Univerzitet Singidunum

Branislav Banić

SAMOODBRANA



Beograd, 2019.

UNIVERZITET SINGIDUNUM

Branislav Banić

SAMOODBRANA

Prvo izdanje

Beograd, 2019.

SAMOODBRANA

Autor:
dr Branislav Banić

Recenzenti:
dr Vuk Rašović
dr Miloš Hadži-Vidaković
mst Pavle Stojanović

Izdavač:
UNIVERZITET SINGIDUNUM
Beograd, Danijelova 32
www.singidunum.ac.rs

Za izdavača:
dr Milovan Stanišić

Priprema za štampu:
Jelena Petrović

Dizajn korica:
Aleksandar Mihajlović

Godina izdanja:
2019.

Tiraž:
300 primeraka

Štampa:
Caligraph, Beograd

ISBN: 978-86-7912-695-5

Copyright:
© 2019. Univerzitet Singidunum
Izdavač zadržava sva prava.
Reprodukcija pojedinih delova ili celine ove publikacije nije dozvoljena.

IZVOD IZ RECENZIJA

Zanimljiv pristup sveopštem civilizacijskom problemu koji je prisutan (provlači se) kroz životne pore kako pojedinca, tako i društva, a slobodan sam reći i vaskolikog čovečanstva. Taj problem, nazivan nasiljem, destrukcijom i mnogim drugim imenima iza kojih, kao rezultat, stoje bol i patnja, tendenciozno naneti drugom (s razlogom ili ne), odvajkada je bio u suštinskoj suprotnosti sa porukom, koju nam je, još davnih dana, osatavio u amanet naš duhovnik i pesnik Petar II Petrović Njegoš,

„Kom' snaga leži u topuzu ..."

„Sila jeste, najčešće, prekomjerna i nepravedna. Takva ne poštuje ni elementarne norme čovječnosti", rekao bi pesnik. Veština *nenasilnog komuniciranja* je ustuknula pred rudimentarnim oblicima „razgovora" među jedinkama iste vrste. Zato će ovaj udžbenik, prvenstveno namenjen studentima (budućim pedagozima), dobiti svoju proveru i potvrdu tek u generacijama koje će, kao pedagozi, izvesti - sadašnji studenti!

...Kao majstor nežne veštine Ju-Do, mislim da je apsolutno prihvatljiv način na koji autor pokušava da približi suštinu konflikta i rizika za pojedince ili sukobljene strane. Do sada nisam pred sobom imao knjigu koja govori o samoodbrani na ovaj način. Drago mi je da će ovaj udžbenik biti svojevrsna „*luča mikrokozma*" nežnijeg puta (načina) razrešavanja konfliktnih situacija, posebno kod mlađih generacija...

profesor Vuk Rašović
majstor *Judo* veštine purpurnog pojasa (9. Dan)

Sve više smo u začaranom krugu nasilja, odmetnuti od Boga i Duha Svetonazorja. Konflikt, i oni koji ga stvaraju, prljavo utočište svog nedela nađoše u otrcanoj frazi da „...*sila Boga ne moli*..." ne znajući da „...*Bog silu ne voli*...". Odboženi zaboravljaju deset Zapovedi Tvorca koje pozivaju na mir i suživot ljudi - ma koje vere bili. Tim činjenjem kao da preuzimaju ulogu Tvorca tako da dobismo ogroman broj velikih i malih Bogova kojima je sve dozvoljeno, naročito Onih koji bez kazne nanose patnju i bol nedužnima.

Ovaj udžbenik, u jednom svom poglavlju, spominje biblijsku promisao da „...*Ko se mača lati, od mača će i poginuti*..." Savetuje i uči... Prosvetljava i upozorava. To je sveti zadatak pedagoške literature.

Svet borilačkih veština je prepun odmetnutih varijanti kojima je cilj telesno uništenje protivnika. Sve to čovečanstvo, putem medija, dobija kao ispravan vid odnosa među ljudima, a pod maskom *sportskih* događanja! Nažalost, taj „sportski korov" brzo hvata korene u svesti mladih kao nešto ispravno i poželjno. Tako nam ulice, školska dvorišta, porodice pa čak i radna mesta postaju borbena poprišta bez pravila, etike i ograničenja. Vrednost ovog udžbenika je i u tome što će budućim pedagozima u sportu i fizičkoj kulturi, ponuditi alternativu koja toliko nedostaje savremenom svetu.

prof. dr Miloš Hadži-Vidaković
majstor Karate sporta i redovan profesor na
Fakultetu za sport i fizičko vaspitanje u Leposaviću

Nisam imao susret sa sličnim pogledom i filosofijom samoodbrane. Pred nama je vredan udžbenik koji u dobroj meri osvetljava mogućnosti razrešenja konfliktnih situacija i ublaženja posledica koje pri konfliktu nastaju. Dovoljno će biti, da se jedan sporan momenat koji nastane među učenicima, reši mirnim putem, i ovaj udžbenik je ispunio svoju misiju. Njegova svrsishodnost se ogleda u činjenici, da je pre svih, namenjen budućim nastavnicima fizičkog vaspitanja, koji ideju mirnog suživota mogu implementirati u klub, školu i uopšte u rad sa decom. Vaspita(va)nje dece u duhu empatije, od njihovog ranog detinjstva, ostaviće vidljive rezultate na celokupnu zajednicu.

Poglavlja u knjizi, koja govore o merama opreza i zakonskim odrednicama samoodbrane, koje u životu treba uvažavati, predstavljaju apsolutno upotrebljiva znanja za sve generacije. Ovde posebno ističem preporuke o tome *kada*, *kako* i *sa kim* uvežbavati tehnike samoodbrane, s obzirom da smo svedoci, sve većeg broja neobrazovanih „trenera" *batinaša* koji svoju veštinu stavljaju u službu napada. Klub i instruktor su dva ključna faktora formiranja pravilne slike vežbača koliko je neophodna primena sile u samoodbrani!

profesor Pavle Stojanović
instruktor u Aikido klubu „TAKEDA", vlasnik crnog pojasa 2. Dan

PREDGOVOR

Pitanje efikasne samoodbrane danas, u globalnom, užurbanom svetu u kome rastu nesigurnost, nelagodnost, gubljenje vrednosnih i ličnih orijentacija, postaje sve aktuelnije i značajnije. Ubistva, fizička zlostavljanja, razbojništva, silovanja sa kojima se susrećemo prelistavanjem dnevne štampe, ukazuju na potrebu poznavanja osnovnih tehnika, koncepta samoodbrane, mogućnosti primerenog reagovanja i delovanja u situacijama odbrane kako sebe tako i najbližih. Samoodbrana postaje fenomen u kontekstu društvenih okolnosti, koje od pojedinca traže kompetentno, odgovorno i primereno reagovanja u stalno prisutnim i neizvesnim situacijama ugroženosti kako u ličnom tako i u javnom prostoru.

Aktuelna empirijska i teorijska razmatranja i istraživanja samoodbrane pokušavaju da odgovore na pitanje: U čemu je suština efikasne i efektivne samoodbrane? Šta je neophodno, da svaki pojedinac danas zna, kako bi se uspešno odbranio, adekvatno odgovorio potencijalnim ali i stvarnim napadačima. Knjiga *Samoodbrana*, opisima i ilustracijama ciljeva, principa, tehnika samoodbrane, svakom pojedincu želi da pomogne, da sigurnije, jednostavnije, lakše ovlada kompleksnim zonama opasnosti, da sinhronizuje i usaglasi sva raspoloživa sredstava i alate odbrane i na taj način, što više redukuje oblike pogrešnog reagovanja i ponašanja u opasnim situacijama. Sveukupno, sadržaji ove studije ukazuju na potrebu *preispitivanja* sopstvenih uverenja i predstava u pogledu mogućnosti delovanja u situacijama kada je potrebna samoodbrana, ali takođe i u momentima napada u cilju sopstvene zaštite. Studija, primerima, opisima i mogućnostima delovanja pomaže pojedincu, da promeni laičke načine reagovanja koji su podložni pogreškama, da profesionalno ovlada tehnikama samoodbrane, da proširi izbore i strategije svog reagovanja koje će biti ciljano i primereno kontekstu i stvarnoj situaciji opasnosti.

Kroz četrnaest poglavlja, u studiji se nakon uvoda i hronologije razvoja borenja bez oružja, detaljno predstavljaju i analiziraju borilačke veštine u funkciji samoodbrane, analiziraju se ravnoteža, lična bezbednost, bol i napad u holističkom, sinergetskom jedinstvu neophodnih znanja kako bi se pitanja, dileme, veštine, tehnike i principi samoodbrane najpre dobro razumeli, sinhrono realizovali u postupku uvežbavanja, sa intencijom da pojedinac postigne jedinstvo mentalne (kognitivne) ali i konativne dimenzije u praktičnom realizovanju postupaka samoodbrane. Studija prezentuje rezultate teorijskih i praktičnih, istraživačkih nalaza koncepta samoodbrane i namenjena je najpre studentima, onima koji se tek pripremaju za svet sporta i fizičke kulture, ali i onima koji kao profesori, instruktori ili treneri profesionalno deluju u institucijama koje promovišu veštine i sposobnosti moderne i aktuelne odbrane i samoodbrane. Takođe, studija može biti praktičan vodič i udžbenik svakom pojedincu, koji za sebe i svoje najbliže želi da obezbedi, bar malo izvesnosti i sigurnosti u svetu stalnih izazova i ne baš uvek prijatnih iznenađenja.

Verujem, da je uprkos svim izazovima, moguće zamisliti humaniji prostor ljudskog bitisanja. Sudbinom nećemo zagospodariti ma koliko ovladali sredstvima, tehnikama i veštinama samoodbrane. Ipak, sami smo odgovorni za način na koji odgovaramo opasnostima i napadima kojima smo izloženi, iako ih lično nismo izazvali. Teorija i tehnika, obuka i uvežbavanje samoodbrane može biti adekvatan odgovor na opasnosti svakodnevnog življenja, putokaz ka etičkim temeljima života i nekom mogućem svetu istinske čovečnosti i tolerancije.

Beograd,
na Preobraženje, 19. 8. 2018. Branislav Banić

SADRŽAJ

Izvod iz recenzija III
Predgovor V

I - UVOD 1

II - DVOBOJ 3
2.1. Dvoboj kao način rešavanja sporova kod primitivnih zajednica 8
2.2. Dvoboj kao način rešavanja sporova kod civilizovanih zajednica 11

III - SAMOODBRANA 15
3.1. Nužna odbrana 15
3.2. Krivično delo 20
3.3. Prekoračenje nužne odbrane 21
3.4. Učestvovanje u tuči 22
3.5. Pravo na samoodbranu 22

IV - HRONOLOGIJA RAZVOJA BORENJA 25

V - BORILAČKE VEŠTINE U FUNKCIJI SAMOODBRANE 33
5.1. Aikido 33
5.2. Boks 37
5.3. BJJ (Brasilian Jiu-Jitsu) 43
5.4. Burmanski boks 46
5.5. Karate 49
5.6. Kendo 56

5.7. Krav Maga 59
5.8. Muay-Thai (Tajlandski boks) 61
5.9. Pentjak 64
5.10. Rvanje 66
5.11. Savate boks 69
5.12. Sambo 72
5.13. Tae-Kvon-Do (Tekvondo) 74
5.14. Judo (Džudo) 77

VI - ZAŠTO SAMOODBRANA? 83
6.1. Principi samoodbrane 85
6.1.1. Sredstva samoodbrane 92
6.1.2. Obuka 100

VII - RAVNOTEŽA 105
7.1. Izazivanje neravnoteže - Kuzuši 109
7.2. Gard 110
7.2.1. Stavovi u samoodbrani 114
7.2.2. Tai Sabaki - Kontrola kretanja 116
7.2.3. Padovi (Ukemi) 120
7.2.4. Disanje prilikom samoodbrane (Kokyu) 123

VIII - LIČNA BEZBEDNOST 127
8.1. Bezbednost prevoznog sredstva 131

IX - ODBRANA OD HVATA RUKAMA 135
9.1. Hvat za jednu ruku 136
9.2. Hvat za obe ruke 136
9.3. Obuhvat oko struka jednom rukom otpozadi 137
9.4. Obuhvat preko obe ruke spreda 137
9.5. Obuhvat preko obe ruke otpozadi 138
9.6. Hvat za vrat 138
9.7. Ograničavanje kretanja 139
9.8. Šamar 140

X - DAVLJENJA (*Shime waza*) **143**

XI - POLUGA U SAMOODBRANI **151**
11.1. Poluga na ruci (laktu) 153
11.2. Poluge na šaci 155
11.3. Poluga na vratu 155

XII - ODBRANA OD NAPADA NOŽEM **157**

XIII - ODBRANA OD NAPADA PASA **165**

XIV - NAPAD **171**
14.1. Udari prvi da bi pobedio 173
14.2. Kako pravilno udariti 176
14.3. Kako se ponašati ako dođe do ulične tuče 183

Umesto zaključka 189
Rečnik 191
Literatura 205

UNIVERZITET PRIVATNI AKREDITOVANI UNIVERZITET SINGIDUNUM

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM



I
UVOD

Samoodbrana je stara koliko i samo čovečanstvo. Onog momenta kada se dogodio prvi napad, reakcija je bila odbrana u bilo kom obliku. Po mom skromnom mišljenju, tada je i stvoren (primenjen) najbolji i najefikasniji način za samoodbranu. Zamislite pračoveka koji je sam ili u grupi, krenuo u lov. Nailazi na dinosaurusa. Ogromna životinja od nekoliko tona zastrašujućeg izgleda i snage, naspram čoveka naoružanog toljagom ili nekom primitivnom alatkom. Prisustvo čoveka, uznemiruje dinosaurusa koji kreće u napad. Mislite li da su obe strane u borbi sa istim šansama? Pračovek nije tako mislio, brzo bi se udaljio od razjarene životinje bez da bi i pokušao da mu naudi svojom snagom ili naoružanjem. I evo, dobili smo prvi oblik efikasnog načina samoodbrane a to je *bežanje*! Ovde su instikt i dobra promisao bili *ključni* faktori samoodbrane. Iako se mnogi neće složiti da je udaljavanje iz zone opasnosti najbolji vid samoodbrane, *pa ipak jeste*!

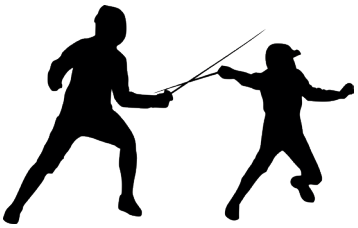
Danas se, brutalna sila manje koristi nego u vreme pračoveka, koji je svaki spor sa protivnikom rešavao žestokom bitkom uz upotrebu svega i svačega što može naneti štetu suprotnoj strani. Zašto je to tako? Razvojem civilizacije došlo je do pomaka u razvoju sredstava kako za odbranu tako i za napad. Na žalost, ta sredstva su prvo upotrebljena za napad ili sticanje prednosti u napadu. Na primer, vatreno ili hladno oružje kao instrument prisile da se žrtva povinuje želji napadača.

Prelistavanjem dnevne štampe dokazuje se potreba poznavanja osnovnih tehnika samoodbrane, odnosno, nošenja legalnih sredstava za odbranu sebe i najbližih. Ubistva, fizička zlostavljanja, razbojništva, silovanja, su naša svakodnevica. Sa time se moramo suočiti i na to pripremiti. Razlog je i što se ti napadi ne događaju uvek samo nekom drugom. Svakog trenutka smo izloženi mogućnosti da budemo ugroženi čak i u svom stanu ili na radnom mestu koji se smatraju bezbednim i neprikosnovenim prostorom. No, da li je baš uvek tako?

Ko nas može napasti? Odgovor je svako, pa čak i najbliži član porodice! Uvek postoji mnogo grupa ljudi, bilo čime frustriranih ili nezadovoljnih, iz kojih se regrutuju potencijalni napadači na Vaš integritet. Cilj ove knjige je da opisima i ilustracijama tehnika samoodbrane svakom pojedincu pomogne da ove tehnike uvežba. Na taj način ćete moći da se odbranite od napadača, da ga obeshrabrite u namerama koje je imao, ili, ako situacija nalaže, onesposobite nekoga ko preti vašoj sigurnosti ili imovini.

Moderna samoodbrana se najviše temelji na tradicionalnim veštinama borbe naroda dalekog Istoka i Azije. Tu se prvenstveno misli na odbranu bez oružja. Na Zapadu se čovek najviše koristi oružjem dok se na Istoku vekovima gajila veština borbe bez oružja, to jest, golim rukama. Upravo zbog toga su istočnjački načini borenja daleko razvijeniji od zapadnjačkih, pa su samim tim više našli primenu u pripremama vojnika i policajaca za realna dešavanja u njihovoj službi.

Međutim, kada je samoodbrana u pitanju, sve tehnike odbrane su bez razlike dobrodošle. U životu, kada smo napadnuti, a agresivnog možemo primiriti jednim odmerenim i na pravo mesto plasiranim bokserskim udarcem, kontraproduktivno je čekati da nam se „namesti" da bismo ga efektno položili na tlo. Zapamtite, ne postoje „čudesne" tehnike ili trikovi kojima se možemo braniti u svakoj situaciji. To što „znamo" moramo dobro uvežbati uz pomoć instruktora, koji će nas u procesu treninga i obuke, stavljati u moguće situacije kada je neophodno primeniti stečeno znanje. Čitanjem saveta ne postaje se nepobediv, ali, ako se samo pola sata dnevno bavimo tehnikama samoodbrane stičemo neophodno znanje koje se može primeniti u opasnoj situaciji.



II
DVOBOJ

Nažalost, u vrlo skromnoj pravnoj i drugoj literaturi o dvoboju izbegnuto je da se dâ njegov opšti pojam i definicija. Međutim, i tamo gde je to urađeno taj pojam je difuzan, nedorađen i nekonsekventan. Premalo, ili nikako, je uzimano u obzir da je dvoboj istorijska kategorija koja se tokom vekova menjala bilo u konceptu bilo u sadržaju. Nekada je dvoboj bio slobodan da bi kasnije postao kažnjiv. Odigravao se po ustaljenim običajima koji su zavisili od tradicije naroda i podneblja gde se sprovodio. Kasnije su propisivana stroga pravila. Odvijao se bez sekundanata i svedoka što je dovodilo u pitanje njegov legalitet. Srednjovekovni turniri, sa pravnog aspekta gledano, nisu dvoboji u klasičnom značenju mada su se vodili po pravilima dvoboj-borbe i završavali se sa mnogo mrtvih i ranjenih. Samim tim ni borbe rimskih gladijatora, iako su bili autentični dvoboji u punom smislu te reči, po jednom kriterijumu ne mogu se tako okvalifikovati jer nisu vođeni zbog povrede časti i ugleda što je bitna motivaciona suština duela.

Istu pravnu sudbinu, sa današnjeg stanovišta, doživeli bi i antički dvoboji grčkih vojskovođa sa svojim protivnicima: Hektorov protiv Ahila, borba braće Eteokla i Polinika za vreme opsade Tebe i još mnogo drugih. Svi ti dvoboji su vođeni iz plemenitih poriva za pobedom a ne zbog povređene časti. Ništa manje se ne može reći za Tezejevu borbu sa Minotaurom na Kritu, starogrčkim legendama o borbi boginje mudrosti Atene (*Atine*) protiv ratobornog boga Aresa, uzaludnoj i neprekidnoj borbi Sizifa sa ogromnom stenom (koja, valjda, treba da personifikuje sudbinu i apsurd), fantastična bajka o Zlatnom runu i dvoboja (bebrički kralj Amnik sa grčkim bokserom Polideukom), Herkulov heroizam, dvoboj iz Eneide (Turno i Eneja), dela Apolodora, Ovidija, plašljivog lepotana Parisa, Ajanta, Odiseja sa džinom Polifemom, Diktisa Krićanina, iznuđeni dvoboj Odiseja i prosjaka Ire, dvoboji samuraja i Vitezova Okruglog stola.



Takođe je teško kvalifikovati borbe američkih revolveraša koji su se borili na život i smrt sa ljudima koje do tada nisu ni videli a samim tim ni povredili. Borbe se vode bez klasičnog izazova koji je uslov da se može nazvati dvobojem. Svakako, čest motiv tim borbama je činjenica da postoji neko sličan njima ili bolji (brži) sa revolverom. Ti dvoboji su pretpostavljali odsustvo sekundanata pa čak i publike koja nije želela svojim prisustvom da rizikuje vlastiti život. Sve se obavlja po uprošćenom scenariju ako se može scenarijom nazvati par lakonski izgovorenih reči, mada su ne retko i one izostajale. Prema viđenju pravnika koji su se ozbiljnije bavili ovim fenomenom i formulacijama raznih enciklopedija ovakva borba ne poseduje karakteristike dvoboja mada on to jeste. Najtačnija reč koja ovu vrstu sukoba opisuje je *obračun*.

Prema ovom kriterijumu ne mogu se svrstati u dvoboje borbe između pripadnika različite političke, etničke ili verske pripadnosti koji se dešavaju zbog međusobne mržnje a da prethodno nije bilo nikakvog verbalnog ili drugog konflikta.

Na kraju, sve borbe koje se vode bez dobrog povoda, iznenadno i u eksploziji besa, straha ili drugog razloga; bez klasičnog izazova, bez uobičajenog postupka, bez javnosti i sekundanata, *nisu* po enciklopedijskim standardima dueli (dvoboji). Dvoboj nije ni borba kolektivnih protivnika mada se u ovom vidu neguje od antičkih vremena a posebno je bio omiljen u srednjem veku u Engleskoj i Rusiji a na Balkanu kod Crnogoraca i Bugara.

Uvek može da ostane nedefinisano pitanje identičnosti oružja koje se koristi i približnoj jednakosti protivnika (starost, zdravstveno stanje, društveni status i slično). Na taj način van „upotrebe" ostaju pesnice i drugi delovi tela kojima se može voditi borba do smrti ili se prethodnim dogovorom borba može ograničiti. Razne borbene veštine Dalekog istoka dobijaju pravo građanstva i u zapadnom svetu činjenicom da su efikasne u dvobojima kao revolver ili mač. Zato ih ne treba eliminisati samo zato što se ne uklapaju u stereotipe i evropsku tradiciju dvoboja.

Postoje dva opisa institucije dvoboja koji bi trebali da jasnije opredele i istaknu njihove osnovne i prepoznatljive karakteristike. Time se dvoboj odvaja od drugih borbenih obračuna.

Dvoboj, pojedinačna borba između dva lica od kojih svako boreći se s jednakim (najčešće smrtonosnim) oružjem, nastoji da ubije svog protivnika. Dvoboju uvek *prethodi* sporazum između učesnika koji sadrži njihov pristanak na borbu, mesto, vreme i način borbe kao i navođenje svedoka koji će prisustvovati borbi. Ukoliko se sporazumom ne odredi drugačije, borba se vodi prema običajima mesta ili kraja gde se održava. Najčešći povod je povreda časti ili ugleda jednog od protivnika.

Početkom XVII veka ubistvo i pokušaj ubistva u dvoboju nisu bili kažnjavani kao krivično delo, pod uslovom da su bila poštovana pravila o dvoboju utvrđena sporazumom protivnika ili običajima. Smatralo se, u ovom slučaju, da je pristankom ubijenog ili povređenog isključena odgovornost počinioca. Kada je u pojedinim zemljama bio zabranjen (ili zabranjen za pojedina lica) ubistvo ili pokušaj ubistva u dvobiju, počelo se sa kažnjavanjem, ali kao poseban blaži oblik ovih krivičnih dela. Danas najveći broj zemalja u krivičnom zakonodavstvu dvoboj ne uzima kao olakšavajuću okolnost koja ublažava kaznu, mada još uvek postoje zakonodavstva koja smatraju dvoboj kao krivično delo. Ta zakonodavstva posebno određuju kažnjivost za podstrekivanje na dvoboj (provokacija dvoboja) i za svedoke i druga lica koja se pridržavaju pravila o dvoboju, odnosno, učestvuju u njemu. Krivično zakonodavstvo Srbije ubistvo u dvoboju tretira kao svako drugo ubistvo.

Osnovni nedostatak, iz koga izviru druge manjkavosti ovakvog opisa dvoboja je što je izostavljena njegova istorijska dimenzija. Preciznije, govori se samo o srednjovekovnom viteškom dvoboju, mada on svoje korene vuče još od ljudskih prapočetaka, odnosno, od kada se čovek naoružao toljagom i shvatio da se mora boriti da bi preživeo.

Ovakav parcijalan i restriktivan stav kada je u pitanju institucija dvoboja nužno ga svodi samo na jedno istorijsko razdoblje, oduzima mu genezu, poništava njegovu društvenu suštinu, razloge, „terapeutsko" dejstvo i moralnu potrebu. Međutim, i enciklopedijski opis i karakteristike srednjevekovnog riterskog dvoboja je nedopustivo manjkav, ignoriše kolektivni dvoboj koji je bio institucionalizovan i vrlo čest. Takođe ne vodi računa o sporadičnim *ad hoc* dvobojima koji su isto tako bili veoma česti samo zbog toga što su se vodili izvan pravila ili običaja. Činjenica je da se na njih zbog specifičnih uslova, mesta i vremena, pravila i ne mogu primenjivati, odnosno, ne mogu se implementirati u ni jednu drugu vrstu borbe osim u dvoboj, što oni činjenično i pravno jesu. Ako ništa drugo, u sukobu su sa pravom i treba ih sankcionisati ali se ne mogu za potrebe klasifikacije olako izbaciti iz društvene i borbene kategorije kojoj svakako pripadaju.



Enciklopedija u opisu dvoboja tvrdi da je cilj učesnika dvoboja da jedan drugom dođu glave. To je pojedinačna borba između dva lica od kojih svaki teži da ubije svog protivnika. Ovakav stav u opisu dvoboja je samo u jednom njegovom delu prihvatljiv. Cilj dvoboja može, ali nužno, ne mora da bude smrt protivnika. U protivnom, njihovi sekundanti se ne bi dogovarali da li da se ide do kraja ili će se dvoboj smatrati okončanim kada jedan od boraca bude povređen. Na kraju, veliki broj dvoboja se završava mirenjem što znači da smrt protivnika nije uvek konačan cilj. Satisfakcija u dvoboju je potpuna ukoliko se protivniku „pusti krv" što simboliše pobedu. Nakon toga dvoboj se obustavlja jer je pitanje „povređene časti" poništeno.



Dvoboj se vodi samo između dva lica, koja u borbi upotrebljavaju smrtonosno oružje. Takođe je važno da u dvoboju postoje protivnici koji imaju jednake ili slične sposobnosti za vođenje borbe određenim oružjem. Tako, na primer, borba vatrenim oružjem između poznatog strelca i čoveka koji prvi put puca je nedopustiva. Istovremeno, dvoboj nije bio moguć između dva borca različitog staleža. Izazivanje na dvoboj pripadnika nižeg staleža se smatrao nečasnim ili čak smešnim, i obrnuto. Znak da neko unutar jednog staleža želi zadovoljštinu dvobojem smatrao se ako bi izazvanom bila bačena rukavica u lice. Pravila za dvoboj su različita. Ona su ugovarana u pogledu vrste oružja ili utvrđena običajima za razdaljinu sa koje se puca. Uloge su već na samom početku jednako podeljene. I jedna i druga strana mogu postati žrtva ili ubica.

Pošto je dvoboj tokom vekova i milenijuma menjao svoj karakter, karakteristike, motive, broj i stalešku pripadnost učesnika u borbi, vrstu i istovetnost oružja, način borbe i ophođenje u njoj, nemoguće je dati njegov opšti pojam i precizno ga definisati kao instituciju dugog istorijskog postojanja.





U istorijskom pamćenju ostao je, kao obeležje jedne epohe, viteški dvoboj motivisan odbranom časti. Ograničen striktnim pravilima dobio je univerzalnu reputaciju borbe plemenitih ljudi koja se neminovno ne završava smrću jednog od učesnika jer je njen cilj dobiti zadovoljenje koje u sebi ne mora da sadrži smrtni ishod. Zato se dvoboj u njegovom klasičnom smislu i značenju mogao definisati kao *poštena borba između dvojice približno jednakih suparnika sa smrtonosnim oružjem, koja se vodi u prisustvu sekundanata i drugih zvaničnih lica prema ranije utvrđenim pravilima sačinjenim u skladu sa kodeksom časti i tradicijom.*

Sličnu definiciju dvoboja dao je i raniji Krivični zakonik Bugarske u svom 247. članu gde se kaže da je dvoboj po pravilima, i na osnovu odgovarajućeg izazivanja, ugovorena borba između dva lica sa smrtonosnim oružjem, u prisustvu najmanje jednog svedoka na svakoj strani.

Pravo na život je osnovno ljudsko pravo. Ono pripada kategoriji prirodnih ljudskih prava koje ni država (društvo) ne može da oduzme iz prostog razloga što im ih i ne daje. Ovo može biti osnovni argument protiv smrtne kazne mada ovaj vid sankcije trpi kritiku iz mnogo drugih razloga.

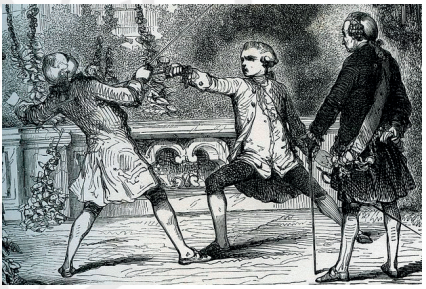
Život je lično čovekovo dobro što istovremeno znači da on može njime raspolagati kako hoće pod uslovom da time ne zadire u tuđe interese bilo individualne ili kolektivne.

Sledeći ovu logiku, pravo na život u sebi sadrži i pravo na smrt jer je pravo čoveka da umre kad hoće i kako hoće neodvojivo je od ljudske ličnosti, prava lične autonomije i pune slobode. I sve ovo pod uslovom da ne pređe u zloupotrebu.

Pravo na život, a time i pravo na smrt, proizilazi iz opštih odredaba Opšte deklaracije o pravima čoveka koje je donela Skupština Ujedinjenih nacija 1948. godine, a koja predstavlja apel svim demokratskim društvima da svoja nacionalna zakonodavstva usklade, kada su ljudska prava u pitanju, sa njenim odredbama.

Tačno je da Opšta deklaracija o pravima čoveka ne govori eksplicitno o ljudskim pravima na smrt, jer to bi davalo morbidan prizvuk osnovnom aktu o ljudskim slobodama koji je posle Drugog svetskog rata trebao da probudi optimizam celokupne ljudske populacije. Ona je trebala da probudi nade čovečanstva u bolje sutra pa izričito pripisivanje „prava na smrt", ne bi bilo u funkciji njenih optimističkih ciljeva i stremljenja.

Eventualni prigovor da je život ne samo individualno nego i društveno dobro koje treba sačuvati obezvređuje se kontraargumentom da je u svakom slučaju pretežniji interes pojedinca, ukoliko on hoće da umre, od interesa države da taj život, i protiv izričitog protivljenja, sačuva. Život koji nema vrednost za čoveka bezvredan je i za državu. Mnoge države su u svoj Zakon unele poglavlje koje govori o eutanaziji kao „rešenju" za beznadežne slučajeve kada se život pojedinca održava duži period uz medicinske aparate. Tada odgovornost za isključenje pojedinca sa aparata donose najbliži članovi porodice koji stavljaju potpis na tu odluku.



Kada je dvoboj u pitanju, uvreda kao korelat traži kompenzaciju jer je odnos uvređenog i uvredioca racionalan odnos koji se mora rešiti. Danas, kao pandan dvoboju, postavlja se institucija javnog izvinjenja što u daleka vremena uopšte nije imalo smisla. To zahteva uvređeni čija je volja dominantna, dužnik mora da joj se povinuje bilo da prihvati izazov ili ga odbije. U oba slučaja spora više nema uz puno poštovanje prava oba učesnika. U slučaju odbijanja izazova, izazvani gubi na ugledu i časti koje je do tada uživao uz trpljenje ogromne sramote i prezira društva u kome živi. Često izazvani na dvoboj koji odbije da izađe na njega biva primoran da napusti mesto stanovanja i naseli se što dalje od mesta gde je izgubio čast. Problem za tog pojedinca ne prestaje obzirom da se glas o neviteškom odbijanju izazova na dvoboj vrlo brzo pročuje do mesta njegovog novog naseljenja.

Zbog toga možemo postaviti pitanje zašto ne postoji isti pravni tretman za samoubistvo i dvoboj; dvoboj se sankcioniše a samoubistvo se ostavlja bez kazne. Pravo koje se priznaje jednom čoveku ne treba uskratiti drugom. Ovo tim pre što u dvoboju bar jedan od protivnika ostaje u životu, često i oba, dok ozbiljno pripremljeno samoubistvu retko kada ostaje samo pokušaj!

Dvoboj, koji je u svojoj moralnoj suštini časno odmeravanje snaga, pretpostavlja dvojicu približno jednakih protivnika koji se bore istim oružjem ukoliko se drugačije ne dogovore. Ako se radi o protivnicima gde ne postoji ova srazmera, dvoboj gubi svoju vitešku suštinu i pretvara se u vlastiti antipod - u ubistvo.

Istorija dvoboja poznaje mnoštvo slučajeva gde su se ogledali protivnici nesrazmerne veštine u rukovanju oružjem. Bilo je i profesionalnih duelista, kao što danas postoje profesionalne ubice, koje nisu davale šansu svojim protivnicima da prežive. Jedino je sreća mogla da im pomogne što je statistički gledano zanemarljiv pokazatelj jer pred naletom jačeg inferiorni obično stradaju. Zato bi se s razlogom moglo postaviti pitanje da li se u ovakvim i sličnim slučajevima radi o dvoboju ili je to ubistvo maskirano časnom institucijom duela.

Čovek koji je savladao deset ili trideset protivnika, u narednim borbama nastupa rutinski; on više nema tajni u toj igri života i smrti i ne uzbuđuje se previše. Svaki sledeći rival je samo potvrda već prikazanog umeća što ga stimuliše da ide dalje pokazujući moć sebi i drugima. Tako vremenom postaje savršena mašina za ubijanje. Instruktor mačevanja pod nijednim uslovom ne bi smeo da prihvati dvoboj koji se vodi hladnim oružjem za čiju upotrebu je visoko obučen. Međutim, to ga ne lišava prava da se bori pištoljem ali ne sa elitnim strelcem jer je i tu evidentna razlika u kvalitetu obuke pa se takvi dvoboji zabranjuju.

Po posledicama je slično i sa običnim tučama gde su protivnici neuporedive snage i veštine. Ako se, recimo, protiv protivnika teškog pedeset kilograma bori neko ko ima sto kilograma, a uz to je vičan pesničenju jer ima izgrađen udarac, to se ne može posmatrati kao poštena i ravnopravna borba. Nemerljivo jači borac u običnoj tuči i dvoboju sme da se isključivo brani postupajući u nužnoj odbrani. To svoje pravo ne sme da prekorači nego protivnika sme samo da onesposobi u toj meri tako da više za njega ne predstavlja opasnost. Zbog toga je sudska praksa u celom svetu zauzela načelan stav da se pesnice smatraju opasnim oruđem ili oružjem koje može da nanese teške povrede i naruše zdravlje.

2.1. DVOBOJ KAO NAČIN REŠAVANJA SPOROVA KOD PRIMITIVNIH ZAJEDNICA



Najstarije populacije na zemlji poznavale su dvoboj kao način rešavanja sporova. On je bio korektiv rata i u svakom slučaju manje poguban i razoran. On je na društvenom planu bio u funkciji nagona samoodržanja a ne samouništenja koji je nosio hronični sukob među sukobljenim plemenima i grupama. Dvoboj je bio ventil sigurnosti u agresivnim, osvetoljubivim i ratu sklonim ljudskim

grupacijama. Zato je on bio poželjan na socijalnom planu, jer je, bar privremeno, sprečavao veće zlo od onoga koje je pretilo rasplamsavanjem rata. Sličnu korist dvoboj je imao i u kasnijim fazama svog razvoja jer se nastali međunacionalni ili regionalni konflikt rešavao na relativno bezbolan način, pošto su cenu potencijalnog krvoprolića plaćali ispostavljeni učesnici u dvoboju, čime je spor, bar do sledeće prilike bio rešen.

Sa druge strane, na socijalnom planu, dvoboj predstavlja integralni deo sistema kontrole neobuzdanog nasilja. Kada rat iscrpi sukobljene grupe, dvoboj će za njih neminovno predstavljati prihvatljivo i spasonosno rešenje, mada i on može biti okidač i uvod u rat. U tim situacijama odmeravanje snaga eskalira od bezazlenog sukoba koji se radikalizuje pri čemu su radikalizmu skloniji oni čiji je predstavnik poražen i ponižen u okršaju.

Kod primitivnih naroda koji se, inače nisu pokazali plemenitim kao što se to obično misli, sukob među grupama uvek tinja sve dok se ne pretvori u ratni požar. Tu protivnici odmeravaju svoje šanse, prete jedni drugima a najviše blefiraju, ali su uvek spremni da pokažu verodostojnost svoje snage i pređu u akciju. Rat obično ne izbija zbog bizarnog povoda. Prethode mu nepravedno oduzimanje neprijateljeve imovine, otmice žena, sporadična ubistva, paljevine, ili druge vrste ugrožavanja vitalnih interesa. Tada često dolazi do dvoboja koji može da bude tako koncipiran da ne dođe do smrtonosnog ishoda, a od njega zavisi kojoj strani će se priznati sporno pravo.

Fenomen dvoboja kod najstarijih populacija nije dovoljno istražen jer nema dovoljno pisanih izvora. Tragovi materijalne kulture su iščezli u tami praistorije. Jedina mogućnost da se dođe do određenih saznanja je posmatranje zaostalih plemena koja se i danas nalaze u evolutivnom stadijumu kamenog doba. Tih grupacija (plemena) na koje savremena civilizacija kao da je „zaboravila", ima u prašumama Amazonije, prostranstvima Mato Grosa, i još nekim neistraženim predelima. Međutim, i one nestaju ubrzanim tempom pod naletom tehnologije i materijalne kulture jer celi ljudski univerzum poslaje „globalno selo". Pod pretpostavkom da su se narodi iz sličnih geografskih podneblja i vremena razvijali na približan ili isti način, da su imali sličnu kulturu, adaptivnost i vrednosne kriterijume, jedan narod koji je hiljadama godina izolovan od sveta mogao bi da posluži kao antropološki pokazatelj i za druge narode i grupacije koji su iščezli ili su evoluirali i uklopili se u porodicu današnjih civilizovanih naroda. Takav jedan narod koji i danas živi kao da je u kamenom dobu su Janomame koji boravi u beskrajnim prašumama Južne Venecuele i Severnog Brazila. To je područje bliže obalama reke Orinoko naseljeno sa 125 sela dok ukupna populacija broji oko 10 000 ljudi.

Američki antropolog Napoleon Šanon (Napoleon Chanon) sa državnog univerziteta Mičigen, sproveo je multidisciplinarno istraživanje Janomame naroda. Dao je autentičnu sliku bogatstva i kompleksnosti jedne primitivne zajednice koja i danas živi od lova i sakupljanja plodova. Uprkos tome, ona je hiljadama godina opstala živeći u svom odvojenom svetu ne stupajući u kontakt sa drugim društvenim zajednicama za koje, uostalom, i nisu znali da postoje. Uticajem i asimilacijom od strane zapadne

civilizacije jedna stara plemenska kultura je osuđena na neminovni nestanak kao i druge grupe koje sada žive na nepristupačnim zabitima van svakog kontakta sa civilizacijom.



Šanon je Janomame nazvao „okrutnim narodom"[1] jer se nalaze u stalnom ratnom stanju što se odražava u njihovoj mitologiji, načinu stanovanja i ishrane, načinu sklapanja brakova, napuštanju teritorije pred opasnošću od neprijatelja i slično. Njihovo ponašanje je brutalno i surovo, posebno kada je neprijatelj u pitanju. „Visoka spremnost na jarost, spremnost da plane, sklonost ka nasilju da bi se ostvarili željeni ciljevi, smatraju se poželjnim osobinama." (Šanon, 1992), pa ih oni u međusobnom odnosu stimulišu i podržavaju. Oni uvek hoće da ostave utisak tvrdih momaka, čak i u situacijama kada takvom ponašanju objektivno nema mesta jer ne vodi nekom racionalnom cilju. Međutim, imponovati u svim situacijama znak je društvenog prestiža koji će se valorizovati u nekoj budućoj prilici. Ovakvo, ili slično, ponašanje postoji i danas među „civilizovanim" što opravdava pisanje ovog udžbenika i izučavanje predmeta Samoodbrana.

Da bi bili stalno u borbenoj tenziji koriste narkotike koje nalaze u jednoj vrsti prašumske trave koju suše, melju a onda specijalnim cevčicama uduvavaju jedan drugome kroz nozdrve. Iako je ovaj način drogiranja prilično bolan, korist od stanja opijenosti je mnogostruka jer će se onda sigurno ponašati prema poželjnom plemenskom obrascu. Postaće ratoborni, nagli, agresivni i nepredvidivi što treba da ulije strah neprijatelju sa kojim je često u bliskom kontaktu.

Što su u predstojećem sukobu slabiji, i što su im veće šanse da iz njega izađu poraženi, drskiji su, blefiraju i zastrašuju kako bi se stekao utisak da su mnogo jači nego što jesu. Ovakav vid ponašanja srećemo u konfliktima među civilizovanim jedinkama na ulici u kafani ili bilo kom drugom mestu gde je nastao sukob. Nedostatak snage i pameti se kompenzuje iluzijom da se sa njima ipak raspolaže. To zahtevaju zakoni ulice i pohlepe za dominacijom i moći makar ona bila samo u domenu fantazije.

Dvoboji među primitivnim narodima su česte pojave i najčešće su koncipirani da ne budu sa smrtnim ishodom ukoliko nasilje ne eskalira i sukob se otrgne kontroli. Obično se sprovode udaranjem u grudi ili tučom motkama ili sličnim priručnim oružjem. Tada blefiranje prestaje i učesnici su spremni na akciju i moguće ishode. Pre nego što borba zaista počne, protivnici se razmeću kao paunovi i pokazuju svoju snagu manifestujući je na različite načine. Što je neko ubedljiviji na psihološkom planu, šanse mu postaju veće, jer taj registar razmetljivosti može da obeshrabri protivnika koji ne raspolaže istim ili sličnim umećem.

1 Napoleon Šanon (1992) *Jonomame - okrutni narod*, Novi sad, Svetovi. str. 197-199.

Iako su borbe omeđene strogim plemenskim pravilima, otklon od njih je vrlo česta pojava. Posle udaranja u grudi ili slabine, dvoboj se zaoštrava jer protivnici uzimaju sekire ili mačete. Povodi za sukob su zlonamerne priče i ogovaranja, bacanje magije, optužbe za kukavičluk ili tvrdičluk. Međutim, njih najčešće iniciraju nedozvoljeni polni odnosi. Kada neko bude uhvaćen „na delu" sa tuđom ženom, sigurno je da će ljubavnika prevareni muž u prvi mah udariti toljagom po glavi a ako preživi odigraće se dvoboj po utvrđenim pravilima. Vrlo često dolazi do masovnih tuča pri čemu se upotrebljavaju sva sredstva koja se nađu pri ruci. „Čim potekne krv, skoro svako iščupa kolac iz ograde oko staništa i umeša se u tuču pružajući podršku jednom ili drugom suparniku" (Šanon, 1992). Kao posledica toga, svi pripadnici plemena koji drže do svoje muške časti, obeleženi su velikim brojem ožiljaka po glavi i telu na šta su veoma ponosni.

Otmice žena su bezpogovoran razlog ne samo za dvoboje nego i rat.

2.2. DVOBOJ KAO NAČIN REŠAVANJA SPOROVA KOD CIVILIZOVANIH ZAJEDNICA

Smrt u dvoboju se umnogome razlikuje od smrti u ratu osim što su cilj i krajnji rezultati slični, ali ne moraju biti isti. Pritom treba imati u vidu razna sakaćenja, traume, fizički i mentalni invaliditet što je nužna karakteristika izlaganja riziku.

Učesnici u dvoboju nemaju pred sobom amorfnu masu vojnika koji jurišaju, urlaju, pucaju i seku nego usamljenika koji čeka da ubije ili bude ubijen. Sve će se odigravati po pravilima i u formi čije je poštovanje pitanje časti. Protivnici se suočavaju sa sasvim konkretnom ličnošću, koju znaju ili poznaju, koja je očigledno snažna individualnost čim je izazvao ili prihvatio izazov, a ulog izazova je život. To je čovek spreman da ubije ali i da bude ubijen zbog potvrde sopstvenog integriteta i poricanja tuđeg.

Na psihološkom planu, to je iskonska i neizvesna borba kao sa senkom. Borba sa enigmom ili sa zadnjom životnom zagonetkom o kojoj ništa ne zna ili zna vrlo malo. Kakvo je njegovo stanje duha, njegova veština i borilački kapaciteti, plaši li se smrti ili je nezainteresovani stoik. Kakva je njegova volja za moć i želja da preživi, ostaje za oba aktera tajna sve dok borba ne počne ili se ne završi. Kada se sve okonča, to više neće biti važno, bar ne za jednog od njih.

To je borba na život i smrt između dvojice elitnih predstavnika civilizacijskog anahronizma ali i dve istinske ličnosti koje su savladale strah od smrti, inače ne bi bili ljudi i reprezentativni „primeri" poimanja časti. Zato je dvoboj veličanstven primer čiste volje koji može poslužiti kao matrica i uzor za druge - ne samo u dvoboju nego i u brojnim životnim situacijama koja traže žrtvu, hrabrost a pre svega rizik. Preko trnja do zvezda, naravno uz uslov da se dvoboj preživi.

Osećanja duelista u međusobnom sudaru su svakako polivalentna. U tom, pre svega konfuznom i nedefinisanom konglomeratu snažnih emocija, frustracija, želja i ciljeva, ima mržnje, straha, euforije, prezira, osećanja neizvesnosti i teskobe, mirenja i saučešća. Na komandu da odmeravanje počne, početna tenzija nestaje i snage protivnika nužno se koncentrišu na cilj - efektno usmrtiti protivnika a sâm preživeti.

Isto se dešava, recimo, u boks meču ali uz manji rizik. Pre meča borci se zagrevaju i opuštaju dok im trener daje poslednja uputstva i motiviše ih. Međutim, oni su i dalje u snažnoj psihološkoj tenziji, čak i kada za protivnika nemaju previše komplimenata. To je borba koju može da odluči i najmanja neopreznost ili „zalutali" udarac dotle inferiornog protivnika. Ali, čim se oglasi gong za početak meča i izmene prvi udarci, trema nestaje, publika se više ne primećuje i borci idu na pobedu.

Kao i u boksu, efektivni učinak učesnika u dvoboju je njegova individualna kreativnost mada on dobija uputstva i savete svojih prijatelja i sekundanata koji su obučeni za svoj posao. Ipak, na kraju, on ostaje sam, prepušten svom znanju i spremnosti, umeću i hladnokrvnosti, motivaciji i, naravno sreći.

Oči-u-oči sa protivnikom, on će se iskazati kao borac sa svim manama i individualnim kvalitetima. Istovremeno, kako se u tom miljeu smatra, on će dokazati da je jači i da je u pravu, da je pravda na njegovoj strani, odnosno, da je pobeda samo nužan rezultat svih tih komponenti koje palog protivnika čine inferiornim u odnosu na njega kao pobednika.

Smatralo se da je ishod dvoboja u božjoj nadležnosti ili nekih sila a pobednik je njegov (njihov) miljenik. Time je, bar na subjektivnom planu, sa dnevnog reda skinuto osećanje griže savesti zbog stradanja protivnika.

Smrt u dvoboju je samotnička smrt. U ratu vojska nastupa u nekoj vrsti euforije ili kolektivne egzaltacije opijena pobedom i snažnim osećanjima bliskosti sa ljudima koji dele istu sudbinu. Svako od njih misli (i ne očekuje) da će baš on poginuti jer se to događa samo drugima. Čak i pomisao na eventualnu smrt nije toliko snažna da traumatizuje u meri da se dovede u pitanje borbeni zadatak.

Pomisao na „groznu smrt" se vraća kasnije, nakon okončanja rata kao „prljavi eho". Epska književna dela tada u čitaocima izazivaju veliko čuđenje i naknadno gađenje nad svemu onom što se u nedavnoj prošlost događalo. Heroj rata ponovo postaje čovek koji nije više spreman da svoj život stavi na kocku, kao ni mrava da zgazi.

Prema tome, svest o smrti nestaje dok razmišljanje o smrti i izazvane strepnje iščezavaju u ratnim periodima, kada se „društvena svest" zamrzava, okamenjuje da bi se lakše podnela sva iskušenja. Jednostavno ona nestaje u periodu vladavine smrti. Čim zavlada mir i započne miran život sa labavijim društvenim stegama, pojedinac ponovo počinje da oseća strah od smrti i strepi od nje. Tada ideja smrti razjeda jedinku koja je opet poprimila nekadašnji oblik.

Čovek najviše voli život u momentu kada mu on izmiče. Dotadašnja svest o neminovnom kraju je difuzna i sasvim apstraktna, nešto što će eventualno doći, ili čak i ne

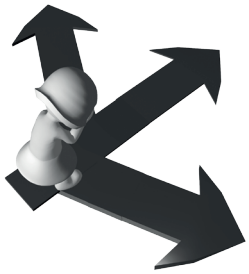
mora. Uplašen i ogorčen od tog iznenadnog mračnog saznanja da se od smrti ne može pobeći, ulazi u stanje stresa i počinje duhovno i psihički da kopni.

Saznanje da svi moramo umreti, u samom dvoboju, apsolutno ne znači ništa. Bar ne za učesnike dvoboja jer se vode idejom da oni hoće da nastave svoj život. Ipak, pred zastrašujućom činjenicom da je smrt veoma blizu duelisti nisu u stanju da najednom postanu hladni stoici, čak i ako su to ranije bili. Čoveka treba razumeti jer se radi o životu jedinke koja ima samo jedan život.

Dvoboj je, između ostalog, duel u kome se učesnici istovremeno nalaze u poziciji napadača i onoga ko se brani tako da on sam sebi predstavlja antipod.

UNIVERZITET PRIVATNI AKREDITOVANI UNIVERZITET SINGIDUNUM

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM



III
SAMOODBRANA

Ontološki gledano, reč *samoodbrana* je kovanica sastavljena od dve reči *samo* i *odbrana*. Može se tumačiti dvojako: kao *sam se odbraniti* (odbraniti se sam) i kao *samo odbrana* (odbrana i ništa više; bez dalje eskalacije sukoba). Sve preko toga je prekoračenje nužne odbrane. Zakonodavac afirmiše ovo drugo tumačenje u smislu da napadnuti, nakon uspešne odbrane, postaje napadač ako nastavi sa „odbranom" i samim tim podleže odgovornosti. To se zove *prekoračenje nužne samoodbrane*.

Postoji mnoštvo pravila samoodbrane. Ovde ćemo pomenuti samo jedno, koje je istovremeno *najvažnije*. Ako postoje razlozi da verujete u saznanje da ćete na nekom mestu imati neprilike, ne odlazite tamo! Izbegnite svaku mogućnost ulaska u potencijalno opasnu situaciju. Na konstrukcije kao što su, to će biti lako, to će biti brzo, to će biti jednostavno, neće na mene - *zaboravite*! Uvek imajte na umu mudrost našeg naroda, *ko se čuva i Bog ga čuva*!

3.1. NUŽNA ODBRANA

Pod *nužnom odbranom* (samoodbranom) se pre svega misli na ličnu odbranu u kojoj se ne prelazi u drugu krajnost koja bi vodila tome da od žrtve postanemo napadači. To znači da nakon uspešno odbijenog napada nema potrebe za dodatnim radnjama jer je prestala realna opasnost po nas ili našu imovinu. „Nužna odbrana je osnov koji isključuje postojanje krivičnog dela, odnosno isključuje postojanje elementa protivpravnosti." (Krivični zakonik RS).

Krivični zakonik RS na sledeći način definiše nužnu odbranu:

„Nužna je ona odbrana koja je neophodno potrebna da učinilac od svog dobra ili dobra drugoga odbije istovremen protivpravan napad. Nužna odbrana postoji i kada neko odbija napad od drugog lica (nužna pomoć)."

A: Uslovi napada

„Uslovi napada su da napad mora biti *ponašanje čoveka* koje je *upereno protiv nekog zakonom zaštićenog dobra*, da je *protivpravan*, da je *istovremen* i da je *stvaran*."

1. „Napad preduzima ***čovek*** i sastoji se u činjenju, a samo izuzetno u nečinjenju. Čovek preduzima napad, i kada koristi bilo koja sredstva za napad (životinju, energiju, tehnička postrojenja i slično)."
2. „Napad mora biti usmeren *protiv nekog dobra koje je zaštićeno zakonom***,** a to su najčešće dobra koja pripadaju pojedincu (život, sloboda, imovina…), ali to mogu biti i dobra koja pripadaju pravnim licima ili državi."
3. „Napad je protivpravan kada je *protivan pravnim normama*, procenjujući to objektivno, a ne iz perspektive napadača. Napad je protivpravan kada se preduzima bez ikakvog zakonskog ovlašćenja, tj. kada se tim napadom povređuju pravni propisi bilo koje grane prava. Ako se radi o radnjama koje se preduzimaju na osnovu zakonskog ovlašćenja, napadnutom se u takvim slučajevima ne priznaje pravo na odbranu, npr. lišavanje slobode na osnovu rešenja o pritvoru. Takve radnje nisu protivpravne samo ako se izvode u granicama ovlašćenja. U slučaju prekoračenja ovlašćenja i one postaju protivpravne. Napad je protivpravan i ako ga je napadnuti sam izazvao, odnosno skrivio. Pri tome ne sme da se radi o tzv. insceniranoj nužnoj odbrani koja postoji onda kada je napad namerno isprovociran, da bi se pod vidom nužne odbrane izvršilo krivično delo. U ovoj situaciji kod provokatora postoji umišljaj usmeren na izvršenje krivičnog dela, kod njega nema odbrambene volje." (Krivično procesno pravo RS).

   Obzirom da napad mora biti protivpravan nameće se zaključak da zakonodavac ne dozvoljava delovanje u nužnoj odbrani na nužnu odbranu. Istovremeno se ne sankcioniše nužna odbrana napadača kada je prekoračena nužna odbrana napadnutog.
4. „Napad mora biti *stvaran*, u suprotnom, kada neko pogrešno veruje da je napadnut, radi se o putativnoj nužnoj odbrani i tada se može primenjivati institut stvarne zablude, odnosno *„učinilac nije bio dužan i nije mogao da izbegne zabludu u pogledu neke stvarne okolnosti koja bi, da je zaista postojala, činila delo dozvoljenim*." Dakle, ako je neko preduzeo akte, pogrešno verujući da se brani, neće postojati krivično delo, jer je delovao u stvarnoj zabludi, ali samo pod uslovom da nije mogao i nije bio dužan da izbegne zabludu u pogledu toga da je stvarno napadnut."

5. „U praksi se najčešće javlja problem oko pitanja *istovremenosti.* Istovremenost postoji sve dok napad traje i kada napad neposredno predstoji. Ukoliko je napad prestao, postoji krivično delo. Na primer, ako napadač prestane sa napadom i odustaje od napada, tj. ne pokazuje dalju nameru da ugrozi neko vaše dobro, ili ako napadač beži, udaljava se, pa se uloge u napadu zamene, napadnuti postane napadač, ne može se pozivati na nužnu odbranu ukoliko se naknadno preduzmu akti fizičkog nasilja prema njemu. Tada onaj koji je napadnut već čini krivično delo."

B: Uslovi odbrane

„Uslovi odbrane su da je *kroz radnju odbrane ostvareno neko obeležje krivičnog dela*, da je *upravljena prema nekom napadačevom dobru* i da je *neophodno potrebna."*

1. „Kroz radnju odbrane se *ostvaruje biće nekog krivičnog dela*, ukoliko bi napadnuti uspeo da odbije napad, a da pri tome ne povredi nikakvo napadačevo dobro, odnosno ne ostvari elemente bića nekog krivičnog dela, onda nema ni svrhe primenjivati institut nužne odbrane."
2. „Odbrana je usmerena na neko *napadačevo dobro*, ukoliko bi se napad odbijao povredom dobra trećeg lica, moglo bi se raditi o krajnjoj nuždi, ali ne o nužnoj odbrani."
3. „Najviše teškoća u sudskoj praksi izaziva upravo uslov da je odbrana bila *neophodno potrebna."* (Krivično procesno pravo RS).

„Neophodno potrebna je ona odbrana kojom bi se, s obzirom na okolnosti slučaja, mogao efikasno odbiti napad uz najmanju povredu napadačevog dobra. Potrebno je da se u najvećoj mogućoj meri štede napadačeva dobra, ali da se time ne ugrozi efikasnost odbrane. Takođe, uzima se u obzir i da napadnuti, u situaciji u kojoj se nalazi, vrlo često nije u stanju da izabere način na koji će se braniti, rizik je tada na napadaču."

„Napadnuti ne mora samo da preduzima defanzivnu odbranu, već ima pravo i na ofanzivnu odbranu ako se drugačije ne može odbraniti (kada npr. lice „A" sa podignutim nožem ide prema licu „B" u nameri da ga ubode)."

„Od značaja je i pitanje *srazmere* između vrednosti napadačevog dobra i dobra koje se brani. Nema nužne odbrane ako postoji velika i očigledna nesrazmera između ova dva dobra. Na primer, nema nužne odbrane ako neko ubije napadača samo zato da bi odbio napad od imovine koja nema veliku vrednost." (Krivično procesno pravo RS).

Zakonodavac kaže da svaka radnja koja u sebi sadrži neke elemente krivičnog dela nije nužno i sama krivično delo.

Primer 1: Vreme je saobraćajnog špica na kraju radnog vremena, kada je čovek fizički (pa i psihički) izmoren, moguće su razne situacije u kojima se lako gubi kontrola u ponašanju, čak i kod ljudi za koje se smatra da su korektni, pažljivi i strpljivi u odnosima sa drugima. Na raskrsnici jedan od vozača svojim vozilom preseca put drugom vozaču koji u poslednjem trenutku uspeva da zaustavi svoje vozilo. U momentu



se čuje škripa kočnica, vozač kome je presečen put u vožnji, zajapurenog lica i besnog izraza, izlazi iz svog auta sa bejzbol palicom, prilazi drugom vozaču koji je isto tako napustio svoje vozilo, i počinje žestoka prepirka. Oko njih se veoma brzo zaustavlja mnoštvo vozila kao i gomila prolaznika koji zauzimaju pozicije „navijača". Iako nema štete, preteća i neprijateljska komunikacija je prisutna, u smislu… „*Ja ću da mu pokažem kako se vozi!*" Da li vam ova scena izgleda poznato? Vozač sa palicom, zamahuje u nameri da „*nauči pameti*", vozača koji mu je „presekao" put, i pre no što je to učinio, dobija strahovit udarac u glavu i pada! *Sve do tada je bila samoodbrana*. Svaka dalja radnja, koju bi izvršio vozač bez bejzbol palice u odnosu na svog suparnika bila bi protivzakonita i podlegala bi krivičnoj odgovornosti! Moguće su sankcije, ako nije pružio prvu pomoć povređenom ili pozvao hitnu pomoć. Nije preporučljivo ni samovoljno udaljavanje sa mesta incidenta, a da prethodno uviđaj nisu registrovali službenici MUP-a. Koliko su ove scene prisutne u našoj svakodnevici, prosudite sami!



Primer 2: Medijski ispraćen slučaj Saše B. koji je ubio provalnika kada mu je usred noći upao u stan u beogradskom naselju Žarkovo, pokrenuo je javnu raspravu. Saši B. je određen pritvor od 30 dana, što je dodatno uzburkalo strasti u javnosti. [2]

Zakon je u Srbiji na prvi pogled prilično jasan. Ako nas neko napadne, imamo pravo da se branimo (nužna odbrana). Ona mora biti istovremena i srazmerna jačini napada. Srazmernost i opravdanost odbrane utvrđuje sud. Advokati kažu da je *tanka granica* između nužne odbrane i njenog prekoračenja i da nije lako utvrditi da li je bilo moguće kontrolisati svoje postupke u situaciji kada je strah veliki, a ugrožena je porodica ili imovina.

„Niko ne može u tri ujutru u svojoj kući mirno da gleda, nekakvog uljeza sa šrafcigerom. Vi ustvari ne znate gde je kraj njegove bahatosti, bezumnosti i nasilništva. Ne možete znati da li je neko drogiran, da li hoće da vas ubije, siluje ženu, otme dete ili pokrade pare", ističe advokat Božo Prelević[3]. Kada se takav predmet nađe u rukama srpskih tužilaca, posmatra se, kako oni tvrde, celina događaja - da li je napad bio protivpravan, a odbrana neophodna i istovremena. *Prekoračenje se dokazuje kada je odbrana jača od napada*.

Predsednik Udruženja javnih tužilaca Goran Ilić napominje da srpski krivični zakonik poznaje jednu situaciju kada do prekoračenja nužne odbrane dođe usled toga što je onaj

2 Izvor: http://www.rts.rs/page/stories/sr/story/125/drustvo/1330696/imamo-li-pravo-na-samoodbranu.html

3 http://www.rts.rs/page/stories/sr/story/125/drustvo/1330696/imamo-li-pravo-na-samoodbranu.html

ko je napadnut bio razdražen i u stanju prepasti. „U tom slučaju sud može da oslobodi kazne napadnutog bez obzira što se radi o prekoračenju nužne odbrane", dodaje Ilić[4].

Zakonska rešenja kod nas odgovaraju standardima u Evropi. Neprikosnoveno pravo svojine karakteristično je za građane Amerike, pa građani te zemlje na različite načine mogu da se odbrane, bez straha da će zbog toga odgovarati. Profesor Krivičnog prava Milan Škulić navodi primer iz SAD-a od pre desetak godina. „Neki japanski student je praktično greškom zalutao kod jednog čoveka, misleći da je neka žurka u njegovoj kući ili stanu. Zbog slabog engleskog jezika delovao je nerazumljivo, čovek se uplašio i ubio ga. Čak je i tada bio oslobođen pošto se smatralo da je ugrožen on, odnosno njegova porodica", kaže Škulić[5].

Kazna za prekoračenje nužne odbrane određuje se prema krivičnom delu koje je počinjeno, pa se propisuje kazna za ubistvo, pokušaj ubistva, teške ili lake telesne povrede. Kao olakšavajuća okolnost u obzir se uzima i situacija pri kojoj je delo počinjeno.

Ovde možemo navesti pitanja koja su uvek otvorena i puna dilema u smislu:…*Da li postoji opravdan napad. Ako ne postoji, koji je napad protivpravan? Koju odbranu zakon dozvoljava i da li postoje granice dozvoljene odbrane? Da li i na koji način zakon definiše institut nužne odbrane?*

Zakonodavac je u tom segmentu apsolutan, ali, uvek postoje momenti za zloupotrebu. Nije nam namera da ovde polemišemo sa zakonskim odredbama po pitanju samoodbrane, mada za to uvek ima prostora, jer ni jedan zakon nije savršen.

S obzirom na sve navedene primere, zakonske odredbe, iskaze eksperata iz ove oblasti, uočava se da je učenje i poučavanje sistema samoodbrane društveno odgovorna delatnost. Jedan od činilaca odgovornosti je i poznavanje zakonom dozvoljenih okvira odbrane i napada. U programu nastavnog predmeta Samoodbrana, a u okvirima praktične nastave, ugrađeni su i elementi odbrane i napada radi boljeg poznavanja taktike i ponašanja nakon napada. Svaka osoba koja se bavi sistemom samoodbrane u obavezi je da poznaje i elemente nužne odbrane.

Odrednice vezane za sistem samoodbrane, a koje se odnose na odbranu, nužnu odbranu, krivično delo, krivicu isl. regulisane su pravnim dokumentima Republike Srbije (u daljem tekstu RS). Ovde ćemo navesti samo neke članove Krivičnog zakonika RS koji regulišu pojmove koje analiziramo.

Nužna odbrana se reguliše odredbom člana 19 Krivičnog zakonika RS. Nužna odbrana u sebi isključuje element protivpravnosti kao osnovni element krivičnog dela i shodno tome isključuje postojanje krivičnog dela. Zbog jasnije slike shvatanja nužne odbrane kao osnova koja isključuje postojanje krivičnog dela, osvrnućemo se na temeljne *elemente pojma krivičnog dela*, a potom posebno razraditi pitanja u odnosu na nužnu odbranu.

4 http://www.rts.rs/page/stories/sr/story/125/drustvo/1330696/imamo-li-pravo-na-samoodbranu.html

5 http://www.rts.rs/page/stories/sr/story/125/drustvo/1330696/imamo-li-pravo-na-samoodbranu.html

3.2. KRIVIČNO DELO

Krivični zakonik na sledeći način definiše pojam krivičnog dela:

Član 14

„(1) Krivično delo je ono delo koje je zakonom predviđeno kao krivično delo, koje je protivpravno i koje je skrivljeno."

„(2) Nema krivičnog dela ukoliko je isključena protivpravnost ili krivica, iako postoje sva obeležja krivičnog dela određena zakonom."

Iz navedenog proizilazi da pojam krivično delo ima u Zakonu četiri elementa:

1) radnju,

2) predviđenost krivičnog dela,

3) protivpravnost i

4) krivicu.

Za postojanje krivičnog dela potrebno je da se ostvare svi elementi. Nepostojanje makar jednog elementa krivično delo ne postoji.

- „*Radnja* podrazumeva ljudsko ponašanje, ostvarivanje volje i obuhvata činjenje ili propuštanje (nečinjenje). Nema radnje krivičnog dela koja je preduzeta pod uticajem apsolutne sile, tj. neodoljive sile koja isključuje donošenje odluke. U slučaju sile koja nije neodoljiva ili pretnje, radnja postoji (odluka je iznuđena), ali se u toj situaciji učiniocu može ublažiti kazna."
- „*Predviđenost krivičnog dela u zakonu*. Da bi radnja, odnosno ljudsko ponašanje bilo krivično delo ona mora biti u zakonu predviđeno kao krivično delo. Razlog zbog koga je neko ponašanje (radnja) predviđeno kao krivično delo jeste njegova društvena opasnost."
- „*Protivpravnost* kao element, logično, proizilazi iz prethodnog elementa. Međutim, ukoliko postoje osnovi koji isključuju protivpravnost, nema ni krivičnog dela. Ovi osnovi su ponašanja koja ispunjavaju sve elemente krivičnog dela ali koja nisu protivpravna. Osnovi koji isključuju protivpravnost su: *delo malog značaja, nužna odbrana* i *krajnja nužda.*"
- „*Krivica* je subjektivni, psihički odnos učinioca prema delu. Da bi radnja bila krivično delo mora se učiniocu pripisati u krivicu. Ovaj element ima tri komponente: *uračunljivost, umišljaj ili nehat* i *svest o protivpravnosti.*"
- „Krivično delo je učinjeno sa umišljajem kad je učinilac bio svestan svog dela i hteo njegovo izvršenje (*direktni umišljaj*) ili kad je učinilac bio svestan da može učiniti delo pa je na to pristao (*eventualni umišljaj*)."
- „Krivično delo je učinjeno iz nehata kad je učinilac bio svestan da svojom radnjom može učiniti delo, ali je olako držao da do toga neće doći ili da će to moći sprečiti (*svesni nehat*) ili kad nije bio svestan da svojom radnjom može učiniti

delo iako je prema okolnostima pod kojima je ono učinjeno i prema svojim ličnim svojstvima bio dužan i mogao biti svestan te mogućnosti (*nesvesni nehat*)."

„Nehat je dovoljan za postojanje krivičnog dela samo onda kada to zakon izričito propisuje kod pojedinih krivičnih dela. Dakle, umišljaj je pravilo i ne propisuje se posebno za svako krivično delo, dok je nehat izuzetak i mora biti izričito propisan kao oblik krivice da bi postojalo krivično delo učinjeno iz nehata. Logično, za nehat kao niži stepen krivice predviđena je, odnosno propisana je blaža kazna."

„*Osnovi koji isključuju krivicu* kao element jesu: neuračunljivost, stvarna zabluda i pravna zabluda."

- „Neuračunljiv je onaj učinilac koji nije mogao da shvati značaj svog dela ili nije mogao da upravlja svojim postupcima usled duševne bolesti, privremene duševne poremećenosti, zaostalog duševnog razvoja ili druge teže duševne poremećenosti. Nije krivično delo ono delo koje je učinjeno u stanju neuračunljivosti."
- „Stvarna zabluda je nepostojanje svesti ili postojanje pogrešne svesti o nekim stvarnim okolnostima - činjenicama koje ulaze u zakonski opis nekog krivičnog dela. Nije krivično delo ono delo koje je učinjeno u neotklonjivoj stvarnoj zabludi. Stvarna zabluda je neotklonjiva ako učinilac nije bio dužan i nije mogao da izbegne zabludu u pogledu neke stvarne okolnosti koja predstavlja obeležje krivičnog dela ili u pogledu neke stvarne okolnosti koja bi, da je zaista postojala, činila delo dozvoljenim".
- „Pravna zabluda podrazumeva nepostojanje svesti da se čini zakonom zabranjeno delo. Učinilac ne zna da je njegovo ponašanje zabranjeno zakonom. Nije krivično delo ono delo koje je učinjeno u neotklonjivoj pravnoj zabludi. Pravna zabluda je neotklonjiva ako učinilac nije bio dužan i nije mogao da zna da je njegovo delo zabranjeno (Krivično procesno pravo RS)."

Nakon upoznavanja sa osnovnim elementima odbrane i krivičnog dela, posebno će biti obrađen i institut prekoračenja nužne odbrane.

3.3. PREKORAČENJE NUŽNE ODBRANE

„Prekoračenje granica nužne odbrane postoji kada nije ispunjen uslov da je odbrana bila neophodno potrebna. U situaciji kada napadnuti prekorači granice nužne odbrane ulazi u zonu krivičnog dela, u tom slučaju Krivični zakonik predviđa mogućnost ublažavanja kazne. Ako je učinilac prekoračio granice nužne odbrane usled jake razdraženosti ili prepasti izazvane napadom, može se i osloboditi od kazne."

„Stav je sudske prakse da napadnuti *nije* dužan da se bekstvom spasava od napada: „*Okrivljeni nije dužan da bekstvom izbegava napad i na taj način sprečava drugoga da vrši krivično delo*" *(Rešenje Apelacionog suda u Beogradu Kž1.4906/2011).*"

„Prihvatanje poziva na fizički obračun isključuje postojanje nužne odbrane: „*Ako je okrivljeni krenuo u pravcu oštećenog da se sa njim fizički obračuna, bez obzira da li*

je fizički obračun hteo ili na njega pristao, ne može se u daljem toku tog obračuna pozivati na nužnu odbranu" (Presuda Apelacionog suda u Kragujevcu, Kž1. 1548/2015). Okrivljeni nije postupao u nužnoj odbrani kada je nakon verbalne rasprave, a zatim i fizičkog obračuna, oštećenom nožem naneo tešku telesnu povredu" (Presuda Vrhovnog kasacionog suda, Kzz 1300/2014)."

Navedeni su neki primeri iz sudske prakse. Ali, svaka sudska presuda za slične slučajeve ogleda se u svetlu okolnosti koje prate slične slučaje. Sudske presude za na oko „iste" događaje mogu biti dijametralno različite.

3.4. UČESTVOVANJE U TUČI

Obratićemo pažnju i na krivično delo *Učestvovanje u tuči* iz člana 123 Krivičnog zakonika koje glasi: „*Ko učestvuje u tuči u kojoj je neko lišen života ili je drugom nanesena teška telesna povreda, kazniće se za samo učestvovanje novčanom kaznom ili zatvorom do tri godine.*" To znači da svaki učesnik tuče u kojoj je kao posledica nastupila telesna povreda opasna po život ili smrt nekog lica, kažnjava se samo zbog učestvovanja u tuči. Stvar je u tome da nije moguće utvrditi doprinos učesnika u tuči u smislu nastupanja smrti ili nanošenja teške povrede. Akteri za koje se utvrdi doprinos u teškom povređivanju ili smrtnom ishodu, odgovorni su za ubistvo, odnosno teške telesne povrede. Pojam tuče podrazumeva fizički obračun najmanje tri lica, jer ako je obračun između dve osobe nema ovog krivičnog dela jer se zna ko je izvršio ubistvo ili naneo teške telesne povrede.

Kao savet se nameće da u svakodnevnom životu izbegnete konfliktne momente, a u slučaju da ste napadnuti Vi ili neko od članova Vaše porodice, treba voditi računa, ako je to moguće, da se napad odbije na način i u meri koliko je potrebno, a istovremeno i efikasno. Treba biti spreman, ukoliko je to moguće, da se u nametnutim uslovima odluke donose racionalno.

Namera je bila ovu problematiku razjasniti uz neka pitanja u smislu opravdanosti nužne odbrane[6].

3.5. PRAVO NA SAMOODBRANU

Zakonima moraju mnogo više da se štite oni građani koji braneći članove porodice i imovinu rane ili ubiju razbojnika. Praksa pokazuje da sudovi dugo procesuiraju i rigorozno kažnjavaju zbog prekoračenja nužne odbrane.

Kada mi npr. uleti provalnik u stan, ja ga zamolim da mi kaže koje su mu namere, lepo ga pitam šta bi da ukrade, da li hoće da me ubije ili samo povredi, pa onda izvagam koje sve varijante odbrane postoje, potom izaberem onu koja je proporcionalna i postupim po njoj… A do tada - žena mi silovana, deci izlomljene kosti, a ja verovatno pokojnik!

6 Izvor: http://kravmaga.co.rs/nuzna-odbrana/

Jer, šta je bolje: da u ovom zamišljenom slučaju izvadim pištolj za koji imam dozvolu, pripucam, budem brži i da ne daj Bože, ranim ili ubijem lopova, ili da skrstim ruke i u duhu gandijevskog principa sve otrpim?

U prvom slučaju biće mi suđeno za pokušaj ubistva ili ubistvo, a ako imam sreće i dobre advokate, to će biti kvalifikovano kao prekoračenje nužne odbrane. U drugom slučaju - Bog mi bio u pomoći.

Šezdesetih godina prošlog veka novinske izveštaje sa suđenja punio je slučaj podoficira JNA koji je sa svoje terase video kako mu lopov krade „fiću". Čovek je uzeo pištolj i ubio lopova, a sud je ocenio da je takva odbrana bila nepotrebna i prekomerna da bi se odbio napad, pa je vlasnik „fiće" ipak odgovarao za ubistvo.

Početkom devedesetih godina zabeleženo je više slučajeva vlasnika automobila koji su iz vatrenog oružja ranili ili ubili lopove koje su zatekli u krađi njihovih vozila. U svim ovim slučajevima zauzet je stav da je nužna odbrana prekoračena, jer je „napadnuto dobro, život, veće vrednosti od imovine koja se brani" (Milanović, 2017:12).

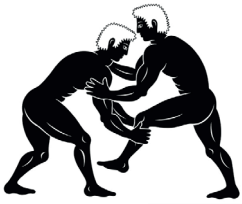
U svemu ipak ostaje dilema: *kako* da znam da li maskirani razbojnik koji me presretne u hodniku zgrade ili pokuša da uđe u moj stan hoće da me ubije, povredi ili samo da mi otme novac, laptop i kreditne kartice? Pa da se shodno tome i ja ponašam. Ako se parališem od straha, neuk i nevin, kako da procenim i odbijem „protivpravni napad"? Jer, kad je čovek napadnut, ne razmišlja o zakonskim propisima. Postupa vođen samo nagonom za samoodržanjem. Sudovi u Srbiji, u svakom slučaju, će vagati i odlučivati da li je reč o nužnoj odbrani. A znamo koliko su efikasni i ekspresni. Možda je najbolje rešenje, zaštititi najpre sebe, porodicu, imovinu, a onda ući u mučan pravosudni žrvanj. Delioci pravde učiće vas da nije svejedno da li ste nekog zatekli u krađi automobila, veša u dvorištu ili ušunjanog u stan, s pištoljem uperenim u vas i članove porodice. U svakoj od situacija, ulazimo u lavirint, iz koga je teško naslutiti izlaz.

Preporuke za razmišljanje:

- Samoodbrana ima puno tehnika, dobro poznavanje i ovaladavanje svakom od njih pomaže nam u ophođenju sa drugima, bilo da smo u ulozi napadnutog ili da biramo napad.
- Veština napada zahteva dobro sagledavanje celokupne situacije.
- U lavirintu života, ne zaboravi misli mudraca: „*Ako činiš dobro, čuvaj se slave. Ako činiš zlo, čuvaj se kazne*". (Čuang Ce)
- „Od naroda Kine se može naučiti kako se ophodi sa drugim ljudskim stvorom poštujući pre svega čoveka u njemu (i u sebi), kako se dobija odgovor bez previše pitanja i nasrtljivosti i bez straha od nesporazuma. Vi ćete me pitati u čemu je ta veština i kako se postiže... a ja i pored najbolje volje neću umeti da vam kažem... jer to je tajna koja ne napušta njihovo tle... samo ću dodati ...*Ćuti i pamti...*" (Ivo Andrić)

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM

IV



HRONOLOGIJA RAZVOJA BORENJA

Sačuvana japanska hronika iz 720. godine naše ere govori o tome da su davne 230. godine pre naše ere bila organizovana takmičenja u snazi i borbi golim rukama nazvana *Chikara-Kurabe*. Cilj tih takmičenja bio je izdvojiti najhrabrije ratnike koji bi potom bili postavljani u kraljevsku stražu i formacije specijalnih jedinica. Najpoznatiji dvoboj se odigrao u prisustvu cara *Suinina* (29. godina p.n.e do 70. godina n.e). Nadmetali su se borci *Taima-no-Kuyehaya* i *Nomi-no Sukune*. *Sukune* je savladao svog protivnika tako što mu je polomio kičmu. Pobedniku je pripalo bogatstvo i čast. Pored toga, naređeno mu je da svoju tehniku tako usavrši da ona postane manje opasna po protivnika.

Nomi-no Sukune je pristupio izvršenju carskog naređenja. Izabrao je 48 udaraca i zahvata, a svoju novu veštinu je nazvao *Sumo*. Iz primitivnih oblika borbe *Sumo* se razvija u oblik vojničkog vežbanja za vreme vladavine *Nare* i *Heiana* tako da istovremeno postaje deo japanske kulture. Imperator *Shomu* (vladao 724-740 god) stavlja *Sumo* među igre koje su se odvijale pri praznovanju Zahvalnosti za prinos u poljoprivredi. Da je ova veština (Sumo) stvarno imala veliki značaj svedoči nam borba za presto posle imperatora *Montoki*-a. *Montoki* je imao dva sina i presto bi pripao pobedniku u *Sumo* borbi. Sinovi se, naravno, nisu borili nego je svaki od njih poslao u borbu svog šampiona. Podatak o pobedniku te borbe nismo pronašli. Prvi profesionalni *Sumo* borci su se pojavili 1623. godine. Uprkos povremenim demonstracijama ove borilačke veštine u inostranstvu, *Sumo* je imao, i još uvek ima, izrazito nacionalno obeležje i nigde više nije „pustio korenje". I dan-danas borbe se odvijaju po starom ceremonijalu uključujući i bacanje soli po prostoru za borenje.

Za razliku od *Sumo*-a, *Ju-Jutsu* se iz Japana raširio po celom svetu. Nastanak *Ju-Jutsu* je sakriven u mnogo legendi. Jedna od legendi objašnjava da je oko 550. godine živeo lekar *Shirobei Akyjama* rođen u Nagasakiju u Japanu. Zbog proširenja svog znanja o metodama reanimacije, otputovao je u Kinu. Kao lekar odlično je poznavao vitalne tačke ljudskog organizma. Bio je jako inteligentan i inovativan čovek. Svoj boravak u Kini iskoristio je za izučavanje taoizma i kineskih borilačkih veština. Po povratku u domovinu, za vreme meditiranja u zimskom periodu, primetio je da se i najsnažnije grane drveća lome pod težinom snega. Istovremeno, elastične grane vrbe su se samo povijale pod snežnim naslagama skoro do zemlje, tako da se u jednom momentu sneg strese sa njih. Potom se, neoštećene, vraćaju u prvobitan položaj. Tehnike borbe koje je naučio u Kini prepleo je sa svojim spoznajama o „neopiranju i popuštanju". Nedugo potom otvorio je svoju školu za borilačke veštine koju je nazvao *Yoshin* (Srce vrbe).

Sva dalja promišljanja i oblikovanja borilačkih veština svoju suštinu i smisao našla su u drevnim životnim, filozofskim, teorijskim i praktičnim postavkama taoizma. Osnovna su dva principa koja se dopunjuju i sukobljavaju: *Yang* i *Yin*. Pozitivan i negativan aspekt vasione; jedan ne može da opstane bez drugog. Sve na svetu se u dinamičnoj kombinaciji večno smenjuje između ta dva pola. *Yang* predstavlja čvrstinu i napad, *Yin* elastičnost i odbranu. Za razumevanje borilačkih veština pomenimo neke značajne navode iz kineskog teksta *Tao-Te-Ching*:

- Najpopustljiviji na svetu pobeđuje najčvršćeg.
- Čovek se rađa slabašan i osetljiv. Umire čvrst i krut. Znači, čvrstina i krutost su načini za umiranje.
- Elastičnost i prilagodljivost su načini života.

Najbolja osobina dobrog borca je strpljivost pri preuzimanju inicijative; pobeđuje onaj koji popusti. I u našem narodu postoji jedna divna izreka: *„Pametniji popušta!"*

Većina škola *Ju-Jutsu*-a, osim ponekih, su pomenute spoznaje uzele kao svoj borilački moto. To je značilo revolucionarnu novost u borilačkim veštinama. Blagost prevladava moć. Potrebno je naglasiti da je u najvišim nivoima borilačkih veština najbitnija tačka svih tih strategija razviti osetljivost, elastičnost i intuitivnost do zakona kosmosa. Najdublja namera nije samo pobediti protivnika nego i doći do „načina" (*Do* ili *Tao*), suštine, po kojima funkcioniše kosmos. *Ju-Jutsu* se razvijao pod različitim imenima u zavisnosti od tehnika koje su u određenim školama preovladavale (bacanja, krajnji hvatovi, udarci). Najveći uspeh u razvoju, vrhunac dostiže *Ju-Jutsu* u dugom periodu mira koji je uspostavio *Leyasu Tokugawa* posle rata za *Segikahara* (1603) i osvajanja dvorca u *Osaki* (1615). Kraj građanskih ratova koji su Japan natopili krvlju u dvanaestom veku, ostavili su hiljade *Samuraja* bez posla koji tako postaju *Ronin*-i (lutajući samuraji, samuraji bez gospodara). Mnogi od njih su se odlučili da iskustva i znanja dobijena u ratnim okršajima unovče na bilo koji način. Sakupili su sve poznate tehnike borbe bez oružja, uradili njihova poboljšanja, a potom otvorili i svoje škole. Tako su znanja koja su do tada bila brižljivo čuvana u privatnim školama i rezervisana za velike klanove, raširili među ljude. Tada je nastalo mnogo škola *Ju-Jutsu*-a koje su postale dostupne običnim ljudima.

Šogun *Tokugawa* je za vreme svoje vladavine obezbedio zemlji dvesta pedeset godina mira zahvaljujući pojačanoj kontroli javnog reda i mira. Unutrašnji kontakti su bili otežani, a oni van granica onemogućeni ili kažnjavani smrću. Takav način vladanja je državu potpuno izolovao i isključio iz istorijskih tokova tog perioda. Oko polovine XIX veka, pre svega zbog traženja novih tržišta, velike sile su odlučile da učine kraj japanskoj samoizolaciji. Amerikanac *Metju Kolbrajt Peri* (Matthew Calbraith Perry), 8. jula 1853. godine, doplovio je sa svoje četiri lađe u zaliv *Uraga* i u ime svog predsednika, uputio zahtev Japanu da se otvari prema ostalom delu sveta. Japanci nisu prihvatili ovaj zahtev, tako da se Peri, februara 1854. godine vratio, ovoga puta sa osam lađa i tako pokazao Japancima da odbijanje neće tolerisati. Japanski vladar *Kanegawa* potpisuje pogodbu o saradnji sa Amerikom, a ubrzo potom sa Rusijom i Engleskom. Ova pogodba dovela je do rascepa u samom Japanu, jer bi mnogi Japanci radije umrli u borbi sa jačim neprijateljem nego što bi se podčinili tuđinu. Suprotnosti između „golubova" i „orlova" su rasle sve dok se država nije podelila na dva tabora. To je stvorilo krvavu lančanu reakciju čiji je vrhunac dosegnut 1868. godine kada je svrgnut *Shogun*.

Nakon 600 godine vladavine *Shogun*-a, oblast se vraća u ruke *Meiji Matsuhito*-a. Mladi *Matsuhito*, 122. predstavnik dinastije, seli glavni grad iz *Kyoto*-a u *Edo* kome menja ime u Tokijo (*Tokiyo*). Nastaje period vladavine *Meiji*-ja (1868-1912.), u kome, zbog uticaja zapada dolazi do velikog propadanja borilačkih veština (između ostalog i zbog razvoja streljačkog naoružanja). Mnogi učitelji su ostali bez učenika. Da bi preživeli u bitno promenjenim uslovima od onih na koje su navikli, mnogi su počeli da se bore po lokalnim kafanama ne birajući mnogo protivnike. Učitelji su prestali da šire svoja znanja, mnogi od njih su svoje tajne odneli u grob, tako da je ogromnom nasleđu borilačkih veština pretio nestanak. Samo zahvaljujući izuzetnoj volji i entuzijazmu pojedinaca, borenja bez oružja su opstala. U te pojedince se ubraja Okinavljanski majstor *Gichin Funakoshi* (1868-1957.) koji je praktično doneo *Karate* (prazna šaka) u Japan. Tu su i *Morihei Ueshiba* (1883-1969.) koji je zaslužan za razvoj *Aikidoa* (put ljubavi) kao borbene tehnike bez oružja, kao i *Jigoro Kano* (1860-1938.) koji se smatra tvorcem veštine koju je nazvao nežan put (Milenković, 2009).

Ljudsko telo je opremljeno ugrađenim oružjima za borbu. Kada se dobro vežba i uvežba tehnika korišćenja arsenala kojima telo raspolaže, ovaj potencijal postaje od ogromne koristi u odbrani. Sastoji se od mnoštva manjih oružja. Manja oružja se mogu upotrebiti istovremeno sa drugim manjim oružjima ali i pojedinačno. Ovde će biti pobrojana neka od njih.

1. *Glava*. Oblik lobanje i debljina njene koštane mase pružaju zaštitu mozgu kao vitalnom unutrašnjem organu. Lobanja takođe štiti oči koje su smeštene u očnu duplju i uši (slušni organ), koji je dodatno spolja zaštićen ušnom školjkom. Istovremeno, glava je primenjivo oružje prilikom zadavanja udarca. U anatomiji čoveka, čelo (lat. *frons*) je koštani deo glave iznad očiju ograničen sa tri strukture, dvema kostima lobanje i skalpom. Vrh čela je označen linijom kose, ivicom oblasti gde kosa na skalpu raste. Dno čela je označeno supraorbitalnim grebenom, koštanom strukturom lobanje

iznad očiju. Dve strane čela su označene slepoočnim grebenom do linije koronalnog šava. Čelom se može udariti protivnik u lice ili nos u cilju odbrane od protivnikovog obuhvata rukama spreda.

Potiljačna kost (lat. *os occipitale*) lobanje je u praksi moćno oružje samoodbrane. Ukoliko se protivnik koji rukama obuhvata s leđa, udari ovim delom glave u nos ili slepoočnu kost, može mu se naneti dovoljna šteta da obuhvat popusti. Ova kost nije čvrsta kao čeona kost.

Temena kost (lat. *os parietale*) je parna četvorougaona kost koja gradi srednji deo krova lobanje. Nalazi se između frontalne (čeone), okcipitalne (potiljačne) i temporalne (slepoočne) kosti. Vrlo je čvrsta tako da može biti efikasno upotrebljena u svrhu odbrane od obuhvata rukama s leđa od strane protivnika višeg rastom. Snažnim pokretom glave naviše pogađa se kost donje vilice protivnika i time mu se nanosi veliki bol. Kao posledica takvog udarca protivnik može biti nokautiran (udarac u vrh brade) ili mu se mogu zdrobiti prednji zubi gornje i donje vilice. U oba slučaja protivnik će popustiti u dovoljnoj meri da se ugroženi oslobodi i udalji.

2. Šaka. Kao oružje za udarac šaka je najsvestranije i najčešće korišćen deo tela. Udarac se može zadati otvorenom i zatvorenom šakom. Obe strane šake se mogu koristiti za udaranje.

Otvorenom šakom i nadlanicom se zadaje udarac nazvan šamar. Prsti su u oba slučaja skupljeni jedan uz drugi. Takođe se otvorenom šakom vrši udarac „probadanja". Cilj udarca probadanja su oči i meko tkivo vrata (krikoidna hrskavica) kao i prostor omeđen ključnom kosti i mišićem sternokleidomastoideus-om (u narodu se taj prostor naziva „Babija jama"). Kada se zadaje udarac „probadanja" prsti, šaka i podlaktica moraju biti u jednoj ravni kako ne bi došlo do povrede sitnih zglobova ručja. Uz to, nepravilno postavljena šaka uzrokuje da se sila udarca umanji, a jedan deo sile se vrati u njene zglobove.

Sve četiri strane stegnute šake (pesnica) se mogu koristiti za udaranje. Ovaj tip udarca se naziva čekić. Stisnutom šakom udaramo ciljeve na glavi (vrh brade, nos, oči, slepoočna kost, potiljačna kost, vrat i grlo) i na telu (grudna kost, međurebarni prostor naročito sa leve strane u visini srca), podpazušna jama, nervni spletovi (pleksus), mekano tkivo trbušne, potrbušne i regije bubrega. Često se u borbi na tlu (ukoliko protivnik vešto sakrije glavu i trup) pesnicama napada mišićno tkivo natkolena i potkolena obe noge. Kao dobar cilj se pokazao i zgib kolena zbog nerava i spleta krvnih sudova koji se tu nalaze. Naročito je efikasan kada se plasira iz okreta ili polukružnog pokreta zbog velike količine kinetičke energije koju u sebi nosi.

Nadlanica se koristi za kratke i snažne udarce obično nakon uspešnog blokiranja udarca koji je uputio napadač. Ovaj udarac je moćno oružje ukoliko je protivnik previše blizu. Mišići koji se koriste prilikom plasiranja udarca su mišići ramenog pojasa i zadnje lože nadlakta. Ostali mišići su ili sinergisti ili stabilizatori pokreta. Kod ovog udarca palac šake je okrenut na gore i čvrsto priljubljen uz pesnicu. Istureni zglobovi kažiprsta i srednjeg prsta predstavljaju udarnu površinu.

Udarac bridom dlana jedno je od najvažnijih oružja samoodbrane. Upotrebljava se kako bi se protivnik udario dovoljnom snagom i tako izazvala povreda ili nesvestica. Ovaj udarac se takođe upotrebljava i kao pripremni udarac nekom drugom udarcu.

Prilikom plasiranja ovog udarca prsti moraju biti malo savijeni i ukočeni dok je mali prst šake sasvim ispružen. Palac je čvrsto pritisnut uz dlan. Ovakav položaj šake čini da su mišići brida dlana stegnuti. Udarac, a da su mišići šake opušteni, može prouzrokovati povredu šake udarača. Ovo ne znači da će se ovim načinom udaranja lomiti daske, cementni blokovi ili cigle. Svrha je da se udarac zada pravilno i da pogodi cilj. Iznenađuje koliko malo snage je potrebno, da se ovim udarcem zaustavi napadač.

Udarci se mogu zadati bilo kojim delom brida dlana. Međutim, udarac bridom dlana koji je uz palac nije često u upotrebi u *Kodokan*[7] sistemu samoodbrane, ali je dobro da se uvežba i dobro upamti način njegovog izvođenja. Udarac bridom dlana kod malog prsta obično se zadaje tako da je početna tačka udarca u visini ramena ili viša. Udarac bridom dlana kod palca u upotrebi je kada se cilj nalazi ispod nivoa ramena.

„Peta" korena šake je tvrd, čvrst i opasan deo šake. Ovaj deo dlana se često koristi u samoodbrani. Da bi se „peta" šake pravilno koristila, prste je potrebno saviti u njihovoj prvoj falangi. Potom je potrebno prste čvrsto saviti tako da im jagodice dodiruju korene prstiju. Palac se savija prema nazad kako ne bi smetao i povredio se prilikom zadavanja udarca. Zatim se napne zglob šake prema podlaktu tako da kosti i mišići ovog dela dlana, gde se dlan spaja sa podlaktom, formiraju udarnu površinu. Udarac „petom" dlana zadaje se zamahom prema napred. Efikasan je bez obzira na rastojanje od cilja. To je udarac, u kome se koncentriše mnogo snage kroz malu udarnu površinu. Iz tog razloga, udarac „petom" dlana je najopasniji udarac u napadu i odbrani, a najčešći ciljevi koji se gađaju petom dlana su: čelo, lice (koren nosa) ili brada. Prilikom uvežbavanja ovog udarca mora se imati na umu njegova smrtonosnost.

Prsti šake su jako opasno oružje kada su im ciljevi lice, oči, nos, ušne školjke, usta, prsti šake protivnika i mošnice. Koriste se u bliskoj borbi, u stojećem stavu i na tlu.

3. *Podlakat*. U borbi podlakat ima ogromnu ulogu pri blokiranju udaraca rukama i nogama. Ništa manje važna je njegova primena prilikom borbe na maloj razdaljini. Udarci podlaktom u lice, vrat i grlo mogu naneti protivniku veliki bol i ozbiljne posledice. Prilikom borbe u parteru podlakat se koristi za pritisak na vratne arterije i kao deo poluge pri gušenju. U sadejstvu sa potkolenom jedne noge može da formira takozvani „triangl" (trougao) - poluga kojom se protivniku napadaju vrat, zglobovi lakta, kolena, stopala i šake.

4. *Lakat*. Šiljati koštani vrh lakta (olekranon[8]) je vrlo dobro oružje u odbrani i napadu. Najčešće se koristi protiv napadača koji vas drži. Udarac se može izvesti direktno pravo, odozgo, odozdo i zamahom sa leve i desne strane. Najefikasniji je ako se plasira u

7 Kodokan, Institut za iznalaženje puteva u borilačkim veštinama Dalekog istoka.

8 *Olekranon* predstavlja gornji okrajak ulne, jedne od dve podlakatne kosti koji učestvuje u građi zgloba lakta. Pored činjenice da je olekranon veoma masivan koštani deo, njegovi prelomi su relativno česti. Ovo se događa zato što je olekranon veoma izbačena koštana strukutra sa potkožnim položajem.

trenutku kada se stoji bočno u odnosu na protivnika. Uspešno se koristi u borbi na malom prostoru kada ne postoje uslovi za udarac pesnicom, bridom ili dlanom šake. Treba biti naročito oprezan prilikom udaranja u krikoidnu hrskavicu (prednji deo grla) jer njenim prelomom se uzrokuje smrt protivnika. Slaba strana udarca laktom je mogućnost njegovog povređivanja. Neretko, kao posledica snažnog udaranja laktom u čvrstu površinu, dolazi do njegovog preloma, najčešće olekranona. Znaci preloma su bol na dodir lakta, otok sa zadnje strane lakta, nema mogućnosti opružanja u zglobu lakta, lakat ostaje u savijenom položaju, javlja se krvarenje u zglobu lakta (hemartros) i pojava krvnog podliva (hematom) u potkožju zadnje strane lakta. Anamneza sa tipičnom kliničkom slikom i objektvnim pregledom je dovoljna da se posumnja na ovaj prelom. Za definitivno postavljanje dijagnoze, mora se napraviti rendgenski snimak lakta u dve projekcije.

5. *Koleno*. Kao i lakat, koleno je oružje kratkog dometa, ali vrlo efikasno u borbi na bliskom rastojanju. Ono je čvrsta i snažna regija opasana snažnim mišićima potkolena i natkolena. Mišići natkolena se smatraju najjačom mišićnom grupom našeg tela. Udarac kolenom se koristi kada je napadač u pozi obuhvata tela napadnutog rukama spreda. U tom slučaju cilj udarca je meko tkivo trbušnog i potrbušnog zida. Često se kolenom cilja mišić spoljašnje strane natkolena (*m. quadriceps femoris*; njegov deo *m. vastus lateralis*) jer ga precizan i snažan udarac paralište. Na taj način protivnik se onesposobi za dalju borbu, dok njegov hvat rukama oko tela žrtve trenutno popušta. Za tu vrstu udarca potreban je samo delić sekunde pošto je mala udaljenost od cilja. Vrlo često se kombinuje sa udarcima rukom. Upotrebljava se u borbi na bliskom rastojanju kada je protivnik povijen napred. Udarac kolenom je moguće izvesti zaletom i iz skoka kada se kao cilj traži grudni koš i glava protivnika. Među borcima Dalekog istoka se naziva „Leteće koleno". Nedostatak udarca „Letećeg kolena" je što se jednostavno izbegava postavljanjem tela bočno u odnosu na protivnika. Generalno gledano, snažne udarce je lakše izbegnuti od onih koji nanose manju štetu.

6. *Potkoleno*. Deo ispod kolena (potkoleno) se često koristi kao sredstvo u borbi na bliskom, srednjem i većem rastojanju. Sastoji se od dve kosti, *tibie* i *fibule*, koje su svojim krajevima međusobno spojene. Ispostavljenost koštane mase, kao kod lakta i kolena, u odnosu na mišićnu masu koja ih pokriva, tokom borbe ih čini opasnim oružjem. Koristi se za udaranje, blokiranje, gušenje i čišćenje protivnika. Nedostatak potkolena je ta što postoji mogućnost preloma tanje kosti (fibule) prilikom udaranja i blokiranja udarca. Najčešće se koristi prilikom borbe u stojećem stavu za udaranje u glavu, telo i meko tkivo nogu (slično volej šutiranju lopte). Uvežban borac potkoleno koristi za udarac pravo napred i nakon kružnog ili polukružnog okreta oko svoje uzdužne ose[9]. Nedostatak ovog udarca je što se može lako blokirati rukom prilikom odbrane glave ili slabinskog dela tela.

7. *Stopalo*. Ono nije tako svestrano oružje kao što je šaka. Međutim, kada se radi o snazi udarca, stopalo je najjače oružje tela. Snaga i masa mišića nogu je ogromna, a domet udarca nogom je mnogo veći od dometa udarca rukom.

9 Mawashi geri, udarac u Karateu

Tri površine na stopalu se koriste za udaranje: vrh stopala (ispod nožnih prstiju), peta i ris ili nart stopala. Prilikom zadavanja udarca vrhom stopala prsti se povlače prema sebi. Mesto kojim se zadaje udarac vrhom stopala postaje čvršće i na taj način se izbegava povreda nožnih prstiju. Reprezentativan udarac vrhom stopala je *Mae-geri* u Karateu. Udarac petom se zadaje tako da se prsti prethodno povlače prema kolenu. Odmeren udarac petom biće efektan bilo da je stopalo boso ili obuveno. Vrhom stopala i petom se udaraju svi delovi tela protivnika. Dobro razgiban borac neće imati problem da pogodi cilj na glavi protivnika bez obzira na njegovu visinu. Ciljevi koji se nalaze ispod kukova protivnika se vrlo lako i efektno pogađaju bez obzira na utreniranost i razgibanost onog koji napada.

Risom se takođe može napasti bilo koji deo tela protivnika. Izvodi se direktno pravo ili sa boka. Ovaj udarac je brz i snažan. Izvođenje podseća na volej šut u fudbalu. Protivnik pogođen ovim udarcem u neku od vitalnih tačaka brzo odustaje od dalje borbe ili je toliko povređen da nije u stanju da pruža dalji otpor.

Stopalo se može koristiti i kao oružje kojim gazimo protivnika. Ovaj način je naročito upotrebljiv osobama ženskog pola koje su sa leđa obuhvaćene obema rukama napadača. Odlučan i snažan udarac potpeticom (štiklom) po risu napadača nanosi mu veliki bol i primorava ga da malo popusti sa hvatom što može biti dovoljno za uspešno oslobađanje od držanja.

Važno je napomenuti da je prilikom vežbanja udaraca bridom dlana, šakom ili nogom, potrebno veoma brzo povući nazad deo tela kojim je udarac izveden. Dva su osnovna razloga za brz pokret povlačenja. To povećava snagu udarca. Kada plasirate udarac, a nogu ili ruku ne povučete nazad, deo snage zadatog udarca se prenosi na ruku (nogu) čime se efekat udarca smanjuje. Potom, brzim povlačenjem ruke (noge) nazad izvodimo je izvan dometa protivnika tako da je ne može uhvatiti i eventualno izvesti kontra zahvat.

Poluge kao oružje. Pri samoodbrani poluga se može plasirati na svakom delu tela napadača. Ruke, šake i ramena daju snagu i moć tako da deluju kao oslonac prilikom bacanja protivnika. Bokovi su odličan oslonac i koriste se kod mnogih bacanja. Noge se mogu koristiti bilo kao oslonac ili za čišćenje i držanje tela protivnika. Stopala su bitna prilikom izbijanja ili blokiranja noge protivnika.

Poluga je ključna tehnika samoodbrambenih zahvata. Koristi se prilikom izvođenja protivnika iz ravnoteže, a da bi se njegova težina tela upotrebila za lakše izvođenje bacanja. Upotrebaljava se prilikom savijanja ili imobilisanja zglobova protivnika, prisiljavanja na predaju prilikom zahvata gušenja.

Preporuke za razmišljanje:

- „Ako hoćeš da dišeš duboko, moraš najpre isprazniti svoja pluća. Moraš najpre naučiti da budeš slab. Ako hoćeš da zauzmeš visok položaj, moraš najpre prihvatiti nizak položaj. Ako hoćeš da se obogatiš darovima, moraš najpre darovati sve što imaš. To se naziva Skrivena Prosvetljenost." (Lao Ce)
- „Kad se čovek rađa, on je mek i slab; Kad umire, on je čvrst i krut. Kad su biljke i drveće živi, meki su i savitljivi; Kad nisu živi, krhki su i suvi. Stoga, tvrdoća i krutost pratioci su smrti; A mekoća i savitljivost pratioci su života." (Lao Ce)
- Imaj na umu revolucionarnu novost u borilačkim veštinama - *blagost prevladava moć!* Seti se da u našem narodu postoji jedna divna izreka: *„Pametniji popušta!"*
- U najvišim nivoima borilačkih veština najbitnija tačka svih strategija je razviti osetljivost, elastičnost i intuitivnost do zakona kosmosa. Najdublja namera nije samo pobediti protivnika nego i doći do „načina" (*Do* ili *Tao*), suštine, po kojima funkcioniše kosmos.
- Postoji mnogo mogućnosti i načina za upotrebu najvrednijeg oružja, a to je čovekovo telo - glava, šaka, podlakat, lakat, koleno, potkoleno, stopalo. Snažne udarce je lakše izbegnuti od onih koji nanose manju štetu!



V

BORILAČKE VEŠTINE U FUNKCIJI SAMOODBRANE

Postoji mnogo borilačkih veština koje se uspešno primenjuju u samoodbrani. Teško je izdvojiti jednu ili dve za koje možemo tvrditi da su efikasnije od drugih. Mnoge od njih su izrazito destruktivne naročito one koje u svojim odbrambeno-napadačkim tehnikama koriste oružje (palica[10], mač, nož, nunčake, šuriken i slično). U rukama veštog borca pomenuto oružje postaje vrlo opasno odbrambeno sredstvo.

5.1. AIKIDO

Aikido (合気道 *Aikidō*, ili 合氣道), bukvalno zanačenje „Usaglašen put (tok) energije". Reč *Aikido* se sastoji od tri sloga *AI*, što znači *harmonija* ili *sklad*, *KI* što znači *energija našeg unutrašnjeg bića* i *DO* što znači *put* ili *način*. Sve to zajedno znači put (način) usaglašavanja našeg unutrašnjeg bića (energije) sa Univerzumom. U literaturi nalazimo mnogo prevoda gde svaki prevodilac „novom" prevodu dodaje nešto što je proisteklo iz nagomilanih iskustava starih majstora ove dalekoistočne borilačke veštine. Suština svakog prevoda ostaje nepromenjena a to je *Put harmonije energije*.

Svi prevodi su zasnivani na činjenici da se tehnikom *Aikido*-a kontroliše napadač tako što se energija napada preusmerava a ne blokira. Setimo se majstora *Nomi-No Sukune*-a koji je posmatranjući nežnu i slabu vrbu pod teretom snega došao do spoznaje principa neopiranja (popusti da bi pobedio). Taj princip je poznat i kao *Yoshin* (Srce vrbe).

10 Kendo, veština borbe dugačkom palicom.

Istorijat



Aikido, kao borilačko umeće, je razvijen u ranim godinama dvadesetog veka. Zasnovan je na tradicionalnim borilačkim veštinama Japana koje je objedinio *Morihei Ueshiba* (1883-1969). Kao tinejdžer učio je tradicionalna borenja Dalekog istoka od svog oca *Yoroku*-a. Od njega je naučio neke varijante *Ju-Jutsu*-a kao što je *Ken-Jutsu* i veštinu borbe kopljem. Odlaskom na ostrvo *Hokaido* 1912. godine *Ueshiba* upoznaje majstora *Sokaku Takeda* koji je u ogromnoj meri uticao na njegov dalji razvoj. Takeda je bio učitelj *Daito-Riu-Aiki-Ju-Jutsu* veštine koja je nastala u šestom veku. U svojoj istoriji ova veština je prošla sva iskušenja koja su pred nju postavljale duge godine ratova, zabrana i promena. Konačan oblik je dobila od strane članova Aiki klana (grupe) poznat kao *Oshikuichi* (Umetnost udaranja). Mladog *Ueshiba* je brzo privuklo predano vežbanje *Takede*, čoveka niskog rasta ali vrhunske tehnike pri izvođenju udaraca. Pod njegovim instrukcijama je vežbao sve do 1919. godine kada se vraća u rodni *Tanabe* zbog smrti oca *Yorokua*. Upoznaje majstora *Onisaburo Deguchi*-a, harizmatičnog poklonika ezoterične religije *Omoto-Kyo*. Narednih šest godina putuje azijom kao promoter religije *Omoto-Kyo*.

Godine 1927. *Ueshiba* u Tokiju formira svoj *Dojo*[11] nazvan *Kobukan Dojo*, gde polaznike poučava spoj tradicionalnih borilačkih veština naučenih od majstora *Takede* i duhovna verovanja prikupljena od majstora *Onisaburo Deguchia*-a. Ovu disciplinu naziva *Ueshiba-Aiki-Budo*. Na taj način *Ueshiba* konačno imenuje novu borilačku veštinu.

Kao mnoge borilačke veštine *Aikido* nije posmatran kao sistematizovan oblik samoodbrane nego i kao vlastito poboljšanje (napredak) tela i duha. Danas imamo različite oblike *Aikido* veštine. Tradicionalni (izvorni) *Aikido* nema turnire na kojima se tehnika potvrđuje kroz borbu dva protivnika. Fizička snaga i starosna dob vežbača nemaju nikakav značaj. U skaladu sa filosofijom njegovog tvorca *Ueshibe*, cilj *Aikido* veštine nije prevladavnje protivnika nego pročišćenje vlastitog uma novim odnosom prema njemu kao protivniku.

Ako hoćemo da odgovorimo na pitanje šta je *Aikido* moramo pogledati klasične kineske *Yin* i *Yang* ikonice. Videćemo simbole koji objašnjavaju sve fenomene upravljanja antagonizmima, još uvek komplementarne suprotnosti, koje formiraju dve polovine stopljene u celinu. Takođe opažamo da te dve polovine nisu u apsolutnoj suprotnosti jer poseduju zajedničke elemente unutar sebe - crnu tačku u beloj i belu tačku u crnoj polovini. Ovaj ezoterični simbolizam je dizajniran tako da sugeriše da su celokupan život i priroda podložni promenama. To isto (ili slično) imamo i kod starih Grka u izrazu *Panta rei* (Sve teče, sve se menja).

Ako napadnete određenom snagom, primenjena je vlastita sila (*Yang*), rezultat sudara energije koji sledi je njena disharmonija, odnosno, jača sila prevladava. U

11 Dojo - sala za vežbanje.

Aikidu i samoodbrani to praktično znači da ukoliko energija objektivno postoji, može se kvantifikovati (identifikovati), a samim tim i kanalisati (usmeriti) u željenom pravcu. Tu se ogleda sklad, odnosno harmonija ispoljene energije prema vama. Ona se može ogledati u brutalnoj, destruktivnoj sili ili mržnji ispoljenoj kroz pokret ili verbalnu komunikaciji. Njeno kanalisanje (absorbovanje) *Yin*, usmeravanje energije pored vas, vodi je u prazno tako da ne nanosi štetu. Za uspešno usmerenje mentalne energije protivnika neophodno je prvo isprazniti svoj um. Na taj način je izbegnut „sudar" dve energije. To dovodi da deeskalacije, smirivanje sukoba, što je osnovni princip dobre samoodbrane. Ovo je osnovna logika na kojoj počiva filosofija *Aikidoa*.

Aikido je borilačka disciplina koja na silu ne odgovara silom. Umesto toga traži harmoniju (saglasje) da bi se savladao protivnik. Ova veština je po mnogo čemu jedinstvena među borilačkim sportovima jer se bazira na nadmoći tehnike u odnosu na snagu koju napadač plasira u svom pokretu. Zajednička (sinhronizovana) imobilizacija i bacanja koriste energiju napadača za stvaranje momenta u kome je moguće izvesti polugu ili bacanje. Pri tome mnogi pokreti tela su preuzeti iz japanskih veština borbe mačem i kopljem. Iz tih razloga vežbači (*Aikidoke*) moraju paralelno vežbati tehniku borbe mačem i kopljem jer će jedino na taj način razumeti pravila po kojima ova veština finkcioniše.

Na treninzima se uvežbavaju tehnike borbe jedan-na-jedan i tehnike borbe protiv više protivnika. Tu su implementirane borbe protiv noža, mača i palice pa čak i odbrane u klečećoj poziciji. Razlika u veličini, snazi i starosti je nevažna ukoliko se pravilno nauči korišćenje unutrašnje energije (*Ki*) i razume njen tok. Trening oružjem predaka (*Boken* i *Yo*) pomaže poboljšanju kretnih karakteristika vežbača.

Pomenute činjenice mogu dovesti do zaključka da je *Aikido Budo* veština ili način borenja. Sve tehnike se moraju uvežbavati maksimalnom predanošću kao da vam od toga zavisi život. Jedino se na taj način spoznaje pravi duh *Budo* filosofije. To ne znači da trening nužno mora biti težak i pun patnje. Moguće je pravilno doziranim aktivnostima svakom pojedincu ukazati kako da generiše snagu kontrole svoje energije prema jednom ili više napadača.

Trening podrazumeva dobru saradnju sa partnerom. U tom slučaju je moguće uvežbavati vrlo opasne tehnike bez ikakvog rizika. Neophodno je prisustvo instruktora sa iskustvom koji bi poučavali i vršili nadzor pri vežbanju tehnika koje mogu biti potencijalno opasne. Ogromno poštovanje i pažnja prema partneru s kojim se vežba je osnovni preduslov uspešnog usvajanja novih tehnika. Ne postoje kraći putevi (prečice) do usvajanja zahvata u *Aikido* veštini. Potreban je višegodišnji predan rad na tehnikama uz istovremen rad na unutrašnjem produhovljenju i pročišćenju energetskih puteva. U *Aikido-u*, kao i mnogim drugim borilačkim veštinama, niko nije postao ekspert nakon nekoliko meseci vežbanja.

Danas u *Aikido-u* imamo nekoliko vodećih stilova koji se vežbaju širom sveta. *O Sensei Morihei Uešiba* je radio na prečišćavanju i modifikovanju pojedinih stilova i tako napravio svoj, po mnogo čemu jedinstven stil. Njegov stil je prepoznatljiv i vežba se svuda u svetu makar informativno. Stil koji je razvio učitelj *Gozo Shioda* razvijen

iz *Yoshinkan* stila karakterističan je po brzim, kratkim i oštrim kretnjama koje su pridružene dodacima snage svakoj tehnici. Majstor *Kenji Tomiko* je kreator sportskog *Aikida* nadaleko poznatog među Aikidokama koje u prvi plan postavljaju takmičrski momenat protiv protivnika koji je naoružan gumenim ili drvenim nožem. Učitelj *Minoru Mochizuki* je u svom stilu uspešno objedinio *Aikido* sa ostalim borilačkim veštinama u sklopu Internacionalne Federacije Borilačkih Veština (IMAF). Učitelj *Koichi Tohei* je kreirao poseban stil *Shin-Shin Toitsu Aikido* zasnovan na *Ki* Aikidu. Svi ovi stilovi imaju svoj osnov na učenju *O Sensei Morihei Ueshiba* što je donekle i razumljivo jer je njegov stil borbe i način vežbanja zahvata u apsolutnom saglasju sa energetskim tokovima Univerzuma.

U Srbiji, pored tradicionalnog stila *Morihei Ueshibe*, vrlo često se vežba *Realni Aikido* majstora *Ljubomira Vračarevića* (1947-2013) koji je svoju tehniku doveo do prepoznatljivog nivoa kada je u pitanju samoodbrana. Majstor *Ljubomir Vračarević* je svoju tehniku prikazivao i poučavao polaznike i majstore ove veštine širom sveta. Bio je vrlo često angažovan u obuci telohranitelja važnih ličnosti. Kao instruktor je često radio u kampovima specijalnih vojnih i policijskih jedinica u zemljama severnog oboda Afričkog kontinenta. Nakon njegove smrti ideju *Realnog Aikidoa* dalje poučavaju i razvijaju njegove ćerke *Ana* i *Sanj*a.

Aikido kao borilačka veština u Englesku stiže krajem 1955. godine. Nakon pet godina na američko tle ga prenose najbolji učenici *Morihei Ueshibe*. Australijsko tle upoznaje *Aikido* relativno kasno uzimajući u obzir činjenicu da je Japan geografski i komunikacijski bliži od Evrope i Amerike. U Srbiju ga je preneo *Sensei Ljubomir Vračarević* povratkom sa studijskog putovanja iz Japana 1970. godine.

Tehnike

Aikido je sublimat ogromnog broja tehnika zasnovanih na principima energije i pokreta u cilju neutralisanja aktivnosti i kontrolisanja napadača. Tokom izvođenja tehnike Aikidoka je stalno u pokretu pa tako iz (tvrdnje Učitelja *Morihira Saita* 1974) Aikidoka može da predvidi veći broj istovremenih napada i da ih efikasno neutrališe. Pojedini priznati stručnjaci iz sveta *Aikido*-a smatraju da se o ovoj tvrdnji može diskutovati ali da nije i nemoguće. Vrhunski obučen i uvežban Aikidoka može svoju tehniku koristiti u samoodbrani bez nanošenja težih povreda bilo da njome napada (kontranapad) ili se samo brani. Veličina i snaga protivnika ne igra nikakvu ulogu naspram pravilno izvedene tehnike. Pravilnost povlači za sobom efikasnost. U literaturi često nailazimo na mišljenje da je *Aikido* najteža borilačka veština.

Trening

Načini treniranja *Aikido*-a se razlikuju od škole do škole (od stila do stila). Evidentno je da u pojedinim salama za vežbanje jednog istog stila *Aikida* postoje merljive

razlike. Zajedničko im je da se trening održava na taj način što trener demonstrira tehniku ili načelo tehnike a vežbači ponavljaju pokrete prvo lagano a potom sve brže do formiranja motoričkog stereotipa. Kraj treninga je rezervisan za tematsko vežbanje sa nekoliko različitih partnera.

Uke, onaj na kome se primenjuje tehnika, započinje napad protiv partnera (*Nage* ili *Tori*), koji ima zadatak da ga savlada tehnikom po izboru ili unapred izabranom tehnikom. Uloge Ukea i Torija se ne razlikuju po značaju. Na treningu se obavezno uvežbavaju obe uloge. Po rečima osnivača modernog Aikidoa *Morihei Uešibe*, svi vežbači su Uke do momenta kada dovoljno ovladaju tehnikom. Tada postaju *Nage*. Prilikom izvođenja tehnika pravovremenost i preciznost uz svrsishodno kretanje su od izuzetne važnosti. Takmičenja na samom treningu pojedini Veliki Učitelji nisu dozvoljavali iz bezbednosnih razloga. Smatrali su da nadmetanja veštinom ne razvijaju dobar karakter kod vežbača, U stilovima velikog broja škola ova tradicija se neguje i čuva mada je škola *Kenjo Tomiki Aikido* sa takmičenjima počinjala ranije. U manjem obimu, kao što je *Ki*-škola *Aikido*-a, takmičenja se održavaju u ranoj fazi obučavanja.

Odbrana

Osnova *Aikido* tehnike su poluge i izbacivanje protivnika iz ravnotežnog položaja. Mnoge tehnike samoodbrane, iz *Aikida* kao veštine, izvode se kao tehnike:

- tehnika kontrole - *Katame-Wasa* ili
- tehnika bacanja - *Nage-Wasa*.

To zavisi od situacije u kojoj se napadnuti nađe. Ulazak-*Irimi*, i okret-*Tenkan*, su često u upotrebi kao i napad-*Atemi*, ali, oni se najčešće primenjuju u cilju da se omete protivnik. Povreda protivnika nije u prvom planu. Narušavanje ravnotežnog položaja napadača (*Ukea*) među vežbačima se naziva Uzimanje centra napadača. Smatra se da pravi *Aikido* poseduje samo tehnike odbrane. Istorijski gledano ovaj zaključak nije tačan bez obzira što velika većina Aikidoka tehnike samoodbrane stavljaju u prvi plan svog treninga.

5.2. BOKS



Prapočetke boksa, kao borilačke veštine koja se uspešno koristi kako u napadu tako i u odbrani, nalazimo na početku ljudske istorije. Stare civilizacije su bile njegovi prvi promoteri. Neki od tragova materijalne kulture ukazuju na početak boksa još u mlađem kamenom dobu a iz bronzanog je sačuvana posuda na kojoj su izgravirani likovi dva protivnika u borbenom

stavu (gardu). Reljef pronađen u jednom sumerskom hramu između reka Tigar i Eufrat ukazuje na to da je pesničenja bilo i pre 7 000 godina. Na njemu su predstavljena dva muškarca u stavu iščekivanja početka borbe. Na ostrvu Kritu je pronađena vaza stara oko 4 000 godina sa istim motivom. Na slične materijalne tragove nailazimo i kod starih Egipćana. Sve ovo ne ukazuje da je u ta prastara vremena boks postojao kao organizovana borbena i sportska disciplina u današnjem smislu te reči. Činjenica je da savremeni boks vuče svoje korene iz davnina i da se kroz vreme usavršavao i regulisao pravilima. Time je, kada su sportska nadmetanja u pitanju, sveden broj smrtnih ishoda na razumnu meru i na taj način dobio na masovnosti što je bio uslov za prosperitet, stalno usavršavanje i humanizaciju.

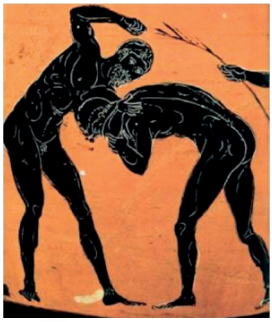


Prvi pisani opis jednog bokserskog nadmetanja ostavio nam je Homer. Ruke boksera su omotavane lakim kožnim remenjem. Omotana su četiri prsta i šaka do gležnja, dok su palac i vrhovi prstiju ostajali slobodni. Sačuvan je jedan detalj na vazi kako bokser remenom omotava svoju ruku. Kasnije lako remenje zamenjuje čvrsti remen kojim se obavijala cela pesnica. To je već bila neka vrsta rukavice. U helenističko doba (početak VI veka naše ere) rukavice su bile od debele kože sa slobodnim prstima. Stara Mikena u doba Agamemnona (2 000 godina pre Hrista) imala je bogat kulturni i sportski život pun nadmetanja gde je boks zauzimao važno mesto. Po nekim izvorima razvio se iz borbe sa bikovima (Marinović, S. 2011). Boks je ipak bio ratna veština i sva je prilika da se dalje razvijao i profilisao baš iz nje. Nikada nije izgubio svoj vojnički karakter jer se odlikovao velikom žestinom i surovošću. Ali, to mu nije oduzimalo sportski karakter jer su se borbe odvijale po pravilima.

Boks koji se često u medijima naziva „Plemenita veština" je borilačka veština i sport u kome dva učesnika slične težine udaraju jedan drugog svojim pesnicama u toku serije trominutnih intervala koje se zovu *runde*. U profesionalnom i amaterskom boksu bokseri (borci) nastoje da izbegnu protivnika (kretanjem i sklanjanjem - eskivaža) dok istovremeno pokušavaju da zadaju što više udaraca u glavu i telo protivnika. Sudije boduju samo čiste udarce spoljašnjom stranom pesnice (rukavice) u prednje delove tela koji se nalaze iznad pojasa.

Nakon predviđenog broja rundi u tom meču proglašava se pobednik na osnovu osvojenog većeg broja bodova. Do pobede se dolazi i kada se protivnik udarcem obori na pod tako da on nakon brojanja sudije u ringu do 10 (deset) nije više u stanju da nastavi meč. To se naziva klasičnim (KO) ili tehničkim nokautom (TKO). Tehnički nokaut se proglašava kada jedan od protivnika zbog povrede nije više u stanju da nastavi meč. Mišljenje o težini povrede daje dežurni lekar na meču a sudija u ringu je dužan da to mišljenje uvaži. Obe vrste nokauta se mogu dogoditi u bilo kom trenutku ili delu meča. Predaja od strane trenera (sekundanta) jednog od takmičara se smatra

da je izgubljena tehničkim nokautom. U knjižicu takmičara se upisuju rezultati sa posebnim akcentom na dobijene i izgubljene mečeve klasičnim i tehničkim nokautom. Takmičar koji meč izgubi pre završetka broja rundi (KO, TKO ili predaja) se nakon meča podvrgava lekarskom pregledu i na osnovu dobijenih rezultata izriče zabrana takmičenja za određen period.



U Pravilima boksa izričito je zabranjeno udaranje protivnika koji leži na podu. Kršenje te zabrane se kažnjava diskvalifikacijom. Takmičar može biti diskvalifikovan i nakon više javnih opomena (izbegavanje borbe, udarac ispod pojasa, udaranje protivnika nakon sudijskog znaka STOP i td.). Gubljenje meča diskvalifikacijom (D) se takođe unosi u rubriku evidencije dobijenih i izgubljenih borbi takmičara. U profesionalnom tekmičenju bokser ne može biti izazvan na borbu od strane takmičara sa nedovoljnim brojem mečeva i pobeda pod okriljem federacije koja organizuje mečeve. Takođe, šampion u jednoj verziji takmičenja može biti izazvan na meč od šampiona druge verzije u cilju objedinjenja titule za obe verzije. Iza tih mečeva uglavnom stoji finansijski momenat.

Istorija

Borba pesnicama (pesničenje, šakanje, pankracion...) poznata je još u praistoriji. Ovim vidom borbe su rešavani sukobi između pojedinaca i pokazivala nadmoć snage i veštine jednog nad drugim borcem. Boks, kao sportska disciplina, dobija ime od Danske reči „*back*" ili starosaksonske reči „*buck*" što je bio sinonim za motku, močugu ili batinu. Prapočetak boksa je u suštini bio obična tuča bez jasno definisanih pravila. Sudija meča nije imao uticaja na meč kao što to ima danas u modernom boksu. Njegova uloga se sastojala u tome da proglasi pobednika koji je meč završavao tako što bi nokautirao svog protivnika. Uloga sudije nije bila naročito teška jer su mečevi uglavnom završavali nokautom ili predajom jednog od boraca. Sudija bi intervenisao ukoliko bi jedan od boraca izričito odstupio od „pravila" i protivnika napao nogom. U početku ruke nisu bile zaštićene rukavicama. Tek nakon nekog vremena ruke su oblagane bandažima (kožno remenje i slično) što je u suštini pojačavalo snagu udarca. Zbog toga su borbe bile brutalne i vrlo često sa smrtnim ishodom.

Podatak da je Boks uveden u program Olimpijskih igara još 688. godine pre nove ere govori o njegovoj vrlo dugoj istoriji. Međutim, on je tada bio samo surova mešavina rvanja i boksa (Pankracion). Za vreme starog Rima borba pesnicama je bila jedna od disciplina gladijatorskih nadmetanja. Šake su bile zaštićene od povrede kožnim remenjem sa metalnim šiljcima a sve u cilju nanošenja što većih povreda protivniku.

Boks se u srednjem veku pojavljuje kao „samoodbrambena veština". U Engleskoj, u novije vreme, borbe su se vodile golim rukama. Osnivačem ovog načina borbe se smatra

englez *Džejms Flag* (James Flag) 1719. godine. Ovakav način „boksiranja" praktikovan je sve do 1889. godine i njegov poslednji šampion je bio *Džon Lavrens Saliven* (John Lawrence Sullivan) rođen oktobra meseca 1858. godine. U svojoj karijeri „boksera za novac" imao je 32 meča i sve ih završio nokautom. Posle 1889. godine u boks-mečeve su uvedene rukavice koje su štitile ruke i ublažavale udarce u glavu i telo protivnika. Prva Međunarodna bokserska federacija za profesionalne takmičare formirana je 1911. godine, a za amatere 1920. godine. Pobednik olimpijskog turnira u boksu se smatrao amaterskim prvakom sveta.

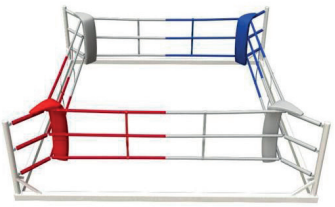
Mečevi su vođeni po pravilima koja je napisao IX *Markiz od Kvinsberija* daleke 1867. godine. Do tog momenta mečevi su vođeni po pravilima koja su određivala veličinu ringa. Bio je zabranjen udarac glavom kao i niski udarci (udarci ispod pojasa). Pravila *Markiza od Kvinsberija* su prva pravila pisana ugledom na „Londonska pravila boksa". Smatraju se prvim zvaničnim pravilima za ovaj sport. Njima je određen broj rundi (tri), vremensko trajanje runde (tri minute), dimenzije prostora za borbu (490 x 490 santimetara), zabranjeni su udarci ispod pojasa i potiljak protivnika. Takođe je zabranjen udarac unutrašnjom stranom rukavice. Mnoga „Kvinsberi pravila" i danas važe u amaterskom i profesionalnom svetu boksa.

Dva su osnovna pravca boksa:

1. Olimpijski (*amaterski boks)* i
2. *profesionalni boks*, koji je u nadležnosti više različitih bokserskih federacija.

Razlika među Bokserskim federacijama je uglavnom u sistemu rangiranja takmičara, odnosno, njima je određen put koji takmičar mora proći od kvalifikanta do izazivača aktuelnog svetskog prvaka. Pravila koja važe u ringu su gotovo identična.

Obavezna oprema za boks



Svaki takmičar na meču mora da ima bandaže za ruke i rukavice. Bandaža je zavoj ili traka kojom se fiksiraju (stabilizuju) kosti šake (pesnice) i na taj način spreče povrede sitnih kostiju i zglobova ručja i doručja. Rukavice sprečavaju teže povrede udaranja protivnika, teži nokaut i ogrebotine. Masa i veličina rukavica je propisana pravilima svake bokserske federacije. Bokser na treningu prilikom sparingovanja i na samom meču mora imati zaštitnu gumu koja od povrede štiti usne, zube i vilicu.

Bokserski mečevi se odvijaju u posebnom prostoru predviđenim za to (ring). Veličinu ringa određuju pravila federacije pod čijim okriljem se održavaju mečevi. Dimenzije ringa se kreću od 4,9 x 4,9 metara pa do 6,1 x 6,1 metar. Nalazi se na uzdignutoj platformi visine 91 santimetar (najviše 122 santimetra). Oko ringa je predviđen slobodan prostor od najmanje dva metra. Pod borilišta je ravna podloga prekrivena šperpločom (20-25

mm) obloženom ciradom ili gumenim slojem debljine do 1,9 mm. Površina za borbu se proteže 46 santimetara izvan prostora omeđenog konopcima. Konopcima prečnika 3-5 santimetra je ograđen prostor za borbu u tri nivoa. Prvi nivo se nalazi 40 santimetara od poda, drugi 80 a treći 130 santimetara mereno od nivoa poda. Borba se odvija u ograđenom ringu, propisane veličine zavisno od Federacije. Po pravilima amaterskog boksera svaki takmičar mora biti odeven u bokserski dres i pored rukavica, na glavi mora da ima zaštitnu kacigu. Teško je dati prihvatljiv odgovor koliko je dovoljna ta „zaštitna oprema". Kaciga ne štiti bradu boksera koja je najizloženija udarna tačka na glavi i mesto koje borci najčešće žele da pogode. Pre meča, sudija u ringu, proverava ispravnost opreme svakog takmičara. Na profesionalnim mečevima takmičari ne nose zaštitnu kacigu, rukavice su nešto lakše i ne nose sportski dres (goli su iznad pojasa).

Pravila za boks mečeve

Cilj svakog boksera na meču je zadavanje protivniku što više udaraca u glavu i telo a istovremeno primiti ih što manje. U slučaju snažnog udarca, ili više zadatih udaraca u seriji, protivnik može biti oboren na pod. U tom slučaju sudija je dužan da oborenog takmičara zaštiti time što će protivnika poslati u ugao ringa (suprotan od ugla gde mu se nalazi trener-sekundant) a njemu početi odbrojavanje do deset uz stalnu kontrolu prisebnosti oborenog takmičara. Nakon toga, ukoliko takmičar nije u stanju da nastavi borbu sudija meč oglašava završenim. Ako takmičar koji je oboren po proceni sudije u ringu može da nastavi meč, meč se nastavlja. Udaranje protivnika je dozvoljeno samo u gornje delove tela iznad pojasa (sa prednje i bočne strane). Poentira se direktima, krošeima i aperkatima. Krajnji zbir ispravno plasiranih udaraca određuje pobednika meča.

Broj rundi je različit tako da u amaterskom boksu meč traje tri ili četiri runde dok se u profesionalnim mečevima boksuje od pet do dvanaest rundi ili ako se protivnici drugačije ne dogovore uz saglasnost federacije pod čijim okriljem zakazuju meč. Jedna runda traje tri minuta sa jednominutnom pauzom između njih. Meč vode sudija u ringu koji ga vodi po pravilima boksa i više bodovnih sudija (najčešće neparan broj) koji boduju i zbrajaju ispravno zadate udarce.

Težinske kategorije u boksu

Zbog ravnopravnosti takmičara napravljene su težinske kategorije u kojima nastupaju. Svaka kategorija je težinski limitirana tako da je nemoguć meč između dva takmičara različitih težinskih kategorija. Kategorije određuju četiri najveće bokserske federacije:

- Svetska bokserska asocijacija (engl. *World Boxing Association, WBA*),
- Svetski bokserski savet (engl. *World Boxing Council, WBC*),
- Međunarodna bokserska federacija (engl. *International Boxing Federation, IBF*) i
- Svetska bokserska organizacija (engl. *World Boxing Organization, WBO*).

Nacionalni bokserski savezi težinske kategorije po kojima sprovode svoja takmičenja uglavnom se oslanjaju na kategorije koje je propisala Međunarodna bokserska federacija. Amaterska svetska prvenstva i Olimpijske igre sprovode se po pravilniku IBF.

Postoji jedna „manjinska" težinska kategorija (sa manjinskim priznanjem) - *super cruiserweight* sa težinom takmičara od 95,2 kg (210 funti). U ovoj kategoriji bore se profesionalni takmičari koji imaju više kilograma od predviđenih za tešku kategoriju ili manje kilograma da bi se borili sa superteškašima. Ova kategorija je zvanična u Međunarodnoj bokserskoj asocijaciji (engl. *International Boxing Association, IBA*).

Podela težinskih kategorija

Podela takmičara po kategorijama je izvršena na sledeći način:

Muškarci:

Superteška (> 91 kg), teška (80 kg - 91 kg), poluteška (77 kg - 79 kg), srednja (71 kg - 76 kg), velter (65 kg - 70 kg), poluvelter (62 kg - 64 kg), laka (60 kg - 61 kg), perolaka (56 kg - 59 kg), bantam (52 kg - 55 kg), (43 kg - 51 kg) i papir (< 43 kg).

Kadeti i žene:

Superteška (> 86 kg), teška (81 kg - 86 kg), poluteška (76 kg - 80 kg), srednja (71 kg - 75 kg), polusrednja (67 kg - 70 kg), velter (63 kg - 66 kg), poluvelter (61 kg - 62 kg), laka (58 kg - 60 kg), perolaka (55 kg - 57 kg), bantam (53 kg - 54 kg), polubantam (51 kg - 52 kg), muva (49 kg - 50 kg), polumuva (46 kg - 48 kg) i igla (< 46 kg).

Tehnika borbe u boksu

Na početku borbe takmičari zauzimaju osnovni stav (gard) kojim će se tokom meča braniti i iz kog će napadati svog protivnika udarcima koji su dozvoljeni u boksu. Tokom meča takmičar, u zavisnosti od izabrane taktike, više puta menja gard. U osnovnom bokserskom stavu takmičar stoji u raskoračnom stavu (iskoračnom - dijagonalnom) blago povijenim u zglobu kolena. Ruke su u visini ramena a pesnice postavljene tako da zaštite glavu. Laktovi su u funkciji zaštite od udaraca u prednje i bočne delove tela. U borbi takmičari imaju određen odnos jedan prema drugom u zavisnosti od stila borbe pojedinca, tako da imamo takmičare čiji stil odgovara borbi na odstojanju, poluodstojanju i bliskom odstojanju. To zavisi i od atletskih karakteristika svakog borca (visina tela i dužina ekstremiteta). Takmičar nižeg rasta u borbi sa protivnikom višeg rasta i dužih ekstemiteta težiće borbi na bliskom odstojanju (borba u klinču). Odstojanje u borbi diktira vrstu udaraca koji se primenjuju.

Svaki takmičar mora biti hitar i okretan (poseduje dobar „rad nogu"). Kretanja su napred-nazad, bočna u levu i desnu stranu i polukružna. Dobro kretanje je bitan preduslov uspešne „eskivaže", izbegavanje protivničkih udaraca i samog napada. Pored atletskih predispozicija za takmičarski rezultat u boksu je od velikog značaja dobar i snažan udarac koji, ako odmah protivnika ne „obori sa nogu", „pripremi" ga za sledeći udarac ili seriju udaraca. Bez obzira na epitet „plemenita veština" boks u sebi sadrži veliki broj destruktivnih udaraca u glavu i telo. U istoriji boksa su poznati smrtni slučajevi kao posledica snažnih udaraca u glavu. Nije zanemarljiv kumulativni efekat većeg broja manje snažnih udaraca. Samo izuzetno spreman borac treba da izađe na meč uz prisustvo odgovornog trenera (sekundanta) koji će na vreme uočiti inferiornost svog takmičara i prekinuti neravnopravnu borbu bacanjem peškira u ring.

5.3. BJJ (BRASILIAN JIU-JITSU)

Ovaj vid borenja, kod nas poznat pod imenom *Brazilski Jiu Jitsu* (BJJ) je modifikovan način borenja koji je nastao iz japanskog *Jiu -Jitsu*-a. Tvorci ove veštine su porodica *Gracie* (Grejsi). Za ovu borilačku veštinu je karakteristično da je mogu primenjivati osobe slabijih atletskih osobina. Suština borbe je dovesti protivnika u parter *Judo* tehnikom bacanja ili rvačkim zahvatom a potom ga savladati tehnikom poluga ili davljenjem. Ovom veštinom dominira tehnička spremnost i inteligencija takmičara da u kratkom vremenskom periodu pronađe tačku oslonca (za plasiranje poluge) i time pobedi protivnik (primoravanjem na predaju).

Veoma često se pri pomenu ove veštine kaže da je BJJ ustvari *Judo* u parteru „pojačan" sa više poluga na delovima tela koje u *Judo*-u nisu dozvoljene (koleno i stopalo). Međutim, i u tom segmentu su evidentne razlike koje BJJ svrstavaju u nezavisnu sportsku disciplinu.

U BJJ borci meč započinju u stojećem stavu boreći se za gard iz kojeg će biti u mogućnosti da plasiraju tehnike bacanja. Udarci nisu dozvoljeni. Nakon bacanja borba se nastavlja u parteru (na tlu) a pobednika odlučuje broj postignutih poena za vreme borbe ili uspešno izvedena poluga i davljenje što je za posledicu imalo predaju protivnika. Takmičari nastupaju u majici i donjem delu opreme (šorcu) koji je obično do kolena.



Gregor Gracie

Ova veština ima svoje podvrste načina borenja. To su Gap (*Grappling*), Samoodbrana (*Self deefense*) i Slobodna borba (*Vale tudo*). Bodovanje i tehnika u *Gap*-u su iste kao u sportskoj Brazilskoj Džiu-Džici sa tom razlikom da takmičari nastupaju bez gornjeg dela opreme. Samoodbrana se zasniva na načinima borbe u BJJ tako da su poluge, gušenja, bacanja i udarci prilagođeni „uslovima ulice". Na taj način se vežbač dovodi u realnu situaciju koja ih očekuje ukoliko su

prinuđeni da se brane. U slobodnoj borbi (*Vale tudo*) su dozvoljene sve tehnike udaranja protivnika kako bi se borba prevela u parter a potom u parteru opet primenile tehnike udaranja (*Atemi Waza*), poluga (*Kansetsu-Waza*) i zahvati davljenja (*Shime-Waza*).

Za BJJ se smatra da je najefikasnija i najkompletnija veština prilikom borbe jedan-na-jedan. Razlog za tvrdnju leži u činjenici da je BJJ borba u parteru izuzetno efikasna a njenim razvojem dovedena do savršenstva.

Istorija

Migracijom japanskih državljana na tlo Južne i Severne Amerike pristigli su i mnogi majstori borilačkih veština. Među njima je bio i *Mitsuyo Maeda* koji se preselio u državu Para (Severni Brazil). Njega je praktično u svet poslao njegov učitelj *Jigoro Kano* sa zadatkom da širi *Judo* kao borilačku veštinu. Poslovni čovek *Gastao Gracie*, pomaže *Mitsuyo Maeda* da se snađe i prebrodi ogromne teškoće sa kojima se sreću migranti dolaskom u novu sredinu. Zahvalni *Maeda* počinje da uvodi u tajne *Judo* tehnike *Carlos Gracie*-a najstarijeg sina *Gastao*-a. U vreme kada je *Mitsuyo Maeda* napustio svoju domovinu *Judo* je bio poznat pod imenom „*Kano-Jiu-Jutsu*". U nekim sredinama se prosto nazivao samo *Jiu-Jutsu*. Vežbači porodica *Gracie* nastavljaju da je tako zovu a kao svoj prepoznatljiv pečat novim zahvatima modifikovanim tehnikama *Judo* veštine, nazivaju je *Gracie-Jiu-Jitsu*. Japanska vlada 1925. godine *Judo* pod tim nazivom, zvanično potvrđuje kao novu i jedinstvenu borilačku veštinu Dalekog istoka. Obzirom da se majstor *Mitsuyo Maeda* u svom životu oprobao kao *Sumo* borac, bio je u prilici da borbama u Kečerskom rvanju (Catch-as-catch-can)[12] prikupi značajna znanja i o ovom načinu borbe.



Biznismen *Gastao* je sa svojom suprugom imao osmoro dece. Najmlađi, *Helio Gracie* je bio izuzetno mršav i slabašan tinejdžer. Većinu ranog detinjstva je proveo u bolnici na lečenju. Napunivši 14 godina prelazi da živi sa starijom braćom u Rio de Janeiro u delu Botafogo. Nekoliko godina je odlazio na treninge *Jiu-Jutsu* ali samo kao pasivan posmatrač. Uživao je prateći treninge i načine poučavanja starijeg brata *Carlosa*. Nije smeo da se pridruži treninzima jer su mu to lekari izričito zabranili. Pažljivo je pamtio i beležio dok brat *Carlos* izvodi tehnike i druge poučava kako da to isto rade. Prilikom odsustva brata *Carlos*-a, koji je inače vodio treninge za sve uzrasne i težinske kategorije, u vežbaonici se pojavio jedan od zainteresovanih mladića želeći da se pridruži vežbanju. Pošto je *Helio* zapisao i zapamtio sve tehnike i objašnjenja koja je njegov brat primenjivao u obuci novih polaznika, hrabro se ponudio da on održi

12 Catch-as-catch-can (uhvati kako možeš) je mešovito rvanje razvijeno u Velikoj Britaniji 1870. godine. Načelo ove veštine je sadržano u krilatici „*hit or miss*" (porazi ili budi poražen).

trening, pa ako se novopridošlom to dopadne, dalje obučavanje nastavi sa njegovim bratom *Carlos*-om. Brat *Carlos* se pojavio kada je „prvi čas" mladog *Helia* bio pri kraju. Molio je za razumevanje svog odsustva. Međutim, učenik nije ništa zamerio već je izrazio želju da se bavi ovom veštinom ali pod nadzorom *Helia*. *Carlos* nije imao protiv, tako da je *Helio Gracie* zvanično postao instruktor veštine koja kasnije dobija svoje današnje ime *Brazilska Džiu-Džica*.

Krhka telesna građa *Helia* nije dozvoljavala da precizno izvede tehnike koje je video i naučio od svog brata *Carlosa*. Pristupio je prilagođavanju tih tehnika svojim telesnim mogućnostima uz improvizaciju njihovog izvođenja. Na taj način je umnogome doprineo širenju i popularizacije *Gracie-Ju-Jitsu* među omladinom i odraslima koji su bili slične građe kao i sam *Heli*o. To je istovremeno bio momenat raskida sa *Judo* veštinom (odnosno *Jiu-Jitsu*-om) koju je vežbao i poučavao druge.

Carlos i *Helio* su razvili veštinu koja je bila oslobođena rituala i nepotrebnih tehnika. Na taj način su svoju veštinu približili realnoj (uličnoj) borbi. Činjenica da se u ogromnoj većini borbi protivnik prvo udara a potom traži hvat sa njim (klinč) kako bi se borba nastavila u parteru (u ležećem položaju), bilo je potrebno naći rešenja i tehnike za izbegavanje udaraca protivnika a samim tim razviti bezbedne načina prevođenja borbe u parter. U parteru su već bile u dovoljnoj meri prečišćene tehnike razrešenja protivnika držanjem, polugom i davljenjem. Sve tehnike su prilagodili svojoj sitnijoj građi tako da su u svetlu te činjenice pridobili mnogo novih vežbača.

Braća *Gracie* su 1925. godine u Rio de Janeiro-u otvorila prvu Akademiju *Jiu-Jitsu* pod imenom *Gracie Jiu-Jitsu Academy*. Prezentovali su svoj način samoodbrane i borenja širom Brazila. Posle više demonstracionih prikaza svoje veštine i uspešno završenih uličnih tuča, postaju poznati u svojoj zemlji i popularni među ljubiteljima borilačkih veština. Bez obzira na zvaničan podatak da je *Carlos* priznat kao tvorac BJJ, njegov brat *Helio* je svojim inovacijama primenjenih u zahvatima izvršio najveći uticaj na razvoj BJJ kao veštine.

Bržem razvoju i popularizaciji BJJ doprineli su između ostalih i majstori *Flavio Bearing* i braća *Machado*. Omasovljenju *Gracie Jiu-Jutsu* veštine doprinose i drugi majstori koji su uneli nešto novo u nju i samim tim je učinili boljom i pristupačnijom većem broju ljudi. Iz tog razloga ovaj vid borenja polako prevazilazi okvire porodice *Gracie*. Naziv *Brazilski Jiu-Jitsu* u svetu borilačkih veština označava način borenja koji se po mnogo čemu razlikuje od tradicionalnog (izvornog) japanskog *Jiu-Jutsu*-a. Zanimljivo je da se u samom Brazilu ova veština prosto naziva *Jiu-Jitsu*.

Razlika između BJJ (*Brasilian Jiu-Jutsu*) i GJJ (*Gracie Jiu-Jutsu*) je prvenstveno u tome što se pod pojmom BJJ misli na takmičarski sport koji se vežba, dok se pojam GJJ vezuje na način samoodbrane koji je razvio i *Helio Gracie*.

Pojavom novih škola borenja ovom veštinom njihova imena se formiraju dodavanjem početnog slova prezimena majstora koji poučava u njoj. Na primer MJJ (*Machado Jiu-jitsu*).

5.4. BURMANSKI BOKS



Myanmar (Burma) je po svoj prilici jedna od najlepših zemalja jugoistočne Azije. Do pre tridesetak godina je bio gotovo zatvoren za strance. Na taj način je zadržao šarm i egzotičnost Orijenta onakav kakav smo zamišljali gledajući putopisne reportaže ili dok smo čitali knjige Viki Baum (Hedwig Viki Baum) i Perl Bak (Pearl Sydenstricker Buck). Nekada je to bila najjača država tog dela Azijskog kontinenta. Reke Irivadi i Salvien, koje izviru u podnožju najvišeg planinskog masiva sveta Himalaja, učinile su zemlju plodnom i privlačnom za mnoge narode. Zato ne čudi što su u Burmi isprepletani kinesko-tibetanski uticaji na severu i indijski sa zapada. Severni susedi Burme, pored religioznog uticaja i kulture preneli su neke borilačke veštine, naročito Tibet. *Budizam* je izvršio dominantan uticaj na burmansku civilizaciju a samim tim je uticao na filosofiju borenja tog podneblja.

Starost drevne burmanske veštine borbe rukama i nogama verovatno se može meriti hiljadama godina. Iako se, u stvari, ne zna u kom periodu je poprimio oblike boksa a samim tim pravila i tehnike po kojim su mečevi vođeni, činjenica je da se zapisi u kojima se spominje burmanski boks pojavljuju već u najranijim spomenicima burmanske kulture.

Istorija



Bogato kulturno-istorijsko nasleđe, veliko mešanje naroda i rasnih uticaja, učinili su raskošnom tradicuju i načine borenja ovog naroda.

U Burmi, kao i u ostalim zemljama azijskog kontinenta, borilačke veštine se razvijaju u dva pravca:

- *Banši* (načini borbe uz upotrebu različitih oružja) i
- *Bando* (načini borbe bez upotrebe oružja).

Veštine iz prve grupe postepeno odumiru i padaju u zaborav, i ako se ne bude radilo na njihovom očuvanju zadržaće se još samo u folkloru. Na Dan nezavisnosti Burme održava se velika demonstracija burmanskih borilačkih veština i to je retka prilika kada se pojedine veštine borenja mogu videti uživo.

Od svih veština borenja tog podneblja svakako je napopularniji i najmasovniji *Burmanski tradicionalni boks*. Narod Burme ga još naziva i „*Mjama juja louvi*". On je star koliko i burmanski narod.

U vreme[13] kada je Burmom vladao red monaha Điđi (*Jiji*) *Budizam* još uvek nije prodro u Burmu tako da se o *Jiji* monasima zna veoma malo. Ovi monasi-ratnici su u

13 Pre stvaranja Kraljevine Pagan.

svojim manastirima praktikovali veoma teške vežbe u čijem sklopu su bili: mačevanje, borba kopljem, jahanje, plivanje, veslanje a posebna pažnja je pridavana rvanju i boksu koji su tada bili povezani u jednu veštinu. Narod ih se pribojavao jer su bili neverovatno snažni i vešti u baratanju oružjem. Smatralo se da svoju surovost pri obračunavanju sa protivnikom crpe iz nekog božanstva. Gubljenjem vlasti Điđi monaha proces razvoja borilačkih veština se odvaja od njih.

Iz razdoblja kraljevine *Pinja* sačuvani su zapisi iz kojih se vidi da je boks (*Louvi*) bio popularan širom zemlje. U vreme raznih svetkovina su organizovani turniri čiji pokrovitelj je bio i sam Kralj. Pobednici nadmetanja su dobijali bogate nagrade i počasne titule (*Louvi To*) a njihova imena su urezivana zlatnim slovima u zidove kraljevske palate.

Prema jednom od tih zapisa saznajemo da je bio poznat i priznat *Onsigou Tanaja Sjasza* - kralj boksera koji je redovno pobeđivao na svim turnirima. U to vreme pre borbe je poštovan obredni običaj koji se sastojao iz ceremonijalnog plesa i pevanja u kome su pobrojana sva dobra dela i uspesi boraca.

Burmanski boks se vremenom neznatno promenio u odnosu na svoj izvorni oblik. Bokseri ne nose rukavice, takmiče bosonogi a dozvoljeni su gotovo svi udarci nogama rukama i glavom. Zabranjeno je udaranje oborenog protivnika, udarac u prepone i udarac otvorenom šakom. Zato se smatra da je ovaj vid borenja najbrutalniji od svih borenja današnjice.

Pravila burmanskog boksa

Zanimljivo je da mečeve u burmanskom boksu vode dvojica sudija. To je na neki način originalnost i potreba posebno kad borba dosegne kulminaciju. Pored ringa se nalazi još 3-5 sudija čiji je zadatak nešto lakši u odnosu na sudije u ringu. Uglavnom biraju parove, dodeljuju specijalne nagrade (najbolji tehničar, najborbeniji takmičar, produžavaju ili skraćuju turnire...). Sudija može biti samo bivši bokser. Na većim turnirima obavezno je prisustvo lekara. Za razliku od sličnih borilačkih sportova u burmanskom boksu ne postoje težinske kategorije (!). Međutim, sudije pored ringa se trude da za meč izaberu borce slične telesne građe koliko god je to moguće. Sudije u ringu (*Vai dai*) za razliku od sudija pored ringa (*Kou dai*) imaju obavezu da pregledaju takmičare pre borbe i intervenišu u toku borbe. Zato ih zovu „Stop" i „Start" sudije. Bokseri su podeljeni u četiri klase (nekada je bilo šest klasa), ali ne prema težini nego prema veštini i do tada ostvarenim rezultatima. Svaki bokser na početku svoje karijere startuje iz četvrte klase. Probijanje do „Prve klase" predstavlja opasan i težak put koji zahteva veliku veštinu i hrabro srce. Uz to, fleksibilan sistem rundi zahteva i veliku izdržljivost.

Turniri se odvijaju po sledećem redosledu. Najpre svi parovi završe prvu rundu i kada se svi izređaju, na isti način započinje druga i treća runda. Posle toga (ukoliko meč dotle potraje) sledi četvrta runda koja mora biti odlučujuća. Ona vremenski nije

ograničena na tri minute kao prethodne, nego može potrajati sve dok jedan bokser ne ostvari pobedu nikautom, prekidom zbog povrede ili predajom. Povreda s krvarenjem koja se ne može odmah zaustaviti (bokser ima pravo tokom runde dva puta da obriše krv), sudije automatski prekidaju meč što boksera štedi od većih iskušenja a publiku ružnih scena. Bokseri veterani, sećaju se da je borba mogla potrajati i po nekoliko sati! To u današnje vreme predstavlja retkost. Bokseri obično nastupaju u šorcu preko kojih se u obliku trougle marame vezuje „*Londji*". Međutim, ovaj običaj kao i običaj tetoviranja nogu[14] polako iščezava.

U burmanskom boksu borba se vodi po sledećim pravilima:

- borci pre meča ruke i stopala bandažiraju mekim pamučnim zavojima.
- dozvoljeni su udarci zatvorenom šakom, laktovima, podlakticama, kolenima, stopalima, potkolenicom i glavom,
- borba ne može da počne pre nego što sudije u ringu daju znak rastavljajući ruke i pre nego što oba borca daju znak da su spremni,
- kada jedan od boraca da znak ispruženom rukom i otvorenom šakom da više nije sposoban da nastavi meč, drugi je u obavezi da odmah zaustavi svoje aktivnosti prema njemu,
- borac daje znak da je spreman za borbu na tri načina: pljeskom rukama, klimanjem glave ili udarcem dlana o lakat,
- prilikom borbe iz bliza koja prelazi u rvanje borci jedan drugom mogu dati znak za prekid borbe laganim udarcem dlanom po leđima protivnika. Nakon toga sudija u ringu prekida borbu,
- kada protivnik kao posledicu udarca padne, borba se automatski prekida. Nema brojanja (do deset) nego se čeka dok oboreni borac ne da znak da je spreman za nastavak meča,
- udarac u prepone je zabranjen,
- zabranjen je udarac u vrat i lice prstima ili bridom dlana,
- zabranjeno je davljenje, grebanje, štipanje i čupanje za kosu,
- bokseri koje se veći deo runde pasivno brane (stojeći samo u jednom uglu ringa), gube borbu zbog nadmoći protivnika,
- zabranjene su rvačke tehnike dok je jedan borac na podu,
- zabranjeni su napadi sa leđa,
- borac koji više od dva puta namerno prekrši ova pravila isključuje se iz daljeg takmičenja.

Prama starim pravilima borci su nakon prekida, iz bilo kog razloga, borbu nastavljali na taj način što bi jedan drugom stali na levu (desnu) nogu sa pruženim rukama i čekali znak sudije za nastavak. Ne treba naglašavati koliko su bili presudni brzina i refleks.

14 Običaj tetoviranja nogu je povezan sa tradicijom prelaza iz perioda dečaštva u zrelog muškarca. Danas se u Burmi, naročito kod starije populacije, mogu videti šarolike tetovaže na nogama.

Pre svakog meča se obavlja ritualni ples uz pratnju orkestra koji se sastoji od kruga malih bubnjeva (*Sainvaing*), gongova (*Kje vaing*), velikog bubnja (*Patma*), ksilofona (*Patama*), burmanske oboe (*Nhai*), cimbala *(Jagvin*) i bambusovih zvečki (*Va lat hoke*). Orkestar je ograđen i prema drevnim običajima postavljen južno ili istočno od ringa. Postojalo je verovanje da ukoliko žena pređe ogradu prostora u koji je smešten orkestar, ceo ceremonijal pre meča se ponavlja. To iz razloga što se verovalo da će žena, činom povrede prostora orkestra, doneti nesreću jednom od boraca. Važnost orkestra se ogleda i u tome što borci prilikom izlaska na ring prvo pozdravljaju orkestar. Nakon toga sledi bokserski ples a pobednik na kraju meča ima pravo još jednom da ponovi svoj ples. U prvoj fazi bokserskog plesa izražava se poštovanje i zahvalnost prema svom učitelju, dok u završnoj fazi plesa koji predstavlja izazov (*Sengho*) ples završava udaranje tri puta otvorenim dlanom lakat druge ruke. Naklonom na sve četiri strane borac pozdravlja okupljenu publiku i sudije. Prilikom pozdravljanja običaj je da mlađi bokser priđe starijem. Orkestar počinje sviranje u bržem ritmu i sudije daju znak za početak borbe.

Većina burmanskih boksera na turnirima nose svoje amajlije verujući da će im one pomoći da pobede ili izbegnu teže povrede.

Tehnike udaranja (devet udarnih površina) i blokiranja (osam delova tela kojim je moguće blokirati udarce protivnika), primenjive su u samoodbrani. Moguće je videti, u uličnim tučama, da jedan od učesnika plasira neke tehnike iz burmanskog boksa a da sam nije ni svestan da postoji burmanski boks. To sve govori o tome da se tehnika ovog načina borenja u dobroj meri zasniva na urođenim instiktima svakog pojedinca.

5.5. KARATE



Karate, kao i ostale mnogobrojne borilačke veštine Dalekog istoka razvijao se u vreme zabrane nošenja i upotrebe oružja. *Karate-Do* ili prevedeno, Put prazne ruke, svoje poreklo vodi iz dalekog Japana. Reč *Kara*, u svom bukvalnom prevodu znači prazna (gola), a reč *Te* ruka ili šaka. Spojeno, *Karate* označava borilačku veštinu koja kao svoje dominantno oruđe koristi praznu **šaku (ruku).** Nastajanje, a potom i razvoj *Karate*-a kao ve**štine je vezan za ostrvo Okinava** i posebno za 19 vek. Mešanje lokalnih tradicija i borenja sa kineskim ouobličile su ovu borilačku veštinu. Bez obzira što je prapočetak *Karate*-a vezan za Kinu nije pogrešno tvrditi da je postojbina ovog sporta Japan. Završetkom Drugog svetskog rata stvoreni su uslovi za širenje *Karate*-a po celom svetu. Savremeni naziv za ovaj sport *Karate-do* (Karate-dō) ravnopravno svrstava *Karate* u red sa drugim *Budo* stilovima (Budō). Međutim još uvek se koristi odomaćen izraz *Karate*.

Karate zbog svog načina borbe svrstan je u tvrde stilove vođenja borbe. Suprotno od *Aikido* i *Ving Chun* stila gde se prevashodno koristi snaga pokreta i energija protivnika kako bi se kontrolisao ili prevladao. Kod Karatea je dominantna snaga udarca, udaračke tehnike i atletske karakteristike pojedinca a naročito snaga i izdržljivost u snazi. U *Karate*-u se koriste udarci pesnicama, šakama, laktovima, kolenima i stopalima. Delovi tela koji se koriste za zadavanje udaraca istovremeno se upotrebljavaju za blokiranje napada protivnika, poluge, u nekim slučajevima bacanje i bolne hvatove (gušenja). Vitalni ciljevi koji se u borbi traže na telu protivnika su pleksus i druga meka tkiva (prepone, abdomen i slabinska regija), glava (oči, grlo i nos) i veliki zglobovi (koleno i kuk) čijim je pogađanjem moguće onesposobiti protivnika za pružanje daljeg otpora. U pojedinim školama *Karate*-a koji neguju tradicionalne oblike borenja uvežbavaju se tehnike upotrebe oružja - *Kobudo*. Savremeni *Karate* ima sportski predznak. Iz tog razloga nadmetanja imaju veliki značaj kako za početnike tako i za majstore ovog sporta. Na svojoj 129. sednici od 3. avgusta 2016. godine Međunarodni olimpijski komitet je odlučio da na Olimpijskim igrama koje će se održati 2020 godine u Tokiju *Karate* uvrsti u program kao petu borilačku disciplinu olimpijskog programa. Ovo će biti dodatan vetar u jedra razvoja i omasovljenja ovog sporta.

Istorija

Ranije se ovaj sport *Karate-do* (jap. - prazna ruka), zvao samo *Karate*. I danas se tako najčešće zove. Prefiks *Do* se dodaje ako je namera isticanja filosofske dimenzije *Karate* veštine. Zaključno sa tridesetim godinama dvadesetog veka reč *Karate* se u Japanu pisao kao (唐手), što u prevodu znači kineska ruka. Na taj način je indirektno „priznat" njegov Kineski koren. To iz razloga što su ova slova bila u vezi sa Kinom i dinastijom *Tang* koja je vladala Kinom od 618. do 907. godine. Iz očiglednih političkih i nacionalnih pobuda u Japanu se *Karate* počinje pisati kao 空手 (što znači prazna ruka). Nova slova, kao i stara su čitana sa *Kara-te* i bila sinonim za isti stil borbe (borba praznim šakama, ili borba praznim rukama).

Poreklo Karate-a kao veštine



Bez obzira što je istorija *Karate*-a pod velovima tajni, mistifikovana i prekrivana debelim slojem legendi, ipak činjenica koju niko na spori govori o tome da je budistički sveštenik *Bodhidharma Taishi* (Taiši), rodom iz južne Indije (Kanči Puram) došavši u *Shorinji* (Šorinji) manastir da bi osnovao *Zen-budizam*. Za vreme svog boravka manastiru *Shorinji*, *Taishi* je monahe poučavao telesnom vežbanju u svrhu izdržavanja dugih meditacija. Iz tog posebnog vida vežbanja nastao je *Shaolin Kung Fu* preteča velikog broja kineskih veština borenja.

Iz Kine na Okinavu



Savremeni *Karate* je (na osnovu pisanih izvora) nastao u današnjem obliku na *Riukiu*-ostrvima, tačnije na glavnom ostrvu Okinava. Okinava je smeštena 600 kilometara južno od centralnih japanskih ostrva u južnokineskom moru. Samim tim je i danas najjužniji japanski administrativan centar. Okinava je u 14. veku bila samostalna kraljevina Japana. Održavala je ekonomske kontakte sa Kinom, Korejom i Japanom. Tomaha, Shuri i Naha bili su vodeći trgovački centri koji su pored robe i drugih dobara vršili i razmenu kulture i tradicije svog podneblja sa okolnim državama. Na taj način na Okinavu su dospeli kineski načini borenja, sa i bez oružja (*Kvanfa* i *Kempo*). Mešanjem sa tradicijom i stilovima domaćih veština razvijen je *Okinava-Te* način vođenja borbe sa protivnikom. Prefiks *Te* u bukvalnom prevodu znači ruka (samim tim postaje sinonim za ručne tehnike borenja). Pod imenom *Okinava-Te* se misli na razne tehnike ove veštine sa zajedničkim imeniteljem *Karate*.

Obzirom na bogatstvo i veliki trgovački značaj ostrva *Riukiu* bio je poprište mnogih sukoba i ustanaka. U cilju održanja mira kralj *Sho Shin* uspeva da ujedini sva ostrva. Da bi obezbedio dugoročniji mir izdaje proglas kojim se zabranjuje nošenje i upotreba oružja. U svrhu kontrole regiona obavezao je lokalne knezove na trajni boravak na svom dvoru u *Shuri*. Ovakav način „kontrole mira" kasnije preuzimaju *Tokugava Shoguni* jer se pokazao efikasnim. Zabrana nošenja oružja doprinela je da borbene veštine bez oružja, a posebno veština *Okinava-Te*, dožive svoj procvat. Postaju omiljeni vid vežbanja i zabave pa zbog toga mnogi vodeći majstori borilačkih sportova odlaze u Kinu da bi tamo usavršili tehniku Kung-fu (*Kvanfau*).

Godine 1609. namesnici klana *Sacuma* na ostrvima *Rjukju* i *Okinava* uveli oštra pravila držanja, nošenja i upotrebe oružja. Zabrana je bila u toj meri oštra da su zabranjivana čak i ceremonijalna oružja. Kazne su bile teške. Ta zabrana u istoriji Japana je poznata kao *Katanagari* (Lov na mačeve). Sva sečiva i alatke sa oštricom su brižljivo sakupljana i deponovana u prostore koji su bili pod celodnevnom stražom. Restrikcija

se morala poštovati u toj meri da je celo selo imalo samo jedan nož privezan na mestu javnog okupljanja a koji je čuvala straža. Zabrana je imala za cilj da spreči nemire i eventualne pobune protiv vladajuće kaste. Nije se odnosila na kastu Samuraja koji su i dalje imali privilegiju nošenja i „probe mačeva". To je u stvari značilo da je Samuraj mogao nekažnjeno isprobavati oštrinu svog mača na ranjenima, leševima ili po sopstvenom nahođenju na seljaku koji je u tom trenutku naišao. To je, na žalost bio isuviše čest slučaj tako da je zabrana nošenja oružja proizvela efekat povećane potrebe za samoodbranom bez oružja. U to vreme seljaka i obične građane nije imao ko da zaštiti pošto na Okinavi nije postojala policijska uprava i sud. Manjak ovih institucija je uvećala potrebu za ličnom i kolektivnom samoodbranom od bahatosti aktuelne vlasti tako da je pokrenut proces usavršavanja i stilizacije *Te* (borilački sistem) u *Karate* (borilačka veština).

Za ujedinjenje majstora borilačkog sistema u opozicioni savez trebalo je gotovo dvadeset godina. Ujedinjenjem učitelja *Okinava-Te*-a odlučeno je da se ova veština i dalje poučava, ali tajno, samo odabranoj grupi ljudi.

Poljoprivrednici su samoinicijativno radili na iznalaženju puteva samoodbrane uz pomoć poljoprivrednih alatki koje su u svakodnevnoj upotrebi. Taj način odbrane poljo alatom su nazvali *Kobudo*. Zbog proklamovane restrikcije upotrebe oružja i tajnog vežbanja ova nova tehnika značajno gubi duhovnu, zdravstvenu i mentalnu crtu. U cilju efikasnije primene ove veštine nisu uvežbavane tehnike čija primena nosi izvesne rizike. Ovaj vid samoodbrane nije mogao biti zabranjen iz ekonomskih razloga jer u slučaju zabrane običan narod ne bi imao čime da obrađuje zemlju a samim tim bi ostao bez sredstava za život. Ipak, i pored vrhunskog vladanja novom veštinom odbrane narod nije bio u mogućnosti da se dovoljno suprotstavi veštom i dobro naoružanom vojniku.

U sklopu tehnike *Kobudo* i *Okinava*-te koje su učene i uvežbavane kao jedna celina stvoren je princip da *u borbi ne treba biti pogođen a iskoristiti najmanju priliku da bi se protivnik usmrtio*. Taj princip je nazvan *Iken Hisatsu*[15] (Iken Hisacu). Selektovanjem postojećih tehnika pronađene su mnogo efikasnije tehnike za borbu. Nova, naprednija tehnika u kombinaciji sa *Iken Hisatsu* principom doprineli su da *Karate* veština postane najgrublja borilačka veština Japana.

Legenda o *Karate-Do* veštini kaže da su neke nožne tehnike (naročito visoki udarci) svoje korene pronašli baš u *Iken Hisatsu* principu. Udariti oklopljenog konjanika rukama i naneti mu znatniju štetu bilo je gotovo nemoguće. Razvijena je tehnika visokog udaranja nogom (*Yoko-Tobi-Geri*). Verovatnoća da će rezultat korišćenja ove tehnike biti dovoljan za pobedu je bila mala, pa se ipak i dalje razvijala na štetu ručnih tehnika udaranja.

Okupator Japana je vrlo brzo shvatio da ova veština poseduje opasne tehnike pa je proglasio njeno poučavanje i vežbanje zabranjenim. Usavršavanje *Okinava-te* veštine pojedincu i grupama donosila je mogućnost da budu surovo kažnjeni. To nije predstavljalo smetnju tako da se ovaj vid borenja i dalje izučavao - ovoga puta *tajno*. Predavanja su vršena u manjim elitnim školama u koje je okupator imao poverenje da će poštovati zabranu.

15 Izraz Iken Hisatsu označava način na koji se jednim udarcem protivnik usmrti.

Dvadeseti vek i Karate



Krajem 19. veka, tačnije 1875. godine Okinava postaje japanska prefektura. *Karate* se i dalje proučavao i poučavao kao brutalna borilačka veština mada i dalje tajno. Tajnost je bila u toj meri potrebna da su majstor i učenici mesto i vreme održavanja treninga saznavali u poslednjem trenutku. Iz političkih i ekonomskih razloga stanovnici Okinave su prihvatali i prilagođavali se japanskom načinu života i rada. Izlaskom države iz vekovima sprovođene samooizolacije otvorila se prema ostalom svetu tako da se i *Karate* veština polako vratila među narod.

Ogava Šintaro (*Ogava Shintaro*), Komesar za vaspitanje prefekture Okinava je, 1890. godine prilikom defilea i smotre specijalnih jedinica vojske Japana, primetio grupu mladića izuzetnih atletskih predispozicija. To se pre svega odnosilo na izdržljivost, izdržljivost u snazi i okretnost. Mladi japanci su rekli da svoju spretnost i izdržljivost pre svega duguju telesnim vežbanjima u osnovnoj školi koju su tada pohađali (*Jinji-Koto-Shogako*). Ponosno su izjavili da je osnov vežbanja u školi bio *Karate*. Lokalna vlast je brzo reagovala pozvavši majstora *Jasucune Itosu* da napravi plan i program koji bi potom ušao u obavezan vid vežbanja specijalnih jedinica. Plan i program je sastavljen od vežbanja osnovnih (*Hajan*) i jednostavnih (*Pinan*) Kata tehnika *Karate*-a. Iz celine je izdvojena metodika i taktika borenja. Posebno je sačinjen program koji u sebi ima zdravstveni aspekt (telesno držanje, gipkost, motoriku i disanje). Postignuti rezultati su naveli vlasti Okinave da razmisle o uvođenju *Karate*-a u obavezni program školskog sporta. To se i dogodilo 1902. godine tako da je to bio važan događaj jer *Karate* je prešao trnovit put od zabranjivane grube tehnike samoodbrane seljaka do obaveznog školskog programa države u kojoj je nastao i razvijao se.

Otvaranje Japana ka svetu nužno je uzrokovao migracione talase prema zemljama koje su bile ekonomski jače od Japana. Jedan talas je krenuo ka havajskim ostrvima tako da se godina velikih migracija (1900.) smatra kao godina dolaska *Karate*-a u Sjedinjene Američke Države koje su Havaje anektirale 1898. godine.

Majstor Gičin Funakoši (*Gichin Funakoshi*), učenik majstora *Jasucune Itosu* i *Anko Asato*, dao je poseban doprinos u reformisanju *Karate*-a. Svoje prve reforme je sproveo na osnovama škola *Shorin Riu* i *Shorei Riu* školama *Karate*-a. Reforme su se ogledale u tome što *Karate* postaje sredstvo za razvoj karaktera uz svoju osnovnu fiskulturnu ulogu.

Uz pomenute majstore, i majstor *Kanrio Higoana* ostavlja značajan trag u reformi *Karate*-a. Majstor *Higoana* je u svojoj reformi maksimalno izbegavao defanzivne tehnike. Lagane (mekane) tehnike je ojačao integrisanjem sa tvrdim tehnikama kontranapada. Na osnovama njegove tehnike, majstori *Chojun Miagi* i *Kenva Mabuni* ustanovili su novu školu *Karate* stila nazvanu *Goju-Riu* i *Shito-Riu* (Gođi-Rju i Šito-Rju). Ovi stilovi danas spadaju u četiri osnovna stila modernog *Karate* sporta.



Period od devet godina (1906-1915) *Gičin Funakoši* koristi da sa svojim najboljim predstavnicima škole proputuje Okinavu i demonstrira svoj način borenja, Nastupi učenika majstora Funakošija su izazivali ogromno interesovanje bilo gde da su se pojavili. Hroničari tog vremena beleže da je na jednoj prezentaciji majstora Funakošija bio prisutan i sam japanski car *Horohito*. Impresioniran onim što je video, car *Horohito*, 1922. godine, poziva majstora Funakošija da održi predavanje na nacionalnom *Budo* kongresu u Tokiju. Majstor Funakoši koristi ponuđenu priliku tako da je na Kongresu, u jednom delu predavanja, izvršio demonstraciju svoje veštine. Pokazna vežba je izazvala nezapamćeno interesovanje kod prisutnih tako da je ubrzo usledio poziv da svoju prezentaciju održi i na *Kodokan*[16] institutu u Tokiju. Prezentacija je dobro prihvaćena od strane prisutnih, među kojima je bio i osnivač Judoa *Jigoro Kano*. *Jigoro Kano* uz uticaj moćnih ljudi Japana uspeva da nagovori majstora Funakošija da u narednom periodu bude predavač u njegovom institutu za iznalaženje puteva u borilačkim veštinama (*Kodokan*). Posle samo dve godine bivanja u Tokiju *Funakoši* osniva svoj *Dojo* (Dođo) u kome je dalje razvijao i usavršavao *Karate* tehnike (1924).

Karate stilovi

Postoje četiri najpoznatija tradicionalna stila *Karate*-a koji su priznati od strane Federacije Svih Japanskih *Karate-do* Organizacija:

- *Shotokan*,
- *Shito-Riu,*
- *Godju-Riu* i
- *Vado-Riu*.

Postoje i stilovi koji ne pripadaju ovim školama mada se ne smatraju „nelegitimnim". Razlika leži u proceni da u sebi nemaju nužnu crtu tradicionalnosti. Njihovo praktikovanje je u ogromnoj meri pod uticajem „priznatih" tradicionalnih stilova *Karate* škola.

Vodeći stilovi u Srbiji i Republici srpskoj su:

- Šotokan
- Fudokan.

Pored njih postoji i manje poznati stil:

- Šureiho.

16 *Kodokan* - Institut za iznalaženje puteva.



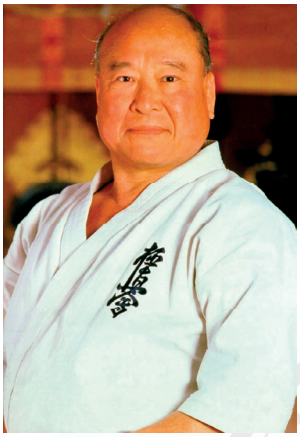



U Srbiji razvoj *Karate* sporta je u tesnoj vezi sa braćom Ilijom i Vladimirom Jorgom iz Beograda. Ne manji uticaj na širenje i popularizaciju ovog sporta su imali Dušan Dačić (Novi Sad) i Bojana Šumonja (Beograd) koji su svojim radom i rezultatima bili inspiracija velikom broju mladih. Danas se, ne samo ličnim takmičarskim rezultatima, izdvaja Roksanda Lazarević Atanasov iz Aranđelovca. Predanim radom u KK „Knjaz" u svom rodnom gradu stvorila je plejadu svetskih, evropskih i državnih šampiona.



Posebna vrsta japanskog Karate stila je *Kyokushinkai* Karate. Spada u red najgrubljih i najtežih stilova *Karate* borenja. Na trenizima, prilikom sparingovanja sa partnerom, i takmičenjima dozvoljeni su, i poželjni, udarci punom snagom. U ovom *Karate* stilu ne upotrebljava se nikakva zaštitna oprema(!). Rukama se može udarati samo telo, dok su udarci nogama dozvoljeni u sve delove tela osim u prepone. Izuzetno je dobar pri samoodbrani jedan-na-jedan i jedan-na-više napadača. Osim toga, dozvoljene su i sve vrste bacanja i „čišćenja". Mečevi se završavaju pobedom na poene ili prekidom borbe kada protivnik više nije u stanju da se razumno brani, što je na ovakvim takmičenjima najčešći slučaj. Ukoliko po isteku vremena predviđenog za borbu ni jedan takmičar ne ostvari bodovnu prednost, borba se produžava do konačnog pobednika. *Kyokushinkai Karate* takmičenja nisu za svakoga. Od boraca se traži tolerantnost na bol (visok prag bola), hrabrost i izdržljivost. Veliki nedostatak, uz nekoliko manjih, je što takmičari nisu podeljeni po težinskim kategorijama što predstavlja ogromnu prednost težim i snažnijim borcima. Pristalice ovog *Karate* stila osdsustvo težinskih kategorija pravdaju time da se učenici moraju naučiti i navikavati na borbu sa ljudima različite telesne građe što dobro dođe u situacijama realne opasnosti (ulična tuča i samoodbrana). Na svake dve godine u Tokiju (*Budokan Dojo*) održava se svetsko prvenstvo u *Kyokushinkai Karate* borbama. Zanimljivo je da je ovo prvenstvo otvoreno i za takmičare drugih *Karate* stilova. Pobede na svetskim prvenstvima do sada su redovno odnosili takmičari Japana. Po nekim svojim karakteristikama ovaj stil ima dosta dodirnih tačaka sa *Godju-Riu* stilom *Karate* školom. Potrebno je napomenuti

izuzetno rigorozan sistem polaganja za pojaseve. Pored testova snage (lomljenje različitih materijala šakom i stopalom) kandidat prolazi kroz veliki broj direktnih borbi sa uvek svežim i odmornim protivnicima.



Kyokushinkai stil, u prevodu Društvo koje teži krajnjoj istini, osnovao je *Masatatsu Oyama*. Zato ovaj stil često nazivaju i *Oyama Riu* stil. Životna priča majstora Oyame je specifična. Kao dečak pokazivao je veliko interesovanje za borilačke sportove tako da je prve časove obuke imao sa svojim ocem u Koreji gde je i rođen. Školovanje je, potom, nastavio u Japanu gde je prvo učio *Judo* a kasnije i *Shotokan Karate*. Upoznavši majstora Godju-Riu škole *Cho Yung Djua* (Čo Hjung Đu) nastavlja da trenira *Karate* u njegovoj školi. *Oyama* je bio vrlo plahovite i nestalne prirode tako da je vrlo često, ničim izazvan, ulazio u uличne obračune stavljajući se na stranu slabijeg ili protiv brojčano nadmoćnijih napadača. Jednom prilikom je na ulici, udarcem otvorenom šakom, usmrtio kriminalca koji ga je napao nožem. Posle nešto malo više od godinu dana treninga majstor *Cho* otvoreno priznaje da ga je *Oyama* pretekao u svim aspektima ove borilačke veštine i da je vreme da izvestan period života provede u meditiranju. *Oyama* je prihvatio savet i sledeću godinu provodi u manastiru na planini Minobu. Pored meditacije *Oyama* intenzivno trenira i usavršava svoju veštinu uvećanjem snage i brzine izvođenja tehnike. Godine 1947. postaje prvak Japana što je ujedno bilo i nezvanično prvenstvo sveta. Okupio je sledbenike i počeo druge da poučava svom načinu borenja. Njegove demonstracije snage *Karate* udarca poznate su u celom svetu. Godine 1954. na turneji po jugoistočnoj Aziji pobedio je nokautom tada najpoznatijeg tajlandskog boksera čiji nadimak „Crna kobra" dovoljno govori o kakvom se borcu radi. Iste godine odnosi pobedu na svim demonstracionim borbama organizovanim u Sjedinjenim Američkim Državama. Te pobede su donele veliku popularnost *Oyama Karate* stilu tako da danas gotovo da i nema države bez svojih pristalica. Borci *Kyokushinkai* stila su visoko cenjeni i izvan Japana.

5.6. KENDO

Veština iz koje je nastao savremeni *Kendo* datira još iz doba pre naše ere, ali na prve verodostojne podatke o upotrebi *Bokken* (drveni mač) nailazimo tek početkom 5. veka. *Bokken* je oružje slično metalnom klasičnom maču, samo što je napravljen od izuzetno čvrstog drveta. Po svojoj spoljašnjosti, on liči na klasičan dugi mač *Katana* i približno je iste težine. Ovo nije ni malo naivno oružje naročito u rukama dobro obučenog čoveka. Ovo oružje pod istim imenom, ili imenom *Bokuto* još uvek se upotrebljava u praksi *Kendo* borilačke veštine.



U vekovima koji su usledili upotreba mačeva (i to svih vrsta), imala je isključivo praktičnu namenu, odnosno povremeno je korišćena u realnim sukobima na turnirima i slično. Potpun sistem ove vrste borenja javlja se tek u 14. veku. Do tog vremena veština mačevanja je pretežno živela u legendi kojima se veličala snaga i umešnost poznatih majstora mačevanja. Prvi poznati sistematizovani oblik veštine umeća mačem je *Chuju-Ryu* (Čuju-Rju). To je najraniji stil mada se još uvek ne može za njega reći u kojoj meri je bio sistematizovan oblik borenja. Posle njega poznat je *Nen-Ryu* (Nen-Rju) koji datira od druge polovine 14. veka. Ovaj arhaičan stil mačevanja smatra se pretečom srednjevekovne *Ken-Jutsu* (Ken-Džucu) i same savremene veštine *Kendo*. *Nen-Ryu* je kroz svoj stil obuhvatio praktičnu, realno upotrebljivu tehniku. Bio je poznat ratničkoj klasi koja ga je negovala u svojim redovima a predstavljao je i deo obuke mladih Samuraja. Vremenom dolazi do raslojavanja same tehnike a time i osnovne postavke veštine. Kao posledica toga javljaju se dve vrste tehnika, *Sen-Ha-Kenjutsu* (Sen-Ha-Kendžucu) i *Ryu-Ha-Kenjutsu* (Rju-Ha-Kendžucu) koje su čisto borilačke tehnike primenjive u realnoj borbi. Bili su pod uticajem *Shinto* **(Šint**o) religije važeće dogme klase Samuraja. Spolja posmatrano ova dva stila borenja mačem su imala gotovo istovetne tehnike.

Sve do kraja 19. veka veština je beležila samostalan razvoj uz pojavu velikih imena *Kendo* borbe. Početkom 20. veka *Ken-Jutsu* produžava svoju egzistenciju u Japanu najviše iz razloga ukorenjenog poštovanja tradicije naroda Japana. *Ken-jutsu* se razvija u *Kendo* što je termin novijeg datuma. U njemu je naglašena idejna, odnosno filosofska osnova, princip, suština, univerzalna ideja koja je iza tehnike.

Savremeni *Kendo* posmatrano spolja je veština upotrebe *Bokuto* i *Shinai* **a ređe** *Katane* koju koriste samo vrhunski majstori za demonstraciju *Kendo* tehnike. Modernizujući se, ali zadržavajući svoju tradiciju i filosofiju, pored Japana gde je izuzetno poštovan, *Kendo* je poznat i u Americi i Evropi, doduše u nešto izmenjenom obliku, odnosno, uz određenu redukciju polja filosofskog dejstva. Evidentno je da *Kendo* kroz turnirsku praksu pokazuje da je veština kompetentno orijentisana i da njegova tehnika ima i tu namenu praktičnosti kako u turnirskoj praksi tako i u realnoj situaciji samoodbrane.

Rezimirajući navedeno zaključujemo da je *Kendo* deo japanske tradicije i folklora sa osvrtom na deo slavne prošlosti Japanskog naroda. Jasno je da *Kendo* u Japanu nije sport u klasičnom smislu te reči, dok je na zapadu veština sa više ili manje sportskih elemenata primenjivih u svakodnevnom životu ukoliko smo prinuđeni da se branimo drvenim mačem ili palicom.

Oprema za Kendo



Kendoka je svaka osoba koja ovu veštinu upražnjava iz takmičarskih ili rekreativnih pobuda. Ustanovljena je obavezna oprema pri svakodnevnoj obuci ili turnirkoj praksi. Sastoji se iz gornjeg dela *Keikogi* (vrsta gornjeg dela Kimona) i *Hakama* (donji deo opreme, pantalone). Ispod *Hakama* se ne retko nosi tradicionalni donji deo kimona. Oba dela opreme su tamne, najčešće crne boje. Dominantan deo opreme Kendoke je oklop koji se nosi prilikom sparingovanja sa partnerom. Namena mu je da zaštiti delove tela onoga ko ga nosi. Sastoji se iz više delova. Na glavi se nosi *Men* (kaciga) koja štiti glavu i vrat. Prednji deo je vizir napravljen prepletanjem jakih čeličnih žica čija gustina omogućava dobru vidljivost a dovoljna je da zaštiti prednji deo lica. *Do* (Grudobran) napravljen je od jake presovane kože i delova bambusa. Namena mu je da zaštiti grudni koš. *Tare* **(štitnik abdomena)** često je objedinjen sa *Do* u jednu celinu. *Tare* dopire do donje regije tela tako da u potpunosti ispunjava uslov zaštite. Kako su ofanzivne tehnike u savremenom *Kendu* usmerene isključivo na te tri tačke regije - glave, grudi i abdomena, ovaj raspored zaštitne opreme u potpunosti zadovoljava svoju funkciju. Ruke su zaštićene rukavicama *Kote*. Njihova uloga je da štite šake i podlaktice. Izrađuju se od materijala koji može u potpunosti da amortizuje udarac po rukama a da istovremeno omogući neometane pokrete rukama u kojima je oružje.

Tehnika Kendoke

Savremena *Kendo* tehnika vodi poreklo iz tehnike *Ken-Jutsu*, a jednim delom je adaptirana savremenim uslovima, najčešće opremi. Tehnike su prilagođene vođenju borbe sa *Bokken* i *Bokuto*:

- *Tehnika uzimanja mača*. Postoji tačno određen način na koji Kendoka uzima mač u ruke. Van ovog načina po pravilu koji vlada u vežbaonicama, uopšte ne treba uzimati mač.
- *Tehnika početne pozicije*. U Kendu su poznate tri osnovne pozicije ili *Kamae*. Prevedeno *Kamae* znači početni ili pripremni položaj. *Gedan-No-Kamae* ili niski položaj kada se mač drži ispred tela ali tako da je njegov vrh usmeren prema podlozi. Ovo je odbrambeni položaj. *Chudan-No-Kamae*, ili srednji položaj, najčešće se koristi u periodu uvežbavanja zato što u sebi ima ofanzivne i defanzivne karakteristike. Mač se nalazi ispred tela sa rukama blago povijenim u laktovima dok je linija rukohvata i vrha mača paralelna sa podlogom (ili je vrh blago usmeren naviše). *Yodan-No-Kamae* je visoki položaj mača. Mač se nalazi ispred (iznad) glave a njegov vrh je usmeren ukoso prema gore. Ovaj početni položaj omogućava veliki broj ofanzivnih akcija.

Kendo tehnika podrazumeva i kretanja u prostoru *Suburi*. Može biti pravolinijsko napred-nazad. Obično počinje iz *Chudan-No-Kamae* (srednjeg položaja). Rad nogu (kretanja) je relativno jednostavan iako je on nosilac tehnike, koja, bez kvalitetnog i pravovremenog kretanja, praktično bezvredna ili čak nemoguća. Bočno kretanje je uglavnom defanzivno i sprovodi se u cilju sklanjanja sa linije boda (udarca) mača protivnika. Moguć je veći broj kombinovanja kretanja tako da pojedini pokreti posmatrača podsećaju na pokrete klizanja.

Poentiranje u Kendu se svodi na pogađanje dozvoljenih delova tela protivnika bodom ili sečenjem. Kako za napad tako i za odbranu do izražaja dolaze atletske sposobnosti Kendoke. Zato se elementima snage i brzine na treninzima pridaje veliki značaj. Pre samog napada Kendoka snažno izbacuje vazduh krikom *Kiai* koji ga pokreće na aktivnost a za trenutak parališe protivnika.

5.7. KRAV MAGA



Krav Maga je veština borbe punim kontaktom udaraca. To je način borbe nastao u Izraelu pre više od pola veka i primenjen je u izraelskim vojnim jedinicama.

Načela Maga veštine:

- treba učiniti sve što je moguće da se protivniku u što kraćem vremenu nanese što više štete,
- prelazak iz odbrane u napad neka traje što kraće,
- sve što je pri ruci u trenutku tuče treba iskoristiti da se protivnik onesposobi, i
- za vreme tuče obratiti pažnju na *sva* događanja oko sebe.

To je izuzetno efikasan i praktičan vid taktičko-odbrambenog-napadačkog načina vođenja borbe. Tehnika *Krav Maga* uči kako je moguće ubiti protivnika sopstvenim telom. Ovom veštinom je moguće uspešno prevladati, razrešiti (razoružati) bilo kog protivnika koji napada sa ili bez oružja. Tehnike ovog sistema su uvršćene u sve vežbaonice širom sveta gde se uvežbava samoodbrana protiv jednog ili više napadača. S *Krav Maga* moguće je i druge zaštititi od napada jedinstvenim tehnikama primenjivim u nastalim situacijama. Integralni deo *Krav Mage* su tehnike samoodbrane i samozaštite oduzimanjem hladnog ili vatrenog oružja od protivnika ili upotrebom postojećeg koje pojedinac nosi uz sebe.

Krav Maga je koncipirana tako da odgovara svima - muškarcu ili ženi, detetu ili odrasloj osobi da im omogući samozaštitu u slučaju napada. Dizajnirana je posebno za samoodbranu. Sastoji od dva glavna dela: samoodbrana i borba golorukog protiv naoružanog ili nenaoružanog napadača. Samoodbrana je izum *Krav Maga* veštine.

To nije borilačka disciplina koja se sprovodi kroz turnire, lige ili druge vidove nadmetanja. To je izuzetno agresivna i gruba veština samoodbrane bilo u civilnoj ili

vojnoj varijanti. Vojska i policija Izraela, pri obuci ili održavanju fizičke pripremljenosti svojih pripadnika, imaju obavezu praktikovanja *Krav Mage*. U sebi sadrži tehnike borbe rvanjem, borbe u parteru i tehnike udaranja. Tehnika zahteva brutalnost onog ko je primenjuje. Zbog svoje efikasnosti u kontra-napadima omiljena je borilačka veština elitnih specijalnih jedinica širom sveta.

Put razvoja i usavršavanja ove veštine, tokom godina sukoba, došlo se do toga da *Krav Maga* naglašava jednostavne tehnike učenja koje su testirane i potvrđene u stvarnim i životno opasnim sukobima. *Krav Maga* je drugačija od većine borilačkih veština jer nema pravila. U borbi su dozvoljeni svi zahvati i upotreba dostupnih priručnih sredstava bez obzira na vrstu i njihovu smrtnost pri upotrebi. Većina samih tehnika su borbeno orijentisane verzije tehnika pozajmljenih od borilačkih veština kao što su *Ju-Jutsu*, *Aikido*, *boks*, *Karate* i *Judo*, kao i niz manje poznatih, ali jednako efikasnih sistema borilačkih veština. *Krav Maga* je razvijena u okruženju u kom izraelska vojska nije mogla mnogo vremena da posveti obučavanju pripadnika. Sistem *Krav Maga* stvoren je sa osnovnom idejom da se pripadnici vojske i policije dovedu do visokog nivoa veštine za relativno kratak vremenski period. Nema ograničenja ili pravila u ovom sistemu borenja. U borbi, kada je život u pitanju, sve je dozvoljeno.

Polaznici obuke *Krav Maga* uče udaranje i udaračke tehnike koje naglašavaju brze napade na vitalne oblasti kao što su prepone, oči i grlo. Niski udarci u kolena i kukove takođe predstavljaju sastavni deo obuke. Odbrana protiv naoružanih i više napadača odjednom se podrazumeva a učenici dobijaju i znanja baratanja hladnim oružjem kao što su nož i bajonet. U repertoaru tehnika nalaze se primena držanja, davljenja i poluga kao i odgovori na njih.

Vežbači na obuci veoma brzo napreduju tako da se na jednom nivou poznavanja tehnike *Krav Mage* koristi neophodna zaštita za telo. Na tom nivou se vrši ispitivanje primenjivosti tehnika i zahvata u realnim okolnostima.

Kako je *Krav Maga* sistem za preživljavanje koji se bavi ličnom sigurnošću pojedinca naglašena su pitanja u kontekstu odbrane od naoružanih i nenaoružanih napadača. Smatra se da je to jedan moderan, visoko rafiniran sistem za ulične borbe, dizajniran tako da se koristi protiv svih vrsta napada. Naglasak se stavlja na tačnom korišćenju stečenih znanja.

Istorijat veštine Krav Maga i njen razvoj

Istorija *Krav Maga* je povezana sa razvojem i stanjem izraelskih vojnih snaga, odnosno životom osnivača *Imre Imi Lihtenfelda* (Imre Imi Lichtenfeld). Razvoj države Izrael i potreba da izraelska vojska zaštiti svoju zemlju u militantno nastrojenom delu sveta, dala je osnov za stvaranje *Krav Maga* stila borenja.

Ova borilačka veština duguje svoj nastanak i razvoj iskustvu vojnika i uličnog borca *Imre Imi Lihtenfelda*. Rođen je 1910. godine u Budimpešti (Mađarska). Sa roditeljima

se preseljava u Slovačku gde po prvi put vežba karate, boks i rvanje. Znanja kombinuje i uklapa a njihovu upotrebljivost i efikasnost proverava u mnogobrojnim uličnim tučama. Krajem 1930. godine bio je u prilici da svoje nagomilano znanje i iskustvo iskoristi pri odbrani jevrejskih četvrti od napada fašističkih grupa iz Bratislave. Iz Evrope emigrira 1940. godine u tadašnju Palestinu. Kao dobrovoljac britanske vojske stekao je ogromno znanje borbe prsa-u-prsa koje je prenosio pripadnicima jevrejskog gerilskog otpora *Hagana* i *Palmah* koje kasnije prerastaju u vojsku Izraela (IDF - Israeli Defense Forces). Tako je počeo razvoj tehnike borenja koja je kasnije dobila naziv *Krav Maga*. Zasnivala se uglavnom na poznatim tehnikama jedinica britanskih komandosa koje je *Imre Imi Lihtenfeld* odlično poznavao i dalje razvijao.



Lihtenfeld je po osnivanju izraelske države (1948) postao vodeći instruktor njene vojske. Pomno je radio na usavršavanju tehnika kroz treninge i realne borbe u sukobima koje je vodila država Izrael. U vojsci Izraela ostaje punih dvadeset godina. Nakon napuštanja vojne službe prilagodio je *Krav Maga* pripadnicima policijskih snaga a posebno civilima.

Jedan od pokazatelja napretka u obučenosti veštinom bilo je korišćenje *Krav Maga* pojaseva. Prvo Imi Lihtenfeld nije želeo da koristi pojaseve, jer je *Krav Maga* bila militaristički sistem borenja, ali u nastojanju da bude prepoznata i uvažena od drugih majstora borenja dizajnirao je sistem pojaseva zasnovan na *Judo*-u. Istovremeno ova veština počinje svoje praktikovanje u džudogiju.

Kasnije Imi naglašava da pojasevi ne moraju biti deo sistema. Prvobitno nije imao razloga da koristi pojaseve jer njihovo korišćenje nije imalo realnog ili praktičnog značenja za sistem. Zadržan je sistem ocena, a pojasevi su bili zamenjeni nivoima znanja - *učenik*, *učitelj* i *ekspert*. *Krav Maga* trening odela danas čine crne pantalone i bele majice. Neke zemlje još uvek koriste pojaseve pri praćenju razvoja pojedinaca, ali ne pri obuci.

Nakon višedecenijske prakse i treninga, napravljene su mnoge promene u sistemu kako tehničke tako i vizuelne, ali Imi nikada nije zaboravio osnovnu liniju *Krav Maga* sistema: *jednostavnost*, *efikasnost* i *realizam*.

Imi Licenthfeld je umro 8. januara 1998. godine u 88. godini života. Saradnik i učenik Imre Lihtenfelda, *Ejal Janilov*, dalje razvija i proverava *Krav Maga* u ratom zahvaćenim područjima regiona. Gotovo svaki pripadnik obaveštajne službe Izraela (MOSAD) u dobroj meri vlada ovom veštinom.

5.8. MUAY-THAI (TAJLANDSKI BOKS)

Muay Thai, često nazivan Tajlandski boks spada u najstarije načine borenja. Kada je reč o ovoj borilačkoj veštini u literaturi ćemo je nalaziti i pod imenom „Veština osam udova" što asocira na udarne (kontaktne) površine delova tela koje borac koristi u

meču. *Muay Thai* borac ih koristi u mnogobrojnim kombinacijama pa čak i zajedno. U većini modernih borilačkih sportova dozvoljene su četiri klasične kontaktne površine. Veći broj kontaktnih površina povećava efikasnost načina borenja a samim tim i prijemčivost za samoodbranu. Zbog velike mogućnosti za povređivanje takmičara *Muay Thai* se svrstava u red veoma surovih borilačkih veština.



Posebno obeležje *Muay Thai* veštini daje ceremonija pre mečeva. Pre borbe po drevnom običaju, svaki od boraca pre meča klekne na ring, pokrije oči rukama i uputi kratku molitvu zahvalnosti svom učitelju boksa. Zatim sledi naklon prema protivniku i spori ritualni ples, (borbeni ples koji prati muzika orkestra). Orkestar se sastoji od bubnjara, flautiste i cimbaliste. Nakon ceremonije sudija dolazi na ring i borba može da počne.

Istorija



Slične, ali manje poznate veštine gaje se još u Kambodži i Laosu. *Muay Thai* je veština borenja stara više od jednog milenijuma. Sačuvani stari rukopisi nam govore o njegovoj dugoj i bogatoj tradiciji, borcima i učiteljima koji su doprineli popularnosti i razvoju. Istorija Tajlandskog boksa prepliće se sa seobom plemena *Thai* (u prevodu - slobodni) iz kineskih provincija *Kjang Si*, *Sečuan* i *Hupei* na današnje područje Tajlanda. Seoba je bila naročito intenzivna pod naletima mongolskih hordi sa severa koje je predvodio veliki Kublaj Kan. Neki hroničari ove veštine dovode je u vezu sa kineskim *Kung-Fu* načinom borenja. Međutim, najbliža istini je pretpostavka da svoj nastanak „duguje" burnom razdoblju gotovo neprekidnih sukoba naroda Tajlanda, Burme, Kmera i Vijetnama. Tada je potreba za ratničkom veštinom bila najveća. U to vreme borbe su bile veoma surove tako da narodno predanje *Muay Thai* borbe i borce stavlja u legende koje se prenose generacijama. U prvo vreme nisu postojale težinske kategorije po kojima su borci razvrstavani. Poseban kuriozitet predstavlja podatak da nisu postojale runde. Borci su nastupali bosonogi. Šake su obmotavane bandažom od mekog pamuka ili konoplje. Štitnik za prepone pravljen je od ljuske kokosovog oraha ili ljušture velike tropske školjke. Bile su dozvoljene sve vrste udaraca i njihove kombinacije uz svega nekoliko ograničenja. Treninzi su, pored razvoja atletskih sposobnosti borca, sadržavali udaranje u palmino drvo u cilju jačanja šaka i nogu. Plivanje i trčanje po vodi do iznad kolena imali su svrhu razvoja aerobnih kapaciteta i mišića natkolena.

Početkom 18. veka uvođenjem u kraljevske škole kao obaveznog predmeta, *Muay Thai* doživljava svoj uspon.

Muay Thai danas

Muay Thai, od veštine do sporta, prelazi dug put sve do 1921. godine i vladavine Kralja *Rame*. Tada je sagrađeno najveće borilište (Suan Club Collega) na kome su se svake nedelje održavali mečevi. Najpre su borci bili zaštićeni samo bandažama za ruke a borbe su trajale 11 rundi od po 3 minute sa minutom odmora između njih. Modifikovanjem pravila takmičari se bore u rukavicama. Broj rundi je smanjen na 5 i dvominutnim odmorom između svake runde. Jedino šta nije menjano su tradicionalni rituali pre mečeva.



Specijalnost tajlandskih boksera je udaranje potkolenicama i kolenima. U borbi izbliza kolenima ne postoje borci drugog načina borenja koji su bolji od njih u celoj Aziji. *Muay Thai* je sport broj jedan u Tajlandu. Njegovu popularnost možemo porediti sa popularnošću košarke i ragbija u Americi ili fudbala u Evropi. Nacionalna televizija Tajlanda pokriva profesionalne i amaterske mečeve u direktnim prenosima tri puta nedeljno. To nam dovoljno svedoči kakvu popularnost ima ovaj sport. Veliki broj časopisa i revija svakodnevno izlazi prateći mečeve i rezultate borbi. Kladionice kvotama pokrivaju sve mečeve tajlandskog boksa bez obzira na značaj meča ili kvalitet. Ovaj sport upražnjavaju mladi širom Azije. Najpre su ga preuzeli Japanci 1964. godine. Ogroman publicitet, ravan finalu svetskog prvenstva u fudbalu, dat je meču između reprezentacija Hong Konga (Kung-Fu borci) i Tajlanda (Muay Thai borci). Susret se održan 22. januara 1974. godine u Bangkoku pred prepunim Hua Mark stadionom. Svi borci Hong Kong Kung Fu tima su nokautirani u prvoj rundi. Posle toga slično su prošli i timovi iz Singapura, karatisti iz Japana i Filipina i američki ful kontakt borci. To je tajlandskim borcima donelo velik ugled i poštovanje i svrstalo ih u sam vrh popularnosti azijskih borilačkih sportova.

Po *Muay Thai* pravilima, za vreme meča su regularni svi udarci nogama i rukama, kolenima, laktovima i stopalima. Protivnika je dozvoljeno držati, gurati i bacati. Zahvati poluga su zabranjeni. Način borbe zahteva veliku izdržljivost i snagu.

Organizacije koje su u nadležnosti *Muay Thai* borenja i ujedinjuju nacionalne saveze su IFMA (International Federation of Muay-Thai Amateur) i WMC (World Muay-Thai Council). Njihova nadležnost obuhvata organizovanje amaterskih i profesionalnih mečeva svih nivoa. Svetska i evropska prvenstva se održavaju od 1996. godine na kojima je obavezna upotreba zaštitne opreme u vidu oklopa za telo i štitnika za glavu laktove i potkolenice. To je doprinelo znatnom porastu interesovanja za ovaj sport izvan granica Tajlanda. Kvalitet profesionalnih nadmetanja još uvek je vezan za Tajland i borilišta *Randjamen* i *Lumpini*. U Evropi se organizuju kvalitetniji turniri u Francuskoj, Holandiji i Švedskoj. U Japanu se i dalje, sledeći tradiciju organizovanja

značajnih svetskih nadmetanja u borličkim veštinama, održavaju i takmičenja u Tajlandskom boksu. Novijeg datuma je zaživeo projekat *Super liga* (Super League) koji je doneo Evropi nov kvalitet ove vrste borenja bez obzira što se zabranila upotreba laktova i ograničila upotreba kolena u toku meča. Medijsko pokroviteljstvo velikih TV kuća doprineli su daljoj popularizaciji ovog sporta.

5.9. PENTJAK



Pentjak, takođe nazivan i *Silat*, je originalna borilačka veština naroda Indonezije. Njeni prapočeci sežu daleko u 6. vek. Za razliku od ostalih borilačkih veština Dalekog istoka ova veština je gotovo nepoznata većini ljudi na Zapadu, pa čak i onima koji se bave nekom od borilačkih veština. Takva je *Pentjak - Silat*, Indonežanska borilačka veština, malo poznata izvan Indonezije, a tek se u novije vreme javljaju usamljeni pokušaji da se ova veština dostojno prezentuje širem krugu zainteresovanih izvan matičnog područja.

Veštinu borbe su na tle Indonezije doneli naseljenici u pobunjeničkoj eri, a o tom periodu ima vaoma malo podataka. Smatra se da je *Pentjak*, kao veština, korišćen u borbi protiv neprijatelja i divljih životinja i da je u to doba predstavljao potpuno realan sukob sa protivnicima.

Prvi zabeleženi podaci o veštini kao borilačkom sistemu nalaze se u 8. veku. Od tog doba počinje da egzistira kao poznata tehnika borenja i način vežbanja. Posle 2000. godine veština doživljava svoj potpuni razvoj. Na indonežanskim ostrvima nastaje veliki broj parcijalnih stilova i škola, a feudalna klasa prihvata neke elemente ove veštine, tako da ulazi u program obuke boraca i vojnika. Već u periodu 13. do 16. veka, veština poprima i takmičarski karakter. Istaknuti pojedinci i poznavaoci ove veštine počinju međusobno da se bore ali ne kao neprijatelji nego u promotivnu svrhu ovog načina vođenja borbe. Do današnjih dana *Pentjak* je vrlo malo primenjivan. Kako je Indonezija zemlja koja se prostire na ostrvima i to između jugoistočne Azije (kopno), Filipina i Australije, na njenom tlu je nastalo preko šest stotina raznih verzija i varijanti ove veštine. To je rezultiralo time da danas postoji preko stopedeset stilova *Pentjak-Silat*-a, na vrlo ograničenom području praktikovanja. Razumljivo, jer je nastao na zemlji ostrva ispresecanih džunglom, bez većih saobraćajnica ili čvrstih veza (bar u srednjem veku). Ti, nazovimo ih stilovi, obično su nastajali i negovali se oko većih naseobina ili grupe naseobina. Njih je vežbao ograničen broj ljudi, po pravilu okupljenih oko jednog veštog borca koga su priznavali kao najboljeg među njima. Veština se prenosila sa kolena na koleno. Većina *Pentjak* stilova su međusobno slični uz određene formalne razlike i metode borenja, koje se više razlikuju ukoliko potiču iz međusobno udaljenijih krajeva. Danas su među najvažnijim stilovima *Tjidande*, *Perisai Diri*, *Mustika Kwitang*,

Baru, *Hariman*, *Bhakti Negara* i *Patai*. Za nekog ko želi da se ozbiljnije bavi proučavanjem i vežbanjem ove veštine, pored velikog broja stilova, problem je i to što je terminologija u svim stilovima manje-više različita. Ima slučajeva da ista ili slična tehnika nosi drugo ime, iako su razlike u izvođenju minimalne. One zavise od pojedinca koji ih prezentuje.



Pentjak je možda najviše narodna ili pučka veština budući da se njome bave svi slojevi u većim ili manjim naseobinama, bez obzira na pol i uzrast. Čak ni danas ne postoji jedinstven *Pentjak-Silat* kao nacionalna veština ili sport, već veština postoji parcijalno i ne proučava se sistematično. Samo ime složeno je iz dve reči, *Pentjak* i *Silat*. Opisno rečeno *Pentjak* je *odbrana* (samoodbrana) a *Silat* znači *borba*. Danas u medijima nalazimo nazive za ovu veštinu kao što su *Pentjak Silat Combat*, *Pentjak Combat* ili *Silat Combat*.

Interesantno je da ova borilačka veština nikada nije bila predmet posebnih duhovnih spekulacija, niti privilegija svešteničkog staleža. Ima epitet *javne* veštine odbrane od neprijatelja i divljih životinja. Nastala je u močvarama, džunglama i pustošima. Bila je način da se pojedinac odbrani od zveri i neprijateljski nastrojenih pojedinaca i bilo kojih drugih opasnosti. Motiv je bio težnja da se preživi i opstane u surovim i negostoljubivim uslovima, čak kao intuitivno, instiktivno, poslednje sredstvo odbrane fizičkog integriteta i imovine a neretko i života. Kao veština surovo realne borbe *Pentjak-Silat* ne poznaje pripremne tehnike u vidu zagrevanja i istezanja muskulature, jer se smatra da pojedinac neće biti u mogućnosti da se pripremi, odnosno, zagreje kada mu pripreti realna opasnost. Moraće da reaguje instiktivno i suprotstavi se takav kakav je i gde je zatečen. Iz tog razloga, domaće stanovništvo veštinu vežba u svakodnevnoj odeći, bez ikakvih adaptacija. Mada, u samom vežbanju može da se nosi nešto komotnija odeća za tu svrhu, ali se po tradiciji, tehnika mora uvežbavati u bilo kojoj odeći i u bilo kojoj prilici.

Postoji još jedna razlika između „klasičnih" borilačkih veština i *Pentjak-Silata*. Danas i u tradiciji i u istoriji japanskih borilačkih veština, rad na tehnici je poseban rad, ima ritualan uvod i završetak, odvija se po strogim pravilima, studiozan je i unapred planiran. *Pentjak-Silat* je mnogo bliži improvizaciji. On se vežba svuda, po stenama, planinama, na seoskim putevima, pri čemu se tehnika adaptira postojećim uslovima. Ovoj pojavi je sigurno u velikoj meri doprinela i klima koja vlada na ostrvima Indonezije.

Ovakav pristup veštini najviše se odražava na tehniku koja je maksimalno adaptirana podneblju, standardnoj građi stanovništva (niži rast i vitkost), primeni u svim stilovima i, pre svega, svojoj osnovnoj nameni - odbrani od realne opasnosti. Stavovi u borbi su većinom niski, vrlo često ukrštenih nogu, promenjivog prenosa težine tela sa jedne na drugu nogu što neuvežbanog pojedinca čudi i predstavlja mu problem. Fascinira što poznavaoci ove veštine bez ikakve pripreme, zauzimaju niske stavove pri tom koristeći vrlo



razvijeno asinhrono, ili ređe, sinhrono negeometrijsko kretanje čija putanja je kriva linija, obično nekanonizovano, već prilagođeno potrebi. Iz takvih stavova izvode opasne visoke udarce nogom čija putanja zavisi od nametnutih okolnosti borbe. Ručna tehnika je prilagođena telesnoj građi tamošnjeg življa. To su brzi, često kratki udarci. Kao udarne površine koriste se svi delovi otvorene ili zatvorene šake. Neki poznavaoci tvrde da svaki od elemenata tehnike ima svoj ekvivalent u prirodi, bilo da predstavlja neke od pokreta svojstvenih životinjama, ili pokret iz svakodnevnog života i rada. Pri tome se maksimalno koristi raspoloživa energija za brze i snažne udarce pri kojima se energija prazni. Improvizacija, adaptibilnost i snalažljivost u svakoj situaciji je odlika svakog borca ovom veštinom. Jedan deo tehnike se odnosi na borbu protiv naoružanog protivnika kopljem ili nožem (mačetom). Dodirne tačke ove veštine sa veštinama Orijenta treba tražiti u momentima samoodbrane. To je razlog da je *Pentjak-Silat* pronašao svoje mesto u ovom udžbeniku.

5.10. RVANJE



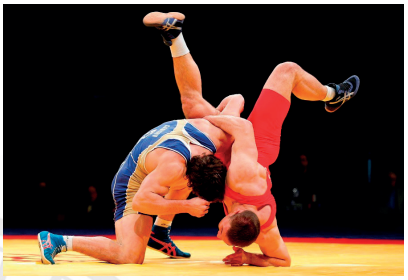
Dva takmičara (rvača) u direktnom duelu nastoje da jedan drugog obore na tlo („polože na plećke") primenom određenih zahvata. U klasičnom stilu rvanja, dozvoljena je primena zahvata iznad struka bez hvatanja i saplitanja noge. U slobodnom stilu rvanja, dozvoljena je primena zahvata i na donjim ekstremitetima, rukama, nogama i saplitanje nogu.

Zabranjene su sve vrste poluga i sve ono čime bi se mogla protivniku naneti povreda. U stojećem stavu je zabranjeno uhvatiti protivnika za glavu sa dve ruke, podizati protivnika tako da glavom bude okrenut direktno prema dole i bacanje na glavu iz tog položaja. U parteru je zabranjena takozvana „kravata" (zahvat na vratu protivnika jednom rukom) u bilo kom pravcu, „dupli nelzon" sa potiskivanjem u pravcu uszdužne ose kičmenog stuba, dizanje iz mosta i grubo vraćanje na tlo, štipanje, lomljenje prstiju i čupanje za kosu. U slobodnom stilu rvanja su zabranjene takozvane „makazice" sa ukrštenim nogama na glavi (vratu) i telu protivnika.

Istorija

Uz atletiku i atletska nadmetanja rvanje spada u najstarije takmičarske sportove. Kao kod svih antički sportova i rvanje je predstavljalo sastavni deo pripreme pojedinca za ratne sukobe.

U drevna vremena ljudski rod je praktikovao rvanje sa životinjama (Ćirković, 2008), a neki od ovih oblika rvanja su preživela do današnjih dana. Tako je i danas vrlo poznata borba sa bikovima (Španija) i rvanje sa medvedom (Finska). Mnogi mitski heroji (Gilgameš, Herkul, Tezej, Samson i Tor) bili su poznati po rvanju sa životinjama. Antički rvači su vrlo često bili motiv na slikama velikih umetnika (gravura Albrehta Direra „Samson ubija lava", i Pablo Pikaso „Minotauromanija"...).



Razvijao se spontano, bez obzira na podneblje, kao prirodan način borenja. Svaki narod na neki način daje doprinos razvoju rvanja unošenjem religioznih, tradicionalnih i obrednih elemenata tog naroda. U dalekom Japanu Sumo i Judo rvanje, Turskoj Pehlivansko rvanje, Skandinavsko rvanje koje karakteriše **hvatovi za noge, Mongolsko** (ili Hunsko rvanje) sa hvatovima za odeću, Rimsko rvanje koja se baziralo na sirovoj snazi boraca (Gladijatorsko rvanje), Grčko rvanje kombinovano sa udaranjima (Pankration), Američko rvanje novijeg datuma (American wresatling i Catch-as-catch-can) i mnogi drugi. Stilovi rvanja se razvijaju uz sistematizaciju i uvođenje pravila što im daje sportsku dimenziju.

Narodno rvanje u Engleskoj zove se catch-as-catch-can (uhvati ako možeš), u Nemačkoj *Bahold*, u Uzbekistanu *Kuraš*, u Tadžikistanu *Guštindžiri*, u Sibiru *Kureš*, *Lota kampidaneze* u Italiji, *Pahlavani* u Iranu, *Pehlavani* u Indiji, *Penđang gulat* u Indoneziji, Švingen u Švajcarskoj, Šuai đijao u Kini, *Sireum* u Koreji, *Boh* u Mongoliji, *Sumo* u Japanu...

Prema istorijskim podacima (crteži, slike, freske, skulpture...) došlo se do zaključka da rvanje ima neraskidivu vezu sa ljudskom vrstom više od pet milenijuma. Najstariji dokaz dolazi iz Starog Egipta gde je u jednoj grobnici pronađen kameni nož na čijim koricama je prikazan detalj borbe rvanjem. U grobnicama mesta Beni Hasan, u dolini Nila, pronađeno je oko 400 fresaka na kojima su prikazani motivi borbe dva čoveka načinom koji neodoljivo podseća na rvanje. Sumerci i stari Egipćani su rvanje transformisali iz umetnosti ratovanja u sport.

Rvanje svoj procvat doživljava u periodu antičke Grčke gde je bilo izuzetno cenjena veština. Podatak koji govori u prilog ovoj tvrdnji je činjenica da se rvanjem bave veliki umovi tog vremena kao što su Pitagora, Heraklit i Hipokrat. Na olimpijskim igrama tog doba najveću pažnju i zanimanje privlačila je borba rvanjem. Sprovođeno je kao nezavisna sportska disciplina i u okviru višeboja (Pentatlona) i Pankrationa. Pobednici su uvažavani i veličani do kulta božanstva. Za njih se tvrdilo da su prvi do Heraklesa. Najpoznatiji borac, rvač, onog doba bio je Pitagorin učenik Milon iz Krotona. Tvrdi se da je ostao nepobeđen trideset godina i da je šestostruki nosilac Lovorovog venca. To znači da je bio pobednik na Olimpijskim igrama čak šest puta! Naravno, Grci su za njega pronašli mesto i put do mitova i legendi koje i danas žive.

Kod Rimljana, kao izuzetno militantno nastrojenom narodu, rvanje ulazi u program obavezne obuke svih legionara i gladijatora. Grčki način rvanja u Rim se prenosi preko trenera poreklom sa Balkana a koji su zarobljeni u sukobima sa Rimom. Svoje znanje i veštinu su prenosili gladijatorima i vojnicima Rima. Težak period za ovaj vid telesnog nadmetanja dva borca doneo je car Teodosije svojim ustoličenjem 394. godine. Ukazom je zabranio rvanje kao sport.



Srednji vek, poznat po svom „mračnjaštvu", ipak nije bio toliko poguban po rvanje kao period vladavine cara Teodosija. Tome je doprinela aristokratija tog vremena koja se u svojim palatama međusobno nadmetala rvanjem, mada, ni siromašni slojevi stanovništva nisu se protivili ovakvom vidu odmeravanja snage. Prva knjiga o rvanju i načinu rvanja datira iz 1443. godine. Napisana je u Nemačkoj od strane ljubitelja ovog sporta Fabijana fon Ojersvalda. U 18. veku filozofska elita, predvođena **Žan Žakom Rusoom**, svojim velikim uticajem uspeva da se rvanje, koje su smatrali najboljim načinom fizičkog vežbanja, nađe i u školskom programu.

Moderne Olimpijske igre od samog svog početka 1896. godine u svom programu imaju rvanje grčko-rimskim stilom za koje je i sam Pjer de Kuberten smatrao sportom od posebnog značaja za razvoj mladog čoveka. Na prvim modernim Olimpijskim igrama učestvovalo je samo pet takmičara. Pobednik je bio Nemac Karl Šuman. Na te igre Kraljevina Srbija nije poslala nijednog predstavnika a ipak je imala borca u rvanju grčko-rimskim stilom Momčila Tepavicu koji je kao Srbin nastupao pod Mađarskom zastavom. Izgubio je u prvom kolu turnira u rvanju a svoje učešće na Olimpijskim igrama je nastavio kao teniser i osvojio bronzanu medalju.

Rvanje kao borilački sport je u programu olimpijskih igara od 708. godine pre nove ere. To je verovatno najstariji i dugo vremena vrlo popularna sportska disciplina. Pankration (Pankracion), surova borbena disciplina Igara, stvorena je ukrštanjem rvanja i boksa.

Stilovi i varijante rvanja

Rvanje kao sport se veoma brzo razvio od tradicionalnog do savremenog načina rvanja. Danas je poznato nekoliko priznatih i široko upražnjavanih stilova rvanja kao što su *Džudo* i *Sumo*. Iz osnovnog stila rvanja proisteklo je još nekoliko stilova sa različitim pravilima za vođenje borbe. U obuci vojnika, naročito za borbu „prsa-u-prsa", rvanje je pronašlo svoje mesto i upražnjava se i danas. Zajedničko za sve stilove u rvanju je zabrana udaranja protivnika rukama, nogama i glavom. Nije dozvoljeno grebanje, ujedenje i hvatovi za prepone. Međusobne razlike stilova se pre svega ogledaju u načinu vođenja borbe i njenom trajanju (broj rundi - perioda). Bitna razlika koja razdvaja jedan stil od drugog predstavlja i načini bodovanja.

Svaki takmičar na meč izlazi sa sledećim ciljevima:

- protivnika ispravnim (priznatim) zahvatima srušiti na pod i imati kontrolu nad njim. Najpoznatiji zahvat držanja je takozvani „tuš". To znači da je rvač svog protivnika položio na pod na obe plećke i u tom položaju uspostavio kontrolu nad njim.
- protivnika oboriti (svući) na pod,
- protivnika naterati da bilo kojim delom tela, osim stopalima, dodirne pod ili ga tehnički ispravnim zahvatom (snagom) izgura iz segmenta predviđenog za borbu. Nešto slično imamo u *Sumo* rvanju. U rvačkoj disciplini Sumo to je pre pravilo nego cilj.
- priznatim zahvatom i snagom svog protivnika podignuti iznad glave i
- imati kontrolu nad telom protivnika na neki drugi dozvoljen način..

Na svetskim prvenstvima i olimpijskim igrama takmičari nastupaju u dve rvačke discipline:

- stil u kome je zabranjena primena tehnike i hvatovi ispod pojasa ili u svetu rvanja poznat pod nazivom *Grčko-rimski stil* i
- stil u kome su tehnike i hvatovi ispod pojasa dozvoljeni - *Slobodan stil.*

U oba stila rvanja takmičari su podeljeni u težinske kategorije:

muškarci: 50-55 kg, 60 kg, 66 kg, 74 kg, 84 kg, 96 kg i 96-120 kg.

žene: do 48 kg, 51 kg, 55 kg, 59 kg, 63 kg, 67 kg i preko 67-72 kg.

Borbe u rvanju se odvijaju u tri runde. Jedan period traje 2 minuta sa minutom odmora između rundi. Pobednik je onaj takmičar koji bar u dve runde ima bodovnu prednost. To znači da se takmičar automatski proglašava pobednikom posle dve runde ako je u njima imao bodovnu prednost u odnosu na protivnika. Broj postignutih bodova u sve tri runde nije odlučujući. Može se desiti da takmičar izgubi meč iako je zbrajanjem bodova u sve tri runde imao više bodova od svog protivnika koji je dobio, recimo, prvu i treću rundu. Ukoliko takmičar ostvari zahvat tuš, meč se prekida (završava) bez obzira na rundu i broj bodova u tom trenutku.

Na strunjačama pored takmičara nalaze se sudije koje svojim radom obezbeđuju regularnost meča. Takmičari nastupaju u rvačkim trikoima a često nose štitnike za uši kao preventiva čvrstim zahvatima u predelu glave. Na nogama nose rvačke patike koje su lagane i ne sputavaju pokret skočnog zgloba u svim pravcima.

5.11. SAVATE BOKS

Savate, *Savat* ili *Francuski boks* (fr. *Savate, Boxe Francaise*) je borilačka veština iz Francuske. Sličan je Kik boksu, a prapočeci su iz 17. veka. U *Savate* se bori pesnicama

i nogama. Razlikuje se od sličnih stilova, kao što je *Kik-boks* ili *Karate*, u izvođenju tehnika. Od opreme se koriste rukavice za boks, patike/cipele i za *Savate* tipičan donji deo trenerke.



Istorija

Savate (Bronchart, 1989), u francuskom jeziku ima značenje ulične borbe. Tačno prevedeno znači „*Stara cipela*". U literaturi nailazimo i na prevod „*Mala patika*". Time je poreklo ovog borilačkog sporta, koji se pripisuje uglavnom mornarima iz Marseja, donekle objašnjeno. Dok se u Engleskoj u 19. veku razvija klasičan boks, u Francuskoj se paralelno razvija veština „*Chausson*" (*Vojnička cokula*), veština borbe s nogama koju su razvili mornari u francuskoj ratnoj mornarici. Ova živopisna veština se sastojala od raznovrsnih udaraca nogom, većinom uz držanje za ogradu broda (zbog talasanja vode). Francuski vojnici su, za vreme revolucije, takođe koristili *Savate*.

Savate je jedini iz grupe kontaktnih borilačkih sportova koji ne vodi poreklo iz Azije. Rođen je u srcu Evrope, Francuskoj. Međutim, po raznovrsnosti i efikasnosti tehnika *Savate* uopšte ne zaostaje prema već pomenutim borilačkim veštinama, štaviše, iznenađuje svojom originalnošću. Na umetničkim radovima i tapiserijama iz 17. veka vide se motivi koji prikazuju seljake u pozama tadašnje veštine borenja „*Pouline*". Ova reč se teško prevodi mada bi doslovni prevod značio „ždrebe koje se džilita". To očigledno ukazuje na nožne tehnike tako da se veština „*Pauline*" smatra pretečom *Savate*-a.

Za razvijanje u današnji sport zaslužni su Mišel Kase (1794-1869) i Šarl Lekur. Kase, poznat i kao Le Pise (fr. *le Pisseux* – smrdljivac), osnovao je 1825. godine, prvi klub za *Savate*. Postavio je prva pravila, po kojima je tehnika, kao što je udarac glavom zabranjena. I pored toga *Savate* borci nisu mogli da se oslobode imidža siledžija.

Učenik Mišela Kasea Šarl Lekur, trenirao je oko 1830. godine engleski boks. Uvideo je nedostatak u korišćenju samo ruku da bi se protivnik nadvladao. Lekur je zato kombinovao boks i *Savate* i napravio ranu verziju današnjeg *Savate*.

Posle toga *Savate* je postao popularan sport koji se trenirao i u školama. Između 1914. godine i 1945. godine, broj savatista se drastično smanjio iako je *Savate* predstavljen kao demonstracioni sport 1924. godine na olimpijskim igrama u Parizu. Posle 1945. godine, *Savate* zadruga se oporavlja, da bi se 1985. godine, osnovala Internacionalna federacija za *Savate*. Sa godinama *Savate* se, kao i mnogi drugi sportovi, dalje razvijao, zbog potrebe da se održi korak sa drugim borilačkim sportovima kao što su *Kik-boks* ili *Karate*. Može se reći da je danas *Savate* jedna varijanta *Kik-boksa*.

Trening i pravila

Način uvođenja učenika u borbena iskustva vrlo je postupan i pridaje mu se velika pažnja i značaj. Akcenat se stavlja na pripremu i sigurnost kandidata za ovu specifičnu

vrstu nadmetanja. U *Savate*-u postoji nekoliko grupa prema načinu borbe i upotrebi zaštitnih sredstava. Početnici prvo uče „*Aso*" sistem borbe uz potpunu zaštitu. Potom se prelazi na lagan kontakt „*Pri combat*", da bi na kraju posle određenog staža i na osnovu rezultata postignutim u prethodnim borbama prešli na takozvani „*total combat*" gde se udarci zadaju punom snagom. Meč u *Savate*-u traje najčešće 3-5 rundi od po dve minute borbe i poluminutnim odmorom između rundi. Pre početka borbe protivnik i publika se pozdravljaju prinošenjem desne ruke ka srcu. Dozvoljeni su udarci nogom u sve delove tela osim kičme i vratne regije. Zabranjuje se udaranje protivnika u leđa, prepone i potiljak. Bacanja, udarci glavom, laktovima i kolenom takođe nisu dozvoljeni.

Borci na nogama nose lagane patike a na rukama rukavice slične bokserskim. Udarci vrhom patike „špicem" su strogo zabranjeni. Najviše poena donosi udarac nogom u glavu. Mečeve sude jedan sudija u ringu i 3-5 bodovnih sudija. Borci su raspoređeni u 12 težinskih kategorija koje se razlikuju od kategorija u boksu. Za vreme meča borci na gornjem delu tela nose majice a umesto šorca nose, za *Savate*, karakterističan donji deo trenerke. Obavezna je zaštita za zube i prepone.

U *Savate*-u ne postoje pojasevi kojim se prikazuje stepen vladanja veštinom nekog od takmičara. Učenici i napredniji borci se rangiraju po rukavicama: plava, zelena, crvena, bela i žuta rukavica za početnike i po dva stepena bronzane i srebrne rukavice za najbolje borce.

Savate u Srbiji

Pojava *Savate* boksa u Srbiji vezuje se za vojsku Kraljevine Srbije u 19. veku. Na tlo Srbije su ga doneli oficiri koji su vojne škole pohađali u Francuskoj. Među njima je bio i budući kapetan Dragutin Nikolajević koji *Savate* donosi u Srbiju (Beograd) povratkom sa školovanja. Odmah po dolasku u Srbiju pokreće klubove *Savate* i Engleskog boksa 1905. Napisao je knjigu polemičnog sadržaja o ovim vidovima boksa (*Boks francuski ili engleski*). Na finalu evropskog prvenstva 2006. godine u Bronu, u Francuskoj, Srbija je bila druga u generalnom plasmanu, sa osvojenih dva prva, tri druga i jednim trećim mestom.

Savremeni Savate

Na prvom UFC turniru (*Ultimate Fighting Championship*) održanom 1993. godine, *Savate* borac Žerar Gordo je osvojio drugo mesto. U toku turnira pobedio je sumo rvača Tejla Tulija i Kik boksera Kevina Ruozijera, a u finalu je izgubio od borca brazilskog *Džiju-Džicu*-a Hojsa Grejsija.

5.12. SAMBO

Sambo je spoj ruskih tradicionalnih borilačkih veština i borilačih veština Japana *Judo*-a i *Jiu-Jutsu*. Nastaje 1920. Ime je nastalo od početnih slova reči ***SAM***oodbrana ***B***ez ***O***ružja. To je jedan od mlađih sportova a nastao je na tlu bivšeg Sovjetskog Saveza.

Istorijat Sambo



Poznati ruski sportista Vasilije Sergejevič Oščepkov posle rusko-japanskog rata 1905. odlazi u više navrata u Japan u kome je stekao zvanje *Judo* majstora. Po povratku iz Japana, 1914. godine, počeo je polaznike svoje škole da obučava veštini borenja Judo tehnikama. Njegova sala za vežbanje (*Dojo*) nije imala strunjače a vežbači su tehnike uvežbavali bez kimona. Sam Vasilije Oščepkov nije umao uvid u dalji razvoj *Judo* tehnika. Svoje poznavanje tehnike *Judo*-a prilagođavao je ruskim i okolnim azijskim prostorima sa kojih je pokupio i prilagodio tehnike tradicionalnog narodnog borenja. Tako je nastao nov sport koji je svoje sledbenike osposobljavao za samoodbranu bez upotrebe oružja i zbog toga se odomaćila skraćenica *Sambo*, po kojoj je ovaj sport prihvaćen u svetu.

U suštini *Sambo* je rvački sport sa implementiranim sažetim tehnikama *Judo*-a. Prva pravila u *Sambo*-u su utvđena 1930. godine, dok su prva takmičenja održana 1935. godine u tadašnjem Sovjetskom Savezu gde je prvi put zvanično priznat kao sportska borilačka disciplina. Tada je dobio svoju terminologiju i sistematiku. Novije verzije pravila bivaju prihvaćena 1965. godine a Međunarodna rvačka federacija 1966. godine priznaje *Sambo* kao samostalan stil rvanja.

Od tog datuma pa do 1985. *Sambo* je bio deo FILA (Međunarodna rvačka federacija), koja je, osim rvanja, pod svojim okriljem imala i *Judo* sport. *Sambo* prvenstva su održavana u istom mestu i terminu kada i prvenstva sveta u rvanju.

Godine 1986. održan je kongres na kome je osnovana autonomna Međunarodna *Sambo* federacija (FIAS - International Amateur Sambo Federation). Od svog osnivanja FIAS se odvaja od FILA i samostalno organizuje prevenstva Evrope i sveta u tom sportu.

Sambo u Jugoslaviji i Srbiji

U jugoslaviji razvoj *Sambo* sporta dugo se oslanjao na *Judo* klubove koristeći njihove prostore i opremu za obuku, treninge i takmičenje. U SFRJ *Sambo* je imao Savez sa 151 klubom ili sekcijom. U Srbiji bez pokrajina egzistiralo je 42. kluba, u Vojvodini 38, Hrvatskoj 22, Sloveniji 20, Bosni i Hercegovini 18, Makedoniji 6 i Crnoj Gori 5.

Ovo klubovi su okupljali više od 10.000 registrovanih takmičara. Pošto je *Sambo* veoma atraktivan i koristan za samoodbranu, na kursevima se godišnje obučavalo više od 40.000 polaznika koji su potom u *Sambo* sportu većinom ostajali na duže vreme.

Prvo Međunarodno prvenstvo *Sambo* sporta održano je 1969. godine na kome je Jugoslaviju predstavljao džudista Slovenske Bistrice Stanko Topolčnik. Na tom takmičenju Topolčnik je osvojio bronzanu medalju, prvo odličje u tom sportu za SFRJ.

Sambo pravila

Sambo takmičari se bore na strunjači i dele se na 8 težinskih kategorija. Borbe obično traju 6-8 minuta a završavaju se ranije ukoliko se jedan od takmičara obori na leđa a drugi ostane na nogama. Borbe se mogu završiti bodovanjem. Boduju se uspešni zahvati bacanja a kažnjava neaktivnost ili namerno izbegavanje borbe onog takmičara koji ima ostvarenu bodovnu prednost pred kraj meča.



Sambo takmičari za vreme mečeva nose plavu ili crvenu jaknu (*Kurtka* ili *Sambovka*), pojas i šorc iste boje. Boja pojasa ne odražava majstorstvo takmičara kao što je to u *Judo* i *Karate* sportu. Na turnirima takmičari moraju imati opreme u dve boje kako bi ih za vreme borbe sudije lakše identifikovale. Na nogama obavezno nose patike nazvane *Sambovke* ili *Borcovke* (borbene patike).

Sambo je svoje vrednosti testirao i potvrdio u surovim borbama sa borcima Ultimat Fajta. Pokazalo se da je veoma teško poraziti *Sambo* borca čak i borilačkom veštinom gde su udaračke tehnike dominantne. To je dokazao ruski *Sambo* borac Fjodor Jemaljanenko koji je 2005. godine postao svetski prvak u Ultimat Fajtu.

Vrste Samboa:

Sambo je danas podeljen na više vrsta:

- Najrašireniji je *Sportski Sambo* (*Sportivnoe Sambo* ili *Borьba Sambo*) je sportska varijanta *Sambo*-a u velikoj meri slična *Judo* sportu.
- *Sambo* kao vid samoodbrane - je varijanta koja svoje težište ima u tehnikama realne samoodbrane sastavljene od *Aikido*-a i *Jiu-Jutsu*. Na treninzima se praktikuje sa sportskom varijantom *Sambo*-a.
- *Borilački Sambo* (*Boevoe Sambo*) - namenjen je vojsci gde se uvežbava kao obavezni deo obuke vojnika svih rodova. U njemu su implementirane tehnike standardnog *Sambo*-a, *Karate*-a i srodnih borilačkih veština.

- *Specijalni Sambo* - je naziv od skora primenjen u *Sambo* terminologiji. Namenjen je vojnim jedinicama za specijalne operacije i pripadnicima policije. Smatra se da je ovo specijalna podvarijanta klasičnog (borilačkog) *Sambo*-a. Zahvati, njihove kombinacije i načini obuke se čuvaju u strogoj tajnosti.
- *Fristajl Sambo* (engl. *Freestyle-Sambo*) - nastao je na tlu Amerike pa se zato često naziva i *Američki Sambo*. Civilna varijanta *Američkog Sambo*-a koristi tehnike borilačkog *Sambo*-a. Te tehnike se u klasičnim sportskim *Sambo* treninzima ne uvežbavaju.

5.13. TAE-KVON-DO (TEKVONDO)



Moderni *Tae-Kvon-Do* sport se zasniva na starom korejskoj borbenoj veštini nogama *Te-Kion-u* (Tae-Kyon) čiji prapočeci sežu 2000 godina unazad. Osnove moderni *Tae-Kvon-Do* nalazi u naučno-teoretskom istraživanjima japanskog *Karate*-a i kineskog *Kung-Fu*-a. Taj naučni rad ostvarila je, posle Drugog svetskog rata, grupa majstora na čelu sa *Tae-Kvon-Do* majstorom devetog stepena *Choi-Hong-Hi*-em.

Svoje sadašnje ime *Tae-Kvon-D*o dobija 1954. godine, a 1955. je prihvaćen kao obnovljeni korejski nacionalni takmičarski sport. *Tae-Kvon-Do* je danas kvalitetan, masovan i atraktivan olimpijski sport koji upražnjava preko 100 miliona vežbača širom sveta.

Istorija Tae-Kvon-Do i pravila

Korejski narod ima veoma dugu tradiciju bavljenja borilačkim veštinama. U slobodnom prevodu „*Tae*" znači skočiti i udariti nogom (udarac nogom iz skoka), „*Kwon*" znači udariti šakom, a „*Do*" znači put ili umeće. To znači da je *Tae-Kvon-Do* umetnost borenja golim rukama i nogama s upotrebom ili bez upotrebe skokova. Od ostalih borilačkih veština *Tae-Kvon-Do* se razlikuje po nožnim udarcima u skoku, kao i posebno sistematizovanim treninzima koji omogućavaju veoma brz napredak. Noga, koja je duža od ruke, pruža mogućnosti za napad i odbranu a da se osetljivi delovi tela ne izlažu protivniku kao meta za udaranje. Smatra se da čovek koji vežba *Tae-Kvon-Do* stiče samopouzdanje u svakom pogledu, jer je vežbanjem razvio superiornu tehniku za ličnu odbranu tako da može savladati napadača upotrebivši svoje celo telo. Osim dokazane superiornosti prilikom samoodbrane praktikovanjem *Tae-Kvon-Do* veštine razvija se opažanje.

Korejski *Tae-Kvon-Do* svoj izvor duguje kineskom *Kung Fu* načinu borenja. Prema kineskim dokumentima smatra se da je umetnost borenja u obliku vrste fizičke vežbe

počela kada je budistički sveštenik *Bodhi Dharma* poučavao sveštenike *Shaolin* manastira u *Tung Pung* pokrajini provincije Hanon u Kini. *Bodhi Dharma*, veliki indijski budistički sveštenik, došao je u Kinu 520. godine nove ere. Tu je proveo 9 godina. Zidne slike *Tae-Kvon-Do*-a (*Tae Kyon*-a) u staroj korejskoj grobnici *Koguryo* dinastije na severu poluostrva potiču iz perioda između 3. i 427. godine nove ere. Već u 6. veku nove ere na jugoistoku Koreje u kraljevini *Silla* organizovano su vežbali pripadnici slavne *Hwarang-Do (Su-Bak)* grupe o čemu govore najstariji dokumenti korejske istorije.



U pojedinim razdobljima razvoja *Tae-Kvon-Do*-a nije moguće negirati, povremen ali snažan uticaj, kineskih veština borenja i kulture, tako da su u prošlosti bili u upotrebi i nazivi *Tang-So-Do* (u prevodu - Šaka iz Tanga[17]) uz još neke domaće nazive „*Kvon-Bop*" ili „*Su-Bak*". Jedan od najstarijih pisanih dokumenata je knjiga o umetnosti ratovanja „*Muje Dobo Tongdji*" koju je napisao kralj *Chongdja* iz dinastije *Ji*. Iz tog perioda postoje i zapisi koji govore o turnirima *Su-Bak-Do*-a, od kojih su neki održavani u kraljevskoj palati. Pravila borbe tih turnira na žalost nisu poznata. Takođe su značajni zapisi o viteškom redu „*Hva Rang*", čiji su ratnici zahvaljujući neustrašivosti i svom poznavanju borilačkih veština pomogli da kraljevina *Sila*[18] (najmanja od tri kraljevine), očuva svoju samostalnost, a zatim i da se pod njenim vođstvom Koreja i ujedini. Duh i vrline *Hva-Rang* boraca ostali su i danas inspiracija mladim Korejcima, posebno učenicima borilačkih veština i sportova.

Moderni *Tae-Kvon-Do* je nastao četrdesetih godina dvadesetog veka ujedinjenjem 7 najvećih korejskih škola borenja:

- Chondo-Kvan,
- Song-Mu-Kvan,
- Modu-Kvan
- Chung-Do-Kvan,
- Jido-Kvan,
- Oh-Do-Kvan i
- Chang-Su-Kvan.

Od ujedinjenja datira ime *Tae-Kvon-Do što u prevodu znači „Veština udara*nja šakom i nogom u skoku". Velike zasluge u sistematizaciji tehnika i metoda treninga ima *O Sensei Choi Hong Hi*. On je od ranog detinjstva trenirao tradicionalni *Su-Bak* veštinu a za vreme školovanja u Japanu odlazio na trening *Karate-Do* veštine. Za vreme Drugog svetskog rata bio je jedan od vođa pokreta otpora i kao takav brzo uhapšen i smešten u tamnicu. Dugi časovi torture i samoće samo su učvrstile Majstora Čoja koji

17 Slično kao i kod prevoda reči Karate (kineska šaka), u Koreji je bio u upotrebi naziv „Šaka iz Tanga". Tang je ime kineske dinastije koja je vladala u razdoblju od 7. do 10. veka nove ere.

18 Koreja je u prvim vekovima naše ere bila razjedinjena na tri kraljevine - Sila, Pikče i Kogurjo.

je treniranje nastavio u zatvoru. Posle rata otvorio je svoju školu. Pošto je u vojsci bio u činu generala neometano je širio *Tae-Kvon-Do* među vojnicima. Osnovao je tim za demonstraciju *Tae-Kvon-Do*-a i organizovao brojna putovanja. Tako je počeo silovit uspon ove borilačke veštine i popularnost u svetu. Zahvaljujući modernim metodama treninga i razrađenim nožnim tehnikama, za samo nekoliko godina *Tae-Kvon-Do* postaje popularan gotovo kao i *Karate*.

U pravi borilački sport *Tae-Kvon-Do* se transformiše 1973. godine osnivanjem Svetske Tekvondo Federacije (WTF). Prema ustanovljenim WTF pravilima takmičari se bore u oklopima. Udarci se zadaju punom snagom. Nogama je bilo dozvoljeno udarati u oklop i glavu a šakama samo u oklop. Zabranjena su bacanja, držanja i hvatanja protivnika i udarci laktovima i kolenima. Kršenje ovih pravila proizvodi diskvalifikaciju takmičara. Borba traje 3 runde od po tri ninuta borbe i jednog minuta odmora između rundi. Pobednik se proglašava na osnovu skupljenog broja bodova mada se meč može završiti prekidom (nokaut, predaja i prekid zbog teže povrede jednog od takmičara). Svaki pravilno izveden i dovoljno jak udarac donosi 1 bod. Takmičari su podeljeni u 7 težinskih kategorija za muškarce i 4 za žene. Na ovaj način sportski susreti su dobili na lepoti i dinamici što je kao rezultat dovelo do povećanog interesovanja za ovaj borilački sport.

Od 1973. godine u Seulu, svake dve godine se održava svetsko prvenstvo. Procenjuje se da *Tae-Kvon-Do*, kao članicu porodice olimpijskih borilačkih sportova, u svetu trenira više od 100 miliona vežbača.

Tae-Kvon-Do tehnike se sastoje iz pet delova:

- *Poomsae* (forma)
- *Kibon* (osnova)
- *Te-Guk* (*Kyorugi* borba sparing) i
- *Kjukpa* ili *Kyokpa* (lomljenje).
- *Hosinsul* (samoodbrana).

Rangiranje vežbača se vrši pojasima. Postoji 10 učeničkih i 10 majstorskih zvanja.

10. i 9. keup (beli pojas), 8. i 7. keup (žuti i žuti sa plavom trakom), 6. i 5. keup (plavi i plavi sa jednom crvenom trakom), 4. i 3. keup (plavi sa dve crvene trake i crveni), 2. i 1. keup (crveni sa jednom crnom trakom i crveni sa dve crne trake) i 1. dan i viši (crni pojas).

U većini škola, pa i kod nas, uglavnom se praktikuju sparing borba i samoodbrana. Činjenica je da na živom čoveku nije moguće pokazati snagu udaraca pojedinih tehnika, organizuju se pokazna takmičenja Kjukpa (*Kyokpa* - lomljenje) čvrstih predmeta. Izgleda neverovatno, ali majstori ovog borilačkog sporta na *Kjukpa* takmičenju pokazuju da je moguće udarcem noge slomiti nekoliko crepova na visini od dva metra ili na tlo položenih desetak ravnih crepova rukom. Takvi udarci kod čoveka mogu uzrokovati od blage nesvestice do trenutne smrti.

Samoodbrana

Sportska borba se zasniva na takmičenju po pravilima. Kada ne postoji dovoljna udaljenost među borcima tako da su osnovne tehnike nedovoljne (udarci nogama i rukama) protiv napada oružjem, s leđa ili ostvarenom kontrolom nad protivnikom polugom i gušenjem pribegava se tehnikama *Tae-Kvon-Do* za tu vrstu situacija. Tada do izražaja dolaze udarci laktovima, kolenima, poluge na svim delovima tela i gušenja. Ne postoje standardni zahvati samoodbrane nego oni zavise od samih instruktora.

5.14. JUDO (DŽUDO)



Reč *Judo* (Džudo) sastoji se iz dve reči *Ju* i *Do*. *Ju* znači meko, nežno a *Do* u ovom slučaju ima sve filosofsko-praktične implikacije koje se vezuju za ovu reč prilikom pomena u kontekstu borilačkih veština. Termin *Judo* uveo je profesor *Jigoro Kano* i on se najčešće prevodi sa „nežan, blag način". To u stvari umnogome opisuje suštinu ove veštine. Od svog nastanka *Judo* praksa koristi posebne elemente tehnike, pri čemu uvek zadržava mekoću pokreta i blagost. Koristi neravnotežu protivnika, principe akcije i reakcije, sile centrifugalnu i centripetalnu a naročito inerciju, da bi se protivnik doveo u položaj kada se bez suvišne upotrebe sile protivnik obario na tlo. Istovremeno, protivnik iz tog položaja nije u mogućnosti da se brani ili napadne. Svi pomenuti elementi imaju značaj u savremenoj teoriji moderne *Judo* tehnike, gde su proučeni i primenjivi na najsvrsishodniji načini a prilagođeni za svaku moguću priliku. Tako da *Judo* tehnika predstavlja praktičnu primenu ovih principa u realnosti odnosno u borbi. Drugi način koji se pojavljuje je samoodbrambeni aspekt tehnike. Posmatrajući tu tehniku i prosečno informisanom pojedincu jasno ukazuje da je to tehnika koja se koristi kada je potrebno odbiti (osujetiti) napad u bilo kojoj situaciji u životu. *Judo* je nepodesan za agresivne namene (zloupotrebu) prema nekome jer zahteva bliži kontakt za plasiranje zahvata. Tehnike *Atemi-Wasa* (udaračke tehnike u *Judo* veštini) su na samom začetku ovog sporta izbačene i samo su predmet teorijskog razmatranja.

Istorija Džudo veštine

Judo veština svoje poreklo vodi iz feudalnog Japana gde je, u svojim prvobitnim oblicima, bila ratnička veština *Samuraja*. Savremeni *Judo* je nastao iz *Jiu-Jutsu* drevnog načina borbe. Veština *Jiu-Jutsu* je prezentovana od strane velikog broja majstora borenja još u 17. veku. Među njima je bio najpoznatiji *Ching-Ping*, veliki kineski učitelj

koji je u Japanu poučavao Samuraje. To poučavanje je bilo prilično grubo sa krajnjim ciljem lišavanje života protivnika. *Jiu-Jitsu* je bio čisto borilački sistem koji je svojim tehnikama bacanja Samurajima služio da protivnika položi na tlo kako bi ga razrešio jednim od mačeva ili noževa koji su bili sastavni deo njihove opreme.

Ovi arhaični elementi *Jiu-Jutsu* tehnike omogućavali su utreniranom Samuraju da se suprotstavi jednom ili više protivnika, kao i svakom od do tada poznatih oružja. Sistem borenja je bio veoma širok budući da je obuhvatao veliki broj tehnika koje su prilagođene posebnim situacijama. Njihova upotreba zahtevala je vreme, napor i ogromnu energiju. Svojstveno tradiciji mentaliteta, Samuraji su *Jiu-Jitsu*, kao i sve oblasti koje su proučavali, praktikovali i uvežbali do savršenstva motoričkog stereotipa. Poseban podsticaj veština *Jiu-Jutsu* dobija u drgoj polovini 19. veka kada je istaknuta zabrana nošenja i upotreba samurajske sablje[19]. Činjenica da se sablja, privilegovano oružje Samuraja, više nije smela nositi, oružani sukobi sabljama se povlače u ilegalu. Time veštine borbe bez oružja izbijaju u prvi plan i za njih počinje da vlada posebno interesovanje.



Savremena verzija *Judo* veštine je delo profesora *Jigoro Kana*, osnivača i tvorca *Judo* tehnike iz koje su izbačeni po život opasni zahvati i udaračke tehnike (*Atemi-Wasa*). U mladosti je bio *Ronin* (Samuraj bez gospodara) koji je veštinu *Jiu-Jitsu* učio od najvećih majstora tog vremena. Kao veliki praktičar, bio je odličan poznavaoc teorije i tradicije veštine. Prihvatio je pionirski zadatak reforme *Jiu-Jitsu* veštine i njegove modernizacije u cilju masovne primene. *Jiu-Jutsu* je poslužio samo kao polazna osnova. Budući ekspert u novoj veštini, profesor Kano, napravio je rigoroznu selekciju tehnika tako što je zadržao najefikasnije. Veliki broj tehnika je i sam dodao oslanjajući se na ogromno iskustvo i praksu. Na taj način je kreiran nov, celovit sistem prilagođen samoodbrani. To je bio jedan od razloga naglog širenja nove veštine sa brzim uvećanjem broja pristalica. Potpuno definišući svoj sistem profesor Kano 1882. godine osniva *Kodokan*[20] *Institut* u Tokiju. Od svog nastanka pa do danas *Kodokan* ima rukovodeću ulogu u japanskom i svetskom *Judo*-u. *Judo*, kao veština, dobija svoj takmičarski aspekt i približava se sportskom sistemu. U prilog tome, profesor Kano formuliše pravila nove veštine, odnosno pravila za borbu. To je bio trenutak kada *Judo* postaje sve popularniji u Japanu, da bi u dvadesetom veku postao najpopularnija i najmasovnija veština.

Pohod *Judo* veštine kroz Japan je bio relativno brz i spektakularan. Od momenta kada *Judo* prodire u vojsku i policiju, postavši sastavni deo obuke, veštini se širom otvaraju sva vrata u militaristički raspoloženom Japanu.

19 Car Meiji je 1871. godine, posebnim ukazom zabranio upotrebu i nošenje samurajske sablje. Na taj način je približio japansku feudalnu klasu - Samuraje, tendencijama novog vremena.

20 Kodokan - institut za pronalaženje puteva.

Profesor Kano je imao vrhovnu savetodavnu i instruktorsku ulogu. Stvorio je sposoban trenerski kadar, koji je *Judo* veštinu demonstrirao širom sveta. U tome najzaslužniju ulogu su imali *Gunji Koizumi* i *Yukio Tani* koji su *Judo* preneli u Evropu. Veština je prenošenjem u druge delove sveta poprimala legendarni vid. Neupućeni su prema njoj imali mitski odnos govoreći priče i legende o snazi i moći majstora *Judo* veštine. Taj trend je doprineo širenju *Judo* sporta po svetu. Za života profesora Kana načinjen je prvi korak, mada neuspešan, ka uvođenju *Judo* sporta u program olimpijskih igara 1936. godine.

Najveći procvat *Judo* doživljava posle drugog svetskog rata, kasnih pedesetih a naročito šezdesetih godina dvadesetog veka, kada je na olimpijskim igrama 1964. godine u Tokiju bio predstavljen kao borilački sport. Dalju ekspanziju i razvoj doživljava 1992. na OI u Barseloni kada su žene nastupale na takmičenju olimpijskog programa. U godinama koje su nailazile Japanci gube apsolutnu superiornost u ovom sportu budući da japanski instruktori čine vrh instruktorske elite u svetu. Za japanske takmičare se pokazalo da postoji problem u mečevima sa borcima visine preko dva metra. U tu svrhu angažuju najbolje borce sveta visine od preko dva metra. Među angažovanim je bio i takmičar jugoslovenske reprezentacije Radomir Džigi Kovačević koji je svojim znanjem i predanošću zaslužio mesto predavača na Kodokan Institutu.

Oprema

Na treningu i takmičenju džudisti nastupaju u posebnoj vrsti kimona nazvanog *Judogi*. U prevodu sa japanskog jezika reč *Gi* znači odeća. Kimono se sastoji iz gornjeg dela (*Zubon*) i donjeg dela pantalona (*Hakama*). Judogi se vezuje pojasom koji odgovara rangu poznavanja *Judo* veštine. Pojas se naziva *Obi*.

Rangiranje džudista po znanju

Džudisti su rangirani u skladu sa prikazanim znanjem na ispitima za pojas i rezultatima postignutim na takmičenjima. Postoji 6 učeničkih („*Kyu*") i 10 majstorskih („*Dan*") zvanja s pripadajućom bojom pojasa.

6. Kyu - beli pojas (rokyu),
5. Kyu - žuti pojas (gokyu),
4. Kyu - naradndžasti pojas (yonkyu),
3. Kyu - zeleni pojas (sankyu),
2. Kyu - plavi pojas (nikyu),
1. Kyu - braon pojas (ikkyu),
1. Shodan - crni pojas 1. Dan,

2. Nidan - crni pojas 2. Dan,
3. Sandan - crni pojsa 3. Dan
4. Yodan - crni pojas 4. Dan,
5. Godan - crni pojas 5. Dan,
6. Rokudan - crveno-beli pojas 6. Dan,
7. Shichidan - crveno-beli pojas 7. Dan,
8. Hachidan - crveno-beli pojas 8. Dan,
9. Kudan - purpurni 9. Dan i
10. Judan - purpurni 10. Dan

U početku su učitelji svojim učenicima izdavali diplome kojim su dokumentovali nivo postignutog znanja *Judo* veštine. Profesor Kano je u tom pogledu napravio prekretnicu time što je dvojici svojih najboljih učenika (*Shiru Saigou* i *Tsunejiru Tomiti*) dodelio crni pojas 1. Dan (*Shodan*). Međutim, u to vreme nije postojao kimono kao danas nego su učenici trenirali u tradicionalnim kimonima, tako da i nije bilo razlike u izgledu ova dva majstora u odnosu na ostale vežbače. U godini 1907. je svetu predstavljen *Judogi* kakav je danas u upotrebi. Pojasevi su u početku bili samo beli i crni. *Mikonosuke Kawaishi*, majstor koji je *Judo* veštinu poučavao u Francuskoj (Pariz), smatrao je da će učenici brže napredovati ukoliko su rangirani prema boji pojasa kao vizuelnom dokazu svoga znanja.

Danas je praksa da se za pojaseve u klubovima polaže pred komisijom koja se za tu svrhu formira. Za crni pojas predviđeno je polaganje pred nacionalnom *Dan komisijom* dok za pojaseve višeg zvanja se polaže pred međunarodnom komisijom minimalno regionalnog značaja.

Džudo Tehnike

Najpopularnije i najviše primenjivane *Judo* tehnike su tehnike u stojećem položaju (*Nage-Wasa*). One se dele na ručne (*Te-Wasa*), bočne (*Koshi-Wasa*) i nožne tehnike (*Ashi-Wasa*). Tehnike na tlu (*Katame-Wasa*) su podeljene na zahvate držanja (*Osaekomi-Wasa*), davljenja ili gušenja (*Shime-Wasa*) i tehnike poluga na ruci (*Kansetsu-Wasa*). Poluga na donjim ekstremitetima nije dozvoljena kao i sve vrste poluga na kičmi. Prilikom vežbanja *Judo* tehnike neopravdano se zanemaruju parterne tehnike jer vežbačima nisu atraktivne. Vrlo bitno je posedovati veći nivo veštine borbe u parteru jer se u takmičarskom delu *Judo* borbe mečevi vrlo često završavaju na tlu naročito kod početnika i džudista sa kraćim takmičarskim stažom.

Na treninzima *Judo* tehnike i borbe u širokoj upotrebi je *Randori* vežbanje. Pri *Randori* vežbanju tehnike partner se često pušta da neometano plasira tehniku koju uvežbava. Potom se otpor u određenom delu povećava sve do maksimalnih granica koje suvežbač u tom trenutku poseduje.

U *Judo* sportu su popularna nadmetanja u izvođenju *Kata*. *Kime-No-Kata* je *Kata* koja implicira da je *Judo* veština namenjena za samoodbranu.

Borba i pravila



Mečevi u *Judo* sportu se sprovode na mekanoj podlozi, obično strunjače (*Tatami*) koje se u novije vreme specijalno prave za te namene. Stare, tradicionalne strunjače su bile od jačeg platna punjene pirinčanom slamom. Obično su veličine 2x1 metar i debljine 4-6 santimetra. Poređane su na prostor veličine 15x15 metara s tim da prostor od 2 metra sa svake strane čini sigurnu zonu (od zahvata na obodu borilišta). One su druge boje od strunjača koje obeležavaju borilište. Svaki zahvat bacanja započet unutar borilišta, a završi se u sigurnoj zoni, boduje se kao ispravno bacanje. Za vreme meča svako namerno „bežanje" jednog od takmičara ka sigurnoj zoni smatra se kao namerno izbegavanje borbe i kažnjava se sa (*Shido*).

Za vreme meča protivnik je pobeđen:

- ispravno izvedenom tehnika bacanja u stojećem stavu,
- nakon borbe u parteru (gušenjem, polugom i zahvatom držanja - duže od 25 sek.) i
- direktno, na bodove (osvajanjem većeg broja bodova tokom meča od protivnika). U sličaju istog broja bodova pobednik se odlučuje sudijskim preglasavanjem (*Hantei*).

Meč se može pobediti i diskvalifikacijom protivnika.

Bodovanje se vrši na sledeći način:

Ippon = 10 bodova,

Waza-Ari = 7 bodova,

Yuko = 5 bodova,

Koka = 3 boda.

Bodovi se ne sabiraju osim *Waza-Ari* bodovi. Posle druge uspešno izvedene tehnike za *Waza-Ari* meč se prekida. Bacanja za *Waza-Ari* ne moraju biti uzastopna.

Ako se tehnika uspešno izvede a ne vrednuje se kao *Ippon*, dalje se borba nastavlja u parteru. Bodovanje zahvata držanja u parteru (*Osaekomi-Wasa*) se vrši na sledeći način. Ako takmičar u parteru dovede protivnika na leđa ili jedno rame i ima ga držanjem pod kontrolom 25 sekundi, smatraće se da je borba završena sa *Ippon* bodovima. Ako je vreme kontrole držanjem protivnika u parteru od 20 do 24 sekundi takmičaru koji je to uradio se pripisuje *Waza-Ari*. Za kontrolu protivnika držanjem u parteru od 16 do 20 sekundi se dobija *Yuko* a za držanje protivnika pod kontrolom u parteru u trajanju 15 sekundi dobija se *Koka*.

Judo u Srbiji

Za razvoj *Judo* sporta u Srbiji veliku zaslugu nose Konstantin Kosta Momirović (1932-2004) i Svetislav Draža Mihajlović (1936-2007). Mnogo je džudista koji su u Srbiji radili na popularizaciji ovog sporta. Pored pobrojanih zasluge se pripisuju i braći Ivanović (Ljubomir, zvani Gedža i Svetislav zvani Es), Aleksandru Šimencu, Vladislavu Paunu, Vuku Rašoviću, Radošu Jovanoviću, Vladi Alabandi, Milanu Zagorcu, Jovanu Pavloviću, Srećku Mrvaljeviću i mnogim drugim[21].

Trenutno ne postoji tačan popis broja klubova u Srbiji koji u svom programu praktikuju *Judo*. Klubovi se otvaraju i zatvaraju, registruju u Judo Savezu ili ostaju na nivou udruženja građana s tim da *Judo* upražljavaju u vidu rekreacije.

Preporuke za razmišljanje – filosofija borilačkih veština:

- „Premda zauzimaju svakojake poze, oni koji uče veštinu, nikada ne odstupaju od središnjeg stanja, svoje pokrete usmeravaju voljom, a snagu otkrivaju posredstvon duha. Kažu: *„U pesnici nema pesnice, u volji nema volje; u odsustvu volje krije se istinska volja". Kada u svesti nema svesti', svest je prazna.*" (Sjue Dian)
- Borilačko pravilo kineskih majstora borilačkih veština glasi: *Volja je ispred pesnice.*
- Uhodani ritam pokreta u školama borilačkih veština, odvijao se u duhu zakona Jina i Janga, a to se izražava u smenjivanju i međusobnom prožimanju različitih faza jedinstvenog Daoa – „otkrivanja", „sakrivanja", „rasejanja", zatim se tu još podrazumeva „sabiranje", „mekoća" i „čvrstina". Uputstva majstora borilačkih veština sadrže sledeće: *„Samo ako postigneš maksimalnu čvrstinu, spolja izgledaš meko, unutra kriješ čvrstinu. Svi pokreti su kao – igla skrivena u vati".*
- Suštinu i samu esenciju borilačkih veština, dubokim razmišljanjem, dosezali su majstori borilačkih veština i oni nam poručuju: *„Pre učenja veština, upoznaj ritual. Pre nego što se latiš ratne veštine, razjasni šta je vrlina.*"
- U tradiciji borilačkih veština nalazimo interakciju između meditativnog i aktivističkog stava. *Neremećena delatnost* (Vu-Vej, Lao Ce/Čuang Ce) je elegantnija i lepša od običnog, svakodnevnog delanja, jer je usaglašana sa Jinom i Jangom. Ovu kinesku duhovnost sačinjavaju harmonija, mir, tolerancija, saradnja i uvažavanje.

21 Neka mi je Bogom prosto što sve naše Velikane ovog sporta ne pomenuh, jer, prostor ove knjige nije dovoljan, a i da jeste - opet bi tu bilo ozbiljnog guranja.

VI



ZAŠTO SAMOODBRANA?

Današnje društvo spremno ignoriše jednostavnu činjenicu vezanu za zločin. Živimo i svoju decu vaspitavamo uz „mantru" da se zločin ne isplati. Da li je baš tako? Kriminal se, nekim ljudima, isplati, i to mnogo. U svetu se najviše novca obrće u poslovima sa oružjem i drogom. Kriminal ne poznaje granice, niti razlikuje veru ili boju kože. Jedina „religija" kojoj su kriminalci maksimalno posvećeni zove se profit. Toga moramo biti svesni. Ukoliko bi pomenuta „mantra" bila ispravna, onda ne bi bilo kriminala ili bi ga bilo mnogo manje. Pretpostavka je da se niko, ko ima imalo pameti, ne bi bavio poslom koji se ne isplati. Na žalost, kriminalom se bavi jako inteligentna grupa ljudi i upravo tu leži glavna opasnost. Međutim, ovim „poslom" se bavi i ona manje inteligentna grupa ljudi, često nazvani „očajnici". I jednoj i drugoj grupi ljudi je zajednički imenitelj „brz novac", stečen bez mnogo truda. Inteligentniji kriminalci se udružuju u grupe (klanove), dele interesne zone sa drugim klanovima u zemlji i inostranstvu. Ovi drugi, manje inteligentni, su uglavnom samostalni u svojim aktivnostima, povremeno se udružuju radi izvršenja nedela, a potom se razilaze. Razlika između njih je u načinu na koji biraju i napadaju svoje mete i u načinu na koji skrivaju tragove počinjenog nedela. Kod inteligentnih, udruženih u klan, od velikog značaja je kvalitetna informacija o potencijalnoj meti. Napad na metu se brižljivo planira, kao što se brižljivo planira i npr. podrška za vreme i posle činjenja nedela. Kod grupe nazvane „očajnici" izbor mete je slučajan, često uslovljen okolnostima i nepažnjom same mete napada. Tako, na primer, ni jedan „džeparoš" ne planira koju će danas metu opljačkati u tržnom centru, ulici ili u autobusu GSP-a.

Ako bi svaki kriminalac bio uhvaćen već pri prvom ili pri nekom ponovljenom slučaju pljačke, onda bi mantra da se zločin ne isplati imala smisla. U stvarnosti samo sitni kriminalci imaju tu ,,nesreću" da budu brzo uhvaćeni i procesuirani. Oni se obično osuđuju, u zavisnosti od počinjenog nedela, na blage, pa čak i uslovne kazne. Mnogi od sitnih kriminalaca, koji su zatvoreni, zatvor koriste kao mesto gde će dalje razvijati i usavršiti svoje „veštine". Oni dele iskustva sa ostalim zatvorenicima, pa kada se ponovo vrate na ulicu postaju, kriminalci ,,od zanata". To znači, da slučajni građanin, koji postane njihova meta, mora, uslovno, da se bori protiv ,,profesionalaca". Odabrana meta im više nije prva, prave plan napada i bežanja kako ne bi bili ponovo uhvaćeni i kao povratnici osuđeni na veću vremensku kaznu.

Većina ljudi, prilikom suočavanja sa kriminalcem nije spremna (nije obučena za samoodbranu) i tada je najbolje da učine ono što se traži od njih. Znači, da mu predaju novac, nakit, mobilni telefon i sl., a sve u cilju sprečavanja dalje eskalacije nasilja nad njima. To je potpuno ispravna reakcija, na koju kriminalci upravo računaju.

Odluka, da se automobil ili stan obezbede alarmom ili video nadzorom, se donosi tek nakon što je automobil bio otuđen ili stan opljačkan. Na sličan način se pojedinac odluči da počne sa vežbanjem samoodbrane nakon što je na javnom mestu doživeo zlostavljanje ili fizički napad. Uz sve preduzete mere opreza i preventivnih radnji, ne možemo predvideti kada i gde će se dogoditi napad na nas, članove porodice ili imovinu. Naivno je misliti da se sve to događa nekom drugom! Ali se zato uvek može odvojiti malo vremena i posetiti klub gde se poučava samoodbrana. Korist je mnogostruka.

Sve u svemu, bilo da se vežba u specijalizovanoj školi samoodbrane ili u klubu gde se vežba borilačka tehnika *Ju-Jutsu*, koja predstavlja najkompletniju veštinu samoodbrane i dominantan sistem borenja. Ni u jednom od ovih klubova pojedinac neće steći lažno samopouzdanje, neće se upoznati sa tehnikama koje nisu realne ili se mogu primenjivati tek nakon mnogo godina vežbanja. Već nakon nekoliko meseci treniranja (iskustva polaznika to govore) stiče se znanje koje može da se primeni u različitim konfliktnim situacijama. *Ju-Jutsu* se, kao borilački sistem, svuda u svetu pokazao kao odlična prevencija u raznim dekadentnim pojavama koje se sve više uočavaju kod mladih. Samoodbrana postaje način nenasilne komunikacije i način života. Osoba koja vežba ne prestaje da se adaptira, razvija i napreduje. U prilog ovome sledi činjenica da je u poslednje vreme procenat nasilja na ulicama i školama u našem društvu porastao. Posebno su ugrožene pripadnice ženskog pola koje su, osim na ulici i radnom mestu, izložene raznim vidovima nasilja i unutar svoje porodice.

Prilikom pravljenja programa samoodbrane za pripadnice ženskog pola potrebno je znati da u situacijama ,,realne borbe" u više od 90% slučajeva ženski pol ima jednu šansu koju moraju da nauče i iskoriste je. Ta šansa se naziva ,,*Udari prvi*". Ako se ta šansa ne iskoristi veoma su mali izgledi da sukob napuste nepovređene. Treba imati na umu da im napadač neće ,,pokloniti" drugu priliku. Statistički podaci u našoj zemlji, iz godine u godinu pokazuju, da se povećava broj napada na ženski pol sa smrtnim ishodom.

Vrlo su česte situacije nasilja gde napadnuti ni sam nije znao uzrok napada, a ni način kako da iz toga nađe izlaz. Nasilne osobe se ne obaziru na to da li je njihova meta napada ugledna ličnost, domaćin, student ili radnik. Metu doživljavaju kao potencijalni izvor koristi ili nekog na kome će lečiti komplekse ili frustracije. Takvih nasilnka ima svuda oko nas, i oni su stalno u iščekivanju pravog trenutka za akciju.

Cilj škole samoodbrane za slabiji pol je učenje kako da prepoznaju i da na najbolji način iskoriste priliku koja im se ukaže da udare prve u situacijama „*realne borbe*" i da iz nje izađu kao nepovređene i bez traume koja može da traje celog života. Pogrešno je čekati situaciju da se nešto ružno desi, pa da se tek potom krene sa uvežbavanjem veština samoodbrane koja će nam biti od velike koristi posebno ako se neprijatne situacije ponove. U školi samoodbrane se stiče samopouzdanje i mentalna „otpornost" pri rešavanju neprijatnih situacija, u kojima napadnut nije pasivna žrtva već neko ko uspešno, vešto i odgovorno može i zna da se brine o sebi.

Takođe je pogrešno i mišljenje da je za vežbanje samoodbrane potrebno predznanje iz neke od borilačkih veština. Za samo nekoliko meseci vežbanja, pojedinac može da savlada većinu od načina uspešne lične odbrane i odbrane članova porodice. Odluku o tome da li je potrebno i da li će postati polaznik nekog od kurseva samoodbrane donosi isključivo pojedinac. Dodatne povoljnosti koje donosi vežbanje samoodbrane su:

- povećavanje gipkosti tela,
- povećavanje snage,
- poboljšanje koordinacije pokreta,
- razvoj refleksnih reakcija,
- oslobađanje stresa,
- redukcija telesne težine i
- dobra zabava.

Osim što su pomenute povoljnosti primenjive u samoodbrani one povećavaju kvalitet i u drugim segmentima života. Uvećava se radna sposobnost, imunitet, samouverenost, komunikativnost, empatija, želja za usavršavanjem a uz to, redukuje se vreme provedeno u zatvorenom prostoru i uz računar.

6.1. PRINCIPI SAMOODBRANE

Proučavajući literaturu, časopise (Gligorijević, Kurtović 1987) kao i radove brojnih autora (Jovanović, Milošević, 1992; Milošević, Gavrilović, Ivančević 1989; Taras, 2000; Hassman A.O., 2010; Popović, 2004; Tegner, 1978; Filipović, 2010; 2010, Milošević, 1988; Arlov, 2002; Blagojević, Vučković, Dopsaj, 2011; Tamura 1981; Link, 2016; Rajšić, 2000; Nurkić, 2011; Stanković, Lolić, 2011; Draeger,1964; Šegvić, 1994; Modrić, 1987; Vračarević, 1986, 1987; Filipović, 2011; Takahashi, 2005; Nicović, 1989; Gigov, Janjić, 1988; Dragić, 1983; Ćirković, 2003, 2006, 2008, 2009, 2010, 2012, 2013, 2015, Stanojević,

1985; Ulemek, 1999; Klocke, 2006; Bušić, 2008; Rebac, 1987; Dragić, 1980; Kuleš, 2008; Harrison, 1959; Goodman, 2001) koji tretiraju problem samoodbrane, nailazimo na mnoštvo podataka, zaključaka, pravila i tako dalje. Mnogo od toga je u većoj ili manjoj meri upotrebljivo u realnim situacijama kada je odbrana neminovna. Ipak, ne smemo dozvoliti sebi prosto prihvatanje svega napisanog bez kritičke analize ponuđenog. Već nakon i površnog analiziranja dosta navedenog gubi na svojoj upotrebnoj vrednosti. Cilj je da se pomogne pojedincu pri uređivanju ponuđenog sadržaja na ovu temu koji je dostupan u pisanim i elektronskim medijima. Većina autora ima jednostavan prilaz samoodbrani, bilo ličnoj, kolektivnoj i odbrani imovine. Prema nekim autorima, *postoji fenomenologija sistema samoodbrane koja se manifestuje u integralnom obliku mnogobrojnih mehanizama i zakonitostima koje vladaju u relacijama unutrašnjih fizioloških, biomehaničkih i psiholoških sistema, kao i relacije čoveka kao integralnog antropološkog entiteta i njegove okoline* (Milošević, Gavrilović, Ivančević, 1988).

Savremena literatura iz oblasti samoodbrane, kako domaća, tako i strana obiluje publikacijama koje predstavljaju bolje ili lošije opise tehnika samoodbrane. Međutim, i stručnjaku i laiku je podjednako očigledno da je *sistem samoodbrane kvalitativno složenija i bogatija struktura od jednostavne deskripcije njegovih tehnika. Ovo je postalo naročito aktuelno sa savremenim ubrzanim razvojem vrhunskog sportskog stvaralaštva, specijalno na planu metodike, biomehanike i biohemije trenažnog procesa* (Milošević i sar. 1988; Banić, 2015).

Svedeno razmišljanje se sastoji u tome da je destrukcija napadača osnovni vid samoodbrane. Zato navode mnoštvo tehnika udaranja rukama, nogama i priručnim sredstvima (palica, nož, pištolj, elektrošoker...). Retka su razmišljanja u smislu preventivnog delovanja. Znači, cilj ovog poglavlja je da pomogne pojedincima da kritički analiziraju sadržaje i tekstove koji se na temu samoodbrane mogu pronaći u pisanim i elektronskim medijima. U tom smislu, važno je prepoznati i naći upotrebljive pristupe samoodbrani koji će najprimerenije odgovarati realnoj, životnoj situaciji u kojoj je samoodbrana neminovna.

Narod Japana se vodi jednim pravilom života, a to je da su svega 20% uzroci nekih događanja, a sve ostalo posledice tih istih uzroka. Naravno da ovo nije najvažnije životno pravilo i ne treba ga posmatrati ni uopšteno ni izdvojeno. Na svakom pojedincu je da rešava životne situacije u kojima se nađe i da pri tome koristi svoja i tuđa iskustva. Zanemarivanje pravila može dovesti do ozbiljnih posledica. Prilikom dodele Pulicerove nagrade za književnost za roman „*The Grapes of Wrath*", američki književnik Džon Stajnbek je između ostalog izjavio za medije ...„*ovo je pravilo: Svrha borbe je pobeda. Nemoguće je biti pobednik u odbrani. Mač je važniji od štita ali je glavno oružje mozak. Sve ostalo su dodaci"* (Steinback, 1939). Zaključci se na neki način nameću sami po sebi.

Četiri *principa* samoodbrane koji pomažu ostvarenju cilja:

- princip spreči i izbegni,
- smirivanje sukoba (deskalacija sukoba),
- udaljavanje sa mesta sukoba i
- onemogućavanje protivnika.

Princip *Spreči i izbegni* (ili, bolje sprečiti nego lečiti) je najbolji (najefikasniji) metod samoodbrane. On podrazumeva izbegavanje svih potencijalno opasnih mesta na kojima možemo postati meta napada. Radi se o tome da morate u svakom momentu biti svesni okruženja u kome se nalazite, naročito ako niste iz tog grada ili još gore - države! Kao turista potrebno je da se ne odvajate od grupe, a da prethodno o tome niste obavestili vodiča (ukoliko postoji) ili nekome iz grupe ostavili broj telefona na koji se javljate. Vrlo neprijatna situacija nastaje ako se nalazite u drugoj državi, a ne znate jezik domaćina ili neki od svetskih jezika na kojem možete ostvariti komunikaciju u slučaju nevolje. Istraživanja pokazuju da osobe koje često koriste zone označene kao nasilne (na osnovu izveštaja Organa reda) najčešće postaju žrtve nasilja bilo kog oblika. Odlaskom na takva mesta morate preuzeti bar deo odgovornosti za situacije koje mogu nastati, jer, svet nije vaše lično igralište, šetalište i slično. Svaki grad na svetu ima svoje ,,mračne zone" koje treba izbegavati po danu, a pogotovo noću! Naravno, možete ući u konfrontaciju na bilo kom mestu, gde se to najmanje očekuje, na igralištu, poslu, fitnes klubu, ali sa mnogo manjom verovatnoćom ugroženosti nego u „obeleženim" zonama naselja. Nedeljom ujutro, veće su šanse da se u nekoj ,,zavučenoj" uličici u vašem gradu pojavi ozbiljna nevolja sa drogom i nasilništvom nego u crkvenoj porti, zar ne!

Jedan od poziva na konfrontaciju može biti vaš način odevanja. Provokativno odevanje žena sa izazovnim detaljima (zlato oko vrata, narukvice i prstenje), može biti okidač za krađu i nasilje. U nekim sredinama se smatra provokacijom odevanje koje odstupa od ustaljenih građanskih ili verskih normi tog podneblja. Pre putovanja se treba dobro informisati koji način odevanja nije poželjan i to svakako uzeti u obzir. To je mali napor koji trebamo učiniti kako bismo umanjili mogućnost da postanemo meta nasilnika.

Hodanje ulicom sa slušalicom u uhu bitno smanjuje opažanje okoline. Na taj način se višestruko uvećavaju šanse da vam neko u hodu otme telefon i slušalice, torbicu sa vrednostima ili otrgne lančić sa vrata. Takođe, sa slušalicom u uhu, se uvećavaju šanse da nastradate prelazeći ulicu kako na pešačkom prelazu tako i van njega. Kod omladine je moderno držati telefon u zadnjem džepu pantalona i to tako da malo viri iz njega. Možda je moderno, ali, da li je bezbedno!

Govor tela je jedan od bitnih elemenata koji šaljemo okolini. Loše, povijeno držanje tela pri hodu i nesiguran korak mogu vas legitimisati kao lak plen. Nasuprot tome, uspravan, čvrst hod, stabilan korak, telo koje odiše snagom, mogu odvratiti potencijalnog napadača od loših namera prema vama. U svetu borilačkih veština postoji jedna Zen priča koja upravo govori o tome (Tajsen, 2008; 58-59).

To je priča o borbama petlova koja može pomoći u razumevanju potrebe usavršavanja i rada na ličnoj tehnici samoodbrane. Naime, u Kini je Mišiocu, učenik Lao Cea, napisao priču o borbi petlova koja jasno oslikava suštinu samoodbrane, a tu priču ćemo ovde izložiti.

,,Bio jednom jedan Kralj koji je rešio da nabavi petla za borbu koji će biti nepobediv, pa je zamolio jednog od svojih podanika da obuči jednog petla za borbu samo za njega. Podanik je počeo da podučava petla svim tehnikama borbe.

Nakon desetak dana Kralj je je upitao:

- *„Da li je vreme da zakažem borbu za ovog petla?"*
- Trener je rekao: *„Ne dolazi u obzir! Jeste da je on sada jak, ali njegova snaga je prazna, vreo vazduh. Sve vreme kidiše, previše pada u vatru i nije dovoljno izdržljiv."*

Deset dana kasnije Kralj je ponovo upitao trenera:

- *„Da li mogu sada da zakažem borbu?"*
- Na to je podanik odgovorio: *„Ne, ne! Još ne. On je jo*š uvek previše žestok, još uvek *kidiše sve vreme. Kad god čuje nekog drugog petla da kukuriče, čak i u susednom selu, razbesni se i poleti da se bije."*

Nakon još deset dana obuke, Kralj je već počeo da gubi strpljenje: *„Jel' može sada?"*

- Trener je odvratio: *„Pa, sad više ne pada u vatru, drži se hladnokrvno kada čuje nekog drugog petla da kukuriče. Držanje mu je dobro, naučio je da čuva snagu. Prestao je da kidiše sve vreme. Kada ga čovek pogleda, nije čak ni svestan njegove ogromne energije i snage."*
- *„Možemo li sada da krenemo sa borbama?"* - upita Kralj, sve trljajući ruke.
- *„Možda"* - odgovori trener.

Potom Kralj naloži da se okupi mnoštvo petlova za borbu sa svih strana kraljevstva, i takmičenje otpoče. Ali, nijedan od petlova se nije usudio da priđe kraljevom petlu. Svi su od njega bežali u paničnom strahu. Tako on nije ni morao da se bije. Petao za borbu postaje neprikosnoveni vođa. On je prevazišao svoj tehnički trening. Posedovao je neverovatnu energiju ali je ona sva bila u njemu, nije je ispoljavao. Tako, pošto se njegova moć zadržala u njemu, drugi petlovi nisu imali izbora nego da se poklone njegovom mirnom samopouzdanju i neispoljenoj snazi."

Ako redovno vežbamo svoje telo i um, tajnu *Judo*-a saznajemo nesvesno, prirodno i automatski. A onda možda i neće biti potrebno da koristimo tehniku, da vežbamo Judo *ili Aikido, Karate, Kendo* ili *boks*. Zlonamerni ljudi će se držati dalje od nas i neće biti potrebno da se borimo! Bolje je da do *sukoba* uopšte i ne dođe nego da napadača potučemo do nogu. Tajna mača nikada nije bila u tome da se mač isuče. Onaj koji poteže mač i pokuša da ubije nekog, mora biti svestan da zbog toga može i sam da umre.[22] Bilo bi bolje da se ovaj nagon suzbije, da pobediš sebe, poraziš svoj um, jer to je ono čega se drugi ljudi plaše. Najjači je onaj ko može da pobedi sebe, a to je dobar način da se drugi ljudi drže na distanci.

Vladanje metodom *Smirivanje sukoba* je od ogromne važnosti prilikom samoodbrane. Na taj način se može u potpunosti ukloniti pretnja po Vas, Vaš integritet i Vašu imovinu. Slaba strana ovog metoda je u tome što nikada unapred ne možete znati koje su namere napadača i dokle je spreman da ide. U broju izvršenih nasilnih radnji najveći procenat se odnosi na radnje usmerene na imovinsku korist. Meta ste

22 I gle, jedan iz Isusovog društva pruži ruku, isuka svoj mač i udari prvosveštenikovog slugu, te mu odseče uho. Tada mu reče Isus: vrati svoj mač na njegovo mesto; jer svi koji se maše za mač - od mača će poginuti. – *Evanđelje po Mateju*, glava 26:51-52. (Novi Zavjet, prevod, Karadžić, V. 1974).

Vi i Vaša imovina (novac, nakit, mobilni telefon, deo odeće). U drugu grupu spadaju nekretnine, najčešće automobil, stvari iz kuće (ili vikendice) koje se mogu poneti (bela tehnika, oružje, umetničke slike, vredne kolekcionarske zbirke…), i, na žalost, u porastu je otimanje članova uže porodice radi ucene! Postoji mala verovatnoća da će nam lopov nasilno ući u kuću da bi odneo knjige!

Za *Smirivanje sukoba* bitna je procena o kojoj je vrsti napada i napadača reč. Kada je u pitanju džeparenje ili sitna krađa možemo sa sigurnošću tvrditi da je cilj napadača da krađu obavi brzo i bez prevelike buke. Ako izdržimo prvi nalet, rastu šanse da zadržimo svoju imovinu. Smirenim glasom i bez nervoznih pokreta treba započeti razgovor sa napadačem. Pitanjem: „*Da li želite moj novac*? " možete dobiti dragoceno vreme za odluku kako da reagujete. Ukoliko je napadaču potreban vaš novac (što je najčešći slučaj), recite *„...Nikakav problem prijatelju, evo!"* Izvadite novac iz novčanika (džepa) ili torbice i pružite mu ga. Napadač dobija šta želi i dolazi do deeskalacije (smirivanja) sukoba. Ako niste zadovoljni razvojem situacije, trenutak primopredaje, u ovom slučaja novca, je idealan momenat za Vašu reakciju silom. Napadaču je pala koncentracija, a pogled je usmeren prema dobru koju Vam oduzima. Pre toga se potrudite da zapazite što više detalja koji u istrazi mogu biti od koristi. Ti detalji su, na primer boja kose, ožiljci i tetovaže na licu, rukama i telu, odeća i obuća koju napadač nosi, prevozno sredstvo kojim se udaljava sa mesta događaja. Zapamtite što više detalja jer ne znate šta će službenim licima biti od koristi.

Šta time postižemo? Nismo reagovali silom i to je u redu. Odneo nam je novac koji je uvek srazmerno mali u odnosu na posledice sukoba ukoliko bi do njega došlo. Pametno je, ukoliko uz sebe imamo veću sumu novca, da ga razdelimo i držimo na više mesta, a najmanju količinu u novčaniku. Slučaj prijavimo policiji sa svim detaljima koje smo upamtili. Deeskalacijom sukoba smo izbegli veliki broj neprijatnosti kojima se izlažemo ukoliko bi svojom odbrambenom reakcijom povredili napadača. Teško je u takvim situacijama odrediti granicu, a ne prekoračiti nužnu odbranu, jer, lična odbrana nije rat!

Primer[23]: Na društvenoj mreži pojavila se grupa „*Pravda za dedu – peticija*", putem koje se poziva na oslobođenje i promenu zakona povodom slučaja samoodbrane doma devedesetogodišnjeg M. T. iz Krnjeva kod Velike Plane. Deda M. je februara meseca, pred ponoć, iz lovačke puške pucao na dvojicu koja su htela da izvale ulazna vrata njegove kuće i tom prilikom jednog ranio. Stari M. T. je D. T. (22) pogodio u nogu, dok je njegov „kolega" S. T. preskočio ogradu starčevog imanja i pobegao. Uhvaćeni su jer su jednom od njih prilikom bekstva ispali pištolj i fantomka, a ranjeni je ostavio i krvav trag na ogradi. Vremešnom dedi M.T., zbog samoodbrane i upotrebe oružja za koje ima dozvolu, preti se kaznom od 10 do 15 godina zatvora. Vođen je na psihijatrijsko veštačenje, dok su osumnjičeni za razbojništvo pušteni da se brane sa slobode. Tužioci i novinari su dedi objavili puno ime i prezime, a razbojnicima inicijale, što slikovito govori o stanju stvari i tretmanu žrtve i razbojnika.

23 http://www.politika.rs/sr/clanak/374580/Pogledi/Pravo-na-samoodbranu

Način na koji se određuju granice nužne odbrane kaže da to u velikoj meri zavisi od kulture i mentaliteta određene sredine. Krivični zakonik Srbije kaže da delo koje je učinjeno u nužnoj odbrani nije krivično delo. Princip koji podrazumeva *Udaljavanje sa mesta sukoba*, zauzima vrlo visoko mesto u hijerarhiji načina samoodbrane. Ako ne pokušavate da zaštitite sopstveni život, život članova porodice, slobodu ili budućnost, onda, zašto želite da se borite? Izbegnite borbu i nevolju u potpunosti, sklonite se iz neprijatne situacije.

Ovde ćemo navesti jedan primer kao ilustraciju rečenog. U Americi se dugo putem medija i društvenih mreža polemisalo o besmislenom načinu na koji je izgubio život R.Y. *Muay-Thai* šampion kik boksa. Za vreme treninga u svojoj sali u San Francisku, slučajnim pogledom kroz prozor video je da mu nepoznati mladić krade automobil. Osetio se poniženim s obzirom da je gotovo ceo San Francisko znao da je to njegov automobil i želeo je da drskog kradljivca „nauči pameti". Istrčao je iz sale za trening i potrčao niz ulicu za kradljivcem koji se zaustavio na crvenom svetlu na semaforu. Stiže do svog automobila ljut, pun adrenalina, otvara vrata da bi se suočio sa lopovom i istog momenta je pao pogođen hicem iz pištolja u grudi. Sada, nakon svega kad analiziramo situaciju, zaključujemo da je oštećeni R.Y. trebao samo da pozove policiju i tu završi svoj posao. Automobil je polisom bio osiguran od krađe, u kolima nije bilo njegovo dete ili devojka koji su kidnapovani. Prisutna je bila jedino njegova neizmerno velika želja za borbom i suočavanjem sa lopovom i tako je okončao svoj život. Možemo li nešto zaključiti iz ove životne priče čiji akteri sutra možemo biti i mi? Naučite nešto na tuđim greškama. Odustanite od želje da se po svaku cenu potučete sa nekim![24]

Princip *Onemogućavanja napadača* takođe zauzima važno mesto vaše uspešne odbrane. Tajna leži u tome da morate vrlo brzo uočiti i reagovati na otvorene ciljeve na protivniku. Kojom tehnikom ćete reagovati zavisi od Vaše uvežbanosti i spremnosti da što pre završite borbu. Međutim, potreban je izvestan oprez jer ćete veoma lako preći put od žrtve do napadača.

Postoje tri tipa agresivnih ljudi koji koje kada sretnete možete sa sigurnošću tvrditi da će vas napasti:

- *Buldog* - veoma su male šanse da ćete, ukoliko dođe do konfrontacije, moći sprovesti mirnu deeskalaciju (smirivanje) sukoba. Njega zanima dominacija nad Vama i u trenutku suočavanja najmanje što ga zanima je spuštanje tenzije. Jedini zakon koji priznaje je zakon sile. Ovakvu vrstu ljudi treba izbegavati u najširem mogućem luku. Najčešće mesto gde nailazite na ovakvu vrstu ljudi su kafići, klubovi i slično, gde se inače skupljaju. Na njega iritantno može delovati i najbezazleniji slučajan pogled u njegovom pravcu. Nastupiće prema vama, recimo, rečima: *„Šta me gledaš?"* U tom trenutku najuputnije bi bilo ne obraćati pažnju na njegovo pitanje i brzo, ali mirno, napustiti mesto pre nego što situacija postane ozbiljna po Vas. Vrlo je izvesno da ste procenjeni kao laka i pogodna meta za zlostavljanje. Ponašajte se kao da se ne obraća Vama i mirno,

24 http://www.fightfast.com/fgv3/fxb-day27.php

ali odlučnim korakom napustite mesto događanja. Ukoliko procenite da je potrebno, prilikom odlaska telefonirajte nekom. To može biti signal, makar i lažni, da niste sami i da može postojati svedok njegovog ponašanja. Mahnite nekom preko ulice i dozovite prvo ime kojeg se setite. Ukoliko nastavi da ide za Vama, uključite kameru telefona i naglo se okrenite prema njemu. Stanite pored nekog objekta sa video nadzorom i pravite se kao da čekate osobu koju ste pozvali, a nalazi se na drugoj strani ulice.

- *Predator* - Još manje šanse za deeskalaciju sukoba imate sa osobama koje smo nazvali Predator. Ukoliko Vas je izabrao za žrtvu ne postoje gotovo nikakve šanse da odustane od svoje namere. Razgovor u tom slučaju apsolutno ne pomaže! Ovaj tip ljudi mora sam doći do zaključka da je izabrao pogrešnu osobu za žrtvu. Vrlo mali broj susreta sa Predatorom završava bez tuče. Apsolutno im nije potreban nikakav povod, jer, oni jednostavno tako hoće ili žele da budu „glavni". Ne retko su u društvu sebi sličnih, jer ako situacija počne da se odvija loše po njega, ima nekoga ko će podržati njegove namere. Šansa je jedino u brzom udaljavanju (bežanju) ili da ste veštinom i fizički superiorniji od njega i njegovih prijatelja. Tuča, ako dođe do nje, mora biti kratka ali žestoka. Samo potpunim onesposobljavanjem prvog koji Vam priđe možete odvratiti ostale ili ih bar naterati na razmišljanje. Nemojte očekivati da će Vam neki slučajni prolaznik priskočiti u pomoć. Može i to da se desi, ali teško. Prolaznici će gledati da se što pre udalje, a na kraju ćete imati problema i sa pronalaženjem svedoka.
- *Badža* - tip emotivno nestabilne ličnosti sa mnoštvom frustracija i trauma koje vuče ko-zna-odakle. Njemu je dosadno, a Vi ćete mu poslužiti da se bar na trenutak oseti važnim kako u svojim očima, tako i u očima okruženja koje ga prati. Obično su to lokalne siledžije „iz kraja", čiji su životi dovoljno obesmišljeni, a do sada niko nije imao da im to i kaže. Ovakvi pojedinci, obično u policiji imaju „deblji" dosije za nasilničko ponašanje još od najranijeg detinjstva. Uvek je spreman na „dokazivanje" naročito u ženskom društvu. Deeskalacija se sastoji u tome da ste spremni na izvinjenje što ste se usudili da idete njegovom ulicom ili krajem koji on „kontroliše". Kao i za prethodne tipove pojedinaca, važi pravilo brzog, ali smirenog udaljavanja. Ako dođe do borbe i ako ste spreman borac, nemojte ga ponižavati, jer na taj način stičete neprijatelja za ceo život. Neretko, posle pretrpljenog poraza, odlazi kući i vraća se sa hladnim ili vatrenim oružjem u nameri da nastavi obračun. Pronađite način da se bezbedno udaljite.

  Koji su načini suprotstavljanja napadačima koje smo ovde opisali? Imajte u vidu da ste sve dok stojite i mirno posmatrate njihove pokušaje da isprovociraju sukob - branilac. *To u praksi nije ni malo dobra taktika*. Takvo ponašanje Vam bitno smanjuje šansu da iz konflikta izađete kao pobednik. Potrebno je da formirate taktiku visoke verovatnoće za uspeh. Ovi saveti su dizajnirani tako da Vam daju velike šanse u uličnoj borbi.

- *Ostvariti kontakt očima.* Dobar kontakt očima pokazuje da ste sigurni, što je odličan argument prilikom ubeđivanja agresivnog sa kojim vam predstoji borba. To će mu biti dobar signal da niste *laka meta*. Kada je borba neizbežna prekinite kontakt očima i bacite pogled na njegove ruke i eventualno oružje u njima. Istovremeno posmatrajte njegove grudi jer ćete na taj način odrediti njegov pokret prema vama. Ako je njegov pokret povlačenje desne strane grudi nazad, to znači da „hvata zalet". Zakoračite, ne previše, levom nogom nazad i istovremeno pružite, ne potpuno, obe ruke prema njemu. Imaćete mogućnost blokiranja udarca koji sledi ili da ga uhvatite za pruženu ruku i sprovedete jedan od zahvata koji poznajete. Ostavljena je mogućnost udaranja protivnika nogom ispod kukova (genitalije, kukovi, natkolenica, zglob kolena) ili da svojom rukom koja prati Vašu više ispruženu, napadnete njegov nos, oči, grlo ili grudi. Nakon odbijenog napada, ako je to moguće, spas treba potražiti u udaljavanju sa tog mesta.
- *Stvaranje distance*. Odmaknite se na udaljenost van domašaja njegovih ruku jednostavnim brzim pokretom nogu. Bacite mu upaljenu cigaretu u lice ili ga, ako nešto imate u rukama (kesa sa namirnicama, mobilni telefon, vrela kafa, piće...) gađajte u lice. To će ga za trenutak udaljiti od Vas i dati Vam prednost od 1-2 sekunde koje iskoristite da prvi udarite ili pobegnete.
- *Prevara*. Svrha prevare je da vam omogući elemente iznenađenja. Nećete pogrešiti ako vaše ruke zauzmu položaj kao da se predajete i pomerate ih napred nazad uz reči *„Hej čoveče, šta ti je!? Ne želim da se bijem, neću nevolju...!"* Ili, *„Nemoj brate (dečko, prijatelju, rođače) raditi nešto zbog čega ćeš čitav život žaliti...!"* Dobra strana takvog ophođenja je ta što ga uvlačite u lažnu sigurnost da Vas ima pod kontrolom. Nesvesno se iz borbenog stava na prstima spušta na celo stopalo i opruža noge u kolenima što je velika greška. Onog momenta kada krenete u napad, iznenađenje će biti potpuno.

6.1.1. SREDSTVA SAMOODBRANE

Zbog učestalosti fizičkih napada od strane razbojnika i siledžija na ulici, javnom prevozu, parkovima i mračnim ulicama, za te prilike razvijena su sredstva samoodbrane. Tim sredstvima je posvećena pažnja u smislu upotrebe i zloupotrebe, a o kojima pojedinac nije dovoljno informisan, iako su ona prepoznata u Zakonu o oružju i municiji.[25]

Pod sredstvima samoodbrane podrazumevamo sva sredstva kojima se pojedinac može uspešno suprostaviti nasilnoj osobi. Ta sredstva se dele u dve velike grupe: *legalna* i *nelegalna* sredstva samoodbrane.

25 Članom 26. Zakona o oružju i municiji Republike Srbije dozvoljeno je da punoletna lica mogu nositi gasne sprejeve i uređaje za izazivanje elektrošokova. Istim članom propisano je da maloletna lica starija od 16 godina mogu nositi gasni sprej. Gasni sprejevi, kao i uređaji za izazivanje elektrošokova shodno Zakonu o oružju i municiji spadaju u kategoriju „D", predstavljaju oružje za ličnu bezbednost i u tu svrhu se mogu upotrebiti.



Legalna sredstva samoodbrane su ona sredstva koje *Zakonodavac* prepoznaje kao dozvoljena (nije potrebna dozvola za njihovo nošenje i upotrebu). Sva ostala su *nelegalna*. Međutim, ako dođe do prekoračenja nužne odbrane (zloupotrebe legalnih sredstava ili njihova primena bez potrebe ili kao sredstva za napad) podleže se Krivičnom Zakonu i Zakonu o nošenju i držanju oružja.

U sredstva za samoodbranu spadaju *sprejevi i elektrošok* uređaji. Ova sredstva se svrstavaju u kategoriju „D" Zakona o oružju i municiji, što praktično znači da sva lica koja ispunjavaju određenu starosnu granicu (moraju imati napunjenih 16 godina) mogu slobodno da nabave i nose ovakva sredstva. *Svako ko želi da poseduje neki od ovih uređaja, mora znati, da se zloupotreba ovih sredstava strogo kažnjava i predstavlja krivično delo!* Neophodno je da se pojedinac bolje upozna sa ovom oblašću i zakonom kako ne bi došlo do problematičnih situacija.

Sprej



Često pročitamo u sredstvima informisanja o svakodnevnim situacijama, kao što su otimanje ženskih tašni, silovanja, ubistva, skidanje lančića sa vrata, otimanje mobilnih telefona, džeparenje... Biber sprej predstavlja veoma efikasno sredstvo samoodbrane. Zakon dozvoljava da se poseduje biber sprej kao sredstvo lične zaštite. Odlikuje se jednostavnim korišćenjem i malim dimenzijama. Zahvaljući tome lako staje u žensku torbicu, džep odeće ili se nosi kao privezak za ključeve.

Posebna prednost biber spreja je takozvano vreme reakcije napadnutog, od trenutka napada do trenutka delovanja spreja. Kod uvežbanih ljudi to vreme je samo 1 do 1,5 sekunde. Biber sprejem se može delovati na napadača sa bezbedne udaljenosti (i do 2 metra).

Biber sprejem napadač se ne povređuje, a pri tom se napadnuti efikasno štiti. Dovoljno je da poprskana osoba ispere vodom sluzokožu oka i nozdrava i neprijatan efekat spreja ubrzo nestaje. Pronašao je široku primenu u zaštiti od agresivnih pasa.

Zbog svojih dimenzija i jednostavne upotrebe, preporučljiv je osobama ženskog pola. Sa biber sprejem osoba ženskog pola će se osećati sigurno i zaštićeno, tako da ima pozitivno delovanje na psihu korisnika. Biber sprej su bočice punjene ekstratom ljute paprike. Taj ekstrat u sebi sadrži *kapsaicin* koji je odgovoran za efekte pečenja kože i sluzokože. Sprej na sebi nosi oznaku (OC) što govori o sastavu njenog punjenja.

Kada je reč o sprejevima za samodobranu u Srbiji, u slobodnoj prodaji se nalaze sprejevi pod oznakama CS i OC. CS sprej u svom sastavi ima *hlorocetofenon* (ortohlorbenzenmalon-dinitril), poznatiji kao *suzavac*[26]. Deluje na disajne puteve, izaziva

26 Ortohlorbenzenmalon-dinitril - gas suzavac u spreju.

trenutno slepilo i mučninu. Oba vrste punjenja moraju imati zakonom dozvoljenu koncentraciju materije koja uzrokuje nadražaj sluzokože. *U većoj koncentraciji mogu izazvati trajno slepilo pa i smrt*!

Preporuka je da se sprejevi isključivo kupuju od ovlašćenog prodavca. Ne kupovati sprejeve nepoznatog porekla i proizvođača. Neophodno je proveriti rok trajanja spreja koji mora biti utisnut na vidnom mestu. Kada se sprej nosi na javnom mestu mora uvek biti pri ruci. Sprej koji je u torbi „zatrpan" stvarima nema upotrebnu vrednost.

Elektrošoker (tejzer/tizer)



Što se tiče bliske borbe, odnosno samoodbrane, najefikasniji su elektrošok uređaji, pa se i sa njima treba detaljno upoznati. Ovi uređaji, kao i sprejevi, napravljeni su tako da samo trenutno onesposobe napadača, a za to vreme, žrtva ima dovoljno vremena da se izvuče iz kritične situacije. Ipak, osoba koja poseduje elektrošoker ili planira da ga nabavi, mora znati da je za odbijanje napada njime dovoljno *pola sekunde*, a da dejstvo elektrošokera od *jedne* do **četiri** sekunde stvara jake kontrakcije mišića, tako da napadač gubi ravnotežu i napadnuti može da se brzo udalji. Osobe koje imaju problema sa srcem ili ugrađen pesmejker mogu imati trajna oštećenja zbog delovanja elektrošok uređaja.

Treba pokušati u trenucima samoodbrane, koliko god je to moguće, voditi računa da se uređaj ne prislanja na glavu ili u predelu srca napadača. Truditi se da „šoker" uvek stoji pri ruci kako bi se što brže odreagovalo (ako je to neophodno) i potom se skloniti što dalje na sigurno mesto.

Postoji opasnost da napadač, ukoliko vidi da žrtva poseduje elektrošoker za samoodbranu, pokuša da ga oduzme i potom iskoristi protiv žrtve. Da bi se to sprečilo, postoje elektrošok uređaji u više oblika (u vidu baterijske lampe ili čak u obliku mobilnog telefona). Ipak, najbolje je koristiti elektrošoker koji ima sigurnosnu iglu koja je povezana vezicom između elektrošokera i ručnog zgloba, tako da pri otimanju sigurnosna igla ostaje kod napadnutog, a uređaj koji se nalazi kod napadača nema nikakvu funkciju bez tog osigurača. Slaba strana elektrošokera je što napadač mora imati otkriven deo tela koji se napada elektro šokom.

Za sigurno korišćenje ovih uređaja, moraju se poštovati sledeća pravila:

- elektrošok uređaj ne sme da dođe u kontakt sa vodom,
- elektrošok uređaj ne sme se koristiti u prostorijama gde ima zapaljivih isparenja i
- treba redovno proveravati baterije na uređaju.

Ovo su osnovne informacije koje treba da zna svako ko želi da poseduje sredstva za samoodbranu, sve ostale informacije se dobijaju od ovlašćenog prodavca. Ne treba imati predrasude o sredstvima za samoodbranu, ali je neophodna svest da to nisu „igračke" i da se svaka zloupotreba kažnjava.



Bokser je sredstvo najčešće primenjeno u uličnim obračunima posebno među mlađom populacijom. Lako se prikriva od protivnika, brzo postavlja na šaku, a udarac njime u bilo koji deo tela uzrokuje nagnječenja i prelom. Najčešće mete za udarac bokserom su ciljevi na glavi. Napadnuti trenutno ostaje bez svesti. Posledice mogu biti traumatične. Prelomi kosti lica i nagnječenje mozga su najčešće povrede. Nabavljaju se od uličnih prodavaca svega-i-svačega. Prave se u kućnoj radionici savijanjem deblje armaturne žice ili izlivanjem metala (olova) u kalup. Mladi, uglavnom nisu svesni teških povreda koje ovo sredstvo nanosi udarenom i zato ga često koriste za napad i odbranu. Ukoliko policija ovo sredstvo pronađe kod nekog, oduzima ga i piše prekršajnu prijavu jer se bokser ne nalazi na spisku dozvoljenih sredstava samoodbrane. Napad i nanošenje teških povreda ovim sredstvom, javni tužilac karakteriše kao ubistvo u pokušaju sa nanošenjem teških telesnih povreda, što se zakonom vrlo oštro sankcioniše. Bez obzira na kaznenu politiku vrlo često je u upotrebi i kod mlađe ženske populacije.

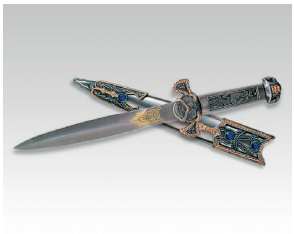
Kao imitacija boksera može da posluži prstenje na ruci ili specijalno napravljen prsten sa namenom za samoodbranu. Njime je potrebno naneti što više posekotina (ogrebotina) po licu napadača tako da je prinuđen da potraži prvu pomoć (saniranje povreda i ušivanje) u zdravstvenoj ustanovi. Lekari tada, po službenoj dužnosti, prijavljuju povredu policiji koja reaguje tako što privodi napadača na informativni razgovor o načinu zadobijanja povreda po licu i pišu prijavu o izvršenom napadu. Povrede prstenjem se mogu naneti i na drugim otkrivenim delovima tela napadača (ruke i noge).



Nož kao sredstvo napada i odbrane je veoma opasno oružje. On je jedno od prvih borbenih sredstava čoveka (kameni nož). Postoji ogroman broj sečiva raznih vrsta i namena. U situaciji koja zahteva odbranu od noža potrebno je što pre napustiti mesto napada jer su šanse protiv veštog napadača nožem minimalne.



Miroteh MCT 1057 Jagdkomando je poseban nož koji se izrađuje u ograničenim količinama. Oštrica mu je zakrenuta s tri ruba i iskovana od 440A nerđajućeg čelika. Sama oštrica je duga 17,8 centimetara, dok je ceo nož s ručkom dugačak oko 34 centimetra. Teži oko 700 grama.



Bodež je samo jedna posebna vrsta noža (nož specijalizovano namenjen za bod), tehnika borbe nožem se jednim delom prepliće sa tehnikom borbe bodežom. Za razliku od bodeža koji ima osno simetričnu oštricu, nož je najčešće složene osne simetrije sa oštricom najrazličitijih oblika. Dok je nož uvek pripadao svim klasama, bodež je pripadao vitezovima, vojnicima i aristokratiji. Borbe bodežima među viteštvom i vojskom gotovo da se i nisu upražnjavale, dok su borbe noževima bile svojstvene pučkim slojevima društva u svim vremenima. Borba nožem se kao nastavna jedinica posebno vežba bez izuzetka u svim vojskama sveta zato što je nož, u raznim formama *bajoneta*, još od 18. veka nezaobilazni deo opreme svakog vojnika i on ga mora znati koristiti kako na pušci tako i slobodno.

Nož ima kratko sečivo, ne može se koristiti za mačevanje, pa su tehničke radnje, koje se u borbi sa njim mogu izvoditi veoma siromašne - i zato se on, kao sredstvo napada i odbrane, koristi dominantno *ofanzivno*. Međutim, ova činjenica, umesto da borbu olakšava, u velikoj meri je otežava, čak do te mere, po težini i rizicima, borba noževima nema premca. To je stoga, jer je sudar dva oružja, koja se koriste ofanzivno, uvek obostrano najrizičniji. Akcije su ovde veoma brze pošto je nož lagan i pokretljiv, a ubitačan, pri čemu je njegovo sečivo, zbog malih dimenzija teško uočljivo.

Od borbe noževima postoji samo jedan tip borbe koji je rizičniji, a to je borba dva borca naoružana sa po dva noža. Ovo je veoma opasan i težak tip borbe. On se gotovo po pravilu završava sa obostranim pogocima zbog čega je nakon perioda gladijatorskih borbi gotovo nestao. Kod ovog tipa borbe je pokretljivost sečiva izuzetno velika zbog čega je kontrola dešavanja jako slaba za oba učesnika. Takve borbe su imale veoma malo taktičkog i veštine u sebi tj. najviše su se oslanjale na instinkt, refleks i pre svega na sreću i slučaj. Borbe bodežima i noževima su u periodu 16-17. veka bile toliko rasprostranjene da su se kao veština izučavale i vežbale u školama mačevanja širom Evrope. U tu svrhu su bili u upotrebi drveni noževi sa zaštitnim kapicama na vrhu ili noževi od presovane debele kože (Stanković, 2012).

Napad nožem je smrtonosan. U borbi protiv noža se mora biti ozbiljan i efikasan. Svaki pokret, stav, pogled i udarac moraju biti brutalni u toj meri da to napadač oseti. Od velike pomoći su sredstva koja se nalaze pri ruci: stolica, motka, šaka zemlje bačena u lice i slično. Kao sredstvo kojim se za trenutak omete napadač i zatim pobegne, može da posluži i poveći kamen ili cigla. Osim što se kamenom ili ciglom može ozbiljno povrediti napadač oni mogu da posluže kao štit koji se u borbi postavlja na liniju uboda nožem. Skinuti sako, džemper ili šal koji se zamota oko šake u slučaju da se mora hvatati za oštricu noža. Isto to važi za majicu s tim da ona može poslužiti i kao sredstvo za ometanje vidnog polja napadača.

Bejzbol palica je najčešće sredstvo napada. Kao sredstvo samoodbrane se ne koristi često osim ako se bejzbol palica nalazi pri ruci u trenutku kada se treba braniti. Bejzbol palica se zbog svoje specifičnosti može koristiti umesto pendreka. Palicom se



može udarati kroz sve tri ravni (frontalna, sagitalna i transverzalna). Takođe se koristi kao sredstvo za ubadanje u telo napadača. Palicom se udaraju svi delovi tela napadača. Ako je moguće napadača treba onesposobiti bočnim udarcima u koleno ili kuk. Ne treba koristiti glavu kao mesto za udaranje pošto udarac u glavu može biti smrtonosan. Vrlo je opasno sredstvo u masovnim tučama ili protestima. Tokom protesta u Engleskoj 2011[27], godine naglo je skočila prodaja bejzbol palica preko internet prodavnica.

Dužina bejzbol palice za sport je precizno definisana i iznosi 1,1 m. Širina palice ne sme da bude veća od 6,6 cm i to na delu palice kojom se udara lopta. Na delu, koji je zapravo rukohvat, prečnik je manji i nije specijalno definisan. Težine bejzbol palica mogu da variraju u opsegu od 0,94 kg. pa do 1 kg. Bejzbol palice se prave od drveta ili metalnih legura. U amaterskom bejzbolu je dozvoljeno korišćenje obe vrste. U poslednje vreme sve češće se koriste drvene palice, pre svega zbog bezbednosti igrača. Kao najpodesnija vrste drveta smatraju se žuta breza i američki jasen.

Kao metal najčešće se koristi aluminijum ili neke legure aluminijuma i ovakve palice su pogodnije za brže i jače udaranje lopte. Zato iz bezbednosnih razloga deo glave igrača koji je potencijalno ugrožen udarcem lopte mora biti zaštićen, ili odgovarajućim oblikom kacige ili mrežom preko lica.



Baterijska lampa takođe spada u sredstva samoodbrane. Kada je reč o samoodbrani, baterijska lampa sigurno nije oružje koje može prvo da padne na pamet. Verovatno bi se retko setili baterijske lampe, posle pištolja, tejzera, biber sprejeva i sličnih sredstava samoodbrane.

Međutim, prednosti dobre baterijske lampe su višestruke. Prilikom nestanka električne energije baterijska lampa je od velike koristi bilo da je potrebna u kući li napolju. Uz perorez, verovatno je jedan od najkorisnijih alata, i ukoliko se pravilno koristi, može da bude jedan od najboljih i najpraktičnijih alata za samoodbranu. U tom smislu, neophodno je da termin baterijska lampa zamenimo terminom taktička lampa. Šta je taktička lampa? To je baterijska lampa koja je pravljena za taktičku upotrebu, recimo za vojsku ili policiju. Međutim, taktička lampa mora da odgovara potrebama, ali i izazovima sa kojima se ova grupacija ljudi suočava i zbog toga taktičke lampe svetle jače od običnih, kompaktnije su i prave se od lakog, ali snažnog aluminijuma kako bi bile što izdržljivije. Upravo to ih čini taktičkim, to jest boljim od običnih.

27 *London riots: „People are fighting back. It's their neighbourhoods at stake"* | UK news | The Guardian https://sr.wikipedia.org/sr-el/Bejzbol palica

Kako nam taktička lampa pomaže u samoodbrani?

Identifikacija pretnje - Baterijska lampa osvetljava mračne zone koje napadači mogu često koristiti kao sopstvenu prednost. Osvetljavanjem mračnih zona identifikuje se potencijalna pretnja i eliminiše se prednost koju ima napadač koji vreba iz senke. Ponekad je i to dovoljno da obeshrabri napadača i da on odustane od napada.

Dezorijentacija napadača - Šta se dešava kada neko usmeri automobil sa dugim svetlima prema drugom automobilu? Slična stvar je i sa lampom. Kada se uperi u oči izaziva kratkotrajno slepilo i dezorijentaciju. Jedino što napadač vidi je zid svetlosti i možda tamnu siluetu iza. Istovremeno se skriva položaj napadnutog kao i druga sredstva samoodbrane ukoliko ih poseduje.

Improvizovano oružje - Lampe su odlično improvizovano sredstvo za udaranje skoro kao štap ili palica. Praktično neka vrsta tupog oružja. Kućište lampe je znatno izdržljivije od pesnice i ne oseća bol. Ako nemate nimalo treninga, pokret bi otprilike trebalo da izgleda kao da zakucavate ekser ili udarate pečat najjače što možete. Pored toga, ukoliko je lampa manjih dimenzija, tako da može stati u stisnutu pesnicu, postaje izuzetan pojačivač udarca (enhancer).

Pored očiglednih prednosti, taktička lampa poseduje još i niz drugih prednosti koje ćemo ovde nabrojati:

- *Taktička lampa nema restrikcija* - baterijska lampa je potpuno legalna. Može da se nosi svuda i uvek.
- *Taktička lampa je diskretna* - većina taktičkih lampi je malih dimenzija i bez problema može da stane u džep, torbicu i slično. Isto tako, ne izaziva podozrenje okoline, ukoliko vam se nađe u rukama ili u slučaju da neko baci pogled na sadržaj vaše torbe, ili ako Vam ispadne iz ruke.
- *Taktička lampa ne zahteva trening* - ukoliko znate da pritisnete dugme, znate i da koristite lampu. Nema utroška vremena na obučavanje kako je upotrebiti što je vrlo često prilikom korišćenja nekih drugih alata za samoodbranu. Pravilna upotreba lampe zahteva malo vežbe ili treninga.
- *Taktička lampa pruža zaštitu od životinja* - jak snop svetlosti dezorijentiše životinje bilo divlje ili domaće. Reakcija na svetlosni snop uperen u njihove oči, najverovatnije će dovesti do bega.

Kako se koristi taktička lampa za samoodbranu?

Lampa može da se koristiti na nekoliko nivoa u zavisnosti od pretnje sa kojom smo suočeni. Za početak, lampa se može koristiti kao *sredstvo opreznosti*. Korišćenjem lampe može se identifikovati pretnja sa distance i tako se stvara prilika da se potpuno izbegne.

Ovo se uvek preporučuje, jer je najbezbednije. Samo fizičko prisustvo lampe diže nivo opreznosti, motiviše uključenje mozga i ostalih čula. Ako se stekne navika držanja lampe u ruci uvek pri prolasku pored tamnih i neosvetljenih zona, podiže se nivo

opreza. Ako se koristi lampa, to znači da postoji oprez, da postoji svest o opasnostima koje prete iz okruženja i da niste laka meta. Većina napadača su oportunisti, oni traže žrtve, ne izazove. Biti „teška meta" izgleda da je moćna stvar u odvraćanju. Osvetljavati treba tako da izvor svetlosti bude bočno daleko od tela, kako se, zbog refleksije, ne bi odao položaj potencijalnom napadaču.

Lampa se koristi na sledeći način:

- osvetliti okruženje,
- pregledati okruženje u potrazi za pretnjama,
- isključiti lampu
- pomeriti se i
- ponoviti postupak.



Na sledećem nivou lampa može da se koristi kao *sredstvo za zaslepljivanje* ako potencijalna pretnja priđe dovoljno blizu. Kao preventivna taktika, može da se zauzme stav sa obe ruke podignute uvis, tako da vam lampa bude u jačoj ruci i blago iza u predelu vilice u nivou uha, dok je otvoren dlan slabije ruke usmeren ispred. Ovo je univerzalni znak za komandu *„ostani tu"*. Isto tako, iz ovog položaja se može braniti, a da se pri tom ne izgleda agresivno. Korišćenjem u kombinaciji sa verbalnim tehnikama može da bude dobra stvar u postavljanju granice napadaču.

Ako ovo nije dovoljno, može se osvetliti u pravcu očiju napadača, privremeno ga zaslepeti i tu priliku iskoristiti za bežanje. Ovo je uvek imperativ ako napadnuti nije vešt fizičkoj samoodbrani. Pa čak i ako jeste, mnogo stvari može da krene onako kako ne želimo, pa je rizik nepotreban.

Koncept zaslepljivanja u pozadini korišćenja taktičke lampe je vrlo jednostavan. Svi posedujemo noćni vid, odnosno ljudske oči se prirodno prilagođavaju na tamu posle izvesnog vremena. Potrebno je oko 30 minuta da se oči potpuno priviknu na mrak, ali tada postaju do 100.000 puta osetljivije na svetlost.

Ukoliko ne postoji način da se izbegne napad treba koristiti klasičnu „udari i beži" taktiku. To je nivo na kome sigurno dolazi do napada i zato se treba spremiti za preventivni udar. Uperiti lampu ka očima napadača i iskoristiti zaslepljujući efekat lampe. Nakon toga šutnuti napadača u prepone i odmah napustiti mesto napada. Dobar manevar je i sklanjanje u stranu sa linije napada, a napad lampom izvesti prirodnim pokretom „zakucavanja eksera čekićem". Ukoliko je napadač blizu i nije moguć udarac nogom, odmah posle zaslepljivanja lampom, treba plasirati udarac slabijom rukom u pravcu očiju napadača (najbolje opruženim i blago raširenim prstima). Potom se opet treba skloniti sa linije napada (jer napadač može instinktivno da krene prema poslednjem mestu gde je video izvor svetlosti) i napadati agresivno rukom koja drži lampu. Jedan dobar udarac lampom može da okonča napad.

Slabija ruka može da se koristi za pariranje, preusmeravanje i blokiranje udarca ako je do napada već došlo, a to je nešto što već zahteva trening. Ne zaboravite da lampa mora biti u ruci da biste je upotrebili. Neće mnogo pomoći ukoliko se nalazi u torbi ili u džepu. Ako se nosi kao sredstvo za samoodbranu, nosi se u ruci.

Nije loša ideja, da u situacijama kada se osećate stvarno ugroženo u slabiju ruku stavite ključeve, tako da sami ključevi budu među prstima. Ključevi značajno povećavaju energiju udarca jer je koncentrišu na manju površinu, tako da napadaču nanose značajno više štete, kako zbog toga, tako i zbog svog oblika. Ovako se dobija jedna izuzetno dobra taktička kombinacija. Pored toga, ključevi se mogu baciti kako bi se odvratila pažnja napadaču.

Složenije varijante napada bi uključivale i napredne tehnike pretrage i osvetljavanja pomoću lampe, tehnike za očuvanje sopstvenog noćnog vida u uslovima borbe, paljenje i gašenje lampe tokom napada u svrhu skrivanja sopstvenog položaja i zbunjivanja napadača. Naravno, ovde mogu da se ubroje i odbrane i taktičke situacije sa više napadača. Međutim, za ovo je potreban ozbiljan trening i instruktor, ali to izlazi iz konteksta koji su ovde dovoljni da se analiziraju.

Kakvu lampu treba tražiti?

Da bi lampa predstavljala dobro i korisno sredstvo za samoodbranu, neophodno je da poseduje sledeće karakteristike:

- *Male dimenzije* – lampa treba da bude dimenzija šake. Potrebno je da komotno staje u džep.
- *120 lumena* – svetlosni snop mora da ima dovoljno snage da zaslepi napadača.
- *Jednostavna* - primarna funkcija je osvetljavanje. Ne treba kupovati suviše kompleksnu lampu sa previše funkcija, jer to u stresnoj situaciji može da zbuni korisnika.
- *LED* - potražiti lampu sa diodama umesto sijalice, jer se ove druge mogu polomiti prilikom pada.
- *Vodootpornost* - lampa mora da funkcioniše u svim uslovima (i po kiši).
- *Gruba konstrukcija* – najbolje je da lampa bude od tvrdog aluminijuma. Čvrst je, a lagan. Hvatište treba da ima hrapavu površinu da lampa ne bi klizala iz ruku.

6.1.2. OBUKA

Kada je reč o obuci samoodbrane postoji mogućnost grupnog i pojedinačnog vežbanja. U većini slučajeva pojedinci obuku sprovode samostalno, kod kuće, u lošim uslovima. Takva obuka može dati vidljiv rezultat ali ne i dovoljan. Pretežno se sastoji od, recimo, garažnog ili podrumskog prostora u kome se nalaze sprave za vežbanje (tegovi, džak za boks, sobno vratilo i strunjača). Vežbanje se uglavnom sastoji od dizanja tegova i udaranja u džak za boks. Entuzijazam je osnovni pokretač. Literatura koja se koristi za „obuku" je uglavnom zastarela ili nedovoljno jasna. U takvim okolnostima retko

da postoji neki suvežbač koji poseduje znanje da ispravno tumači uputstva pronađena u dostupnoj literaturi. U početku sve lepo funkcioniše i broj vežbača u tako malom prostoru raste. Bez obzira na pravilnost vežbanja određeni atletski kapacitet pojedinca se uvećava. Svaki vežbač je počeo sa vežbanjem iz nekog svog razloga (povećanje mišićne mase, smanjenje masnih naslaga, uvežbavanje tehnike pravilnog udarca u boksu, i sl.). Onoga trenutka kada dođe do zastoja u napredovanju dolazi do pada motivacije za daljim radom. Moguće je da neko od vežbača odustane od daljeg vežbanja i na taj način loše utiče na ostale vežbače. Tada je potrebno napraviti korak napred tako što se ode u klub specijalizovan za borilačke veštine i samoodbranu. Svaka borilačka veština u sebi sadrži elemente samoodbrane.

Ipak je najbolje otići u klub za samoodbranu. Tu se dobiju sve neophodne informacije o programu, trajanju i ceni. Instruktori poznaju principe rada sa pojedincem ili grupom, mogu kvalitetno da procene osposobljenost pojedinca i definišu program njegovog napredovanja. U klubu (grupi) postoje više kategorija vežbača, od početnog do naprednog nivoa, tako da se program prilagođava, a instruktor je u mogućnosti da se svakom pojedincu dovoljno posveti. Kritičku analizu usvojene tehnike i nadzor vrši stručno lice. Pre samog odlaska u klub neophodno je obaviti lekarski pregled sa testom opterećenja kako bi se izbegle neželjene komplikacije.

Metodi obuke

Kompletan pregled pravilne obuke i treninga nije tema ove knjige. Međutim, ističemo da prosečan čovek koji želi da se brani i odbrani na ulici ne mora da prođe kroz kompletnu obuku samoodbrane. Za ozbiljniju implementaciju samoodbrane u životne uslove orijentacija pojedinaca prema klubu daje najbolje rezultate. Ulična borba ili borba protiv provalnika u vašoj kući ne zahteva isti nivo ili vrstu uslova kao sportska borba. Samoodbrana se od sportske borbe razlikuje po tome što:

- nema pravila i
- kardiovaskularna izdržljivost nije značajan faktor.

Američki eksperti za samoodbranu *Frederic Mastro*, *Doug Marciada*, *Frans Stroeven* i *Bob Pirs*[28], na osnovu praćenja konfliktnih situacija tvrde da ulična borba retko kada traje duže od deset sekundi. Imajući u vidu da će u uličnoj borbi biti nužno održati kontinuiranu eksplozivnu aktivnost u trajanju od 8-10 sekundi neophodno je kvalitetno poznavanje metoda odbrane. U skladu sa tim potrebno je obuku dizajnirati prema:

- Ulična borba se odvija unutar anaerobnih zahteva za stvaranje energije.
- Treningom se uvećavaju anaerobni kapaciteti.
- Sam trening treba da bude što vernija imitacija realnoj borbi na ulici, pri čemu je od izuzetnog značaja da budu uključeni i emotivni momenti.

28 Bob Pirs (Bob Pierce, SAD) i saradnici su došli, na osnovu praćenja uličnih borbi, do zaključka da je njihovo tajanje oko 10 sekundi. Statistika kaže da se ulične borbe najčešće završavaju nakon 4-7 sekundi. http://www.fightfast.com/fgv3/fzw-day29.php.

Na treningu vežbajte najčešće iniciranje napada, preterani napad kao i kontranapad iz više pozicija i stavova. Ako se vežbanje realizuje iz stava deeskalacije sukoba (ruke pružene napred i blago povijene u laktu), tada je potrebno raditi na brzini povlačenja ruku od protivnika prema sebi uz istovremeno rotiranje oko napred postavljene noge i povlačenje protivnika bočno u stranu. Na taj način se smanjuje udarna površina koju protivnik vidi i omogućava snažan kratak kontra udarac krošeom u nos, bradu, grlo, grudnu kost ili pleksus u zavisnosti od toga šta protivnik ne brani. Ovo je pozicija iz koje treba *uvek* započinjati odbranu.

Prilikom borbe potrebno je stalno postavljati prepreke između napadnutog i napadača. Prepreke mogu biti ispružene ruke, sto, stolica, vrata automobila i slično. U suštini, radi se o smanjivanju slobodnog prostora koji napadač može koristiti kao sopstvenu prednost, recimo kao potencijalni zalet. Neprekidno ometanje napadača može biti mnogo efikasnije od snažnih udaraca. Uvežbavanje sklanjanja (eskivaže) mogućih ciljeva na telu i primena naučenog, napadača upozorava da pred sobom nema lak plen nego veštog borca. To ga može u dobroj meri demoralisati i odvratiti od daljih namera, pa da i on sam sukob prevede na teren deeskalacije. Istovremeno treba vežbati načine otkrivanja ciljeva na telu napadača i kako ih pogađati kada su u pokretu. Za to može poslužiti težak džak za boks koji je zaljuljan. Istovremeno se vežba udarac i izbegavanje udaraca. Ako se vežbanje odvija uz pomoć partnera, neophodna je zaštitna oprema u vidu rukavica, kacige i pojasa koji štiti grudi i predeo ispod pojasa. Često je potrebno koristiti zaštitna sredstva za kolena, potkolena i skočne zglobove. Na svakom treningu se vežba zaštita i udaranje vitalnih tačaka (ciljeva) na telu protivnika.

U toku rada sa partnerom neophodno je uvežbavati verbalne trikove koji mogu prevesti sukob u mirnije vode. Često uzvikivanje *„Policija"*, *„Ovamo brate, siledžija"* ili *„Pljačka"* „*Vatra" i „Upomoć"*, odvraćaju pažnju napadača. Dovođenje sukoba za vreme vežbanja u realne okvire kroz pretnje, psovke i galamu povećava spremnost pojedinca za stvarne ulične tuče. Emotivna komponenta, odnosno njena stabilnost, pruža izglede da se iz borbe izađe nepovređen ili sa vrlo malim telesnim povredama.

Na treningu je potrebno uvežbavati udarce rukom i nogom sa bliskog, srednjeg i većeg rastojanja. Njihovo uvezivanje u celinu donosi prednost u odnosu na protivnika koji svoj napad bazira, recimo, samo na udarce rukom ili nogom na srednjem odstojanju. Prilikom sukoba na bliskom odstojanju prilično je efikasan udarac glavom u koren nosa, vrh vilice ili ušnu školjku. Protivniku ne dozvoliti obuhvat tela preko vaših ruku naročito ne sa leđa ili bočne strane.

Uvežbavanje udaraca kolenom, laktom pa čak i ramenom, borbu može prekinuti ili je završiti u vašu korist. Istovremeno se posmatra više ciljeva iznad i ispod pojasa a napada najmanje branjen. Ciljevi iznad pojasa su: pleksus, grudna kost u svojoj celini[29], podpazušna jama, vrat, grlo, vrh brade, nos, oči, čelo, potiljak i ušne školjke.

29 Grudna kost, *oss sternum*, sastavljena je iz: *manubrium sterni* (drška mača), *corpus sterni* (telo, oštrica mača) i *processus xyphoideus* (mali produžetak na kraju kosti). Snažan udarac u grudnu kost izaziva njen prelom i oštećenje unutrašnjih organa koje štiti (srce i pluća).

Ciljevi ispod pojasa su: trbušna regija, genitalije, karlica, kukovi, natkolena, kolena, potkolena, skočni zglob i stopala.

Korišćenjem „*borbenog uzvika*" ili „*krika*" na trenutak zaustavljamo protivnika i time dobijamo dragoceno vreme za pripremu našeg napada ili odbrambenog zahvata. Njegov mozak će potrošiti dragocene trenutke za obradu podataka koje mu šalje vaš „borbeni krik" (*Štaaaa? Do đavola! Stani!*). Uzvik ili krik mora biti što glasniji, praćen izrazom lica koje preti. Za to vreme počinje vaša aktivnost prema njemu, brza i odlučna! Druga funkcija „borbenog uzvika" ili „krika" je da mobiliše telo na akciju i ubaci adrenalin u krvotok. Ogromna je razlika između razmišljanja i preduzimanja akcije. Mozak treba da pokrene, a ne da blokira onoga koji se brani. Ovo vojnici prilikom sukoba sa zaraćenom stranom koriste hiljadama godina *(„Uraaaaa", „Napreeeed", Zamnoooom", „Juriiiiš"...*). Komanda koju šalje mozak mora da bude *kreni*. Oklevanje daje šansu napadaču. *Prvi udarac daje prednost*! On se često naziva i *pristupni udarac* koji otvara mogućnosti za efikasnu samoodbranu.

Za vreme vežbanja obratite pažnju na pravilno izvođenje tehnika samoodbrane počev od udaraca (direkt, kroše i aperkat) pa do zahvata (držanja, poluga, gušenja i bacanja). Za to je od ogromne koristi instruktor samoodbrane. Bob Pirs američki instruktor samoodbrane i njegovi saradnici su pregledali veliki broj video zapisa uličnih borbi i zaključili da one ni malo ne liče na borbe obučenih boraca. Redak je slučaj da neki od boraca, učesnika u tuči, pravilno izvede udarac ili zahvat kojim savlada protivnika. Sve je to, kako Bob Pirs kaže, previše „divlje", bez minimalnog utroška energije kako bi se postigao maksimalan efekat (Pierce, et al. 2009). Razlog za to leži u nedostatku kvalitetne obuke samoodbrane ili je ta obuka dobra ali nedovoljna. U borilačkim sportovima, da bi se pokret usvojio do nivoa motoričkog stereotipa, određen pokret je potrebno ponoviti od nekoliko hiljada do petnaest i više hiljada puta (Tamura&Shelton, 1981). Iako zvuči neverovatno, ovaj podatak je vrlo realan.

Prilikom obučavanja nekog pokreta potrebno ga je vežbati pred ogledalom uz prisustvo instruktora koji će vršiti korekcije. Pokreti se izvode od poznatih i usvojenih ka nepoznatim i složenim. Ovaj redosled ne treba preskakati jer će se u tom slučaju produžiti trajanje obuke. Vežba se do formiranja motoričkog stereotipa uz njegovu proveru u realnim situacijama. To ne znači da se proverava u uličnoj tuči nego u sali u Randori[30] sparingu sa protivnikom koristeći 70-80% snage. Pokret se povremeno izvodi u punoj brzini automatski, bez razmišljanja. Vežba se dok instruktor i vežbač ne budu zadovoljni rezultatom nakon provere u Randori sparingu. I posle toga je potrebno povremeno proveravati usvojen pokret (tehniku) kako funkcioniše u kombinaciji

30 Randory - izraz se koristi u Aikidou, Džudou, i Brazilskom Džijudžicu, u klubovima van Japana. U Japanu, ovaj oblik prakse se naziva Taninzu-Gake (多人数掛け), što doslovno znači više napadača. U Judo-u, Jiu-Juts-u i Šodokan Aikidou, između ostalog, najčešće se odnosi na sparing jedan-na--jedan, gde partneri pokušavaju da se odupiru i suprotstave međusobnim tehnikama. U drugim stilovima Aikidoa, naročito Aikikai, odnosi se na oblik vežbe u kojoj se Aikidoka brani od više napadača u kratkom vremenskom razmaku, ne znajući na koji će način napasti napadač, i po kom redosledu. Stvarno značenje reči *Randori* zavisi od borilačkih veština u kojoj se koristi.

sa drugim pokretima ili tehnikom. Nakon toga se vežba pred ogledalom zatvorenih očiju, a instruktor proverava tačnost izvedenog pokreta. U početku je dozvoljeno povremeno pogledati u ogledalo radi korekcije, naročito ako se izvode složeniji pokreti ili kombinacija pokreta. Kada je instruktor zadovoljan izvođenjem pokreta, dalje se vežba maksimalnom brzinom zatvorenih očiju.

Sledeći nivo je vežbanje na džaku za boks (ako je udarac u pitanju) ili lutki za vežbanje kad je u pitanju *Jiu-Jitsu* tehnika. U početku se izvodi sporo uz vizuelnu kontrolu pred ogledalom. Ako je procena instruktora takva da je tehnika izgubila na kvalitetu izvođenja, najbolje je ponovo preći na prethodni način vežbanja. U početku se vežba polako.

Nakon ovog načina vežbanja prelazi se na vežbanje sa partnerom, punom brzinom i snagom uz upotrebu zaštitne opreme. I ovog puta je potrebna prisutnost instruktora koji će po potrebi zaustavljati borbu i vršiti neophodne korekcije. Prilikom korigovanja instruktor ukazuje na veće greške, a kada se one otklone prelazi se na manje. Proces obučavanja je relativno dug, ali se skraćuje ukoliko je pod nadzorom stručne osobe. Važno je napomenuti da se usvojena tehnika ne proverava na prijateljima ili članovima porodice, što je u životu čest slučaj. Može doći do povrede jer su oni neuvežbani i nespretni da se kvalitetno odbrane.

Preporuke za razmišljanje:

- „Sa neobrazovanim ljudima najteže je izaći na kraj. Kad ste intimni sa njima, oni postaju drski, a kad ih ignorišete oni se vređaju." (Konfucije)
- Bogatstvo i moć su stvari kojima čovek teži, ali on ne sme uživati u njima ako ih je stekao na neprikladan i nepravedan način. Niko ne voli siromaštvo i oskudicu, ali se protiv njih ne sme boriti na nepravedan način.
- „Onaj ko je ovladao pravom prirodom života, ne nastoji da postigne ono što život ne može da pruži." (Čuang Ce)
- Važan je entuzijazam, ali u borilačkim sportovima, da bi se određen pokret usvojio do motoričkog stereotipa potrebno ga je ponoviti od nekoliko hiljada do petnaest i više hiljada puta. *Vežba čini majstora!*
- Raznovrsni sistemi borilačkih veština, su se kroz istoriju i tradiciju razlikovali po nameni i situacijama u kojima se upotrebljavaju. Ima onih koji su namenjeni za borbene svrhe, drugi ukazuju na put kojim se postiže dugovečnost, zatim spokoj i sreća. Borilački stilovi ukazuju na veštinu borenja rukama, nožem, motkom, mačem, raznim predmetima od drveta, metala i skrivenih snaga čovekove moći. *Umetnost je otkriti snagu sopstvene moći!*



VII
RAVNOTEŽA

Prema *Knjizi tekstova o Ju-Jutsu u Japanu*, koju je 1905. godine složio autor *Raku Uyenishi*, ljudsko telo je (ili bi trebalo da bude) uspravljeno na noge, najpre jer je tako bolja ravnoteža, a na drugom mestu zato što je u tako uspravnom položaju lakše održati ravnotežu. Hodanje se sastoji od naginjanja napred ili gubitka ravnoteže u smeru napred, kada se noga stavlja ispred (napred) da bi se ponovo uspostavila ravnoteža. Pri hodanju unazad imamo isti proces samo obrnuto. Brz i okretan čovek ima sposobnost da lakše povrati ravnotežu nakon što je izgubi nego jak, a spor pojedinac jer, čista i prosta snaga nikako nisu faktori koji doprinose ravnoteži.

Poznavanje ravnoteže i kako je narušiti je „tajna" koja omogućava *Jiu-Jutsu* borcu da urušavanjem ravnoteže lakše baci jače i teže protivnike bez nekog velikog napora i bez upotrebe snage (u opšte prihvaćenom smislu te reči). Na primer, najmanji dodir samo jednog prsta pomeriće balvan u određenoj tački ravnoteže. Na isti način, ako je ljudsko telo u određenoj tački ravnoteže, najmanje povlačenje ili guranje narušiće tu ravnotežu i pad postaje neminovan osim ako se oslonac ne prilagodi u, ili pre kritičnog momenta. Naravno, mora da postoji momenat nakon koga postaje fizički nemoguće vratiti izgubljenu ravnotežu, ili, drugim rečima „sprečiti pad". I skeptiku je očigledno, da nikakva količina snage neće biti od koristi pošto se ta tačka dostigne, i da je konačno, stvar zdravog razuma, činjenica da su u određenoj tački ravnoteže, jak i slab borac - *jednaki*.

Ovo će najočiglednije biti početniku kada je prvi put uspešan u, recimo, bacanju donjim delom potkolenice (skočnim zglobom). Na trenutak, on će jedva shvatiti da je izveo bacanje i više će imati utisak, kao da je njegov protivnik pao namerno. Nakon ponovljenih uspeha, shvatiće, da je iskoristio tačan fizički ili psihički momenat. Količina napora koju je on zaista upotrebio tako je beznačajna da bi se teško mogla definisati

kao „snaga" u opšte privaćenom smislu. Međutim, ne sme pogrešno da shvati i da misli da treba da upotrebi malo ili nimalo snage u „povlačenje". Ono mora biti jasno i oštro i izvedeno u preciznom psihološkom momentu (*Uyenishi*, 1905).

Ravnoteža je sva tajna *Jiu-Jutsu*-a kako u napadu tako i u odbrani. To je razlog zbog čega se mora uporno vežbati i prolaziti kroz razne faze ravnoteže i neravnoteže i nalaziti načine kako ponovo uspostaviti svoju ili narušiti ravnotežu protivnika. Onaj koji uči tajne *Jiu-Jutsu*-a to mora stalno imati na umu jer ga propust, u trenutku može staviti na milost ili nemilost bilo kom protivniku koji ima makar osnovno znanje *Jiu-Jutsu*-a.

Sledeća stvar koju treba zapamtiti je da sve pokrete treba izvoditi na najprirodniji i najlakši mogući način, sa utroškom najmanje moguće količine energije. Ne bi trebalo da bude ukočenosti ili produženog napora mišića bilo koje vrste, bilo u nogama, rukama ili telu. Kukovi moraju da budu savršeno opušteni ili preciznije rečeno, trup bi trebalo držati prilično labavo. Nema dovoljno snažnih reči kojima se može naglasiti ova činjenica, najvažnija od svih drugih faktora, koji su takođe značajni u održavanju savršene ravnoteže. Celo telo mora da bude izuzetno gipko, tako da kada je neophodan neki pokret, on može da se izvede sa najmanjim mogućim pripremnim zamaranjem ili odlaganjem. Jer, potrebno je vreme da se mišići opuste i ponovo stegnu. Kod nekih ljudi ovaj period traje duže nego kod ostalih, tako da ako treba reagovati, dragoceno vreme će biti izgubljeno.

Na primer, pretpostavimo da protivnika treba baciti donjim delom potkolenice (skočnim zglobom) na desno. Da bi to uradili potrebno je vući svojom desnom rukom. Ovo se radi sa iznenadnim oštrim trzajem, a ne sa dugim jakim i sporim vučenjem. Objasnićemo zašto je ovo važno, kako bi onaj koji uči *Jiu-Jutsu* mogao dobro spoznati prednost ovako malog detalja. Na prvom mestu, iznenadan oštar trzaj zahteva manji utrošak energije i mišići se ne umaraju tako brzo kao u slučaju nametnutog produženog napora, dok na drugom mestu, iznenadno vučenje ne remeti sopstvenu ravnotežu kao što je slučaj kod dugog vučenja, što je veoma važna stvar. Recimo, ako želite da povučete nešto ili nekoga ka sebi, vi prirodno istegnete leđa i tako izgubite ravnotežu prema nazad, taman dovoljno (ako možete tačno da izmerite) da izvedete vučenje. Samim tim na kraju povlačenja možete ponovo da uspostavite svoju ravnotežu.

Što bliže možete da držite telo stvarnoj tački ravnoteže ili „tačnoj" ravnoteži biće vas teže baciti, ili u slučaju pokušaja veće su šanse da se oporavite i spasete pada. Onoga koji ozbiljno shvati metod stvarne ili "tačne" tačke ravnoteže, odnosno metod najmanjeg odstupanja od tačke ravnoteže, protivnik će teže baciti na pod. Ovaj metod smatra se veoma efektnim, najbezbednijim i najboljim za očuvanje ravnoteže.

Objasnićemo zašto telo, onoga koji uči *Jiu-Jutsu* i uvežbava ravnotežu ne bi trebalo da bude kruto već, nasuprot, oslobođeno zatezanja koliko god je moguće. Ako ste kruti, lakše ćete biti oboreni, naročito ako ste žrtva teretane i bodibildinga koji uzrokuju abnormalni razvoj, koji se graniči sa stanjem poznatim kao „ekstremna mišićavost". „Ekstremna mišićavost" pojedince generalno čini krutim i nezgrapnim u pokretima i zato im treba napor koji traje duže da povrate izgubljenu ravnotežu. Veća sila poluge

postiže se održavanjem tela gipkim i opuštenim. Ono što možemo naglasiti, čini se poslednje ali ne i najmanje bitno, je da mnogo više boli ako padnete kruto, a ne opušteno.

Jedna od prvih grešaka koju početnik pravi tokom obuke borilačke veštine je možda neprirodan način koji ima pri držanju opruženih ruku napred, odnosno, u pokušaju da protivnika „drži dalje od sebe". Pošto ovakav pokret dovodi do otpora i napregnutih mišića, što je velika greška u ozbiljnoj borbi, jer je ruke, koje su ispružene, daleko lakše slomiti ili isčašiti, nego kada su savijene. Obe ruke bi trebalo da budu savitljive, bez grčevitog kontakta sa protivnikom, tako da ruke odmah mogu da se zategnu za bacanje ili isto tako brzo da budu oslobođene kada to okolnosti zahtevaju.

Ne treba se odupiriti kada vas protivnik gura, pametnije je povećati brzinu u tom pravcu i povlačite ga pomalo u isto vreme ili obrnuto ako vas vuče. Nikada mu ne dozvolite da vam nametne „naprezanje", nego idite sa njim, ako ništa bar malo brže od onoga na šta vas tera njegovo povlačenje. Poštovanjem pravila neopiranja Vi gotovo uspostavljate svoju ravnotežu pre nego što vas on natera da je izgubite, dok on praktično gubi svoju i nema pomoć Vašeg otpora od kojeg je zavisio više ili manje da povrati svoju ravnotežu. Ovako, na jedan lak i jednostavan način Vi neutrališete njegove napore da vas izbaci iz ravnoteže i u isto vreme stvarate pogodnu priliku da bacite njega, pre nego što on baci Vas.

Smatra se da je lako, čak i pri rvanju sa ljudima koji imaju pobede na važnim takmičenjima u evropskim stilovima rvanja, da ih oborimo jednostavnim vučenjem kragne i rukava kada stoje u običnoj poziciji savijenog tela ili kada se naginju napred kao „hvataj-kako-možeš" (Catch-as-catch-can) ili rvači grčko-rimskog stila. Oni svoje protivnike guraju napred do te mere, da njihova tela zauzimaju poziciju u kojoj bi, da ih sam protivnik ne pridržava, pali bez ikakve asistencije. Pod ovakvim okolnostima ne bi trebalo da bude teško razumeti, da je mali trzaj u smeru u kom oni guraju, sasvim dovoljan da uzrokuje pad. U isto vreme ostavljaju sebe otvorenim za mnoga druga bacanja, naročito ona poznata kao „stomačna" bacanja, slikovito i posebno efektno bacanje, tako da i neka slabašna devojka može da ga upotrebi protiv najkrupnijeg protivnika, ukoliko pravilno usvoji i nauči tehniku bacanja. Izbacivanje iz ravnoteže ili *Kuzuši* (Kuzushi) je onaj aspekt *Judo*-a koji ga razdvaja od drugih borilačkih veština i koji je sasvim upotrebljiv u samoodbrani. U cilju da sa lakoćom bacite protivnika tokom sparinga, *Randori* vežbanja ili borbe (Šai - *Shiai*), kada protivnik žestoko uzvraća, ovaj veoma važan koncept izbacivanja iz ravnoteže se mora naučiti i dobro proučiti uz pomoć instruktora.

Početnici se u samom početku uče kako da protivnika izbace iz ravnoteže vučenjem ili guranjem u bilo kom pravcu ili smeru. Međutim, izvesti to protiv aktivnog protivnika koji ne želi da bude bačen je veoma teško ako ne i nemoguće. Pa šta onda čovek može da uradi? Srećom, kada god neko napravi neki pokret, njegova ravnoteža je narušena, a onda kod džudoke, ili bilo kog drugog borca, dolazi do izraza veština da prepozna ove momente i da brzo deluje.

Stvaranje reakcije - ovo je verovatno najpoznatiji način u *Judo*-u za izbacivanje protivnika iz ravnoteže bez guranja ili vučenja u smeru u kom želite da ga bacite. U

suštini, protivnik se gura ili vuče u *suprotnom* smeru od onog u kom želite da ga bacite. Razlog tome je, što će se protivnik u odbrani, da bi se odupro guranju ili vučenju, naginjati ka suprotnom smeru. Na primer, ako neko želi da protivnika baci unazad sa *O-Soto-Gari* (Veliko spoljašnje košenje), vučenje napred bi nateralo protivnika da se odupre naginjanjem tela unazad i na taj način dozvoljava da se plasira *O-Soto-Gari* tehnika veoma lako.

Kada napraviti korak napred, nazad, ili sa strane? Jednom kada se sa protivnikom uhvatite u gard usledиće pokret koji će biti najverovatnije korak u bilo kom smeru. Izvođenje bacanja u smeru u kom se protivnik kreće je mnogo lakše ako pomeraju svoj centar gravitacije (težište) u smeru bacanja. Kod ovakvih bacanja su dobre tehnike čišćenja. Jedno od omiljenih trenutaka za plasiranje tehnike kod većine boraca je kada protivnik iskorači, tada mu blokiraju zadnju nogu svojim stopalom da ne može da krene prema napred, a istovremeno jako povlače njegov gornji deo tela u tom pravcu (napred). Protivnik više nije u mogućnosti da iskorači i ponovo uspostavi ravnotežu kako ne bi bio bačen.

Posle neuspelog bacanja - kada Vašem protivniku ne uspe bacanje, dok se vraća u borbeni položaj on je u tom trenutku *van* ravnoteže. Izvesti bacanje u smeru u kome se kreće postaje mnogo lakše. Na primer, nakon neuspelog *Uchi-Mata* bacanja vašeg protivnika, dok se vraća u borbeni položaj, pomeranjem njegove ravnoteže u smeru nazad, lakše se može primeniti *Morote-Gari* ili neko drugo bacanje u nazad.

Nakon ustajanja sa poda - Mnogo puta kada se dvoje ljudi bore na podu, ustaju u isto vreme. Kada Vaš protivnik ustaje, iskoristite momenat njegovog guranja nogama da se uspravi i izvedite bilo koju tehniku dizanjem ili čišćenjem. Za to je prikladna *Te-Guruma*, ali dobro će poslužiti i bilo koja druga tehnika čišćenja. Sve dok ste brzi u reagovanju i imate dobru procenu vremena (tajming - *timing*), uspećete da bacite protivnika (savladate ga) koristeći momenat kada on ustaje sa poda. Pomislite na čučnjeve kod podizanja tegova. Kada se protivnik odbacuju nogama da se uspravi posle čučnja, tada morate početi sa Vašim podizanjem protivnika tako da se vaše sile slože u komponentu koja ima krajnji ishod bacanje.

U kombinaciji - Treba kombinovati bacanja u cilju da se sprovede bacanje i obori protivnik. Na primer, pokušavate čišćenje stopalom koje ne obori Vašeg protivnika nego ga samo malo izbaci iz ravnoteže. Koristeći brzinu brzo izvedite drugo bacanje zato što vam protivnik nije potpuno u ravnoteži. Tada, to drugo bacanje ima više šanse da bude uspešno.

Posle eksplozivnog juriša - Zamislite da ste se upravo poklonili protivniku pre meča. Čim se poklonite eksplodirajte prema njemu i čvrsto ga uhvatite. Potpuno zaprepašćen jurišom vaš protivnik na delić sekunde zaboravlja na svoju ravnotežu. Tokom tog delića sekunde možete lako da oborite protivnika. Ovo se desilo mnogo puta na takmičenju čak i na najvišim nivoima. Obično, ljudi napadaju sa *Morote-Gari* mada će poslužiti bilo koje bacanje sve dok je eksplozivno i brzo i u sebi nosi faktor iznenađenja za protivnika. Ako ne uspe, trebalo bi bar da stvori mogućnost za drugi pokušaj bacanja.

„Čitanje" protivnika - Ovo je metod vrhunskog borca. To zahteva da se proučavaju pokreti protivnika, da se njegove akcije vrlo pažljivo analiziraju kako bi otkrili da li postoji neki skriven pokret ili „pripremno bacanje" na šta se protivnik često oslanja. Ako se otkrije taj pokret, onda treba razmišljati o protiv bacanju na taj pokret. Jednostavno, čekate da ga vaš protivnik izvede, zatim napravite protiv udar što bi bacanje trebalo da učini lakšim. Na primer, ako ste proučavali protivnika i otkrili da on napravi korak unazad pre nego što izvede bilo koju tehniku bočnog bacanja (nešto što je veoma uobičajeno), jednostavno sačekate da napravi korak unazad. Tačno znajući šta će sledeće da uradi, Vi planirate bacanje sa *Tani-Otoshi* ili neko drugo bacanje unazad čim zakorači i okrene se.

Iako tehnikama bacanja treba posvetiti dužnu pažnju i poštovanje, ipak je potrebno biti brz i protivnika uhvatiti pre nego što dobije priliku da povrati ravnotežu. Tokom *Randory* vežbanja, uvežbava se uočavanje trenutka u kome je protivniku narušena ravnoteža, kao i koji su najbolji načini da protivnika oborite tokom kritičnih momenata u kojima on pokušava da povrati ravnotežu.

7.1. IZAZIVANJE NERAVNOTEŽE - KUZUŠI

U praksi i literaturi *Kuzushi* se vrlo često naziva „*razbijanje ravnoteže*". Razlog za učenje *Kuzushi* tehnike leži upravo u tome što velika većina vežbača (pa čak i veoma iskusnih) više vode računa kako da zauzmu što bolju poziciju u odnosu na telo i kretanje protivnika. Ideja takvog ponašanja je u tome što se jedino optimalnim položajem u odnosu na telo protivnika može efikasno plasirati određena tehnika. Ako je cilj da se telo protivnika prilagodi našoj tehnici, mora se pratiti kretanje protivnika, čak ga treba usmeravati tamo gde je naumio. Poenta je u tome da će protivnik na izvestan način sam preći iz stabilnog, preko labilnog u neravnotežni položaj. Labilan položaj protivnika je pogodan moment za napad uz podmetanje dela svoga tela pod protivnikovo telo (ili deo tela). Ukoliko se protivnik za to vreme ukruti, stisne, eto prave prilike za akciju. Sinhronizovanim uključenjem ruku i nogu u akciju uspešno se uzvodi zahvat. Još lakši način je ako protivnik svojim činjenjem sam pređe u neravnotežni položaj. Ali, to se zaista retko dešava. Potrebno je principe *Judo* sporta prvo shvatiti pa tek onda primeniti.

Jedna od stvari koja odvaja početnika od naprednijeg učenika je mogućnost fokusiranja pažnje na ravnotežu protivnika. To pravi razliku između učenja bacanja i sposobnosti da se efikasno primeni tehnika bacanja. Mnogi iskusni džudisti, sa velikim takmičarskim iskustvom, tvrde da oni poznaju sve načine za plasiranje svoje tehnike. Međutim, naučiti da se svoje telo dovede u pravu poziciju (naravno, prateći pri tom kretanje protivnika), a pri tome efikasno primeniti svoju snagu, je samo deo učenja kako plasirati tehniku. Poenta leži u tome da se hvata momenat kada je protivnik van ravnotežnog položaja ili da se primora da napusti svoj ravnotežni položaj.

Ukoliko bi se stajalo u potpuno izbalansiranom položaju pokret napred-nazad, levo-desno, uopšte ne bi bio moguć. Tek narušavanjem tog položaja, makar minimalno,

moguće je napraviti pokret. No, ne smemo zanemariti činjenicu da i napadač prilikom izvođenja protivnika iz balansa napušta svoj ravnotežni položaj. Veličina dobre kretnje se sastoji u tome da naš ravnotežni položaj bude manje narušen nego protivnikov.

Većina ljudi radi dobar pokret mehanički formirajući tokom treninga dobar kretni stereotip. Jedan od načina primene bacanja u *Judo*-u je jednostavno uhvatiti protivnika u svakoj prilici koju vam ponudi. Samo, kao što je rečeno, nemoguće je kretati se bez određenog stepena neravnoteže. A to je istovremeno, svakako, prilika i za protivnika. Međutim, učenje da se koriste prednosti disbalansa protivnika zahteva fino podešeni osećaj vremena. Da bi se bilo na pravom mestu i u pravo vreme, obično se mora predvideti pokret protivnika. To je veština koja zahteva mnogo iskustva.

Drugi način da se primeni *Kuzushi* jeste da se postavi ili primora protivnik da dođe u po sebe slabiju poziciju. Postoji mnogo načina za kretanje što će rezultirati time da Vaš protivnik odgovori na predvidiv način kako bi se to moglo iskoristiti. To može biti jednostavno kao korak napred i guranje protivnika, što obično dovodi do toga da protivnik odustane od udaranja i gurne nazad. Ovo zauzvrat daje priliku da budu bačeni napred u pravcu njihovog potiska. Najčešći način da se protivnik izbaci iz ravnoteže je da se koristi kombinacija bacanja, gde prvi pokušaj bacanja postavlja protivnika u nestabilnu poziciju tako da naknadni napad može biti uspešan.

Kuzushi se vrlo često poistovećuje sa guranjem i vučenjem. Na naprednijim nivoima, međutim, to je mnogo više od toga. Na primer, *Kuzushi* se može postići tako što se prekida ritam protivnika, lažni napadi, zaustavljanjem, promene pozicije tela (pripijanja uz njega), ili iznenadnom promenom brzine ili tempa. Ključni element u *Kuzushi* je to što bi trebao da i emotivno poremeti protivnika. *Kuzushi* je zaista i mentalna stvar. Treba uvek uspešno dekoncentrisati protivnika, što rezultira trenutnom prilikom za napad. Ovo je jedan od razloga zašto je ubedljivost u kretnji važan faktor u borbi. Čvrst i pozitivan mentalni stav često može da dominira nad slabijim stanjem uma, što rezultira efikasnim *Kuzushi*-jem.

Bez obzira na atletsku veličinu protivnika, *Kuzushi* će uvek raditi efikasno ako se dobro primeni. Naravno, isti princip se primenjuje i za svaku tehniku, uključujući tehnike borbe za gard, gušenja i poluga. *Jigoro Kano*, osnivač *Judo*-a, učinio je da *Kuzushi* postane jedan od osnovnih elemenata njegove borbene tehnike, i na taj način se jasno razlikuje od starih škola *Jiu-Jitsu*. Princip *Kuzushi* se i dalje smatra jednim od glavnih doprinosa *Jigoro Kana* u proučavanju borilačke veštine. Prilikom obučavanja se ne zanemaruje tehnika izvođenja protivnika iz ravnotežnog položaja.

7.2. GARD

Gard predstavlja odbrambeno optimalan položaj u odnosu na protivnika. Njime se uspešno brane (štite) vitalne tačke tela koje su potencijalna meta napada. Iz garda, koji

je sam po sebi zaštitni položaj[31], moguće je efikasno preći u napad. Koji i kakav gard će u borbi biti zavisi od samog borca ili nametnutih okolnosti. Ako je protivnik vešt borac i snažno udara ciljeve na glavi, zauzima se visoki gard. U slučaju da protivnik precizno pogađa vitalne tačke na telu, zauzima se srednji ili niski gard.



Zauzimanje odgovarajućeg garda u borbi je mnogo važnije nego što se u prvi mah misli. Dobro postavljanje u odnosu na protivnika daje veliku prednost na samom početku borbe. Ako napadač vidi da je napadnuti odlučan i da je pri tom zauzeo borbeni stav koji je teško „razbiti", njegova agresivnost postepeno splašnjava i ustupa mesto deeskalaciji sukoba. Napadnuta osoba ne treba prebrzo da napusti odbrambeni stav jer to napadač može da iskoristi i prvi udari u nebranjeni deo tela i tako stekne prednost prvog udarca. Postoji niz „prljavih" poteza koji se u uličnim tučama obilato koriste[32]. Ukoliko se ova činjenica zanemari vrlo brzo se postaje žrtva „prljave igre". Treba imati u vidu da *ne postoji* ulična tuča koja se vodi po pravilima „fer-pleja". Tu činjenicu ne treba podceniti.



Borbeni stav protivnika je ogledalo njegovog borbenog stila. Takođe, pre same borbe važno je projektovati očekivanja kao i moguće ishode sukoba. Poznavanje borbenog stava protivnika značajno će uticati na izbor sopstvenog garda. U tom smislu, sposobnost postavljanja više načina odbrambenog stava, uz dobro vladanje tehnikom brze promene iz stava u stav, postaju važni imperativi zauzimanja odbrambeno optimalanog položaja u odnosu na protivnika. Na taj način se efikasnije izbegava udarac ili se bitno umanjuje posledica primljenog udarca.

Osnovni gard



Karakteristika osnovnog garda je u tome da se najčešće koristi na početku i za vreme neke takmičarske borbe, tako i u običnim tučama. Potrebno je koncetrisati pažnju na udaljenost protivnika i njegove aktivnosti (kretnje, zamasi, promena garda). Pogrešno je zatvarati oči (zažmuriti) kada protivnik uputi udarac. Uz vizuelnu percepciju događanja moguće je brzim pokretima tela i nogu (eskivaža) izbegavati i blokirati udarce, a potom zadati udarac iz kontranapada. Ako je napadač neoprezan i „srlja" u želji da, sa dva do tri udarca, okonča borbu u svoju korist, dobrim sklanjanjem napadnutog sa linije napada

31 Guard III, (*engl. ga/r/d*), čuvati, štititi.

32 https://www.d20pfsrd.com/feats/combat-feats/dirty-fighting-combat/

i direktnim udarcem pravo (ili krošeom sa strane) može da se reši borba u svoju korist. U ovom slučaju otvorena je i mogućnost udaranja napadača nogom (kolenom).

- Potrebno je biti koncentrisan u ovom stavu. Noge se koriste za izbegavanje i zadavanje udarca. Treba ostati uspravan bez naginjanja napred-nazad ili u bočnu stranu.
- Glava se drži uspravno sa pogledom pravo.
- U ovom stavu održavati blagu povijenost u zglobu kolena jer to omogućava bolje kretanje.
- Stalno održavati vizuelni kontakt sa protivnikom.
- Leđa su blago savijena, a kontakt sa podlogom je na prstima obe noge.
- Težina mora da se ravnomerno rasporedi na obe noge (osim kada se izmiče ili napada).

Visoki gard – stil napadača

U slučaju da pred sobom imate napadača koji je zauzeo ovu vrstu garda, važno je znati da je u borbi njegova namera destrukcija. Želja je da se protivniku priđe što bliže i da mu se, sa bliskog odstojanja, zada što više udaraca u telo i glavu. Zauzimanjem visokog garda, napadač se ne plaši se da će prilaskom protivniku i sam da bude udaran. Gard ga štiti u velikoj meri tako da eventualni udarci uglavnom završavaju na njegovim rukama.

Prilikom zauzimanja ove vrste odbrambeno-napadačkog položaja potrebno je:

- Da obe ruke budu postavljene visoko u svrhu zaštite od udarca u glavu. Podlaktice sa laktovima štite od napada u telo. Ublažavanje udarca se postiže skupljanjem pesnica jedne uz drugu.
- Brzim spuštanjem laktova i podlaktica uz savijanje tela u trupu smanjiti udarnu površinu.
- Za bolje kretanje, noge u kolenima moraju biti blago povijene.
- Potrebno je da jedna noga bude isturena napred dok druga prstima ima kontakt sa podlogom.
- Koncentracija na kretanje da bude velika, zbog bržeg kretanja ili izbegavanja udaraca.
- Brada da bude spuštena prema grudnoj kosti a pogled pravo prema protivniku.

Gard sa jednom spuštenom rukom

Ovaj gard koriste borci koji su sigurni u svoje kretanje i brzinu svojih ruku. Držeći jednu ruku niže spuštenu namerno otvara potencijalne ciljeve na svom telu. On na

taj način „motiviše" protivnika na aktivnost i time stvara mogućnost da zada udarac. Treba biti oprezan prilikom napada na ovaj gard jer protivnik brzo, dobrim kretanjem, postavlja telo u položaj iz koga napada direktnim ili kružnim udarcima nogama i rukama. Ova vrsta odbrambenog položaja pokazala se dobrim u borbi protiv dva ili više napadača. Dobrim kretanjem ovaj gard sprečava napad sa leđa.

Karakteristika ovog garda:



- Noga koja nosi veći deo težine tela postavljena je iza. Isturena noga prema napred nosi manju težinu. Odnos je 70 prema 30 procenata.
- Telo je u labilnoj ravnoteži i malo „leži" nazad što omogućava brzo premeštanje isturene noge u stranu.
- Podignuta ruka štiti bradu i spremna je za direktan udarac pravo ili za kombinaciju udaraca.
- Spuštena ruka ima mogućnost napada iz više uglova različitim udarcima.
- Iz ovog stave se najbrže plasira desni aperkat.
- Kolena su blago povijena.
- Brada je spuštena na grudnu kost, a pogled je usmeren pravo prema napadaču.

Niski gard (sedeći gard)

Ovaj gard se još naziva napadački gard. Karakterističan je za borce koji stalno teže borbi u bliskom kontaktu sa protivnikom. Efikasno se primenjuje protiv napadača dužih ruku ili višeg rasta. Za ovaj odbrambeni položaj potrebne su brze i snažne ruke zbog takozvane borbe u klinču. Iz tog stava efikasan je prelaz u rvački, Džudo ili Džiu-Džicu zahvat. Posle tehnike bacanja prelazi se na borbu u parteru (zemlji).



Ovaj gard je omiljen među borcima koji su sigurni u snagu udarca i svoju izdržljivost. Cela borba se ne vodi u ovom stavu, nego se kombinuje sa ostalim stavovima. Postoje borci koji u ovom stavu provedu gotovo pola borbe (meča). Oni nastoje da se približe telu protivnika bez obzira na broj primljenih udaraca. Udarce izbegavaju njihanjem gornjeg dela tela levo-desno ili dodatnim savijanjem trupa. Slaba strana niskog garda je mogućnost da ga protivnik razbije direktnim ili kružnim udarcima nogom. Iz ovog stava se zadaje najviše snažnih ali nekontrolisanih udaraca. U borbi sa protivnikom koji koristi ovaj stav, obratiti pažnju na takozvane „zalutale" udarce zato što se njima borba obično završava nokautom.

Karakteristika ovog garda:

- Težina tela je podeljena na obe noge.
- Noge su izraženo savijene u zglobovima kolena i kuka.
- Kretanje izgleda kao ,,geganje" sa noge na nogu.
- Glava je ,,uvučena" u ramena, a rukama zaštićena od direktnih i bočnih udaraca.
- Mala izloženost tela.

7.2.1. STAVOVI U SAMOODBRANI

Stav, položaj tela u samoodbrani prema napadaču je važan za ishod borbe. Prilikom ulične borbe teško je u trenutku zauzeti najoptimalniji položaj tela iz kog je moguće optimalno primeniti principe samoodbrane. Na primer, zauzimanjem agresivnog stava (garda) pre same borbe može dovesti do eskalacije sukoba i time suspendovati smirivanje sukoba kao osnovnog principa samoodbrane. Samopouzdanje kojim treba da zrači napadnuti, ne odslikava zauzimanje stava iz kog se najlakše može pobeći. To može napadaču biti pokazatelj da je napadnuti uplašen, i da samim tim predstavlja lak plen. Teško je generalizovati koji odbrambeni stav pruža dovoljno mogućnosti za sprovođenje principa lične odbrane i odbrane kako sebe, tako i imovine. To varira od slučaja do slučaja i o tome svedoče iskustva kojima raspolažemo. Najviše iskustva pojedinac stiče u pravim uličnim borbama, odnosno u klubovima samoodbrane, u kojima instruktor kroz faze obuke provodi polaznika kroz situacije koje su u sukobima najčešće.

Postoje stavovi koji su dobri u borbi jedan na jedan i u borbi sa više napadača.

Borbeni stav u borbi sa jednim protivnikom. Ako je dominantna (jača) desna ruka, potrebno je zauzeti stav u kome je levo rame istureno napred da zaštiti bradu od desnog kružnog udarca (krošea). Leva ruka je blago savijena u laktu, a šaka i ispruženi prsti se nalaze u visini očiju. Levom rukom (šakom) smanjuje se vidno polje napadača, amortizuje eventualni direktan udarac pravo (direkt) i može da posluži za guranje (zaustavljanje) protivnika ukoliko krene pravo napred. U tom slučaju se šakom vrši potisak na grudni koš ili lice protivnika, a vrlo često i na njegovo bliže rame. Potiskivanjem jednog od ramena protivnika postoji mogućnost da se brzom kretnjom dođe sa strane ili čak do leđa protivnika i tada su veće šanse za uspešnu odbranu. Desna ruka je u sličnom položaju sa zadatkom da brani pleksus i telo, a istovremeno bude spremna za protivnapad. Težina tela je ravnomerno raspoređena na obe noge koje su blago povijene u kolenima koja nisu ukočena. Trbušni mišići su blago napeti, a gornji deo tela zauzima lagano povijen stav prema napred. Mišići slabinskog dela pojasa su malo napeti tako da budu spremni da uz mišiće sinergiste brzo pomere trup levo ili desno u cilju izbegavanja udarca ili ga rotiraju u levu ili desnu stranu. Tim kretnjama trupa se izbegava napad, a istovremeno hvata zalet za kontraudarac rukom koji se izvodi uz sadejstvo svih mišića tog kinetičkog lanca. Iz ovog stava je moguće brzim povlačenjem ruku nazad laktovima zaštititi stomak i slabinsku regiju uz istovremenu

zaštitu glave (koja je uvučena u ramena) šakama i nadlakticama. Noge su u blago raskoračnom stavu sa malo isturenijom levom nogom. Težina je ravnomerno raspoređena na oba stopala ali uz povremeno skakutanje na prstima. Ovaj detalj može biti od velike pomoći ako protivnik uspešno plasira direktan udarac pravo, jer vraćanje tela sa vrha stopala na puna stopala može da ublaži snagu udarca. U ovom stavu glava stoji uspravno, a oči prate kretanje protivnika. Potrebno je ne treptati i ne zatvarati oči bilo da se zadaje ili prima udarac.

Ukoliko usledi napad, težina se pomera sa leve (nastupajuće noge) na desnu (prateću) nogu. Samim laganim prebacivanjem težine sa leve na desnu nogu, telo i glava se udaljavaju od napadača za 10-20 santimetara što može biti dovoljno da se izbegne prvi udarac pesnicom ili šakom sa strane, a da se očuva ravnoteža tela. Nakon ove akcije telo je spremno da izvede protivudarac rukom ili nogom. Sklanjanjem od dometa ruke ili noge napadača ostaje se u ravnoteži dok protivnik zbog promašenog udarca gubi entuzijazam (samopouzdanje) i ravnotežu.

U slučaju napada šakom u glavu, desna noga koja je prateća levoj, treba da ostane na svom mestu, dok se levom pravi veliki polukrug prema nazad i tada ona preuzima težinu tela. Istovremeno se vrši blokiranje desnom rukom i skretanje protivnikove leve ruke u levu stranu. Protivnik je napao desnom rukom i skretanjem njegove ruke u levu stranu, dobija se mogućnost da ga udarite u nebranjenu glavu i grudi. Pomeranjem glave napred (kao posledica kretanja napred) protivnik otvara glavu kao cilj za direktan udarac napred iz kontranapada. Tada dolazi do slaganja udarne sile kontraudarca i kinetičke energije koju protivnik nosi pri kretanju napred. Rezultanta tih sila završava na bradi, nosu, čelu ili grudima napadača tako da često ovakav udarac onesposobi napadača i završava dalji sukob. Ukoliko se borba nastavi udara se levom rukom koja je blokiranjem napada dovedena u pripravnost za udarac.



Ova vrsta kretanja, blokiranja i udaranja najčešće se koristi u Burmanskom i *Muay-Thai* boksu. Borci ovom veštinom eventualni niski napad nogom blokiraju svojim potkolenom. U tom slučaju je potrebno izvršiti brzu raspodelu telesne težine na obe noge čime se izbegava ozbiljno narušavanje ravnoteže. Pošto napadač pod delovanjem inercije svog tela nastavlja kretanje prema napred, a onaj koji se brani zadržava svoje telo bočno u odnosu na napadača, stvorena je prilika napada kolenom u prepone, grudi ili glavu protivnika.

Tehniku odbrambenog stava treba vežbati i na drugu stranu, tako što su desna ruka i noga napred. Svaki pojedinac kroz vežbanje bira stav koji mu najviše odgovara, a osnovna stvar je da su obe ruke spremne da brane glavu, gornji i donji deo tela, noge su blago savijene u zglobu kolena dok je težinu tela raspoređena na obe noge. Poluprofil (telo poluokrenuto prema protivniku) najbolji je stav za samoodbranu jer omogućava brz i snažan napad, a relativno najmanje izlaže telo napadu protivnika.

Ovaj odbrambeni stav dobro funkcioniše i prilikom odbrane od više napadača. Dobro je navesti nekoliko stvari koje treba imati na umu.

1. Ne treba nikada podceniti svoje protivnike. Uvek moramo imati na umu da su opasni.
2. Ne treba dozvoliti nijednom od napadača napad s leđa.
3. Dobro kretanje, prenos težine sa noge na nogu, brzo premeštanje tela u prostoru su ključ za izbegavanje napada protivnika i zauzimanja pozicije za kontranapad.
4. Ako je podloga na kojoj je došlo do borbe gruba, neravna i klizava neće biti moguće uvek ispravno sprovesti naučena kretanja. Tada je moguće jedino uspešno podizanje i rotiranje kukova.
5. Koordinisano blokiranje udarca jednog pa drugog protivnika, uz izmicanje na levu i desnu stranu sa kontra udarcima rukama i nogama, pružaju šansu za uspešnu samoodbranu.
6. Ne suprotstavljati se samo snagom prema snazi. Treba težiti harmoniji pokreta udaranja i izmicanja. Koristiti svaku prednost koja je na raspolaganju (visina, brzina...).
7. Svakom protivniku koji vas napada kao cilj tražite vitalne tačke. Brada, nos, oči, ušne školjke, grlo, grudi, pleksus, prepone i kolena neka budu cilj koji se napada. Važno je onesposobiti bar jednog od protivnika koji napada.
8. Potrebno je oba (ili više) protivnika držati u vidnom polju i pratiti njihovu aktivnost ne obraćajući pažnju na to što neki od njih leži bez svesti i nije aktivan. To stanje je uvek prolaznog karaktera i ne traje više od desetak sekundi.
9. Ne odavati protivnicima nameru i način odbrane. U svrhu odbrane iskoristiti sve što je na dohvat ruke.
10. Ne prevoditi borbu u parter, jer to je u suštini borba sa jednim protivnikom dok je drugom omogućeno da udara nogama, rukama ili predmetom iz stojećeg stava, što za njega predstavlja ogromnu prednost.
11. U slučaju pada na zemlju (kao posledica guranja, udarca...), treba ako je moguće odmah ustati. Ako ne, savijanjem u klupko (šake staviti na teme i potiljak, glavu privući na grudni koš, a kolena spojiti sa laktovima). Udarce izbegavati valjanjem na levu i desnu stranu ili kotrljanjem van dometa udarača.
12. Treba iskoristiti svaku priliku za deeskalaciju sukoba ili bežanje.

7.2.2. TAI SABAKI - KONTROLA KRETANJA

Danas najveći Majstor *Judo*-a, *Kjuzo Mifune*, je više puta izjavio: *„Tai-Sabaki je prva i poslednja faza Judo-a*" (prema: Hassmann & Buchegger, 2010:27). Ovaj izvanredni stručnjak koji je proširio koncept *Tai-Sabaki*-a, smatra ovu umetnost kao suštinu, kako u *Judo* sportu tako i u svim ljudskim aktivnostima. *Tai-Sabaki* bukvalno znači

„kretanje tela", „okretanje i kretanja tela", „Kretanje u odbrani tela". Kontrola vašeg kretanja i kretanja protivnika je od izuzetnog značaja za svaku borilačku veštinu pa samim tim i za samoodbranu.

Japansku reč *Tai-Sabaki* je moguće prevesti na dva načina. U širem smislu ona povezuje sva prirodna kretanja tela, uključujući *Tsugi-Ashi* (napred-nazad) koje ćemo objasniti. U užem smislu radi se o načinima putem kojih manipulišemo i kontrolišemo pokrete našeg i protivnikovog tela. Ovde ćemo ih koristiti u ovom drugom smislu.

Kontrola pokreta uključuje sledećih šest kategorija:

1. Držanje glave

Uvek bi trebalo glavu držati tako da je u produžetku vašeg kičmenog stuba.

2. Oči

Oči moraju biti malo skupljanije nego što je to uobičajeno. Ako poredimo sa blendom fotoaparata, to je momenat zatvaranja (suženja blende). Pored toga, što oči otkrivaju nameru kretanja koja se sprema, njihovo sužavanje sprečava protivnika da predoseti aktivnost koja se sprema. Nasuprot tome, ako je želja saznanje šta protivnik namerava, potrebno ga je gledati pravo u oči.

3. Kontrola disanja

Ako je disanje isprekidano, postaje se uznemiren i nesposoban za donošenje tačne odluke. To naravno znači da tehnika sprovedena u tim okolnostima neće imati dovoljno efekta. U borbama slobodnog stila ili u meču, ako ponestaje dah, a disanje se zaustavi, odustaje se od napada, duboko udiše da bi se povratio mir. Kada se povrati mir, ta smirenost se održava opuštanjem stomaka i koncentrisanjem snage ka njemu.

4. Koristite svoj torzo

Ovim se misli, uopšteno, na način kojim se vlada gornjim delom tela. Na primer, može se uvrtati, povijati napred-nazad ili bočno kako bi se izbegao napad protivnika ili iskoristile iste vrste pokreta prilikom napada na protivnika.

5. Pokreti ruke

Pod ovim se podrazumeva način korišćenja ruku, način na koji se opuštaju, drži hvat, gura ili njima vuče.

6. Pokreti stopala

Pokreti stopala obuhvataju kretanja napred-nazad i sva druga dejstva nogu (način nastupanja stopalom, vrsta pokreta kojim se okreću, seku ili čiste). Neophodno je da su sve kretnje nogom sinhronizovane sa kretanjem ostalih delova tela.

Pri pokušaju izbegavanja kontrole od protivnika morate koristiti kretanje tela sastavljeno od ovih šest elemenata uz odgovarajuće postavljanje garda (hvata) sa vašim protivnikom. Kretanja unapred, povlačenja i način na koji se primenjuje sila moraju biti u savršenoj koordinaciji i imati povezano delovanje. Tek kada se to sinhronizuje, tehnike napada ili odbrane biće u dovoljnoj meri efikasne.

Ako je tehnika samoodbrane slaba ili ako se ne može pobeći od protivnika, nešto je u tehnici kontrole tela van harmonije. Negde postoji nesklad koji narušava celinu. U ovakvim slučajevima poželjno je uraditi proveru svih šest pomenutih kontrolnih elemenata i načine na koji se koriste. Uz dozu kritičnosti odmah se pronalazi uzrok neefikasnosti. Na primer, ako protivnik pokuša da izvede kroše ili aperkat udarac u telo ili glavu i u tome uspe, najočiglednija greška je preblizu postavljeno telo u odnosu na protivnika. Sledeća greška je spora rotacija celog tela u jednu ili drugu stranu i spušten odbrambeni stav (gard).

„*Tai-Sabaki*" (kretanje tela, kontrola tela) odnosi se na način na koji takmičar u borbi menja položaj ili smer tela bilo da napada ili se brani. Četiri osnovna manevrisanja *Tai-Sabaki* su sledeća:

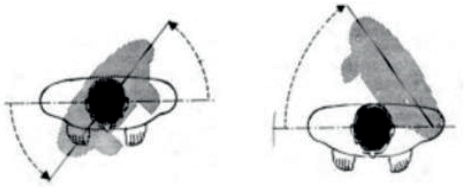
1. „*Mae-Sabaki*" (kontrola kretanja napred), u kojoj napadač napreduje u nameri da stavi jednu nogu odmah ispred noge napadnutog, sa telom pod pravim uglom u odnosu na njega.
2. „*Ushiro-Sabaki*", u kome se napadač vraća jednim stopalom, udaljavajući se od protivničkog stopala, sa telom pod pravim uglom u odnosu na protivnika.
3. „*Mae-Mawari-Sabaki*" kontrola kretanja prema napred,
4. „*Ushiro-Mawari-Sabaki*", u kome napadač napreduje jednim stopalom i okreće se pred protivnikom leđima.

Teoretske postavke

Da bi bolje razumeli azbuku *Tai-Sabaki*, posmatrajte svoje telo u prostoru kao osu (linija ramena) koja se može okretati u svom centru gravitacije. Ako Vas protivnik gurne na jednoj strani ramena, telo će se okrenuti na sredini. Ono će reagovati na isti način ako se povuče na jednom kraju. Da bi mogao da ometa ravnotežu tela i da uznemiri položaj, potrebno je primeniti potisak ili vuču do centra tela. Zbog toga stari majstori poučavaju *„Uvek se suočite sa svojim protivnikom, ali se nikada ne suočavajte sa njegovim napadom*" (Tregner, 1970: 36).

Centar rotacije, postaje ranjiva tačka

Sada je savršeno moguće pomeriti centar rotacije i usmeriti ga, recimo, ka krajevima. U ovom slučaju, telo se okreće oko ose koja prolazi kroz rame ili kuk, na primer, a završava se na levom stopalu. Ovo se dešava u *Judo*-u tokom pripreme bacanja.



Prema principu veće mogućnosti poluge, ove tehnike koriste kraj tela kao osu okretanja. Tako se to dešava i prilikom bacanja kao što je *Ippon-Seoi-Nage*, kada se napadač okreće oko desne noge (i oko osovine ramena) i desnog kuka, premeštajući drugi kraj tela, to jest, ramena, kuk i levu nogu na drugu stranu. Ovaj snažni rotacioni pokret prenosi svoju energiju u levu ruku koja povlači napadnutog oko njegove ose.

Ovako dugo objašnjenje navodi na zaključak da, ako bi projekcija bila napravljena s centrom tela kao osom rotacije tokom celog pokreta, onaj koji napada bi dobio samo polovinu efikasnosti za istu potrošenu energije. Zaista, osa koja se nalazi na sredini oba kraja ima moment sile koji je dvostruko manji.

Za brzo učenje osnove *Tai-Sabaki*, neophodno je postepeno praktikovati tri forme. Prva, najjednostavnija, je sa pozicije *Snizen-Hontai* (dva stopala na istoj liniji). Okrenite se na levom stopalu rotiranjem celog tela udesno i povlačenjem desne noge široko u polukrug. To je elementarni *Tai-Sabaki* na desnu stranu, veoma čest u odbrani. Da biste ga uradili sa leve strane, jednostavno promenite režim rada. Ali ovaj način kretanja ne koristi sve delove tela.

Pod ovim vidom kretanja uključujemo i napred-nazad (*Shintai*) tip kretanja i okretanja. Kretanje napred-nazad, predstavlja osnovne pokrete koji omogućavaju da telo pomerate pravo napred, nazad, levo ili desno da biste ga doveli u željeni položaj. Ako su načini na koji pomerate noge i telo tačni i ako se slažu sa različitim stavovima i načinima stajanja u odnosu na vašeg protivnika i kada se ti pokreti pojave u tehnikama - i primenjena tehnika će biti tačna i lišena svakog napora.

Da bi se ovladalo stilom kretanja napred-nazad, prvo se mora ovladati određenim načinom hodanja. Obično ljudi hodaju stavljanjem svoje težine na jednu nogu i napredovanjem druge, a zatim prenose težinu na prednje stopalo, i čim dodirnu pod napreduju drugim stopalom. Ako se hoda unazad, proces je isti, samo u suprotnom smeru. Napred ili unazad, ovaj metod hodanja uvek ostavlja težinu na jednom stopalu u intervalu tokom kojeg telo i dalje ostaje uz to podnožje.

Sa druge strane, načinom hodanja u *Judo*-u (*Aikidu*, *Jiu-Jutsu*...), mi istovremeno pomeramo noge, kukove i torzo napred ili nazad. U duhu borbenog kretanja, ne smete staviti jednu nogu napred, a svoje telo (težinu) ostaviti iza i obrnuto. Kako da se ovlada ovim načinom hoda?

Prva stvar koja se mora zapamtiti je održavanje prirodnog položaja tela. Kod prirodnog položaja tela se ne sme dozvoliti da telesna težina padne samo na jednu ili na drugu nogu. Ovo se odnosi ne samo na stajanje, već i na hodanje. U borbi hodamo u prirodnom položaju tela, ili ako malo drugačije kažemo - hodamo našim kukovima. U borbi, dok se hoda, noge se ne premeštaju preblizu ili suviše blizu. Pri hodanju ne treba dozvoliti da se telo-glava, ramena, bokovi podižu i spuštaju, nego da se pomeraju glatko, preko poda.

Kada se ovlada ovim načinom hodanja, sledeće učenje načina hodanja naziva se *Tsugi-Ashi*. U običnom hodanju pravimo korak napred, recimo, našim levim stopalom, a onda desnu nogu prebacimo napred jedan korak dalje od položaja naše leve noge i ponovimo ovaj proces više puta. U *Tsugi-Ashi* načinu kretanja, međutim, počev od pravog prirodnog položaja, pravimo korak napred na desnoj nozi, a onda naše levo stopalo pomerimo napred dovoljno da naše telo ostaje u pravom prirodnom položaju. Drugim rečima, naša leva noga se ne pomera ispred naše desne noge. To manje ili više proističe samo po sebi. Naziv *Tsugi-Ashi* bukvalno znači sledeće stopalo (stopalo koje sledi).

Kada koristimo *Tsugi-Ashi* korake unazad iz pravog prirodnog položaja, skrenemo noge nazad levo pa desno, a onda opet levo pa desno. Kada napredujemo sa leve prirodne pozicije, krenemo levo desno, a zatim desno, kada se pomerimo unazad, skrećemo naše noge nazad levo i desno levo. Trebalo bi da se krećete napred i nazad u stilu *Tsugi-Ashi* kretanja praveći četiri ili pet koraka *Tsugi-Ashi* na desnu i levu stranu. Kada se to radi, potrebno je neprekidno održavati prirodni položaj tela, baš kao i kada se kreće napred i nazad. Ovde ponovo naglašavamo ogromnu važnost očuvanja prirodnog položaja tela koji stvara mogućnost da se može odmah odgovoriti na bilo koju aktivnost protivnika.

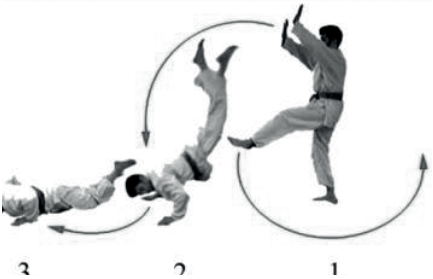
7.2.3. PADOVI (UKEMI)

Pravilno padanje je i tehnika i umetnost. U početku vežbanja padova sve izgleda prilično teško, ali s malo svakodnevnog vežbanja brzo se nauči. Najteže je savladati životne instinkte. Instinkt vam, na primer, govori da ispružite ruku kako bi se ublažio pad. Na žalost, tako se mogu polomiti kosti šake ili povrediti rame i lakat. Ukoliko posetite neki klub borilačkih veština primetićete da i majstori tog sporta na svakom treningu vežbaju padove.

Ukemi je verovatno jedan od najvažnijih aspekata samoodbrane i mnogih borilačkih veština pa samim tim i najviše korišćen, kako na treninzima, tako i u praksi. Zadatak tehnike *Ukemi* (tehnike padova) je sprečavanje povređivanja prilikom pada, uspešno prizemljenje i ponovni dolazak u borbeni stav za nastavak borbe (meča). Vrlo se uspešno koristi na treninzima kao predvežba prilikom zagrevanja ili razgibavanja. Ne zahteva previše prostora, a njegovi elementi su jednostavni i odranije poznati gotovo svakom početniku. Ovu tehniku je potrebno iz više razloga dovesti do savršenstva, jer jedino tada umanjujemo ili potpuno izbegavamo rizik od povređivanja što je bitan preduslov za bavljenje borilačkim sportom.

Postoji nekoliko vrsta padova koji obezbeđuju bezbedno prizemljenje i ponovni prihvat borbe. Podeljeni su s obzirom na pravac izvođenja i to:

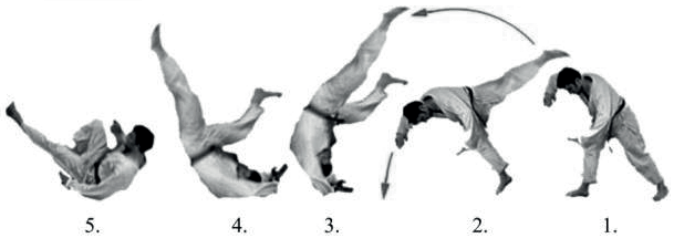
Pad napred (Mae Ukemi)



Ovo je vrsta direktnog pada napred. Koristi se kod iznenadnog i snažnog potiskivanja s leđa napred od strane napadača. Za ovaj pad su potrebne jake ruke i rameno-grudni pojas s obzirom da gurnuti u jednom momentu, pred prizemljenje, nosi svoju težinu na njima. Vežba se dugo i uporno u kombinaciji sa vežbama snage i gipkosti kičmenog stuba. Ne preporučuje se početnicima bar ne do momenta postizanja kondicionog uslova neophodnog za izbegavanje povrede.

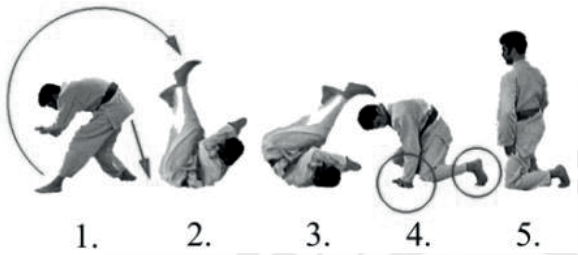
Direktan pad napred (Zempo-Kaiten-Ukemi)

Vrlo lagana tehnika za primenu i obuku. Zahvaljujući tome da je početnici brzo usvajaju često se primenjuje u fazi zagrevanja za podizanja radne atmosfere na treningu. Ne zahteva gotovo nikakvo predznanje pojedinca jer je to prirodan pokret (kolut napred) sa kojima se svaki početnik sretao u školi na nastavi fizičkog vaspitanja. Za plašljivije vežbače, prvi pokušaji neka budu na debljim i mekšim strunjačama od samog *Tatamija*. Razlika između „običnog" koluta napred i *Zempo-Kaiten-Ukemi* pada je u dodirnoj površini tela prilikom rotacije po podlozi. Kod koluta napred površina tela koja dodiruje podlogu su šake-potiljak-vrat-grudni i lumbalni deo kičme-bokovi i na kraju stopala. Kod *Zempo-Kaiten-Ukemi* dodirne tačke sa podlogom su brid šake-cela bočna strana ruke-rame iste ruke i stopalo ili oba stopala. Pad je ispravan ako glava i bokovi ne ostvare kontakt sa podlogom. Na taj način su zaštićeni vitalni delovi tela od povređivanja. Nakon pada pod delovanjem inercije, vežbač vrlo lako i brzo ustaje i zauzima borbeni položaj na pristojnoj udaljenosti u odnosu na protivnika. Početnici mogu kao predvežbu koristiti pilates loptu tako što je stave pod pazuh jedne ruke i uz njenu pomoć izvode ceo pad (kolut). Napredniji i manje plašljivi mogu izvoditi pad u otežanim uslovima tako što će pad izvoditi preko prepreke ili suvežbača koji je sagnut ili kleči na podlozi.



Ove vežbe umnogome smanjuju anksioznost vežbača, dižu samopouzdanje i stvaraju dobru atmosferu za dalji rad. Sa njihovom primenom ne treba preterivati jer se brzo gubi osnovni cilj koji je predviđen za taj trening. Padovi se najbolje usvajaju i uvežbavaju postavljanjem vežbača u realne situacije koje su posledice trpljenja na njima uspešno plasirane tehnike.

Pad nazad (Ushiro-Ukemi)



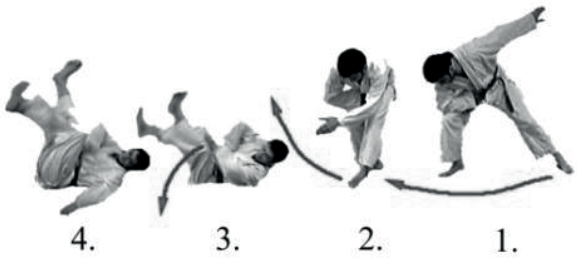
Postoje dva načina padanja nazad. Prvi način je da se nakon pada ostane u ležećem položaju povijenog vrata i uzdignutih kukova, dok je drugi način da se nakon pada napravi kolut nazad preko levog ili desnog ramena i dočeka se osloncem na koleno leve (desne) noge i vrhove prstiju leve (desne) noge sa rukama spremnim da zaštite vitalne tačke trupa. Na taj način smo sprečili povredu vitalnih organa koji se nalaze zaštićeni u torakalnoj i karličnoj regiji. Iz tog položaja se stvara mogućnost za uspešan nastavak borbe.

Postoji mnogo borilačkih veština koje u obuci sadrže tehnike padova. Neophodan je vrlo oprezan pristup prilikom obuke pada nazad. To iz razloga što početnici imaju urođen strah od pada na prostor koji nije u njihovom vidnom polju. Stvaraju se uslovi za povredu potiljačne kosti glave, vrata i zglobova šake. Pravovremenim povijanjem vrata, tako da glava (brada) krene prema grudnoj kosti, sprečava se povreda potiljačne regije. To početnik shvati i tako postupi. Međutim, povrede šake su česte iz razloga što početnik teško prihvata mogućnost da će nakon pada nazad ostati nepovređen ako ne postavi svoje šake odmah iza sebe i tako ublaži pad. Postavljanjem svojih šaka, prilikom izvođenja pada nazad, odmah iza sebe stvara se uslov sedanja na svoje šake i time poveća njihova ekstenzija što može dovesti do trajnih oštećenja zglobova ručja i doručja. Povrede su bolne (prelom i kidanje ligamenata) tako da početnik najčešće u toj fazi obuke završava bavljenje borilačkom veštinom. Prilikom ovog pada ruke u odnosu na telo moraju biti pod uglom od 45°. Vrši se snažan udarac dlanovima o podlogu tako da i na taj način telo dobije dodatan impuls za rotaciju unazad preko levog ili desnog ramena.

Pad bočno (Yoko-Ushiro-Ukemi)

U realnoj borbi (tuči) kod se pada bočno (*Yoko-Ukem*i), verovatno će biti nemoguće pad amortizovati obema rukama kao kod pada nazad (*Ushiro-Ukemi*). To se dešava kada napadač, nakon uspešne završne faze bacanja (*Kake*), zadrži kontrolu nad jednom

rukom bačenog. Tada za ublažavanje pada ostaje samo jedna (slobodna) ruka. Tako izveden pad i njegovo ublažavanje se naziva *Yoko-Ukemi*.



Postoje dve bitne faze prilikom obuke ovog načina pada.

1. Faza - brada na grudi.

Stavljanjem brade na grudnu kost sprečava se povreda vratne i potiljačne regije glave. Pogrešno je mišljenje da prilikom pada na bok glava ostaje na sigurnoj razdaljini od podloge. Ne sme se zaboraviti na faktor inercije koji teži da glava nastavi putanju ka podlozi. Tada, ako ne dođe do povrede glave, doći će do povrede kičmenih pršljenova vratne regije.

2. Faza - okretanje ruke i noge u čeonoj ravni.

Na početku vežbanja ovog pada neka početna pozicija iz koje se pad izvodi bude klečanje na kolenima. Ovo je najlakša pozicija iz koje se može bezbedno pasti u stranu. Ne treba mnogo vremena da se shvati da *Yoko-Ukemi* više izgleda opasno nego što ustvari jeste. Ruku okrenuti prema boku na čiju strani se izvodi pad. Ako se pada na desnu stranu desna ruka se okreće prema levom boku i obrnuto. Istovremeno nogom one strane na koju se pada klizi prema napred rotira stopalom spremna da udarom izvrši amortizovanje udarca tela o podlogu. Ovi pokreti se uvežbavaju do stepena automatizma. Ruka kojom se vrši udarac o podlogu mora biti u blizini tela onog koji pada iz razloga što nakon slabije uspelog bacanja i sam napadač može da padne na tlo. U tom slučaju je moguće da ruka koja ublažava pad ostane zaglavljena između napadnutog i napadača ili da napadač prosto legne na nju.

Na sledećem stepenu obuke početna pozicija za pad je čučanj. Ruke su ispružene prema napred. Zamahuje se levom nogom prema napred i malo prema svojoj desnoj strani dok se težina tela prenosi na desnu nogu. Telom se povaljuje na levu stranu i levom rukom podlakticom i dlanom udara o podlogu i amortizuje pad. Bokovi su izdignuti od podloge, a vrh brade usmeren ka grudnoj kosti.

Nakon ove faze obuke prelazi se na „najteži" deo, a to je pad na stranu iz stojećeg stava. Stoji se uspravno sa rukama u blizini bokova. Težina tela se prenosi na desnu nogu uz istovremeno zamahivanje levom nogom prema napred i udesno. Za to vreme desna noga se savija u kolenu. Telo se blago zarotira u levu stranu. Levom rukom se vrši amortizovanje pada udarcem o podlogu šakom i podlakticom.

7.2.4. DISANJE PRILIKOM SAMOODBRANE (KOKYU)

Kada se, govori ili misli o veštinama samoodbrane, tada se govori ili misli o udarcima ili bacanjima a nikada o disanju. Pomenom disanja vežbači najčešće postavljaju pitanja

u smislu *„...Šta je tu loše sa mojim disanjem!? Zar ne dišemo od samog rođenja!?"* ili: *„Zar ovde postoji neko ko ne ume da diše, pređimo na nešto ozbiljnije!"* Međutim, disanje je izuzetno važno, gotovo sastavni deo veština samoodbrane. Za izvođenje nekog zahvata ili celog napada prilikom čina samoodbrane moramo biti opušteni i jaki, kako mentalno tako i fizički. Razlog za to je potreba da se novonastala situacija iznese do kraja i da se tako spremno odgovori izazovu. Svaka aktivnost (akcija) traži određenu količinu energije. Telesna aktivnost troši kiseonik. Ako se diše ubrzano za vreme napada ili zadihano kada je potrebno plasirati tehniku, dolazi do naprezanja tela. Bez ispravnog disanja odbrambena aktivnost ne može biti uspešno realizovana. Kod Japanaca ispravno disanje se naziva *Fukushiki-Kokyu*. Ono podrazumeva disanje iz trbuha (*hara*), duboko i nisko. Japanci veruju da je donji abdomen (stomak) mesto gde se nalazi ljudska snaga.

Kako postići abdominalan udah i izdah? Kratko se udahne kroz nos i napune pluća. Skupljenih usana se izdiše na usta što sporije (duže) može. To telo primorava na ponovno kratko udisanje i proces se započinje iz početka. Vežbom se postiže da izdah postaje sve duži i da je pod kontrolom. Ispravno disanje je veoma važan segment svih borilačkih veština i pomaže kod usavršavanja izvođenja tehnike. U borbi se udiše prilikom izmicanja od napada protivnika. U trenutku napada se vrši izdah.

Često se zanemaruje pravilno disanje dok smo izloženi stresu. Samo vežbanje je već manje-više stresna situacija u koju svaki pojedinac ulazi obučavanjem samoodbrane. Nesvesno, autonomni nervni sistem čoveka, podstaknut napetim mišićima i mnogim drugim odgovorima na stres, nastoji da promeni (prilagodi) način disanja. Pod uticajem stresa, nivo kiseonika i ugljen-dioksida varira u krvi i izaziva ponekad teže i obeshrabrujuće simptome, koji se manifestuju kao stres, panika i anksioznost. Takođe, možemo navesti brojne simptome koji su posledica nepravilnog disanja: vrtoglavica, ubrzano disanje, žmarci u delovima ruke i noge (šaka i stopalo), mišićni spazam, bolovi u predelu grudne kosti (srca) i drhtanje.

Pravilno disanje:

- smanjuje frekvenciju srčanog rada,
- snižava krvni pritisak,
- usporava metabolizam i
- smanjuje bolove u mišićima.

Pravila disanja su jednostavna:

- produženi dah relaksira i
- produženi dah stimuliše.

Svesno povezano disanje pročišćava ne samo telo i energetske kanale tela, već isto tako srce i um. Svesno povezano disanje povećava tok energije u telu i podstiče relaksaciju, što oslobađa organizam od tenzije i negativnih osećanja. Isto tako, iz tela se odbacuju toksini, nečistoće i traume (kako iz tela tako i iz uma), a sam pojedinac prolazi kroz niz telesnih senzacija i osećanja.

Pogodan trenutak za aktivnost prema napadaču u toku samoodbrane je kad napadač diše ubrzano i isprekidano. Treba napasti pluća i srce (udarac u grudni koš) i nervni splet koji se nalazi odmah ispod grudne kosti. Udarcem u telo u predelu abdomena dijafragma se podiže tako da nakon toga jedno vreme udah nije moguć.

Preporuke za razmišljanje:

- Činjenica je, da će u *određenoj tački ravnoteže*, najmanji dodir samo jednog prsta pomeriti balvan, a jak i slab borac postaće - *jednaki*. Stvar zdravog razuma je iskoristiti ovako tačan fizički ili psihički momenat.
- „Jasno je da jako pobeđuje slabo, a brzo sporo. Ovo su posledice dara i fizičke spremnosti, a ne vežbanja. Često jako i brzo nisu u stanju da objasne kako snaga obarača može da skrene u drugu stranu, te kako starac pobeđuje veći broj muškaraca i još mnogo toga ..." Principe *Judo* sporta prvo treba *shvatiti* pa tek onda *primeniti.*
- Osnovni princip samoodbrane leži u *smirivanju sukoba.*
- Svi delovi ljudskog tela povezani su kao biseri na koncu, ali se vodi bitka da čitavo ljudsko telo bude lako i okretno, da omogućava brze i osmišljene pokrete, zaštitu organizma, telesno i psihičko zdravlje.
- Najteže je savladati životne instinkte.
- „Nužno je stajati čvrsto poput vage i kretati se živo kao točak kola. Važno je držanje težine na jednoj strani. Ako se ona raspodeli na oba stopala lako ćemo izgubiti ravnotežu i preturiti se. Od ključnog značaja je filosofija kojom se usklađuje. Ukoliko se tako nešto postigne, moguće je prenošenje snage." (Tajne borilačke veštine)

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM



VIII

LIČNA BEZBEDNOST

Pojedinca, pre svega zanima lična fizička bezbednost, fizička bezbednost njegove porodice i imovinska bezbednost. Ono od čega se branimo i ono šta branimo uslovljava intenzitet odbrane koji smemo da upotrebimo u realnoj situaciji. Branimo se od agresivnh pojedinaca i životinja. Svakodnevni događaji nas uvode u nepredviđene situacije u kojima moramo reagovati brzo i odlučno. Od naše obučenosti, spremnosti i inteligencije zavisi izbor sredstava za samoodbranu.

Nikada ne možemo biti savršeno sigurni, čak ni u našim domovima, ali postoje mere koje preduzimamo u cilju smanjenja broja suočavanja sa opasnostima (kriminalom) kako u našem domu tako i u npr. automobilu. Uvek je bolje preduzeti određene preventivne mere, nego trpeti posledice. Evo nekoliko ideja:

- *Dom* - Postoji uverenje da ljudi koji su spremni da preduzmu neku jednostavnu akciju u smislu preventive, retko imaju problema sa upadima u njihov privatan posed i krađu stvari iz njega. Tipična osoba koja želi neovlašćeno da uđe u vaš životni prostor je gotovo uvek osoba koju smo nazvali *Predator*. Predator je mnogo veća opasnost od vrste ljudi koje smo nazvali *Badža* i *Buldog*. U čemu se sastoji opasnost od *Predatora*? Predator retko kada, ili gotovo nikako ne odustaje. Pažljivo bira žrtvu (ili objekat) napada. Ako postoji i najmanja šansa da će biti fizički savladan, ubijen ili uhvaćen na delu - odustaje od akcije. Evo nekoliko ideja.



- *Alarm*, makar i onaj najjednostavniji, predstavlja sistem koji registruje pokret unutar i oko objekta, i zato može da odvrati provalnika. Cene alarma se kreću od vrlo niskih do skupih varijanti koje uključuju i video nadzor, SMS poruke upućenih vama i policiji. Postoji vrlo sofisticiran video nadzor koji vama šalje audio-video signal na mobilni telefon tako da imate mogućnost prepoznavanja provalnika i time olakšate rad policiji. Istovremeno, ukoliko se nalazite u kući (stanu) za vreme provale možete snimak upotrebiti delimično kao dokaz da niste prekoračili nužnu odbranu ili da ste vi bili prvi napadnuti. Ukoliko je kuća (stan) osigurana od krađe, imaćete mnogo manje problema prilikom naplate štete. Alarm na automobilu, makar i lažan (led-treptač ugrađen na instrument tablu automobila), biće znak provalniku da ovaj automobil ne dira. *Predator* neće proveravati da li je alarm lažan. Njegova akcija se kreće u pravcu traženja automobila koji nije zaštićen alarmom. Slaba strana alarma i video nadzora je što provalniku mogu predstavljati znak da se u kući (stanu) krije nešto što je interesantno za njih. Dobro je da ulazna vrata stambenog prostora imaju zaštitni okvir za bravu tako da provalnik ne može prići „krckalicom" ili lomilicom do cilindra brave. U tom smislu, sigurnija je skuplja varijanta cilindra brave koja ima kodiran ključ i napravljena je od teško lomljivog materijala. Svaki nasilan pokušaj lomljenja cilindra proizvešće određenu količinu buke koja lako može da otkrije provalnika. Odlično rešenje su masivna vrata obezbeđena „one-touch-lock" sistemom kojim se vrata mogu višestruko zaključati. Najslabiji deo vrata je onaj deo na kome se nalaze šarke. Sistem koji je ovde opisan obezbeđuje i taj deo vrata.
- *Pas*, ogroman ili rase koja je poznata po svojoj oštrini, može biti čak mnogo pouzdaniji od alarma jer čuva kako vlasnika tako i prostor. On stvara veliku galamu, a postoji mogućnost i da provalnika ugrize. Lavežom upozorava vlasnika da postoji uljez. Eventualni ugriz i pojavljivanje u zdravstvenoj ambulanti radi sanacije rane policiji postaje odličan putokaz ka provalniku. Postavljeno upozorenje da je u dvorištu ili stanu pas i da postoji video nadzor može predstavljati dobru preventivu.
- *Prisutnost vlasnika* može provalnika odvratiti od akcije. Pre nego što izađete iz kuće (stana) radio prijemnik ostavite na stanici koja emituje program 24 časa dnevno. Ostavljeno svetlo u nekoj od prostorija provalniku može signalizirati prisutnost vlasnika. Ako ste negde na odmoru ključeve kuće (stana) ostavite susedu ili prijatelju koji će povremeno uveče doći, spustiti roletne, upaliti svetlo i isprazniti poštansko sanduče. Često se dešava da provalnik prati aktivnost vlasnika stana na taj način što zalepi selotejpom vrata i dovratak (štok). Proverom o tome da li je selotejp neoštećen i na svom mestu, zaključuje o eventualnoj prisutnosti

vlasnika stana. Prisutnost vlasnika u stanu, provalnik može da proveri i preko društvenih mreža (Facebook). Prati da li ste odsutni (na moru, planini i sl.) time što ste objavili fotografije sa odmora i komentare vaših prijatelja. Najbolje je, ako ste već prisutni na društvenim mrežama, da za vreme svog odsustva ne objavljujete ništa od toga što bi provalniku bilo od koristi. Slike objavite po povratku sa odmora. Neće izgubiti ništa od aktuelnosti. Telefonsku sekretaricu (automatski odzivnik) na fiksnom telefonu nemojte puniti informacijama za prijatelje i familiju u smislu: *Dobili ste stan Petra Petrovića. Na moru smo. Ostavite poruku i vaš broj telefona da vam se javimo po povratku*. Ovo je idealno saznanje za provalnika. Najbolje je ostaviti odzivnu poruku u smislu: *Dobili ste traženi broj. Trenutno nismo u mogućnosti da se javimo. Posle zvučnog signala ostavite poruku ili broj kontakt telefona*.

Navedene mere zaštite mogu odvratiti provalnika od vašeg stana, mada su sve češći slučajevi u kojima provalnik upada u kuću ili stan i tokom dana ne obraćajući mnogo pažnju na to da li je neko od ukućana prisutan ili ne. U pitanju je neka vrsta očajnika ili narkomana, koji je spreman na sve, pa čak i da vas životno ugrozi ukoliko ste kojim slučajem u svom domu. U tom slučaju morate reagovati brzo i odlučno bez pokušaja smirivanja konflikta. Ukoliko zakasnite sa reakcijom dozvolite provalniku da odnese ono šta je naumio, a vi zapamtite što više detalja koji bi policiju naveli na trag.

Ako je vaša kuća u dvorištu ili imate stan u prizemlju zgrade, važno je da u dvorištu ne postoji nešto što bi provalniku olakšalo pristup (merdevine, konopac ili baštensko crevo, naslagana drva za ogrev uz kuću ili zgradu...). Nemojte ostaviti otvorena balkonska vrata ili prozor toaleta. Potrebno je da vrata požarnih stepenica budu zaključana (iako se to kosi sa načelima koja zagovaraju predstavnici protivpožarne odbrane i zaštite). Ukoliko oko kuće ili zgrade u kojoj imate stan raste neko grmlje, treba ga uredno orezivati. Živa ograda ili mnogo rastinja u dvorištu su idealno mesto za skrivanje ili osmatranje imovine potencijalne žrtve. Sve propuste koje smo ovde nabrojali, vešt provalnik znaće dobro da iskoristi.

Jedno od rešenja uspešne zaštite je da ispred stambenog prostora (ulazna vrata, garažna vrata ili požarne stepenice) postavite jako „fleš svetlo" koje se aktivira senzorom za pokret. Ukoliko nameravate da odsustvujete duže, postavite jedno „fleš svetlo" koje može da napaja akumulatorska baterija. Provale se dešavaju noću kada u delu grada, gde je vaša kuća ili stan, nema struje. Naročito je to dobro u stambenim zgradama gde provalnik lako pristupi ormaru sa strujomerom i osiguračima i lako isključi struju u vašem stanu.

- *Špijunka kamera* je od velike koristi za stambeni objekat. Uvek postoji mogućnost da se proverom video zapisa sazna ko je dolazio na vaša vrata. Ukoliko se nalazite u kući ili stanu, na monitoru možete videti ko se nalazi pred ulaznim vratima. Ovde ima smisla osloniti se na instinkt, pa ako ste i malo sumnjičavi prema osobi koja se nalazi pred vratima - nemojte ih otvarati. Vrata treba da su zaključana i kada se vi i vaša porodica nalazite u kući ili stanu.

- *Sakrivanje ključeva* je jedna od većih grešaka koju može da napravi vlasnik stambenog objekta. Često se, zbog nadostatka ključeva od ulaznih vrata, obaveštava jedan od članova porodice da je, ukoliko nema nikog kod kuće - *ključ ispod otirača*. Nemojte ostavljati ključeve stana na „sigurnim mestima" kao što su saksije sa cvećem, otirač ili ormarić za strujomer, iza metle pred vratima i na sličnim mestima. Ključ je najbolje ostaviti kod suseda od poverenja. Ne mora se desiti provala stana istog dana kada ste ključ ostavili ispod otirača. Dovoljno je da provalnik uzme otisak vašeg ključa ili ga nareže kod ključara, a potom vrati pod otirač. Posle toga treba samo da sačeka povoljniji momenat kada će sa manje ličnog rizika ući u stan. Postoji mogućnost da kopiju ključa proda provalniku iz nekog drugog mesta, koji će potom izvršiti provalu. Tada je otkrivanje počinioca mnogo teže.
- *Mobilni telefon* može biti vrlo efikasno sredstvo u ličnoj zaštiti. Pogrešno je isključiti potpuno telefon dok se odmarate ili po noći. Isključiti samo zvono. Fiksna telefonija je ranjiva jer provalnik može da preseče žice u telefonskom razvodnom ormaru. Mobilni telefon treba da je nadohvat ruke. Mobilni telefoni novije generacije poseduju aplikaciju *baterijska lampa*, tako da njenom upotrebom po mraku možete videti napadača. Telefonom se može vrlo uspešno odbraniti od fizičkog napada.
- *Glavni prekidač* napajanja električnom energijom za ceo stambeni prostor može biti ugrađen negde u blizini kreveta ili radnog stola. Prilikom provale u stan, postoji mogućnost brzog isključenja strujnog napajanja u celom stanu. Na taj način stan postaje odlično mesto za skrivanje pošto se vlasnik stana odlično snalazi u mraku. To se ne može reći za provalnika. Dobija se dragoceno vreme za poziv upućen policiji ili prvom susedu.
- *Zvuk repetiranja* vatrenog oružja uplašiće provalnika. Ako postoji realna opasnost, oružje se drži nadohvat ruke, pod krevetom ili pod jastukom. Oružje mora biti prazno i odvojeno od magacina sa mecima (Zakon o oružju i municiji, 2015.[33]). Treba ga držati na bezbednom mestu i van domašaja dece. Svakom vlasniku oružja za ličnu bezbednost se preporučuje obuka u licenciranoj streljani gde se uz pomoć instruktora uvežbava veština rukovanja. Poželjno je da obuku prođu svi članovi domaćinstva.
- *Biber sprej, šokeri* i slična sredstva su sve češće u upotrebi. Biber-sprej i električni uređaji za omamljivanje napadača strujom, takozvani elektrošokeri, koji se na Zapadu često koriste za samoodbranu, od pre nekog vremena dozvoljeni su i u našoj zemlji. Biber-sprej je zapostavljen kada se pominju sredstva samoodbrane, iako, bez sumnje, predstavlja moćno oružje koje ne sadrži zakonske konsekvence prema onom ko ga upotrebi u svrhu lične samoodbrane.

Biber-sprej je hemikalija na bazi ekstrakta ljute paprike[34] u malim bočicama i, nakon što se naprska napadaču u lice, izaziva intenzivan kašalj, probadanje u grudima,

33 www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_oruzju_i_municiji. „Sl. glasnik RS", br. 20/2015.

34 Kapsaicin je aktivna komponenta ljutih papričica. On paprikama daje ljutinu.

privremeno slepilo, suženje i iritaciju očiju. Deluje na tri do četiri metra, zdravstveno je bezopasan, a njegovo dejstvo, prolazi tek pola sata nakon ispiranja očiju vodom. Na Zapadu biber-sprej veliki broj žena nosi u tašnama da bi se odbranile od eventualnog napada nasilnika, a popularan je zato što je jeftin.

Pobrojaćemo nekoliko prednosti biber-spreja za samoodbranu:

- Jednostavna upotreba. Potrebna je minimalna obuka i održavanje. Njegova mala veličina olakšava nošenje i skrivanje.
- Manji rizik od odgovornosti. Nije smrtonosan i smatra se da poseduje mali rizik od trajnih posledica.
- Laka odluka za upotrebu. Gotovo da pojedinac ne gubi vreme na razmišljanje, kao na primer pre upotrebe noža ili pištolja, koji zahtevaju visoku provokaciju pre upotrebe.
- Upotreba pri bliskoj udaljenosti kao i udaljenosti od 3-4 metra. Nakon upotrebe ta udaljenost postaje prednost prilikom bežanja u suprotnom pravcu od prskanja tako da se ne dolazi u kontakt sa raspršenim sadržajem.
- Velika efikasnost. Iz prakse policije, obezbeđenja i civila, saznajemo da se biber-sprej visoko kotira među sredstvima samoodbrane.

Većina dokumentovanih slučajeva upotrebe biber-spreja je pozitivna. Uspeh u civilnoj upotrebi pokazuje veću stopu efikasnosti u odnosu na njegovu upotrebu kod policijskih službenika, iako ga i policijski službenici često koriste. Pretpostavka je da za to postoje tri razloga:

- Da bi se za izbegla kolateralna šteta pri upotrebi na javnom mestu gde je prisutno više osoba.
- Od policije se očekuje da najavi upotrebu biber-spreja. To donekle umanjuje pretpostavljeni efekat iznenađenja osobe koja se, recimo, opire hapšenju. Posle upotrebe bilo kakvo upozorenje nema smisla.
- Razlozi upotrebe biber-spreja se razlikuju kod službenog lica i civila. Službeno lice mora postupati u okviru zakonskih normi koje mu predviđaju radnje kako ne bi došlo do prekoračenja ovlašćenja. Poprskana visoko motivisana osoba može i dalje pružati otpor službenom licu koje se ne udaljava sa mesta incidenta, dok se to civilu preporučuje.

8.1. BEZBEDNOST PREVOZNOG SREDSTVA

Pod prevoznim sredstvom se pre svega misli na automobil koji je najčešće meta kradljivaca. Motocikl, bicikl, kombi, autobus, kamion su takođe prevozna sredstva na meti kradljivaca. Najbolja zaštita prevoznog sredstva je ,,Kasko osiguranje" sa posebnom ugovornom klauzulom od krađe. Motocikl i bicikl se najviše kradu u sredinama gde se često i koriste (gradovi i sela Vojvodine). Kradljivci imaju razvijenu tehniku krađe

tako da ih ni jedan lanac ili sajla sa katancem, koji su postavljeni u svrhu zaštite, neće odvratiti od namere. Ako sama krađa ne teče brzo i bez problema, kradljivci su skloni da motocikl ili bicikl jednostavno odvezu kombijem ili kamionetom na sigurno mesto gde se na miru mogu baviti šifrovanim bravicama i komplikovanim katancima koji su ometali krađu na licu mesta. Stoga, nije dobra odluka da se, motocikl ili bicikl, ostavljaju u prolazu ili stepeništu zgrade, osim ako u njima ne postoji za to obezbeđen prostor.

Bezbednost dvotočkaša se povećava posedovanjem video nadzora. Izvan tako čuvanih prostora motocikl i bicikl se ostavljaju na osvetljenom prostoru i u svom vidokrugu. Postoje vrlo vredni primerci dvotočkaša koje bi trebalo zaštititi alarmom i specijalnim delom koji u slučaju otuđenja omogućava praćenje GPRS sistemom. Stoga, pojedini motocikli i sportski bicikli svojom nabavnom cenom višestruko premašuju vrednost automobila srednje klase. I pored sve predostrožnosti, činjenica je da ne postoji savršen alarm koji će uspešno sačuvati prevozno sredstvo. Kradljivac je često dobar poznavalac zaštite i upućen u sve vrline i mane postavljenog alarma.

Treba uvek držati zaključana vrata automobila dok ste u vožnji. Na taj način su vozač i saputnici bezbedniji od napada. Obaveza vezivanja sigurnosnim pojasom bitno limitira pokrete napadnutog u vozilu. U slučaju saobraćajne nesreće zaštitni sistem automobila vrši automatsko otključavanje vrata i aktivira vazdušne jastučiće u cilju sprečavanja povrede putnika. Za vreme crvenog svetla na semaforu veća je mogućnost da svojim vozilom pobegnete nego da trpite pljačku ili zlostavljanje. Na semaforu, prilikom zaustavljanja iza drugog vozila, ostavlja se „manevarski prostor" veličine ¾ dužine vozila koji se koristi za prisilno udaljavanje.

Vrata treba zaključati kad god automobil ostavite bez nadzora. Nakon daljinskog zaključavanja automobila ručno proverite da li su vrata zaključana pošto kradljivac može posebnim alatom da „presretne" frekvenciju daljinca za zaključavanje i na taj način ostavi vrata otključana. Nikada ne treba ostavljati automobil sa upaljenim motorom i otići, recimo, do trafike po cigarete ili novine. Posebna vrsta kradljavaca nazvanih „trkači" upravo to čekaju jer im je time posao znatno olakšan. Posle odvoženja automobila stupaju u kontakt sa vlasnikom tražeći otkup koji nije velik u odnosu na vrednost automobila. U tom slučaju svakako je dobro obavestiti policiju. U automobilu ne treba držati vredne stvari, bar ne na vidnom mestu, jer to može biti meta kradljivaca. To isto važi za dokumente automobila jer u slučaju krađe, dalje aktivnosti kradljivca oko preprodaje vozila postaju mnogo lakše.

Vozilo se parkira na osvetljenom mestu. Pre ulaska u automobil, naročito noću potrebno je proveriti unutrašnjost vozila da se slučajno nije kradljivac sakrio na zadnje sedište čekajući pogodan momenat za napad. U svrhu osvetljavanja unutrašnjosti automobila može da posluže baterijska lampa, mobilni telefon ili led lampica na privesku za ključeve. Kada je automobil već otključan u njega se ulazi odmah, bez odlaganja. Svako oklevanje prilikom ulaženja daje vremena napadaču da savlada vlasnika i oduzme mu automobil.

Otmice su vrlo čest način za iznudu novca. Nikako ne treba ući u automobil (ni u svoj) čak ni pod ozbiljnom pretnjom vatrenog ili hladnog oružja. Mnogo bolje je tražiti šansu u begu ili direktnom obračunu van automobila jer statistički podaci o kriminalu govore da je stopa povređivanja unutar automobila veća.

Iskusni vozač vrlo jednostavno primeti da je praćen od strane drugog automobila. Ukoliko postoji takva sumnja, ne zaustavlja se nego dalje vozi i to ako je moguće u pravcu policijske ili vatrogasne stanice. Ukoliko se dvorišna ili garažna vrata otvaraju daljinskim upravljačem nužno je proveriti okolinu da li se neko krije ili čeka pre otvaranja. Dok se zatvaraju garažna vrata iz kola se ne izlazi. Potrebno je gledati u retrovizor jer je to jedan od momenata provale u kuću dok se vrata zatvaraju. I pored toga što se vozilo nalazi u garaži vlasnika, u njemu se ne ostavljaju dokumenti i vredne stvari. Rezervoar treba da bude bar ¼ popunjen naročito ako je mesto garažiranja podalje od prve benzinske pumpe. Nikada se ne zna da li će biti potreban hitan odlazak do bolnice ili doma zdravlja.

Preporuke za razmišljanje u vidu narodnih mudrosti:

- „Uvek moramo činiti dobro, a izbegavati zlo." (Kineska poslovica)
- „Kada smo u nevolji, onda nam drugi pomažu." (Kineska izreka)
- „Kada je čovek u nevolji, ti budi prvi da mu pomogneš, a poslednji uživaj u njegovom bogatstvu." (Kineska izreka)
- „Polje – tu blizu i rođaci – tamo daleko, eto šta je dragoceno." (Kineska izreka)
- "Što poseješ i posadiš, to i dobiješ." (Narodna mudrost)
- „Dobar komšija je neprocenljivo blago." (Narodna mudrost)
- „Gde se oprez ne pruža na hiljadu kilometara, nesreća brzo dođe pod sto." (Narodna mudrost)
- „Sve nesreće i neredi u svetu potiču od nedostatka međusobne ljubavi." (Mo Ce)
- Opreznost nije kukavičluk! (Narodna mudrost)
- „Čak i onima koji vladaju znanjem, oprez je najbolja zaštita od nepredviđenog."
- „Nebo pomaže onome ko pomaže sebi."
- „Čovek ne može postati savršen ni za stotinu godina, no može postati zao samo za jedan dan."

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM





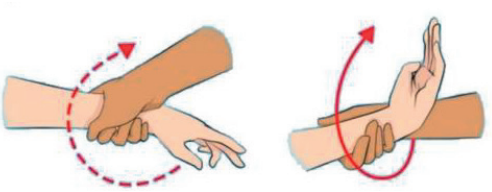
IX

ODBRANA OD HVATA RUKAMA

U sistemu obuke samoodbrane značajno mesto zauzimaju zahvati odbrane od hvata i obuhvata rukama. Svi hvatovi rukama se dele na hvatove jednom i hvatove obema rukama. Ukoliko dođe do hvata od strane napadača smatra se da počinje borba na bliskom rastojanju, to jest borba u klinču.

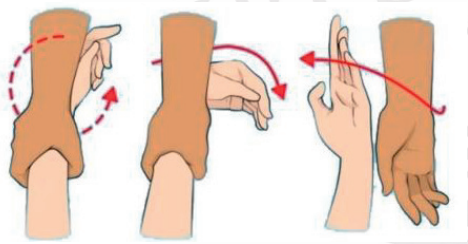
Hvat jednom rukom može biti hvat za ruku, rever (odeću) i za vrat. Hvatovi obema rukama mogu biti hvatovi spreda i otpozadi obuhvatom oko tela i obuhvatom preko obe ruke. Hvatovi obema rukama mogu biti za ruke, za revere i za vrat. Postoje i mešoviti hvatovi, ruka-rever, ruka-vrat i rever-vrat. Oni se u uličnim borbama retko upotrebljavaju jer nemaju dovoljnu čvrstinu držanja. Napadnutoj osobi je na raspolaganju mnogo načina za raskidanje takvih hvatova. Napadač prilikom hvatanja koristi iznenađenje i strah napadnutog. Svako oklevanje u daljoj aktivnosti napadača otvara više mogućnosti napadnutom - da se presabere i uzvrati tehnikama koje poznaje. Ukoliko je napadnuta osoba uhvaćena rukom ili rukama napadača, mora reagovati pre njega (udarcem u vitalnu tačku napadača ili tehnikom za raskidanje uspostavljenog hvata i udarcima, rukom, laktom, kolenom ili stopalom u otkriveni deo tela napadača). Strahovi su u ovim situacijama napadnutoj osobi limitirajući faktor. Što veći broj ponavljanja tehnike raskidanja hvata na obuci, u velikoj meri otklanja pojavu straha.

9.1. HVAT ZA JEDNU RUKU



Hvat za jednu ruku je jedan od najčešće primenjenih hvatova protiv osoba ženskog pola. Prednost napadnutog je u tome što je napadaču jedna ruka zauzeta hvatom držanja, blizu je protivnika i ima otkriven veliki broj ciljeva na svom telu. Moguće je odlučnom i snažnom reakcijom razbiti ovaj hvat. Ne povlačiti ruku prema sebi jer to onda prerasta u ispitivanje ko je jači. Treba odmah zauzeti stav bočno prema protivniku. Brid nadlakta usmeriti prema palcu i kažiprstu napadača jer je tu hvat najslabiji. Snažnim povlačenjem ruke naviše i prema nazad osloboditi se hvata. Ukoliko protivnik, pod dejstvom povlačenja ruke napadnutog prema nazad, iskorači, treba ga dočekati udarcem laktom (grlo, brada ili nos). Ukoliko je napadač snažan i hvat ne popušta, treba stisnuti pesnicu držane ruke, zatim uhvatiti svoju pesnicu drugom rukom pa se tek onda snažnim trzajem nagore i prema nazad osloboditi hvata držanja. Nastavak je udaranje u nebranjeni deo tela protivnika što je moguće jače. Kao mogući udarac je udaranje zakoračenom nogom u stranu (za bočno postavljanje u odnosu na protivnika) u prepone ili kružni udarac istom nogom u telo protivnika.

9.2. HVAT ZA OBE RUKE



Hvat obema rukama za obe ruke je mnogo rizičniji za napadnutog i potrebno ga je osujetiti povlačenjem ruku ili ruke nazad uz istovremeno bočno postavljanje u odnosu na napadača. Bočnim odnosom prema protivniku smanjuje se mogućnost udarca glavom od strane napadača. Unutrašnjom blokadom zadnje noge izbegava se eventualni udarac kolenom u prepone. Postupak je isti kao kod hvata za jednu ruku. Gornje bridove nadlakta usmeriti prema hvatu palčeva i kažiprsta napadača. Snažnim povlačenjem ruku vrši se oslobađanje od držanja. Pošto protivnik može biti snažna osoba, treba iskoristiti zauzetost njegovih ruku i čelom udariti u njegovo lice (brada i nos) pa tek onda pokušati oslobađanje ruku. Ako, kao posledica povlačenja, napadač krene napred, dočekati ga udarcem kolenom u prepone ili kružnim udarcem u telo zakoračenom nogom.

U samoodbrani su od ogromnog značaja *preventivne radnje*. Potrebno je svojim kretnjama i aktivnošću (tehnikama) osujetiti svaki pokušaj napadača da uspostavi bliski kontakt sa osobom koju napada. Na taj se način za napadnutog uvećava mogućnost pozitivnog ishoda. Napuštanje zone dohvata rukama, ometanje uspostavljanja hvata,

sklanjanje sa linije napredovanja napadača su samo neki od načina kako napadnuti može osujetiti pokušaj napadača da ga uhvati i drži. Bacanje svežnja ključeva ili zemlje (prašine, peska...) u lice napadača može dati dodatnu prednost napadnutom u želji da napusti mesto napada. Često podizanje velike galame (vike) može biti od koristi prilikom ometanja napadača da ostvari svoju želju. Ukoliko se ima elektrošoker pri ruci, treba ga usmeriti na odećom nezaštićen deo napadača. Voditi računa da u tom trenutku napadač nema uspostavljen kontakt sa napadnutim jer elektorimpuls šokera može da završi i na njegovom telu.



9.3. OBUHVAT OKO STRUKA JEDNOM RUKOM OTPOZADI



Još jedan hvat koji je često u upotrebi, posebno protiv osoba ženskog pola je obuhvat oko struka jednom rukom otpozadi. Ovo je vrlo slab hvat i napadnuti se može lako osloboditi. Potrebno je obratiti pažnju na to šta je cilj napadaču (torbica, poljubac u vrat, lančić oko vrata...). Reakcija mora biti snažna, brza i nedvosmislena. Kod ovog hvata ne treba težiti deeskalaciji sukoba jer je to gotovo nemoguće. Pitanje (Šta hoćeš?) ili naredba (*Ma, pusti me čoveče!*) nemaju nikakvog smisla. Ona napadaču samo daju vreme za uspostavljanje snažnijeg hvata od kojeg je teže oslobađanje. Brzim pokretom lakta ruke prema gore (koja je na strani ruke napadača) zadaje se udarac u lice ili stomak (pleksus). Udarac se ponavlja uz iskorake napred sve dok napadač ne raskine hvat i omogući žrtvi da pobegne. Tom tehnikom se može uspešno sačuvati torbica koja se nalazi na istom ili suprotnom ramenu od ruke kojom se udara. Za dodatno obezbeđenje torbice treba je čvrsto držati slobodnom rukom.

9.4. OBUHVAT PREKO OBE RUKE SPREDA



Jedan od jačih hvatova je obuhvat preko obe ruke spreda, koji napadnutom ne ostavlja veliki izbor za rešenje novonastale situacije. Potrebno je maksimalno izbegavati dolazak do hvata ove vrste. Ako do njega ipak dođe, ostaje malo vremena za reakciju. Reakcija mora biti snažna i bez oklevanja i suvišnih pokušaja da

se hvat raskine. To napadaču ostavlja vreme da svojom snagom podigne protivnika od zemlje i na taj način napadnutom dodatno smanji mogućnost za raskid hvata i udaljavanje. Kao moguće rešenje je snažan udarac u glavu (nos ili vilicu) protivnika, a potom pokušaj plasiranja udarca u njegove prepone. Ukoliko hvat popusti i oslobode se ruke, nastavak je udarac aperkatom u pleksus ili bradu napadača.

9.5. OBUHVAT PREKO OBE RUKE OTPOZADI



Opasnost od hvata otpozadi između ostalog leži u tome što napadač nije u vidnom polju napadnutog. Teško se može izvršiti procena snage i visine protivnika što smanjuje izbor tehnika za odbranu. Dešava se da poznanik (šale radi) sprovede ovaj zahvat u delo. Ne treba razmišljati ko je napadač, poznata ili nepoznata osoba, svejedno je. Regovanje mora biti bez odlaganja i snažno. Pokušati trzaj glavom i udarac potiljkom u lice napadača. Ako je hvat slabijeg intenziteta, prvo se blago saviti u kolenima, a onda snažnim opružanjem kolena i trzanjem glavom prema licu napadača, treba zadati udarac. Posle udarca, ponovo se spustiti u počučanj tako da donji deo leđa bude ispod prepona napadača. Naglim savijanjem prema napred hvata se njegovo zakoleno i povlačenjem prema napred napadač se obara na leđa. Ukoliko je potrebno, pre hvata za potkoleno, napadnuti podiže koleno jedne noge i brzim opružanjem udara petom napadačevo stopalo. Ta akcija je efikasnija ukoliko je napadnuti obuven, a napadač u papučama ili bos. Visoka i šiljata potpetica ženskih cipela može biti u ovom slučaju ubojito oružje. Moguće je petom, ukoliko to hvat dozvoli, kao cilj pogoditi koleno napadača.

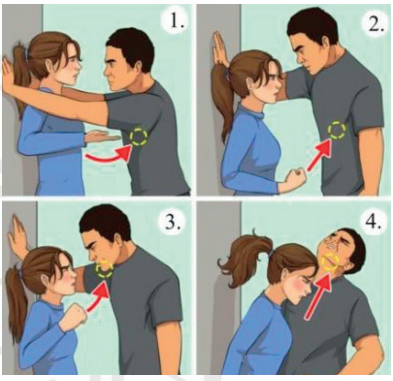
9.6. HVAT ZA VRAT



Hvat za vrat je jedan od vrlo opasnih i frustrirajućih hvatova. Skopčan je sa velikim bolom i strahom napadnutog od gušenja usled nedostatka vazduha. Takođe, zatvaranjem karotidnih arterija vrata u kratkom vremenskom periodu dolazi do gubitka svesti. Zato reakcija napadnutog mora biti usmerena ka tačkama tela napadača koje će mu, ukoliko budu pogođene, naneti veliki bol.

Potrebno je reagovati bez oklevanja. Nije dobro testirati koliko vremena može da se izdrži pritisak na krikoidnu hrskavicu ili karotidne arterije. Snažnim udarcem stisnute pesnice napadaju se prepone napadača. Ukoliko je potrebno udarac ponoviti više puta što se može snažnije. Ako napadač spusti jednu ruku u nameri da zaštiti svoje prepone, treba brzo promeniti mesto udaranja. Napasti svom silinom pruženim prstima oči napadača. Grebati mu noktima lice i vrat. Stisak će sigurno popustiti. Tada je potrebno iskoristiti ukazanu priliku i odmah napustiti mesto sukoba.

9.7. OGRANIČAVANJE KRETANJA



Ograničavanje kretanja je, takođe, jedan vrlo čest akt nasilja prema osobama ženskog pola.

Ograničavanje slobode kretanja drugim osobama, bez ikakve osnove, podvodi se pod čin *hapšenja*. To je dozvoljeno samo službenim licima (policija) ovlašćenim za to. Svi ostali koji to učine podležu krivičnom Zakonu Republike Srbije[35]. Ovaj hvat može da se dogodi u javnom prevozu gde je prostor već skučen prisustvom drugih putnika. Takođe, na javnom mestu (diskoteka, noćni klub, radno mesto...) gde je velika gužva, nasilnik vrlo rado koristi ovaj vid zlostavljanja osobe „koja mu se dopada". Prisutni ne reaguju prema napadaču jer nisu, između ostalog, svesni situacije u kojoj se napadnuta osoba nalazi. U ovakvim situacijama, zahtev napadnutog prema napadaču da ga pusti neće biti udovoljen. Naprotiv, to ga može još više ohrabriti u nastojanju da napadnutog zadrži što duže pod svojom kontrolom.

U tom slučaju treba pokušati sprovođenje napada, skupljenim i blago zgrčanim prstima šake, u pazuh napadača. Druga meta je predeo oko srca. Udarcem desnom pesnicom u taj deo grudnog koša može se naneti prilično štete zlostavljaču. Ako napadač ima spuštenu jednu ruku treba svojom rukom, sa iste strane, napasti protivniku bradu. Glavom je, takođe, moguć napad vrha brade protivnika. Prethodno blagim savijanjem nogu u zglobu kolena, a potom naglim opružanjem, pojačava se udarni efekat glavom u bradu napadača. Moguće je kolenom ili stisnutom pesnicom napadati prepone protivnika.

35 Fizički i psihički integritet je nepovrediv. Niko ne može biti izložen mučenju, nečovečnom ili ponižavajućem postupanju ili kažnjavanju, niti podvrgnut medicinskim ili naučnim ogledima bez svog slobodno datog pristanka. http://mojustav.rs/tekst-odredbe-27/

9.8. ŠAMAR

Šamar je, uz udarac rukavicom u lice, u vreme ekspanzije dvoboja, bio jedan od načina izazivanja protivnika. Izvodio se džentlmenski odmereno nadlanicom ruke po obrazu. Danas je, a i onda, šamar vrlo čest udarac na početku fizičkog obračunavanja ili ubeđivanja sa suprotnom stranom. Dovoljno snažan šamar može da izazove blagu ošamućenost pa čak i nesvesticu. Izvodi se punom šakom opruženih i sastavljenih prstiju a palcem čvrsto priljubljenim uz bliži brid dlana. Ako se šamarom cilja i pogodi glava u predelu uha kao posledica može biti pucanje bubne opne i krvarenje iz uha. Ta povreda se smatra težom telesnom povredom i podložna je krivičnoj odgovornosti. Drugi način izvođenja ovog udarca je šakom zgrčenih prstiju tako da dodiruju koren prstiju dok je palac priljubljen uz bliži brid dlana. Ovo je mnogo snažnija varijanta šamara naročito ako se udarna površina tako formirane šake usmeri prema peti dlana. Izvodi se širokim zamahom kao kod „kroše" udarca u boksu s tim da je ruka u laktu opruženija.

Ovaj način udaranja nasilnici koriste prema osobama ženskog pola mada ga žene rado upotrebljavaju u međusobnom razračunavanju. Šamar prethodi težim udarcima pesnicom ili nogom.



Neophodno je znati odbranu od ove vrste udarca zbog toga što je na repertoaru svakog pojedinca. Lako se izvodi i ne treba neka posebna obuka da bi se uspešno plasirao. Moguće ga je predvideti jer nasilnik pre udarca povlači desno rame (ili stranu ako udara desnom rukom) u nazad a šaka nam se nalazi u vidnom polju. Za odbranu je potrebno povući levo rame naviše prema glavi (levom uhu) a dlan leve ruke postaviti na levo uho tako da nadlaktica i podlaktica štite napadnutu stranu glave (kao na slici figura 2). Lakat postavljene ruke je malo odvojen od tela. Desna ruka je blago savijena u laktu kojim se napada cilj na vratu ili glavi napadača. Moguć je kontranapad petom dlana desne ruke prema špicu brade, korenu nosa ili čelu napadača. Takođe, prstima iste ruke, ako je moguće, treba potražiti grlo i oči nasilnika. Ukoliko napadač osujeti napad laktom i pokuša obuhvat žrtve obema rukama s leđa, treba bez oklevanja zadati udarac laktom u predeo ispod grudne kosti (pleksus) a petom ga snažno udariti u potkolenicu ili nagaziti na bližu nogu. Čim obuhvat (ako je uspostavljen) popusti opet se okrenuti licem prema napadaču, odnosno, pobeći od njega ako za to postoji prilika.

Preporuke za razmišljanje u vidu aforizama majstora borilačkih veština:

- „Udarci rukama su – tri dela majstorstva. Udarci nogama su – sedam delova majstorstva."
- „Spolja treniraj kožu i mišiće, iznutra treniraj Jedinstveno *Ći* – vitalni princip."
- „Marljivo vežbanje, učenje i pamćenje omogućuju stanje potpunog oslanjanja na misao. U životu je najvažnije pridržavanje određenih pravila i metoda i zaboravljanja na sebe, fokusirati se i posmatrati druge. Važno je naučiti tehnike pravilno, jer i najmanje odstupanje odvodi nas daleko od staze."
- „...ukoliko imamo moć i intuiciju da ovladamo svim ovim tehnikama postajemo majstori bez premca i kontrolišemo situaciju pa dovodimo protivnika u stanje nemoći i odustajanja od agresije i borbe."

UNIVERZITET PRIVATNI AKREDITOVANI UNIVERZITET SINGIDUNUM

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM



X

DAVLJENJA (*Shime waza*)

Tehnike davljenja ubrajaju se u najrasprostranjenije tehnike koje se izučavaju u borilačkim veštinama i sportovima. Ima ih u *Jiu-Jutsu*, *Aikido*-u, *Judo*-u, Brazilskoj džiu-džici, karateu i u mnogim japanskim, kineskim, filipinskim i drugim veštinama. Od svih veština, *Judo* je možda najpoznatiji po raznovrsnosti i sofisticiranosti svojih mnogobrojnih zahvata davljenja.

U borbi protiv veoma jakog i odlučnog protivnika ili kada se čini da ni jedna tehnika ne može dovesti do uspeha, davljenje se, vremenom, pokazalo kao jedan od najpouzdanijih zahvata. Ako se izvede kako treba deluje brzo i ne uzrokuje nikakva fizička oštećenja već samo minimalan bol. Ali, ako se netačno primenjuju, davljenja mogu biti opasna, čak potencijalno fatalna. Zbog smrti koja je pripisana neispravnoj primeni tehnika davljenja, u nekim pravosuđima ove tehnike su zabranjene. Ako se davljenja ispravno nauče i bezbedno primenuju, kao što je to slučaj u *Judo*-u, u kome se davljenje javlja kao privremeno onesposobljavajuća tehnika kratkog trajanja i doziranog intenziteta, i ako se davljenja pravilno izvode, trebalo bi da budu prilično bezopasna.

Svaki pojedinac, koji praktikuje davljenja, mora biti izuzetno oprezan. Vežbanje tehnika davljenja je suptilna umetnost koja zahteva pažnju za detalje i prisutnost instruktora. Međutim, teorijske analize i tekstovi u *Judo*-u malo se bave temama kojima bi se učenici mogli osposobiti za suptilnije, finije praktikovanje i upotrebu ove tehnike. Implicite, teorija prezentuje veoma surovu sliku, po kojoj je, bilo koji pritisak na vrat koji natera protivnika da odustane od dalje borbe - dobro davljenje.

U suštini postoje tri osnovna načina davljenja protivnika, kao i neke kombinacije tih osnovnih načina. U realnoj borbi (tuči), ako se koriste sva načela i sve tri kombinacije, akcenat je uvek na najbezbednijem pristupu protivniku. Stezanjem karotidnih arterija, na jednoj ili obe strane vrata, smanjuje se dotok krvi i kiseonika do mozga. Ovo je bolji i najsigurniji način davljenja. Osoba koja izvodi davljenje, mora imati smešten podlakat oko vrata protivnika (s laktom isturenim napred) tako da stisne vrat sa strane i na taj način izbegne pritisak na dušnik.



Pritisak na dušnik (traheju) izaziva zaustavljanje ili smanjenje dotoka vazduha u pluća. Ovaj način, iako ponekad efikasan, može biti potencijalno opasan i mora da se izvodi pažljivo. Pritisak na dušnik (traheju) može uspešno da se izvede preklopom uniforme (džudogija, kaputa, sakoa, jakne, trenerke i sl.)[36] preko dušnika i tako smanji dotok vazduha u pluća. Tvrda i koščata podlaktica ili palica mogu uzrokovati teže povrede protivnika, pa ih treba izbegavati.

Pritisak na grudi i pluća sprečava protivnika da udahne (često se koristi kod tehnika čvrstog držanja). Napadač čvrstim stiskom rukama i naslanjanjem na vita rebra napadnutog, vrši pritisak na mišić dijafragmu koja aktivno pomaže kod udisaja tako da se sprečava dovođenje potrebne količine kiseonika za oksireduktivne procese u organizmu. Napadnuti svojom aktivnošću, koja je obično bez efekta, dodatno smanjuje već ionako osiromašene rezerve kiseonika u krvi i mišićima, tako da na taj način dolazi do umanjenja energije neophodne za aktivnost koja bi ga, eventualno, izvela iz podređenog položaja.

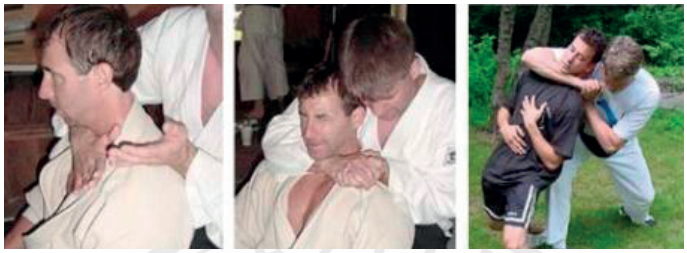
Pritisak na grudi i pluća je potpuno bezbedan način. Treba insistirati na njegovom maksimalnom ovladavanju pa tek potom i na konkretnoj primeni. Ako ste ikada imali teškog protivnika da vas svojom težinom pritiska na grudni koš, razumećete koliko je ova tehnika efikasna u nastojanju da se smanji sposobnost udaha.

Pritisak na grudi i pluća se razlikuje po različitim terminima i može se nazvati davljenje, gušenje, lomljenje ili čak uklješten vrat. Međutim, obično se grupišu zajedno kao klasa rvačkih tehnika nazvanih davljenja ili *Shime-Waza.*

Prvi način davljenja, pritisak na karotidne arterije, veoma je naglašen u borilačkim sportovima i najčešće se uči na treninzima klubova širom sveta. Ovaj način davljenja je poželjan jer zahteva najmanje snage, deluje brže od drugih načina davljenja. Univerzalno je efikasan u primeni protiv svakog protivnika i najčešće se uklapa u princip efikasnosti u *Judo* sportu: „*Maksimalan efekat sa minimalnim utroškom energije*". Davljenje od pozadi (što znači samo upotreba ruku - u *Judo*-u poznata pod imenom *Hadaka-Jime*). Kada se primenjuje, podlaktice su stisnute zajedno (ručni zglob desne ruke takođe je

36 Na primer, opšti opis tehnika davljenja u Kodokan *Judo*-u je „primenjujete svoje šake, ruke ili noge na protivnikovoj kragni ili preklopu uniforme da biste izvršili pritisak na njegov vrat ili grlo". Ovaj priručnik *Judo*-a ne ukazuje na mesto gde treba na vratu primeniti pritisak ili na najvažniji cilj davljenja, a to je pokoriti nasilne protivnike privremenim gubitkom svesti.

savijen ka unutrašnjosti) da bi pritiskale strane vrata, i da bi se tako smanjio protok krvi kroz karotidne arterije. Ako se izvede kako treba, dušnik napadnutog ne trpi nikakva oštećenja. Ovaj način se takođe često uči na treninzima Kung-Fua, Karatea, samoodbrane, pošto se ubraja u korisne i dosta efikasne tehnike u stojećem stavu. Kao kuriozitet napomenimo da je u drevnom Japanu, tehnika pritiska na karotidne arterije, korišćena kao tehnika za izvršenje sudske smrtne kazne.



Napadač, kako se iz ilustracija može zaključiti, kada započne sa davljenjem, može radi efikasnosti da se povuče unazad i naniže. Ako ove pokrete izvede kako treba, osoba će biti onesposobljena u roku od nekoliko sekundi.

Medicinski testovi su potvrdili da je pritisak koji je potreban da zatvori arterije, šest puta manji od pritiska koji je potreban da zaustavi dotok vazduha u pluća[37]. Direktno zaustavljanje dotoka krvi do mozga takođe dovodi do gubljenja svesti oko šest puta brže od indirektnog smanjenja dotoka kiseonika u mozak zaustavljanjem disanja i dotoka vazduha u pluća. Preterani pritisak direktno na grkljan (krikoidna hrskavica) isto tako može da bude opasan jer primenjeni pritisak u nekim ekstremnim slučajevima može da uništi građu grkljana i trajno prekine dotok vazduha.

Još jedno efektno i efikasno davljenje od pozadi (*Kataha-Jime*) koristi preklop uniforme (gornji deo odela) da se ustanovi pritisak na karotidne arterije (minimalan pritisak se takođe primenjuje na dušnik). Protivnikova leva ruka je (postavljena na njegova leđa) i njome se upravlja kao delom ove tehnike. Karotidna davljenja su

37 U članku, „*Smrti navodno uzrokovane upotrebom ‚davljenjem' (Shime-Waza)*", koju je napisao E. Karl Koivai (2003), autor je ispitivao trinaest smrtnih slučajeva uzrokovanih „davljenjem" (od strane sudskih izvršitelja i jedno od strane studenta koji je učio *Vo i Vat*, vijetnamsku verziju *Judo*-a). On beleži da žrtve nisu želele da sarađuju i da su često bile pod uticajem droga i zbog toga ih je bilo teško obuzdati (često je upotrebljavan neki čvrst predmet kao što je policijska palica). Zaključuje da: „... sve što je pronađeno ukazuje da je bila upotrebljavana ogromna sila na vratove osumnjičenih" dok policijski priručnici naglašavaju da kontrolno držanje treba koristiti samo kada je „neophodno da zaustavi otpor osumnjičenog, a ne da obavezno dovede do nesvesti." Autor takođe zaključuje: „U *Judo* sportu, vežbači uče da ‚dave' kako je propisano, a i bili su ‚davljeni' i imaju sposobnost da shvate efekte pre nego što usledi stanje bez svesti. Zvaničnici, sudije i treneri mogu da prepoznaju kada je takmičar ‚udavljen' (kada postaje nesvestan, odnosno, kada je izgubio sposobnost inteligentne odbrane). Ako policija treba da koristi davljenje kao poslednje sredstvo za pokoravanje nasilnih osumnjičenih, trebali bi da budu dobro istrenirani i nadgledani od strane potvrđenih *Judo* instruktora."



bezbednija i podrazumevaju manje bola od drugih metoda davljenja što ih istovremeno čini lakšim za vežbu i za postizanje dovoljno veštine kako bi bili sigurni pri njihovoj upotrebi. Vežbanje karotidnih davljenja čini ih efektnijim i kompatibilnijim sa još jednim *Judo* principom „*Zajedničko dobro i korist*". Vešto izvedena tehnika karotidnog davljenja daje *Judo* učeniku sposobnost da stvara nesvesno stanje ili pokoravanje sa malo bola ili prethodnog upozorenja osobi na kojoj se plasira tehnika.

Nekoliko saveta:

- Protivnika treba dovesti u položaj u kojem će najteže napraviti otpor, ali u kojem se mogu kontrolisati sve njegove akcije. Protivnik mora biti nestabilan i pod kontrolom što je više moguće. To veoma često podrazumeva istezanje tela protivnika unazad.
- Uvežbavati postavljanje šake da bi se postiglo tačno držanje. Onog momenta kada se plasira tehnika davljenja, treba se postarati da davljenje deluje za vrlo kratko vreme, i jednom kada se započne pritisak treba se suzdržavati od povremenog popuštanja kako bi podesili svoj položaj. Tehnika će imati mnogo veći efekat ako je odluka čvrsta da se ne pusti protivnik, odnosno, da se davljenje nastavi do kraja bez odustajanja. Konstantnost pritiska je važnija nego ekstremna sila prilikom primene tehnike davljenja. Preterano oslanjanje na snagu ukazivalo bi na neki nedostatak u tehnici davljenja, pošto je vrlo malo pritiska potrebno da se zatvori arterija i osoba padne u nesvest.

Mnogo toga bi se moglo još napisati o ključnim momentima i detaljima vezanim za tehnike davljenja. Učenici *Judo*-a širom sveta modifikovali su i usavršavali ove tehnike ceo jedan vek, testirali ih na takmičenjima, teškim i ozbiljnim kao što su Olimpijske igre, Svetska prvenstva, kontinentalna prvenstva i sl. Razvili su mnogo varijacija u detaljima: kako najbolje koristiti noge, kukove, grudi, glavu, ruke i šake da bi se uvećao efekat davljenja. U nekim davljenjima šake i ruke mogu da koriste okovratnik uniforme kao da je tanka žica za obavijanje oko vrata; u drugim varijacijama, mogli su savijati ili snažno rotirati vrat, a opet u ostalim, mogli su da ga vuku ili guraju da bi primenili pritisak direktno na karotidni trougao ili traheju. Čak jedno isto, osnovno davljenje može efektno da se primeni na mnogo načina u zavisnosti od položaja, relativne veličine i pokreta protivnika kao i od treninga, snage i onoga što pojedinac odabere.

Bilo koje davljenje da se primeni, ipak, uvek se mora imati na umu bezbednost protivnika. Ne postoji zamena za dobru tehniku. Stoga je uslov da se neka tehnika davljenja efektno i bezbedno uvežba i nauči, rad i vežbanje sa kvalifikovanim *Judo* instruktorom.

Još jedno efektno i često učeno stojeće davljenje u *Aikido*-u, *Ju-Jitsu* i *Karate*-u, *Kung-Fu*-u i mnogim drugim veštinama je odbrana protiv direktnog udarca kao što je na slici prikazano. Onaj koji se brani skreće direktan udarac ka unutrašnjoj strani (ili





ga izbegava ka spoljašnjoj strani) jednom šakom, dok drugu ruku stavlja ispod udarca (preko tela napadača), kao da hoće da uhvati napadačevo uho (suprotno od ruke koja udara), zglob ruke mu završava na protivnikovom ramenu. Ruka koja odstupa ide ispod napadačeve glave, dve šake stežu i vuku napadača (stezanje i položaj lakta razlikuju se u zavisnosti od veštine). Ruka koja udara i rame i strana vrata se pritisnu zajedno i stvaraju davljenje koje se često završava obaranjem protivnika (prevođenje u parter).

Kratak potsetnik osnovnih tehnika davljenja po *Kodokanu*:

- *Nami-Juji-Jime* ili normalno unakrsno obuhvatanje sa prednje strane sa ukrštenim rukama i hvatanjem okovratnika sa palcem unutra.
- *Gyaku-Juji-Jime* ili obrnuto unakrsno obuhvatanje sa prednje strane sa prstima unutra.
- *Kata-Juji-Jime* ili polu-unakrsno obuhvatanje sa prstima jedne šake unutra i palcem druge šake unutra.
- *Hadaka-Jime* ili golo obuhvatanje koje se primenjuje otpozadi sa podlakticom preko grla.
- *Mae-Hadaka-Jime* ili prednje golo obuhvatanje (ponekad nazivano giljotina).
- *Okuri-Eri-Jime* ili klizeće obuhvatanje okovratnika koje se primenjuje otpozadi sa jednom šakom koja dolazi do oko vrata i hvata okovratnik, a druga šaka dolazi do ispod ruke i suprotnog okovratnika.
- *Kataha-Jime* ili jednokrilno obuhvatanje otpozadi sa jednom šakom oko vrata do okovratnika ali sa drugom šakom ispod ruke i iza vrata.
- *Katata-Jime* ili davljenje jednom šakom s prednje strane preko grla do kragne.
- *Ryote-Jime* ili davljenje sa dve šake s prednje strane hvatanjem okovratnika sa palčevima unutra i okretanjem pesnica u bočne strane vrata.
- *Sode-Guruma-Jime* ili rukav točak davljenje s prednje strane preko pozadine vrata jednom šakom, a drugom preko prednjeg dela vrata i hvatanjem sopstvenim rukama.
- *Tsukkomi-Jime* ili davljenje guranjem s prednje strane hvatanjem preklopa uniforme i guranjem pesnice direktno u stranu vrata.
- *Sankaku-Jime* ili trougao davljenje s prednje strane korišćenjem nogu u poziciji broja četiri oko vrata i ruke.
- *Jigoku-Jime* (pakleno davljenje) otpozadi sa jednom nogom i jednom šakom preko grla dok druga noga i šaka kontrolišu ruke protivnika.

Tehnika oživljavanja

Dobro i do kraja sprovedeno *Judo* davljenje, jasno ostaje urezano u svesti količinom pritiska i bola, dok se ruka protivnika ili sopstvena uniforma zatežu oko vrata onog koji je napadnut. Ako se izvede kako treba, ovo je sasvim bezbedna tehnika iako je jako teško pružati otpor. Eventualan otpor, čak može da poveća efikasnost zahvata, odnosno, da poveća bol. Oni koji su uporni i ne predaju se, vrlo brzo mogu da ostanu bez svesti. Napadač, odnosno osoba koja je primenila davljenje, mora znati da prepozna znake nesvesti. Takođe, treba da ima na umu šta u takvim situacijama treba uraditi, da bi se ukazala pomoć protivniku, ako ostane bez svesti.

Ako osoba na kojoj se primenjuje tehnika davljenja padne u nesvest, zahvat se odmah prekida, a osoba postavlja u ravan položaj tako da krv krene prirodno nazad ka mozgu. Polaganjem onesvešćenog na njegov levi bok i stavljanjem njegove glave na svoju šaku (koma položaj) sprečava se udisanje eventualno povraćanog sadržaja i olakšava disanje. Onesvešćenog treba detaljno pregledati kako bi bili sigurni da je put za vazduh otvoren, i da žrtva diše. Protivniku se svest vraća spontano i ostaje nepovređen. Ako mu se svest ne vrati u roku od 20 ili 30 sekundi i ne odgovara na vaše napore oživljavanja, mora se hitno pružiti medicinska pomoć.

Glasnim vikanjem ili fizičkim stimulansima kao što je lupkanje po obrazu, najčešće može da počne pokušaj buđenje onesvešćenog. Takođe je važno proveriti disanje stavljanjem lica blizu usta onesvešćenog i posmatranjem grudi da li se u intervalima podižu i spuštaju. Ukoliko se lagan papir pomera u blizini nozdrva – to može poslužiti kao siguran indikator izdaha. Ako je izostalo prirodno disanje, tada treba držati otvorenim put za vazduh i započeti veštačko disanje. Ako je izostao srčani rad potrebno je započeti spoljašnju masažu srca pa i kombinovati, ukoliko je potrebno, pomenute aktivnosti za oživljavanje.

Instruktori bilo kojih borilačkih veština, koji obučavaju polaznike tehnikama davljenja, moraju da imaju CPR obuku (*cardiopulmonary resuscitation* - srčano-plućno oživljavanje) i potvrdu o umešnosti upotrebe u hitnim slučajevima. I bez davljenja *Judo* i druge borilačke veštine su fizički jako naporne aktivnosti koje nose brojne rizike na koje instruktor mora biti spreman.

Postoji mnogo starih metoda tradicionalne reanimacije koje isto tako mogu pomoći onesvešćenom da se oporavi. Ako je ishod reanimacije manji od poželjnog, ove intervencije se ne mogu odbraniti na sudovima mnogih zemalja. Stoga su tradicionalne reanimacije uglavnom zamenjene CPR-om koji se zasniva na modernijem medicinskom znanju. Među sportskim trenerima i medicinskim profesionalcima u SAD, CPR je opšte priznat kao adekvatan odgovor na hitan medicinski slučaj.

Ipak, tradicionalni oblici oživljavanja smatraju se poboljšanim tehnikama *Judo*-a (*Kappo* tehnika oživljavanja). Instruktori mogu da ih izučavaju kako bi dopunili svoju obuku i primenjivali tradicionalne tehnike oživljavanja u specifičnim okolnostima. Tradicionalne tehnike oživljavanja uključuju:

- Direktnu masažu karotidnog trougla na vratu da bi se otvorila zatvorena arterija ili ručno stimulisanje karotidnog sinusa.
- Načine pomoći unesrećenom u buđenju i fokusiranje pažnje šamaranjem žrtve, udaranjem u tabane ili vikanjem.

Tehnike davljenja prilikom samoodbrane - pravila bezbednosti

Kao i kod drugih borilačkih veština i najagresivnijih takmičarskih sportova tako i samoodbrana uključuje rizik od ozbiljnih povreda. Međutim, od svih tipova tehnika koje se vežbaju u samoodbrani, tehnike davljenja su se pokazale među najbezbednijim sa relativno malim brojem povreda.

Tehnike davljenja mora da poučava i nadgleda kvalifikovan instruktor. Pošto obuka samoodbrane, više od bilo koje druge borilačke veštine, uključuje niz dobro razrađenih tehnika davljenja. One se vežbaju u stvarnim životnim situacijama. Instruktori obično imaju veliko iskustvo u pravilnoj primeni davljenja. Tako je *Judo* poznat po „*Judo* davljenju", ali i mnoge druge borilačke veštine sada poučavaju tehnike davljenje bez iskustva koje ima većina *Judo* eksperata. Davljenja su potencijalno smrtonosna i treba ih ozbiljno shvatiti. Međutim, onako kako se davljenja uče u *Judo*-u, ona su samo privremeno onesposobljavajuća tehnika, kratkog trajanja, i njihovo pravilno izvođenje trebalo bi da bude prilično bezopasno. *Judo* tehnike davljenja koriste se na časovima *Judo*-a i na stotinama *Judo* turnira širom sveta, više od sto godina, nema ni jednog prijavljenog smrtnog ishoda. Samo zbog odgovarajućeg naglaska na bezbednosti i zbog stalnog nadgledanja, ovaj rekord *Judo* tehnike davljenja može se i održati.

Posebnu pažnju treba obratiti kada tehnike davljenja uče deca čija je razvojna psihologija prirodno drugačija od psihologije i razvojnog stadijuma odraslih. Na većini *Judo* turnira širom sveta zahvati davljenja nisu dozvoljeni takmičarima mlađim od 13 godina. Deca koja se bliže ovom uzrastu mogu se pripremati učenjem osnovnih tehnika davljenja sa izbegavanjima i odbranama, uvek pod strogim nadzorom instruktora.

Za početnike svih uzrasta naglasak bi trebao da bude na prepoznavanju efekta davljenja i na ličnoj zaštiti. U svakom slučaju uvek treba izbegavati ekstremni pritisak i uzrokovanje nesvesnog stanja kod protivnika. Kada smo u poziciji davljenog nikako ne treba precenjivati svoje sposobnosti u trpljenju već predajom ozvaničiti uspešan zahvat protivnika.

Davljenja je moguće vežbati kako u stojećem stavu tako i u parteru, mada su davljenja u parteru mnogo bezbednija. Kada se davljenje primenjuje u stojećem stavu sa namerom dobijanja punog efekta, moralo bi da se zna da žrtva neće moći da ostane u stojećem položaju. Opuštanjem tela, žrtva svojom težinom povećava pritisak na svoj vrat. Na turnirima i treninzima osoba koja je „udavljena" mora odmah biti prevedena u parter zbog bolje kontrole. Takođe, neophodno je sprečiti pad koji bi mogao da uzrokuje dodatne povrede kada je protivnik bez svesti.

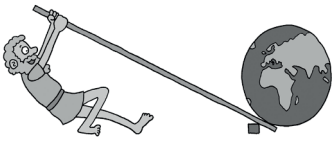
Bitan segment svake obuke tehnike davljenja je - znati kada odustati, jer se na taj način izbegavaju nepotrebni periodi bez svesti. Uz to, vežbači ne bi trebali da odustaju od prilike da izbegnu davljenje ili prilike da blagovremeno predaju borbu, jer dalji otpor dovodi do nesvesti. Onog momenta kada sebi dozvolite da budete udavljeni do nesvesti, vaš život je doslovno u protivnikovim rukama. Vežbanje bilo koje borilačke veštine zahteva da učenik savlada načine kojima bi mogao da izbegne ovo stanje krajnje bespomoćnosti. Pošto je pri davljenju nemoguće govoriti, univerzalni znak predaje je lako pljeskanje po protivnikovim rukama kojima vrši davljenje.

Vrlo važno pravilo bezbednosti kada primenjujete neku tehniku davljenja je da popustite pritisak odmah kada se protivnik preda. Pri primeni neke od tehnika davljenja treba biti dovoljno osetljiv, sa dovoljnom kontrolom nad protivnikom, kako bi prepoznali kada on gubi svest, tako da se odmah popustiti pritisak. Gubitak svesti se lako može prepoznati iznenadnim nedostatkom otpora i mlitavim telom protivnika, bojom lica i očima protivnika koje se zatvaraju. Ponekad, kada davljenje traje suviše dugo mogu da se pojave grčenja, ali efekti davljenja se generalno mogu prepoznati ranije, uz trening i stručno nadgledanje.

Preporuke za razmišljanje:

- Imaj na umu princip efikasnosti u *Judo* sportu: „*Maksimalan efekat sa minimalnim utroškom energije*".
- Ne postoji zamena za dobru tehniku. Stoga je uslov da se neka tehnika davljenja efektno i bezbedno uvežba i nauči, rad i vežbanje sa kvalifikovanim *Judo* instruktorom.
- U tradiciji borilačkih veština *bitno* se mora jasno razlikovati od *nebitnog*. Svaki deo tela sadrži u svakom trenutku i bitno i nebitno. I čitavo telo takođe ima ovu osobinu, ali ga posmatramo kao jednu celinu. Svi delovi tela moraju biti povezani, ne smemo dozvoliti da se ni najmanje odvoje... U takvim situacijama čitavo telo je tako lagano da može i pero da oseti, a gipko da muva ne može da sleti na njega, a da ono ne zatreperi ... (Tajne majstora borilačkih veština)
- Čovek koji poznaje svoju snagu, ne propada. (Narodna poslovica)

XI



POLUGA U SAMOODBRANI

Poluga u samoodbrani zauzima najvažnije i najzanimljivije mesto za vežbanje. *Najvažnije*, jer se polugom vrlo efektno završava sukob predajom protivnika. *Najzanimljivije*, jer na obuci odbrambenih veština polaznici sa velikim zanimanjem prate ovaj deo obuke koji sadrži elemente i tehnike postavljanja poluga.

Polugu je moguće postaviti na bilo koji deo tela i time izazvati dovoljnu količinu bola u tom delu tela protivnika. Na taj način se protivnik primorava na predaju. Najčešća mesta za postavljanje poluge su zlob lakta, kolena, stopala i vrat. Poluga na kičmi je izuzetno opasna poluga koja telu napadača može da nanese nepopravljivu štetu ili da bude uzrok smrti. U sportskim borilačkim nadmetanjima poluge na kičmi su zabranjene pravilima i donose automatsku diskvalifikaciju takmičaru koji je primeni. Pitanje je svesti i morala, odnosno mogućnosti, pojedinca da sagleda posledice postavljanja poluga na kičmi.

Ljudsko telo je čvrst sistem koji čine kosti, mišići i zglobovi. Duge i kratke kosti predstavljaju komponentu (krak) mehaničke poluge, zglobovi tačku oslonca za poluge, a mišići silu koja deluje na jednom od krajeva kraka poluge. Mišići predstavljaju, aktivni deo lokomotornog aparata, dok su kosti i zglobovi njegov pasivan deo.

Na telo čoveka uz silu gravitacije (kao spoljašnja sila) deluju i unutrašnje sile tela. Sila gravitacije je sila zemljine teže i ona je konstantne jačine. Unutrašnje sile su promenjive veličine i javljuju se kao posledica delovanja mišića. Direktno se prenose na koštano-zglobni sistem.

Zglob predstavlja skup dve ili više kosti koje su međusobno spojene. Sastoji se od jednog kraja glavne kosti čiji se ispupčen kraj (glava gosti) spaja sa drugom kosti čiji je kraj udubljen (čašica). Svaki zglob je zaštićen okolnim mišićnim tkivom i zglobnom kapsulom (čaura zgloba). Zglob kolena je dodatno sa prednje strane zaštićen koštanom tvorevinom (patela) koja se razvila u tetivi velikog prednjeg mišića natkolena. Koleni zglob, na spojnom mestu natkolenice i potkolenice ima hrskavičastu tvorevinu koja olakšava pokret (meniskus).

Zglobovi se dele na pokretne, polupokretne i nepokretne zglobove. *U pokretnom zglobu* između distalnih okrajaka dveju susednih kostiju nalazi *se zglobna šupljina.* Ispunjena je sluzavom viskoznom tečnošću (sinovijalna tečnost) koja podmazuje zglobne površine. Na taj način se smanjuje trenje među kostima. Zglob je omotan *zglobnom čaurom* koja obuhvata, pored distalnih okrajaka kostiju i deo zglobnih veza (ligamenti) koje učestvuju u čvrstini zgloba. Pored ligamenata i čaure, zglobnu čvrstinu obezbeđuju i mišići koji ga spolja obuhvataju. Stabilnost zgloba i njegova pokretljivost su u obrnutoj srazmeri.

Kod *polupokretnih zglobova* kosti su spojene međukoštanim vezama ili hrskavičavim koturom. Ovako su, na primer, spojeni susedni kičmeni pršljenovi.

Nepomični zglobovi nisu od značaja za realizaciju lokomotornih funkcija i njihove karakteristike nisu u funkciji samoodbrane. Tu spadaju zglobovi glave čiji su spojevi u vidu šavova ili sutura.

Pojedini delovi tela čoveka ne mogu uvek da vrše kretanja u svim pravcima. U tom smislu postoje ograničenja, koja su, pre svega uslovljena, strukturom distalnih okrajaka zgloba. Pošto čašica i glava zgloba imaju podudarne površine, od njihove forme zavisi karakter i stepen ograničenja pokretljivosti zgloba. Zato se *pokretni zglobovi* dele na jednoosne, dvoosne i višeosne zglobove.

Jednoosni zglobovi su:

- zglob lakta,
- zglob kolena i
- zglobovi prstiju.

Kod njih su mogući pokreti (rotacija) oko jedne ose.

Klizne površine *dvoosnih zglobova* imaju najčešće elipsoidan ili sedlast oblik. Primer dvoosnog zgloba je:

- skočni zglob (zglob stopala) i
- zglob između prve metakarpalne kosti i karpusa (korena šake).

Višeosni zglobovi (kuglasti zglobovi) imaju najveću slobodu kretanja. Njihovi okrajci imaju sferičan oblik, a kretanje može da se vrši oko svih osa koje prolaze kroz centar zgloba.

Primer višeosnog zgloba je:

- zglob ramena i
- zglob kuka.

Skeletni mišići tela čoveka se sastoje od više hiljada paralelnih i na razne načine grupisanih *mišićnih vlakana.* Kada je mišićno vlakno opušteno (nije opterećeno spoljnim teretom), nalazi se u određenom napetom stanju. To stanje se naziva *tonus.* Kod *vretenastih mišića* ova vlakna su prikupljena u snop koji se na oba kraja sužava i prelazi u tetive. Tetive srastaju za kost i tako za nju pripajaju mišić. Najveći broj mišića prelazi u jednu zajedničku tetivu mada neki mišići imaju dve ili više tetiva. Takvi mišići se nazivaju dvoglavi (bicepsi), troglavi (tricepsi) i slično.

Poluga je svako čvrsto telo koje može da se okreće oko ose kroz određenu tačku oslonca *(oslonac poluge)* i koja služi da promeni silu dejstva u odnosu na stepen svog pomeranja. Postoje proste i složene poluge. Prosta poluga je poluga sa jednom tačkom oslonca, dok složene poluge imaju više tačaka oslonca.

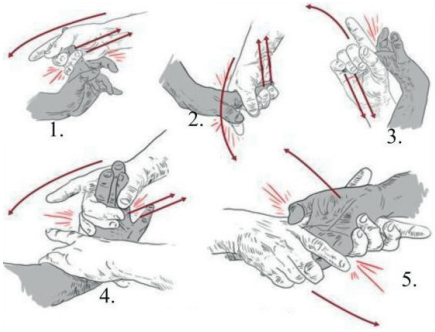
Pod sistemom poluga podrazumeva se sistem od više (zglobovima) povezanih prostih poluga na čijim delovima deluju sile. Najjednostavniji i za lokomotorni sistem najvažniji primer sačinjava *par poluga*, odnosno dve poluge povezane jednoosnim zglobom. U taj sistem su, na primer, povezane natkolenica i potkolenica jednoosnim zglobom kolena, leđa pretklonjena u karličnom delu, nadlakt i podlakt vezani zglobom lakta, prsti (koji čine sisteme od 2 ili 3 poluge).

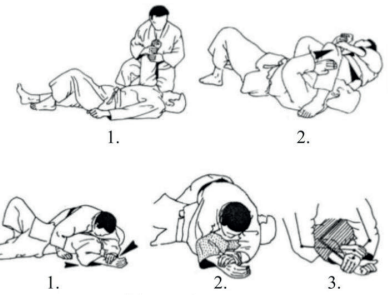
Kontrakcijom mišića zadnje lože buta, čiji se pripoji nalaze na sedalnom ispupčenju (zadnjoj strani gornjeg okrajka potkolenice), istovremeno se vrši opružanje u zglobu kuka i pregibanje u zglobu kolena. Zato kod izvođenja prirodnih pokreta čoveka lokomotorni sistem dejstvuje kao sistem poluga.

Sve navedeno u prethodnim rečenicama od izuzetnog je značaja za samoodbranu i za tehniku formiranja poluge na bilo kom zglobu tela čoveka.

11.1. POLUGA NA RUCI (LAKTU)

Ova tehnika spada u grupu tehnika za imobilizaciju protivnika. Koristi se u borbi sa naoružanim (pištolj, nož ili palica) ili nenaoružanim protivnikom. Osa okretanja se nalazi u laktu. Bol se nanosi hiperekstenzijom zgloba lakta. Zbog povećane ekstenzije bol se prenosi i na mišiće nadlakta (bicepsi). Opasnost primenjenog zahvata poluge na zglobu lakta je što može doći do pucanja olekranona, luksacije zgloba (iščašenje) ili kidanja tetiva mišića koji obezbeđuju zglob. Potrebno je mnogo strpljenja i vežbanja ove vrste odbrambenog zahvata. Preciznost i osećaj koliko je zglob lakta dovoljno ekstendiran stiče se vremenom uz pomoć iskusnog instruktora i partnera na kome se zahvat uvežbava.







Poluga na laktu
(varijanta Ude Gatame)



Poluga na laktu
(varijanta Ude Gatame)



Poluga na laktu
(varijanta Ude Garami)



Poluga na laktu
(varijanta Hiza Gatame)



Poluga na laktu
(varijanta Waki Gatame)



Poluga na laktu
(varijanta Hara Gatame)

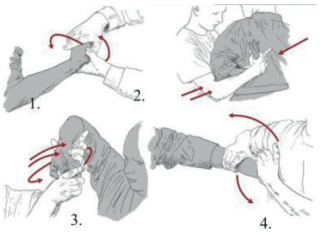
Prilikom obuke ovih zahvata mlađim polaznicima treba objasniti moguće neželjene posledice usled hiperekstenzije u zglobu lakta. Treba ih upozoriti, da, ukoliko se na njima plasira zahvat poluge, izvrše trenutnu predaju dogovorenim pokretom ili rečima. Svako junačenje i ispitivanja granice trpljenja može imati katastrofalne posledice.

Polugu je moguće plasirati i u ležećem položaju. U tom položaju poluga na laktu prilikom samoodbrane je retkost. Više služi kao sredstvo za imobilizaciju (držanje) napadača do dolaska policije. Ne primenjuje se prilikom borbe protiv više napadača zato što onaj ko drži polugom jednog od njih postaje laka meta ostalim napadačima.





11.2. POLUGE NA ŠACI



Poluge na šaci se primenuju u borbi na bliskom rastojanju (klinču) kada je potrebno da se oslobodi od hvata držanja ili davljenja. Deluje se na sitne kosti i zglobove ručja i doručja silom koja je dovoljna da se hvat razbije ili prestane davljenje.

11.3. POLUGA NA VRATU



Ovaj zahvat se koristi u samoodbrani kao tehnika za smirivanje agresivne osobe i zadržavanje do dolaska policije. U literaturi se još naziva *tehnika imobilizacije*. Nestručna i neoprecizna primena poluge na vratu može da nanese nepopravljivu štetu po zdravlje onom na kome se primeni. Potrebno je dugogodišnje uvežbavanje uz nadzor instruktora.

Nekontrolisan pritisak na krikoidnu hrskavicu prednjeg dela vrata može biti smrtonosan. Polaznici i mlađi vežbači ovu tehniku ne bi trebalo da imaju u svom programu vežbanja sve dok se ne završi biološki razvoj njihovog organizma.

Poluga na vratu se izvodi tako što se telo postavi iza tela napadača. Brid podlaktice jedne ruke treba postaviti na krikoidnu hrskavicu napadača, a nadlanica druge ruke na suprotno rame. Spajanjem dlanova šaka napadača i povlačenjem prema sebi (u pravcu grla napadača) vrši se pritisak na taj deo vrata. Prilikom izvođenja ove poluge neophodno je protivniku dati dovoljno vremena za predaju.

To isto se može primeniti i sa prednje strane protivnika. Podlakat jedne ruke se stavlja protivniku na vrat ispod potiljka, a druga ruka podlaktom leže na krikoidnu hrskavicu. Šaka ruke koja je na prednjem delu vrata hvata nadlakticu ruke čiji je podlakat na zadnjem delu vrata. Šaka ruke koja je iza vrata hvata podlakticu (odeću) koja je ispred i privlačenjem ruku jedne ka drugoj ostvari se pritisak na prednji deo vrata.

Poluga na vratu se može izvesti i nogama (triangl). Ne preporučuje se nedovoljno uvežbanim osobama jer je kontrola pritiska nogama mnogo teža nego pri pritisku rukama.

Preporuke za razmišljanje :

- „Oni koji upražnjavaju ratnu veštinu brinu za poze i uzdaju se u fizičku silu. Po isteku nekog vremena njihovo telo postaje čvrsto kao metal ili kamen, stav postaje kao planina Taišan: ulazeći u obračun oni skoče uvis kao što se ležeći zmaj ustremljuje na nebo, i bacaju se dole, kao što munja udara u zemlju." (Filosofija borilačkih veština)
- „Samo marljivim vežbanjem postiže se veština... Iznad uspeha nalazi se krajnji cilj: potpuno ovladavanje protivnikom nezavisno od otkrivanja njegove energije. Ovde su nužna ogromna vežbanja, motivacija i nastojanja da se učini ono što je moguće u datoj situaciji." (Filosofija borilačkih veština)
- „Lako je spoznati pravedan put. Teško je usavršavati se u pravednom putu." (Aforizam majstora borilačkih veština)
- „Borac koji pobegne, može se opet boriti" (Kineska poslovica)
- „Samo jedan pogrešan pokret može dovesti do teških posledica." (Kineska poslovica)

UNIVERZITET PRIVATNI AKREDITOVANI UNIVERZITET SINGIDUNUM

XII



ODBRANA OD NAPADA NOŽEM

Odbrane od noža

Postoji više tehnika za odbranu u borbi nožem, i to su:

1. Odbrane telom - eskiviranja,
2. Odbrane rukama (nenaoružanom i naoružanom),
3. Odbrane nogama,
4. Odbrane prebacivanjem,
5. Odbrane nožem.

Ove tehnike se po pravilu koriste kombinovano, pri čemu se procentualno, za odbranu u borbi nožem, najmanje koriste tehnike: odbrane nogama, odbrane prebacivanjem i odbrane nožem. U odbrani od napada nožem, najviše se koristi tehnika eskiviranja, a najređe napadnuti i sam za odbranu bira nož.

1. *Odbrane telom*

Cilj odbrana telom, je da se telo skloni sa linije napada sečenja ili uboda noža napadača. Posle toga je lakše preuzeti napad i savladati protivnika zato što se napadač nalazi u nezaštićenom položaju. Odbrane telom moraju da imaju veću amplitudu pokreta ukoliko se izvodi sklanjanje od sečenja, a manju amplitudu ukoliko se izvodi sklanjanje od boda. Odbrane telom kod sklanjanja od sečenja su sporije nego odbrane

koje se sklanjanjem izvode protiv boda. Odbrane telom mogu da se izvode samostalno ali i kao sastavni deo bloka, udarca ili hvata.

Postoje dva tipa odbrana telom:

1. *U mestu* (*statički*) tj. onaj tip odbrane kod koga se telo pomera u prostoru tako da stopala ostaju na mestu ili uz zanemarljiva pomeranja - bez promene u rastojanju. U ove spadaju razne vrste izmicanja tela naginjanjem napred, nazad, levo ili desno. Izmicanje nagibom unazad: samo opružanjem prednje noge i prenošenjem težine na jednu ili obe noge, (nagibom tela nazad, u stranu i na dole) izlazi se van dometa boda.
2. *U pokretu* (*dinamički*) odnosno, onaj tip odbrane kod koga se telo kreće u prostoru tako da se jedno ili oba stopala kreću slobodno po tlu - sa promenom rastojanja. U ove odbrane spadaju eskivaže na levu i desnu stranu, prema nazad i napred: *ispadima*, *iskoracima*, *poluokretima*, *okretima* i *skokovima*. Zaštita od boda eskivažom poluokretom ulevo sa hvatanjem podlaktice naoružane ruke napadača. Za eskivaže u pokretu, majstori borilačkih veština su rekli: *„Kao reka kada naiđe na prepreku nastoji da je mimoiđe, da se skloni, tako i borac nastoji da se skloni od napadača pomakom u stranu, kako bi njegov udarac, ili on, prošao pored njega, ne uspevajući u napadu..."* (Pinny, 2000). Cilj kojim se izvode sva ova kretanja nije samo ukloniti telo sa osnovne linije napada protivnika već i presresti ga dok nije razvio svoj napad do kraja, ili održati distancu tako da njegov napad, iako je na liniji pogotka, ostane prekratak. Eskivaže, ma koliko da se efikasno izvode, najbolje se neutrališu taktičkim radnjama u napadu. Jedna od njih je napad sa drugom namerom. On se najčešće izvodi uz pomoć nekoliko koraka ili kratkih skokova. Naime, prvi skok (standardni skok napred) napadača sa nožem primorava napadnutog da on odmah i bez oklevanja uradi eskivažu pošto ne zna da li je taj skok varka ili ima pravu završnicu. U tom smislu napadnuti je prinuđen da potpuno otkrije svoje odbrambene namere. Za to vreme napadač sa nožem završava svoju lažnu akciju, odmah produžava napad sa promenom pravca linije napada na stranu u koju se napadnuti pomerio. Napadnuti mora biti veoma vešt da u ovom trenutku izvede drugu eskivažu. U akcijama druge namere može se koristiti i polukorak napred, poluiskorak prednjom nogom napred, taktički skok napred (skok na prednju nogu koja odmah nakon kontakta sa tlom prebacuje težinu tela na zadnju nogu) i tako dalje. Karakteristično za sve akcije sa drugom namerom je da one u svakom trenutku mogu biti završne akcije, ali i produžene tj. kontinuirano se nastavljaju na neki drugi način. Akcije druge namere su veoma bitne pošto pomoću njih borac nožem može jako uspešno da ispita reakciju protivnika.

2. *Odbrane rukama*

Odbrane rukama se najčešće izvode sa nenaoružanom rukom, ali se mogu izvoditi i podlakticom naoružane ruke (na podlakticu ruke napadača). Kod odbrana rukama postoji nekoliko tipova radnji:

a. Blokovi

Izvode se na podlakticu naoružane ruke napadača i imaju za cilj da zaustave ili skrenu pravac napada noža napadača što dalje od tela napadnutog. Izvode se linearnim, polukružnim ili kružnim pokretima ruku. Svi blokovi treba da sklanjaju napadačevu podlakticu na spolja (gore, dole, na levo ili desno) braneći tri osnovne zone: glavu, grudi i stomak. Po završnici se blokovi dele na udarajuće i hvatajuće. Blokovi se izvode najčešće iz presretanja (skraćenje rastojanja), odnosno u trenutku počeka napada napadača ili iz pokreta koji je održao rastojanje pre trenutka napada.

b. Hvatovi

Hvatovi imaju za cilj prvenstveno da uhvate ruku naoružanu nožem i tako uhvaćenu uklone je sa linije napada. Suština hvatova je u veštini hvatanja šakom naoružane ruke (zgloba, podlaktice ili čak sečiva noža) napadača pre nego što njegov nož stigne do cilja. Nakon izvedenog hvata radi se nekoliko tipova završnica:

- Fiksiranje (zadržavanje) - kako bi se upotrebio sopstveni nož.
- Bacanje - hvatovi se izvode najčešće nakon eskivaže.

Fiksiranja i bacanja se upotrebljavaju:

a) Kada je napadačev napad promašio, ili u pripremi napada (izmah) nožem napadača i kao

b) *Kontranapad*. U borbi noževima se često koriste i hvatanja sečiva noža nenaoružanom rukom. Naime, ako se sečivo noža jako stegne šakom i odmah počne vrhom da usmerava u napadača on će najčešće biti zbunjen i razoružan. Za to vreme se drugom rukom izvodi napad nožem. Ovu akciju je veoma lako izvesti (pa se može očekivati i od protivnika) ukoliko se na nenaoružanoj ruci nalazi rukavica ili obmotan šal, marama ili neki drugi deo odeće. Ukoliko protivnik pokazuje tendenciju hvatanja sečiva dobro je nož držati tako da oštrica bude okrenuta na gore. Naime, gotovo svi hvatovi se izvode odozgo, a tada se anatomski najosetljiviji delovi šake nalaze uvek usmereni ka gornjem bridu noža. Najbolja zaštita od hvatanja sečiva noža nije da se na pokušaj hvatanja reaguje sklanjanjem ruke unazad (a posebno ne u stranu) već postavljanje svoga vrha tako da ruka koja ga hoće uhvatiti ide pravo na njega.

Šta ako protivnik uhvati sečivo rukom?

Ako protivnik uhvati nož rukom, greška je prvo pokušati oslobađanje od njegovog hvata. Logika koja se u ovoj situaciji primenjuje je - „uzrok davi, a ne posledica". Ispravna varijanta je, dakle, da se kratkotrajno zaboravi na uhvaćeni nož, a pažnja prebaci na napadača. Kao prvo, nož se nikako ne ispušta jer njegovim puštanjem ostajemo razoružani. Ne treba ga ispuštati i zato što se time drži zauzetom druga ruka protivnika. Ukoliko protivnik kreće u zamah svojim nožem držeći naš, a što je tada najčešći slučaj,

umesno je plasirati mu brzi udarac rukom ili nogom u lice ili telo. Nakon ovog udarca protivnik koji je uhvatio *naš* nož isti najčešće sam pušta. Ukoliko, pak, napadač držeći naš nož izvodi odmah bod svojim nožem treba izvesti neku od eskivaža ili blok, a zatim hvatanje i fiksiranje ruke sa nožem. Nakon toga ključevi pobede su u snazi, okretnosti i snalažljivosti rvača ili u udarcima nogu.

c) *Udarci*. Imaju za cilj prvenstveno da traumom zaustave ili skrenu napad. Udarci mogu biti izvedeni u ruku naoružanu nožem ili na trup protivnika koji napada. Udarci se mogu izvoditi ne samo nenaoružanom rukom (najčešće) već i naoružanom (lakat) i to kao:

» pravolinijski - direkt i to pesnicom ili korenom šake,

» polukružno - kroše - prema unutra, spolja, odozgo, odozdo ili laktom i

» kružno - iz okreta pesnicom ili laktom.

Udarci se izvode tokom eskiviranja, nakon eskiviranja ili tokom presretanja napada. Sva tri tipa odbrana:

- blokovi,
- udarci i
- hvatovi

neutrališu se akcijama u kojima se koristi lažno kretanje i obilaženje. Tako na primer, napadač energično i uverljivo naznačava mesto boda i polazi u napad. Napadnuti potpuno siguran da će biti pogođen na naznačeno mesto pokušava da se odbrani blokom, udarcem ili hvatom. Kada je blok izveden, napadač obilazi blok i nanosi pogodak na suprotnu - otvorenu stranu. Osnovna odlika napada sa lažnim kretanjem je njegova nepredvidivost za protivnika. On mora odgovoriti na „napad" odbranom pošto ako ne odgovori - u iščekivanju obilaženja, može biti pogođen odmah i direktno, a ako odgovori biće opet pogođen pošto je odbranom otvorio drugu tačku svoga tela za indirektni pogodak obilaženjem. Na isti način se fintira i hvat i udarac. Osim fintiranja, ukoliko se želi taktizirati, veoma je efikasna taktika distancirane borbe to jest „kljucanje" direktno u ruku kojom protivnik pokušava hvat, blok ili udarac kada pođe u njihovo izvođenje. Samo jedan pogodak u nenaoružanu šaku gotovo sigurno i u potpunosti dovodi do ozbiljnog narušavanja celokupne koncepcije borbe protivnika.

3. *Odbrane nogama*

Protivnik koji u borbi koristi i noge je teži za savladavanje pošto uz akciju rukama on izvodi i akcije nogama. S druge strane, noga je duža od ruke naoružane nožem i u tom smislu veoma efikasno može rastojanjem da brani telo. Udarci nogom imaju veliki domet i veliku snagu pa su samim tim dosta efikasni. Od protivnika koji u borbi koriste noge treba najčešće očekivati ofanzivnost, to jest da oni prvi napadnu ili da na napad odgovore kontranapadom. Kao i kod odbrane rukama i pri odbrani nogama postoji niz akcija koje protivnik može da izvede. Sve možemo podeliti na:

a. Udarce

Udarci imaju za cilj da prenesu impulsno veliku kinetičku enegriju pokreta noge na ruku napadača sa nožem ili njegovo telo. Cilj udarca je delimično ili potpuno onesposobljavanje napadača za njegovu dalju akciju. Izvode se prednjom ili pratećom nogom. Ako se udarac nanosi pratećom nogom onda on ide obično uz osvajanje prostora odnosno napredovanje. Jedan od pokazatelja na osnovu kojih se može videti da li protivnik sprema udarac prednjom ili pratećom nogom je njegov stav. Ako mu je stav defanzivan težište je na zadnjoj nozi. Treba očekivati udarac prednjom nogom i obrnuto ako je ofanzivan. Kad je reč o prednjoj nozi koriste se: prednji udarac, bočni udarac, gurajući udarac („direkt"), polukružni udarac, kružni udarac, kontrakružni, sekući udarac. Zadnjom nogom se nanose svi navedeni udarci, ali takođe i zadnji bočni i zadnji kružni udarac. Za udarce se koristi unutrašnji, spoljašnji brid stopala ili samo stopalo. Svi udarci se mogu izvoditi kao statički iz mesta i kao dinamički iz pokreta napred, nazad, levo, desno ili iz skoka.

Udarci u mestu su izuzetne jačine zato što je izvodilac koncentrisan na udarac, a ne na osvajanje ili gubljenje prostora. Udarci uz povlačenje (težište je na pratećoj nozi) se izvode uz korak, polukorak ili skok nazad ili poluodskok nazad. Služe za ometanje posle koga sledi drugi, jači udarac. Udarci uz napredovanje se rade sa korakom, polukorakom ili skokom napred, ili sam udarac obezbeđuje napredovanje. Težište je napred, vrlo su jaki, služe da se protivniku onemogući razvoj akcije. Udarci se najčešće plasiraju u nož sa strane ili ruku ukoliko napadač dobro drži odstojanje, a nož mu je postavljen ofanzivno. Ukoliko napadač sa nožem nije pokretljiv ili nož drži defanzivno treba nakon eskivaže izvoditi udarce u telo (glava, grudi, stomak, noge). Radi neutralisanja udaraca nogom, kao i kod ruke, treba izbeći svaki kontakt protivnikove noge ne samo sa našom naoružanom rukom ili nožem već i bilo kojim drugim delom tela. Da bi se izbegao udarac nogom potrebno je dobro držati rastojanje, skloniti se sa pravca njenog dejstva. Ovo se odnosi ne samo na naoružanu ruku i nož već i na telo. Ruka se od ovih udaraca štiti obilascima, a telo eskivažama ili naglim skraćenjima rastojanja.

Protivnik koji je plasirao udarac nogom uvek je u njegovim završnim fazama (ukoliko je promašio) otvoren i pod inercijom završnice svoje akcije. To je ujedno i trenutak kada se gotovo bezbedno može plasirati bod ili sečenje na suprotnu stranu od one u kojoj se udarac nogom završava. Ukoliko protivnik izvodi udarac nogom tipa „direkt" najbolja taktika je držanje rastojanja ili eskiviranje u stranu pri čemu se izvode bočni bodovi u potkolenicu ili list opružene noge koja udara direktno. Dobra taktika za zaštitu od bočnih odaraca nogom u ruku sa nožem je sklanjanje ruke ali ispod pravca kretanja noge uz postavljanje oštrice sečiva na gore tako da udarac nogom neće samo promašiti već će i za posledicu imati eventualnu posekotinu.

b. Čišćenja

Veoma često borci koji u borbi koriste noge izvode tzv. „čišćenja". To su akcije koje imaju za metu noge i to potkolenice i kolena naoružanog protivnika, a sa ciljem da se

napadač sa nožem izbaci iz ravnoteže i obori na tlo. Nakon toga obično sledi razoružavanje, udarac rukom ili upotreba sopstvenog noža. Najčešće se izvodi čišćenje po prednjoj nozi i to u kombinaciji sa nekom od akcija rukama. Tako se na primer izvodi ručni blok ili fiksiranje, a posle toga čišćenje. Sva čišćenja se neutrališu vođenjem borbe na rastojanju uz zadavanje bodova u butinu protivnika koji pokušava čišćenje. Veoma često se onaj ko čisti naginje glavom ili ramenom one noge koja čisti ka napred. Ove tačke postaju laka meta za nož.

4. Odbrane prebacivanjem

Neki borci u borbi nožem praktikuju često prebacivanje noža iz leve u desnu ruku i obratno. Na ovaj način oni se štite od pokušaja udarca nogom ili hvatanja rukom pošto nož neprestano i neočekivano menja svoje mesto. Tehnika prebacivanja noža iz jedne ruke u drugu ima pun značaj za okolnost u kojoj je protivnik izveo hvat nad naoružanom rukom i preti razoružavanjem. Tada se izvodi prebacivanje noža iz uhvaćene ruke u slobodnu ruku kojom se nakon toga može koristiti nož za bod ili sečenje. Ovo gotovo uvek u potpunosti zbunjuje protivnika.

5. Odbrane nožem

Iako se nož zbog male dužine sečiva ne koristi za blokove ipak postoje izvesni izuzeci od ovog pravila. Odbrane nožem se u principu izvode u nuždi i samo ako je dužina njegove oštrice veća od 25 cm. Blokovi se izvode sredinom sečiva i to isključivo protiv bodova, a ne protiv sečenja jer je trajektorija noža koji seče teško uočljiva i neuhvatljiva za blok. Za blokove nožem se koriste odbrane levo-desno i gore - dok na dole *nikad*. Sečivo se prilikom izvođenja ovih odbrana može držati vrhom gore ili vrhom na dole. Blokovi nožem se izvode samo ukoliko je rastojanje toliko smanjeno da se ušlo u kontaktnu borbu pri čemu su nenaoružane ruke međusobno angažovane, a jedan od aktera izvodi bod nožem. Tada, ako onaj ko je izveo blok nožem ne izvede odmah i neki udarac ili čišćenje nogom, gotovo je sigurno da će doći do uzajamnog povređivanja. Druga i najčešća akcija u kojoj se izvodi blok nožem je: na napad bodom nožem se izvodi blok nožem uz istovremeno skraćenje distance i hvatanje nenaoružanom rukom podlaktice naoružane ruke napadača. Nakon toga sledi ili upotreba sopstvenog noža ili udarac i čišćenje nogom. Ukoliko se u borbi nožem naiđe na neveštog protivnika koji stalno pokušava da koristi blokove nožem i to na nepravilnom rastojanju, treba izvoditi lažne napade kako bi se nakon njegovog bloka ovaj obišao i izvelo sečenje i bod u naoružanu šaku.

Neka pravila za odbrane od noža

Prvo pravilo

Kao što se napad nožem izvodi prvenstveno kretanjem nogu, tako se i odbrana od napada nožem izvodi prvenstveno pokretom nogama. Suština pariranja svakog napada noža je okretnost i pokretljivost koja obezbeđuje održavanje bezbednog rastojanja.

Drugo pravilo

U odbrani, kada na protivnikov napad izvodimo povlačenje ili eskiviranje, to činimo uvek aktivno, pokušavajući istovremeno da zadamo bod ili sečenje svojim nožem. Sa svakim korakom nazad ide i pokušaj sečenja ili boda i to najčešće u šaku ili neki drugi deo tela koji je napadač otvorio ili isturio (veoma često glava zbog nagnutog ofanzivnog stava).

Preporuke za razmišljanje majstora borilačkih veština:

- „Kada napadate gore, ne smete da zaboravite ni dole; kada udarate levo, morate da pazite desno; ako želite da nešto povučete gore, prvo morate da gurnete dole...; kada se krećete napred, morate da imate na umu povlačenje. Ovo načelo primenjuju i napadač i branilac..."
- „Važno je da naš protivnik ne otkrije našu promenu iz punog u prazno i obrnuto, ali to zavisi od brzine izvođenja promene. Ukoliko protivnik izvrši pritisak na našu levu stranu, leva strana treba da bude prazna. To isto važi i za desnu stranu. Kada navali na nas naniže i naviše, učiniće mu se da nema kraja praznini na koju nailazi ... *Važno je da naš protivnik ne otkrije naše pokrete, a da mi možemo da predvidimo njegove...*"
- Čak i najveći ljudi posrnu. (Narodna poslovica)
- Čak i onima koji vladaju znanjem, oprez je najbolja zaštita od nepredviđenog. (Narodna posovica)
- Čovek koji može pobediti druge - jak je; čovek koji pobedi sebe – svemoćan je. (Narodna poslovica)

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM

XIII



ODBRANA OD NAPADA PASA

U prirodi čoveka je da oseća izvesnu nelagodnost (ili strah) prema životinjama bez obzira na njihovu veličinu i potencijalnu opasnost kojom zrače. To znači da je čovek prevazilaženjem straha od životinja usvojio prvi element samoodbrane od njih. Strah nestaje upoznavanjem prirode životinje, njihovih navika i potreba. Vrlo su retki slučajevi da životinja napada čoveka, a da nije uplašena (štiti svoje mlade) ili na bilo koji drugačiji način ugrožena.

Veliki hendikep je da zbog straha čovek ne može da pomazi neku kucu na ulici koja bi sve dala da bude nečija, a nije ničija!

Postoji mišljenje da se strah sa čoveka prenosi na psa. Čovek prilikom osećanja straha luči hormone (feromone) koje pas oseti svojim čulima, pa i sam počinje da oseća strah. Retko kada pas napada zato što je agresivan ili pripadnik „oštre rase". U pitanju je samo procena njegove bezbednosti u prisustvu čoveka, pri čemu su njegove reakcije primerene proceni. Prvi način koji pas koristi u vidu odbrane je lavež i pokazivanje zuba, što bi u prevodu sa psećeg jezika trebalo da znači *„opasan sam!"* Ljudi su ti koji prvi, najčešće nespretno, reaguju! Mlataraju rukama (nogama) ili nečim što drže u pravcu psa. Naprotiv, u tim trenucima treba ostati miran, ovde je staloženost od velike važnosti. Time kod čoveka prestaje lučenje feromona, ili se svodi na razumnu meru koja psima nije iritantna.

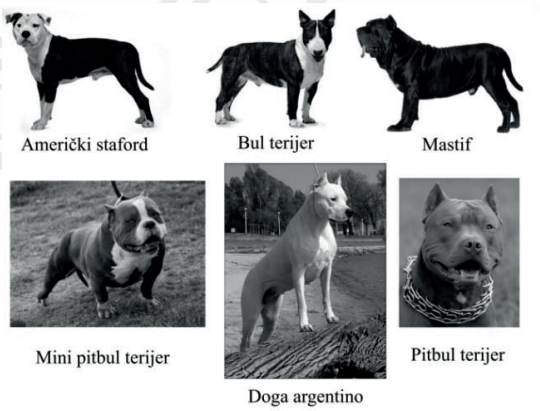




Kinolozi tvrde da na planeti ne postoji više od 0,5% pasa koji bi čoveka napali bez ikakavog razloga! Svi ostali napadi psa na čoveka svode se na sticaj okolnosti u kojoj se našao pas u prisustvu čoveka. Pas je taj koji vrši procenu da li je „njegova teritorija" na neki način ugrožena prisustvom čoveka ili je sam čovek, svojim ponašanjem (mahanjem ili vikanjem), u tom trenutku, izazvao reakciju kod psa. Pas koji je više puta na neki način iritiran (udaran) ili isprepadan od strane čoveka, postaje oprezan i njegova prva reakcija je odbrambenog karaktera. Reakcija čoveka ne sme da bude bežanje. Ni čopor pasa ne kreće u napad na čoveka ako je čovek okrenut prema njima!

Članovi Društva ljubitelja životinja (pasa) tvrde da postoji mnogo razloga kada će pas napasti čoveka. Tvrde, glavni krivac je čovek[38], vlasnik psa koji ga je odgajao da bude agresivan i opasan po okolinu. Navodeći definiciju opasnog psa[39], podsećaju na Pravilnik o opasnim psima[40] u kome se kaže da opasan pas može biti bilo koja jedinka te vrste, poreklom od bilo koje pasmine, koja je, ničim izazvana, napala čoveka i nanela mu telesne povrede ili ga usmrtila, odnosno, koja se uzgaja ili dresira za borbe pasa. Dopuna ove definicije navodi posebne vrste pasmina koje se, bez obzira da li su ili nisu napale ljude ili druge životinje, tretiraju kao opasne. To su terijeri (tipa bull) koji se na američkom kontinentu uzgajaju i dresiraju za borbe sa bikovima (stafordski terijer, američki stafordski terijer, bull terijer i mini bull terijer). Naročito su opasne one vrste koje su nastale ukrštanjem prethodno pobrojanih! Znatno češće se od ostalih pasmina koriste u borbama pasa.

Najveći problem je, što se većina pasa, koji zaista jesu ili mogu postati opasni po čoveka, ne nalaze u registru opasnih pasmina jer se uzgajaju na crno i prodaju za organizovane borbe. Takve pse, nakon teških posledica borbe, nesavesni vlasnici ne želeći da troše novac na njihovo lečenje i oporavak, puštaju da slobodno lutaju ulicama i tu ispolje svoju agresivnu prirodu. Čest slučaj je puštanje (isterivanje iz dvorišta ili



38 https://www.vulkani.rs/cached/www.vulkani.rs/Images/fb93ab61-88c1-46b0-92ab-063d3e34b885-000001111238.pdf

39 https://ksrs.rs/fci-standardi/

40 Pravilnik o opasnim psima od 13.10.2008. (Član 2.) Ministarstvo poljoprivrede i ruralnog razvoja Srbije.

stana) pasa na ulicu da se sami „snalaze" jer vlasnici više nemaju volje i sredstava da se bave njima. Uzgoj i držanje psa je veoma skup i odgovoran posao!

Analizirajući problem uzgoja i držanja pasa, pre bih zaključio da postoje jedino opasni ljudi koji manipulišu životima pasa, a ne opasne pasmine. Ovde je veći problem u neodgovornim i opasnim vlasnicima koji su nabavili životinje sa raznih strana iz nekontrolisanog i ilegalnog uzgoja i uvoza. Psi su imali nesreću da „padnu u šake" psihički nestabilnim, skriveno ili otvoreno nasilnim osobama koje, po pravilu, psu ne pružaju ni osnovnu veterinarsku negu. To ukazuje na činjenicu da je problem odnosa čoveka i psa slojevit i da ima više dimenzija koje treba razmatrati.

U slučaju napada psa na čoveka ili na drugog psa, po proceduri pas mora da se odvede na posmatranje gde se utvrđuje njegovo stanje, da li je opasan ili ne. Ako je došlo do teških povreda ili smrtnog ishoda, pas se usmrćuje. Vlasnik takvog psa plaća kaznu ako pas nije čipovan ili vakcinisan, i to, praktično obuhvata celokupnu proceduru događanja… Vlasnika psa koji je iz bezbednosnih razlog usmrćen, ništa ne sprečava da nabavi novog psa iste pasmine. Za ljudske greške kažnjava se pas, a ne čovek koji je uništio zdravlje i život tog psa.

Postupci prilikom napada psa

Čovek je u odnosu na psa mnogo veći. Pas mora da podigne pogled ako hoće da vidi čoveka. Veoma je bitan vizuelni kontakt čoveka i psa. Potrebno ga je uspostaviti bez straha. Blagim savijanjem i laganim pružanjem ruke (dlanom nadole) treba pokazati miroljubivost prema njemu. U slučaju napada više pasa, vizuelni kontakt se uspostavlja sa vođom čopora.

Najgori slučaj je susret sa čoporom divljih pasa. Oni su gladni i love! Ako je ikako moguće, treba da se izbegne susret sa njima, pre nego što se odluče da krenu u poteru. Preporučuje se, lagano udaljenje od ovakvog susreta. Potrebno je posedovati biber sprej koji će se najpre upotrebiti na alfa-mužjaku (vođi čopora). Vođa čopora se može prepoznati po hladnokrvnim, kontrolisanim i direktnim akcijama prema napadnutom. Ako se mora sprejem poprskati neki drugi pas, neka to bude ženka od alfa-mužjaka. Od velike koristi je prepoznati koja vrsta pasa je u pitanju. Ako su psi ovčarskog porekla, njihovo interesovanje prema napadnutom sastoji se u tome da ga „povedu" sa paše, odnosno, da napadnutog usmere gde oni žele da ide. Neki će psi pokušati da gricnu čoveka za petu (kao zalutalu ovcu) što nije opasno kao pravi ujed, ali je neprijatan osećaj. Lagano napuštanje mesta napada umanjiće interes psa (čopora) za čoveka, kome u ovakvoj situaciji može biti od pomoći oštra komanda *„Stani!", „Ne!", „Čibe!"* i slično.

Drugi psi o kojima treba voditi računa su radni psi (službeni psi). To su rotvajleri, doge, bokseri i njima slične rase pasa. Ovi psi, ako nisu dresirani (99% lutalica nisu dresirani) najverovatnije biraju jurnjavu za nekim. Mogućnost da će ovaj pas da ujeda je mnogo veća nego kod ovčarske rase pasa. Stoga je potrebno udaljavati se od njih

pristojnim tempom (ni brzo ni presporo). Napadnuti ne treba da stvori utisak, da se preplašio ovih pasa, nego da psi steknu utisak, da je čovek alfa-mužjak. Ove pse ne treba gledati u oči, jer to za njih predstavlja ogroman teritorijalan izazov. Glavu treba držati oborenom prema grudima sa ramenima povijenim napred i naviše („narogušen" stav). Ostali delovi tela zauzimaju čvrst i odlučan stav. Ovom pozom pas dobija informaciju da čovek shvata da je na njihovoj teritoriji, ali da ne želi dominaciju na njoj. Glasom koji treba da bude dubok i čvrst (nikako vrišteći) sledi naredba,*„Ne!"*, *„Stani!"*, *„Dobar pas!"*, *„Marš kući!"* i slično.

Ako pas uporno nastavi da ide ka čoveku i izaziva ga na borbu, biber sprej može da reši neprijatnu situaciju. Čovek mora da se trudi da komunikacija sa psom ne sadrži preteće pokrete prema njemu. Mirnoća i odlučnost je ono na šta će pas povoljno reagovati. Takođe je moguće da napadnuti, bez stvarne namere da povredi psa, štapom ili kamenom pokaže dominaciju u odnosu na njega. Ako situacija nije toliko kritična, treba izbegnuti direktno gađanje psa. Kamen treba baciti prema njemu, na rastojanje od metar-dva. Ako čovek poseduje štap, on neka bude uvek između čoveka i psa. Štapom treba lupiti o dlan, a potom ga držati u visini struka. Psa ne treba udarati bez velike potrebe. Većina pasa se posle ovih akcija povlači, jer suština je u tome da pas dobije informaciju kako čovek nije plen, nego grabljivac kao i on.

Ako se desi da pas ipak napadne, na napad ne treba reagovati nogom. Kao plen, treba mu ponuditi ruku (podlakat) koja je zaštićena jaknom ili trenerkom. Nakon što pas uhvati ruku napadnuti može da ga povuče na svoje grudi, uz ispovremeno postavljanje podlakta slobodne ruke na leđni deo vrata psa i snažno ga pritisnite. Podlakat ruke koja je u čeljustima psa se gura od sebe i tako stvara poluga na vratu psa koji to ne može da izdrži.

Ako napad čopora pasa obori čoveka na tlo, potrebno je da se sklupča u položaj fetusa. Šake se ukrste i stave preko lica, a ramena podignu do ušiju. Kolena se čvrsto pritisnu na grudi, a stopala ukrste. Taj položaj je na leđima. Treba ostati miran i tih, sačekati da prestane napad pasa, da oni izgube interesovanje za napadnutog, ili da stigne pomoć. Ukoliko pas ujeda, ne treba se otimati jer se na taj način dodatno cepa zagriženo tkivo. Ako pas grize nekog drugog, takođe napadnutog ne treba ga vući dalje od psa, jer se dodatno oštećuje tkivo napadnutog. U tom slučaju pronaći štap i njime psa udarati po zadnjem delu vrata. Ako ima vremena, psu štap gurnuti duboko u grlo. Tako se umanjuje snaga ujeda. Psa ne treba udarati u glavu, jer su kosti glave psa izuzetno čvrste. To će psa još više razbesniti. Na glavi psa ciljati nos koji je osetljiv na udarce. Jedino mesto gde se može udarati veliki pas je zadnja strana njegovog vrata.

Većina pasa trči veoma brzo, čak mnogo brže od čoveka tako da se bežanjem ne postiže nikakav pozitivan efekat.

Pri susretu sa napuštenim psom (ili čoporom) potrebno je postupiti na sledeći način:

- obratiti mu se nakom lepom rečenicom (tepati mu) - uspostaviti kontakt očima,
- sagnuti se blago prema njemu,

- ispružiti ruku prema njemu (šaka sa dlanom okrenutim nadole),
- ako je u pitanju čopor, komunikacija se uspostavlja sa vođom ili psom koji prvi priđe i
- ne bežati.

U inostranstvu mogu da se nabave posebne pištaljke koje su za čoveka nečujne, ali za pse proizvode neprijatan i frustrirajući zvuk, pa se smatraju vrlo efikasnom odbranom u slučaju napada psa (u izveštajima o primeni ove pištaljke se najčešće kaže da je pas „ostao zablenut i paralisan"). Elekto-šokeri i taktičke lampe mogu doprineti da posledice napada od psa budu znatno smanjene.

Preporuke za razmišljanje – u vidu poslovica:

- „Pas je čovekov najbolji prijatelj!"
- „Pas je čovekov najbolji prijatelj! To je mišljenje čoveka a ne psa!"
- „Besnom psu odreži rep do samih ušiju"
- „Bolje biti pas u mirno doba, negoli čovek u doba nemira."
- „Čak i psima dosadi da slušaju jednu te istu pohvalu."
- „Dobar čovek ne tuče ženu; dobar pas ne laje na gospodara."
- „Dobar pas ne napada kokoške; kao što ni dobar čovek ne tuče ženu."

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM



XIV
NAPAD

Šta je to napad? To je, ispostavilo se vrlo važno pitanje. Napad na čoveka i njegove najbliže je situacija u kojoj jedno ljudsko biće onemogućava drugo u njenim trenutnim aktivnostima. Početak napada je gotovo uvek verbalan. Zatim sledi fizički napad ili kombinovan verbalni i fizički napad. Na primer, ako zastanete u kretanju ulicom dok idete na posao i neko vas svojim fizičkim prisustvom, nepristojnim gestovima, zurenjem, ponašanjem, kretnjama i govorom prisiljava da se zaustavite ili promenite pravac kretanja, bez obzira što nije ni došlo do pakušaja udaranja - to je napad na vas i one koji su sa vama ako niste sami. Napad može biti zamaskiran pristojnošću: *„Molim Vas, oprostite, koliko je sati?"* ...itd, i kada se ne nadate, sledi udarac.

Dinamika napada

Napad na ulici ili nekom drugom mestu ima svoju dinamiku i svoj tok odvijanja. Analizom toka i dinamike lakše se razume sam čin napada na vas i vaše bližnje. Napad je čin nasilja, nasilje je nešto što većina ljudi ne razume i čega se većina ljudi boji. Nasilje je bolno, izaziva strah, utiče na psihu čoveka i ostavlja neizbrisive tragove. Vreme je da tome dođe kraj, a tu jedino pojedinac može sam sebi da pomogne. Razumeti nasilje znači razumeti i napadača. Motivi napada su različiti. Napadač hoće nečiju imovinu, a vlasnik je samo prepreka do te imovine, ili napadač samo hoće nečije telo jer mu je potrebno da se na njemu iživljava. U takvoj situaciji napadnuta osoba može ali i ne mora da preživi. Ovde se radi o vrlo ozbiljnim stvarima, o napadima u kojima je život stalno u opasnosti. Razumevanjem težih oblika napada razumeće se i blaži oblik napada kao što su guranje, šamari i verbalno-psihološki napadi. Na blaži oblik napada i kontranapad će biti blaži. Ali i ti blaži oblici napada mogu biti samo početak i uvod u

teži oblik napada. Na primer, napadač može žrtvu uhvatiti za ruku, odelo, kosu, pojas u nameri da je drži dok je udara drugom rukom. Na taj način, žrtva mu je u potpunoj kontroli, ili može da je drži, dok je drugi udara ili napada nekim oružjem.

Napadači se dele u mnogo kategorija, ali ovde su svrstani u dve:

- *Porodični nasilnici,* to su muškarci i žene ili mlađe osobe, koje fizički i psihički zlostavljaju članove svoje porodice (decu, starije osobe, supružnike, rođake...). Ova kategorija napadača je brojna.
- *Ulični napadači,* to su osobe (bilo poznate ili nepoznate napadnutoj osobi) koje napadaju na ulici. Za ulicu smatramo sve prostore kojima se ljudi kreću i zaustavljaju na putu od jednog do drugog mesta. To podrazumeva put, parkiralište, trotoar, park, stepenište, hodnik, lift, ulaz u stambeni prostor, radno mesto i tako dalje... Bez obzira koja kategorija napadača je u pitanju, bitno je znati da su to sociopatski i psihološki bolesne osobe i da se moraju obuzdati pri samom pokušaju napada. Takve osobe priznaju jedino zakon sile i tako sa njima treba postupati. Za napadnutu osobu motivi napada nisu važni. Nema smisla razmišljanje o tome zašto bi nas neko napao, i šta je njegov motiv napada. Za napad ne postoji ni ljudski ni zakonski osnov. Ako do napada ipak dođe, napadač *mor*a loše da se provede, da iskusi bol i totalan poraz.

Sam napad se može podeliti na tri glavne vrste:

- *Napad iznenađenja*. To je svaki napad na neku osobu, koji započinje potpuno bez najave ili očekivanja napada. Kod ove vrste napada vreme za odgovor napadnutog je bitno smanjeno. Ovde se najčešće radi o fizičkom napadu koji može da pređe u verbalni ili kombinovani napad.
- *Verbalni napad*. Odnosi se na napad rečima i pretećim pokretima koji prate te reči. Glavno sredstvo napada ovde je glasna vika i izgovaranje pretećih reči. Na primer, *ubiću te*, *razbiću ti glavu*, šta to radiš budalo jedna, *polomiću ti kosti*, *majmune jedan* i ostali oblici verbalnog vređanja, ali bez fizičkog kontakta. Ovakav napad se prevazilazi ne obaziranjem na izgovorene reči. Napadač se prati pogledom pazeći na pokrete tela i znake fizičkog napada.
- *Verbalno - fizički napad*. Vrlo se jednostavno objašnjava. Napadač žrtvu izlaže verbalnom napadu kojim sebi podiže hrabrost, a kada je dovoljno skupi, onda prelazi na fizički napad. Verbalni napad može ostati prisutan i za vreme fizičkog napada. Većina sukoba na ulici tako počinje. Napadu iznenađenja ne prethodi verbalni napad. Verbalni napad može predstavljati deo taktike zastrašivanja napadnutog da se iznenadi i lakše savlada.

Pokazatelji fizičkog napada

Potencijalni napadač, će svoje namere, o tome da želi fizički da napadne drugoga, otkriti svojim specifičnim govorom tela. To znači da postoje određeni fizički znaci koji

odaju nameru napada. Napadač koji pre fizičkog napada napada i verbalno, pokušava na taj način, da zamaskira ove naznake. Napadnuti znake treba da uoči pogledom, i da pri tom ne obraća pažnju na samo jedan deo tela napadača. Ukoliko se obraća pažnja samo na jedan deo tela napadača, na primer ruke, neće se na vreme uočiti napad nogom. Napadač se mora gledati u celom kontekstu potencijalnog delovanja, uz prepoznavanje grubih pokazatelja koji uvek prethode napadu. Uglavnom su i napadači često prilično nepažljivi pa sami odaju svoje namere nesvesnim pokretima. Treba ih samo prepoznati.

Pokazatelji koji prethode napadu:

1. stiskanje šake/šaka u pesnicu,
2. naglo širenje očiju, nozdrva i usta,
3. napadno gledanje u mogući objekat napada i uspostavljanje kontakta očima,
4. često upiranje prstom prema mogućem objektu napada, uz verbalni napad,
5. grčenje mišića lica i stiskanje očiju,
6. naglo udisanje vazduha,
7. nagli neartikulisani krik,
8. bočno postavljanje tela u širi stav (priprema za udarac),
9. trzaj ramenom (jednim ili sa oba),
10. kratak trzaj tela ili mali poskok pre napada,
11. prilazak brzim korakom napred prema mogućem objektu napada.
12. skrivena ruka iza tela, verbalni napad uz približavanje, su znaci da napadač ima sakriveno oružje iza tela.

Kada se napada, trebalo bi, što više, prikriti znakove koji prethode napadu, kako bi se ostvarilo potpuno iznenađenje. Sve pokrete je potrebno izvoditi bez ikakve najave licem ili telom. Napadi mogu biti preduzeti bez oružja ili sa raznim oružjem. Napadač može da ima sakriveno oružje. Pošto prvo izvede verbalni napad sa ciljem približavanja na odgovarajuću udaljenost, ostvaruje recimo ubod nožem. Nije toliko važno da li je napadač naoružan ili ne, jer napadač se uvek smatra naoružanim i tehnike samoodbrane bez oružja su iste kao i protiv naoružanog protivnika. Treba imati na umu da se retko ispoljava samo jedan od pokazatelja koji prethode fizičkom napadu. Obično se kombinuju dva-tri ili više pokazatelja, kojim napadač gotovo nesvesno upozorava moguću metu napada.

14.1. UDARI PRVI DA BI POBEDIO

Vreme je da se malo boravi u jednom vrlo zastrašujućem mestu - u *sopstvenom* umu. Zato što je tu prava borba. Vreme je da se popune neke od praznina u glavi koje oduzimaju svu perspektivu uspešne samoodbrane.

Istraživanje Boba Pirsa i saradnika je otkrilo nešto izuzetno važno. Konstrukt je dobio dobio svoje ime - „*kognitivna disonanca*". Ovo nije ništa drugo nego dobar način da se kaže, da se stav ljudi o nekom pitanju, ne slaže sa njihovim konkretnim ponašanjem, odnosno da se stvarna uverenja ljudi po pitanjima samoodbrane ne poklapaju sa njihovim radnjama za vreme samoodbrane.

Ovo može da uzrokuje (pokrene) krajnju nelagodnost i neodlučnost - a to su svojstva čija prisutnost nije poželjna tokom borbe. Da bi pobedio, čovek mora imati jasnu predstavu konačnog ishoda. U svakom momentu, imati tačno znanje o tome šta treba da uradi, i da to uradi odlučnim postupkom. Ne sme se ispoljiti nikakav emotivni momenat za vreme suočavanja sa nekim ko ima nameru da opljačka, povredi, ili čak ubije. U tom smislu, potrebno je menjati neka verovanja koja pod naletom adrenalina mogu biti ometajući faktor prilikom odbrambenih aktivnosti. Neka od ovih verovanja nisu ništa drugo nego pojednostavljeni mitovi formirani kroz vaspitavanje još u ranom detinjstvu, neka dobijamo pod uticajem kulture, tradicije, običaja, religije, a neka su plod predrasuda ili stereotipa. Greška je što ih se pridržavamo i kao odrasli ljudi.

Potrebno je izbeći licemerje naročito u „unutrašnjem dijalogu". Forsiranje stavova za rešavanje konfliktnih situacija formiranih u mladosti, uz detinjasto razmišljanje, može da rezultira smrtonosnim oklevanjem u žaru borbe. Niko, ama baš niko kada uđe u sukob nema nameru da bude bijen ili ubijen. Niko neće, nakon što pretuče i opljačka neku osobu, pristupiti ukazivanju prve pomoći povređenom. Naprotiv, potrudiće se da se što pre udalji i sebi obezbedi pristojan alibi.

Evo četiri najčešća primera, mada ako dobro razmisli, svaki pojedinac će u sebi pronaći mnogo više.

1. Sindrom „*pravi čovek*" se uvek bori.

Sve više je osoba koje žive da bi se borile. U svojim 18-godišnjim istraživanjima Bob Pirs[41] je sreo mnogo takvih osoba i odgovorno tvrdi da je sa njima nepotrebno trošenje vremena u cilju deeskalacije sukoba. Ako ste prijatelj sa ovim tipom ljudi, morate biti spremni na mnoge odlaske u bolnicu i zatvor. Oni upadaju u svoju verziju rešavanja sukoba po pravilima „Divljeg zapada" čak i za najmanju uvredu ili nanetu sramotu. Pravilo je „ko prvi potegne" ima šanse da preživi. Ove osobe, zapravo, veruju da se „pravi čovek" nikada ne povlači, a njihove akcije odgovaraju njihovom uverenju. Njihove aktivnosti su odraz njihovih uverenja. Kod ovakvih osoba ne postoji unutrašnji sukob. Sa druge strane, ako se ne pripada ovom tipu ljudi koji su uvek spremni za sukob i borbu, a ipak se i dalje veruje da se „*pravi čovek*" nikad ne povlači - onda se ulazi u problem. Razmišljanje o problemu u novonastaloj situaciji uvek mora biti podudarno sa postupkom za rešavanje te situacije. Na primer, naslov u dnevnoj štampi „*Brutalno pretukao zbog dve hiljade dinara*", ili „*Žestoka tuča zbog parking mesta*", u čoveku generiše mnoštvo emotivnih rešenja koja bi koristio ukoliko bi se našao u toj situaciji. Mada tek ličnim ulaskom u, recimo, konflikt zbog parking mesta, možemo formirati

41 Bob Pirs, jedan od vodećih američkih stručnjaka za samoodbranu. Ima razvijenu mrežu klubova za obučavanje samoodbrane širom Američkog kontinenta.

pravi odgovor o tome kakva bi bila naša reakcija u tom sukobu. Naravno, za sukob oko parking mesta potrebno je biti mnogo nezreo i netolerantan, pa ipak je sukoba te vrste sve više. To ne znači da se savetuje slepo praćenje prethodnih razmišljanja o reakcijama na situacije koje se mogu okončati sukobom. Najbolje rešenje je ono koje ne vodi eskalaciji sukoba bez obzira na ishod. Ovde je ključna iskrena mentalna procena razlike u fantaziji nasuprot reakciji u realnoj situaciji.

Evo jednog primera koji govori protiv razmišljanja o tome da se „*pravi čovek*" uvek bori. Recimo, predsednik neke države se vozi u koloni sa svojim pratiocima. Među okupljenim građanima svakako postoji dobar deo ljudi koji se ne slažu sa politikom koju vodi njihov predsednik. Šalju mu pogrdne reči i pretnje. Da li to znači da predsednik treba da napusti kolonu u kojoj se nalazi i „obračuna se" sa tim ljudima? Da li treba da se stidi i reaguje na uvrede i dobacivanja? Niko ne sumnja da je predsednik veliki borac za svoj narod i da mora na tom putu ostati dosledan bez obzira na mišljenja pojedinaca ili grupe.

2. *Nikada ne udari prvi*! Ovo je još jedno uverenje, koje nosimo iz detinjstva, jer ovo je prvo što roditelj ili učitelj pita sukobljene strane posle borbe, „*Ko je prvi počeo?*"

Istraživanja pokazuju[42] da ko prvi udari ima veće šanse da pobedi u borbi! Stoga, spremite iznenađenje, opustite protivnika, i imate odličnu priliku da udarite prvi, a tuču nastavite držeći je pod kontrolom. To je, uostalom, ono što žele obe sukobljene strane. Međutim, šta ćemo sa vaspitanjem koje nosimo iz porodice i škole? Majke decu, dok još idu u predškolsku ustanovu, savetuju da prvi ne udaraju svoje drugare. Taj savet ima smisla kada su u pitanju sukobi na tom uzrasnom nivou. Problem nastaje kada ta deca odrastu i nađu se u situaciji da čuvaju svoj ili život nekog od članova porodice. Kakva je korist od saveta koje su dobili u ranom detinjstvu? Nikakva! Ulaskom u svet odraslih „bivša deca" nemaju više roditeljsku zaštitu i u nametnutim okolnostima oni moraju da zaštite sebe ili člana porodice. To će uspešno uraditi jedino ako su spremni da nakon neuspelog smirivanja sukoba žestoko *prvi* udare napadača.

3. *Prava borba češće izgleda drugačije nego što se zamišlja*. Odluka da se ne udari u lice čovek koji nosi naočare (a on u ruci drži nož, bejzbol palicu ili čak pištolj) je sve samo ne dobra. Nema mesta griži savesti. Reakcija mora biti primerena dobru koje se brani. U pomenutom slučaju brani se život i tu nema kompromisa. Već pri samoj pomisli da je kompromis moguć, borba (a često i život) se gube i bez borbe. Ako je u pitanju oružana pljačka treba postupati hladnokrvno i razumno, a napadaču isporučiti željeno (novac, sat, mobilni telefon i sl.) uz zapažanje i pamćenje detalja koji službenim licima mogu da posluže u istrazi. Nema nebitnih detalja. Ono što se nama učini nebitno, policiji može da bude od ogromnog značaja prilikom otkrivanja počinioca. Trenutak kada je moguće zadati dobar udarac u lice ili telo napadača je dok predajemo predmet koji nam oduzima. Napadaču popušta koncentracija, a pažnja se usmerava na ono što otima od napadnutog. U tom trenutku treba „slučajno" ispustiti ono što napadač traži od žrtve, a kada se sagne da to podigne, udarcem noge u predelu stomaka ili glave treba pokušati da se reši problem.

42 Pirs, B. i Mastro, F. (2007) su izveli zaključak pregledom beležaka službenih lica nakon uličnih borbi da je sa manje povreda prošao onaj ko je po eskalaciji konflikta prvi udario protivnika!

Da budemo jasniji. U borbi *težite* nepravednoj prednosti. Nikada ne treba namerno odustati od svega što može dati prednost u borbi, a samim tim i pozitivan ishod u konfliktnoj situaciji.

U jednom od video-snimaka ulične borbe koju je Fred Mastro istraživao, video je lice mladića koje je bilo otečeno od grubih udaraca. Stalno je vikao kako nije fer, uz negodovanje što ga protivnik ujeda i grebe po licu. Ne treba biti toliko naivan. Mora se pretpostaviti da će vaš protivnik učiniti sve da pobedi i da se ne bori po pravilima fer-pleja. To jeste ružna pomisao, ali ulične tuče nemaju sudiju i nemaju pisana pravila kojih se sukobljene strane moraju pridržavati. Ideja da se ostane „gospodin" i fer borac stavlja nas u izuzetno ranjivu poziciju.

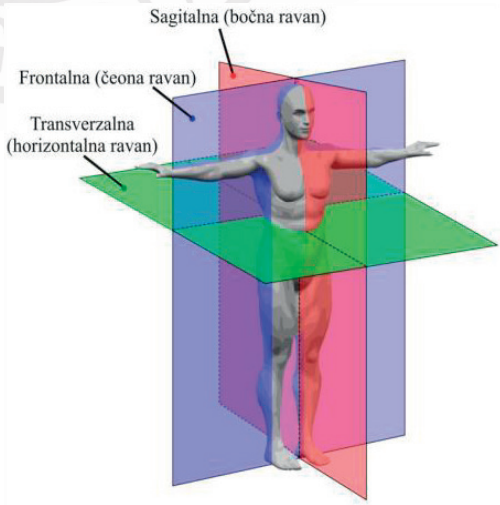
4. *Borite se sa strahom* jer strah je informacija; ne treba ga previše kontrolisati ili eliminisati jer on svakako nije neprijatelj. Kanalisanje straha je nešto što se zove „hrabrost".

Poznato je mnogo „načina" za oslobađanje od straha. Strah je zdrava emocija koja štiti napadnutog i izaziva odbrambene reakcije. Strah je reakcija sa ciljem zaštite od moguće destrukcije. Svojim prisustvom strah upozorava napadnutog na posledice. Ukoliko je strah izražen u meri da paralište, najbolje je pronaći snagu i način za bežanje nakon neuspele deeskalacije sukoba. Ideja je da se „sasluša" strah pre nego što se odbije ili pokuša sa eliminisanjem. Takođe, strah treba iskoristiti da bi se povećala koncentracija na dešavanja oko sebe i bolje pamćenje detalja, koji će naknadno biti od koristi.

Treba koristiti naučeno i stečeno znanje (iskustvo). Najbolje iskustvo je ono koje se stekne u klubu za samoodbranu. Isuviše su bolna iskustva stečena u uličnim borbama. Uz pomoć instruktora se otkrivaju „rupe" u ličnoj samoodbrani i analiziraju načini kako ih eliminisati ili zatvoriti. Jer, tuča traje samo 3-8 sekundi, a to je ujedno i vreme za pobedu ili poraz. Neodlučnost i oklevanje mogu da označe razliku između pobednika i gubitnika.

14.2. KAKO PRAVILNO UDARITI

Jednu od osnovnih tehnika u samoodbrani čine udarci. Razlikujemo tri vrste udaraca, a to su direktni udarci (*direkti*), bočni udarci (*krošei*) i vertikalni udarci (*aperkati*). Udarce razlikuju kretanja i osnovne ravni tela koje oni seku. U osnovnoj tehnici svaki udarac seče samo jednu ravan. Osnovne su frontalna, sagitalna i transverzalna ravan



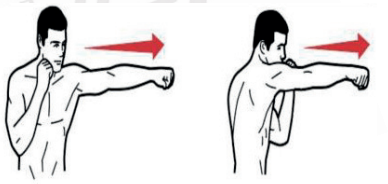
Direkt (direktan udarac pravo) seče samo frontalnu ravan. Velika greška je ako se prilikom zadavanja ovog udarca preseče sagitalna ravan.

Kroše (bočni udarac) seče samo sagitalnu ravan, dok je najčešća greška da pri vraćanju ruke, ruka preseče i frontalnu ravan.

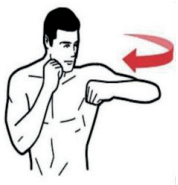
Aperkat (vertikalni udarac naviše) seče samo transverzalnu ravan, ali zbog nepravilnog kretanja seče sagitalnu i frontalnu ravan povlačenjem težišta tela prema nazad.

Svi udarci počinju i završavaju se u jednom od odbrambenih stavova. Izvode se u sve tri ravni, čeonoj (frontalna), *sagitalnoj* (bočna) i *transverzalnoj* (horizontalna). Dobro zauzet početni stav umnogome odlučuje o efikasnosti zadatih udaraca, a samim tim i o konačnom ishodu borbe. Prilikom samoodbrane, u borbi koja traje 5-7 sekundi, od velike važnosti je pravilnost svakog udarca, kojih za pomenuto trajanje borbe ima malo. Verovatno samo jedan ili dva. Istovremeno, treba misliti na to da se ne primi mnogo snažnih udaraca. Prilikom udaranja, pažnja se obraća na udarnu površinu ruke (noge) kojom se udara i na površinu udaranog mesta. Razlog tome je moguća povreda šake, kolena ili stopala prilikom nepravilnog udarca u glavu ili telo protivnika. Pogrešno je ciljati pesnicom čelo ili teme protivnika pošto su to najtvrđe kosti glave. Uz to pesnica, zbog visine glave, teško zadržava pravilan položaj u odnosu na podlakticu, što zbog siline udarca i čvrstine čeone ili temene kosti, može dovesti do težih povreda sitnih kostiju šake i ručnog zgloba.

Postoji više vrsta udaraca kao što su aperkat (udarac od dole prema gore, najčešće u bradu protivnika), zatim direkt, poludirekt i kroše.



Direkt je brz udarac nedominantnom rukom opružanjem ruke prema protivniku. To je jedan od najvažnijih udaraca, mada ne i najjači. Služi za brze napade kojim teramo protivnika da se brani, ali i na kratko zatvaranje očiju što je prilika da se iskoristi druga, jača ruka, i zada mnogo bolniji udarac u bilo koji deo tela. Direkt se izvodi „vodećom rukom" (u gardu ruka koja je postavljena napred). Blago rotirati telo, saviti kolena, čvrsto stajati sa obe noge na zemlji, brada spuštena dole, a ruke podignite u visini lica (gard). Odgurnuti blago zadnju nogu (pristupajuća noga) i izvesti direktan udarac prednjom rukom pravo. Noga postavljena napred (nastupajuća) pre udarca klizi malo napred.



Kroše može biti prednji i zadnji zavisno kojom rukom se izvodi, odnosno niski i visoki zavisno od visine cilja koji se pogađa. Veoma je snažan udarac. Izvodi se kružno savijenim laktom rotacijom tela (ramena, kuka i pete). Izvodi se tako što se iz pristupajuće noge vrši rotacija kukova tako da se telesna težina pomera ka prednjem stopalu. Stisnuta pesnica ide ka cilju spuštajući zglob nadole. Kroše udarcem (zamah rukom kao da se želi udariti šamar) efikasno se napada glava. Udarac je dosta širok, dok je problem prilično spor povratak u gard, što napadača ostavlja otvorenim za udarac.



Aperkat je udarac pesnicom tako što je šaka okrenuta prema sopstvenom licu, a ruka ima zamah odozdo na gore. Preusmeravanjem svoje težine ka kuku pristupajuće noge, spušta se rame u stranu, sa rukom u gardu. Dlan je okrenut nagore, a ruka savijena pod uglom od 90 stepeni. Kuk se rotira ka bočnoj strani nastupajuće noge i odbacivanjem od zadnjeg stopala izvodi udarac ka gore. Ciljevi su grudi, pleksus rebra ili brada protivnika.



Udarac laktom je jedan od najjačih udaraca. Protivniku nanosi veliku štetu u vidu posekotina, nagnječenja ili preloma (vilica, nosna kost, ključna kost). Razornost udarca laktom leži u tome što je udarna površina kost pokrivena samo kožom. Pošto je udarna površina mala snaga udarca se povećava. Koristi se u bliskoj borbi sa protivnikom koji ima otkrivenu glavu i ciljeve na njoj. Ovim udarcem efikasni su i odbrana i napad. Ciljevi pogodni za napad laktom su glava, vrat (grlo), grudna kost, pleksus i predeo na grudnom košu gde se nalazi srce. Može da se izvodi kružno u visini ramena, od dole prema gore (kao aperkat s tim da se udari laktom) i od gore prema dole.

Udarci se zadaju sa prva dva prsta (kažiprst i srednji prst), budući da su ostali prsti mnogo slabiji i lakše dolazi do povrede. Prilikom zadavanja udarca, izbegava se kretanje za udarcem jer taj pokret telom izvođača izbacuje iz ravnoteže. Umesto da se telom prati udarac, udara se iz kukova, a ruka brzo vraća u početan položaj. Takođe više se koristi udarac jačom rukom jer se njome nanosi mnogo veća šteta.

Jedan od saveta koji se primenjuje kod udarca je, da se ruka ne grči prilikom udarca. U *Karate*-u udarci dobijaju na brzini kada se šaka potisne svom snagom u trenutku zadavanja udarca, a ne dok se pravi zamah, jer to usporava ruku i daje protivniku vreme potrebno da postavi pravilan blok i pripremi kontranapad. U trenutku zadavanja udarca ne treba sklanjati pogled sa protivnika. Može se desiti da u trenutku ne primetite nož ili „bokser" u njegovoj ruci. U tom slučaju taktika borbe se bitno menja. Počinje borba za život.

Savet je da se udara direktima. Slabijim, direktnim udaranjem protivnika u predeo glave, takozvanim „kljucanjem", ne nanosi se velika šteta. Međutim, nekoliko vezanih slabijih udaraca u glavu napadača, uz vešto izbegavanje njegovih udaraca, brzo mu daju do znanja da pred sobom ima osobu obučenu za samoodbranu. Već tu je moguće smirivanje strasti i prekid sukoba.

Bilo da se radi o udarcima pesnicom ili običnom udarcu „glavom u glavu", suština je protivnika savladati sa što manjim brojem udaraca. Najbolje je prvim ili drugim. Razlog je što ako se tuča oduži, radoznale osobe se vrlo brzo okupljaju. Tada je moguće da se neko iz gomile priključi sukobu, odnosno, stavi na stranu napadača (prijatelj, rođak ili neko drugi). U tom slučaju sukob se ne smiruje nego prerasta u masovnu (opštu) tuču.

U većini slučajeva ako neko napada pokušaće da udari dosta sporim krošeom. Za to je najjednostavniji odgovor korak nazad i uzvraćanje sa par direktnih udaraca u bradu napadača. U tom slučaju ne treba zapostaviti mogućnost udaranja u prepone napadača[43]. Direkt je moćan i zbog toga što kada se uputi, protivnik može da se izmiče koliko god želi unazad, ali ga udarac svejedno dohvati. Takođe, u bliskom i još uvek verbalnom sukobu, je dobar i lakat. Dok se protivnik napadnutom unosi u lice, može da se pravi kao da ga pažljivo sluša (češkajući se po bradi on istovremeno štiti vrat i glavu od iznenadnog udarca ili prethodno pomenutog noža). Taj stav je pogodan za udarac laktom ili još razorniji udarac glavom. Oprez je potreban u slučaju da je protivnik niži rastom jer udarac glavom završava na njegovom čelu (ili temenu) tako da može doći do samopovređivanja. Bolje je izbaciti ga iz ravnoteže hvatom za majicu (odelo), naglo gurnuti unazad, a potom povući prema sebi i plasirati direktan udarac pravo. Tu se sila privlačenja protivnika prema sebi sabira sa upućenom silom udarca.

Sila udarca se određuje i pomoću drugog Njutnovog zakona dinamike:

$$\vec{F} = \frac{m \cdot \vec{Vo}}{t}$$

gde je:

- **m** - masa udarca,
- $\vec{Vo}$ - brzina mase u momentu sudara,
- **t** - vreme uzajamnog dejstva ili kontakta tela koja se sudaraju.

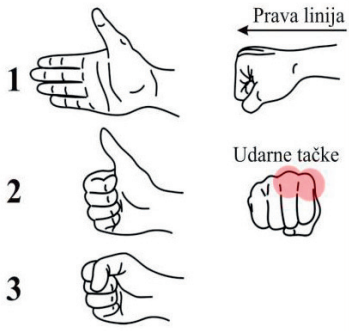
Na veličinu sile udarca () utiču:

1. veličina udarne mase,
2. brzina kretanja udarne mase,
3. težinska kategorija udarača,
4. obučenost udarača,
5. čvrstina kinetičkog lanca,
6. forma (tačnost) udarnog kretanja i
7. vreme sudara je obrnuto proporcionalno udarnoj sili (t).

Povezivanje udaraca rukom u serije

Pri spajanju pojedinačnih udaraca u kombinacije, treba se pridržavati nekih osnovnih pravila. Potrebno je neprekidno praćenje položaja i aktivnost protivnika.

43 Udarac u međunožje je vrlo destruktivan udarac. Preporučuje se primena protiv fizički jakih i dobro obučenih napadača.



U situaciji kada se javlja potreba za plasiranjem brzih udaraca, veći uspeh se postiže ako kombinaciji udaraca prethodi snažan udarac.

Pri svakoj kombinaciji može se menjati cilj udarca, tako da jedan udarac može da se plasira u glavu, a drugi u telo ili obrnuto. Pri razmatranju problematike udaraca, odmah nakon mehaničkog pristupa svakom osnovnom pojedinačnom udarcu, prelazi se na njihovo povezivanje u seriju. Pojedinačni udarci se upotrebljavaju relativno retko, i po pravilu se kombinuju sa drugim udarcima. Na taj način se formiraju odbrambeno-napadačka dejstva.

Postoje različite varijante vezivanja udaraca u serije, i to su:

- pojedinačni udarci,
- ponovljeni udarci (naizmenično nanošenje dva udarca istom rukom),
- dvojni udarci (naizmenično nanošenje dva udarca jednom-drugom rukom) i
- serijski udarci (naizmenično nanošenje 3-4 ili više udaraca smenjivanjem ruku ili formi udaraca).

Važno je naglasiti da svaka serija poseduje specifičan ritam u koji se mora ući da bi serija bila efikasna. Pod ritmom se misli na vremenski razmak koji postoji između povezivanih udaraca. Udarci u seriji se razlikuju na osnovu načina, brzine i snage zadavanja.

Jačina udarca

Na jačinu zadavanja udarca od velikog značaja su količina angažovane snage i preciznost izvođenja. U svaki udarac je potrebno uključiti što više velike mišićne grupe. Mišići sinergisti pokreta daju dodatnu snagu udarca. U prapočecima borenja borci su nastupali golih šaka. Da bi zaštitili svoje ruke i telo od povreda, držali su stisnute pesnice ispred sebe sa unutrašnjim delom podlaktice okrenute prema svom telu. Istaknuti zglobovi pesnice (falange šake), bili su sredstvo odbrane i napada. Opružanjem u zglobu lakta zadavali su veoma slabe udarce tako da njima nisu nanosili veliku štetu protivniku.

Savremeni borilački sportovi u kojima ruke imaju dominantnu ulogu pri udaranju (Boks, Karate, Tekvondo, Savate, Krav-Maga, Mau-Tai i slični) razvili su bolje tehnike udaraca rukom. Koriste se velike mišićne grupe pa čak i celo telo u cilju zadavanja što jačeg udarca. Tehnika jakih udaraca uključuje i snažno potiskivanje podloge stopalima. Iskorišćen je III Njutnov zakon (Zakon akcije i reakcije). U slučaju da ne postoji kontakt sa podlogom nema reakcije podloge koja je u funkciji saopštavanja snage udarca. Dolazi do suprotnog efekta jer se sila kojom je udaren protivnik vraća nakon

udarca u telo onog koji udara. Zato je teško snažno udariti bez kontakta sa podlogom ili plutajući na vodi. Sila reakcije podloge se, ako je telo u optimalnom položaju prema njoj, prenosi na udarnu površinu tako da uz angažovanu snagu mišićnih grupa, pesnica postaje vrlo opasno sredstvo udaranja. Uključeni su jaki mišići ruku (mišići podlakta, biceps, triceps, mišići ramena), mišići kičmennog stuba, rotatori trupa i opružači kukova i nogu.

Za snagu udaranja od važnosti je celokupna telesna masa. Takođe, kod udaranja gde su pokreti tela limitirani (u klinču, recimo), veliku ulogu ima masa ekstremiteta kojim se zadaje udarac.

Zaključak je da su elementi koji uslovljavaju jak udarac sledeći:

- snažne noge,
- snažni trbušni i leđni mišići,
- velika telesna masa i
- eksplozivna snaga celog tela.

Udarci nogom

Posebno su važne tehnike udaranja i odbrane nogama. U samoodbrani noge se često koriste pre svega za odbranu od udaraca upućenih nogom. Nogom se može vrlo snažno zadati udarac u bilo koji deo tela. Naročito su opasni udarci koji završe na gornjem delu tela ili glavi. Takođe su opasni udarci u predelu kolena i natkolena jer može doći do teže povrede koja limitira kretanje. Za uspešno zadat udarac nogom potrebno je imati dobru koordinaciju celog tela u prostoru, dobar osećaj za ravnotežu i sigurnu procenu udaljenosti cilja koji se udara. Razgibanost donjih ekstremiteta omogućava visoke udarce na bliskom odstojanju.

Kao udarci rukom i udarci nogom se zadaju u sve tri ravni. Podeljeni su na:

- visoke i
- niske.

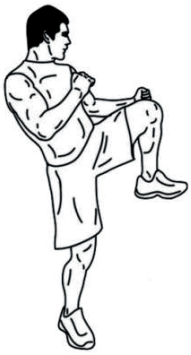
Obe ove grupe su podeljene na:

- udarce pravo napred-nazad,
- bočne udarce levo-desno i
- kružne udarce.

U zavisnosti koji deo noge predstavlja udarnu površinu dele se na:

- udarce stopalom[44] (peta, prsti i gornji deo stopala),
- potkolenica i
- koleni zglob.

44 Ljudsko stopalo je snažna i kompleksna mehanička struktura koja sadrži 26 kosti, 33 zgloba i više od stotinu mišića.



Udarac kolenom spada u grupu snažnih udaraca. Primenjuje se na maloj udaljenosti od protivnika jer za njegovu primenu nije potreban velik prostor. Za izvođenje je važna procena razdaljine od mesta gde se želi pogoditi kolenom i ravnoteža. Potrebno je mnogo vežbanja da se ovaj udarac uspešno sprovede u praksi. Nedostatak mu je što stajna noga ostaje nebranjena tako da protivnik ima mogućnost hvata za nju, ili njenim „čišćenjem", borbu prevede na parter (zemlju). Ovim udarcem se pogađaju srednje visoki ciljevi (butine, prepone i stomak) i visoki ciljevi (grudni koš i glava). Može da se izvodi iz mesta i zaletom, iz skoka, („leteće koleno"). Popularan je među ženama prilikom samoodbrane. Ovaj udarac je lako sakriti s obzirom da se na bliskom rastojanju nalazi izvan vidnog polja protivnika. Izvodi se opružanjem i skupljanjem u zglobu kuka. Primenjuje se u „klinču" kada je jedan od protivnika povijen napred. Slaba strana je što postoji mogućnost povrede zgloba kolena i čašice (patele) i što se telo u trenutku zadavanja udarca kolenom nalazi u labilnoj ravnoteži. Varijanta ovog udarca je kružni udarac kolenom u slabine i rebra.

Udarac stopalom i potkolenom je za izvođenje težak udarac. Zahteva dobru tehniku i procenu udaljenosti od cilja koji se napada. Primena ovog udarca zahteva više prostora od udarca kolenom, mada dobro razgibani borci udarce stopalom primenjuju i na bliskom rastojanju. Ovim udarcem se gađaju svi ciljevi na telu.

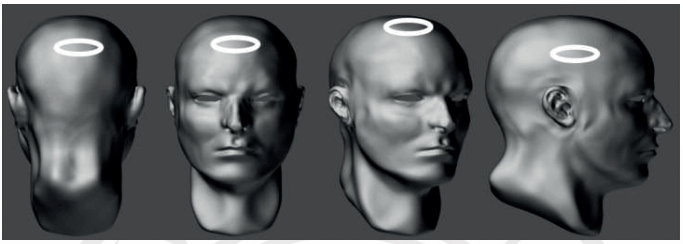




Posledice snažnog udarca stopalom (ili jednim delom stopala) mogu biti čak i smrtonosne. Noge poseduju veću masu od ruku što povećava snagu udarca. Izvodi se sinhronizovanim zamahom i opružanjem u zglobu kuka i kolena u svim ravnima. Slaba strana udaraca ovim delom noge su prsti stopala koji se mogu lako povrediti.

Udarac glavom spada među efikasnije udarce. Važno je oružje u bliskoj borbi kada su osobi koja zadaje udarac sputane obe ruke (obuhvat tela obema rukama preko ruku). Građa kosti glave je na određenim mestima sa čvrstom strukturom tako da su udarci

vrlo bolni. Nakon udarca glavom protivnik je najčešće iznenađen, dekoncentrisan i demoralisan. Izvode se pokretom prema napred, u stranu, nazad i gore. Pravac udaranja određuje kojim delom glave se udara. Silina udarca se povećava savijanjem u zglobovima kuka i kolena, a potom snažnim opružanjem. Meta napada je lice protivnika, a ređe pleksus i predeo oko rebara. Na licu kao cilj napada je nos i okolno meko tkivo (očni lukovi i mišići obraza). Prilikom zadavanja udarca važno je u jednom trenutku, posle ostvarenog kontakta sa ciljem, zaustaviti pokret kontrakcijom celokupnog tela sa naglaskom na mišiće vrata i lica.



Delovi glave koji se koriste za napad

Udarac glavom ima značajnu primenu u situacijama samoodbrane. Udarna površina su dve najčvršće kosti čovekove lobanje, čeona i temena (lat. *os. frontale* i *os. parietale*). To su kosti krova lobanje. Moguć je i vrlo primenljiv udarac potiljačnom kosti glave (lat. *os. occipitale*) u lice napadača koji napadnutog obuhvata obema rukama preko ruku otpozadi. Ova kost pripada kostima koje čine građu krova i baze lobanje. Ostali delovi glave takođe mogu poslužiti kao sredstvo za napad ali se ređe koriste jer su mekši i lakše dolazi do povrede. Ti delovi glave više služe kao cilj koji se u toku borbe napada.

Iako tehnike izvođenja udaraca glavom izgledaju kao sasvim prirodni pokreti, zbog mogućih neželjenih posledica isključivo se preporučuju za rad i uvežbavanje sa instruktorima borilačkih veština.

14.3. KAKO SE PONAŠATI AKO DOĐE DO ULIČNE TUČE

Gotovo da nema čoveka koji nije bar jednom u životu bio prinuđen da rešava ulični sukob. Do konflikta obično dolazi iznenada, nenajavljeno. U novije vreme, naročito među adolescentima, postaje „zanimljivo" zakazivanje tuča bez obzira na razlog tuče. Često se zakazuju tuče „jedan-na-jedan" ili masovne tuče navijačkih grupa pred neki sportski događaj, ili za vreme sportskog događaja. Nikada se ne može predvideti konflikt u kome će morati čovek da se brani. Za razliku od napadnutog, napadač, ako je planirao napad na nekog, obično zna dosta toga o žrtvi svog napada. Zna kakva mu potencijalna opasnost preti od strane napadnutog ukoliko prvim udarcem ne reši napad. S obzirom na tu okolnost, napadač sprema svoju taktiku od momenta izazivanja

pa sve do kraja sukoba. Takođe, sprema i rezervnu varijantu ako sukob dobije tok koji nije želeo. U razervnoj varijanti obično su bila predviđena i pomoćna sredstva koja bi trebala napadaču da donesu premoć u odnosu na napadnutog. To su obično nož, palica ili vatreno oružje.

U ovoj vrsti sukoba iznenađenje igra ogromnu ulogu, pa napadači uvek udaraju prvi, snažno i bez milosti. Čest slučaj su napadi iz zasede, takozvane „sačekuše". Koristi se vatreno oružje uz podršku napadača saradnika. Brzo se napušta mesto napada i uništavaju sredstva koja su korišćena u napadu (vatreno oružje, automobile za beg, odeća korišćena za vreme napada i slično). Moderni „gladijatori" ulice ili učesnici Organizovanog kriminala, podmetanjem eksplozivnih naprava u poštansko sanduče ili pod automobile Mete, pokušavaju tako da reše i konfliktne situacije koje su dovele do želje za obračunom. Za ovakav način delovanja napadač se odlučuje zbog sopstvene slabosti u odnosu na „Metu", ali još više i zbog toga, što se ovakvim napadima teže otkrivaju kako počinilac tako i nalogodavac.

Ako dođe do napada, preporuke su sledeće:

- *Mogućnost povoljnog ishoda donosi poznavanje okruženja*. Pored različitih objekata koji mogu da posluže kao oružje i zamke, vrlo je važno da se zna gde je moguće pobeći naročito ako je napadač brojčano nadmoćan. Treba u potpunosti koristiti sva čula. Nije dovoljno samo gledanje okolo. Neophodno je iskoristiti senke na pločniku ili odraze u izlogu prodavnica u svoju korist.
- *Greškom u proceni ishoda sukoba mora se računati na sledeće*: protivnik je, recimo, slabiji borac ali ima priručna sredstva za borbu; nosi sa sobom tupo ili oštro oružje, kao što su bokser ili nož. Mora se računati na udarac i biti spreman da se udarac primi.
- *Ne upuštati se u tuču bez preke potrebe*. Iako je previše očigledan, najsigurniji način da se pobedi u uličnoj tuči je ne upuštati se u nju. U velikoj većini slučajeva, pre fizičkog napada, dolazi neka vrsta upozorenja. Ako svađa može da se reši bez tuče, to svakako treba iskoristiti. Nikada ne treba stavljati *ego* ispred bezbednosti. U verbalnom sukobu koji može da postane nasilan, poželjno je da se ostane miran i pribran uz zauzmanje čvrstog stava koji može odvratiti nasilnika od loših namera. Potrebno je zauzeti neutralan stav (ali čvrst i odlučan) bez vidnih pokazatelja želje za sukobom. Na primer, ako neki nasilnik optuži jednu od prisutnih osoba da nepristojno gleda u njegovu devojku, taj treba da se izvini uz reči da je gledao kao nekog koga poznaje od ranije. Nasilnik će tada imati samo dve mogućnosti:
- *Prihvatiće izvinjenje i možda uzvrati izvinjenjem*. U tom slučaju, sve je u redu. Da li je tako teško izviniti se nekom (čak i ako ne postoji volja za tim) da bi se izbegao sukob? Ako se situacija reši (smiri), leđa se nikada ne okreću napadaču. Mudro bi bilo udaljiti se dva ili tri koraka unazad i tek onda se okrenuti. Treba uvek biti spreman na napad i udarac sa leđa.

- *Pretnje se nastavljaju*. U tom slučaju, dobro je ponoviti izvinjenje. Treba izgledati iskreno, ali ne i slabo! Ako napadač i dalje nastavi sa pretnjama i približi se, odbiti ga rečima da ne želite nevolju i probleme. Treba biti čvrst u odluci da se sukob reši verbalno, i pri tome koristiti reči kao *„odbij"* ili *„udalji se"*. Ako se još više približi glasnije upozorenje je od velike koristi. Ne treba koristiti psovke ili uvrede.
- *Udaljiti se od protivnika*, dopuštajući mu da vam se približi samo koliko je dovoljno za napad. Napadač treba da smanji razdaljinu između vas da bi mogao da vas napadne. Ako ste izvan dohvata njegovih ruku i nogu to znači da ne može da zada udarac. U tom smislu, pokušajte da ostanete „izvan njegove strane zamaha" (to jest sa strane, bočno, a ne direktno ispred njega). Ovde je važna činjenica da napadač ne može sam sebi da bude prepreka. Za prepreku u sukobu može da bude zadužena osoba koja se brani, ali i svako, ko sa strane, pokušava da je odbrani i smiri sukob (postavlja svoje telo ili ruke između sukobljenih strana). Čuvajte se! Čak i ako samo ispružite ruke i zauzmete stav tipa „udalji se", time stavljate nešto između vas i napadača. Kao alternativa ovome, treba stati blizu protivnika. Kontrolisati prostor dokle ruke i šake mogu da dosegnu, a većini napadača će biti nelagodno ili neočekivano da neko koga napadaju bude direktno ispred njih i zauzima „njihov" prostor.
- *Treba biti opušten koliko je moguće uz duboko disanje*. Opuštena osoba, jače udara i manje je podložna povredi. S obzirom da tuče ne traju dugo, potrebna je brza energija stvorena iz oksido-reduktivnih procesa ugljenih hidrata. Dubokim disanjem se za taj proces unosi neophodna količina kiseonika.
- *Pratiti pokrete protivnika*. Ne izazivati protivnika, ne čekati da se on otvori i stavi na raspolaganje ciljeve na svom telu. Time se gubi vreme i stvara mogućnost da on prvi napadne. Ako se osete (predvide) pokreti napadača, lakše je blokirati njegov i plasirati svoj udarac.

Treba znati kada i kako pobeći:

- Ako ste brojčano nadjačani u sukobu ili prosto kod Vas ne postoji želja za tučom, onda prvom prilikom koja se ukaže treba pobeći prema dobro osvetljenim javnom mestu gde ima dosta ljudi. Prilikom bežanja usred sukoba, pokušavati zaustavljanje protivnika koliko god je to moguće:
- Blokirati ih preprekama. Ako uspete da kanta za otpatke, automobil, autobus ili drugo, budu prepreka između Vas i napadača, tim bolje.
- Bežanje između uskih staza i prolaza kao na primer između automobila na parkiralištu, trčanje duž uskog stepeništa ili trčanje i borba uskim hodnikom. To sprečava napadače da se okupe oko napadnutog.
- Ako nije moguće pobeći, onda ne treba ni pokušavati. Ako napadnutog uhvate (posebno kad ima više napadača), on će verovatno biti poražen, jednostavno

zbog nedostatka energije. Jedan ili dva protivnika koji trče za žrtvom isto tako mogu da budu umorni, ali oni koji su zaostali u jurnjavi, biće orni za tuču.

Stalno uspostavljati ravnotežu tako da je uvek moguće ostajanje na nogama.

Razdvojiti noge u širini ramena i blago ih saviti u kolenima. Spuštanjem previše nisko se dolazi u opasnost za neobučenog i neiskusnog, naročito ako je protivnik sa oružjem, ima pomagače ili iskustvo u tučama. Iz ovakve ili slične situacije, preporuka je udaljavanje sa mesta sukoba na bilo koji način. Treba se braniti reagovanjem na sve otvorene ciljeve na telu protivnika. Na napadaču uvek postoje nebranjene tačke, a da on toga nije ni svestan. Napadnuti se mora pozabaviti traženjem slabih tačaka protivničke odbrane, a da se pritom ne izlaže previše napadu. Uvek se mora koristiti „dozirana sila".

a) Udarac u slabe tačke (lice, slepoočnice, vrat, bubrege, pleksus, itd.) može da oslabi protivnika. Grebanje, griženje, čupanje kose, vučenje, pljuvanje, bacanje nešto u oči takođe je primenjivo. Ulučna tuča je samoodbrana van ringa u kome ne važe pravila borbe. Dozvoljena je upotreba bilo čega u cilju osiguranja lične bezbednosti. Napasti oči, a ako je više napadača odjednom, udarite najbližeg ispruženom šakom ispred grkljana. Treba imati na umu, da ako je više napadača u akciji, potrebno je snažnim udarcem u vitalne tačke tela onesposobiti jednog po jednog.

b) Udarcem protivnika u nos ili oči zamagliće mu se vid, osetiće bol i biće dovoljno omamljen. Tako je stvorena prilika za napuštanje mesta sukoba.

c) Koristiti priliku za udarac nogom ispod pojasa. Udarci ispod pojasa se uvek usmeravaju ka cevanicama, zglobovima, ili zadnjoj strani listova, butina i čašice kolena (dok su noge napadača opružene). Paziti kod udaranja iznad struka ili kolena zato što je moguć hvat za nogu. Napade otpozadi je teško videti i izbeći tako da ako je prava tuča, nije kukavički ako se napadne sa leđa. Čuvanje svojih leđa i napad sa leđa protivnika mogu biti presudni faktori za ishod borbe.

d) Udariti glavom snažno u nos protivnika. Pred udarac spustiti teme tako da bude u nivou nosa i lica napadača. Takozvani „Glasgowski poljubac" je porazio mnoge obučene borce koji nisu bili spremni za odbranu od ove vrste udarca.

e) Dobro je znati neki rvački zahvat. Uspešno plasiran zahvat donosi prednost čak i ako je napadač mnogo snažniji i brži. Jedan od načina je sačekati potez napadača i krenuti u protivnapad. Ako se ispravno primeni rvanje kao protivnapad po pravilu uvek uspeva.

f) Treba biti što glasniji. Bez straha krikom tražiti pomoć ili uzvikom *„Vatra!"* skrenuti pažnju prolaznicima na dešavanje. Ljudi će verovatno brže reagovati na uzvik *„Vatra!"* zato što će hteti da vide gde i šta to gori. Ovim se skreće pažnja na napadača čemu se on ne nada. Okupljanje naroda ga zbunjuje i stvara nelagodu (ima svedoka!) tako da neće biti toliko koncentrisan na borbu.

g) Udaljiti se sa mesta sukoba čim protivnik(ci) budu onesposobnljeni ili sami odu. Poziv policiji ili nekoj nadležnoj službi olakšava potragu za počiniocima koji

nemaju dovoljno vremena da uklone tragove tuče (sklone oružje, promene odelo, saniraju svoje povrede ili pripreme svedoke za alibi). Nadležnu službu obavestiti gde je bilo mesto sukoba, koliko je bilo napadača, da li su bili naoružani i po mogućnosti što vernije ih opisati.

Preporuka:

1. Učenje borilačkih veština je priprema pojedinca za pobedu u uličnoj tuči. Poželjno je odabrati stil borbe koji odgovara Vašoj telesnoj građi i koji sadrži elemente napada. Uvežbavati borbu rukama i nogama i borbu na zemlji jer taj stil uvećava šanse u uličnoj tuči. Dobro je imati na umu da čak iako je napadnut majstor neke borilačke veštine, ne mora da znači da je ishod borbe na njegovoj strani. Zabluda je mišljenje da crni pojas u nekoj od borilačkih veština rešava sve probleme na ulici.
2. Ako je za vreme konflikta prisutan neko kome je obezbeđenje posao (diskoteke, noćni klubovi, utakmice...), rešavanje prepustite njima. Zato su plaćeni. Nije poželjno mešati se, zato što to može da dovede do eskalacije sukoba. Pratite razumna uputstva koja dobijate od ljudi iz obezbeđenja.
3. Kada se beži, treba izbrojati broj protivnika i njihov broj zapamtiti. Na taj način se sprečavaju iznenadni napadi ukoliko se razdvoje i pokušaju napad sa više strana.

Upozorenje:

1. Tuča nanosi teže i lakše povrede. Postoje tuče sa smrtnim ishodom. „*Dozirana primenjena sila*" je najbitnija stvar koju treba zapamtiti prilikom odbrane. Zakon generalno dozvoljava količinu sile dovoljnu za odbranu od napadača, ali ne više! Preduzima se samo ono što je neophodno da stvori situaciju za bežanje. Smatra se da je šutiranje osobe koja leži na zemlji pa čak i u uslovima samoodbrane nedopustivo i kažnjivo.
2. Izbegavati borbu u stanjima pijanstva ili pod uticajem opijata.
3. Pri udaranju protivnika u lice, treba biti veoma pažljiv. Pesnica se drži čvrsto jer može doći do povrede (polomljeni prsti ili teže posekotine posle udarca u čelo, nos ili zube). Koriste se isključivo udarne površine ekstremiteta jer se na taj način povećava efikasnost udarca, a istovremeno smanjuje mogućnost samopovređivanja.
4. Treba imati neko oružje i dozvolu za njegovo nošenje. Prema pravilima „*dozirane sile*" ispravno je primeniti onoliko sile koliko je potrebno da se obezbedi lična sigurnost. Ako se u cilju samoodbrane izvuče nož ili neko drugo oružje, a protivnik nastavi sa izazivanjem, odlazak sa mesta sukoba (bežanje) je prioritet. Najpre zastrašivanjem, a potom, oružjem ili nanošenjem manjih povreda napadaču, staviti ga u stanje zatečenosti, i dok se ne pribere, vreme iskoristiti za odlazak sa mesta napada.

Preporuke za razmišljanje:

- Čovek koji prvi udari, priznaje da se njegovo mišljenje predalo. (Narodna poslovica)
- „Kretati se ne – kretanjem,
  Znati šta ne znaš, najviše je postignuće,
  Ne znati šta ne znaš, bolest je,
  Bez sukoba pobeđuje,
  Bez reči odgovara,
  Bez poziva dolazi ....
  Život čoveka se temelji u mekom,
  Smrt njegova u krutom ...
  Savijaj se i proteži,
  Neka priroda ide svojim tokom,
  Odgovaraj lagano, sledi brzo,
  Tako češ znati istinu celu..." (Poruka drevne kineske veštine borenja)

UMESTO ZAKLJUČKA

„Jedna reč može iskazati srž svih svetih knjiga -
neka ti srce bude čisto."
(Konfucije)

Samoodbrana je veština, tehnika, sposobnost, stav i misao, odbrana i napad, bezbednost, sigurnost, harmonijsko jedinstvo različito usmerenih pokreta povezanih disanjem i mišlju. Ovladati veštinom samoodbrane znači uspostaviti vezu u onome što se oduvek smatralo (i smatra...) nepremostivom granicom telesnosti u paru telo - duh. Radi se, naprosto, o jednoj perspektivi koju je teško, ali zato i izuzetno važno učiniti sastavnim delom masovne kulture savremenosti u kojoj danas živimo.

Postoji mnoštvo aspekata kojima se iskazivala kultura tela na Istoku, a putem jednog od njih - *samoodbrane,* pokušao sam, sistem kulture tela da povežem sa vidovima prakse i da ih u praktičnom i konceptualnom smislu približim našem svakodnevnom životu. Samoodbrana nije više profesionalna veština odabranih, nego, generalno, opšta ljudska veština preživljavanja. Jednostavnim, pristupačnim, svima dostupnim tekstovima ove knjige, želeo sam da pokažem da su, u novije vreme, borilački sportovi i borbene veštine Istoka, na ovaj ili onaj način, postale sastavni, neizostavni deo kulture Zapada. Iako se ovaj pokušaj može označiti nedovoljno didaktičkim, naivno romantičnim, ovde poentiram - ne uvek kroz sadržaj teksta, a više kroz preporuke za razmišljanje - evidentna etička i moralna načela u sklopu samoodbrane i borilačkih veština. Tek u novije vreme, posebno u 20. veku, tradicija borilačkih veština u Kini dobija status dragocene nacionalne baštine koja prevazilazi nacionalne granice i počinje da se proučava, visoko ceni i neguje u Evropi i na Zapadu gde se preduzimaju koraci kojima se praksa drevnih škola borilačkih veština približava kao jedna vrsta umetničkog i filosofskog smisla, savremenoj fizičkoj kulturi i sportu. Mudrost tela drevnog Istoka uvek je, u određenoj meri, bila sastavni deo kulture tela koja se najpre kao misao, fenomen i koncept, a potom i kao sistem praktikovanja prepoznala i na Zapadu.

U omasovljavanju i snažnijem interesovanju, najpre najmlađeg naraštaja za kulturu tela i u renesansi borilačkih veština Istoka na Zapadu, vidim mogućnost prevladavanja rastuće agresivnosti i sve izraženijeg nasilja naše svakodnevice. U ovom smislu oslonac su mi aforizmi majstora borilačkih veština – *Baviti se borilačkim veštinama, a ne baviti se unutrašnjim usavršavanjem, znači proživeti život uzaludno,* kao i da *Svi borilački zahvati ne vrede ni jedne trunke unutrašnjeg usavršavanja.*

Ovom studijom želeo sam da iz istorijske prošlosti izvučem stare škole borilačkih veština i da njihova pravila i principe samoodbrane približim savremenoj fiskulturi i sportu. Vodio sam se mišlju da su borilačke veštine rasadnik veština samoodbrane, da se njihovim praktikovanjem može ostvariti *kalokagatija,* etički ideal starih Grka i utopijski cilj čoveka Zapada - udruženost onoga što je lepo sa onim što je dobro, moralna lepota i dobrota, moralan i u isto vreme lep način života, harmonijsko jedinstvo tela i duha. Upravo u filosofiji borilačkih veština nalazim holistički spoj, jedinstvo duha sa izborom pravilnog telesnog stava. Uvežbavanjem se stvara mogućnost ovladavanja životnom energijom, ostvarenje cilja borilačkih veština da se svi spoljašnji pokreti uzdignu do njihovog unutrašnjeg prototipa, simboličke matrice iskustva, „*koja se poklapa sa voljom stvaralačkih metamorfoza života*".

Stoga i ova razmišljanja završavam preporukom i plediranjem: uvežbavanje samoodbrane ima smisla samo ako nikada ne odstupimo od središnjeg stanja, u kome pokrete usmeravamo voljom, a svoju snagu otkrivamo posredstvom duha. Iako se čini gotovo nemogućim, ali ono što je jedino izvesno na teškom putu očovečenja, telesnog i duhovnog rasta i razvoja, i što možemo imati kao utehu, ali i kao pokretačku snagu, jesu misli koje je davno izrekao mudri Lao Ce: *Put nebeski nema miljenika – uvek je na strani dobrog čoveka.*

U Beogradu, 27. avgusta 2018. *Autor*

REČNIK

Za lakše praćenje literature koja tretira problematiku samoodbrane...

A

Age - *dizanje, iznad*
Ago - *brada, vilica*
Ai jotsu - *borbeni položaj u kome protivnici drže isti „gard"*
Aikido - *borbena veština samoodbrane nastala iz Aiki Jujutsu*
Aite - *partner, protivnik*
Aoiro obi - *plavi pojas*
Arashi - *oluja*
Ashi - *noga, stopalo*
Ashi-waza - nožna bacanja
Ashi-harai - čišćenje nogom (zamah nogom)
Ashi-garami - *uklještene noge*
Ashi-ate-waza - *tehnike udaranja nogom*
Atama - *glava*
Atemi - *udarac*
Atemi-waza - *tehnike udaraca*
Ato No Sen - *Go No Sen*
Ayumi-ashi - *prirodno kretanje napred nazad*
Awasete - *spojen, združen, sastavljen*
Awasete ippon - *zajedno daju ceo poen (ipon)*

B

Barai - *zamah*

Basami - *makazice*

Bogyo-waza - *tehnike odbrana i osujećenja*

Bu - *takmičenje*

Budo - *put ratnika, umetnost borbe vojnog plemstva sa oružjem i bez njega, borilačke veštine*

Bugei - *ratničke borilačke veštine sa ili bez oružja*

Bujin - *ratnik*

Bujutsu - *japanske borilačke veštine bez oružja*

Bushi - *vojno plemstvo*

Bushido - *etičke vrednosti i osnovna pravila ponašanja vojnog plemstva koja uključuju čast, hrabrost, iskrenost, poštovanje, vernost*

Butsukari-geiko - *metod vež*banja bacanja ponavljanjem uz *pojačan otpor bez nužnog izvođenja bacanja*

C

Chiisai - *mali, a, o*

Chikara - *snaga*

Chikara-kurabe - *takmičenje, stara japanska borilačka veština*

Chui - *kazna za ozbiljniji prekršaj*

Chusen - *žreb*

D

Daki- *zagrljaj*

Dan - *stepen visokog nivoa poznavanja Judo-a utvrđen pred komisijom, majstorski pojas*

Ichi-dan (Sho-dan) - prvi stepen

Ni-dan - drugi stepen

San-dan - treći stepen

Shi-dan - četvrti stepen

Go-dan - peti stepen

Roku-dan - šesti stepen

Shichi-dan - sedmi stepen

Hachi-dan - osmi stepen

Ku-dan - deveti stepen

Ju-dan - deseti stepen

De - *napred (pokret napred)*
Deru-pon - *pobeda celim poenom (ippon) na početku borbe kada protivnik prilazi*
Do - *put, način*
Do-jime - *stisnuti telo (protivnika) ukrštenim nogama*
Dojo - *sala (prostor) za vežbanje borilačkih sportova prekrivena strunjačama*
Domo - *hvala (neformalan razgovor)*
Domo arigato - *hvala (učtivo)*
Dori - *zgrabiti, povući, vući, ščepati*

E

Ebi - *jastog, pokret u stranu ležeći na leđima*
Empi - *lakat*
Eri - *rever, okovratnik (kao Eri-jime)*

F

Fumi - *koračati, gaziti*
Fumi-komi - *ukoračati*
Fusegi - *odbrana*
Fusegi-waza - *odbrambena tehnika*
Fusen-gachi - *pobeda zbog neizlaska protivnika*
Fusen-sho - *termin za izgubljenu borbu, poraz*

G

Gaeshi (Kaeshi) - *kontra, obrnuto*
Gaeshi-waza - *tehnike kontriranja*
Gake - *kvačenje protivnikove noge sa ciljem bacanja (kuka, obesiti)*
Garami - *poluga*
Gari - *izbijanje stajne noge protivnika svojom zamahnutom nogom, košenje*
Gasshuku - *kamp za treniranje*
Gatame (Katame) - *zahvat (tehnika rvanja), zaključavanje*
Gatame-waza - *rvačke tehnike*
Geri - *udarac*
Geiko - *vežba*
Kan-geiko - zimske pripreme (vežbanje u zimskom periodu)
Natsu-geiko - letnje pripreme (vežbanje u letnjem periodu)

Go - *pet (broj), zaštititi*
Go-kyo-no-waza - *pet principa kategorizacije bacanja koja su osnov učenja Kodokana*
Go-no-sen - *odbrambene radnje započete odmah nakon napada protivnika*
Goshi (Koshi) - *kuk, bedro*
Goshin-jitsu - *tehnike samoodbrane unapred određene od Kodokana*
Guruma - *točak koji se okreće*
Gyaku - *suprotan, a, o*

H

Haburaketa-waza - *tehnike iz 1895. godine*
Hadaka - *nag, neodeven, bez oružja*
Hai - *da*
Hachi - *osam*
Hajime - počnite (počnite sa borbom)
Hane - *krilo*
Hansoku - *povreda pravila (prekršaj)*
Hansoku-make - *diskvalifikacija*
Hantai - *suprotno*
Hantai-ni - *u suprotnu stranu*
Hantei - *presuda, odluka o pobedniku doneta sudijskim preglasavanjem*
Hara - *trbuh, abdomen, stomak*
Harai - *zamah*
Harai goshi - bočna tehnika izvedena zamahom noge
Hasami - držati između
Henka - *promena*
Hidari - *levo, ulevo*
Hiji - *lakat*
Hiki - vući, povući, povlačenje
Hikite - *ruka koja vuče*
Hiki-wake - *nerešeno (ishod borbe)*
Hishigi - *slomljen*
Hitai - *čelo*
Hitari-waza - vežbanje *sa zamišljenim (nevidljivim) protivnikom (partnerom)*
Hiza - *koleno*
Hiza-uke - *odbrana kolenom*

Hiza-maki - *pokret na kolenima*
Ho - *metod, način*
Hon - *osnova, izvor*

I

Ichi - *jedan (kao broj)*
Ippon - *ceo poen (10 tehničkih poena u borbi)*
Itamiwake - *pobeda odustajanjem protivnika zbog povrede*

J

Jigo - *odbrana*
Jigotai - *odbrambeni stav*
Jikan - *vreme*
Jime (Shime) - gušenje, davljenje
Jo - *mesto, lokacija*
Jogai - *napolju (izvan sale za vežbanje)*
Joseki - počasno mesto
Ju - *deset (kao broj), nežan, blag, popustljiv*
Judo - *nežan put*
Judogi - *Judo odeća, kimono*
Judoka - *džudoka, onaj koji se bavi Judom*
Juji - *krst*
Jutsu - *metod, veština, način*
Ju-jutsu - nežna veština

K

Kachi - *pobeda*
Kaeshi - *kontra, obrnuto*
Kagato - *peta (deo stopala)*
Kagami biraki - *proslava Nove godine u Kodokanu (ceremonija)*
Kaeshi-waza - *kontra bacanja, protiv bacanja, tehnike kontri (Shi-waza)*
Kai (Kwai) - *zajednica, komuna*
Kakare-geiko - *metod vežbanja*
Kake - *završni deo tehnike bacanja*
Kami - *glava, gornji deo tela, vrh*

Kamiza - *odvojeni deo Dojo-a za visoke uzvanice, počasno mesto*
Kami-shiho-gatame - *zahvat držanja*
Kani-basami - *tehnika bacanja „makazicama"*
Kansetsu - *zglob, zglavak*
Kansetsu-waza - *tehnika poluga*
Kanuki - *poprečan, dijagonalan*
Kao - *lice*
Kappo - *tehnika oživljavanja*
Kawazu-gake - *tehnika poluge*
Karui - *lak - a, o*
Karate-gi - *Karate kimono*
Karateka - *onaj koji vežba Karate*
Karui - *svetlost*
Kashira - *glava*
Kata - *rame, model za prikaz tehnika*
Kataha - *jedna strana, jedno krilo*
Katame, *zahvat (držanja)*
Katana - *dugačka oštrica (vrsta mača)*
Katate - *jednoručni*
Keiko (geiko) - vežba
Keikoku - *kazna za teži prekršaj*
Kenjutsu (Kendo) - *veština (umeće) mačevanja*
Kensui - *uzeti u ruke, uhvatiti šakama*
Kesa - *dijagonalno*
Kesa-gatame - *zahvat držanja dijagonalno*
Kiai - *povik, uzvik neposredno pred plasiranje tehnike*
Kiken-gachi - *pobeda usled odustajanja protivnika*
Kime-no-kata - veština (umeće) samoodbrane
Kinu - *strana*
Kio - *grupa, principi*
Kinsa - *prednost manja od Koke*
Kinshi-waza - *tehnike zabranjene na takmičenjima*
Kiyotsuke - pažnja
Ko - *mali (malo)*
Kodokan - *Institut za pronalaženje puteva u Judou sa sedištem u Tokiju*

Kogeki-syo - *opomena takmičarima da budu aktivniji*
Kohei - *najmlađi vežbač (početnik)*
Koka - *tri tehnička boda (manje od Yuko)*
Komi - *mali - a, o*
Koshi (Goshi) - *kuk, bedro*
Koshi-waza - *Tehnike bacanja u kojima je kuk tačka oko koje se okreće*
Ko-soto-gari - *malo spoljašnje košenje (tehnika bacanja)*
Kuatsu - *oživljavanje, revitalizacija*
Koshiki-no-kata - *davni (prastari) način samoodbrane*
Ko-uchi-gari - *malo unutrašnje košenje (tehnika bacanja)*
Kubi - *vrat*
Kumi - *gard*
Kumi-kata - način držanja džudogija (gard)
Kuzure - *razbijanje (garda), obaranje (protivnika)*
Kuzushi - *dovođenje protivnika u položaj nestabilne ravnoteže*
Kyo - *grupa*
Kyu - *prefiks koji označava učenički pojas; klasa, stepen, rang*
Roku-kyu - šesti učenički pojas (beli pojas)
Go-kyu - peti učenički pojas (žuti pojas)
Shi-kyu - četvrti učenički pojas (oranž pojas)
San-kyu - treći učenički pojas (želeni pojas)
Ni-kyu - drugi učenički pojas (plavi pojas)
Ichi-kyu - prvi učenički pojas (braon pojas)

M

Ma - *čist*
Mae - *napred*
Mae-ukemi - *pad napred*
Maitta - *predajem se*
Make - *gubitak*
Maki - *kotrljanje*
Makikomi - *uviti, smotati, zamotati*
Makikomi-waza - *tehnika bacanja zamotavanjem noge (ruke) oko dela tela protivnika (ruke, noge)*
Makura - *jastuk*

Ma-sutemi-waza - požrtvovane tehnike bacanja unazad
Manaka - *centar*
Mata - *prepone, slabine*
Matte - *stop, stani, prekini, čekaj*
Migi - *desna strana, pola kruga udesno*
Migi-jigotai - *desni odbrambeni stav*
Migi-shizentai - *desna napadačka pozicija (sa desnom nogom napred)*
Mochi - *hvat rukom*
Mokuso - držati rukama
Momo - *butina, bedro*
Morote - *obema rukama*
Morote-seoi-nage - *dvoručno bacanje preko ramena*
Mudansha - *onaj koji nema crni pojas, učenik*
Mune - *grudi, grudni koš, kovčeg*

N

Nage - *bacanje*
Nage-no-kata - način (sistem)bacanja
Nage-waza - *tehnika bacanja u stojećem stavu*
Nami - *normalno*
Nana - *sedam (kao broj)*
Naname - *dijagonalan, kos*
Narabi - *formacija*
Ne - *parter (strunjača)*
Ne-waza - *tehnike u parteru (na strunjači)*
Ni - *dva*

O

O - *veliki - a, o*
Obi - *pojas (od judogija)*
Siro-obi - beli pojas
Kiiro-obi - žui pojas
Dai-dairo-obi - oranž pojas
Midori-obi - zeleni pojas

Aoiro-obi - plavi pojas
Kuriio-obi - braon pojas
Kuro-obi - crni pojas
Shima-obi - crveno-beli pojas
Aka-obi - crveni pojas

O-guruma - *veliki točak (tehnika bacanja)*
Okii - *širok (dugačak)*
Okuri - *par*
Okuri-ashi - *klizeći korak (iz širokog stava u široki stav)*
Omote-waza - *kombinacija tehnika*
Onegai-shimasu - *kada poziva na zajedničko vežbanje*
Osae - *pritisak, guranje, imobilizacija*
Osae-komi - *uspostavljen zahvat držanja*
Osae-komi toketa - *raskinut zahvat držanja*
Osae-waza - *tehnika držanja*
Osoi - *lagano*
O-soto-gari - *veliko spoljašnje košenje*
Osu - *napad*
Oten - *okret na jednu stranu*
Otoshi - *bacanje na dole*
O-uchi-gari - *veliko unutrašnje košenje (tehnika bacanja)*

R

Ran - *izgubiti*
Randori - *slobodna borba, sparing*
Rei - *pozdrav naklonom*
Renraku - *nastaviti u suprotnom pravcu*
Renroku-waza - *kombinacije i povezivanje različitih tehnika*
Renshu - *trening, takmičenje*
Rensoku - *kombinacija*
Ritsu-rei - *pozdrav naklonom u stojećem stavu*
Roku - *šest*
Ryo (Rio) - *oba, dva*
Ryu - *škola (način) po kojoj se vežba*

S

Sabaki - *izbegavanje*
Samoerai - *vitez, samuraj*
San - *tri (kao broj)*
San-dan - *treći stepen*
Sankaku - *trougao, triangl*
Sasae - *koji podupire*
Sasoku - *levo stopalo*
Se, Senaka - leđ*a*
Seiryoku-Zenyo - *princip maksimalne efikasnosti*
Sensei - *učitelj*
Seoi - *rame, leđa*
Shi - *četiri (kao broj)*
Shiai - *borba, turnir, takmičenje*
Shibori - *davljenje*
Shichi - *sedam (kao broj)*
Shido - *kazna za lakši prekršaj*
Shihan - *učitelj*
Shiho - *četiri strane, četiri pravca*
Shime-waza - *tehnika gušenja (davljenja)*
Shinmeisho-no-waza - *novoprihvaćene tehnike*
Shintai - *kretanje*
Shinpan - *sudija*
Shisei - *stav, stavovi (u nekim izrazima - vazduh)*
Shita - *dole*
Shitai - *pozicija*
Shizentai - *prirodan stav*
Shobu - meč
Sode - *rukav*
Sode-dori - držanje rukava
Sogo-gachi - *sastavljena pobeda*
Sokoshi - *jedan mali*
Sukui - *lopatica*
Sono-mama - *ne mičite se (zaledite se, ostanite u tom položaju)*
Sore-made - *i to je sve! kraj borbe*

Sotai renshu - vežbanje sa partnerom (u paru)
Sumi - *ugao*
Sumo - *vrsta japanskog rvanja*
Suri-age - *klizanje*
Sutemi - *žrtva*
Sutemi waza - požrtvovane tehnike

T

Tachi-ai - *stojeći stav*
Tachi-waza - *rad (tehnike) u stojećem stavu*
Tachiki uchi-komied - vežba snage protiv drveta
Tachi-ki-wuchikomi - *ponavljanje ulaza protiv drveta*
Tai - *telo*
Tai-sabaki - *okretanje i držanje tela*
Tanden - tačka odmah ispod pupka
Tani - *dolina*
Tatchi - *stajati pravo*
Tatami - *strunjača*
Tate - *produžen*
Te - *ruka, šaka*
Tekubi - ručni zglob
Te-waza - ručne tehnike
Toketa - *prekinut zahvat držanja*
Tokui-waza - *jedna od omiljenih ili najbolja tehnika -„specijalka"*
Tomoe - *oblik luka, oblik zapete (zareza)*
Tori - *onaj koji izvodi napad (bacanje), aktivan džudoka*
Tomoe-nage - *tehnika bacanja*
Tsugiashi - *kretanje noge za nogom*
Tsuki - *guranje*
Tsuki-waza - *tehnika guranja*
Tsukuri - *položaj tela*
Tsuri - *podići (dignuti)*
Tsurite - *ruka koja podiže*
Tsurikomi - *povlačenje naviše u kružnom pokretu*
Tsuyoi - *snažan, jak*

U

Uchi - *unutrašnji, između*
Uchi-komi - *uvežbavanje osnovnih tehnika bez bacanja*
Uchi-mata - *tehnika bacanja*
Ude - *ruka*
Ude-ate-waza - *udaračke tehnike rukom*
Ude-garami - *poluga na podlaktici*
Ude-kansetsu-waza - *tehnike poluge*
Uke - *onaj koji trpi napad (neaktivan džudista)*
Ukemi - *pad, bukvalno „primiti telo"*
Uke-waza - *lebdeće bacanje*
Ura - *suprotna strana, pozadina, nazad*
Ushiro - *pozadi, iza, nazad*
Ushiro-ukemi - *pad nazad*
Utsui - *premeštanje, izmeštanje*
Utsuri - *promena, prelaz*
Uye - *na*

W

Wa - *parče, deo (krug)*
Wakare - *odvajanje, deo*
Waki - *pazuh*
Waki - gatame - *tehnika poluge*
Waza - *tehnika, forma, način*
Waza-ari - *skoro ippon (pola poena u borbi)*
Waza-ari-awasete-ippon - *dva wazari-ja čine ippon*

Y

Yama-arashi - *oluja koja silazi sa planine (planinska oluja), tehnika bacanja*
Yawara - *stari naziv za Ju-jitsu*
Yawarakai - *planina*
Yoko - *strana, sa strane*
Yoko-kaiten-ukemi - *kotrljajući pad u stranu*
Yoko-sutemi-waza - požrtvovane tehnike izvedene u stranu
Yoko-ukemi - *pad u stranu*

Yon - *četiri (kao broj)*
Yoseki - *glavni zapisnički (sudijski) sto*
Yoshi - *nastavite*
Yubi - *prst*
Yudansha - *nosilac crnog pojasa*
Yudanshakai - *Asocijacija nosilaca crnog pojasa*
Yuko - *pet tehničkih bodova (manje od Waza-ari)*
Yusei-gachi - *pobeda odlukom sudija*

Z

Za - *sedeti na kolenima (klečati)*
Zanshin - pažnja, pozor
Za-rei - *pozdrav naklonom u klečećem položaju*
Za-zen - *meditacija*
Zempo-kaiten-ukemi - *kotrljajući pad unapred*
Zen-shin - *celo telo*
Zempai - *pomoćnik u sali za vežbanje*
Zempo - *napred*
Zen-shin - *celo telo*
Zubon - *donji deo kimona (pantalone)*

UNIVERZITET
PRIVATNI
AKREDITOVANI
UNIVERZITET
SINGIDUNUM

LITERATURA

Arlov, D. (2002). *Alati samoodbrane*. Novi Sad: Verzal.

Annan, K. (2004). *UN high level panel.* Fifty-ninth session Agenda item 55, New York: Millennium Summit.

Banić, B. (2015). Doktorska disertacija na temu „Komparativna analiza motoričkih sposobnosti i kognitivno-konativnih karakteristika džudista i karatista na osnovu pola i sportske grane", Beograd: ALFA Univerzitet.

Blagojević, M, Vučković, G. i Dopsaj, M. (2011). *Specijalno fizičko obrazovanje II*. Beograd: Kriminalističko-Policijska Akademija.

Biblija (Sveto pismo Staroga i Novoga zavjeta (1974) u prevodu Karadžić S.V., Beograd, Izdanje britanskog i inostranog biblijskoga društva.

Bušić, B. (2011). *Tradicionalne japanske ju-jutsu škole*. Beograd: Dinamic Aiki Ju-Jutsu Sportska organizacija.

Ćirković, Z. (2003). *Duh borenja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Ćirković, Z. (2006). *Teorija borenja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Ćirković, Z. (2008). *Narodno i sportsko rvanje*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Ćirković, Z. (2009). *Antropologija borenja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Ćirković, Z. (2012). *Rvanje*. Beograd: Fakultet Sporta i Fizičkog Vaspitanja.

Ćirković, Z. (2013). *Metodika džudoa*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Ćirković, Z. (2015). *Moja filozofija borenja*. Beograd: Fakultet Sporta i Fizičkog Vaspitanja.

Draeger, D. (1964). *Karate 3, Defese against multiple assailants*. Boston: Charles E. Tuttle Co. Inc. USA.

Dešimaru, T. (2008). *Zen i borilačke veštine*. Beograd: Babun.

Dragić, B. (1980). *Džudo*. Novi Sad: Edicija Slavija.

Dragić, B. (1983). *Džudo taktika*. Novi Sad: Zavod za fizičku kulturu Vojvodine.

Filipović, A. (2011). *Borilačke veštine između istoka i zapada*. Novi Beograd: Malagma doo.

Filipović, D. (2010). *Kyokushinjutsu - metod samoodbrane*. Beograd: Methaphysica.

Flor, H., Fydrich T., and Turk, D.C. (1992). *Efficacy of multidisciplinary pain treatment centers: a meta-analytic review*. Pain 1992; 49:221– 230**.**

Gibson, S.J., & Helme, R.D. (2001). *Age-related differences in pain perception and report. Clin Geriatr Med* 2001; 17:433–456.,

Ferrell, B.A., Josephson, K.R., Pollan, A.M., Loy, S., Ferrell, B.R., *A randomized trial of walking versus physical methods for chronic pain management*. Aging (Milano) 1997; 9:99–105.

Gigov, V. i Janjić, D. (1988). *Borilačke veštine sa upotrebom oružja*. Beograd: Partizan.

Gligorijević, M. i Kurtović, M. (1987). *Od borilačke veštine do olimpijskog sporta*, i *Od kate do specijalke*. Beograd: ODŽK Beograd.

Goodman, F. (2001). *Karate, Aikido, Ju-Jutsi & Judo*. Select editions. London: Great Britain, Annes publisihing Ltd.

Grubač, M. (2016). *Krivično procesno pravo RS*. Novi Sad: Pravni fakultet.

Harison, E.J. (1959). *Manual of Karate*, Sauthempton, Great Britain: The Kamelot press.

Hassmann, M. et. Buchegger, R. (2010). *Motion analysis of performance tests using a pulling force device (PFD) simulating a judo throw*, a University of Applied Sciences Technikum Wien: Departement of Sports Engineering & Biomechanics.

Jovanović, S. i Milošević, M. (1992). *Istraživanje vremenskih struktura tehnika presretanja, odbrane i kontranapada*. Fizička kultura, 3 i 4. 17-25. Beograd, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Steinback, J.E. (1939). *Tre Grapes of Wrath* (Plodovi Gneva). New York: First edition. USA.

Booth, K. and Nicholas J.W. (2007). *Rethinking the Security Dilemma*. Cambridge: Cambridge University Press.

Klocke, U. (2006). *Judo anwenden*, Verlag: Dieter Born und Sport - Bonn: Medien service.

Kosuge, S. & Inagaki, Y. (1962). *Studies on the pungent principles of red pepper. Part XI. Determination and contents of the two pungent principles*. International Journal for Pharmaceutical Research Scholars (IJPRS) Nippon Nogei: Kagaku Kaishi.

Kuleš, B. (2008). *Trening judaša*, Sveučilište u Splitu. Zagreb: Kugler.

Leung L. (2012). *From ladder to platform: a new concept for pain management*. I Prim Health Care N.C.B.L.

Link, N. (2016). *Borilačke veštine - Anatomija*. Beograd: Data Status.

Milenković, D. (2009). *Sumo, borba bogova*. SJD Beograd-Tokio.

Milošević, M, Gavrilović, P. i Ivančević, V. (1989). *Modeliranje i upravljanje sistemom samoodbrane*. Beograd: Naučna knjiga.

Modrić, Ž. (1987). *Obrani se sam*. Zagreb: Sportska tribina.

Nicović, M. (1989). *Ful kontakt karate*. Beograd: BIGZ.

Nurkić, M. Stanković, M. i Lolić, D. (2011). *Praktikum iz Borenja - džudo i rvanje*. Niš: FSFV.

Pinny, A. (2000). *Development of effective defensive and offensive skills and strategies (for combat and self defense)*. Ethnography Einat Bar-On Cohen. Tel Aviv, Israel.

Popović, D. (2004). *Borenja 1, Džudo i samoodbrana*, FFK Leposavić: Knjaževac, Apollo.

Rajšić, S. (2000). *Karate kao samoodbrana*, Veternik: LDIJ.

Rebac, Z. (1987). *Burmanski Tradicionalni ful kontakt*. Zagreb: Biblioteka Azija.

Roland, M. & Morris, R. (1983*). A Study of the Natural History of Back Pain: Part I Development of a Reliable and Sensitive Measure of Disability in Low-Back Pain Spine*: Verzal, March 1983 - Volume 8 - Issue 2 - p 141–144, 1982. Volvo Award in Clinical Science: PDF Only.

Stanojević, J. (1985). *Aikido, put ljubavi*. Beograd: NIPRO Partizan.

Stojanović, M. (1977.) *Biologija razvoja čoveka sa osnovima sportske medicine*. Beograd: Fakultet za fizičko vaspiatanje.

Stanarević, S. i Ejdus, F. (2009). *Pojmovnik bezbednosne kulture.* Beograd: Centar za civilno-vojne odnose.

Todorović, B. (1977). *Fiziologija*. Beograd: Fakultet za fizičko vaspiatanje.

Šegvić, B. (1994). *Munje u rukama*. Zemun: JPJ.

Takahashi, M. (2005). *Mastering Judo*. Illinois. USA: Human kinetics. Champaign.

Taras, A. E. (2000). Боевая машина, охранники сразу самооборон*у. Boevie iskustva.* Boevaya mashina. Kratkiy kurs samooborony, 67-99. Moskva.

Tegner, B. (1978). *Self defense Karate*. Nju Jork: Bantam Book edition.

Tamura, V. (1981). *Samoodbrana*. Zagreb: Mladost.

Vračarević, Lj. (1986). *Odbrana od noža*. Beograd: „Sportska knjiga".

Vračarević, Lj. (1987). *Lepši pol - Jači pol, samoodbrana za žene*. Beograd: „Sportska knjiga".

Ulemek, P. (1999). *Aikido, tabu I*. Beograd: Partenon.

Uyenishi, S.K. (1905). *The Text-book of Ju-Jitsu as Practised in Japan*. Nairi, Nihon Koku.

Sajtovi:

http://sllistbeograd.rs/documents/ustav_republike_srbije_lat.pdf

https://www.besplatnapravnapomoc.rs/tekstovi/krivicno-pravo/nuzna-odbrana-19-kz/

http://www.rts.rs/page/stories/sr/story/125/drustvo/1330696/imamo-li-pravo-na-samoodbranu.html

http://kravmaga.co.rs/nuzna-odbrana/

https://blackbeltmag.com/arts/capoeira/capoeira-the-muddied-history-of-brazils-other-martial-art/

www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_oruzju_i_municiji. „Sl. glasnik RS", br. 20/2015.

http://www.politika.rs/sr/clanak/374580/Pogledi/Pravo-na-samoodbranu

http://www.fightfast.com/fgv3/fxb-day27.php

https://sr.wikipedia.org/sr-el/Bejzbol palica

http://www.fightfast.com/fgv3/fzw-day29.php.

https://www.d20pfsrd.com/feats/combat-feats/dirty-fighting-combat/

https://www.health24.com/Medical/Pain-Management/About-pain/Definition-of-pain-20120721

https://en.wikipedia.org/wiki/International_Association_for_the_Study_of_Pain

https://sr.wikipedia.org/sr-el/%D0%91%D0%BE%D0%BB

http://mojustav.rs/tekst-odredbe-27/

https://www.vulkani.rs/cached/www.vulkani.rs/Images/fb93ab61-88c1-46b0-92ab-063d3e34b885-000001111238.pdf

https://ksrs.rs/fci-standardi/

http://www.who.int/

http://www.claytarget.rs/download_2015/2015_Zakon_o_oruzju_i_municiji.pdf

http://www.Društvo_mačevalaca_„Sveti Đorđe"_Beograd_Republika_Srbija.

Časopisi:

Helme R. D., Gibson S. J. (2001.) *The epidemiology of pain in elderly people*. Clinic of Geriatric Medicine. 2001;17:417–431

Flor H, Fydrich T, Turk DC. (1992.) Efficacy of multidisciplinary pain treatment centers: a meta-analytic review. Pain 1992; 49:221– 230.

Roland-Morris (2003.) *Disability Questionnaire (RMDQ) is a measure of disability where greater levels of disability are reflected by higher numbers on a 24-point scale*. The original version of the RMDQ was published in 1983. in 1,2. A review of papers concerning the questionnaire was published in 2002.

Gibson S.J, Helme R.D. (2001.) *Age-related differences in pain perception and report*. Clin Geriatr. Med. 2001; 17:433–456., Ferrell BA, Josephson KR, Pollan AM, Loy S, Ferrell BR. *A randomized trial of walking versus physical methods for chronic pain management*. Aging (Milano) 1997; 9:99–105.

Pravilnici:

Pravilnik o opasnim psima od 13.10.2008. (Član 2.) Ministarstvo poljoprivrede i ruralnog razvoja Srbije.

Članak u dnevnim novinama:

Pravo na samoodbranu, (2017, 19. februar). *Politika,* str. 12. (Autor, Milanović, O.)

People are fighting back. It's their neighbourhoods at stake (2012, 2. mart). UK news, *The Guardian* London riots, pg. 22.

Koivai Karl, E. (2003. 4. april). *Daily post*. UK. Smrti navodno uzrokovane upotrebom „davljenja - (Shime-Waza)", pg. 45.

Izveštaji:

Program za razvoj Ujedinjenih nacija (UNDP) Godišnji izveštaj o ljudskom razvoju 1994.

Zakon:

Krivični Zakon Republike Srbije, dostupno na http://mojustav.rs/tekst-odredbe-27/

Fotografije:

Fotografije su preuzete sa sajtova Pinterest, Shutterstock i Wikipedia i oficijelnih sajtova IJF, IBA i AIBA, odnosno iz lične arhive autora.

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд

796.8

БАНИЋ, Бранислав, 1956-
Samoodbrana / Branislav Banić. - 1. izd. - Beograd : Univerzitet Singidunum, 2019 (Beograd : Caligraph). - IX, 209 str. : ilustr. ; 24 cm

Tiraž 300. - Napomene uz tekst. - Rečnik: str. 191-203. - Bibliografija: str. 205-209.

ISBN 978-86-7912-695-5

a) Самоодбрана
COBISS.SR-ID 273188876

© 2019.

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove publikacije ne može biti reprodukovan u bilo kom vidu i putem bilo kog medija, u delovima ili celini bez prethodne pismene saglasnosti izdavača.

www.singidunum.ac.rs

9 788679 126955



Branislav Banić

SAMOODBRANA

Pitanje efikasne samoodbrane danas, u globalnom, užurbanom svetu u kome rastu nesigurnost, nelagodnost, gubljenje vrednosnih i ličnih orijentacija, postaje sve aktuelnije i značajnije. Ubistva, fizička zlostavljanja, razbojništva, silovanja sa kojima se susrećemo prelistavanjem dnevne štampe, ukazuju na potrebu poznavanja osnovnih tehnika, koncepta samoodbrane, mogućnosti primerenog reagovanja i delovanja u situacijama odbrane kako sebe tako i najbližih. Samoodbrana postaje fenomen u kontekstu društvenih okolnosti, koje od pojedinca traže kompetentno, odgovorno i primereno reagovanja u stalno prisutnim i neizvesnim situacijama ugroženosti kako u ličnom tako i u javnom prostoru.

Aktuelna empirijska i teorijska razmatranja i istraživanja samoodbrane pokušavaju da odgovore na pitanje: U čemu je suština efikasne i efektivne samoodbrane? Šta je neophodno, da svaki pojedinac danas zna, kako bi se uspešno odbranio, adekvatno odgovorio potencijalnim ali i stvarnim napadačima. Knjiga Samoodbrana, opisima i ilustracijama ciljeva, principa, tehnika samoodbrane, svakom pojedincu želi da pomogne, da sigurnije, jednostavnije, lakše ovlada kompleksnim zonama opasnosti, da sinhronizuje i usaglasi sva raspoloživa sredstava i alate odbrane i na taj način, što više redukuje oblike pogrešnog reagovanje i ponašanja u opasnim situacijama.

Univerzitet Singidunum