

*Dr Mališa Radović, docent
Filozofski fakultet – Nikšić*

SAMOODBRANA sa metodikom izvođenja

UVOD

Vještina samoodbrane stara je kao i čovječanstvo, ljudi su oduvijek nastojali da pronađu i razviju vještine pomoću kojih će se moći odbraniti od napadača, pa i danas kada živimo u civilizovanom svijetu.

Moderna samoodbrana temelji se prvenstveno na tradicionalnim vještinama borbe golim rukama i to ne kao sport, nego kao oružje, za stvarnu borbu.

Samoodbrana je vid borenja koji ima za cilj da primjenom stečenih znanja, vještina i navika onemogući ili onesposobi protivnika, golorukog, nauružanog jednog ili više njih za dalju borbu.

Ovaj vid borenja zahtjeva uporne i dugotrajne vježbe, te brzo precizno i pravovremeno izvođenje odgovarajućih tehnika. U protivnom primjena i najbolje tehnike ne vodi uspjehu.

Samoodbrana ima svoju posebnu šemu odbrane koja glasi: udarac – zahvat – udarac. Za uspješno izvedenu odbranu važno je da se protivnik uvijek sretne na početku ili bar na pola puta njegove namjere.

U samoodbrani uvijek treba imati na umu i etiku borenja i ukoliko nije neizbježna nikada ne povređivati protivnika.

Prije početka vježbanja potrebno je pripremiti tijelo za određene napore, zagrijavanje mišića i sve za razvijanje snage vježbača.

U obuci za samoodbranu neophodno je vježbača obučiti i vještini padanja. Čovjek koji zna pasti, a da se ne povrijedi, može se uspješno odbraniti u svakoj situaciji.

Za uspješno izvođenje zahvata i tehnika u samoodbrani bitan je početni položaj – odnosno stav, jer dobar zauzet stav može doprinjeti da zahvat odbrane uspije, a loš stav može doprinjeti da i dobar zahvat ne uspije.

STAVOVI

U osnovnom stavu noge su raširene u širini ramena, koljena malo savijena i težina tijela raspoređena na oba stopala. Ruke su malo savijene u laktovima ukrštene nešto ispod trbuha. Ruke mogu biti podignute i savijene u laktovima ukrštene na grudima, što zavisi od samog vježbača, dužine ruku, visine tijela i dr.

Iz osnovnog stava vježbač može lako da prelazi u neki drugi stav koji mu omogućava izvođenje iznenadnih napada, kao što je desni i lijevi odbranbeni stav.

Razlika između ova dva stava je u tome koja je ruka ispred tijela i na kojoj je nozi težina tijela.

U desnom gardu težina tijela je na lijevoj nozi, malo savijena u koljenu. Desna noga je ispred lijeve za oko 40 cm, tako da stopalo zatvara pravi ugao.

Položaj ruku može biti različit, najpogodniji je svakako gard pri čemu je lijeva ruka na lijevom boku, šaka okrenuta nagore sa prstima opruženim naprijed. Desna ruka savijena je u laktu i ispred tijela (grudi), dlan okrenut nadole bridom ka protivniku.

Lijevi stav je u svemu isti, samo obrnut.

Glavu treba držati uspravljenu sa pogledom u protivnika ili malo ustranu, motreći na svaki protivnikov pokret.

VRSTE ODBRANE

- Odbrana od hvata za jednu ruku

Da bi smo se odbranili od protivnika koji nas je snažno uhvatio za jednu ruku (za ručni zglob), postoje dva vrlo efikasna načina:

a) Prvi način

Protivnik nas je uhvatio za ručni zglob desne ruke. U momentu kada je to uradio stegnemo snažno šaku okrećući je unutra i na dole, povučemo rukom ulijevo od sebe i malo unazad kako bi smo ga izveli iz ravnoteže. Zatim iznenada snažno trgnemo ruku ka sebi i naviše. Izvukavši ruku hitro se sagnemo naprijed i brzo opruživši ruku u laktu nanosimo udarac u protivnikov vrat ili spremnom desnom rukom u pleksus ili bradu. U ovoj odbrani iskoristili smo najslabiju tačku protivnikove šake – palac koji nije dovoljno jak prilikom okretanja i izvlačenja.

b) Drugi način

Odbrana se izvodi na taj način što protivnika, kada nas je uhvatio za ruku, prvo varkom gurnuvši ruku ka njemu hitro je snažno povlačimo ka sebi i ustranu. Pošto smo ga na ovaj način obmanuli u namjeri i izbacili iz ravnoteže, istovremeno sa povlačenjem nanosimo mu udarac stopalom u genitalije ili bilo koji drugi udarac nogom ili rukom.

- Odbrana od hvata za obje ruke

Ovaj način odbrane izvodi se istovremenim reagovanjem na protivnikov хват stezanjem i okretanjem unutra inadole šireći ih u stranu, vodeći pri tome računa o položaju glave da nam protivnik ne bi nanio udarac svojom. Zatim snažno povlačimo rukama unutra, ka sebi i naviše (napad na palac) do izvlačenja

Izvukavši ruke nešto iznad glave, brzim opružanjem naniže nanosimo udarac u vrat. Udarac nanosimo koso pod uglom.

- **Oslobađanje od davljenja jednom rukom**

U ovom slučaju oslobađanje se mora izvoditi odmah i brzo. Momenat odbrane je kada je protivnik sunuo rukom ka našem vratu, brzo spuštanjem brade na prsa. Istog momenta hvatamo desnom rukom protivnikovu lijevu za ručni zglob, a svojom lijevom njegovu za lakat i povlačeći desnu nogu unazad, okrećemo se lijevim bokom ka njemu. Blokirajući ga lijevom nogom snažno povlačimo ruku udesno i hvatajući je pod pazuhu snažno pritiskamo njegovo rame naniže tako da izvodimo polugu na lakat.

Poluga na lakat mora biti pravilno izvedena, jer u suprotnom protivnik može okrenuti ruku da se oslobodi i izvede neki zahvat ili nam nanese udarac.

- **Odbrane od davljenja opruženim rukama**

Kada nas je protivnik uhvatio, ali ne i stegao za vrat, odbranu počinjemo spuštanjem brade na grudi onemogućavajući mu da nas snažnije stegne. Istog trenutka snažno sunemo rukama kao klinom, naviše i udarom podlakticama o njegove izbijemo mu ruke ustranu. Brzo spustimo ruke naniže, nanoseći snažan udarac bridovima u vrat, ili udarcem stopalom u genitalije ili u trbuh.

b) Drugi način

Odbrana se izvodi prehvatom, desnom ili lijevom rukom preko protivnikove lijeve ili desne, sa jednovremenim “ulaženjem” u njega.

Ruku preko koje vršimo preхват hvatamo opruženu pod svoje pazuhu polugom na lakat, a šaku protivnika povijamo pritiskom unutra.

Odbrana od ovog načina davljenja može se izvesti i nanošenjem udarca. Udarac se nanosi onog momenta kada smo spuštanjem brade na grudi, spriječili snažniji stisak na vrat, stopalom u genitalije ili trbuh, vodeći svakako računa o njegovoj silini.

- **Odbrana od davljenja pogrčenim rukama**

Ovakav hvat je snažan i odbrana mora biti izvedena brzo i tačno

Prvi način

Protivnik nas je s obje ruke obuhvatio oko vrata i guši nas.

Saginjemo tijelo prema naprijed i savijamo noge u koljenima, ruke spuštamo niz tijelo i sastavljamo ih.

Naglo uspravljamo tijelo i zabacujemo glavu unazad a sobje sastavljene ruke udaramo odozdo svom snagom u ispružene ruke našeg protivnika što bliže našem vratu. Izbijajući mu ruke, naše obje ruke poletjele su nam iznad glave.

Lijevu ruku smjesta vraćamo u položaj pripravnosti, a bridom desne šake snažno udaramo po vratu ispod uha.

Drugi način

Spuštamo brzo bradu na grudi hvatamo protivnika za laktove obje ruke potiskivajući desnom rukom njegov lijevi lakat naviše, a lijevom rukom povlačeći naniže okrećemo se bočno ka njemu i iskorakom lijeve noge unazad i desno “ulazimo” u njega. Ulaženjem u protivnika podmećemo mu bok pod trbuh i jednovremeno lijevom rukom povučemo nadole, a desnom guramo naviše i uz mali predklon obaramo ga na tlo. Ukoliko je potrebno možemo mu nanijeti udarac nogom ili rukom.

ODBRANA OD OBUHVATA OKO TIJELA

- Odbrana od obuhvata tijela sprijeda

Protivnik nas uhvatio oko tijela s namjerom da nas podigne i baci.

Ruke su nam slobodne.

Svoju lijevu ruku na leđa, protivnika u visini pojasa i pritišćemo ga dlanom prema sebi. U isto vrijeme desnu ruku stavljamo na lice protivnika tako da dlan pokriva njegova usta, brid šake dolazi na njegovu gornju usnu ispod njegovog nosa.

Bridom šake snažno guramo protivnika, tako da brid upiremo u njegov nos, dok istovremeno lijevim dlanom fiksiramo njegov donji dio tijela, pritišćući mu leđa u visini pojasa. Na taj način savijamo njegov gornji dio tijela prema natrag, i on počinje padati. Ako ne pritišćemo lijevom rukom njegova leđa prema svom tijelu, protivnik će se naprosto odmaknuti od nas.

- Odbrana od obuhvata tijela straga.

Protivnik nas je straga obuhvatio rukama preko naših ruku.

U tom momentu naglo se saginjemo i čučnemo što niže brzim pokretom tijela, istovremeno naglo širimo ruke, tako da ruke protivnika skliznu preko naših ruku, prenutak zatim desnu ruku našeg protivnika hvatamo lijevom rukom a svoju desnu ruku stavljamo pod pazuhu njegove desne ruke.

Tijelo koje je do sada bilo uspravno, naglo saginjemo naprijed, a istovremeno noge, koje su bile jako savijene u koljenima, (skoro u čučnju) naglo ispravljamo. Važno je da obje radnje uradimo u isti čas.

Za to vrijeme svojom lijevom rukom vučemo desnu ruku našeg protivnika sebi na trbuh, a svojom desnom rukom podižemo njegov pazuh uvis. Tijelo našeg protivnika će poletjeti u luku preko našeg ramena.

Vježbati treba u obje strane

ZAKLJUČAK

Zahvati koji su dati u radu su najjednostavniji i najefikasniji vid odbrane od napada protivnika koje profesori fizičke kulture mogu pokazati svojim učenicima koji se žele baviti vještinom samoodbrane u slobodno vrijeme. Vježbe i zahvati izneseni u ovom radu samo su mali dio vještine samoodbrane, (jer obim rada više ne dozvoljava), ali učenik koji želi da se bavi vještinom samoodbrane steći će polazne osnove za bavljenje ovim sportskom aktivnošću.

Vještina samoodbrane zahtjeva svakodnevno vježbanje (po pola sata), samostalno ili sa partnerom. Koje povremeno treba i mjenjati, odnosno vježbati sa različitim partnerima.

Vještina samoodbrane nije samo priprema za odbranu, nego i korisna zabava i rekreacija za učenike, studente i sve one koje se žele njime baviti bez obzira na pol i starosnu dob.

Vježbanje samoodbrane moguće je bez posebnih sprava. Ipak da bi vježbanje bilo što efikasnije a ujedno što lakše preporučuje se upotreba prikladne odjeće, vreća za udaranje, strunjače.

Za vježbanje samoodbrane dovoljno je obući bilo kakvu sportsku odjeću pa čak i neko staro radno odjelo uz uslov da odjeća omogućava lako kretanje svih dijelova tijela.

Za vježbanje udaraca potrebno je upotrijebiti vreću za udaranje koja se može i samostalno napraviti, na taj način što se obična vreća napuni pjeskom i da teži 15 – 20 kg.

Strunjača je potrebna da bi se izbjegle povrede prilikom padova. Vježbati se može na travnatoj livadi ili pjesku.

LITERATURA

- Milićević S. (1914) Džiju –Džica-Sistem fizičkog razvijanja u Japanu (prevod)
Miller-Deck (1976) Schulersport –Judo,Berlin.
Silin ,V.J. (1977) Džju-do.
Momirović,K.,Sviben,B. (1958) Judo-Jiujitsu,Zagreb.
Dragić,B. (1996) Džudo za obrazovanje trenera,Novi Sad.

SELF-DEFENSE WITH THE TEACHING METHODS OF PERFORMANCE

Self-defense skills are old as humankind. From time immemorial and even today in civilized world, people have been trying to find and develop the skills to protect themselves from the attacker.

Self-defense is a sort of fight, whose cause is to disable an armed, unarmed, one or more opponents with the use of gained knowledge, habits or skills.

During the training process, i.e. exercise process, it is necessary to train well every single move before practical use of a skill.

Self-defense demand persistent and longtime exercises, fast, precise and timely performance of the appropriate techniques. Otherwise, the performance of even the best technique will not be successful.

A person who practices self-defense techniques should establish ethics in fight, so that the opponent, except if unavoidable, is never being hurt.

Key words: self-defense/exercise/training process/opponent

„Večernje novosti”, 08. april 2006.

ВЕСТ ПО ВЕСТ**КОНГРЕС У БИЈЕЛОЈ****МОЋ НАУКЕ**

ХЕРЦЕГ НОВИ - Други конгрес и трећа научна конференција коју је организовао Црногорска спортска академија окупила је у Бијелој крај Херцег Новоог преко 200 учесника са скоро свих простора бивше Југославије. Поред домаћина представника из Србије и Црне Горе на конгресу су присутни и представници из Хрватске, Босне и Херцеговине, Македоније и Албаније. Основни циљ скупа у Бијелој на коме ће бити поднесена 143 научна рада, јесте сумирање досадашњих искустава и указивање на моћ науке у спортској пракси.

После свечаног отварања прву презентацију одржали су представници једне од водећих агенција са високим европским рејтингом - Глобал Спортнет из Хамбурга, на тему искуство и рад у спортском маркетингу, ТВ правима, спонзорству и трансферима у спорту. П. Ђ.