

Το ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ είναι ένα ελληνικό σύγχρονο, ρεαλιστικό και απλό σύστημα εκμάθησης μάχης σώμα με σώμα. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και στηρίζεται σε απλές αρχές με ευκολία στην εφαρμογή τους. Είναι μία μέθοδος τακτικής πολλών τεχνικών και σωματικής-ψυχολογικής προετοιμασίας του εκπαιδευόμενου. Δημιουργήθηκε κάτω από συνθήκες έντασης, πίεσης, άγχους και stress και δοκιμάστηκε σε πραγματικές συνθήκες συμπλοκής με έναν ή περισσότερους αντιπάλους. Υποστηρίζει την εκπαίδευση σε γυναίκες, παιδιά και άλλες ειδικές ομάδες (αστυνομία, στρατό, security κ.τ.λ.). Η εκπαίδευση περιλαμβάνει γροθιές, λακτίσματα, λαβές συνοδείας, σημεία πίεσης, κλειδώματα, λαβές εδάφους και σε προχωρημένα επίπεδα ο εξασκούμενος έρχεται σε επαφή με διάφορα είδη όπλων. Είναι μία μέθοδος και αντιμετώπιση της βίας, και στηρίζεται στη συνεχόμενη εκπαίδευση και προετοιμασία του εκπαιδευόμενου. Ασπάζεται το δόγμα «αφομοίωσε ότι έχει ενδιαφέρον από πολλές μαχητικές τέχνες και απέρριψε όλα τα υπόλοιπα, δημιούργησε κάτι δικό σου» Bruce Lee.

Το ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ έχει την υποστήριξη της Ελληνικής ομοσπονδίας μαχητικών αθλημάτων (Ε.Ο.Μ.Α.).

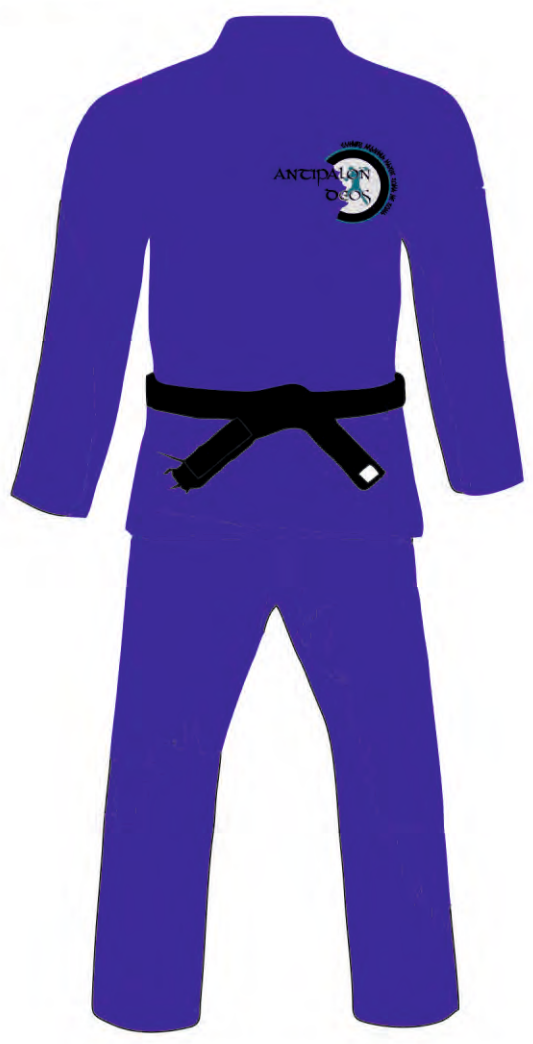


Στο ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ

- Μας ενδιαφέρει πρώτα από όλα η ασφάλεια μας
- Δεν υπάρχουν κανόνες στον δρόμο
- Δεν προσπαθούμε να αποδείξουμε κάτι
- Θεωρούμε πάντα τον αντίπαλο πιο δυνατό από εμάς
- Ακολουθούμε απλές τεχνικές για πιο γρήγορο αποτέλεσμα
- Πιστεύουμε ότι όσο περισσότερο προετοιμαζόμαστε τόσο καλύτερο το αποτέλεσμα
- Μαθαίνουμε να δουλεύουμε σε καταστάσεις άγχους και stress
- Αναγνωρίζουμε τον κίνδυνο
- Χρησιμοποιούμε το περιβάλλον προς όφελός μας
- Είμαστε πάντα σε επαγρύπνηση
- Πιστεύουμε ότι εξάσκηση αργά σημαίνει μαθαίνω γρήγορα
- Μαθαίνουμε να αποφεύγουμε τον κίνδυνο
- Χρειάζεται ανοιχτό μυαλό, γνώση, ψυχολογία



ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ





ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Ο χαιρετισμός στο ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ είναι η Μαϊάνδρος ζεύξη. Ο εξαιρετος συμβολισμός κάθε ηρωισμού και αξιοσύνης. Η χειρώνιο λαβή είναι το ιεροπρεπές έμβλημα των θεομάχων Ελλήνων ηρώων.



Βασικός παράγοντας για να εκτελέσω σωστά όποια τεχνική μου απαιτηθεί, είναι η σωστή θέση μάχης. Τα πόδια πρέπει να πατάνε γερά με τη σωστή γωνία, και τα γόνατα μας πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα έτσι ώστε η ισορροπία μας να είναι πιο στιβαρή. Τα χέρια μας πρέπει να είναι χαλαρά σε θέση φύλαξης, τα σφίγγουμε μόνο κατά την διάρκεια της επαφής. Τους ώμους μας τους έχουμε ελαφρώς σηκωμένους. Το σώμα μας πρέπει κατά κύριο λόγο να είναι ίσιο. Έχοντας χαλαρά τα χέρια μας στη θέση guard οι μύες κουράζονται πιο δύσκολα και αυξάνεται η ταχύτητά μας.



ΖΩΝΕΣ

1

5

2

6

3

7

4

8

9 ASSISTANT INSTRUCTOR

10 INSTRUCTOR

Level

1. Βασική θέση μάχης / θεωρία / πιασίματα
2. Άμυνες / αποφυγές / χτυπήματα
3. Επιθέσεις λαβές συνοδείας/ακινητοποίησης
4. Κεφαλοκλειδώματα / ρούχα
5. Έδαφος / παλαιστικά / 2 αντίπαλοι
6. ΟΠΛΑ / ραβδί / πιστόλι / μαχαίρι / αντικείμενα / κ.τ.λ.
7. Ψυχολογική – νοητική προετοιμασία / αυτοπροστασία
8. Γνωστά σενάρια / ανατομία / πρώτες βοήθειες α΄
9. Άγνωστα σενάρια / φυσιολογία / πρώτες βοήθειες β΄
10. Extreme training



Ε.Ο.Μ.Α.
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ
 Απονέμεται το παρών
ΔΙΠΛΩΜΑ
ΕΔΑΦΟΣ
 που τελείωσε με επιτυχία την εκπαίδευση του οπστήματος με ειδικότητα "ΕΔΑΦΟΣ"

Ο Πρόεδρος Της Ε.Ο.Μ.Α. Γεώργιος Σαρμαννίδης
 Γεν. Γραμματέας Του Α.Σ. ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ Τάστος Μάκης
 Η Εξεταστική Επιτροπή Κ. Γαλλής Θ. Ξανθόπουλος

Ε.Ο.Μ.Α.
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ
 Απονέμεται το παρών
ΔΙΠΛΩΜΑ
ΑΜΕΑ
 που τελείωσε με επιτυχία την εκπαίδευση του οπστήματος με ειδικότητα "ΑΜΕΑ"

Ο Πρόεδρος Της Ε.Ο.Μ.Α. Γεώργιος Σαρμαννίδης
 Γεν. Γραμματέας Του Α.Σ. ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ Τάστος Μάκης
 Η Εξεταστική Επιτροπή Κ. Γαλλής Θ. Ξανθόπουλος

Ε.Ο.Μ.Α.
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ
 Απονέμεται το παρών
ΔΙΠΛΩΜΑ
ΟΠΛΑ
 που τελείωσε με επιτυχία την εκπαίδευση του οπστήματος με ειδικότητα "ΟΠΛΑ"

Ο Πρόεδρος Της Ε.Ο.Μ.Α. Γεώργιος Σαρμαννίδης
 Γεν. Γραμματέας Του Α.Σ. ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ Τάστος Μάκης
 Η Εξεταστική Επιτροπή Κ. Γαλλής Θ. Ξανθόπουλος

Ε.Ο.Μ.Α.
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ
 Απονέμεται το παρών
ΔΙΠΛΩΜΑ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΑΙΔΙΑ
 που τελείωσε με επιτυχία την εκπαίδευση του οπστήματος με ειδικότητα "ΓΥΝΑΙΚΕΣ / ΠΑΙΔΙΑ"

Ο Πρόεδρος Της Ε.Ο.Μ.Α. Γεώργιος Σαρμαννίδης
 Γεν. Γραμματέας Του Α.Σ. ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ Τάστος Μάκης
 Η Εξεταστική Επιτροπή Κ. Γαλλής Θ. Ξανθόπουλος

Ε.Ο.Μ.Α.
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ
 Απονέμεται το παρών
ΔΙΠΛΩΜΑ
ΣΥΜΠΛΟΚΗ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ
 που τελείωσε με επιτυχία την εκπαίδευση του οπστήματος με ειδικότητα "ΣΥΜΠΛΟΚΗ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ"

Ο Πρόεδρος Της Ε.Ο.Μ.Α. Γεώργιος Σαρμαννίδης
 Γεν. Γραμματέας Του Α.Σ. ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ Τάστος Μάκης
 Η Εξεταστική Επιτροπή Κ. Γαλλής Θ. Ξανθόπουλος

Ε.Ο.Μ.Α.
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ
 Απονέμεται το παρών
ΔΙΠΛΩΜΑ
ΣΩΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΡΑΤΟΣ-SECURITY
 που τελείωσε με επιτυχία την εκπαίδευση του οπστήματος με ειδικότητα "ΣΩΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ - ΣΤΡΑΤΟΣ-SECURITY"

Ο Πρόεδρος Της Ε.Ο.Μ.Α. Γεώργιος Σαρμαννίδης
 Γεν. Γραμματέας Του Α.Σ. ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ Τάστος Μάκης
 Η Εξεταστική Επιτροπή Κ. Γαλλής Θ. Ξανθόπουλος

*** Η διδασκαλία της κάθε ειδικότητας πραγματοποιείται από πιστοποιημένους αρμόδιους εκπαιδευτές.**



ΠΤΥΧΙΟ ΜΑΥΡΗΣ ΖΩΝΗΣ



E.O.M.A.

Α.Μ. Πρωτομηνία.....



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ

ANTIPALON DEOS ΠΤΥΧΙΟ

Απονέμεται στ

Η ΜΑΥΡΗ ΖΩΝΗ 1 DAN

έπειτα από εξετάσεις ενώπιων της εξεταστικής επιτροπής στις.....

Ο Πρόεδρος
Της Ε.Ο.Μ.Α.

Γεν. Γραμματέας
Του Α.Σ.ΑΓΩΝΙΖΟΜΑΙ

Η Εξεταστική Επιτροπή

Γεώργιος Σαριαννίδης

Τσάτσος Μάκης

Κ.Γαλλής

Θ. Ξανθόπουλος



1^ο ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ SEMINARIO
ANTIPALON DEOS

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
 ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ Α.Σ. ΑΓΟΝΙΖΟΜΑΙ



- A) ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
- ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ
- B) ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ
- ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ
- Γ) ΤΕΧΝΙΚΕΣ



2^ο SEMINARIO
ANTIPALON DEOS

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
 ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ Α.Σ. ΑΓΟΝΙΖΟΜΑΙ

- A) ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ
- ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ, ΑΝΕΚΥΣΤΗΡΕΣ Κ.Σ.Σ.
- B) ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ - ΛΕΚΤΙΚΗ ΒΙΑ
- ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ
- Γ) ΑΠΟΛΟΓΗΤΑ ΣΚΕΨΗ/ΠΡΟΣΗ
- Δ) ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
- Ε) ΠΡΑΚΤΙΚΗ/ΕΞΑΡΧΗΤΗ

ΕΛΑΤΟΧΩΡΙ
 ΠΙΕΡΙΑΣ
 ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
ΜΥΘΟΣ

05/06
 ΦΕΒΡΥΟΥ



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
 ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
ANTIPALON DEOS
 ΘΕΩΡΙΑ ΑΝΤΙΠΑΡΑΘΕΣ

6932732314 - 6977970877 - 6948690379

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
 ΜΥΘΟΣ

3^ο SEMINARIO
ANTIPALON DEOS
 16/17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018
 ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Μ.Α.



ΣΚΕΨΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ

Η ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΟΥΤΕ ΑΣΠΗΜΑ
 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΟΛΕΜΟΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΕΧΕΙ Β ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΑΣΟΛΕΙΑ

4/2/2017

ΩΡΑ 17:00

ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ
 ΣΕ

ΛΑΒΕΣ ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ / ΕΞΑΡΘΡΩΤΙΚΕΣ ΛΑΒΕΣ / ΕΔΑΦΟΣ

ANTIPALON DEOS
 ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΓΑΛΛΗΣ ΚΟΣΤΑΣ - ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ - ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Ελατοχώρι Πιερίας

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
 ΜΥΘΟΣ

ΠΡΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

6932732314 - 6977970877 - 6948690379 - 6976510814



5^ο SEMINARIO
ANTIPALON DEOS
 16/17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018
 ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Μ.Α.

**NO RULE
 NO MERCY
 REMEMBER USE**

ANTIPALON DEOS
 ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ
 ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΓΑΛΛΗΣ ΚΟΣΤΑΣ - ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ - ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
 Ελατοχώρι Πιερίας

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
 ΜΥΘΟΣ

05/06 ΦΕΒΡΥΟΥ 2019
 ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Μ.Α.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΙΚΤΟΣ

ANTIPALON DEOS
 ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΑΧΗΣ ΣΩΜΑ ΜΕ ΣΩΜΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΓΑΛΛΗΣ ΚΟΣΤΑΣ - ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ - ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Ελατοχώρι Πιερίας

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
 ΜΥΘΟΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

6932732314 - 6977970877 - 6948690379 - 6976510814



**Σχολή Εκπαιδευτών - Προπονητών
Ελληνικού συστήματος μάχης σώμα με σώμα
ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ**

**Αναγνωρισμένη από την
Ελληνική ομοσπονδία μαχητικών αθλημάτων
(Ε.Ο.Μ.Α.)**



Η παρακολούθηση της σχολής προπονητών θα εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με όλες τις απαραίτητες γνώσεις θεωρίας και πρακτικής που περιλαμβάνει το ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ. Το σύστημα μελετά θέματα αυτοάμυνας / αυτοπροστασίας. Τη σχολή μπορούν να παρακολουθήσουν αθλητές ή αθλήτριες που έχουν συμπλήρωση το 18^ο έτος τις ηλικίας τους και έχουν ενασχόληση με το ΑΝΤΙΠΑΛΟΝ ΔΕΟΣ τουλάχιστον δύο έτη. Η διάρκεια της σχολής είναι 210 ώρες. Η σχολή γίνεται από το ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ II Μ.Σ.Α. πιστοποιημένο από τον ΕΘΝΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΟΝΤΩΝ (Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π.), με κωδικό Πιστοποίησης 2000083.

Όταν ακούμε τη λέξη βία συνήθως μας έρχεται στο μυαλό η σωματική, η σεξουαλική, η κακοποίηση κάποιου. Η βία δεν είναι μόνο φυσική-σωματική, δεν είναι μόνο ψυχολογική, δεν είναι μόνο λεκτική, δεν είναι μόνο καταπάτηση στοιχειωδών δικαιωμάτων, έλεγχος, κοινωνική απομόνωση και οικονομική εκμετάλλευση. Η βία εκφράζεται με πολλούς τρόπους, (ξύλο, τραυματισμοί, σκοτωμοί, βιασμοί κ.τ.λ.), σε οποιαδήποτε μορφή έχει καταστροφικά αποτελέσματα. Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με τρεις βασικές μορφές βίας, λεκτική, ψυχολογική και σωματική.

ΛΕΚΤΙΚΗ : ύπουλη αόρατη και τα σημάδια της φαίνονται αργότερα. Όλοι υπήρξαμε θύτες ή θύματα λεκτικής βίας. Θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι το φίμωμα της αντίθετης γνώμης. Η λεκτική βία δεν προωθεί τον διάλογο και προσβάλλει το πρόσωπο που μιλά. Στόχος της μείωση της αξιοπρέπειας του άλλου.

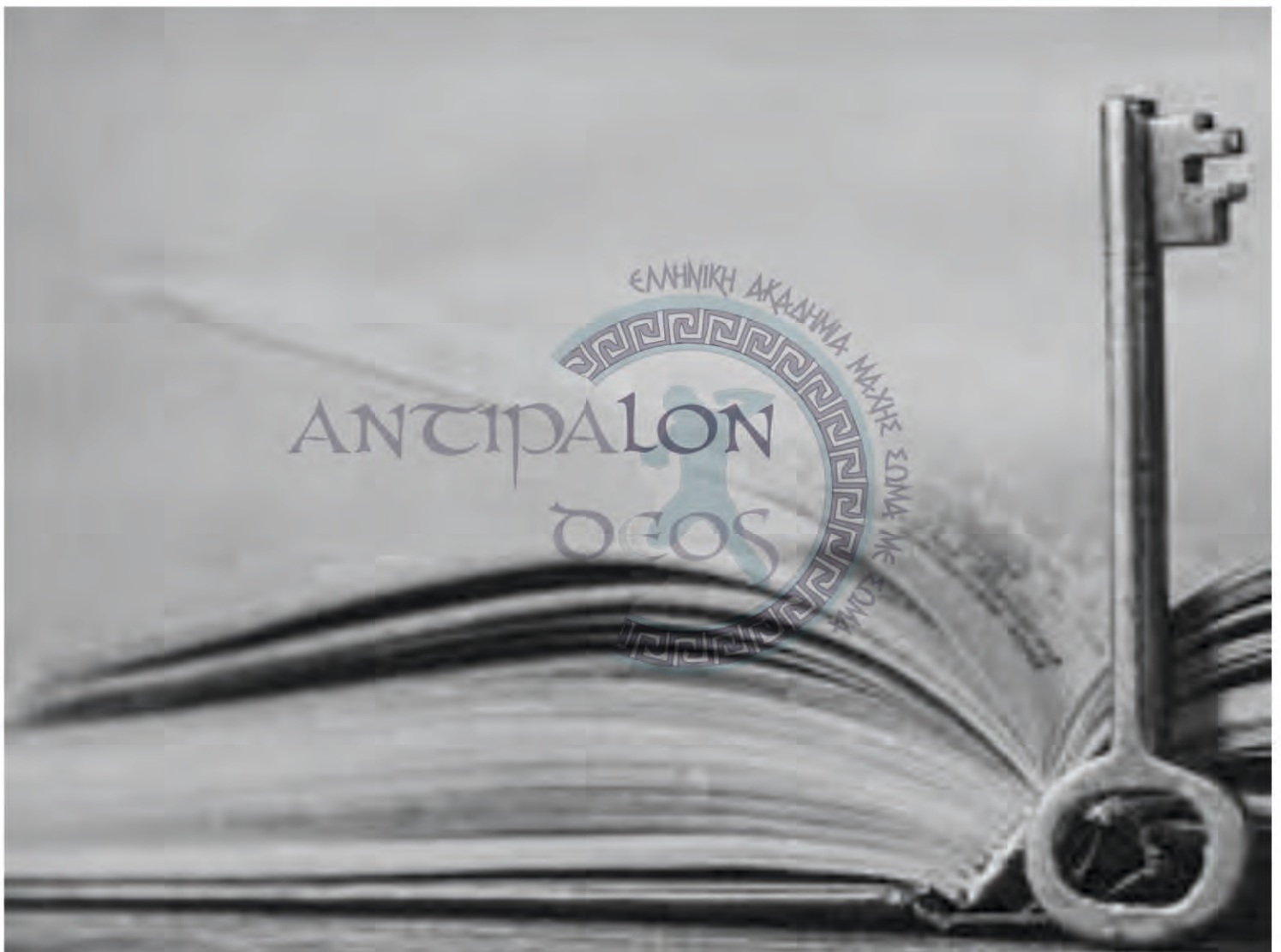
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ : η πίεση ενός ατόμου να κάνει κάτι που δεν θέλει. Η ψυχολογική πίεση συνειδητά ή μη. Η ψυχολογική βία έχει ως στόχο την περιφρόνηση, την αποδυνάμωση και την υποταγή του ατόμου.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ : ονομάζεται η κακοποίηση με οποιοδήποτε τρόπο του σώματος. Στόχος ο τραυματισμός του ατόμου.



ΟΧΙ ΣΤΗ ΒΙΑ
ΚΑΘΕ
ΜΟΡΦΗΣ

Δύο εχθροί σε μία σοβαρή κατάσταση συμπλοκής είναι το άγχος και ο φόβος. Το άγχος είναι μία φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μία απειλή. Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει άγχος ο εγκέφαλος δίνει πολλαπλές εντολές. Ο φόβος είναι ένα βασικό συναίσθημα του ανθρώπου που εμφανίζεται από έναν πραγματικό ή πλασματικό κίνδυνο. Σε αυτά τα δύο κεφάλαια θα πρέπει να δώσουμε μεγάλη προσοχή στην εκπαίδευσή μας. Για να μπορέσουμε να έχουμε καθαρό μυαλό και απλή σκέψη σε μία δύσκολη κατάσταση θα πρέπει να μάθουμε να δουλεύουμε με αυτούς τους δύο παράγοντες έτσι ώστε το αποτέλεσμα να είναι όσο το δυνατό πιο θετικό γίνεται. Κανείς δεν ξέρει ποιος θα είναι ο νικητής σε μία μάχη στον δρόμο, για αυτό θα πρέπει να εφοδιαστούμε με τα καλύτερα πυρομαχικά που υπάρχουν, την γνώση.



ΑΓΧΟΣ

Σε μια απειλή προκαλείται μια νοητική και σωματική αντίδραση και προετοιμάζουν το σώμα για μια διαδικασία φυσιολογικών αλλαγών. Αύξηση, ορμονών παροχέτευση μεγάλων αποθεμάτων αίματος, απελευθέρωση γλυκόζης. Σε αυτή τη περίπτωση πρέπει να πάρουμε μια μεγάλη απόφαση. **ΜΑΧΗ ή ΦΥΓΗ**. Για να μπορέσουμε να αντιδράσουμε σωστά πρέπει το πνεύμα μας να είναι προετοιμασμένο στο να μπορούμε να ελέγχουμε το άγχος. Αν το μυαλό δεν είναι καταλληλά προετοιμασμένο η αντίδραση του άγχους θα προκαλέσει μεγάλες δυσκολίες :

- A) έντονη ανησυχία
- B) διαταραχή της κρίσης
- Γ) μείωση της συγκέντρωσης
- Δ) λανθασμένη ανάλυση της κατάστασης

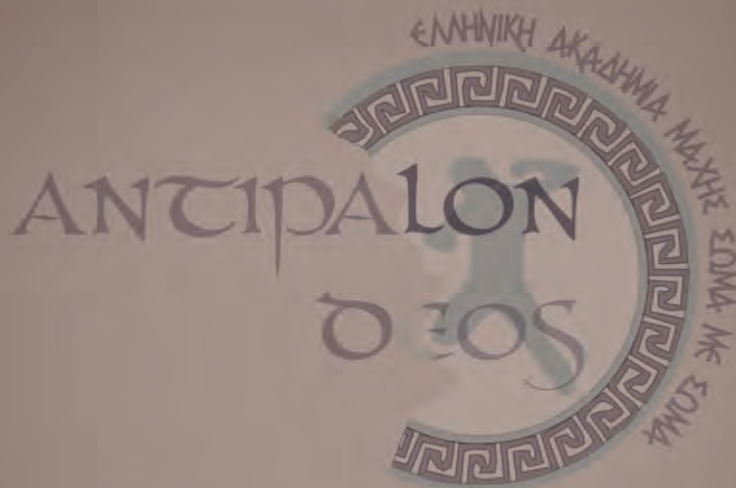
Για να ξεπεράσουμε της δυσκολίες θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι :

- A) έχουμε απεριόριστες δυνάμεις
- B) ο νους μας είναι προσηλωμένος σε ένα σημείο
- Γ) θέλουμε ισχυρή θέληση (αποφασιστικότητα)
- Δ) Ο εγκέφαλος μας προγραμματίζεται έτσι ώστε οι θετικές σκέψεις μας να υπερτερούν
- E) δε μπορείς να γνωρίζεις τη θέλει ο άλλος, για αυτό προετοιμάζεσαι για το χειρότερο σενάριο.
- Z) το 90% σε μια αντιπαράθεση αφορά το μυαλό, αρά πρέπει να μάθω να ασκώ έλεγχο σε ότι συμβαίνει μέσα μου.

Ξεπερνάω τις δυσκολίες σημαίνει σωστή καθοδήγηση / εκπαίδευση δημιουργώντας νέα πρότυπα στον εγκέφαλο μας κάνοντας σύμμαχο το άγχος.

ΦΟΒΟΣ

Έχει να κάνει περισσότερο με τον εαυτό μας παρά με το τι μπορεί να μας κάνει ο άλλος. Στις πραγματικές καταστάσεις δεν υπάρχει δίχτυ ασφαλείας. Η νίκη πάνω στον φόβο είναι μία από τις μεγαλύτερες ικανότητες που μπορώ να αποκτήσω. Για να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας δεν χρειάζεται μόνο σωματική εξάσκηση και γνώση τεχνικών, προϋποθέτει και έλεγχο του φόβου, ώστε να μπορώ να δουλεύω μαζί του. Γνώση, εμπειρία, εξάσκηση, ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, κατασκευή κλίμακας φόβου, τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να φέρουν αποτέλεσμα και ο φόβος να γίνει φίλος μας.





АНЦИПАЛОН
DEOS

Σύμφωνα με την Ελληνική νομοθεσία (άρθρο 22 Ποινικού Κώδικα), Αυτοάμυνα ονομάζεται η αναγκαία προσβολή του επιτιθέμενου στην οποία προβαίνει το άτομο, για να υπερασπισθεί τον εαυτό του ή άλλον από άδικη και παρούσα επίθεση που στρέφεται εναντίον τους. Δεν είναι άδικη η πράξη που τελείται σε περίπτωση αυτοάμυνας. Το αναγκαίο μέτρο της άμυνας κρίνεται από το βαθμό επικινδυνότητας της επίθεσης, από το είδος της βλάβης που απειλούσε, από τον τρόπο και την ένταση της επίθεσης και από τις λοιπές περιστάσεις. Εδώ οι λέξεις κλειδιά είναι το “αναγκαία”, τον “άλλον” και το “παρούσα”.

“Αναγκαία” : για να κριθεί η χρήση άμυνας αναγκαία και άρα νόμιμη, πρέπει να υπάρχει επικινδυνότητα και απειλή βλάβης.

“Τον άλλον” : εδώ ο νομοθέτης ορίζει πως είναι νόμιμη η άμυνα προς χάριν τρίτου, όταν περιλαμβάνει όσα ισχύουν και για την προσωπική άμυνα.

“Παρούσα” : πρέπει να συμβαίνει εκείνη την στιγμή.

Ο ποινικός κώδικας της Ελληνικής νομοθεσίας ναί μεν, είναι υπέρ της δίκαιης άμυνας, πλην όμως είναι αρκετά μακριά από την φιλοσοφία, του ότι το κυριότερο στοιχείο της αυτοάμυνας είναι η προάσπιση της σωματικής ακεραιότητας. Δεν μπορεί ο αμυνόμενος να σκέφτεται το νομικό πλαίσιο την ώρα της επίθεσης.

- Δεν πρέπει να υπερβαίνουμε το αναγκαίο μέτρο άμυνας.



Μπορεί να γυρίσεις 10.000 τεχνικές
αλλά στη πράξη να ανακαλύψεις
ότι χρειάζεται μόνο μία.

ΑΥΤΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ....

ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ

Η εμπειρία στον δρόμο μας διδάσκει πως η μάχη είναι απρόβλεπτη δεν έχει κανόνες και όρους και ο αιφνιδιασμός παίζει ίσως τον σημαντικότερο ρόλο στην εξέλιξη της. Η βία είναι ασύμμετρη, άδικη και όταν γίνετε χωρίς την θέλησή μας, μας κάνει να βρισκόμαστε σε μειονεκτική θέση, και εκεί ακριβώς βρίσκετε το κλειδί τις επιτυχίας. . Το κλειδί τις επιτυχίας λέγετε εκπαίδευση, όχι στο να μάθουμε τις τεχνικές αλλά να μάθουμε να δουλεύουμε με τον φόβο μας γιατί ο δυσκολότερος αντίπαλος είναι ο εαυτό μας. Ο συντονισμός χάνετε με τον φόβο και το σώμα υποβάλετε σε κατάσταση υψηλού stress, η αδρεναλίνη και οι καρδιακοί παλμοί ανεβαίνουν μειώνετε η ακρίβεια των κινήσεων, θολώνει η κρίση και εμφανίζεται το φαινόμενο «όρασης τούνελ». ». Πρέπει να μάθουμε να εξασκούμαστε κάτω από καταστάσεις άγχους και πίεσης έτσι ώστε η απάντηση σε μία δύσκολη κατάσταση να έχει αποτέλεσμα. Η αντίδραση στον κίνδυνο πρέπει να είναι άμεση, εκρηκτική και πλήρως επιθετική. Σημαντικότερη παράμετρος 1^{ος} χρόνος αντίδρασης (καθαρό μυαλό, σωστός τρόπος σκέψης). Το παιχνίδι στον δρόμο παίζετε βρώμικα και έχει υψηλό ρίσκο. Η συνταγή στη νίκη λέγετε ψυχολογία και νοητική προετοιμασία. Η αυτοάμυνα στηρίζετε στην γνώση και την εμπειρία ως σημείο αναφοράς. Απαιτεί ανανέωση, διατήρηση και εφαρμογή όσο πιο ρεαλιστικά γίνεται στο γυμναστήριο κάτω από συνθήκες έντασης. Η αυτοάμυνα δεν αναζητά τον κίνδυνο, υπέρτατος σκοπός της είναι η ασφάλεια, η σωματική ακεραιότητα και η ζωή.

Η ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΟΥΤΕ ΑΘΛΗΜΑ

**ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΓΡΗΓΟΡΗ ΛΥΣΗ/ΣΚΕΨΗ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΡΙΣΗΣ,
ΚΑΙ Η ΑΠΕΜΠΛΟΚΗ ΑΠΟ ΑΥΤΗΝ ΟΣΟ ΠΙΟ ΑΝΑΙΜΑΚΤΑ ΓΙΝΕΤΑΙ.
Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ Η ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΗΣ ΧΩΡΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ.**