

# Az első magyar nyelvű önvédelmi könyv

## Sok-Natzs: Önvédelem (1906)

MÁCSÁR Gábor<sup>1</sup>

Úgy gondoltuk, már nem találni újdonságot a múltban született magyar nyelvű, önvédelemmel kapcsolatos magyar monográfiák terén. A Magyar Rendőrségi Sportalmanach<sup>2</sup> 2018-as könyvtári anyaggyűjtő kutatása során azonban rátaláltunk egy igazi gyöngyszemre, a tanulmányunkban részletesen ismertetendő Sok-Natzs: Önvédelem<sup>3</sup> című kiskönyvére, amelyet részben már bemutattunk a 2021-ben megjelent nagymonográfiában.

Áttanulmányoztuk az első szakirodalmat, majd empirikus módon elemeztük azt, továbbá feltártuk a mű gyakorlati hasznait, praktikumait. Megállapítottuk a szerző kilétét, és bemutattuk életeseeményeit.<sup>4</sup> Végül összegeztük munkájának céljait, és levontuk következtetéseinket.

Jelenleg ez a legkorábbi fellelt kiskönyv a személyes védelemről, vagyis fizikai önvédelemről. A Monori Sportklub kiadványa három kiadást élt meg. A monográfia nem tartalmaz oldalszámozást és irodalomjegyzéket. Fellelhetők benne többek között bothasználati tanácsok, jiu-jitsu-, judofogások, az ökölvívó mozgásforma és más korhű érdekességek, praktikus önvédelmi módok és azok vizuális, rajzos bemutatása. Unikális értékei között említhető meg a medvetámadások kivédésének módszere, illetve a postagalambbal küldött üzenet mint a levéltitok biztos megőrzésének módja. További érdekesség, hogy egy rendőri múltú, egykor a Ludovikán tanult személy jegyezte le és adta közre a könyvecskét. Az író eredeti neve: Sztankó Sándor.

A könyv végén arra is ad útmutatást a szerző, hogy melyek a legegészebb sportmozgásformák, és ezek mi miatt tekinthetők egészségmegőrzőnek, vagyis testnevelési összefüggéseket is tárgyal. Konklúzióként és in-telemként felhívja a figyelmet, hogy nagyszerű a tudás, de semmiképp sem szabad visszaélni az önvédelmi ismeretekkel. Összegezve elmondhatjuk, hogy több szempontból különleges műre bukkantunk.

**Kulcsszavak:** önvédelem, rendőrség, jiu-jitsu, ökölvívás, bothasználát

<sup>1</sup> Dr. PhD r. alezredes, Országos Idegenrendészeti Főigazgatóság, Budapest; önvédelmi szakértő, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézet Karate Szakfedző Képzés, Eger, e-mail: [macsarekszer@gmail.com](mailto:macsarekszer@gmail.com)

<sup>2</sup> MÁCSÁR 2021a: 6.

<sup>3</sup> SOK-NATZS (1906): *Önvédelem*. „Monori Sport Club”.

<sup>4</sup> HALÁSZ 2022: 4.

## Bevezető

Először fedjük fel a mű alkotójának személyét és kötődését a témához! Sztankó Sándor 1872-ben Nagykárolyban született, és 1922-ben halt meg. 1891-ben a Magyar Királyi Honvéd Ludovika Akadémia (latinus nevén: *Ludoviceum*) tanulója volt, majd titkosrendőr lett. Detektívként dolgozott, és a munka mellett rendszeresen sportolt, majd 1903-ban hivatali segédtsztté léptették elő. Hosszú éveken keresztül Halász Zsigmond volt az edzője, aki birkózást, ökölvívást és vívást oktatott. Sztankó Sándor gyakran bíráskodott vívóversenyeken edzőjével, akivel ökölvívó bemutatókat is tartottak Budapesten, mivel a bokszt még nem volt elterjedt sport. Évek óta készült megjelentetni önvédelmi könyvét, amelyet 1905-ben kezdett el írni és 1906-ban fejezett be. Önvédelmi monográfiájának első megjelenésekor is tartottak egy ökölvívó bemutatót japán vendégeik tiszteletére. Nem tisztázott, de a vendégek egyike lehetett Sasaki Kichisaburo, aki akkor épp Budapesten tartózkodott. Könyve megjelenésekor Monoron lakott, ahol postagalambokkal foglalkozott.<sup>5</sup> Kiváló sportember és jó szervező volt. A könyv három kiadást élt meg, sőt, az első kiadás mintegy 5000 példánya a nyomdából való kikerülés előtt elfogyott. Szerzőségének másik bizonyítéka, hogy Niederbach Emil 1931-es *Judo* című írásának irodalomjegyzékében, zárójelben szerepel Sztankó Sándor neve.<sup>6</sup>

## Anyag és módszer

A kutatás nem erre a műre irányult. Anyagot gyűjtöttünk számos könyvtárban 2015 és 2019 között a *Magyar Rendőr Sportalmanach* című nagymonográfiához. A kézirat 2019-ben elkészült, majd 2021-ben sikerült kiadni a több mint 100 év magyar rendőri sport történetét összefoglaló művet. A kutatás során minden, a rendőri sportemlékezettel kapcsolatba hozható írásművet megpróbáltunk áttanulmányozni. Ebbe a munkába könyvek, folyóiratok, időszaki és rendszeresen megjelenő újságok, szakcikkek, versenyeredmények és fotóanyagok gyűjtése tartozott. Az összegyűjtött információk között találtuk meg Sok-Natzs (Sztankó Sándor) 1906-os *Önvédelem*<sup>7</sup> című alkotását. Bár néhány fontos adatot már a *Magyar Rendőr Sportalmanach* oldalain is megjelenítettünk, és említést tettünk egy karate szakcikkben a műről,<sup>8</sup> úgy éreztük, hogy érdemes egy önálló sportszakmai elemzést, összegző cikket alkotni a fellelt források alapján. Módszerként empirikus úton áttanulmányoztuk a könyvet, megvizsgáltuk annak tartalmi elemeit, arányait, ábráit, önvédelmi módszertani szempontból elemeztük, áttekintettük a könyv szakmai kivitelezési összetevőit, majd összegeztük és rendszerbe szedve lejegyeztük észrevételeinket.

<sup>5</sup> MÁCSÁR 2021a: 271–272.

<sup>6</sup> NIEDERBACH 1931.

<sup>7</sup> SOK-NATZS 1906.

<sup>8</sup> MÁCSÁR 2021b: 86.

## Könyvismertető, eredmények

A fűzött, kis alakú könyv borítója minden kétséget kizáróan modern, a kornak megfelelő publikáció volt. A címdali borítón egyedi keretbe foglalva középen helyezkedik el egy kalapos úrhölgy egy úr fölé magasodva, akin csuklófeszítést hajt végre. A férfi hátradőlve helyezkedik el, kalapja épp leesik a fejéről. A két emberalak fölött szerepel az író neve, majd az ÖNVÉDELEM szó. Akkoriban a szerzők már figyeltek a jogvédelemre is, így a borító tetején aláhúzva, kiemelten szerepel a „Minden jog fentartva.” (sic) mondat. Az önvédelmi akciókép alatt feltüntették, hogy I. kiadás, és hogy mi a kiadás éve, majd a kiadó Monori Sport Club neve látható, legalul pedig a könyv ára, 3 korona 50 fillér. A kemény fedeles borító komolyabbá teszi a mára muzeálissá vált kézikönyvet, amely 2018-ra erősen megbarnult.

A könyv 80 számozatlan oldalt tartalmaz. Nemcsak az oldalszámok hiányoznak az első kiadás példányaiból, de tartalomjegyzék és irodalomjegyzék sincs a műhöz. A tartalomjegyzék hiányának oka bizonyosan a kézikönyv rövidege volt. Az irodalomjegyzék kihagyása a hazai szakanyagok hiányával, valamint a külföldi irodalom elérésének nehézségeivel magyarázható. Illetve valószínű, hogy a szerző a gyakorlatból merítve ihletet, saját jegyzetei alapján készítette a kézikönyvet.

Az előszót 1906 februárjában Halász Zsiga írta, Sztankó Sándor mestere, aki elősorban ökölvívó-bemutatókat tartott akkoriban. Megemlíti gróf Esterházy Miksát (szerzői neve: Viator), aki többek között a magyar atlétika megteremtője volt. Említi közös ismerősüket, Zsingor Miskát, aki bemutatta neki a grófot és azt, hogy Zsiga Esterházy Miksa gróf által juthatott ki ökölvívást tanulni Angliába „*Self Defence or the Art of Boxing*” (Önvédelem vagy ökölvívás általi védelem). Ez érdekes adalék lehet az ökölvívás hazai történetéhez. „1879. július 26-án érkezett meg Londonba, ahol a szabadságharc nagynevű emigránsaival, Dióssy Márton és Duka Tivadar”<sup>9</sup> urakkal találkozott.

Hazánkban ekkor még a bicskakorszak és a fokosvirtus élt. Halász Zsiga az előszóban azt írja, hogy Sztankó Sándor munkája az önvédelem korabeli, modern megközelítését képviseli, továbbá a mű különböző küzdősportokból ötvözött ismeretanyagát méltatja. Ez a megközelítés manapság is jellemzi a legmodernebb és leghatékonyabb önvédelmi módszerek oktatását, továbbá azok alkalmazását. Szót ejt az egyéni bátorságról és férfiaságról, ami megfakulni, halványulni látszott. A könyvnek „[az öldöklő fegyverek millióinak nyomasztó hatása alatt bilincsbe vert egyéni bátorság felébresztése]”,<sup>10</sup> tehát a férfibátorság és a félelem nélküli élet újjáélesztése volt a célja. Az ajánló rendkívüli büszkeséggel méltatta az alkotást, nem minden ok nélkül.

Az I. részben szó esik a férfiak lovagiasságáról. A szerző úgy ítéli meg, hogy az, aki a társaságában lévő nőt nem tudja megvédeni, nem nevezhető férfinak.<sup>11</sup>

<sup>9</sup> SOK-NATZS 1906: 2.

<sup>10</sup> SOK-NATZS 1906: 1–4.

<sup>11</sup> SOK-NATZS 1906: 7.

Ebben a fejezetben ír arról is, hogy az ember gyengébb fizikumra nem lehet oka annak, hogy legyőzzék, vagyis hogy ne tudja magát megvédeni valaki a nála erősebtől, ha rendelkezik a megfelelő technikai és taktikai tudással. Ez ma is a legmarkánsabb összetevője a küzdőművészetek által elsajátítható tudásnak. Az ökölharcnak a franciák által alkalmazott, lábak használatával kiegészített küzdelmi módját is említi. Kiemeli az ököl használatát és a pofonütés szerepét az önvédelemben. Megemlíti a fogások és ütések demoralizáló, lefegyverző hatását, amely nélkülözi a súlyosabb sérüléseket. Itt írja le azt is, hogy a súlyosabb sérülések esetén túlléptük a „jogos önvédelem” határát, vagyis már akkor is ismert volt ez a fogalom. Ír továbbá az ütések hatásmechanizmusáról és a mozgások fizikai törvényszerűségeiről. A bot használatának hajdú mestereit és azok tudományát is taglalja. Lejegyezte a japánok ügyességét, és a Kano-féle rendszert mint „dzsiudzsitsut” említi. Egy-két elemét is beemelte a könyvébe, amely technikákat korábban egy tengerész barátjától sajátította el.

A II. szöveges rész<sup>12</sup> a végtagok használatát részletezi, elég nagy pontossággal jegyezve le, annak hatásmechanizmusát is ismerteti. A hatékony találati felületekről is említést tesz, nem nélkülözve a lágy és izommal borított részekre, továbbá a csontos, kemény felületekre végrehajtott támadások közvetlen hatásait. Itt találjuk mindazon technikákat, amelyek önvédelmi értékét is közreadja a szerző. Sorrendben: kézélütés, lökések, fogások, karok kifordítása, nyakfogás, gégefogás, lábak használata és néhány kitűnő ökölcsapás. Összességében pontos, jól követhető, érthető leírást nyújt olvasója számára.

A III. rész tartalmazza az előzőekben megfogalmazott és lejegyzett technikák (15 db) ábráit, amelyek a II. és IV. részben található szöveges leírásokat kiegészítve jól értelmezhetővé teszik azok jelentéstartalmát.<sup>13</sup> Bár a vonalas, kézzel rajzolt ábrák kezdetlegeseek, többnyire jól bemutatják a lényeges fogásokat és mozdulatokat. A képek méretének nyomdai megjelenítésében eltérés látható. Az illusztrációk készítőjének személye valószínűleg maga Sztankó Sándor volt, de elképzelhető, hogy rajzai két forrásból származtak. Minden egyes oldalon egy rajz látható, vagyis nincsenek több mozdulatot is ábrázoló képsorok. A későbbiekben a könyvek képes ábrázolásai több ábrán keresztül szemléltetik a mozdulatokat a kiinduló és a véghelyzet között a jobb megértés érdekében.

A IV. részben olyan egyes praktikumokat közöl a szerző, amelyek ismerete segíti a személyes biztonság szélesebb érthetőségét, hiszen előtte nem volt elérhető magyar nyelvű oktatói anyag ezen a területen.<sup>14</sup>

Ebben a részben jelenik meg a megelőzés és elkerülés területe is. Szó esik a szem védelméről, és arról, hogy az erős fény a támadó ellen is fordítható. Az önvédelem további elméleti ismereteit is tartalmazza a IV. rész. Itt olyan ötleteket találunk Sztankó felsorolásai között, amelyek még több mint 100 év távlatából is megállják

<sup>12</sup> SOK-NATZS 1906: 15–26.

<sup>13</sup> SOK-NATZS 1906: 27–54.

<sup>14</sup> SOK-NATZS 1906: 55–77.

a helyüket. Ír a rendszeres gyakorlás jelentőségéről, az önvédelmi eszközök és a pusztakezes védekezés szempontjáról egyaránt. Hangsúlyozza: „[...] napi ¼ óra gyakorlat 2 hét alatt csoda ügyessé tesz.”<sup>15</sup> Itt jegyzi le a megvadult ló megfékezésének módját, illetve a feltűnés nélküli kísérés taktikáját. A kísért személy szökésének megakadályozására is praktikus gyakorlati tanáccsal szolgál: „[...] vegye el tőle a nadrágszíjját, vágja el a gatyamadzagot, s szedje le a nadrágról a gombokat; sem ellenkezni, sem el futni nem fog öntől.”<sup>16</sup>

A kutyatámadás ellen is ad formulát, ahogy a kutya kiképzésére is tanácsot. Ebben az utolsó részben mérsékelt mozgásra inti az olvasót, ahogyan figyelmeztet is a megerőltető, túlzásokkal terhelt gyakorlatok veszélyeire. Végezetül pedig felhívja a figyelmet, hogy „a gazdagság, a szépség, az ész és az erő szóval a hatalom csak addig szép míg vissza nem élnek vele”.<sup>17</sup> Mindezekből egyértelmű, hogy műve kompakt alkotás és minden szempontból újszerű munka volt.

## Következtetések

Sztankó Sándor könyve egyedi alkotásként sokrétű ismeretet tartalmaz az önvédelemről. A témakört igen változatos megközelítésben, rendszerezetten felépítve interpretálja a szerző. Külön öröm számomra, hogy a Magyar Királyi Honvéd Ludovika Akadémián végzett, majd rendőr kötődésű szerző alkotásáról beszélhetünk. A rendőrségi kötődést erősíti meg maga a szerző is, amikor a szövegben leírja a 2315 sz. rendőri elvezető fogást,<sup>18</sup> és ezt a 14. ábrán is megjeleníti egy szép kis iniciálé képében.<sup>19</sup> Érdekesség, hogy a medvetámadások kivédésével kapcsolatos tájékoztatást is tartalmazott az írás. A mobiltelefonok világából visszatekintve szürreálisnak tűnik, hogy száz évvel ezelőtt postagalambbal küldték a leveleket az emberek. Az akkor teljesen új információkat tartalmazó összefoglaló nagyszerű tartalmi elemei a rajzos ábrákkal ellátott képmagyarázatok is. A kiváló címválasztás teljes összhangban áll a kismonográfia tartalmával. A könyv részfejezeteinek tagoltsága jó, az információk arányai és tartalmi elemei újszerűek. Értelmezhetősége és újdonságtartalma miatt nagyon hamar gazdára találtak a praktikus méretű kézikönyvek. Az információk pedagógiai szempontú feldolgozásában megjelenik a szemléltetés, a magyarázat, a fokozatosság, az önvédelem témakörére jellemző rendszeresség és módszertan. Arra is gondot fordított az alkotó, hogy azok, akik tanulásra adják a fejüket, gyakoroljanak az eszközökkel is, és figyeljenek a mértékletes mozgásra és az egészségmegőrzésre. Nem hagyta ki az elkerülés és a megelőzés fontosságát sem. Rendőri és önvédelmi szakértői szemmel nézve számos helyen megjelenik a szerző rendőri indíttatása

<sup>15</sup> SOK-NATZS 1906: 60.

<sup>16</sup> SOK-NATZS 1906: 61.

<sup>17</sup> SOK-NATZS 1906: 77.

<sup>18</sup> SOK-NATZS 1906: 71.

<sup>19</sup> SOK-NATZS 1906: 51.

és szakmai kötődése. A legfigyelemreméltóbb szóhasználat, amely már több mint száz éve él a szakmában, a „túllépte a jogos önvédelem határát” kifejezés, illetve igencsak előremutatóak a kísérés témakörében lejegyzett tanácsai.

Az 1. ábrán a belső borítót és a 14. ábrán látható 2315 sz. korabeli rajzot láthatjuk, rajta rendőri elvezető fogással. A kézikönyv megadta az alapokat a mindennapokban felmerülő fizikai veszélyhelyzetekre, ugyanakkor nélkülözte a verbális támogatást. Mivel praktikus tanácsokat és technikákat nyújtott az önálló védekezés megvalósításához, javította az egyének önbizalmát és felkészültségét a veszélyhelyzetek kezelésére, továbbá a személyes biztonságérzetre is hatott. Ez közvetett hatással volt a társadalom tagjainak komfortérzetére és jóllétének támogatására.



14. ábra.

Az első magyar nyelvű Önvédelem könyvborítója és illusztrációja

1. ábra: A belső borító és a 14. ábra 2315. sz. korabeli rajza

Forrás: a szerző felvétele

Végezetül elmondhatjuk, hogy Sok-Natzs, azaz Sztankó Sándor 1906-os *Önvédelem* című könyve az első magyar nyelven megjelent, rendőrséghez köthető önvédelmi témájú mű.

Magam mint „shotokan karate” küzdőművészetet gyakorló, örömmel dolgoztam fel ezt az egyik kedvelt témában született muzeális értékű művet. Bízom benne, hogy ezután jó néhányan kézbe veszik. Nemcsak sportolóknak ajánlom, hanem mindenkinek, aki szereti a régi könyveket és érdeklődik a sportpedagógia, sporttörténelem iránt.

## Felhasznált irodalom

HALÁSZ József Attila (2022): *A japán harcművészetek magyarországi kezdetei 1900–1950. Életrajzok, újságcikkek, szöveggyűjtemény.* Egy Csepp Alapítvány.

MÁCSÁR Gábor (2021a): *Magyar Rendőr Sportalmanach.* Budapest: Defence For Life Képzési Kft.

MÁCSÁR Gábor (2021b): A magyar karate meghonosodása. *Az Eszterházy Károly Egyetem tudományos közleményei. Tanulmányok a sporttudomány köréből = Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae Sectio Sport*, 50, 68–88. Online: <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazy-Sport.2022.50.69>

NIEDERBACH Emil (1931): *Testgyakorlás és tudomány.* Budapest: szerzői kiadás.

SOK-NATZS (1906): *Önvédelem.* „Monori Sport Club”.

## ABSTRACT

### **The First Self-Defence Book in Hungarian**

Sok-Natzs (1906): *Self-Defence*

Gábor MÁCSÁR

*We thought that there was nothing new to be found in the monographs on self-defence from the past. However, during our library research in the Hungarian Police Sports Almanac in 2018, we found a real treasure, the small book Sok Natzs: Self-defence,<sup>20</sup> which is described in detail in our study and which was partly described in the large monograph published in 2021.*

*We have reviewed and empirically analysed the initial literature and explored the practical benefits and practicalities of his work. We have identified the author and presented his life events.<sup>21</sup> Finally, we have summarised its aims and drawn conclusions.*

*It is currently the earliest Hungarian small book on personal protection, i.e. physical self-defence. The publication of the Monor Sports Club has gone through three editions. The monograph does not include page numbering and a bibliography. It includes, among other things, advice on the use of the stick, jiu-jitsu, judo, boxing and other contemporary forms of movement, practical methods of self-defence and their visual and illustrated presentation. Among its unique values are the method of warding off bear attacks and the safekeeping of messages sent by postal seal and letters. Another interesting fact is that it was written down and published by a person with a police background who studied at the Ludovika. The writer's original name was Sándor Sztankó, whose identity has been established and some details of his biography are given in our interpretation.*

*At the end of the book, the author also provides guidance on which are the healthiest forms of sporting activity and why they can be considered health-promoting, meaning that there are also physical education implications. In conclusion and as an admonition, he points out that knowledge is great, but it should never be abused. In conclusion, we have found a unique work in many respects.*

**Keywords:** *self-defence, police, jiu-jitsu, boxing, stick using*

---

<sup>20</sup> SOK-NATZS 1906.

<sup>21</sup> HALÁSZ 2022: 4.