-58 91
Küçük eklem kaldırıcıları.....	P4-29 218

L

Loş ışıkta ve pusudan bıçak saldırısı	P5-11 252
---	-----------

M

Masa/tezgah arkasından gelen silahlı tehdide karşı	G1-45 307
Mekân bazlı senaryolar: otopark, asansör, toplu taşıma ve ev	G2-03 325
Merdiven, dar koridor ve asansör savunması	G1-18 294
Merdivenden düşerken kendini koruma.....	P2-58 134
Merdivenlerde yukarıdan/aşağıdan gelen silahlı saldırı.....	G1-46 307
Mesafe alarak kaçış ve geri çekilme	P3-05 153
Mesafe kontrolü: açma ve kapatma.....	P1-03 51
Mesafe yönetimi ve kaçış rotası	P4-08 206
Meşru müdafaa ve orantılılık ilkeleri.....	G2-14 329
Mide çukuruna kısa vuruşla nefes kesme ve uzaklaşma	HN-10 407
Montu ya da ceketi başa atarak görüşü kapatma	DS-11 448
Mount pozisyonunda iki saldırganla kaçış	G1-26 298
Mount pozisyonunda kolu kontrol ederek köprü yapma.....	P2-51 130
Mount pozisyonunda vuruş baskısı altında kaçış.....	P3-31 171
Mount pozisyonundan kaçış: dirsek kaçışı	P2-41 125
Mount pozisyonundan kaçış: köprü-yuvarlanma.....	P2-40 124
Mount: kollar kilitliken kaçış	P4-37 222
Mount'ta kolları içeri alarak yuvarlanma (Trap & Roll).....	P3-41 176

Mount'ta kontrolü koruma.....	P5-35 265
-------------------------------	-----------

N

Namlu hattını değiştirme ve kontrol (Redirect & Control)	P5-04 248
Nokta bulma drili	HN-15 410
Nokta işe yaramıyorsa bırak	HN-14 410
North-South pozisyonundan kurtulma	P3-50 181

O

Olay kaydı tutmak.....	KG-12 469
Olay sonrası grubun güvenli toplanma noktası belirlemesi	G1-64 316
Olayı doğru şekilde bildirme ve destek alma	G2-16 330
Omoplata girişimine karşı savunma	UE-05 369
Omuz iterek dengesizleştirme	P5-50 271
Omuz ve kol kilidi girişimlerine karşı savunma (Americana, Kimura)	P4-47 227
Omuz ve kol yakalamalarından kurtulma	P1-31 76
Omuzdan atma (kalça kullanarak)	VE-11 355
On dakikalık telefon kontrolü	KG-10 467
Ortam tarama drili.....	DS-18 452
Oturur pozisyonundan savunma (araba, sıra)	P1-48 86
Over-under kavrama.....	P2-29 118

Ö

Ön ayak süpürme	P5-47 270
Ön ayak süpürmesiyle dengesizleştirme	P3-65 188
Ön kola baskıyla tutuşu açma	KB-06 422
Ön kola çekiç yumrukla tutuşu ya da iten kolu zayıflatma	HN-09 406
Ön tekmeye karşı savunma	P2-11 105
Önden bıçak tehdidi: boğaz ve gövde.....	P4-04 203
Önden boğmadan kurtulma.....	P1-28 73
Önden kafa vuruşu (burun hattına)	P2-32 120
Önden tabanca tehdidi: baş ve göğüs hattı	P5-01 245

P

Parmak kilitleri ile kavramadan çıkış	P4-31 219
Parmaklarla göze/boğaza düz vuruş.....	P2-66 138
Pasif duruş ve savunma duruşu	P1-01 49
Power Slap	P1-09 58
Pozisyon geçişleri: mount, side control ve guard savunma zincirleri	P5-27 260
Pusu karşı taktikleri (Ambush Counter).....	G1-10 291

R

Rulo dergiyle uç dürtme	DS-05 443
Rutini kırmak	KG-01 463

S

Sabit duran bıçak tehdidine karşı ilk tepki.....	P3-07 154
Saç çekme sonrası vuruş ve uzaklaşma	P1-32 76
Saç çekmeden kurtulma (önden ve arkadan).....	P1-30 75
Saç ve yaka yakalaması sonrası sürüklenme savunması	P2-24 115
Saldırgan ile korunan kişi arasına girip iki yöne aynı anda tepki verme.....	YE-30 364
Saldırganı arkadan diz vuruşuyla düşürüp mağdurdan ayırma	YE-29 363
Saldırganı duvara bastırıp hareketsiz bırakma.....	YE-16 357
Saldırganın bacaklarını kontrol ederek ayağa kalkma	P3-33 172
Saldırganın kendi hızını kullanarak fırlatma	P5-54 273
Saldırganın sırtınıza atlayıp boğmasına karşı savunma.....	P2-27 116
Saldırganları birbirine karşı konumlandırma	G1-11 291
Saldırganları hizaya sokma (funneling).....	P3-17 163
Sandalyeyi hem kalkan hem itme aracı olarak kullanma.....	G1-41 305
Sarhoş/agresif ama silahsız birini yaralamadan kontrol	YE-23 360
Savunma ve karşılığı eş zamanlı yapma.....	P1-21 67
Scarf hold (yandan baş kilidi) kurtulması	P3-48 180
Senaryo bazlı seviye değerlendirmesi.....	P5-22 257
Ses kullanımı + vuruş kombinasyonu	P1-45 84
Sıkı ve rahatsız edici bir el sıkışmasından kurtulma.....	P1-57 91
Sıkışık alanda (asansör, koridor) bıçak savunması	P4-10 207

Sırt boğmasına karşı savunma: çene koruması ve el kırma	P4-45 226
Sırt çantasıyla savunma ve blok.....	G1-39 304
Sırt kontrolü (back mount) ve boğma savunması	P4-38 223
Sırt kontrolünde kol koruması ve dönerek kaçış.....	P3-42 176
Sırt üstü düşüp anında yana dönme	P2-61 135
Sırttan (back) pozisyonundan kaçış: temel	P3-34 172
Sırtüstü yerdeyken bıçak tehdidinde bilek kontrolü	P5-31 262
Side control altından süpürme.....	G1-67 318
Side control kaçışı (temel).....	P2-42 125
Side control kaçışı: yön değiştirme ve köprü	P3-30 170
Side control: dirsek-diz kaçışı	P2-50 129
Side control: kaçış zincirleri.....	P4-36 222
Side control'de boyun ve kol kilidi girişimlerine karşı savunma	P3-40 175
Side control'de kontrolü koruma.....	P5-36 265
Silah kolunu kontrol (C-Grip, V-Step)	P4-06 205
Silah tehdidi altında rehin durumunda savunma.....	G1-08 290
Silahlı ve silahsız saldırganların birlikte olduğu senaryolar.....	G1-14 292
Silahsızlandırdıktan sonra silahı güvenli şekilde bırakma/teslim etme protokolü	G1-52 311
Silahsızlandırma (Strip & Takedown).....	P4-07 205
Silahsızlandırma sonrası uzaklaşma ve güvenli mesafe.....	P5-09 250
Sit-out ile arkadan kaçış	P3-47 179
Sol ve sağ düz yumruğa karşı savunma farkları	P1-23 68
Sopa saldırılarının 5 temel açısı	P3-62 186
Sopa saldırısında geri çekilerek mesafe yönetimi.....	P3-15 161
Sopa savunması sonrası kontrol ve silahsızlandırma	P4-13 210
Sopanın kontrolü ve güvenli uzaklaşma.....	P3-13 160
Sözle caydırma ve mesafe belirleme (fiziksel temas öncesi)	G1-58 314
Sözle geri adım kazandırma (de-escalation)	G1-59 314
Sözle müdahale ve uyarı ile saldırganı durdurma girişimi	YE-27 362
Sprawl ve denge koruma	P3-25 168
Sprey/biber gazı saldırısına karşı ilk tepki ve gözü koruma.....	G1-49 309
Süpürme (Sweep) ile üst pozisyona geçip uzaklaşma	G1-28 299

Süpürme sonrası anında ayağa kalkış.....	G1-71 319
Süpürme sonrası anında kontrol	G1-70 319
Sürpriz saldırı: tek saldırgandan çoklu saldırıya geçiş.....	G2-05 325
Sürücü ve yolcu koltuğunda silah tehdidi	G1-06 288

Ş

Şemsiyeyle mesafe ve uç dürtme.....	DS-01 440
Şişe ve benzeri sert cisimle üstten vuruşa karşı savunma	P3-14 161

T

Tabanca tehdidi altında el kaldırılmış pozisyonundan savunma	P5-07 249
Tabancanın dayandığı noktaya göre savunma farkları	P5-08 250
Takip farkındalığı drili.....	KG-13 469
Takip şüphesinde beş adım	KG-09 467
Tay kapanması ve dizle karşılık	P2-71 141
Teep (itme tekmesi) ile mesafe açma	G2-35 338
Tehdit bitince nesneyi bırak	DS-17 452
Tehlike öncesi, sırası ve sonrasında karar verme	G2-15 329
Tek bacak kapma ve kontrol (Single Leg Takedown).....	YE-04 351
Tek bacak savunması	P3-26 168
Tek saldırgana odaklanırken ikincisini izleme	P3-20 165
Tek taraflı klinç (bir kol boyunda, bir kol serbest)	G2-41 340
Tekme sonrası yumruk serilerine karşı savunma.....	P2-16 108
Tekme ve baskı altında ayağa kalkma	P5-26 259
Teknik ayağa kalkma	P1-34 78
Teknik düzeltme ve geri bildirim	YE-02 349
Tepsi, kitap ya da kapakla yüz kalkanı.....	DS-02 441
Thai klinç ve baş kontrolü	P4-15 211
Topuklu ayakkabıyla savunma.....	P1-46 85
Triangle choke (üçgen boğma) savunması	UE-04 369
Triseps iterek arkaya geçiş.....	P4-75 240
Turtle pozisyonundaki kişiyi kontrol etme	P5-42 268
Turtle pozisyonundan kaçış	P3-46 179

Turtle'dan süpürüp üste geçme	G1-68 318
Tutulmuş koldan dirsek çıkışı	G2-27 335
Tutuş değiştirme ve iki ucu kullanma	KB-04 421
Tüm P seviyelerinin teknik tekrarı ve derinleştirilmesi	UE-01 367
Tünel görüşü altında tarama ve karşılık (Tactical Scanning & Retaliation)	P5-21 257

U

Uzun mesafe teep ile giriş engelleme	G2-46 342
Uzun namlulu silah tehdidi: yönlendirme ve kontrol	G1-01 284
Uzun sapı iki elle tutarak itme	DS-03 441
Uzun süreli yer mücadelesinde hayatta kalma ve kaçış	G2-09 327

Ü

Üç görüş kuralı	KG-03 464
Üç saniye kuralı	DS-15 451
Üç ve daha fazla saldırıya karşı hareket planı	G1-09 290
Üst pozisyondayken saldırıya etkisizleştirme ve uzaklaşma	P4-41 224
Üstten bilek kontrolü	P5-38 266
Üstten kalkış: güvenli ayrılma	P5-44 269
Üstten kontrolle saldırıya sakinleştirme (aile içi/tanıdık senaryosu)	P5-46 270
Üstten omuz sabitleme	P5-39 267
Üstten saplamaya karşı savunma	P3-03 152
Üstten sopa saldırısına karşı savunma	P3-10 158
Üstteyken ikinci saldırıya fark etme	P5-45 269
Üstteyken saldırıya yormadan bekletme	P5-43 268

V

Vuruş altından eğilerek kaçma ve aynı anda karşılık	P2-67 138
Vuruş, klinç ve yer geçişleri	P5-19 256
Vuruş, klinç, yer ve silah geçişli senaryolar	G2-01 324

Y

Yaka kavrayıp dengesizleştirme	YE-13 356
--------------------------------------	-----------

Yaka ve tişört yakalamalarından kurtulma.....	P1-27 72
Yakalanan tekmeden sonra destek bacağını süpürme.....	P2-73 142
Yakın mesafeden gelen ani yumruğa tepki.....	P1-25 70
Yakın mesafeye girerek etkisizleştirme	P3-12 159
Yakın ve uzak mesafeden tehdit.....	P5-06 249
Yakınınızı arkanıza alıp geri çekilme.....	G1-55 313
Yan tekme (topukla), mesafe açmak için	P2-68 139
Yandan boğmadan kurtulma	P2-18 109
Yandan tabanca tehdidi: temas ve mesafe.....	P5-02 246
Yandan ve arkadan bıçak tehdidi	P4-05 204
Yandan ya da arkadan saldırıya üç hamlelik giriş	P5-66 279
Yangın söndürücüyle perde oluşturma ve kaçış	DS-13 449
Yatay kesmeye karşı savunma	P3-04 153
Yatay sopa saldırısına karşı savunma	P3-11 159
Yattığı yerden savunma (yatak, kanep)	P1-49 86
Yer değiştirerek vuruş.....	P1-17 63
Yer değiştirme (Reversal) sonrası ayağa kalkma zinciri.....	G1-29 299
Yerde ayak bileği kilidine karşı erken savunma.....	P3-55 183
Yerde ayakta duran saldırgana karşı mesafe yönetimi.....	P3-36 173
Yerde bacağını tutana kaval kemiği baskısı.....	KB-09 424
Yerde boyun kırma girişimine karşı acil tepki.....	UE-11 372
Yerde boyun sıkıştırmasına karşı çene kilitleme	P3-56 183
Yerde çerçeveleme ile mesafe yönetimi	P2-52 130
Yerde çift kol kilidine karşı savunma.....	UE-10 372
Yerde çoklu saldırgan ve silah senaryoları.....	G2-08 326
Yerde çoklu saldırgan ve silahlı saldırgan bir arada.....	G2-12 328
Yerde çoklu saldırgana karşı savunma	G1-20 295
Yerde guillotine savunması.....	P4-39 223
Yerde iki elin de tutulduğu durumdan kurtulma	P3-54 182
Yerde iki saldırganla karşı karşıya kalma	P4-42 225
Yerde iki saldırganla: biri üstte, biri ayakta savunma	P5-29 261
Yerde kalçayla geri kayarak mesafe açma.....	P1-41 82
Yerde kesici alet saldırısına karşı savunma (ileri)	G1-25 298

Yerde kol kilidi girişimlerine karşı savunma	P4-40	224
Yerde kollar ve bacaklar tutulmuşken kaçış	G1-30	299
Yerde köşeye sıkışmışken kaçış (duvar ve mobilya).....	P4-50	229
Yerde omuz sıkıştırmasından kurtulma	P3-53	182
Yerde saldırganın ayak bileğini kontrol ederek mesafe yaratma	P3-45	178
Yerde saldırganın yumruklarını kontrol ederek kaçış	P2-53	131
Yerde savunma duruşu ve dönerek yönelme	P1-33	78
Yerde sırt üstü çift bacak kontrolünden kurtulma	P3-58	184
Yerde silahlı saldırgan ve ikinci saldırgan birlikte	G1-27	298
Yerde sopa ve bıçak saldırısına karşı savunma (temel)	P5-24	258
Yerde tabanca tehdidine karşı savunmaya giriş	P5-28	260
Yerde tek elle denge alarak ayağa kalkma	P1-42	82
Yerde tekme ile savunma: kasık, diz, kaval	P1-39	81
Yerde uzun süre kalan baskıya karşı enerji yönetimi	P3-59	185
Yerde uzun süre kalmamak için çıkış planı (Exit Strategy)	G2-13	328
Yerde üstteki saldırgana çene altı ve iman tahtası baskısı	KB-08	424
Yerde yan otururken tekme ve kalkış	P3-75	195
Yerde yana dönerek ayağa kalkma	P1-40	81
Yerden alınan sopa ya da dal: itme ve savurma	DS-07	445
Yerden alınan taş: fırlat ve uzaklaş	DS-08	446
Yerden kaldırmaya çalışan sarılmalardan kurtulma	P2-26	116
Yerdeyken avuç içi ve dirsekle savunma vuruşları.....	P1-43	83
Yerdeyken bacak kontrolü ve vuruş kombinasyonları.....	G1-24	297
Yerdeyken ikinci saldırganın farkındalığı.....	P3-35	173
Yerdeyken ikinci saldırganın tekmesine karşı yön değiştirme	P2-54	131
Yerdeyken ilk yumruk ve tekme savunmaları.....	P1-37	80
Yerdeyken kaçış yolunu bulma ve çevre kullanımı	P5-25	259
Yerdeyken saç çekilerek sürüklenmeye karşı savunma	P3-43	177
Yerdeyken saç çekme ve bilek yakalamadan kurtulma	P2-44	126
Yerdeyken silah tehdidine karşı savunma	G1-21	296
Yerdeyken tabanca tehdidinde namlu yönlendirme.....	P5-34	263
Yerdeyken tekme ile mesafe kontrolü.....	P1-35	79

Yerdeyken üstteki saldırıyı dengesizleştirme ve yer değiştirme (Reversal)	P4-49
228	
Yerdeyken üstten boğmadan kurtulma	P2-43 126
Yerdeyken üstten gelen tekmelere karşı savunma	P3-32 171
Yerdeyken yumruk savunması	P2-45 127
Yere düşerken baş ve omurga koruması	P1-36 79
Yere düşerken dirseklerle karşılık (yarı yerde)	G2-29 336
Yere düşerken saldırganla birlikte pozisyon kontrolü	P3-28 169
Yere düşmeden dengeyi geri kazanma	P4-19 212
Yere düştükten sonra ilk üç saniye	P1-44 83
Yere yatırılarak yapılan boğmalardan kurtulma	P3-24 167
Yorgunluk altında icra	G1-34 301
Yorgunluk altında teknik icra	P5-20 256
Yorgunluk ve nefes kesilmesi altında yerden kalkış	P5-33 263
Yön değiştirme testi	KG-05 465
Yönlendirerek kaçış	P3-18 164
Yukarı vuruşlu yumruğa (Uppercut) karşı savunma	P2-15 107
Yukarı vuruşlu yumruk (Uppercut) atışı	P2-65 137
Yukarıdan ve aşağıdan dirsek serileri	P2-06 102
Yumruk serilerine karşı savunma	P2-13 106
Yumruk sonrası dirsek ve diz geçişi	P1-15 62
Yumruk, dirsek ve diz kombinasyonları	P2-02 100
Yüksek frekanslı vuruş serileri	P2-01 99
Yüksek stresli senaryo drilleri	G1-32 300
Yüksekten atılarak düşme (ileri seviye)	P2-56 133
Yüzüstü savunmasız pozisyonlardan kaçış	G1-23 297

Z

Zincir veya kemerle saldırıya karşı savunma	G1-37 303
Zor koşullarda icra: loş ışık, kalabalık ve dar alan	UE-03 368
Zorunlu geri çekilme: kalabalık ve dar geçit senaryoları	G2-06 326

SAVUN. ETKİSİZ HALE GETİR. UZAKLAŞ.

Krav Maga'ya alternatif olarak Türkiye'de geliştirilen, askeri yakın dövüş ve savunma anlayışıyla tasarlanmış tam karma bir sistem.

Bu rehber 514 tekniği ve dokuz kademeyi tek yapıda toplar. Her tekniğin yanında nerede kullanıldığı, nasıl uygulandığı ve en sık yapılan hata yazılıdır.

Amaç yalnızca kurtulmak ya da kaçmak değil, tehdidi etkisiz hale getirmektir.

514

TEKNİK

9

KADEME

259

GRAPPLİNG, KLİNÇ VE YER
MÜCADELESİ

74

SİLAH VE CİSİM SAVUNMASI

14

AÇILI DİRSEK SİSTEMİ

4

ÖZEL MODÜL

EMRE B. ARGUNŞAH

Black Force Krav Maga Sistemi'nin kurucusu ve baş eğitmeni. Yıllardır İzmir'de kadın, erkek ve gençlere öz savunma eğitimi veriyor.

BLACK FORCE
KRAV MAGA
TACTICAL SELF DEFENSE ACADEMY

izmirkravmagaclub.com.tr

Eğitimler ve ücretsiz deneme dersi

