

TEHNIKA, TAKTIKA I TEORIJA

Biomehanika Samobrane

Istraži svijet Krav Maga sustava.

Teme



UDARAČKE TEHNIKE

Biomehanika udarca
i kinetički lanac.

BACANJA I RUŠENJA

Razlika između
bacanja i rušenja.

BORBA NA PODU

Zakovitosti
borbe na podu.

KRAV MAGA

Važnost sinergije
u samoobrani.

Udaračke tehnike

U Krav Maga sustavu postoje razne udaračke tehnike, a svaka od tih tehnika je odgovor na određenu situaciju u kojoj se možemo naći, bilo da se radi o običnom direktnu ili nešto složenijoj vrsti udarca poput letećeg koljena. No, ono što je važno razumjeti jest da svaka od tih tehnika ima istu biomehaniku pomoću koje generiramo silu i preciznost.

Ako tehnički ispravno izvodimo udarac znači da smo zadovoljili sve potrebe biomehanike i na taj način omogućili da naš kinetički lanac ispusti svu energiju koju smo generirali prilikom izvođenja udarca. Također, moramo imati na umu, iako je udarac zadovoljio sve tehničke uvjete svaki napad se treba izgraditi kroz primjenu taktike.

U smislu udaračke tehnike početak kinetičkog lanca je podloga, odnosno naš kontakt s podlogom koja nam služi za potisak, točnije tu počinje generiranje energije koju moramo proslijediti kroz kinetički lanac sve do našeg cilja.

Kinetički lanac kod svakog udarca mora sadržavati sljedeće elemente: potisak, rotaciju pete, rotaciju kukova, ubacivanje ramena ili koljena u udarac, priprema/formiranje podlaktice ili potkoljenice za udarac i u konačnici puštanje generirane sile u metu. Kod izvođenja bilo koje vrste udarca moramo poštivati redoslijed kinetičkog lanca i prije svega izgraditi situaciju za napad.

Na primjeru na *slici 1.* može se vidjeti početak i kraj kinetičkog lanca pri ispucavanju zadnjeg direkta, ali važno je zapamtiti da je i za druge udaračke tehnike kinetički lanac isti, samo je vrsta udarca drugačija.



slika 1.

Bacanja i rušenja

Glavna podjela na koju se referiramo su bacanja i rušenja, ali u čemu je razlika? Možemo reći da obje kategorije ovih kontranapada imaju isti cilj, a to je dovesti osobu na pod. No, razlika je u biomehanici pokreta i načinu na koji izvodimo bacanja, odnosno rušenja.

Bacanja su sama po sebi znatno dinamičnija od rušenja jer zahtijevaju visoku razinu eksplozivnosti pri izvođenju, ali možemo reći da je primarna razlika ta što kod bacanja osobu svaki puta podižemo od poda i zatim bacamo, a kod rušenja to može i ne mora biti slučaj jer u tehnikama rušenja stavljamo veći naglasak na kontrolu. Također, tehnike bacanja i rušenja se znatno razlikuju od udaračkih tehnika jer u taktičkom smislu udarac možemo baciti kada želimo, a za bacanja i rušenja moramo pripremit situaciju ako želimo efikasno izvesti napad.



slika 2.

U primjeru na *slici 2.* možemo vidjeti jasnu razliku između bacanja i rušenja, a posebno bi trebali obratiti pažnju na vektore, odnosno smjer u kojem sila putuje.

U ova dva primjera vektori putuju u različitim smjerovima s jednostavnim ciljem, a to je narušavanje balansa napadača kako bi mogli izvesti bacanje ili rušenje.

Kod rušenja svoje vektore smo usmjerili na imobilizaciju kukova i koljena kako bi srušili napadača i pritom cijelo vrijeme kontrolirali situaciju. Dok kod bacanja, prvi vektor je imao smjer povlačenja kako bi izbacili napadača iz balansa, a drugi vektor usmjerava silu prema gore kako bi mogli podići napadača i u konačnici baciti ga na pod.

Naravno, svako bacanje ili rušenje ima svoje tehničke zahtjeve, ali i dalje uvijek moramo imati na umu gdje želimo usmjeriti vektore kako bi maksimalno narušili balans i postigli svoj cilj.

Borba na podu

Borba na podu ili popularnije „parter“ ima svoje zakonitosti, pogotovo ako ju promatramo iz aspekta samoobrane. No, prije svega moramo razumjeti od kojih se elemenata sastoji borba na podu, a to su pozicije, udarci, poluge i gušenja. Osim glavnih elemenata koji su nabrojani možemo reći da postoji još jedan, a to je dizanje s poda koje je u smislu samoobrane ključno.

Bilo da nas je situacija natjerala ili smo sami odlučili odvesti borbu na pod moramo imati na umu zakonitosti koje se svakako moraju poštivati. Dvije glavne stvari moraju biti zadovoljene ako želimo na siguran način provesti određeno vrijeme na podu, a to je dominantna pozicija i svijest o okolini jer kroz dominantnu poziciju vodimo igru te kroz konstantno skeniranje svjesni smo opasnosti oko nas.



slika 3.

Recept za uspjeh u borbi na podu je spoj konstantne tranzicije u razne dominantne pozicije s naglaskom na direktnu prijetnju napadaču kroz udarce, poluge ili gušenja kako bi uspostavili kontrolu i pritom imali uvid u situaciju oko nas.

Na primjeru sa *slike 3.* možemo vidjeti promjenu iz pozicije koja se zove north-south u poziciju mount sa svrhom skeniranja prostora iza sebe. Osim skeniranja vidimo primjenu poluge i gušenja kao vrste kontranapada.

Svaka pozicija ima svoje prednosti i mane, ali ključ je stalna kretanja i svijest o prostoru oko sebe ako želimo situaciju sigurno privesti kraju. Također, ključna je procjena u kojem trenutku se dižemo s poda i odmičemo od konflikta.

Krav Maga

Konfliktne situacije uvijek donose nepoznate faktore koje je teško predvidjet. Zato je važno da naš trening ima cijeli spektar tehnika i taktika koje vježbamo kroz razne scenarije jer nam to omogućava brže donošenje odluka u nepoznatim situacijama.

Osim tehničkog i taktičkog znanja kroz trening jačamo svoj mentalni sklop jer što veći broj ponavljanja određenih situacijama imamo, to smo sigurniji u sebe i svoju izvedbu. Naravno, svatko od nas više voli određeni stil i način borbe, ali moramo imati razne alate kako bi se mogli dovesti u željenu situaciju gdje mi možemo dominirati. Ali prije nego što se upustimo u taktiku i borbeni mentalitet moramo zadovoljiti biomehaniku koja stoji iza tehnike.



Situacije kao primjer na *slici 4.* mogu biti jako problematične jer napadač zbog povišenog položaja automatski ima veći broj alata na raspolaganju te primjenjuje veću silu.

To samo znači da se moramo osloniti na našu taktiku i borbeni mentalitet kako bi što prije ustali na noge i dominirali situacijom. No, ključan faktor jest biomehanika jer kroz dobru tehniku možemo čvrsto postaviti svoj balans i što prije plasirati kontranapade.

U ovakvim situacijama moramo uzeti u obzir vlastitu biomehaniku, ali i biomehaniku napadača jer izvodimo više zadataka u isto vrijeme. Prvo koristimo udaračke tehnike za narušavanje balansa napadača i stvaranje potrebne distance za dizanje s poda, dok u isto vrijeme pozicioniramo svoju prednju nogu na željeno mjesto kako bi mogli što prije nastaviti sa svojim napadom i privesti sukob do kraja na siguran način.

slika 4.

Iako se u ovoj e-knjizi primarno spominje fizički aspekt samoobrane, važno je razumjeti da Krav Maga sustav počiva na cjelovitom pristupu, što znači da usvajamo sve aspekte konfliktnih situacija kako bi se mogli pripremiti tehnički, taktički i mentalno. Naravno, kada pričamo o konfliktnim situacijama, ne govorimo nužno samo o fizičkom sukobu, nego i verbalnom s čime se vjerojatno puno češće susrećemo u našoj svakodnevnici.

Zato kažemo da je Krav Maga cjelovit sustav jer kroz trening prolazimo fizički dio koji u doslovnom smislu predstavlja samoobranu, ali i verbalne sukobe u obliku svađa, pregovora i ostalih sličnih situacija gdje pokušavamo izvući neku vrstu pobjede. Takve situacije često možemo vidjeti na poslu kroz rasprave na sastancima ili kod kuće kada pregovaramo s našom djecom, u svakom slučaju kroz trening pripremamo se tehnički, taktički i mentalno kako bi savladali sve svoje izazove.

Autor: Marijan Škiljić Jr., instruktor u KMH

Krav Maga Hrvatska krovna je organizacija koja na području Hrvatske provodi treninge, seminare, kampove i team building radionice kroz sustav samoobrane za više od 2000 aktivnih korisnika.

The logo for Krav Maga Hrvatska is displayed on a white rectangular background. It features a stylized 'KM' monogram on the left, where the 'K' is black and the 'M' is orange with a white outline. To the right of the monogram, the words 'KRAV MAGA' are written in a bold, black, sans-serif font. Below 'KRAV MAGA', the word 'HRVATSKA' is written in a smaller, black, sans-serif font, with each letter spaced out.

KM **KRAV MAGA**
H R V A T S K A

www.krav-maga.hr

info@krav-maga.hr