

Dragan M. Filipović

**OFANZIVNE FORME
SAMOODBRANE**

(KYOKUSHINJUTSU – KNJIGA TREĆA)

Dragan M. Filipović
OFANZIVNE FORME SAMOODBRANE
(Kyokushinjutsu – knjiga treća)

Beograd – 2021. godine

Recenzent: Vuk Rašović

Tehnički urednik: Danijela Blagojević

Lektura i korektura: Dragana Petrović

KYOKUSHINJUTSU

極 真 術

III

PREDGOVOR RECENZENTA

Od beogradskih majstora, koji su u svet dalekoistočnih borilačkih vještina kročili davnih šezdesetih godina prošlog veka, neki su se upokojili, većina se pasivizirala, a od aktivnih na tatamiju ostao je tek po neki. Filipović, mada se približio sedamdesetoj godini života, spada među i te kako aktivne.

Ovo je treća knjiga iz njegovog *ju jutsu* opusa Kyokushinjutsu. Predgovor prvoj knjizi, “Kyokushinjutsu metod samoodbrane”, pisao je naš dragi, nažalost pokojni prijatelj, *aikido* majstor Ljubomir Vračarević. Siguran sam da Vračareviću to nije bilo teško jer mu je tema *ju jutsu*, tokom celokupne borilačke karijere bila specijalnost. Predgovor drugoj knjizi, “Specijalne forme samoodbrane”, pisao je naš dragi prijatelj, još uvek aktivni *judo* majstor stare generacije Zoran Ćirković. Verujem da ni njemu, kao dugogodišnjem profesoru na katedri za borilačke vještine FFK, to nije predstavljalo problem.

Ne želim da se žalim, ali meni se izgleda zalomio najteži deo, da napišem predgovor za treću Filipovićevu knjigu – “Ofanzivne forme samoodbrane”. Naime, ta treća knjiga primarno se bavi *karate* vještinom, što meni, kao *judo* veteranu, nije specijalnost. S jedne strane, nisam ni hteo a ni mogao da odbijem Filipovićevu molbu. S druge strane, imajući u vidu da se radi o knjizi posvećenoj *karate* nadogradnji neudaračkih vještina, kao što je to, između ostalih, i *judo*, shvatio sam Filipovićevu molbu kao svojevrsan izazov.

Naravno da su sve stare generacije *judo* majstora prolazile kroz usputnu *karate* obuku po standardnim japanskim programima. Više puta kroz takvu obuku prolazio sam i ja. Međutim, analizirajući Filipovićevu knjigu mogao sam da zaključim da pred sobom prvi put imam program koji napušta japanski kliše *karate* obuke, striktno prilagođavajući *karate* aspekt majstorima neudaračkih vještina. Imajući u vidu da je Filipović poodavno majstorirao u raznorodnim vještinama i stilovima borenja, sasvim kompetentno je pristupio tom problemu. Njegov tehnički aspekt programske obuke, baziran na probranim *karate* udarcima, zaista je sa lakoćom dostupan svakom prosečnom *judo* ili *aikido* majstoru. Energetski *tameshiwari* aspekt koji preporučuje Filipović, iskreno rečeno, jeste zahtevan ali ne i nedostižan. Taktički i iskustveni borilački aspekti obrađeni su savršeno. Da sam koju godinu mlađi, ne bih propustio priliku da prođem usavršavanje po Filipovićevom programu, ali sada mogu samo da taj program preporučim novoj generaciji *judo* i *aikido* majstora.

Posebnu draž knjige predstavlja i to što su fotografije koje demonstriraju program obuke rađene u realnim seminarskim uslovima, spontano, priručnim tehničkim sredstvima, pa je izbegnuta ona vrsta stereotipnosti studijskih fotografija, što uobičajeno prati većinu knjiga rađenih na temu bori-
lačkih veština.

Beograd,
20. jul 2020.

Osensei **Vuk Rašović**
majstor Kodokan Judo – XI Dan
član akademije nauka MIANU

UVOD

I

SAMOODBRAMBENI SUKOB SA BORBENO OSPOSoblJENIM NAPADAČEM

Na Svetskom kongresu majstora borilačkih veština, koji je u organizaciji “Ruske akademije nauka o Zemlji” održan u Sočiju 1998. godine, kao ključno pitanje na temu savremene teorije i prakse samoodbrane apostrofirao je problem sukoba sa obučenim napadačem, preciznije, sa agresivnim protivnikom koji vlada nekom od udaračkih borilačkih disciplina. U uvodnom ekspozeu, doajen samoodbrambenih stilova evroazijskog regiona, ruski policijski general Aleksej Aleksejevič Kadočnikov, predsednik “Svetske federacije za rukopašni boj”⁽¹⁾, naglasio je da se radi o temi koja se među majstorima defanzivnih pravaca (*judo*, *aikido*, tradicionalne i moderne *ju jitsu* škole) nerado spominje, jer su prinuđeni da se suoče sa poražavajućom konstatacijom inferiornosti sopstvenih programa obuke. U prilog tome izneo je sledeće primere: Prvi primer je rezultat opsežnog eksperimenta koji je po njegovom nalogu sproveden u više desetina borilačkih klubova iz federacije kojom rukovodi. Instruktorima je dat zadatak da suprotstave dve eksperimentalne grupe, jednu sastavljenu od vrhunskih majstora *rukopašnog boja* sa višegodišnjom praksom, i drugu, sačinjenu od priučenih karatista i *kik-boksera* koji su na treninzima proveli maksimum deset meseci. Na zaprepašćenje iskusnih majstora samoodbrane, ubedljivo je pobedila priučena udaračka eksperimentalna grupa. Drugi primer je još upečatljiviji, a radi se o (tada tek sačinjenoj) stručnoj analizi konkretnih slučajeva realne upotrebne vrednosti samoodbrambenih sposobnosti u ruskoj policijskoj praksi. U sto posto analiziranih primera, prilikom intervencija samoodbrambeno osposobljenih policajaca u odnosu na delikvente koji su vladali nekom od ofanzivnih udaračkih veština, prednost je bila na strani delikvenata.

Kadočnikov je naglasio da se alarmantna pojava sve učestalijih slučajeva ofanzivne borbene obučenosti delikvenata sa policijsko-bezbednosnog aspekta mora tretirati kao dugoročan problem pozivajući se, u nastavku izlaganja, na aktuelne nalaze ruskih, kazaških i holandskih kriminalističkih stručnjaka koji se poklapaju u sledećem:

a) Udarackim borilačkim veštinama pretežno se bave mladi ljudi iz siromašnih slojeva stanovništva, to jest socijalne strukture iz koje inače potiče najveći broj klasičnih kriminalaca, pa visok procenat osposobljenih boraca iz tih sredina, ukoliko im se ne pruži vaspitna, obrazovna ili bilo kakva šansa socijalnog zbr-

njavanja, izgleda za bolji život pronalaze sa “druge strane” zakona.

b) Zahtevi prestižnih klubova udaračkih borilačkih vještina primarno su usmereni na postizanje vrhunskih sportskih rezultata od čega im zavise donacije, sponzorstva i druge društvene privilegije, pa se vaspitni rad sa kandidatima potiskuje u drugi plan, uz otvorenu toleranciju prema delikventnim sklonostima pojedinih talentovanih, takmičarski perspektivnih agresivaca.

c) Dobar deo takvih klubova danas sponzorišu ili njima neposredno rukovode ljudi iz kriminalnih struktura, koristeći klubove kao regrutnu bazu za popunu gangova.

Procene su da se identična situacija može zateći u svim evroazijskim zemljama u kojima je lokalna i uvezena borilačka tradicija stekla masovnu popularnost. Prema ruskim pozitivnim iskustvima, uspešna društvena prevencija usmerena je u pravcu preuzimanja vojnog ili policijskog monopola nad organizacijom i finansiranjem borilačkih klubova te vrste⁽²⁾, što se, ipak, pokazalo kao nedovoljno. Imajući to u vidu Kadočnikov zaključuje da, nezavisno od rezultata prevencije, konkretni dugoročni zahtevi policijske prakse nameću neophodnost promene pristupa samoodbrambenoj borilačkoj obuci bezbednosnih kadrova uz obavezno napuštanje, decenijama favorizovanog, striktno defanzivnog samoodbrambenog šablona. Stoga koristi priliku da na masovnom skupu vodećih evroazijskih borilačkih majstora javno ukaže na godinama ignorisane programske propuste samoodbrambene obuke, uz apel, da rešenje problema očekuje, pre svega, od mlađe generacije nosilaca veštine, što je kao imperativni zadatak uneseno u zaključke kongresa.



Slika 001: Vodeći učesnici Svetskog kongresa majstora borilačkih vještina – Soči 1998. godine.

Nekoliko stotina majstora-instruktora, učesnika gorespomenutog skupa, zaista su se potrudili da tokom narednih par godina samoodbrambenu obuku usmere u pravcu koji je sugerisao general Kadočnikov. Međutim, adekvatni rezultati su, najblaže rečeno, izostali. Najčešće primenjivana eksperimentalna šema unapređene obuke, to jest paralelnog usavršavanja samoodbrane i udaračkih borilačkih veština na odvojenim treninzima, pokazala se kao neadekvatni kompromis. Naime, udvojeni stilski zahtevi raznorodnih veština pozitivno su se odražavali samo kada su u pitanju profesionalni majstori kojima je veština jedina i osnovna preokupacija, dok je kod kursista iz redova standardnog policijskog, tj. drugog bezbednosnog sastava, to izazivalo konfuziju, a podela fonda časova na defanzivni i ofanzivni deo po pravilu ih je dovodila u situaciju da ne nauče ništa.

Na skupu samoodbrambenih stručnjaka koji je tim povodom 2001. godine u Beogradu organizovao doajen borilačkih veština, tvorac *Realnog aikido-a* Ljubomir Vračarević⁽³⁾, kome su, pored instruktora *Svetskog centra za Realni aikido*, prisustvovali vodeći ruski majstori iz nekoliko stilova i predstavnici svestilske borilačke federacije Kazahstana, a ispred modernog samoodbrambenog pravca *Kyokushinjutsu* moja malenkost, konstatovano je da se kvalitetnom programu samoodbrambenog suprotstavljanja udarački obučenom napadaču nismo ni približili. Tokom konstruktivne diskusije kazaški stručnjaci sa žaljenjem su istakli da već godinama neuspešno eksperimentišu sa kombinovanjem *kik-boksa* i *Realnog aikido-a*. Sve u svemu, danas imaju neprevaziđenu reprezentaciju *kik-boksera* koji osvajaju pobeđe na turnirima širom sveta, ali prema *aikido-u* osećaju odbojnost, toliku, da su za eksperimentalne samoodbrambene treninge apsolutno neupotrebljivi. Istovremeno, kazaški *aikido* lideri otvoreno priznaju svoju inferiornost u odnosu na protivnike iz udaračkih stilova naglašavajući da su na svakom zajedničkom treningu izloženi veoma neugodnim situacijama srozavanja majstorskog autoriteta. Zato njihovi časovi zajedničke obuke uglavnom izgledaju tako što u jednom delu sale *kik-bokseri* odrađuju svoj trening, a u drugom *aikidoke* usavršavaju svoju veštinu, bez minimuma kontakata na planu uzajamne razmene iskustava jer za tako nešto nisu zainteresovani ni jedni ni drugi. Nekoliko najtalentovanijih kandidata koji su uspeali da dostignu majstorstvo u obe veštine na svoj način pokazuju da eksperiment nije uspeo jer se i kod njih zapaža nedostatak transfera borilačkog znanja. Naime, na *kik-boks* treninzima oni se ponašaju krajnje agresivno, a na *aikido* treninzima krajnje neborbeno, tako da elemenata planiranog programskog koncepta povezivanja veština nema ni u naznaci. Manje-više slična zapažanja izneli su i ruski instruktori samoodbrane.

U kontekstu ove teme *aikido* majstor Ljubomir Vračarević je nagovestio da je njegov eksperimentalni rad dugoročno usmeren na razvoj koncepta "*aikido borbi*", sa kojim za sada nije zadovoljan. Problem sa kojim se permanentno suočava

je opasnost od potiskivanja duha *aikido* veštine, što on nikako ne želi da dopusti. Naime, akcije suprotstavljenih majstora već posle prvog hvat kontakta svode se ili na klasično sportsko *judo* nadmetanje, ili na rvačke zahvate u parteru karakteristične za *ultimat fajt*. Posebno delikatne situacije uočio je kod eksperimentalnog sučeljavanja *aikido* boraca sa kvalifikovanim karatistima jer je zbog distance koju su diktirali karatisti, do uzajamne hvat pozicije, neophodne za realizaciju *aikido* tehnike, dolazilo uz velike obostrane rizike sa par slučajeva teškog povređivanja. Vračarević je zaključio da se osnovni problem razvojnog koncepta “*aikido borbi*” odnosi na nedostatak adekvatnog programa *karate* obuke koji bi *aikido* majstorima omogućio efikasnost, kako u smislu taktičkog pariranja ofanzivnoj distanci koju nameću borci udaračkih disciplina, tako i u smislu ostvarivanja prelazne faze kod uspostavljanja poluge iz obostrane hvat pozicije. Po Vračareviću, *karate* program koji nedostaje morao bi da bude maksimalno redukovano, do mere koja ne bi ugrozila defanzivni smisao *aikido* veštine, zatim, apsolutno prilagodljiv nivou razgibanosti i drugih fizičkih predispozicija *aikido* majstora, skraćeno po obimu da ne bi opterećivao redovne *aikido* treninge i pri tome dovoljno efikasan u kombinovanoj borbenoj primeni. A izradu takvog programa Vračarević sa pravom očekuje upravo od mene, kao doajena *Svetskog centra za Realni aikido* koji je najdalje otišao pravcem majstorskog ovladavanja *karate* veštinom.

Moje izlaganje odužilo se na tridesetak minuta. Kao majstor visokog ranga i u *karate*-u i u veštini *ju jutsu* osećao sam moralnu obavezu da se razrešavanju pomenutog problema najozbiljnije posvetim. Osim toga, oko angažovanja na tom planu dodatno sam bio motivisan ličnom obavezom prema velikom majstoru Ljubomiru Vračareviću koji se nesebično založio na međunarodnoj afirmaciji mog *ju jutsu* stila *Kyokushinjutsu*, na čemu sam mu neizmerno zahvalan. Uzgred, prema reakciji brojnih prisutnih majstora mogao sam da zaključim da ih je moje viđenje samoodbrambenog pristupa u borbi sa protivnikom koji vlada tehnikom udaračkih disciplina posebno zanimalo, to jest, da osim predsedavajućeg Vračarevića i oni kolektivno očekuju da im ponudim optimalan taktičko-tehnički koncept.

Na prvom mestu istakao sam da ni japanska samoodbrambena borilačka tradicija, koja je osnov našeg majstorstva, nije ponudila programski odgovor u odnosu na taj problem. Naprotiv, mogućnost eventualnog suprotstavljanja udarački kvalifikovanim protivniku čak se ni ne spominje, imajući u vidu da definicija elementarne samoodbrambene veštine *ju jutsu*, iz koje su proizašli svi ostali defanzivni stilovi⁽⁴⁾, doslovno glasi: “*To je veština samoodbrane od laičkog napada hvatom, udarcem, nožem, motkom i drugim priručnim sredstvima, pravovremenom i adekvatnom primenom uvežbanih i povezanih zahvata blokova, poluga, bacanja i udaraca, gde se tehnika i taktika suprotstavljaju sirovoj snazi i agresivnosti sa ciljem otklanjanja opasnosti od napada uspostavljanjem pune kontrole nad protivnikom*”.

Naime, u ranoj japanskoj ratničkoj tradiciji borbeni odgovor na kvalifikovani udarački napad pesnicama i nogama ignorisan je stotinama godina iz jednostavnog razloga što su od strane vodećih nosilaca veština favorizovani mač, koplje i helebarda, kao osnovna oružja samurajske ratničke klase⁽⁵⁾, pa su neoružanim zahvatima bile paušalno obuhvaćene samo situacije ratnog bliskog kontakta, uz upotrebu bacanja, obaranja i minimalnog broja poluga na ekstremitetima⁽⁶⁾. Mada je japanska kultura, naravno, poznavala udaračke oblike borenja kroz *Šorindī Kempo*⁽⁷⁾ izučavanje te veštine ostalo je ograničeno na uzak krug zen-budističkih monaha, jer samuraje tako nešto nije ni zanimalo. Nadalje, *karate*, kao integralni, prepoznatljivi ofanzivni segment japanske borilačke tradicije, pojavio se znatno kasnije, tek u XVIII veku, pa je u samoodbrambenim školama toga doba tretiran površno.

Hronološki gledano, ekspanzija *karate*-a u Japanu i šire odvijala se relativno sporo pa vodećim samoodbrambenim školama, sve do druge polovine XX veka, nije predstavljala ni konkurenciju niti pretpostavljeni izvor opasnosti koji bi zahtevao studiozan samoodbrambeni odgovor. Na primer, program *Aiki ju jutsu*⁽⁸⁾ iz koga su proistekli svi današnji stilovi *aiki* pravca, odbranu od napada *karate* tehnikom jedva da je doticao, a i tamo gde odbrambene elemente te vrste zatičemo *karate* napad tretira se neformalno, uz izvođenje simuliranih udaračkih akcija bez ikakve upotrebne vrednosti. Od *aiki* pravca tako nešto se moglo i očekivati imajući u vidu da se njegova svetska popularizacija sprovodila u formi bezazlene odbrambene veštine, rekreativnog karaktera, u kojoj su filozofski i mentalni aspekti izdignuti daleko iznad borbeno funkcionalnih. Tako je i danas. Mada je *aikido* tehnika poslužila kao okosnica stvaranja veoma kvalitetnih policijskih i vojnih programa samoodbrambene obuke širom sveta njena funkcija zadržala je taktički osnov reagovanja isključivo na ***laičke agresivne akcije***.

Gotovo identičnu situaciju zatičemo i u drugom vodećem japanskom samoodbrambenom sistemu – *Kodokan judo*-u⁽⁹⁾. Japanska, a kasnije i svetska ekspanzija *judo* veštine odvijala se u formi borilačkog sporta u kome *karate* elementi ne samo da nisu bili prisutni već su, naprotiv, strogo zabranjivani. Čak i usko samoodbrambeni segment ovog sistema – *Kodokan ju jutsu*, *karate* tehniku počinje da tretira tek negde početkom pedesetih godina XX veka kada je promovisan njihov samoodbrambeni program *Goshin jutsu*, koji je danas vodeći koncept profesionalne policijske i vojne obuke. Ali i tu zatičemo primarnu razradu samoodbrambenog reagovanja na ***laičke agresivne nasrtaje*** uz neformalni pristup prema *karate* tehnici kojoj se pridaje značaj samo kao sekundarnom povezujućem segmentu u okviru odbrambenih zahvata, bez razrada reagovanja na kvalifikovani *karate* napad.

Objektivno, potrebe za studioznim programima adekvatnog samoodbrambenog reagovanja u odnosu na protivnike obučene u udaračkim borilačkim veštinama pojavile su se tek krajem XX veka kada je ekspanzija dalekoistočnih ofanzivnih stilova (*karate*, *taekwondo*, *muai tai*) dobila masovne razmere, do te

mere da je nad klubovima ovih veština generalno izgubljena društvena preventivna kontrola. Zato nije čudno što su prve inicijative za iznalaženjem adekvatnog samoodbrambenog programa suprotstavljanja kvalifikovanim kriminalnim napadima agresivnih udarača potekle upravo iz policijskih struktura. Međutim, kao nosioci samoodbrambene obuke odgovor na taj problem očigledno ne možemo tražiti u tekovinama dalekoistočne borilačke tradicije već rešenja moramo pronalaziti sami, u skladu sa iskustvima i dostignućima sopstvene prakse.

U nastavku izlaganja istakao sam činjenicu da moja borilačka organizacija *Kyokushinjutsu*, u odnosu na druge samoodbrambene klubove u Srbiji ima najveći procenat *ju jutsu* majstora koji su istovremeno i afirmisani majstori *karate* veštine. Ta okolnost pružila mi je široke mogućnosti borbenog eksperimentisanja čiji su se efekti iskristalisali do mere koja je rezultirala adekvatnim programskim rešenjima. Generalni zaključak koji sam izveo analizirajući detalje slobodnih borbi vođenih između *Kyokushinjutsu* majstora koji su paralelno vladali *karateom* sa majstorima koji su raspolagali isključivo *ju jutsu* tehnikom, najprostije rečeno svodio se na to, da se već posle prvog borbenog kontakta, čak i u uslovima kada sam sudijskim intervencijama drastično ograničio mogućnosti korišćenja *karate* akcija, apsolutno uočavalo ko je kome sparing partner, a ko kome “vreća za udaranje”. Drugi zaključak izveo sam na osnovu pojedinačnih iskrenih razgovora sa svojim učenicima, učesnicima borbenih eksperimenata, a to je, da se ni uz najbolju volju ne može očekivati od *karate* majstora da svoju veštinu “žrtvuju” da bi defanzivci na njima trenirali. Neosporno, *ju jutsu* majstorima bila su neophodna solidna znanja iz *karate* veštine, ne samo zbog toga da bi prevazišli evidentnu inferiornost u borbi sa karatistima, već pre svega zato da bi bez mentalnih opterećenja ofanzivnom dominacijom jedni na drugima mogli da usavršavaju taktičko-tehničke zahvate pariranja na kvalifikovane udaračke napade.

Tokom narednih godinu dana od započinjanja pomenutog borbenog eksperimenta (preciznije od 2000. godine), neznan deo svakog treninga bio je posvećen obaveznom usavršavanju *karate* tehnike, što se kao praksa zadržalo do danas. Osnovni nožni udarci usavršavani su na početku treninga, kroz fazu uvodnog fizičkog zagrevavanja i razgibavanja, dok se borbena primena blokova na ručne i nožne udarce radila na kraju treninga u formi lake, kontrolisane, slobodne borbe bez pravila. Samo godinu dana takvog, gotovo minimalnog, ali kontinuiranog posvećivanja *karate* tehnici bilo je dovoljno da *ju jutsu* majstori spontano usvoje adekvatan nivo borbene nadgradnje, koja im svakako nije omogućila dominaciju nad karatistima, ali im je bar pružila mogućnost korektnog pariranja. Permanentno dopunjavajući, menjajući i prilagođavajući zahteve te neformalne redukovane udaračke obuke vremenom sam sastavio i uobličio specifičan program OFANZIVNIH FORMI SAMOODBRANE⁽¹⁰⁾.

II

KONCEPT OFANZIVNOG PROGRAMA SAMOODBRANE

Koncept OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU osmišljen je kao nadgradnja visokog *ju jutsu* majstorstva, a baziran je na sistematskom usavršavanju brižljivo selektiranih fundamentalnih elemenata *karate*-a. Mada se, u odnosu na standardne stilske zahteve *karate* veštine, radi o redukovanom pristupu, programom su ipak obuhvaćeni najvažniji tehnički, energetski, taktički i iskustveni segmenti, koji garantovano obezbeđuju mogućnost efikasnog samoodbrambenog borbenog pariranja u sukobu sa protivnikom koji vlada nekom od dalekoistočnih udaračkih borilačkih disciplina. Program je u potpunosti prilagođen predznanjima i psihofizičkim predispozicijama sledbenika samoodbrambenih stilova (*judo*, *aikido*, *ju jutsu*) uz predviđeno angažovanje koje po obimu neće remetiti njihove redovne aktivnosti na treninzima. Obuku ove vrste, bar prvih godinu dana, obavezno mora voditi iskusan *karate* majstor, dok ne stasa minimalan broj *ju jutsu* kandidata čija će tehnika, nadgrađena ponuđenim *karate* programom, biti dovedena do nivoa kada se obuka može nastaviti samostalno, to jest bez obaveznog prisustva *karate* instruktora.

A) TEHNIČKI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU

Izbor *karate* tehnika koje su obuhvaćene programom vršen je po kriterijumu optimalne kompatibilnosti sa standardnim *aikido*, *judo* i *ju jutsu* zahvatima. U taktičko-tehničkom smislu radi se o blokovima i udarcima predviđenim za borbeno reagovanje sa bliske distance koji treba da ispune nekoliko ciljeva: 1) skraćivanje distance koju nameće udarački osposobljeni protivnik; 2) optimalno pariranje na protivničke visoke, srednje i niske napadne akcije rukama i nogama; 3) stvaranje uslova za primenu prelaznih i finalnih samoodbrambenih kontrazahvata. U širem edukativno-treningnom smislu obim predviđene *karate* tehnike je sasvim dovoljan da bi, posle izvesnog vremena, *ju jutsu* majstori ovakve treninge mogli sprovoditi bez zavisnosti od prisustva sparing partnera iz redova karatista. OFANZIVNI KYOKUSHIJUTSU PROGRAM obuhvata sledeće *karate* tehnike:

a) Stavovi i kretanje

Od brojnih borbenih stavova koje poznaje *karate* veština forsirano se izučavaju samo dva – *zenkutsu dachi* i *kokutsu dachi*. Nekoliko dodatnih, sekundarnih stavova, koje zatičemo u sistemu, obrađuju se fakultativno. Imajući u vidu da su pomenuta dva glavna stava obavezno zastupljena u svim japanskim borbenim sistemima, podrazumevajući i *ju jutsu* pravce, obuka se praktično svodi na adekvatno prilagođavanje odranije savladane tehnike što znači da će se, za razliku od prefekcionistačkih zahteva na kojima insistira *karate*, stavovi raditi znatno fleksibilnije, sa minimalnim korekcijama.

b) Ručni blokovi

U svim stilovima proizišlim iz veštine *ju jutsu* široko je zastupljena tehnika ručnih blokova pa je programom OFANZIVNIH FORMI uglavnom predviđena razrada upravo onih tehnika koje susrećemo u standardnim samoodbrambenim kombinacijama. To su blokovi otvorenim šakama – *shuto uke* i *shotei uke*, čija je funkcija ne samo da se ofanzivna akcija protivnika privremeno neutrališe već i da se postupak blokiranja spontano transformiše u “hvatačku poziciju”, optimalno pogodnu za nastavak odbrambenog procesa po *ju jutsu* principima. Mada ćemo se u programu susresti i sa minimalnim brojem blokova koji se izводе sa stisnutom pesnicom, po striktnim *karate* kriterijumima, njihova razrada je pre svega usmerena u pravcu upoznavanja karakterističnog duha udaračkih stilova, bez insistiranja na njihovoj kasnijoj borbenoj upotrebi.

c) Nožni blokovi

Nožne blokove uvodim kao novinu u samoodbrambenu praksu. Predviđeni su za defanzivno reagovanje u odnosu na niske nožne udarce i nožne udarce srednje visine, a realizuju se kao blokovi kolenom – *hiza uchi uke* i *hiza soto uke*. Veoma su značajni iz više razloga: Kao prvo, OFANZIVNIM PROGRAMOM predviđeno je da se napadi ručnim i nožnim udarcima u glavu brane rukama, dok se nožni udarci upućeni u stomak ili niže brane isključivo kolenima. Kao drugo, nožni napad odbranjen kolenom spontano dovodi do skraćivanja distance u odnosu na napadača, što je jedan od ključnih taktičko-tehničkih zadataka ovog samoodbrambenog koncepta.

d) Ručni udarci

U ovom segmentu OFANZIVNI PROGRAM duboko zalazi u *karate* praksu uz način rada koji delimično ili čak potpuno napušta *ju jutsu* principe. Predviđena je razrada dve grupe ručnih udaraca. Prva grupa su udarci koji se realizuju otvorenim šakama, kao što su – *shotei* ili *shuto gammen uchi*, a koje po pravilu zatičemo u većini samoodbrambenih stilova kao sekundarne tehnike. Njima je posvećena posebna pažnja jer se radi o udarcima koji će u borbenom procesu imati višestruku namenu: izvođenje zahvata sa poludistanca sa ciljem kontraofanzivnog presrećućeg zaustavljanja protivničkog napada; izvođenje udaračkih tehnika prelazne faze akcije kako bi se omogućila primena nekog od standardnih *ju jutsu* zahvata; izvođenje planiranih ručnih udaraca u funkciji dovršavajuće tehnike.

Druga grupa su direktni udarci stisnutom pesnicom – *seiken tsuki waza*, kao tehnika koja definiše suštinu *karate* veštine. Ti udarci takođe se intenzivno izučavaju ali ne sa ciljem da bi kasnije bili primarno korišćeni u borbenoj praksi već pre svega zato da bi se upoznalo “oružje protivnika” i ofanzivni mentalni stav karakterističan za udarače. Dakle, obuka na planu korektnog izvođenja direktnih udaraca stisnutom pesnicom služi da samoodbrambene kandidate nauči kako takvoj vrsti napada treba parirati, kao i zbog toga da im pruži mogućnost da se na sopstvenim treninzima potpuno oslobodite zavisnosti od prisustva karatista čija je partnerska asistencija u početnim fazama ovakvog načina rada nezamenjiva.

Osim direktnih – *seiken* udaraca, sistemom su obuhvaćene još dve ručne tehnike sa stisnutom šakom čiji se napadni zamah realizuje lučnom putanjom: *uraken* i *tettsui*. U vezi njih situacija je drugačija jer se radi o tehnikama koje se vrlo lako nadgrađuju na samoodbrambeni koncept OFANZIVNOG PROGRAMA pa će borbena razrada ovih udaraca biti temeljitija.

Inače, od ostalih ručnih tenika u programu će maksimalno biti favorizovani udarci laktovima kao nezamenjive tehnike velike upotrebne vrednosti za bliske borbene distance, generalno zastupljene u kompletnom sistemu *Kyokushinjutsu*.

e) Nožni udarci

Nožni udarci kao osnov dominacije *karate* veštine u odnosu na sve druge borilačke discipline takođe su jedan od prioriteta OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHINJUTSU. I ovde je napravljena uslovna edukativna po-

dela: na nožne udarce koji se usavršavaju da bi bili korišćeni u samoodbrambenoj borbenoj praksi, i udarce koji se vežbaju samo zbog toga da bi se stekla iskustvena spoznaja o najoptimalnijim načinima kako se od njih odbraniti. Kao što će se videti u sledećem odeljku ove knjige, obuhvaćene su sve nožne tehnike kojima raspolaže *karate* veština. Neki od nožnih udaraca rade se izvorno, kao sto su: *mae geri* i *hiza geri*, po striktnim *karate* principima. Za razliku od njih, za izvestan broj nožnih udaraca uvedena je adekvatna zamena uz potenciranje istorodnih tehnika iste taktičko-tehničke grupe ali znatno lakših za uvežbavanje i primenu. Na primer: nožni udarac – *ushiro geri*, osim osnovne borbene namene usavršava se i kao taktičko-tehnička zamena za – *yoko geri*⁽¹¹⁾, zatim, *soto mawashi geri* usavršava se kao taktičko-tehnička zamena za – *mawashi geri*⁽¹²⁾, *tobi ushirouchi mawashi geri* uveden je kao zamena za – *ushiomawashi geri*⁽¹³⁾ i sl. Ovakav pristup bio je neophodan da bi se nožna *karate* tehnika u potpunosti prilagodila nivou razgibanosti sledbenika samoodbrambenih *ju jutsu* stilova imajući u vidu da je u njima obim fizičke pripreme kandidata potpuno drugačiji od zahteva koji se postavljaju standardima *karate* veštine. Konkretnije rečeno, predviđene nožne tehnike apsolutno su dostupne za izvođenje svakom prosečnom majstoru *judo*-a ili *aikido*-a.

B) ENERGETSKI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU

Energetski aspekt usavršavanja ekstremne razornosti udaraca u *Kyokushinjutsu* sistemu do te mere je naglašen da ga laici često pogrešno svrstavaju u neki od *karate* podstilova. Tako, ako se za tehnički koncept OFANZIVNOG PROGRAMA može reći da umnogome zaostaje u odnosu na uobičajene kriterijume *karate* veštine, energetski koncept te kriterijume apsolutno prevazilazi, jer je planirana zastupljenost *tameshiwari* usavršavanja daleko iznad nivoa koji zapažamo u većini *karate* stilova. Da podsetim, u tradicionalnoj japanskoj borilačkoj metodologiji pojmom *tameshiwari* obuhvaćen je sistem vežbi razvijanja razornosti udaraca i ojačavanja udarnih površina kroz kontinuirane treninge razbijanja tvrdih (krutih) predmeta (daske, crepovi, cigle i dr.) zadatom *karate* akcijom.

Ovaj vid borbene pripreme u OFANZIVNOM PROGRAMU KYOKUSHIJUTSU ima veoma bitan višestruki značaj: *tameshiwari* najbrže dovodi do sticanja sposobnosti ubitačnih efekata uvežbavanih udaraca, ostvaruje značajnu stabilizaciju borbenog samopouzdanja kod kandidata koji su podvrgnuti takvoj vrsti obuke, i spontano dovodi do korekcije eventualnih tehničkih propusta do kojih je moglo doći prilikom prethodnog usavršavanja osnovnih *karate* elemenata.

Tameshiwari program konkretno se realizuje kroz studiozno usavršavanje pojedinačnih ručnih udaraca otvorenom šakom, ručnih udaraca stisnutom pesnicom, udaraca glavom i laktovima, kao i nožnih udaraca. U svakom slučaju predviđeni nivo *tameshiwari* obuke kod kandidata iz defanzivnih boričkih veština, koji tu obuku sa uspehom savladaju, znatno će doprineti približavanju cilju efikasnog pariranja u sukobu sa udarački kvalifikovanim protivnikom.

C) TAKTIČKI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU

Taktičkim aspektom obuhvaćena je konkretna razrada kritičnih borbenih pozicija samoodbrambenog reagovanja na *karate* napad. U ovom segmentu potencirano je povezivanje novostečenih znanja iz *karate* tehnike sa standardnim *ju jutsu* zahvatima kroz optimalni pozitivni transfer. Izučavaju se i usavršavaju modaliteti skraćivanja distance u odnosu na napadača da bi se anulirala borbeno prednost protivnika koji vlada udaračkom tehnikom, uz istovremeno nametanje apsolutno bliske “hvat pozicije” optimalno pogodno za realizaciju *ju jutsu* zahvata.

Usavršavanje je bazirano na partnerskom radu po metodu KATA KUMITE⁽¹⁴⁾, gde svaki od partnera ima unapred utvrđene taktičko-tehničke zadatke u sferi napada i odbrane. Programom OFANZIVNIH FORMI obuhvaćeno je nekoliko grupa pozicionih situacija kroz tri edukativna nivoa samoodbrambenog reagovanja: IPPON KUMITE, JIYU IPPON KUMITE i RANDORI.

Generalno, kroz ovaj aspekt razrađuju se konkretni dirigovani modaliteti pariranja protivniku koji vlada udaračkim veštinama u cilju sticanja taktičkih iskustava prilagodljivih uslovima slobodnog borbenog procesa. Pri tome napadač – TORI, obavezno izvodi zadate *karate* akcije **punom snagom bez kontrole**, što odbranu dovodi u situaciju da mora reagovati krajnje skoncentrisano i ozbiljno.

Za razliku od uobičajene prakse u defanzivnim veštinama da se izučavane napadne akcije izvode fingirano, tehnički neformalno i bezopasno po vežbače, ja upravo insistiram na tome da napad bude razarajući i ugrožavajući jer se samo pod tim uslovom mogu steći taktička samoodbrambena znanja upotrebljiva za borbenu praksu.

D) ISKUSTVENI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU

Slobodne borbe su optimalni način usavršavanja primene borilačkih veština u realnim uslovima, međutim, ta praksa se do sada uporno izbegavala u samoodbrambenim sistemima čineći ih generalno “neborbenim” i ograničeno upotrebljivim, što je obrazlagano na raznorazne načine⁽¹⁵⁾. U skladu sa osnovnom definicijom samoodbrane koja apostrofira isključivo “laika” kao potencijalnog napadača takav stav je imao smisla jer je metodologija bazirana samo na tehničkom usavršavanju pozicionih situacija davala adekvatnu borbenu prednost, međutim, kao što se moglo videti iz uvodnog teksta, u odnosu na obučenog protivnika ispostavila se kao zabrinjavajuće inferiorna. Nekoliko eksperimenata koji su u međuvremenu realizovani u okvirima pojedinih samoodbrambenih stilova na planu razrešenja tog problema rezultirali su različitim kvalitetom i po pravilu ostali sistemski nedovršeni.

Programom OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU predviđeno je da se kandidati, po usvajanju neophodnih tehničkih znanja iz *karate* veštine, sticanja sposobnosti demonstracije razornih efekata naučenih udaraca i adekvatnog nivoa taktičko-tehničke pripreme, uvedu u borbeni proces koji će se samo po minimalnim pravilima i obaveznoj zaštitnoj opremi razlikovati od realnog sukoba. Detaljni prikaz tog načina rada biće prezentiran u IV poglavlju ove knjige pa ću u teoretskom uvodu akcenat staviti samo na sledeće: *Kyokushinjutsu* borbe nemaju sportsko-takmičarski karakter već isključivo samoodbrambeno edukativni značaj. Cilj je optimalno osposobiti kandidate za reagovanje u uslovima realnog sukoba sa udarački obučenim napadačem, od otklanjanja opasnosti od takvog napada do eventualnog uspostavljanja kontrole nad protivnikom, što brže i što efikasnije, uz korišćenje beskompromisnih taktičkih rešenja koja se nikako ne mogu podvesti pod kriterijume sporta.

Naravno, mlađim sledbenicima *Kyokushinjutsu* stila koji ispolje poseban afinitet za udaračke sfere borenja, uz ambicije da se dokažu na sportskim takmičenjima, biće omogućeno dodatno usavršavanje šaolinskog *sanda* borenja slobodnim stilom, sa pravilima punog kontakta po *knockout* sistemu. Za njih će biti organizovana standardna takmičarska *sanda* obuka na neobaveznim venrednim treninzima.

III

ZAKLJUČAK

PROGRAM OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU namenjen je nadgradnji majstora neborbenih, rekreativnih, sportsko-takmičarskih stilova samoodbrane, u kojima je udaračka tehnika zapostavljena, odnosno tretirana na neodgovarajući način. Vođenje treninga ove vrste obavezno mora biti povereno iskusnim *karate* majstorima, nivoa I do III dana, koji mogu biti ili od ranije zatečeni u zainteresovanim sredinama⁽¹⁶⁾ ili za tu priliku angažovani sa strane, bar za početak, dok se ne iskristališe minimalna grupa najnaprednijih *ju jutsu* kandidata koji će obuku nastaviti dalje. Naglašavam da je potpuno nebitno kom *karate* stilu pripada angažovani majstor jer su razlike u tehničkim finesama izvođenja pojedinih udaraca, inače karakteristične za vodeće *karate* škole, na ovom nivou rada beznačajne, ali je zato veoma važno da se striktno poštuju principi programa obuke koji će detaljno biti prezentirani u poglavljima koja slede⁽¹⁷⁾.

Obuku treba sprovoditi na taj način što će se na svakom redovnom klupskom treningu izdvajati maksimum 15 do 20 minuta posvećenih *karate* veštini, što, imajući u vidu da treninzi u samoodbrambenim veštinama traju prosečno sat i po vremena, neće predstavljati veliko remećenje uobičajenih aktivnosti. Intenzivna programska kampanja treba da traje kontinuirano godinu dana: prva četiri meseca razrađuje se osnovni tehnički aspekt; sledeća dva meseca tehnika se obnavlja istim obimom ali se uvode dodatni vanklupski termini za *tameshiwari*; u trećoj fazi koja traje tri meseca akcenat se stavlja na usavršavanje taktičkog – *kata kumite* aspekta; da bi se u četvrtoj fazi puna tri meseca forsirano radile slobodne borbe. U međuvremenu, treba realizovati seriju adekvatnih specijalizovanih seminara.

Odražavanje stečenih *karate* znanja kasnije bi se odvijalo po istim principima. Na svakom redovnom samoodbrambenom treningu izdvajao bi se interval od oko 15 minuta tokom koga bi se: obnavljala osnovna tehnika – 6 minuta, usavršavao *kata kumite* – 6 minuta i odradila jedna kratka slobodna borba po pravilima OFANZIVNOG PROGRAMA. Rad *tameshiwari*-ja bio bi prepušten individualnoj volji kandidata da taj vid usavršavanja organizuju samostalno, povremeno, izvan redovnih treninga.

Što se tiče sledbenika *Kyokushinjutsu* stila za njih važe znatno rigorozniji zahtevi s obzirom na to da je OFANZIVNI PROGRAM predviđen kao

osnov pripreme polaganja za visoko majstorsko zvanje – IV DAN. Ova kategorija kandidata usavršavanju pomenutog programa mora posvećivati bar polovinu vremena na svakom treningu.

Napominjem da se kandidati defanzivnih stilova koji uspešno savladaju OFANZIVNI PROGRAM, mada će sigurno biti osposobljeni za kvalitetno pariranje protivnicima iz udaračkih stilova, niti mogu niti smeju osećati i deklarirati kao *karate* “majstori”. Naime, *karate* je veoma složena, ozbiljna veština, čije se majstorstvo nikako ne može dostići usputnim, redukovanim angažovanjem, ma koliko to angažovanje dugo trajalo⁽¹⁸⁾. Takođe napominjem da se izričito protivim da se u OFANZIVNI PROGRAM uvode “laici” izvan samoodbrambenih stilova koji bi na brzinu želeli da ovladaju *karate* veštinom. Tako nešto sigurno bi vodilo ka opasnosti da se *Kyokushinjutsu* pogrešno shvati kao neki novi redukovani *karate* stil, što mi nikako nije bila namera.

PRVO POGLAVLJE

TEHNIČKI ASPEKT PROGRAMA OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU

I

KARATE KATE

Kompletan tehnički aspekt OFANZIVNOG PROGRAMA SAMOODBRANE bazirao sam na pet *karate* KATA – četiri osnovne i jedna majstorska (plus dve kate disanja i snage koje se razrađuju u okviru energetskog aspekta), dodatno osmišljenih i prilagođenih potrebama borbene nadgradnje *ju jutsu* prakse. Naime, taj drevni dalekoistočni koncept usavršavanja u boričkim veštinama bio je i ostao nezamenjiv jer pruža optimalne uslove spontanog usvajanja zadatih tehničkih elemenata prostim kontinuiranim ponavljanjem.

Teoretska postavka ovakvog načina rada proizišla je iz hiljadugodišnje kineske boričke tradicije, duboko ukorenjene i u japanskoj kulturi čijim se posredstvom uglavnom odvijalo širenje dalekoistočnih veština u zapadnom svetu. Naime, radi se o konceptu grupnog i pojedinačnog usavršavanja boričke tehnike kroz do detalja razrađene formalne vežbe – *kate*, u kojima se ofanzivne i defanzivne akcije izvode po unapred utvrđenom redosledu. U *kata* formama vežbač je prepušten samom sebi, a njegovom razumu je dopušteno da do najvišeg stepena ostvari vizuelizaciju zamišljenih protivnika kako bi se uočila i ocenila svrsishodnost svakog pojedinačnog pokreta ili akcije. Tako se tehnički elementi mogu izdvojeno studirati neograničen broj puta, u početku pod nadzorom instruktora, a kasnije samostalno, sve do dostizanja psihomotornog savršenstva, kada će, kako se veruje, “vežba preuzeti brigu sama za sebe”, bez svesne kontrole i intervencije vežbača.

Veoma je važno da se *kata* forme u startu shvate i prihvate na ispravan način jer u zavisnosti od zahteva prisutnih u različitim stilovima borenja kriterijumi mentalnog odnosa prema tim vežbama variraju. Na primer: u mističkim stilovima u prvi plan se stavlja meditacija, u rekreativnim stilovima fizička i mentalna relaksacija, u izrazito sportski orijentisanim stilovima – lepota, gracioznost, perfekcionizam i ritmika pokreta, i tako dalje. Za razliku od iznetih primera *Kyokushinjutsu kate* spadaju u grupu formi koje imaju isključivo namenu tehničkog borbenog usavršavanja pa ih tako treba i doživljavati. Svakako da i one, kao uostalom i sve vežbe ove vrste, sadrže meditativne, relaksacione i estetske komponente, ali im se ne pridaje značaj, te ta svojstva na treninzima ne treba ni potencirati. *Katu* treba raditi po principima šaolinske, odnosno, srednjovekovne samurajske vojničke obuke, gde je vežbač skoncentrisan samo na dve komponente: svest o konkretnom taktičko-tehničkom smislu svake akcije,

što znači da tokom rada vežbač sve vreme “ispred sebe mora imati zamišljenog protivnika”, i svest o preciznim tehničkim zahtevima pojedinačnih pokreta da bi se permanentno mogao samokorigovati. Uspešnost takvog načina rada zasnovana je na kontinuiranom ponavljanju vežbe od čijeg će kvantiteta presudno zavisiti dostizanje adekvatnog tehničkog nivoa, nezavisno od predispozicija i aspiracija vežbača.

II

PRVA RUČNA SEIKEN TSUKI KATA

Prva ručna *Kyokushinjutsu kata*, kao jednostavna vežba sa samo tri tehnička elementa, izvedena je iz grupe *taikyoku kata* koje spadaju među najstarije forme zastupljene u svim *karate* stilovima. Mada su prioritetno namenjene početničkim nivoima, najveći *karate* autoriteti tvrde da se kroz ove *kate* istovremeno ogleda i vrhunsko majstorstvo. Preciznije, verzija koju predstavljam je adaptirana kopija *Kyokushinkai*⁽¹⁹⁾ *kate Taikyoku sono ni*⁽²⁰⁾, s tim što sam taktičko-tehničku *kata kumite* razradu u potpunosti prezentirao prema tumačenju svog pokojnog *karate* učitelja Dušana Rakića – “Brajana”⁽²¹⁾.

A) TEHNIČKI ELEMENTI SEIKEN TSUKI KATE

STAV – *zenkutsu dachi*, kao prvi osnovni stav zastupljen u svim japanskim borilačkim veštinama dominira *katom*. Za razliku od krutih tehničkih normi *karate* veštine, koje insistiraju na maksimalnoj dužini stava i obavezno zategnutoj zadnjoj nozi, SEIKEN TSUKI KATA ima tolerantnije kriterijume: stav je neformalne srednje dužine, spuštenih kukova i polusavijenog kolena zadnje noge. Takav stav sasvim je zadovoljavajući za borbene uslove jer ga i karatisti u borbama rade na opisani način, a istovremeno, uz minimalne korekcije optimalno je prilagodljiv svim samoodbrambenim stilovima. Na primer: uobičajeni *aikido zenkutsu* moraće da se radi sa samo za nijansu isturenijim prednjim kolonom, *judo zenkutsu* treba da bude bar duplo duži i niži, dok u stilu *Kyokushinjutsu* nema nikakvih korekcija jer je ova tehnika, u prezentira-

nom obliku, od ranije zastupljena na prethodnim edukativnim nivoima. Što se kretanja u stavu *zenkutsu* tiče tu nema nikakvih tehničkih intervencija, naprotiv, na stilskim specifičnostima upravo treba insistirati, posebno kada se radi o *aikido*-u gde je tehnika kretanja dovedena do savršenstva.

BLOK – *jodan uke*, kao osnovni visoki ručni blok takođe je, osim u *karate*-u, zastupljen u svim japanskim samoodbrambenim borilačkim veštinama kroz programe *tanto dori* i *jo dori*, sa tom razlikom što se uobičajeno radi tako da je šaka u poziciji sa otvorenim dlanom. Naime, dok karatisti stilski insistiraju na stisnutoj pesnici blokirajuće ruke da bi bila pripravna za udarac, u veštini *ju jutsu* potenciran je blok otvorenom šakom da bi bila pripravna za “hvata-poziciju” pa se u takvom tehničkom obliku pomenuti blok radi i u ovoj *kati*.

UDARAC – *seiken jodan tsuki*, je osnovni *karate* udarac pesnicom u glavu po kome je ova *kata* i dobila svoje ime. Kao što sam naglasio u prethodnom poglavlju intenzivna obuka izvođenja direktnih udaraca stisnutom pesnicom isključivo služi da samoodbrambene kandidate pripremi kako takvoj vrsti napada treba parirati. Zato se ne insistira na perfekcionistačkom zahtevu koji važi u *karate*-u po kome je “neophodno deset godina vežbanja da bi se naučilo kako pravilno stisnuti pesnicu”, jer će biti sasvim dovoljno korektno savladati tehničko izvođenje pokreta da bi se OFANZIVNI PROGRAM mogao odvijati dalje.

Ono na šta treba obratiti pažnju je udarna površina – *seiken*. Naime, pomenuti udarac se zadaje samo sa površinom prva dva zgloba stisnute šake, pa zato, da bi se faktor udarne površine što brže spoznao, insistiram da pre svake SEIKEN TSUKI KATE kandidati obavezno urade deset sklekova na čvrsto stisnutim pesnicama uz oslonac na prednja dva zgloba. Takođe, u ovom programu preporučujem da se kod tehničkog izvođenja udarca *seiken jodan tsuki* mentalno usredsređenje usmeri na nameru “kao da hoćete da ostavite otisak prednja dva zgloba svoje udarne pesnice na čelu imaginarnog protivnika”.

B) TAKTIČKA POSTAVKA SEIKEN TSUKI KATE

Ova *kata*, mada na izgled jednostavna, taktičko - tehnički razrađuje borbenu situaciju sa šest protivnika. Veoma je važno da kandidati shvate funkcionalni značaj svakog pokreta da bi tokom kasnijeg samostalnog rada permanentno mogli da održavaju mentalnu vizuelizaciju zamišljenih napadača jer će im u suprotnom vežba biti dosadna i besmislena. Pri tome se ne treba opterećivati procenama koliko je ta taktika eventualno upotrebljiva u realnoj praksi jer se ovde primarno radi o tehničkom usavršavanju pa je pretpostavljeni borbeni koncept upravo podređen tom cilju. Hipotetičke borbene situacije se razrađuju kroz dve formalne vežbe *kata kumite*.

Prvi *kata kumite* SEIKEN TSUKI KATE

Osnovni *kata kumite* započinje tako što kandidat, u stavu *heiko dachi*, i dva partnera, jedan ispred u levom *kokutsu* stavu, a drugi levo od kandidata u stavu po izboru, stoje na srednjoj distanci, sa neformalnim borbenim gardovima (slika – 002).



002

Partner ispred kandidata izvodi udarac – *seiken jodan tsuki*, levom rukom iz mesta sa naglašeno dubokim iskorakom, punom snagom bez kontrole, na koji kandidat reaguje iskorakom u levi stav *zenkustu dachi* u levu stranu, sa preventivnim visokim blokom *jodan uke*, čime je njegova glava za momenat sklonjena sa ugrožavajuće putanje započetog udarca (slika – 003), a tada bez pauze, sa punim iskorakom u desni stav izvodi kontrolisani udarac *seiken jodan tsuki* desnom rukom prema glavi levog partnera (slika – 004).



003



004

Odmah zatim kandidat se okreće za 180 stepeni dubokim iskorakom unazad, u desni stav *zenkutsu dachi*, sa preventivnim visokim blokom *jodan uke* prema prvom partneru koji mu se, u tom trenutku, povučen inercijom svoje akcije zadesio iza leđa (slika – 005) i sa energičnim iskorakom u levi stav zadaje mu kontrolisani levi udarac *seiken jodan tsuki* (slika – 006). Kompletan akcija od četiri poteza radi se u neprekinutom kontinuiranom ritmu na dva puta po dva takta.



005



006

Drugi *kata kumite* SEIKEN TSUKI KATE

Drugi *kata kumite* SEIKEN TSUKI KATE je malo složeniji ofanzivno-defanzivni manevar. Započinje tako što kandidat zauzima levi stav *zenkutsu dachi*, sa podignutim blokom *jodan uke* naspram dvojice partnera koji stoje ispred njega u neutralnim stavovima *heiko dachi* (slika – 007). Kandidat tada izvodi tri napada udarcima *seiken jodan tsuki* bez kontrole, punom snagom, sa tri iskoraka prema levo postavljenom partneru, koje ovaj brani visokim blokovima *jodan uke* povlačeći se kretanjem u stavu *zenkutsu unazad*. Istovremeno i desno postavljeni partner preventivno izvodi defanzivno povlačenje od tri koraka jer je taktičkom pretpostavkom predviđeno da partneri ne znaju koji će od njih dvojice, i u kom trenutku, biti ugrožen ručnim napadom (slike: 008 – 009 – 010).



007



008



009



010

Posle trećeg udarca kandidat pravi pauzu kada levi partner izvodi kontranapad nekontrolisanim desnim udarcem *seiken jodan tsuki* uz duboki iskorak, na koji kandidat reaguje sklanjanjem sa napadne putanje polukružnim levim okretom za 90 stepeni, do stava levi *zenkutsu*, postavljajući se prema desnom partneru sa preventivno podignutim visokim blokom *jodan uke* (slika – 011) i napada ga kontrolisanim desnim udarcem u glavu sa punim iskorakom (slika – 012). Odmah zatim, brzim iskorakom unazad za 180 stepeni okreće se i zauzima desni gard sa preventivno podignutim blokom *jodan uke* prema prvom partneru, koji mu se u tom trenutku zadesio iza leđa (slika – 013) i napada ga kontrolisanim levim udarcem *tsuki jodan*, sa punim iskorakom (slika – 014). Brzina i kontinuitet vežbe zavise ili od komandi koje daje instruktor ili su prilagođeni ritmu koji diktira kandidat: tri vezana pokreta – dva vezana pokreta.



011



012



013



014

C) TEHNIKA IZVOĐENJA SEIKEN TSUKI KATE

Kata započinje iz neutralnog stava – *heiko dachi* (slika – 015). Tada sle-di tehnička akcija: iskorak u levu stranu u stav *zenkutsu dachi* sa levim blokom *jodan uke* (slika – 016), desni udarac – *seiken jodan tsuki* sa punim iskorakom (slika – 017), okret za 180 stepeni prema desnoj strani do desnog stava *zenkut-su dachi* i blokom *jodan uke* (slika – 018), iskorak u levi *zenkutsu* sa udarcem *seiken jodan tsuki* (slika – 019) i okret za 90 stepeni pravo u odnosu na početnu poziciju u levom stavu *zenkutsu dachi* sa blokom – *jodan uke* (slika – 020). Mentalna vizuelizacija tokom izvođenja ovog dela kate usredsređena je na kon-cept prve *kata kumite* forme TSUKI KATE.



015



016



017



018



019



020

Tu se pravi kratka pauza a zatim kontinuirano izvode tri vezana udarca – *seiken jodan tsuki*, desni-levi-desni, sa kretanjem pravo u stavu *zenkutsu dachi* (slike: 021 – 022 – 023) uz obavezan prodorni *kiai*⁽²²⁾ prilikom trećeg udarca. Mentalna vizuelizacija tokom izvođenja ovog dela kata usredsređena je na koncept prvog dela druge *kata kumite* forme TSUKI KATE.



021



022



023

Opet se pravi kratka pauza i nastavlja tehnička akcija: polukružni okret za 90 stepeni udesno do levog stava *zenkutsu dachi* sa blokom *jodan uke* (slika – 024), desni udarac *seiken jodan tsuki* sa punim iskorakom (slika – 025), okret za 180 stepeni prema desnoj strani do desnog stava *zenkutsu dachi* i blokom *jodan uke* (slika – 026), iskorak u levi *zenkutsu* sa udarcem *seiken jodan tsuki* (slika – 027) i okret za 90 stepeni pravo nasuprot početnoj poziciji u levom stavu *zenkutsu dachi* i blokom *jodan uke* (slika – 028). Vizuelizacija tokom izvođenja tog dela kate ponovo je usredsređena na koncept prve *kata kumite* forme TSUKI KATE.



024



025



026



027



028

Posle kratke pauze kontinuirano se izvode tri snažna vezana udarca *seiken jodan tsuki*, desni-levi-desni, sa kretanjem napred u stavu *zenkutsu dachi* (slike: 029 – 030 – 031) uz obavezni prodorni *kiai* prilikom izvođenja trećeg udarca. Mentalna vizuelizacija tokom izvođenja ovog dela kate drugi put je usredsređena na koncept ofanzivnog dela druge *kata kumite* forme TSUKI KATE.



029



030



031

Tu se takođe pravi kratka pauza, a zatim izvodi završna akcija: polukružni okret za 90 stepeni udesno do levog stava *zenkutsu* sa blokom *jodan uke* (slika – 032), desni udarac *seiken jodan tsuki* sa punim iskorakom (slika – 033), okret za 180 stepeni prema desnoj strani do desnog stava *zenkutsu dachi* i blokom *jodan uke* (slika – 034) i iskorak u levi *zenkutsu* sa udarcem *seiken jodan tsuki* (slika – 035). Posle kratke pauze udahne se duboko i polako pređe u početni neutralni stav – *heiko dachi* (slika – 036). Mentalna vizuelizacija tokom izvođenja poslednjeg dela *kate* treći put je usredsređena na koncept prve *kata kumite* forme TSUKI KATE.



032



033



034



035



036

III

DRUGA RUČNA KYOKUSHINJUTSU SHUTO KATA

Ova veoma jednostavna ručna tehnička forma, bar po načinu kako će ovde biti prezentirana, nije zastupljena ni u jednom klasičnom *karate* stilu. Njen izvorni oblik, kao improvizovanu vežbu namenjenu učenicima-početnicima, svojevremeno je osmislio moj prvi *karate* učitelj, uvaženi majstor dr Vojislav Bilbija⁽²³⁾, a ja sam je kasnije, pod uticajem *Kyokushinkai* tehnike neznatno dopunio. S obzirom na to da se radi o *kati* kojom dominiraju blokovi i udarci otvorenim šakama, inače veoma prilagodljivi *ju jutsu* zahvatima, uvrstio sam je među elementarne forme OFANZIVNOG PROGRAMA, uz taktičko-tehnički pristup razradi *kata kumite* koncepta koji je u potpunosti podređen zahtevima *Kyokushinjutsu* stila.

A) TEHNIČKI ELEMENTI SHUTO KATE

STAV – *kokutsu dachi*, kao drugi osnovni stav zastupljen u svim japanskim borilačkim veštinama, dominira *katom*. Preporučujem jednostavniju tehničku varijantu ovog stava, to jest način kako se radi u *Kyokushinkai karate-u*⁽²⁴⁾, jer će tako, uz minimalne korekcije, biti optimalno prilagodljiv svim samoodbrambenim stilovima. Na primer, uobičajeni *aikido* i *judo kokutsu* po dužini stava može ostati isti s tim što ga treba raditi sa za nijansu spuštenijim kukovima, dok u stilu *Kyokushinjutsu* nema nikakvih korekcija jer je ova tehnika, u prezentiranom obliku, od ranije zastupljena na prethodnim edukativnim nivoima.

BLOKOVI – Kroz navedenu *katu* razrađuju se tri ručna bloka otvorenim šakama koji su inače, u različitim varijetetima, redovno zastupljeni u svim samoodbrambenim programima:

Prvi blok – *shuto uke*, radi se po tehničkim principima *Kyokushinkai karate* stila kao – *shutomavashi uke*, gde se insistira da se blokirajuća ruka kreće putanjom punog kruga⁽²⁵⁾. Mada je ova varijanta složenija u odnosu na zahteve drugih *karate* stilova odabrao sam je iz tog razloga što se njenom razradom spontano stiče navika pariranja kružnim blokirajućim pokretima koji se u neprekidnom nizu nadovezuju jedan na drugi.

Drugi blok – *shuto soto uke*, radi se na jednostavan način kao u svim ostalim borilačkim veštinama. Na primer u *aikido-u*, *judo* programu *Goshin Jutsu* i u *Kyokushinjutsu* stilu to je osnovni blok sa taktičkom namenom skretanja i propuštanja linearnog napadnog zamaha sečivom što se uvežbava kroz samoodbrambeni program *tanto dori*.

Treći blok – *jodan uke* sa otvorenom šakom je dominirajuća tehnika blokiranja zastupljena u prethodnoj *kati* pa se na njemu neću zadržavati.

UDARAC – *shuto gammen uchi*, kao varijanta karakterističnog *karate* udarca bridom dlana – *shuto jodan*, takođe je obavezno zastupljen u svim samoodbrambenim programima. U ovom slučaju to je noseći udarac po kome je *kata* i nazvana. Inače, *shuto* tehnika će se nadalje permanentno usavršavati kao favorizujući zahvat koji dominira OFANZIVNIM FORMAMA KYOKUSH-INJUTSU.

B) TAKTIČKA POSTAVKA SHUTO KATE

Kata kumite SHUTO KATE

Taktička *kata kumite* postavka SHUTO KATE, u potpunosti je koncipirana kao klasičan *ippon kumite*⁽²⁶⁾ preuzet iz *karate* veštine. Počinje tako što kandidat stoji u neutralnom stavu – *heiko dachi*, a njegov partner, napadač, u levom stavu – *zenkutsu dachi* sa neformalno zauzetim gardom. Napadač izvodi ofanzivnu akciju sa jednim iskorakom i tri vezana udarca: desni – *seiken chudan tsuki* – punom snagom sa iskorakom, na koji kandidat parira levim blokom *shutomavashi uke* sa prelaskom u stav *kokutsu dachi* (slika – 037); u kontinuitetu sledi drugi udarac napadača – *levi seiken gjakutsuki chudan* – iz mesta, na koji kandidat odgovara skraćenim levim blokom *shuto soto uke*, ne menjajući stav (slika – 038); treći udarac napadača je snažni – *seiken jodan tsuki* – desnom rukom iz mesta, na koji odbrana parira manevrom presretanja – *diai* – izlaskom u desni stav *kokutsu dachi* duboko prema protivniku, sa istovremenim blokom *jodan uke* i udarcem *shuto gammen uchi* (slika – 039).

Ovaj *kata kumite* veoma je važan zbog iskustvene spoznaje specifičnog mentalnog doživljaja karakterističnog za “*diai manevr*” koga tokom kasnijeg izvođenja SHUTO KATE obavezno treba inicirati u svesti vizuelizacijom. Inače, opisana vežba usavršava se u odnosu na napade koje partner izvodi i iz levog i iz desnog garda (slike: 040 – 041 – 042).



037



038



039



040



041



042

C) TEHNIKA IZVOĐENJA SHUTO KATE

Kata započinje iz neutralnog stava – *heiko dachi* (slika – 043). Iz te pozicije sledi tehnička akcija: okret u levu stranu u stavu *kokutsu dachi* sa levim blokom *shutomavashi uke* (slika – 044), kratki blok *shuto soto uke* istom rukom u mestu (slika – 045) i iskorak u desni stav *kokutsu dachi* sa levim blokom *jodan uke* uz istovremeno zadavanje udarca *shuto gammen uchi* desnom rukom (slika – 046). Akcija se nastavlja okretom za 180 stepeni prema desnoj strani do desnog stava *kokutsu dachi* i blokom *shutomavashi uke* (slika – 047), kratkim blokom *shuto soto uke* desnom rukom u mestu (slika – 048) i iskorakom u levi stav *kokutsu* sa desnim blokom *jodan uke* i istovremenim levim udarcem *shuto gammen uchi* (slika – 049). Mentalna vizuelizacija tokom izvođenja uvodnog dela kate je usredsređena na koncept *kata kumite* forme SHUTO KATE u levu i desnu stranu.



043



044



045



046



047



048



049

Tu se pravi kratka pauza, pa okret za 90 stepeni pravo u odnosu na početnu poziciju u levom stavu *kokutsu dachi* sa blokom *shutomavashi uke* (slika – 050) i vezanim drugim blokom *shuto soto uke* istom rukom u mestu (slika – 051). Tada se kontinuirano izvode tri vezana udarca *shuto gammen uchi*, desni-levi-desni sa kretanjem pravo u stavu *kokutsu dachi* (slike: 052 – 053 – 054) sa istovremenim izvođenjem bloka *jodan uke* drugom rukom, uz obavezan prodorni *kiai* prilikom trećeg udarca.



050



051



052



053



054

Opet se pravi kratka pauza i nastavlja tehnička akcija: polukružni okret za 90 stepeni udesno do levog stava *kokutsu dachi* sa levim blokom *shutomavashi uke* (slika – 055), kratkim blokom *shuto soto uke* istom rukom u mestu (slika – 056) i iskorakom u desni stav *kokutsu dachi* sa levim blokom *jodan uke* uz istovremeno zadavanje udarca *shuto gammen uchi* desnom rukom (slika – 057). Sledi okret za 180 stepeni prema desnoj strani do desnog stava *kokutsu dachi* i blokom *shutomavashi uke* (slika – 058), kratkim blokom *shuto soto uke* desnom rukom u mestu (slika – 059) i iskorakom u levi stav *kokutsu* sa desnim blokom *jodan uke* i istovremenim levim udarcem *shuto gammen uchi* (slika – 060). Mentalna vizuelizacija tokom izvođenja ovog dela kate je usredsređena na koncept *kata kumite* forme SHUTO KATE u levu i desnu stranu.



055



056



057



058



059



060

Posle kratke pauze kontinuirano se nastavlja povratna akcija: okret za 90 stepeni pravo nasuprot početnoj poziciji u levom stavu *kokutsu dachi* sa blokom *shutomavashi uke* (slika – 061) i vezanim drugim blokom *shuto soto uke* istom rukom u mestu (slika – 062). Tada se žustro izvode tri vezana udarca *shuto gammen uchi*, desni-levi-desni, sa kretanjem pravo u stavu *kokutsu dachi* (slike: 063 – 064 – 065) uz istovremeno izvođenje bloka *jodan uke* drugom rukom.



061



062



063



064



065

Završnica se sastoji od dve akcije: Polukružni okret za 90 stepeni udesno do levog stava *kokutsu dachi* sa blokom *shutomavashi uke* (slika – 066), kratkim blokom *shuto soto uke* istom rukom u mestu (slika – 067) i iskorakom u desni stav *kokutsu dachi* sa levim blokom *jodan uke* uz istovremeno zadanje udarca *shuto gammen uchi* desnom rukom (slika – 068), pa okret za 180 stepeni prema desnoj strani do desnog stava *kokutsu dachi* i blokom *shutomavashi uke* (slika – 069), kratki blok *shuto soto uke* desnom rukom u mestu (slika – 070) i iskorak u levi *kokutsu* sa desnim blokom *jodan uke* i istovremenim levim udarcem *shuto gammen uchi* (slika – 071). Mentalna vizuelizacija tokom izvođenja završnog dela kate je treći put usredsređena na koncept *kata kumite* forme SHUTO KATE u levu i desnu stranu. Po završetku *kate* kandidat se polaganim pokretom vraća u početni stav – *heiko dachi* (slika br. 072).



066



067



068



069



070



071



072

IV

PRVA NOŽNA KYOKUSHIJUTSU GERI KATA

Nožne *kate* ovakvog tipa zastupljene su u svim *karate* stilovima sa uobličenim i po pravilu nepromenljivim redosledom tehničkih elemenata. Forma koju sam izveo za potrebe *Kyokushinjutsu* stila potpuno je oslonjena na Ojimin⁽²⁷⁾ koncept, mada se po favorizovanim tehnikama i taktičkoj razradi donekle razlikuje od istorodnih *sokugi kata* njegovog borbenog sistema.

Napominjem da majstori koji se u OFANZIVNI PROGRAM uključuju posle navršene pedesete godine života nisu obavezni da rade GERI KATU pa će se usavršavanje nožne *karate* tehnike sa njima sprovoditi samo kroz razradu borbenih kombinacija, o čemu će više reči biti u nastavku ove knjige.

A) TEHNIČKI ELEMENTI GERI KATE

STAVOVI: Kroz ovu *katu* razrađuju se dva borbena stava koja su inače, u različitim varijetetima, zastupljena u svim samoodbrambenim programima. Napominjem da u kontekstu nožnih tehničkih formi stavovi imaju poseban značaj zbog uvežbavanja održavanja balansa kako u segmentu kretanja tako i u procesu izvođenja zadatih akcija.

Prvi stav – *zenkutsu dachi* dominira formom. Radi se na isti način kao u prvoj ručnoj *kati*, s tim što pažnju treba dodatno usmeriti na kontrolu ravnoteže u početnoj, neutralnoj i završnoj fazi tehničke realizacije nožnih blokova i udaraca kada se balans održava samo na jednoj nozi.

Drugi stav – *kokutsu dachi*, takođe se radi na način koji je opisan u prethodnoj, drugoj ručnoj *kati*, pa i tu pažnju treba usmeriti pre svega na održavanje ravnoteže prilikom izvođenja zadatih nožnih tehnika.

NOŽNI BLOKOVI: U uvodnom delu naglasio sam da su nožni blokovi predviđeni za defanzivno pariranje u odnosu na nožne udarce srednje visine upućene u stomak ili niže (što obuhvata dve trećine nožnih napadačkih akcija u *karate* borbama). Blokiranje se realizuje kolenima, na dva načina, a lako je za uvežbavanje i korišćenje.

Prvi nožni blok – *hiza uchi uke* tehnički se izvodi širokim energičnim kružnim podizanjem kolena od unutrašnje strane prema spolja. Veoma je pogodan za pariranje nožnim napadima čija je udarna putanja usmerena tako da dolazi prema spoljašnjoj strani garda.

Drugi nožni blok – *hiza soto uke* izvodi se kratkim lučnim podizanjem kolena od spoljašnje strane prema unutra i predviđen je za pariranje nožnim napadima čija je udarna putanja usmerena prema unutrašnjoj strani garda.

NOŽNI UDARCI: GERI KATA predviđena je za usavršavanje dva osnovna nožna *karate* udarca i to po standardnim principima koji važe za tu veštinu. Na ovim udarcima posebno insistiram jer, kao što će se videti u nastavku knjige, na njima je u velikoj meri zasnovan borbeni koncept OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU.

Prvi nožni udarac – *mae geri chudan*, tehnički se izvodi brzim podizanjem stopala do visine suprotnog kolena i energičnim izbacivanjem udarne površine – *shusoku* (prednji deo stopala – “jastuče” ispod nožnih prstiju) unapred, da bi se posle udarca isto tako brzo stopalo vratilo u početni položaj. Podsećam da je ovaj udarac zastupljen u svim samoodbrambenim programima ali se obavezno mora dodatno usavršavati da bi u borbenim uslovima bio optimalno upotrebljiv.

Drugi nožni udarac – *ushiro geri chudan*, tehnički se izvodi brzim podizanjem stopala do visine suprotnog kolena sa povijanjem tela unapred i energičnim izbacivanjem udarne površine – *pete* – unazad, da bi se posle realizovanog udarca peta istom brzinom vratila u početni položaj. Insistiram da u krajnjoj fazi udarca noga bude potpuno ispravljena u položaju paralelno sa podlogom, a glava povijena tako da se putanja udarca može propratiti pogledom. Ovaj udarac se inače sporadično i neobavezno zatiče u samoodbrambenim stilovima, a ja na njegovom usavršavanju insistiram jer će u mnogim segmentima OFANZIVNOG PROGRAMA imati bitnu taktičko-tehničku ulogu.

B) TAKTIČKA POSTAVKA GERI KATE

Taktički koncept GERI KATE osmišljen je kroz jednu *kata kumite* vežbu, kao klasičan *sanppon kumite*⁽²⁸⁾, po svim principima koji karakterišu *karate* veštinu. Za nožne *kata* forme spoznaja taktičkog smisla vežbe je od posebnog značaja jer je veoma teško izvoditi zadate tehnike bez pomoći vizuelizacije zamišljenog protivnika.

Kata kumite GERI KATE

Kandidati stoje u levom borbenom stavu, sa neformalno zauzetim gardom (slika – 073). Napadač izvodi ofanzivnu akciju – desni niski udarac u butinu *low kick* punom snagom, koji kandidat odbija nožnim blokom – *levi hiza uchi uke* (slika – 074). Po odbranjenom udarcu napadač vraća nogu nazad a kandidat odbrane spušta koleno kojim je izveo blok zauzimajući stav – *levi kokutsu* (slika – 075). U neprekinutom kontinuitetu napadač tada zadaje prednji levi – *mae geri chudan*, sa približavanjem zadnje noge, koji kandidat brani kratkim levim nožnim blokom – *hiza soto uke* (slike: 076 – 077) i izvodi kontranapad na tri koraka nožnim udarcima *ushiro geri chudan*: desni (slika – 078), levi (slika – 079) i desni (slika – 080), odbacujući protivnika od sebe.



073



074



075



076



077



078



079



080

C) TEHNIKA IZVOĐENJA GERI KATE

Kata započinje iz neutralnog stava – *heiko dachi* (slika – 081). Tada sledi tehnička akcija: levi nožni blok *hiza uchi uke* (slika – 082) sa iskorakom u levu stranu u stav *zenkutsu dachi* (slika – 083), desni nožni udarac *mae geri chudan* (slika – 084) sa punim iskorakom u desni *zenkutsu* (slika – 085), okret za 180 stepeni sa desnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 086) do desnog stava *zenkutsu dachi* (slika – 087), levi nožni udarac *mae geri chudan* (slika – 088) i iskorak u levi *zenkutsu* (slika – 089).



081



082



083



084



085



086



087



088



089

Tu se pravi kratka pauza, a zatim izvodi okret za 90 stepeni pravo u odnosu na početnu poziciju, sa levim nožnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 090), noga se spušta u stav *kokutsu* (slika – 091) i brzo izvodi blok istom nogom *hiza soto uke* (slika – 092) sa poluokretom, našta se u kontinuitetu nastavljaju tri vezana nožna udarca *ushiro geri chudan* sa spuštanjem noge u skraćeni međustav – desni (slika – 093), levi (slika – 094), desni (slika – 095) uz obavezan prodorni *kiai* i pun okret do desnog stava *zenkutsu dachi* (slika – 096). Mentalna vizuelizacija tokom izvođenja ovog dela kate usredsređena je na koncept *kata kumite* forme GERI KATE.



090



091



092



093



094



095



096

Opet se pravi kratka pauza i nastavlja tehnička akcija: polukružni okret za 90 stepeni udesno sa istovremenim levim nožnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 097) do levog stava *zenkutsu* (slika – 098) i udarac *mae geri chudan* desnom nogom pravo (slika – 099) sa spuštanjem u desni stav (slika – 100). Zatim sledi okret za 180 stepeni prema desnoj strani sa blokom *hiza uchi uke* desnom nogom (slika – 101) do desnog stava *zenkutsu dachi* (slika – 102) i pun levi udarac *mae geri chudan* (slika – 103) koji se završava u levom stavu (slika – 104).



097



098



099



100



101



102



103



104

Sledi pauza, a zatim se izvodi okret za 90 stepeni pravo nasuprot početnoj poziciji, sa levim nožnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 105), noga se spušta u stav *kokutsu* (slika – 106) i brzo izvodi blok istom nogom *hiza soto uke* (slika – 107) sa poluokretom, našta se u kontinuitetu nastavljaju tri vezana nožna udarca *ushiro geri chudan* sa spuštanjem noge u međustav – desni (slika – 108), levi (slika – 109), desni (slika – 110) uz obavezan prodorni *kiai* i pun okret do desnog stava *zenkutsu dachi* (slika – 111). Mentalna vizuelizacija drugi put je usredsređena na koncept *kata kumite* forme GERI KATE.



105



106



107



108



109



110



111

Tu se takođe pravi kratka pauza, zatim izvodi završna akcija: polukružni okret za 90 stepeni udesno sa istovremenim levim nožnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 112) do levog stava *zenkutsu* (slika – 113) i udarac *mae geri chudan* desnom nogom pravo (slika – 114) sa spuštanjem u *zenkutsu dachi* (slika – 115), a onda se u neprekinutom kontinuitetu izvodi široki okret za 180 stepeni prema desnoj strani sa blokom *hiza uchi uke* (slika – 116) do desnog stava *zenkutsu dachi* (slika – 117) i pun levi udarac *mae geri chudan* (slika – 118) koji se završava u levom stavu (slika – 119). Na kraju se duboko udahne, smiri disanje i polako vrati u početni neutralni stav – *heiko dachi* (slika – 120).



112



113



114



115



116



117



118



119



120

V

DRUGA NOŽNA MUAI THAI KATA

MUAI THAI KATU, što se iz njenog naziva može zaključiti, izveo sam pod uticajem borbenih tehnika tajlandskog boksa. Naime, prilikom jednog od boravaka u kineskom borilačkom centru Šaolin⁽²⁹⁾ susreo sam grupu tajlandskih boksera koji su tu pohađali višemesečnu obuku iz *sanda* borenja⁽³⁰⁾ i zbližio se sa njihovim glavnim majstorom. S obzirom na to da smo bili istih godina starosti, tačnije obojica smo prešli pedesetu, osnovna tema naših razgovora odnosila se na problem – kako održati respektivan tehnički nivo i kada se čovek približi starosnoj granici posle koje se ne može ozbiljno oslanjati na uobičajene fizičke komponente veštine. Njegovo viđenje rešenja tog problema uglavnom se svodilo na redukovanje obima tehničkih zahvata, pre svega nožne tehnike, sa ograničavanjem na nekoliko visokih nožnih udaraca koji se bez problema mogu raditi bez obzira na starosnu dob jer je fizička priprema za njih minimalna. U prilog tome, demonstrirao mi je nekoliko *kata* formi koje on lično praktikuje⁽³¹⁾ što mi

je umnogome pomoglo kod osmišljavanja adekvatnog sistema za održavanje sopstvenog nivoa majstorstva. Imajući u vidu da se radi o visokim nožnim tehnikama koje ne iziskuju optimalnu razgibanost mišića i tetiva, iskoristio sam ta iskustva kod planiranja OFANZIVNOG PROGRAMA SAMOODBRANE.

Napominjem da majstori koji se u OFANZIVNI PROGRAM uključuju posle navršene pedesete godine života nisu obavezni da rade MUAI THAI KATU pa će se usavršavanje nožne *karate* tehnike sa njima sprovoditi samo kroz razradu borbenih kombinacija.

A) TEHNIČKI ELEMENTI MUAI THAI KATE

STAVOVI: Jedini borbeni stav koji se pojavljuje u *kati* je *kokutsu dachi*. Radi se na način koji je opisan u drugoj ručnoj *kati* s tim što pažnju treba dodatno usmeriti na održavanje ravnoteže prilikom izvođenja zadatih nožnih tehnika. Pored toga, kao tehnički sekundarnu ali veoma bitnu novinu, kroz stav i kretanje zastupljeno u ovoj formi usavršava se i karakterističan *muai thai* gard, sa visoko podignutim rukama i dlanovima okrenutim prema protivniku, što će kao borbeni faktor biti obrađeno u kasnijem tekstu.

NOŽNI BLOKOVI: Jedini nožni blok koji dominira *katom* je – *hiza uchi uke*, koji se tehnički izvodi širokim energičnim kružnim podizanjem kolena od unutrašnje strane prema spolja, kao u prethodnoj nožnoj formi. Ovde je dopuštena solucija da stopalo noge koja realizuje blok bude povijeno prema dole, po stilskim karakteristikama tajlandskog boksa.

NOŽNI UDARCI: Kroz MUAI THAI KATU usavršavaju se četiri veoma važna udarca na kojima je u velikoj meri zasnovan koncept OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU:

Prvi nožni udarac – *low kick*, bukvalno dominira svim udaračkim disciplinama u kojima se borbe rade sa punim kontaktom⁽³²⁾. Veoma je lak za učenje i korišćenje, a pri tome optimalno delotvoran kao akcija koja često u sportskim borbama odlučuje o pobedi. Tehnički se izvodi visokim podizanjem kolena sa blagim povijanjem tela u stranu i energičnim, veoma brzim, udarcem stopalom u butinu protivnika. Naime, da bi udarac bio delotvoran, mora biti korektno izveden – munjevito, snažno i precizno.

Drugi nožni udarac – *prednja blokada stopalom*, je veoma efikasna tehnika predviđena za bliske distance. Optimalno je primenjiva i u defanzivnom i u ofanzivnom smislu. Zadaje se unutrašnjom stranom stopala frontalnim pravolinijskim presrećućim delovanjem na cevanicu ili natkolenicu protivnika.

Treći nožni udarac – *deashi barai*, je tehnika koja je podjednako zastupljena i u samoodbrambenim i u udaračkim borilačkim vještinama Dalekog istoka. U vješтини *judo* to je jedna od standardnih akcija **čišćenja** energičnim bočnim delovanjem stopalom po potkolenici protivnika da bi se poremetila njegova statika do obaranja na tlo, dok se u *karate*-u i *muai tai*-u isti tehnički postupak koristi ali pre svega u funkciji *udarca* po nogama protivnika, u cilju izazivanja njegovog debalansa, dekoncentracije, pa i bola, to jest povreda u predelu potkolenica kao uvodnoj akciji za zadavanje nekog drugog znatno opasnijeg udarca. Stoga u OFANZIVNOM PROGRAMU KYOKUSHIJUTSU, za razliku od ostalih samoodbrambenih pravaca, *deashi barai* treba tretirati istovremeno i kao *udarac* i kao tehnički postupak obaranja protivnika.

Četvrti nožni udarac – *tobi ushirouchi mawashi geri*, je složena tehnika zastupljena isključivo u udaračkim stilovima. To je udarac spoljašnjom stranom stopala u glavu protivnika, sa skokom i punim okretom tela za 180 stepeni. Pri tome, veoma je lak za usavršavanje jer ne zahteva visok nivo razgibanosti ili neke posebne fizičke pripreme. OFANZIVNI PROGRAM KYOKUSHIJUTSU ovaj udarac tretira sa dva aspekta: Po prvom, *tobi ushirouchi mawashi geri* se vežba zbog toga da bi se stekla iskustvena spoznaja o najoptimalnijim načinima kako se od takve vrste udarca može efikasno odbraniti (kako sam ranije napomenuo radi se kao zamena za standardni visoki nožni udarac – *ushiromawashi geri jodan*). Po drugom, to je udarac maksimalno pogodan za zadavanje iz apsolutno bliske distance, taktički prilagođene samoodbrambenim stilovima, pa se usavršava i sa ciljem kasnijeg korišćenja u borbenoj praksi.⁽³³⁾

B) TAKTIČKA POSTAVKA MUAI THAI KATE

Taktički koncept MUAI THAI KATE osmišljen je kroz jednu *kata kumite* vežbu po principima koji su zastupljeni u borbenom usavršavanju karakterističnom za tajlandski boks. I ovde važi isto pravilo kao u prethodnoj *kati*, da je spoznaja taktičkog smisla vežbe od velikog značaja jer je veoma teško izvoditi nožne forme bez adekvatne vizuelizacije zamišljenog protivnika.

Kata kumite MUAI THAI KATE

U ovoj *kata kumite* vežbi kandidati stoje u slobodnom neutralnom stavu. Napadač izvodi ofanzivnu akciju – desni *low kick* punom snagom, koji kandidat brani nožnim blokom – levi *hiza uchi uke* i uspostavlja borbenu poziciju bliske distance (slika – 121), a onda u neprekinutom kontinuitetu prelazi u ofanzivnu kontra-akciju: desna blokada stopalom u predeo leve butine protivnika sa vraćanjem noge u levi *kokutsu* (slika: 122 – 123).



121



122



123



124

U nastavku ofanzivne akcije sledi približavanje protivniku kretanjem *curikomi* u levom *kokutsu* stavu (slika – 124), levi *deashi barai* sa punim okretom (slika – 125), i završni *tobi ushirouchi mawashi geri jodan* (slika – 126). Kod izvođenja završnog udarca iz skoka treba obratiti pažnju na to da se maksimalno iskoristi pozicija ostvarena zamahom prethodnog nožnog čišćenja kao odraz za skok.



125



C) TEHNIKA IZVOĐENJA MUAI THAI KATE

Kata započinje iz neutralnog stava – *heiko dachi* (slika – 127). Tada sledi tehnička akcija: levi nožni blok *hiza uchi uke* (slika – 128) sa iskorakom u levu stranu u stav *kokutsu dachi* (slika – 129), desni nožni udarac – *low kick* (slika – 130) sa spuštanjem u desni *kokutsu* (slika – 131), okret za 180 stepeni sa desnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 132) do desnog stava *kokutsu dachi* (slika – 133), levi udarac *low kick* (slika – 134) i spuštanje noge u levi *kokutsu* (slika – 135).



127



128



129



130



131



132



133



134



135

Tu se pravi kratka pauza, a zatim izvodi okret za 90 stepeni pravo u odnosu na početnu poziciju, sa levim nožnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 136) i spuštanjem u stav *kokutsu* (slika – 137), našta se u kontinuitetu nastavljaju tri vezane akcije: *desna blokada stopalom* sa vraćanjem noge u početnu poziciju (slike: 138 – 139), *tsurikomi* levi *deashi barai* sa punim okretom (slike: 140 – 141) čiji zamah treba izkoristiti kao odraz za udarac iz skoka – *tobi ushirouchi mawashi geri* (slika – 142), sa doskokom u desni stav *kokutsu dachi* (slika – 143). Mentalna vizuelizacija tokom izvođenja ovog dela kate usredsređena je na koncept *kata kumite* forme MUAI THAI KATE.



136



137



138



139



140



141



142

Opet se pravi kratka pauza i nastavlja tehnička akcija: polukružni okret za 270 stepeni u levo sa istovremenim levim nožnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 144) do levog stava *kokutsu* (slika – 145) i udarac *low kick* desnom nogom pravo (slika – 146) sa spuštanjem u desni *kokutsu* stav (slika – 147). Zatim okret za 180 stepeni prema desnoj strani sa blokom *hiza uchi uke* desnom nogom (slika – 148) do desnog stava *kokutsu dachi* (slika – 149) i pun levi udarac *low kick* (slika – 150) koji se završava u levom *kokutsu* stavu (slika – 151).



143



144



145



146



147



148



149



150



151

Zatim se izvodi okret za 90 stepeni pravo nasuprot početnoj poziciji sa levim nožnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 152), noga se spušta u stav *kokutsu* (slika – 153) našta se u kontinuitetu nastavlja tri vezane nožne akcije: *desna blokada stopalom* sa vraćanjem noge u početnu poziciju (slike: 154 – 155), *tsurikomi* levi *deashi barai* (slike: 156 – 157) čiji zamah treba iskoristiti kao odraz za udarac iz skoka – *tobi ushirouchi mawashi geri* (slika – 158), sa do-skokom u desni stav *kokutsu dachi* (slika – 159). Mentalna vizuelizacija drugi put je usredsređena na koncept *kata kumite* forme MUAI THAI KATE.



152



153



154



155



156



157



158

Tu se pravi kratka pauza, a zatim izvodi završna akcija: polukružni okret za 270 stepeni ulevo sa istovremenim levim nožnim blokom *hiza uchi uke* (slika – 160) do levog stava *kokutsu* (slika – 161) i udarac *low kick* desnom nogom pravo (slika – 162) sa spuštanjem u *kokutsu dachi* (slika – 163), a onda, u neprekinutom kontinuitetu izvodi se široki okret za 180 stepeni prema desnoj strani sa blokom *hiza uchi uke* (slika – 164) do desnog stava *kokutsu dachi* (slika – 165) i pun levi udarac *low kick* (slika – 166) koji se završava u levom stavu (slika – 167). Tu se duboko udahne, smiri disanje i polako vrati u početni neutralni stav – *heiko dachi* (slika – 168). Naglašavam da za sve vreme izvođenja ove *kate* ruke obavezno treba držati u visoko podignutom *muai thai* gardu.



159



160



161



162



163



164



165



166



167



168

VI

MAJSTORSKA KYOKUSHIJUTSU KUSHANKU KATA

KUSHANKU KATA zastupljena je u gotovo svim japanskim *karate* stilovima, u različitim verzijama i pod različitim nazivima. Mada je potekla iz Kine, kao metod borbenog uvežbavanja vojnih kadrova poznat pod nazivom *Kan tien kong*, izvorni oblik ove forme nije ostao sačuvan, pa se može samo konstatovati da je najpribližnija načinu rada koji je karakterističan za južnokineski šaolinski stil *Hung chuan*. Taktičko-tehnički okviri KUSHANKU KATE usavršeni su na japanskom ostrvu Okinava⁽³⁴⁾ tokom XVIII i XIX veka. To je prva i najpoznatija velika *kata* forme u razvoju *karate* veštine.

Sa ovom *katom* sam se susreo pre više od pedeset godina dok sam trenirao *Wado ryu*⁽³⁵⁾ stil, a kasnije sam je decenijama usavršavao kroz *Kyokushinkai karate* u Ojaminjoj verziji *Kanku dai*. Inače, verziju za potrebe OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU osmislio sam u Šaolinu, uz asistenciju kineskih majstora, pa se taj uticaj da zapaziti po osnovu nekoliko elemenata koje sam ugradio u formu. U ovoj verziji, KUSHANKU sam maksimalno prilagodio taktičko-tehničkim zahtevima svog stila forsirajući elemente koje sam smatrao najpogodnijim za korišćenje u samoodbrani, to jest udarce za koje sam procenio da su veoma laki za učenje, održavanje i borbenu primenu.

Napominjem da majstori koji se u OFANZIVNI PROGRAM uključuju posle navršene pedesete godine života nisu obavezni da rade KUSHANKU KATU. Dalje usavršavanje *karate* tehnike sa njima će se sprovoditi po manje zahtevnim kriterijumima, o čemu će više reči biti u poglavljima koja slede.

A) TEHNIČKI ELEMENTI KYOKUSHIJUTSU KUSHANKU KATE

STAVOVI: Kroz ovu formu razrađuje se nekoliko stavova koje uslovno možemo podeliti na *osnovne* i *prelazne*. Grupom *osnovnih stavova* obuhvaćeni su: *zenkutsu dachi* i *kokutsu dachi* – koje od ranije zatičemo u ručnim i nožnim formama OFANZIVNOG PROGRAMA. Što se tiče *prelaznih sta-*

vova, radi se o tehničkim elementima prisutnim uglavnom u udaračkim vještinama pa je predviđeno da ih kandidati usvajaju spontano, pre svega u cilju upoznavanja duha ofanzivnih stilova, bez pretenzija da kasnije budu korišćeni u borbenoj praksi. Pored ranije spominjanog neutralnog stava – *heiko dachi*, u *kati* se pojavljuju: *kiba dachi* – široki tzv. “*jahaći stav*”, *heisoku dachi* sa potpuno sastavljenim stopalima, *tsuru ashi dachi* – takozvani “*ždralov stav*” sa podignutim kolonom jedne noge karakterističan za kineske stilove i *kosa dachi* – stav sa ukrštenim nogama.

RUČNI BLOKOVI: Mada u OFANZIVNOM PROGRAMU insistiram na izvođenju blokova otvorenim šakama, kroz KYOKUSHINJUTSU KUSHANKU KATU uvodim u sistem i dva bloka koja se rade sa stisnutim pesnicama, predviđena za posebne borbene situacije.

Od ručnih blokova koji se rade sa otvorenim šakama zastupljeni su: a) *shotei soto uke chudan*; b) *shotei gedan barai*; c) *nippon shotei uke ne waza*; d) skraćeni frontalni – *shuto uke chudan*; e) *shutomawashi uke* – na način kako je već opisan u drugoj ručnoj *kati*; f) *jodan uke* sa otvorenom šakom kako ga zatičemo u prethodnim ručnim formama; g) *juji uke* – visoki i niski ukršteni blok u varijantama koje su takođe zastupljene u većini samoodbrambenih programa.

Od ručnih blokova sa stisnutim pesnicama izučavaju se: a) *uchi uke chudan* – kao varijanta odbrane od nožnih udaraca i kao način oslobađanja garda u uslovima apsolutno bliske distance; b) *soto uke jodan* – kao varijanta odbrane blok-udarcem od visokih nožnih akcija koje protivnik izvodi iz skoka.

NOŽNI BLOKOVI: U ovoj *kati* zastupljen je samo jedan nožni blok – *hiza soto uke*, koga inače zatičemo u prvoj nožnoj *kati*, ovoga puta kao široku lučnu varijantu sa okretom za 180 stepeni.

RUČNI UDARCI: *Kushanku katom* su obuhvaćene praktično sve ručne tehnike koje sam uvrstio u OFANZIVNI PROGRAM, a to su:

- *seiken tsuki* – u nekoliko tehničkih varijacija, po principima opisanim u prvoj ručnoj *kati*.
- *uraken jodan* – kao standardni *karate* udarac kome će biti pridat poseban značaj u ovom programu.
- *nukite* – udarac vrhovima prstiju, u *kati* ima hipotetičku funkciju taktičkog “zastrašivanja” napadača pa u ovom prikazu neće biti detaljnije razrađivan. Inače, u *Kyokushinjutsu* stilu upotrebnost vrednost udarca *nukite* je uvrštena među specijalne tehnike “zatvorenog tipa” predviđene za individualnu nadgradnju naprednih majstora.

- *shuto jodan* – u taktičkoj funkciji uvodnog udarca, po principima kako je opisan u drugoj ručnoj *kati*.
- *shotei oroshi uchi* – kao jedna od glavnih ručnih dovršavajućih tehnika u *Kyokushinjutsu* stilu.
- *tettsui* – takođe jedna od glavnih ručnih dovršavajućih tehnika u *Kyokushinjutsu* stilu.
- udarci laktovima – *ushiro hiji jodan ate* i *hiji mawashi jodan*, kao noseći udarci sistema *Kyokushinjutsu*.

NOŽNI UDARCI: Kroz *katu* se obrađuje nekoliko nožnih *karate* udaraca, jednostavnih po tehničkim zahtevima i u potpunosti prilagođenih potrebama nadgradnje samoodbrambenih “neudaračkih” stilova, među koje spadaju:

- *mae geri chudan* – onako kako je opisan u prvoj nožnoj *kati*.
- *ushiro geri chudan* – onako kako je opisan u prvoj nožnoj *kati*.
- *hiza chudan* – kao jedan od najzastupljenijih nožnih udaraca u sistemu *Kyokushinjutsu*.
- *soto mawashi geri jodan* – visoka nožna tehnika uvedena kao značajna zamena za nezaobilazni standardni *karate* udarac *mawashi geri jodan* (Vidi: fusnotu br. 12).
- *mae tobi geri* – jednostavni nožni udarac iz skoka koji će, kako će se kasnije videti, imati višestruku edukativnu namenu u PROGRAMU OFANZIVNIH FORMI.

OSTALI TEHNIČKI ELEMENTI: Od ostalih borilačkih tehnika ovom *katom* su obuhvaćeni još:

- udarac glavom – *hitai tsuki*, neprikosnovena defanzivna tehnika koja je prisutna na svim edukativnim nivoima *Kyokushinjutsu* stila.
- tehnika obaranja ručnim čišćenjem uz upotrebu klasičnog *karate* bloka – *uchi uke*.
- nožna čišćenja – *deashi barai*, po principima kako je opisan u drugoj nožnoj *kati* i *ushiomawashi geri ne waza* kao veoma važna novouvedena tehnika.
- klasična *ju jutsu* poluga – *hiji jime ne waza*, obavezno prisutna i dobro poznata u svim samoodbrambenim programima.
- *veliko kinesko bacanje* kao jedan od prepoznatljivih zahvata *Kyokushinjutsu* stila preuzet iz kineske borilačke metodologije.
- davljenje kimonom – *juji jime*, standardna *judo* završnica iz parterne tehničke grupe – *shime waza*.

B) TAKTIČKA POSTAVKA KYOKUSHIJUTSU KUSHANKU KATE

Ova verzija KUSHANKU KATE osmišljena je kao razrada borbe sa deset hipotetičkih protivnika. Zato njen složeni taktičko-tehnički koncept sa- drži osam borbenih *kata kumite* formi, koje se moraju korektno uvežbati da bi tokom kasnijeg individualnog usavršavanja smisao redosleda akcija mogao biti mentalno kontrolisan adekvatnom vizuelizacijom zamišljenih protivnika. Bor- bene *kata kumite* forme tretiraju situacije u kojima je svaki od napadača pojedi- načno eliminisan. U kati se pojavljuju i neutralni povezujući taktičko-tehnički elementi koji služe za održavanje hipotetične samoodbrambene pat-pozicije, ali ti elementi nisu predviđeni za *kata kumite* predstavljanje.

PRVI KUSHANKU KATA KUMITE

Kandidati stoje na veoma bliskoj distanci u visokom stavu *sanchin da- chi*, sa neformalno podignutim gardovima (slika – 169). Napadač izvodi dva vezana udarca – *tsuki chudan*, levi pa desni, koje kandidat brani kratkim bloko- vima – *soto shotei uke* (slika – 170) – *shuto uchi uke* (slika – 171). Bez pauze u akciji kandidat iz mesta izvodi kontranapad – *seiken tsuki chudan* desnom rukom, koji napadač brani levim blokom *shotei gedan barai*, povlačeći se u stav – *zenkutsu dachi* (slika – 172) i žestoko uzvraća desnim nožnim udarcem – *mae geri chudan*, na koji kandidat reaguje odbranom i odbacivanjem njegove noge širokim kružnim desnim blokom – *uchi uke*, sa izvlačenjem tela u stranu (slika – 173). Destabilizovani protivnik tako postaje dobra meta za dovršava- nje levim udarcem u potiljak – *seiken jodan tsuki*, iz potpuno skupljenog stava *heisoku dachi* (slika – 174) i obaranjem ručnim čišćenjem sa levim širokim blokom – *uchi uke*, kojim se deluje na isturenu nogu protivnika, istovremeno izvlačeći telo u suprotnu stranu (slike: 175 – 176 – 177).

Napomena: Ovim segmentom *kate* eliminisan je prvi hipotetički pro- tivnik. Završnica akcije bazirana je na ručnom čišćenju (bez obzira na efekat prethodnog udarca zadatog u potiljak) kao taktičkom potezu sračunatom na to da će oboreni protivnik predstavljati trenutnu smetnju ostalim napadačima koji vrebaju iz tog pravca.



169



170



171



172



173



174



175



176



177

DRUGI KUSHANKU KATA KUMITE

Kandidat stoji u slobodnom visokom stavu dok mu napadač prilazi s leđa i pokušava da ga pasivizira hvatom preko ruku (slika – 178). U momentu bliskog kontakta kandidat mu zadaje visoki levi udarac laktom u glavu – *ushiro hiji jodan ate* (slika – 179), pravi poluokret zauzimajući uvodnu poziciju za adekvatan prihvata (slika – 180) i obara protivnika – *velikim kineskim bacanjem* (slika – 181). Nad oborenim protivnikom uspostavlja polugu – *hiji jime* (slika – 182) i dovršava ga udarcem – *shotei oroshi uchi* (slika – 183).

Napomena: Ovaj segment u *kati* se pojavljuje dva puta zaredom što znači da su hipotetičkim konceptom na taj način eliminisani drugi i treći napadač.



178



179



180



181



182



183

TREĆI KUSHANKU KATA KUMITE

Kandidat stoji u stavu – *kiba dachi*, sa gardom okrenutim ulevo prema protivniku koji se sprema da ga napada sa te strane (slika – 184). Kandidat reaguje kontraofanzivnom serijom: visoki desni – *soto mawashi geri*, koji sprečava moguću napadnu akciju istovremeno razbijajući protivnikov gard i ugrožavajući glavu protivnika (slika – 185), zatim mu zadaje udarac levom nogom u stomak – *ushiro geri chudan*, kojim ga odbacuje unazad (slika – 186), sustiže protivnika, prihvata ga i zadaje desni udarac laktom u glavu iz bliske distance – *mawashi hiji jodan* (slika – 187), na to nadovezuje udarac desnim kolonom u stomak – *hiza chudan* (slika – 188) i obara prihvaćenog protivnika levim čišćenjem – *deashi barai* (slika: 189 – 190).



184



185



186



187



188



189



190

Napomena: Ovu *kata kumite* formu obavezno treba usavršavati i prema levoj i prema desnoj strani jer je tako koncipirana i u *kati*, kao odvojene akcije istog sadržaja prema dvojici protivnika (četvrti i peti hipotetički napadač) koji napadaju sa bokova.

ČETVRTI KUSHANKU KATA KUMITE

Kandidat stoji u levom stavu *kokutsu dachi*, ispred njega napadač u levom stavu *zenkutsu*. Napadač se sprema da izvede ofanzivnu akciju na koju kandidat reaguje presretanjem upućujući mu visoki desni – *shuto jodan*, iz suprotnog garda, koji napadač izbegava pomeranjem glave unazad (slika – 191), pa kandidat zadaje još jedan udarac – *mae geri chudan*, desnom nogom, kojim odbacuje napadača (slika – 192). Da bi osujetio mogućnost eventualnog kontranapada, kandidat u skoku prilazi napadaču do pozicije apsolutno bliske distance, u stavu – *kosa dachi* i zadaje mu udarac u koren nosa – *uraken* (slika – 193), koji ne ostvaruje željeni efekat jer napadač refleksno pomera glavu u stranu i pokušava da zablokira kandidata širokim hvatom preko ruku (slika – 194). Kandidat zato preduzima energično oslobađanje od hvata trzajem obe ruke sa istovremenim dvostrukim blokom *nippon uchi uke* povlačeći se u desni *zenkutsu* (slika – 195), uspostavlja hvat poziciju i dovršava protivnika silovitim udarcem glavom – *hitai tsuki* (slike: 196 – 197). Ovim segmentom *kate* eliminisan je šesti hipotetički protivnik.



191



192



193



194



195



196



197

PETI KUSHANKU KATA KUMITE

Kandidat stoji u desnom stavu *zenkutsu* dok mu napadač prilazi otpozadi u levom slobodnom stavu i zadaje desni *mae geri* u leđa (slika – 198), na koji kandidat reaguje širokim okretom za 180 stepeni, sa blokom – *hiza soto uke* (slika – 199) i kontraudarcem *tettsui jodan* (slika – 200), posle koga ga sa obe ruke energično odbacuje od sebe (slika – 201).

Napomena: Ovim segmentom *kate* eliminisan je sedmi hipotetički protivnik. Odbacivanje nadvladanog protivnika energičnim guranjem obrađuje se samo kroz *kata kumite* zbog bolje koncepcije završnice izdvojene akcije, mada se u samoj *kati* taj potez ne radi.



198



199



200



201

ŠESTI KUSHANKU KATA KUMITE

Kandidat izvodi manevar “zastrašivanja” protivnika upućivanjem desnog udarca – *nikite*, sa dubokim iskorakom u *zenkutsu dachi*, što protivnik brani unakrsnim blokom (slika – 202). Protivnik tada započinje uspostavljanje klasične poluge na šaci – *tekubi waza*, uvrtnjem ručnog zgloba (slika – 203), što kandidat izbegava punim okretom za 180 stepeni do stava – *kiba dachi* i u kontinuitetu za-

daje udarac – *tettsui* levom rukom u kičmu protivnika (slika – 204). Zatim istom rukom, iz mesta zadaje udarac u glavu – *uraken* (slika – 205), prelazi u levi stav *zenkutsu* i zadaje silovit udarac laktom iz apsolutne blizine – *hiji mawashi jodan* oslobođenom desnom rukom (slika – 206). Akciju završava hvatom protivnika za kimono (slika – 207) i lučnim povlačenjem izvodi bacanje onesposobljenog protivnika u suprotnu stranu (slika – 208).

Napomena: Ovim segmentom *kate* eliminisan je osmi hipotetički protivnik. Odbacivanje pasiviziranog protivnika energičnim povlačenjem za kimono i kružnim bacanjem, u *kati* se uvežbava kao manevar ometanja akcije preostalih hipotetičkih napadača.



202



203



204



205



206



207



208

SEDMI KUSHANKU KATA KUMITE

Kandidat stoji u desnom stavu sa visoko podignutim gardom, dok njegov protivnik sa bočne strane izvodi silovitu akciju iz skoka – *mae tobi geri*, desnom nogom, koju kandidat brani visokim levim blok-udarcem *soto uke*, istovremeno sklanjajući telo kružnim manevrom za 270 stepeni do stava – *he-isoku dachi* (slike: 209 – 210). U trenutku doskoka protivnika, kandidat se spušta na koleno i izvodi obaranje desnim čišćenjem – *ushiromawashi geri ne waza* (slike: 211 – 212), a onda prilazi oborenom protivniku i dovršava ga davljenjem kimonom – *juji jime* (slika – 213). Ovim segmentom *kate* eliminisan je deveti hipotetički protivnik.



209



210



211



212



213

OSMI KUSHANKU KATA KUMITE

Kandidat zauzima poziciju u parteru oslonjen na desno koleno, dok ga protivnik, koji stoji iznad njega, napada niskim udarcem – *mae geri* sa namerom da ga pogodi u lice, što kandidat brani unakrsnim blokom – *juji uke* (slika – 214). Protivnik tada izvodi drugi napad, desnom rukom u glavu – *seiken tsuki*, koji kandidat brani visokim unakrsnim blokom – *juji uke*, podižući telo u levi stav *zenkutsu* (slika – 215), zatim hvata napadnu ruku protivnika, povlači ga prema sebi sa naglim prelaskom u stav *kokutsu* (slika – 216) i zadaje mu iz mesta kratki *mae geri chudan* levom nogom (slika – 217). Kontraofanzivnu akciju kandidat završava nožnim udarcem iz skoka *mae tobi geri* (slika – 218), zadavanjem ručnog udarca *uraken jodan* (slika – 219) i obaranjem onesposobljenog protivnika ručnim čišćenjem pomoću desnog bloka *uchi uke* (slike: 220 – 221). Ovim segmentom *kate* eliminisan je i poslednji, deseti hipotetički protivnik.



214



215



216



217



218



219



220



221

C) TEHNIKA IZVOĐENJA KYOKUSHINJUTSU KUSHANKU KATE

Kata započinje iz stava – *heisoku dachi* sa karakterističnim šaolinskim pozdravom: naklon sa šakama postavljenim u položaj “desna pesnica naslonjena na levi dlan” (slika – 222). Ovakav pozdrav prisutan je u svim japanskim *katama* koje se direktno oslanjaju na šaolinsku tehniku, tj. na takozvane – *Šorin forme* (vidi: fusnotu br. 7). Zatim se radi korak nazad sa zauzimanjem istog stava, dok se dlanovi, levi preko desnog sa sastavljenim palčevima, usporeno spuštaju u donji položaj (slika – 223), a onda u istom kontinuitetu podižu visoko iznad glave sa “pogledom usmerenim prema nebu” (slika – 224), što je prepoznatljivi ritual u svim varijetetima KUSHANKU KATE. Pozdravni ritual završava se širokim kružnim pokretom spuštanja dlanova do položaja kada se desni dlan oslanja na levi (slike: 225 – 226).



222



223



224



225



226

Sledi pripremno sagledavanje hipotetičke borbene situacije, usporeni levi *shutomawashi uke* u levu stranu (slika – 227) i usporeni desni *shutomawashi uke* u desnu stranu (slika – 228) iz stava *kokutsu dachi*, a zatim prva borbena akcija: desni *shotei uke chudan* (slika – 229), levi skraćeni *shuto uke chudan* (slika – 230), desni *seiken chudan tsuki* (slika – 231), sva tri iz stava – *heiko dachi*. U neprekinutom kontinuitetu akcija se nastavlja: desnim širokim blokom *uchi uke*, sa dubokim bočnim iskorakom u levu stranu (slika – 232), levi visoki ručni udarac *seiken jodan tsuki*, uz obavezan *kiai*, sa približavanjem levog stopala prema desnom do stava *he-isoku dachi* (slika – 233) i široki blok *uchi uke*, levom rukom, sa dubokim bočnim iskorakom u desnu stranu (slika – 234), čime je hipotetički eliminisan prvi od deset zamišljenih protivnika po principima prve *Kushanku kata kumite* vežbe.



227



228



229



230



231



232



233



234



235

Posle kratke pauze kontinuitet *kate* se nastavlja neutralnim akcijama odbijanja preostalih napadača: okret za 90 stepeni i ispućavanje dva istovremena udarca prema nazad – *mae geri chudan-uraken jodan* iz desnog stava *kokutsu* (slike: 235 – 236), pa okret za 180 stepeni prema početnoj poziciji – *shutomawashi uke* levi iz levog stava (slika – 237), *shutomawashi uke* desni sa kretanjem prema napred (slika – 238), *shutomawashi uke* levi sa kretanjem prema napred (slika – 239) i udarac *nukite*, sa punim iskorakom u desni *zenkutsu dachi*, uz obavezan *kiai* (slike: 240 – 241).



236



237



238



239



240



241

Ponovo se pravi kratka pauza, a onda izvodi neutralna preventivna akcija odbijanja hipotetičkih napadača: poluokret unazad sa levim blokom – *shotei gedan barai* (slika – 242), *shuto jodan* desni iz kontragarda sa punim okretom u mestu (slika – 243) i desni *mae geri chudan* (slika – 244).

Na tu akciju nadovezuje se: spućtanje noge u međustav sa levim udarcem – *ushiro hiji jodan ate* (slika – 245) iz mesta, okret u pravcu početne pozicije sa zauzimanjem garda za bacanje u stavu *zenkutsu dachi* (slika – 246), tehnički pokret koji simbilozuje *veliko kinesko bacanje* iz stava *kiba dachi* (slika – 247), uspostavljanje poluge na laktu i zadavanje dovršavajućeg udarca *shotei oroshi uchi* nad oborenim protivnikom uz obavezan *kiai* (slika – 248) i izvlaćenje iz akcije do stava – *tsuru ashi dachi* (slika – 249).

Bez pauze ponavlja se isti složeni postupak u pravcu početne pozicije: *desni shuto jodan* – iz kontragarda (slika – 250) kao uvod u desni *mae geri chudan* (slika – 251), spuštanje noge u međustav sa levim udarcem *ushiro hiji jodan ate* iz mesta (slika – 252), okret za 180 stepeni sa zauzimanjem pozicije za bacanje u stavu *zenkutsu dachi* (slika – 253), tehnički pokret koji simbolizuje *veliko kinesko bacanje* iz stava *kiba dachi* (slika – 254), uspostavljanje poluge na laktu i zadavanje dovršavajućeg udarca *shotei oroshi uchi* nad obojenim protivnikom uz obavezan *kiai* (slika – 255) i izvlačenje iz akcije do stava – *tsuru ashi dachi* (slika – 256). U ovom delu *kate* eliminisani su drugi i treći hipotetički protivnik po principima druge *Kushanku kata kumite* vežbe.



242



243



244



245



246



247



248



249



250



251



252



253



254



255



256

Sledi pauza, pa okret u pravcu početne pozicije uz silazak u stav *kiba dachi*, sa usporenim, kontrahovanim disanjem (slika – 257) i zauzimanje borbenog garda prema levoj strani (slika – 258), kao uvod u tehničku akciju: *soto mawashi geri jodan* – desnom nogom prema levoj strani (slika – 259), *ushiro geri chudan* – levom nogom pravo (slika – 260), *mawashi hiji jodan* – desnom rukom iz okreta u istom pravcu (slika – 261), *hiza chudan* desni u mestu (slika – 262) i čišćenje *deashi barai* levom nogom (slika – 263).

U kontinuitetu ista tehnička akcija se ponavlja i na suprotnu, desnu stranu, to jest silazak u stav *kiba dachi*, sa usporenim kontrahovanim disanjem (slika – 264) i zauzimanje borbenog garda prema desnoj strani (slika – 265), kao uvod u: *soto mawashi geri jodan* – levom nogom prema desnoj strani (slika – 266), *ushiro geri chudan* – desnom nogom pravo (slika – 267), *mawashi hiji jodan* – levom rukom iz okreta u istom pravcu (slika – 268), *hiza chudan* levi u mestu (slika – 269) i čišćenje *deashi barai* desnom nogom (slika – 270). U ovom delu *kate* eliminisani su četvrti i peti hipotetički protivnik po principima treće *Kushanku kata kumite* vežbe.



257



258



259



260



261



262



263



264



265



266



267



268



269



270

U neprekinutom kontinuitetu *kata* se nastavlja neutralnim izučavanjem borbene situacije sa kretanjem u pravcu početne pozicije u stavu *kokutsu dachi* i usporenim blokom *shutomawashi uke*: levi *shutomawashi* polulevo (slika – 271), desni *shutomawashi* polulevo (slika – 272), desni *shutomawashi* poludesno (slika – 273), levi *shutomawashi* poludesno (slika – 274).

Posle opisanog usporenog taktičkog uvoda kreće energična borbena akcija: prelazak u levi stav *zenkutsu dachi* – pravo, sa istovremenim levim blokom *jodan uke* i udarcem *shuto jodan* (slika – 275), *mae geri chudan* desnom nogom (slika – 276), poskok u stavu *kosa dachi* sa udarcem – *uraken* (slika – 277), zauzimanje dubokog desnog stava *zenkutsu dachi* sa oslobađanjem od hvat pozicije (slika – 278), hvat protivnika za kimono i zadavanje silovitog udarca glavom – *hitai tsuki* (slike: 279 – 280) uz obavezan *kiai*. U ovom delu *kate* eliminisan je šesti hipotetički protivnik po principima četvrte *Kushanku kata kumite* vežbe.



271



272



273



274



275



276



277



278



279



280



281

Bez pauze, dalje se radi okret za 180 stepeni suprotno od početne pozicije, sa širokim blokom desnim kolonom – *hiza soto uke* i istovremenim udarcem – *tettsui jodan* uz obavezan *kiai* (slika – 281). U ovom delu *kate* eliminisan je sedmi hipotetički protivnik po principima pete *Kushanku kata kumite* vežbe.

Kontinuitet *kate* još jednom se usmerava na neutralne akcije odbijanja preostalih hipotetičkih napadača. Kandidat brzo spušta telo na tlo uz oslonac na levo koleno kao manevar preventivnog sklanjanja silaskom u parter (slika

– 282), a zatim se okreće u mestu prema početnoj poziciji i izvodi tri puta za redom dvostruki blok – *nippon shotei uke ne waza* iz niskog stava sa osloncem na koleno, levi-desni-levi (slike: 283 – 284 – 285). Bez pauze, podiže se prema levoj strani u levi stav *kokutsu dachi* sa blokom *uchi uke* (slika – 286), zadaje dva udarca – *nippon seiken jodan tsuki* (slike: 287 – 288), okreće se u stavu *kokutsu dachi* za 180 stepeni sa blokom *uchi uke* (slika – 289), zadaje još dva udarca – *nippon seiken jodan tsuki* (slike: 290 – 291), zadaje dvostruki udarac – *mae geri-uraken jodan* sa okretom u desno (slike: 292 – 293), a onda sa blokom *shutomawashi uke* prelazi u levi stav – *kokutsu* (slika – 294) u pravcu suprotnom od početne pozicije *kate*.



282



283



284



285



286



287



288



289



290



291



292



293



294

Poslednji put pravi se kratka pauza a onda sledi akcija: bodući udarac – *nu-kite* sa iskorakom u desni *zenkutsu dachi* (slike: 295 – 296), okretanje tela za 180 stepeni pravo da bi se izbegla poluga na blokiranoj šaci (slike: 297 – 298), prelazak u stav *kiba dachi* sa istovremenim levim udarcem – *tettsui chudan* (slika – 299), ispucavanje udarca – *uraken jodan*, istom rukom (slika – 300), zadavanje završnog udarca desnim laktom *mawashi hiji jodan* sa prelazom u levi stav *zenkutsu dachi* (slika – 301), i odbacivanje protivnika povlačenjem za kimono i kružnim bacanjem sa punim okretom za 180 stepeni do desnog stava *zenkutsu* u pravcu početne pozicije *kate* (slika – 302). U ovom delu *kate* eliminisan je osmi hipotetički protivnik po principima šeste *Kushanku kata kumite* vežbe.



295



296



297



298



299



300



301



302

Bez pauze kandidat se okreće za 270 stepeni sa levim ručnim blok-udar-
cem *soto jodan uke* do stava – *heisoku dachi* (slika – 303), silazi u parter, radi
nožno čišćenje – *ushiromawashi geri ne waza* (slike: 304 – 305) i akciju zavr-
šava davljenjem hvatom za okovratnik kimona – *juji jime* sa osloncem na levo
koleno uz obavezni *kiai* (slika – 306). U ovom delu *kate* eliminisan je deveti
hipotetički protivnik po principima sedme *Kushanku kata kumite* vežbe.



303



304



305



306



307



308

Ne prekidajući kontinuitet kandidat završava tehničku formu: niskim blokom – *juji uke*, u levu stranu iz prelaznog spuštenog stava (slika – 307), visokim blokom – *juji uke* sa podizanjem u levi stav *zenkutsu* (slika – 308), povlačenjem u *kokutsu dachi* (slika – 309) kao uvodu za levi kratki *mae geri chudan* iz mesta (slika – 310), visokim nožnim udarcem iz skoka – *mae tobi geri jodan* desnom nogom (slika – 311), doskokom u desni *zenkutsu* sa udarcem – *uraken jodan* uz obavezan *kiai* (slika – 312) i ručnim čišćenjem pomoću bloka – *uchi uke ne waza* sa okretom za 180 stepeni uz oslonac na levo koleno u pravcu početne pozicije *kate* (slika – 313). U poslednjem delu *kate* eliminisan je deseti hipotetički protivnik po principima osme *Kushanku kata kumite* vežbe.



309



310





312



313

Ritual završetka KYOKUSHINJUTSU KUSHANKU KATE je jednostavan. Kandidat se polako podiže do stava *heisoku dachi*, spušta dlanove, odstupa korak nazad i izvodi ritualni naklon sa šakama u položaju za karakteristični šaolinski pozdrav (slike: 314 – 315).



314



315

VII

OFANZIVNE SLOBODNE BORBENE KOMBINACIJE

Paralelno sa izučavanjem tehničkih *kata* formi neophodno je posvetiti bar minimum vremena usavršavanju neformalnih borbenih kombinacija. One se rade iz slobodnog borbenog garda sa skraćenim varijetetima ispucavanja ručnih i nožnih udaraca prilagođenih striktno borbenom korišćenju. Ovde su kandidati date neograničene mogućnosti izbora udaraca koje će usavršavati, spontano se opredeljujući samo za tehnike koje im najviše leže i koje im ulivaju najviše poverenja, to jest tehnike koje će kasnije usvojiti kao svoje ofanzivne “specijal-

ke”. Preporučujem da pomenuti segment uvežbavanja kandidati organizuju samostalno, svaki za sebe, izvan redovnih klupskih termina, na primer, kao sastavni deo individualnih kondicionih treninga u prirodi. Biće sasvim dovoljno da se odabrana kombinacija odradi desetak puta, kao žustra, snažna, beskompromisna akcija, bez opterećivanja estetikom i eventualnim propustima zbog tehnički neusavršenih pokreta. Kasnije, te kombinacije treba uvežbavati na “fokuserima” kao optimalnoj prelaznoj fazi sa tehničkog aspekta na energetski i borbena-funkcionalni. Prilikom rada sa svojim učenicima forsirao sam četiri takve kombinacije, koje ću prezentirati u nastavku teksta. Svaku od njih kandidati mogu prihvatiti u izvornom obliku, redukovati njihov obim prema sopstvenom nahodanju, ili ih iskoristiti samo kao šablon prema kome će osmisliti sopstvene ofanzivne akcije.

Dužan sam da upozorim kandidate na “psihološku zamku” koja prati rad slobodnih borbenih kombinacija. Ta vrsta treninga mnogo je interesantnija i dinamičnija od usavršavanja klasične udaračke tehnike po dalekoistočnim principima, međutim, oslonac samo na praktikovanje borbenih kombinacija, bez doterivanja tehnike kroz *karate kate*, neminovno rezultira svojevrsnim udaračkim laicismom, koji je daleko ispod nivoa ozbiljne veštine.

Posebno napominjem da za kandidate koji se u OFANZIVNI PROGRAM uključuju posle navršene pedesete godine života, *prva i druga borbena kombinacija* predstavljaju minimalnu tehničku bazu za usavršavanje nožnih *karate* udaraca, pa se od njih očekuje da taj tehnički segment savladaju do perfekcionizma.

PRVA SLOBODNA BORBENA KOMBINACIJA

Iz slobodnog levog borbenog garda ispucava se uvodna ručna serija: *nippon jodan tsuki* levi i desni (slike: 316 – 317), desni *low kick* sa vraćanjem noge u početnu poziciju (slika – 318), prednji levi *mae geri chudan* iz mesta (slika – 319), i završni *ushiro geri chudan* desnom nogom sa punim okretom (slika – 320).



316



317



318



319



320

DRUGA SLOBODNA BORBENA KOMBINACIJA

Iz slobodnog borbenog garda ispucava se serija od tri snažna ručna udarca: *sanppon jodan tsuki* levi – desni – levi (slike: 321 – 322 – 323). Na to se nadovezuje nožna akcija: *tsurikomi mae geri chudan* levi (slike: 324 – 325), desni *soto mawashi geri jodan* (slika – 326), levi *ushiro geri chudan* (slika – 327), desni *ushiro geri chudan* (slika – 328).



321



322



323



324



325



326



327



328

TREĆA SLOBODNA BORBENA KOMBINACIJA

Iz slobodnog levog borbenog garda ispucava se serija od dva snažna leva ručna udarca – *uraken jodan* sa podignutim blokom kolenom (slike: 329 – 330), na koji se nadovezuju – desni *giaku shotei jodan* (slika – 331), *mawashi hiji jodan* istom rukom (slika – 332), *hiza chudan* desnim kolenom i kratko povlačenje tela unazad (slike: 333 – 334), posle kojih sledi žustra završnica – levi *mae geri chudan* iz mesta (slika – 335) i ispucavanje udarca iz skoka *mae tobi geri jodan* (slika – 336).



329



330



331



332



333



334



335



336

ČETVRTA SLOBODNA BORBENA KOMBINACIJA

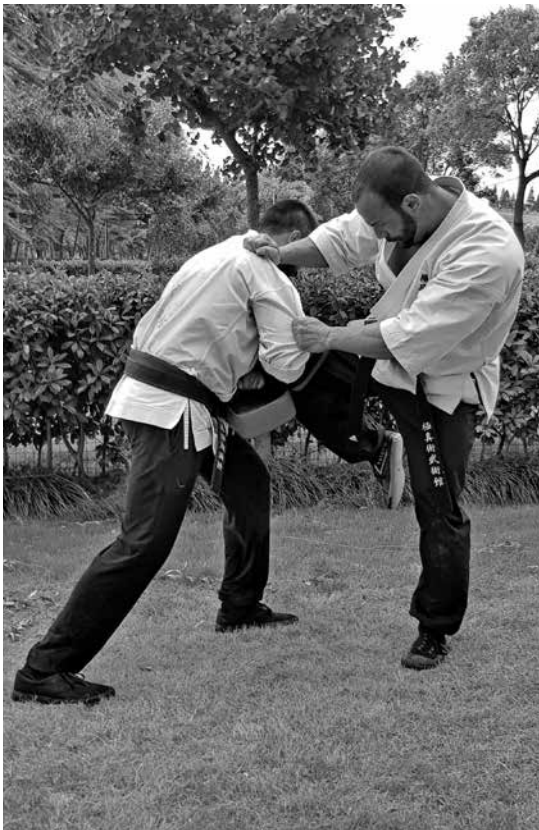
Iz slobodnog borbenog garda ispucava se snažna uvodna ručna serija: *ni-ppon jodan tsuki* levi i desni (slike: 337 – 338). Zatim u kontinuitetu sledi vezana nožna akcija: *hiza chudan* desni iz neposredne blizine (slika – 339), čišćenje *deashi barai* levom nogom (slika – 340), udarac iz skoka sa punim okretom tela *tobi ushi-rouchi mawashi geri jodan* desnom nogom (slika – 341), čišćenje *ushiro mawashi geri ne waza* desnom nogom sa spuštanjem na levo koleno (slika – 342).



337



338



339



340



341



342

VIII

USAVRŠAVANJE TEHNIČKOG ASPEKTA OFANZIVNOG PROGRAMA

Tehnički aspekt OFANZIVNOG PROGRAMA intenzivno treba izučavati četiri meseca od ukupno godinu dana, koliko je predviđeno da traje savladavanje ovog vida borenja, da bi sledbenici samoodbrambenih stilova stekli minimalna tehnička znanja iz *karate* veštine. Akcenat staviti na osnovne *kate* i stalno obnavljanje nožne tehnike. Preporučujem da se u okviru svakog redovnog treninga, kroz segment uvodnog zagrevanja, ubaci desetak minuta za izvođenje nožnih udaraca, bar po pet puta svakom nogom i to: *mae geri chudan* (levi i desni), *ushiro geri chudan* (levi i desni), *soto mawashi geri jodan* (levi i desni), *tobi ushirouchi mawashi geri* (samo desni), *mae tobi geri* (samo desni) i čišćenje – *ushiromawashi geri ne waza* (samo desnom nogom). Takođe, na kraju treninga posvetiti 10 do 15 minuta grupnom izvođenju osnovnih *kata* formi, bar po dve, po redosledu: prva ručna – druga nožna, odnosno, druga ručna – prva nožna. Na izdvojenim terminima određenim isključivo za izučavanje OFANZIVNOG PROGRAMA, to jest minimum jedan takav termin nedeljno, tehnički aspekt obrađivati studiozno.

Što se tiče majstorske KUSHANKU KATE njeno usavršavanje je programski predviđeno pre svega za majstore *Kyokushinjutsu* stila dok će za ostale zainteresovane kandidate, iz drugih samoodbrambenih pravaca, biti sasvim dovoljno da se sa njom upoznaju kroz grupni rad, uz izvođenje pojedinačnih elemenata na komandu instruktora.

U cilju što lakšeg savladavanja programa, posebno preporučujem dva obavezna tehnička *karate* seminara. Prvi takav seminar treba organizovati na početku, kao tehnički uvod, na kome bi se razradile četiri osnovne *Kyokushinjutsu kate*. Drugi tehnički seminar bio bi posvećen samo majstorskoj KUSHANKU KATI koji se, po mogućnosti, može održati tokom trećeg meseca ofanzivne obuke. Seminarski pristup, na kome su kandidati iz neudaračkih stilova u višednevnom kontinuitetu usredsređeni samo na *karate* tehniku, do sada se pokazao kao veoma delotvoran, zato što se nastavak njihovog usavršavanja dalje svodio samo na ponavljanje programa bez gubljenja vremena na objašnjavanje taktičko-tehničkih finesa.

DRUGO POGLAVLJE

- TAMESHIWARI - ENERGETSKI ASPEKT PROGRAMA OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU

I

TAMESHIWARI

Kao što sam napomenuo u uvodnom poglavlju: ako se za tehnički aspekt OFANZIVNOG PROGRAMA može reći da zaostaje u odnosu na uobičajene kriterijume *karate* veštine, energetski aspekt te kriterijume apsolutno prevazilazi. Naime, predviđeni TAMESHIWARI program koncipiran je tako da se energetski učinak osnovnih udaraca zastupljenih u sistemu zaista dovede do nivoa ubitačne razornosti što sa borbenog aspekta ima višestruki značaj. Mada sam se ovom temom bavio u svojim ranijim knjigama, neće biti na odmet da neke stvari ponovim i dodatno pojasnim.

A) RAZARAJUĆI EFEKAT BORBENE AKCIJE

Za razliku od drugih metoda uvežbavanja snage udaraca u borilačkim veštinama, kao što su rad na boksterskoj vreći, fokuserima ili *makiwari*⁽³⁶⁾, *tameshiwari* najbrže dovodi do sticanja sposobnosti ostvarivanja ubitačnih efekata kroz trenutno oslobađanje energije preko udarnih površina. Stalnim i postupnim praktikovanjem ovog metoda dolazi do konkretne realizacije fundamentalnog principa japanske borilačke teorije – *shuchu ryoku* – koncentracija pažnje i snage u jednoj tački za vreme izvođenja akcije, bez koga je upotrebnost vrednost veštine nezamisliva. Kako ćemo kasnije videti u narednom poglavlju posvećenom taktičkim aspektima, cilj OFANZIVNOG PROGRAMA nije nadmetanje niti poentiranje u borbi već apsolutna dominacija nad protivnikom koju treba ostvariti brзом i tehnički jednostavnom akcijom, svodeći samoodbrambeni proces na stvaranje uslova za izvođenje beskompromisne i povrh svega razorne završnice.

Interesantno je da svi borilački stilovi u kojima su zastupljene udaračke tehnike glorifikuju *tameshiwari* iz istih razloga na kojima i ja insistiram, a da je pri tome, *tameshiwari* praksa potpuno istisnuta u većini klubova. Pojedinačne inicijative po pitanju održavanja ove prakse su retke i pretežno su orijentisane na pripreme za demonstracione nastupe na revijama borilačkih veština, što uglavnom nema nikakve veze sa sistematskom borbenom obukom kandidata. Osnovni razlozi odustajanja od *tameshiwari*-ja su objektivne teškoće oko organizacije takvog oblika grupne obuke, neophodni prateći finansijski izdaci, i povrh svega nestručnost trenerskog kadra. Prema mojim iskustvima sa preko stotinu *tameshiwari* seminara koje sam održao, finansijski troškovi i uloženi napor zaista su dali rezultate jer je učinak na napredovanje kandidata bio toliko značajan da ću na tome i nadalje in-

sistirati favorizujući *tameshiwari* kao *borbeni faktor bez koga se ne može*. Zlurade komentare kritičara *tameshiwari*-ja koji se svode na glupavu konstataciju da “*cigla ne uzvraća udarac*” ne treba prihvatati za ozbiljno jer cilj ovog načina usavršavanja nije “*razbijanje cigle*” već sticanje sposobnosti za izvođenje ekstremno razorne akcije na koju protivnik neće biti u stanju da uzvrati.⁽³⁷⁾

B) SPONTANA KOREKCIJA TEHNIČKIH PROPUSTA

Mada je PROGRAMOM OFANZIVNIH FORMI striktno predviđeno da se *tameshiwari* obuka može sprovoditi samo sa kandidatima koji su korektno savladali osnovne tehničke elemente *karate* vještine, treba računati sa tim da će izvesni propusti u načinu izvođenja udaraca ostati prisutni do daljeg, imajući u vidu da se ovde ipak radi o kandidatima kojima udarački aspekti nisu specijalnost. Ti propusti se po pravilu svode na problem ispravnosti putanje zamaha udarca, ispravnost udarne površine kojom se udarac zadaje i preciznost udarca u odnosu na objekat prema kome je upućen. Pomenuti problemi posebno dolaze do izražaja kod usavršavanja *tameshiwari* programa, ali se istovremeno *tameshiwari* pokazao kao optimalan način za spontano korigovanje eventualnih tehničkih propusta te vrste.

Naime, samo tehnički ispravan udarac može ostvariti dobar rezultat na *tameshiwari* testu, što praktično znači da se stalnim praktikovanjem *tameshiwari*-ja paralelno usavršava i dorađuje tehnika izvođenja zadatog udarca. Mada i tehnički neispravan udarac, u principu, može izazvati efekat razornosti, taj efekat će biti sveden na ograničen broj pokušaja, uz obavezno, lakše ili teže povređivanje udarne površine, što će predstavljati nesumnjiv pokazatelj neispravne tehnike. Kao spontani odgovor sledi samokorekcija putanje zamaha i adekvatnije naglašavanje udarne površine što poboljšava efekat rada čak i bez savetodavne intervencije instruktora.

Isto zapažanje važi i za preciznost, jer samo precizan udarac može ostvariti željeni rezultat na *tameshiwari* testu. To praktično znači da se sistematskim usavršavanjem *tameshiwari*-ja paralelno uvežbava i preciznost izvođenja zadate udaračke tehnike. Konkretno, svaki neprecizan pokušaj rezultiraće bolom i strahom od povređivanja udarne površine, našta kao spontana reakcija gotovo nesvesno sledi samokorekcija preciznosti akcije kod ponovljenog zamaha.

Najzad, sistematskim praktikovanjem *tameshiwari*-ja spontano dolazi do konačnog definisanja i ojačavanja udarnih površina preko kojih se realizuje sila udaraca, kroz sticanje sposobnosti za nesvesnu trenutnu i pravovremenu kontrakciju mišića i vezivnog tkiva udarne površine, koja će se, tokom vremena, potpuno adaptirati na podnošenje sile otpora i očvrnuti u dovoljnoj meri da se udarac može bezbedno testirati neograničen broj puta.

C) STICANJE I STABILIZACIJA BORBENOG SAMOPOUZDANJA

Permanentnim demonstriranjem razornosti udaraca na *temeshiwari* testovima kandidati spontano stiču poverenje u upotrebnu vrednost svoje tehnike. Mada će u uslovima realne borbe realizacija te tehnike zavisiti od niza drugih okolnosti, svest o razornosti uvežbanih udaraca sama po sebi biće dovoljna da kandidatu pruži realno samopouzdanje i sigurnost u sopstvene odbrambene sposobnosti.

Pored toga, *tameshiwari* praksa predstavlja svojevrsnu adaptaciju na blokirajuće, stresne situacije, praćene navalom osećaja nesigurnosti, odnosno racionalnih i iracionalnih strahova pred neposrednu akciju. Uopšteno posmatrano takvo mentalno stanje je po kvalitetu približno stanju stresa koji se pojavljuje u uslovima ulaska u konkretne realne sukobe, s tim što je kandidat ovde suočen samo sa samim sobom i predmetom koji treba da razbije udarcem. To stanje posebno je intenzivno izraženo u situacijama kada se *tameshiwari* test radi pred drugim ljudima ili širim auditorijumom kao javna demonstracija veštine. Povremenim izlaganjem ovakvoj vrsti situacija kod kandidata postepeno dolazi do privikavanja na tzv. “udarački stres”, to jest, dolazi do formiranja emocionalne otpornosti na takve i slične situacije.

Na kraju, *tameshiwari* iskustvo kao specifičan, teško opisivi, lični psiho-fizički doživljaj, može poslužiti kao veoma efikasan objekat vezivanja pažnje prilikom uspostavljanja koncentracije neposredno pred stupanje u realni sukob sa konkretnim protivnikom, gde se eventualna navala straha ili treme otklanja trenutnim dovodenjem svesti u imaginarno iskustvo prisećanjem na mentalno stanje karakteristično za realizaciju uspešno odrađenog *tameshiwari* testa.⁽³⁸⁾

II

ORGANIZACIJA TRENINGA I POSTUPAK REALIZACIJE TAMESHIWARI TESTOVA

A) NAČINI TESTIRANJA UDARACA

Praksa usavršavanja i testiranja udaraca metodom *tameshiwari* sprovodi se kroz tri modaliteta. Prvi je, takozvano, pojedinačno razbijanje predmeta postavljenih “na most”. To je najbezbedniji i najlakši način gde se objekat na kome se udarac testira postavlja sa stabilnim dvostrukim osloncem. Drugi način je pojedinačno lomljenje predmeta koje u rukama drži asistent, što je znatno teže, imajući u vidu da u momentu oslobađanja energije, nenamernim pomeranjem ruku asistenta pod pritiskom sile udarne površine dolazi do delimične

amortizacije i slabljenja efekta udarca. Treći način su *tameshiwari kate* gde se od kandidata traži da u kontinuitetu izvede seriju udaraca kojima će polomiti veći broj predmeta koje drže asistenti raspoređeni oko njega. To je najteži način rada jer zahteva trenutno preusmeravanje pažnje i koncentracije na nekoliko pravaca, inače karakteristično za visok nivo majstorske rutine.

Predmeti na kojima se uvežbava i testira razornost udaraca moraju biti tvrdi i kruti da bi sila oslobođena kroz udarac izazvala trenutni lom. Ja sam se u svom metodu rada, što je uostalom stara praksa u udaračkim stilovima, opredelio za *ravni crep* iz više razloga. Naime, na treninzima se koristi polovni crep koga je lako nabaviti uz minimalne materijalne izdatke. Takođe, crepovi pružaju mogućnost postupne obuke jednostavnim povećavanjem broja koji se lomi u odnosu na sposobnosti svakog kandidata pojedinačno. Sem toga, efekat razornosti prilikom razbijanja crepova je znatno upečatljiviji u odnosu na druge predmete koji se mogu koristiti u tu svrhu. Kao alternativni predmet lomljenja naprednijim kandidatima može se dopustiti da u tu svrhu koriste *šuplju ciglu* koja, u zavisnosti od modela i proizvođača, po pravilu menja vrednost od 4 do 6 crepova. Najzad, za najnaprednije kandidate *Kyokushinjutsu* stila, koji se pripremaju da polažu ispit za majstorski rang IV DAN, predviđena je obavezna obuka razbijanja standardne *pune cigle*, kao demonstracije najvišeg nivoa udaračkog majstorstva, o čemu će više reči biti u nastavku teksta.

Što se tiče preduslova za bezbedno izvođenje *tameshiwari* treninga, lično insistiram na dva principa preventivne zaštite kojih se u metodu *Kyokushinjutsu* treba obavezno pridržavati. Prvi je preventivna zaštita udarnih površina postavljanjem višestruko presavijene tkanine preko predmeta koji se razbija udarcem. Takva zaštita će, u zavisnosti od debljine tkanine, minimalno uticati na efekat razornosti udarca, uz znatno smanjivanje rizika od moguće povrede. Testiranje udaraca bez zaštitnih mera dopustivo je samo visokim majstorima veštine i to u izuzetnim prilikama javnih demonstracija ili kada je to neophodno u procesu obuke.

Drugi princip je postupnost u *tameshiwari* usavršavanju. Potpuno je izvesno da jedan crep može polomiti bilo ko, bez ikakve obuke, međutim, lomljenje crepa nije samo po sebi postavljeno kao svrha već je cilj adekvatno usavršavanje kvalitetnog udarca. Zbog toga kandidati nikako ne smeju shvatiti *tameshiwari* kao puku egzibiciju ili nadmetanje, već kao bitan sastavni deo procesa obuke u kome je postupnost osnovni edukativni faktor. Odluku o povećanju broja predmeta (crepova) na kojima će svaki kandidat pojedinačno usavršavati određeni udarac može doneti samo majstor-instruktor na osnovu procene trenutnih tehničkih, fizičkih i mentalnih sposobnosti kandidata. Napominjem da čak i vrhunski majstori, koji na demonstracijama lome desetine crepova, na treninzima, prilikom usavršavanja udaraca, razbijaju neuporedivo manje količine, svesni činjenice da efekat razornosti ne zavisi od kvantiteta predmeta koji se lomi nego od načina na koji se to radi.

B) PSIHO-FIZIČKO UVOĐENJE KANDIDATA U TAMESHIWARI PRAKSU

Generalna instrukcija na kojoj neprestano treba insistirati je zahtev kandidatima da udarce koje testiraju moraju izvoditi silovito i beskompromisno, sa ciljem trenutnog oslobađanja energije preko udarne površine. Uz puno poverenja u iskustvo instruktora, što će veoma brzo moći da potvrde i u sopstvenoj praksi, kandidati moraju biti ubeđeni u činjenicu da će se svako, čak i minimalno kolebanje ili zastoje u akciji, negativno odraziti na rezultat testa, uz veliki rizik da udarna površina pretrpi povredu. Takođe, udarac treba da bude usredsređen na sredinu predmeta koji se lomi i na zamišljenu tačku ispod, odnosno iza predmeta, da ne bi došlo do preranog oslobađanja energije.

Koncentracija u početnim fazama uvežbavanja mora biti podeljena na tri segmenta *tameshiwari* testa: koncentracija na disanje, koncentracija na oslobađanje snage preko udarne površine i koncentracija na volju da se razori predmet u koji je udarac upućen. Posle izvesnog vremena ceo taj postupak će se odvijati spontano, kao jedinstvena trenutna akcija, uz sposobnost ekstremnog oslobađanja energije čak i bez prethodne mentalne i fizičke pripreme. Značaj te sposobnosti najviše će se odraziti u radu *tameshiwari kata*, gde zahtevi testiranja munjevito izvedene serije udaraca nameću potrebu trenutne pripreme.

Uz sve to, energetskim aspektom na ovom programskom nivou dodatno su obuhvaćene složene meditativne *ibuki* disajne vežbe psiho-fizičke koncentracije, osmišljene sa ciljem da telo i duh pripreme za trenutno, eksplozivno, oslobađanje energije kroz zadati udarac. Na tom planu programom je obuhvaćena studiozna razrada dve specifične japanske *kate* “objedinjenog spoljašnjeg i unutrašnjeg disajnog energetskog učinka” – *Sanchin* i *Tensho*, kao i grupa složenih “unutrašnjih” *Či kung*⁽³⁹⁾ vežbi preuzetih iz drevnog kineskog šaolinskog *Kung fu-a*⁽⁴⁰⁾.

C) PROGRAMI TAMESHIWARI USAVRŠAVANJA

Predviđeno je da kandidati koji pohađaju ovaj nivo obuke prođu kroz četiri obavezna programa, plus peti, izdvojeni program, namenjen isključivo naprednim majstorima *Kyokushinjutsu* stila. Ti programi su sledeći:

Uvodni *tameshiwari* program – čiji je cilj da oslobodi kandidate svesnih i podsvesnih strahova vezanih za ovakav način rada.

***Tameshiwari* usavršavanje direktnih ručnih udaraca stisnutom pesnicom** – kao segmenta usmerenog na upoznavanje glavnog “oružja” potencijalnog protivnika koji vlada udaračkim veštinama.

***Tameshiwari* usavršavanje ručnih udaraca otvorenom šakom**
– kao osnovnih udaraca *Kyokushinjutsu* stila.

***Tameshiwari* usavršavanje odabranih nožnih udaraca.**

Ekstremni *tameshiwari* program – rezervisan samo za napredne majstore *Kyokushinjutsu* stila.

III

UVODNI TAMESHIWARI PROGRAM

Uvodni *tameshiwari* program osmišljen je sa ciljem da kandidate bezbedno uvede u metodologiju usavršavanja razarajućih udaraca uz spontano oslobađanje od eventualnih strahova, sumnji i predubeđenja o mogućim negativnim posledicama po njihovo zdravlje i telo. Sa tim u vezi odabrana je u praksi isprobana i proverena grupa udaraca koji se najlakše testiraju na predmetima predviđenim za lomljenje što spontano učvršćuje poverenje kod kandidata u osnovne postulate na kojima počiva koncept *tameshiwari* obuke.

A) UDARAC GLAVOM – HITAI TSUKI

Udarac glavom – *hitai tsuki* ili *atami tsuki*, spada u osnovne tehnike *Kyokushinjutsu* stila pa se kao takav izučava od najnižih početničkih nivoa. OFANZIVNI PROGRAM tehnički ga tretira kao segment *Kushanku kate* uz obavezno usavršavanje metodom *tameshiwari*. Ovaj udarac ima poseban značaj prilikom procesa oslobađanja kandidata straha primene *tameshiwari*-ja, jer kada se kandidat jednom usudi da zadati predmet razbije glavom, uverivši se sopstvenim iskustvom koliko je to bezbolno, bezopasno i jednostavno za realizaciju, svaki naredni zahtev te vrste prihvatiće sa lakoćom.

Inače, *hitai tsuki* se usavršava samo kao pojedinačni *tameshiwari* test razbijanja jednog do četiri crepa koje drži asistent, energičnim udarcem čeonom kosti pravo iz mesta (slika – 343). Ekstremna razornost koju sa neverovatnom lakoćom ostvaruje daje istinsku sigurnost u mogućnost efikasnog razrešavanja neograničenog broja taktičkih situacija realnog sukoba na apsolutno bliskoj distanci.



B) UDARCI LAKTOVIMA – HIJI ATE

Udarci laktovima takođe spadaju među osnovne tehnike *Kyokushinjut-su* stila. Zastupljeni su na svim programskim nivoima sa nekoliko modaliteta izvođenja, a u OFANZIVNOM PROGRAMU tehnički se usavršavaju kroz majstorsku *Kushanku katu* uz obavezno testiranje metodom *tameshiwari*.

a) ***Hiji oroshi uchi*** – kao ekstremno razoran dovršavajući udarac dominira stilom pa se njegovo korišćenje, što ćemo kasnije videti, potencira u mnogim završnicama OFANZIVNIH FORMI. *Tameshiwari* metodom testira se kao statična akcija razbijanja crepova “na most” (slika – 344).



Mada se test tehnički izvodi veoma jednostavno, kod kandidata početnika se uobičajeno zapaža neskrivena nelagodnost imajući u vidu da se udarac realizuje preko udarne površine *vrha lakta* što podsvesno izaziva mentalni otpor zbog straha od povrede. Zato ovaj udarac ima veoma važnu ulogu na planu oslobađanja kandidata od takve vrste strahova jer se veoma brzo konstatuje da je razbijanje crepova tom udarnom površinom lako i bezopasno, naravno, pod uslovom da se kandidat striktno pridržava adekvatnih *tameshiwari* uputstava.

Napominjem da prilikom usavršavanja ovog udarca iskusni majstori *Kyokushinjutsu* stila obavezno lome 12 do 15 crepova, dok kandidatima drugih borilačkih veština, koji pohađaju OFANZIVNU obuku, broj crepova treba redukovati na 6 do 8, što je sasvim dovoljno.

Pored toga, razornost udaraca koji se zadaju laktovima usavršava se i *pojedinačno* i kroz jednu *tameshiwai katu*. Prvi pojedinačni udarac je *mawashi hiji jodan ate* – respektivan uvodni udarac koji se uobičajeno radi sa punim iskorakom, kao presrećuća akcija bliskog borbenog kontakta (slika u nastavku teksta). Veoma je lak za izvođenje i maksimalno bezopasan za *tameshiwari* testiranje. Drugi je *ushiro hiji jodan ili chudan ate* – respektivan udarac, taktički predviđen za zauzimanje protivnika koji napada s leđa, odnosno za borbene manevre kada je telo okrenuto u odnosu na protivnika za 180 stepeni. Po metodu *tameshiwari* usavršava se zadavanjem iz mesta, energičnim visokim trzajem vrha lakta unazad, sa manifestacijom lomljenja crepova koje drži asistent na bliskoj distanci iza kandidata (slika u nastavku teksta).

b) *Hiji tameshiwari kata* – Ova složena *tameshiwari* forma nije posebno teška za rad, a veoma je značajna u procesu obuke. Realizuje se kao kombinovana akcija od šest vezanih udaraca laktovima u nekoliko pravaca. Konkretno, kandidat stoji u slobodnom borbenom gardu okružen asistentima: dva asistenta iza leđa kandidata na apsolutno bliskoj distanci sa crepovima postavljenim u visini glave, dva asistenta na apsolutno bliskoj distanci levo i desno u odnosu na kandidata sa crepovima postavljenim u visini glave, dva asistenta na liniji ispred kandidata, s tim što jedan drži crepove u visini glave, a drugi u visini stomaka (slika – 345).

Kandidat razbija crepove unapred definisanom kontinuiranom akcijom: *ushiro hiji jodan ate* – desnom rukom unazad (slika – 346), *ushiro hiji jodan ate* – levom rukom unazad (slika – 347), *mawashi hiji jodan* – desnim laktom u levu stranu iz kontragarda (slika – 348), *mawashi hiji jodan* – levim laktom u desnu stranu iz kontragarda (slika – 349), *mawashi hiji jodan* – desnim laktom pravo ispred sebe sa punim iskorakom (slika – 350) i *ushiro hiji chudan ate* – levim laktom sa punim okretom tela za 180 stepeni i spuštanjem stava (slika – 351). Iskusni majstori *Kyokushinjutsu* stila u ovoj *kati* obavezno razbijaju po 3 crepa svakim od predviđenih udaraca dok je za kandidate drugih stilova sasvim dovoljno da udarcima slome šest puta po jedan crep.



345



346



347



348



349



350



351

C) UDARAC KOLENOM – HIZA GERI

Udarci kolenima u stomak protivnika – *hiza geri chudan*, osnovne su tehnike *Kyokushinjutsu* stila zastupljene na svim edukativnim nivoima. Na nivou OFANZIVNIH FORMI tehnički se razrađuju kroz *Kushanku katu*, a i kasnije, prilikom konkretne borbene obuke, pridaje im se veliki taktički značaj pa se forsirano usavršavaju metodom *tameshiwari*. Imajući u vidu da se radi o udarcima koji su veoma laki za tehničko izvođenje i apsolutno bezopasni za *tameshiwari* testiranje njihova razornost usavršava se u formi jednostavne *tameshiwari kate*: Kandidat stoji u slobodnom borbenom gardu, a desno i levo od njega raspoređena su dva asistenta na apsolutno bliskoj distanci sa crepovima postavljenim u visini stomaka. Kandidat ima zadatak da crepove polomi vezanom energičnom akcijom: *hiza chudan* – desnim kolenom u levu stranu (slika – 352), *hiza chudan* – levim kolenom u desnu stranu (slika – 353). U ovoj *tameshiwari kati* svi kandidati treba da lome dva puta po 3 crepa.



352



353

D) DOVRŠAVAJUĆI NOŽNI UDARCI

Dovršavajući nožni udarci uvršteni su u uvodni *tameshiwari* program kao ekstremno razorne tehnike veoma lake za izvođenje i bezbedno testiranje, inače generalno prisutne u *Kyokushinjutsu* stilu. Tehnika tih udaraca praktično se od početka usavršava isključivo kroz statični *tameshiwari*, to jest razbijanjem crepova “na most”, da bi se kroz kasniju, taktičku obuku, spoznao njihov ukupan borbeni značaj. U OFANZIVNOM PROGRAMU zastupljena su dva takva udarca: dovršavajući udarac petom – *kakatto oroshi uchi* (slika – 354) i dovršavajući udarac bridom stopala – *sokutto oroshi uchi* (slika – 355). Napominjem da kod *tameshiwari* usavršavanja dovršavajućih nožnih udaraca iskusni majstori *Kyokushinjutsu* stila obavezno lome 12 do 15 crepova, dok kandidatima drugih borilačkih veština koji pohađaju OFANZIVNU obuku po ovom programu broj crepova treba redukovati na 6 do 8.



354



355

E) RUČNI DOVRŠAVAJUĆI UDARAC TETTSUI OROSHI UCHI

Ovaj ručni dovršavajući udarac takođe je uvršten u uvodni *tameshiwari* program kao karakteristična ekstremno razorna tehnika veoma laka za izvođenje i bezbedno testiranje. Inače, u stilu *Kyokushinjutsu* taj udarac je zastupljen na svim edukativnim nivoima dok se u OFANZIVNIM FORMAMA tehnički razrađuje kroz majstorsku *Kushanku katu*, s tim, što ćemo se sa njim susretati i kasnije tokom razrade taktičkog i borbenog programa. *Tameshiwari* metodom, *tettsui oroshi uchi* testira se kao statična akcija razbijanja crepova “na most” (slika – 356), bez neke posebne mentalne i fizičke pripreme. I u ovom slučaju iskusni majstori *Kyokushinjutsu* stila obavezno lome 12 do 15 crepova, dok kandidatima drugih borilačkih veština, koji pohađaju OFANZIVNU obuku, broj crepova treba redukovati na 6, što će biti sasvim dovoljno da učvrste svest i veru u razarajuća svojstva pomenutog udarca.



IV

TAMESHIWARI USAVRŠAVANJE DIREKTNIH RUČNIH UDARACA STISNUTOM PESNICOM

Da bi se majstor, edukovan po striktnim defanzivnim samoodbrambenim principima, uopšte osmelio da uđe u ravnopravni sukob sa protivnikom koji vlada udaračkim borilačkim veštinama mora dobro poznavati njegova “oružja”, među kojima najznačajnije mesto zauzima pesnica – *seiken*. A nema boljeg načina za upoznavanje svojstava tog udarca nego što je *tameshiwari*. Mada *ju jutsu* majstori koji pohađaju ovaj nivo obuke nisu obavezni da prihvate pesnicu kao svoju baznu tehniku, što uostalom nije ni potrebno, OFANZIVNI PROGRAM KYOKUSHINJUTSU zamišljen je tako da polaznici, hteli to ili ne, usvoje sasvim solidna tehnička znanja i energetske sposobnosti po pitanju efikasnog zadavanja i te vrste udaraca. Naime, izučavanje udaraca pesnicom, koje je do sada usavršavano na tehničkom nivou kroz prvu ručnu *Seiken tsuki katu*, kao i kroz tehničku upotrebu *seiken tsuki*-ja u majstorskoj *Kushanku kati*, sasvim je dovoljna baza za nadgradnju energetskim *tameshiwari* iskustvom, što nikako ne znači da će kandidati posle toga postati “karate eksperti” ali je neosporno da će njihov ručni *atemi waza* biti adekvatno respektivan, bar na nivou upotrebljivosti za nastavak savladavanja OFANZIVNOG PROGRAMA.

Međutim, pre započinjanja razrade planiranih *tameshiwari* testova nameće se potreba za uvođenjem dodatnog segmenta, važnog kako sa aspekta tehničke dorade udaraca pesnicom, tako i sa aspekta iskustvene spoznaje viših oblika psiho-fizičke pripreme za eksplozivno oslobađanje energije kroz zadati udarac, uvođenjem kandidata u finese jedne specifične japanske *kate* disanja poznate pod nazivom *Sanchin – ibuki kata*.

A) SANCHIN IBUKI KATA

Sanchin kata osmišljena je kao borilačka, energetska, meditativna, psiho-fizička vežba disanja, zastupljena u mnogim *karate* stilovima. Ja sam je godinama izučavao kroz *Kyokushinkai karate* imajući u vidu da je veliki učitelj Ojama od svih svojih učenika tražio da ovu vežbu apriorno tretiraju kao “*katu nad katama*”. Borilačke *kate* disanja, kao uostalom i celokupna borilačka metodologija Dalekog istoka, potiču iz tradicionalnog kineskog *Kung fu*-a. Tako su dve karakteristične vežbe ove vrste, koje zatičemo u japanskom *karate*-u, *Sanchin* i *Tehsho*, preuzete

krajem XVII veka iz južnokineskih borilačkih stilova od strane prve generacije *karate* majstora sa Okinave, a proširile su se pod uticajem okinavljskog *Goju ryu* stila. Praktikovane su na planu objedinjenog ojačavanja telesnih i duhovnih potencijala sa konačnim ciljem psiho-fizičke pripreme za trenutno, eksplozivno oslobađanje energije kroz zadati udarac. Tehnički, inače sekundarni aspekt *Sanchin kate*, sveden je na bazične ručne udarce i blokove – *seiken tsuki* i *uchi uke*, koji se izvode iz specifičnog stava – *sanchin dachi*, kao optimalnog položaja tela za fokusiranje energije. Pokreti se rade usporeno, sa naizmeničnim kontrahovanjem i opuštanjem kompletne mišićne mase koja učestvuje u pokretu, što je veoma važno jer daje mogućnost stalne korekcije ispravnosti akcije.



357

Disanje, kao primarni aspekt *Sanchin kate*, radi se sa naglašenim udasima i izdasima iniciranim kontrakcijom abdominalnih mišića. Taj način disanja poznat je kao složena meditativna – *ibuki* vežba “*spregnutog spoljašnjeg i unutrašnjeg disajnog energetskog učinka*”, sa maksimalno dubokim udahom na nos i kontrahovanim snažnim dvostepenim izdahom na usta, kada se tokom prvog dela izdaha kontrahuju trbušni mišići i dijafragma prema abdomenu, a u drugom delu preostali vazduh istiskuje dodatnom kontrakcijom abdomena, sa istovremenom koncentracijom snage u *tanden*⁽⁴¹⁾ i udarac koji se usporeno izvodi tokom procesa izdisaja. Tako se koncentracija pažnje za vreme izvođenja *Sanchin kate* usredsređuje na objedinjavanje disajnog i tehničkog aspekta, fokusirajući svu mentalnu i fizičku energiju u snagu udarca, računajući tu i bioenergetsku silu vitalne *Ki* energije⁽⁴²⁾ kojoj dalekoistočna borilačka metodologija pridaje najveći značaj (Slike: 357 – 358).

Naglašavam da iskustvo *Sanchin kate* najviše dolazi do izražaja kod izvođenja *tameshiwari* testova direktnim udarcima stisnutom pesnicom, kada se druga faza *ibuki* izdaha izvodi brzo i eksplozivno, sa pratećim karakterističnim snažnim grlenim uzvikom – *kiai*, dajući udarcu silu sa efektom ekstremne razorne moći.



358

U skladu sa savetima svojih dalekoistočnih učitelja da se meditativne energetske vežbe ne mogu opisivati u knjigama, niti se mogu naučiti iz knjiga, pokaznom razradom *Sanchin kate* ovde se neću baviti. Naime, radi se o znanju koje se prenosi isključivo direktnim kontaktom instruktora i učenika, a usavršava se kroz pojedinačni i grupni rad.

B) SEIKEN TAMESHIWARI KATE

Pre nego što pređem na razradu konkretnih *tameshiwari* vežbi usavršavanja direktnih ručnih udaraca stisnutom pesnicom detaljno ću se osvrnuti na nekoliko važnih edukativnih napomena:

1) Pre započinjanja *tameshiwari* treninga ovog programskog dela neophodno je tokom procesa zagrevanja bar pet puta odraditi seriju od po 10 sklekova na pesnicama, a zagrevanje završiti grupnim izvođenjem *Seiken tsuki kate* punom snagom i optimalnom brzinom.

2) Posle svake od predviđenih *tameshiwari* serija dati polaznicima aktivan odmor kroz grupni rad *Sanchin kate*.

3) Od svakog kandidata obavezno tražiti da pre nego što započne sa nekom od predviđenih *tameshiwari* serija prethodno uradi deset sklekova na pesnicama uz koncentraciju pažnje na prednja dva zgloba koji definišu udarnu površinu – *seiken*.

4) Imajući u vidu da se ovaj program realizuje isključivo kroz *tameshiwari kate* kandidatima treba dopustiti da pre svake serije nekoliko puta “na prazno” ponove elemente koje će u konkretnom slučaju testirati.

5) U ovom delu programa ne insistira se na ekstremnoj razornosti pa broj crepova predviđenih za razbijanje udarcima pesnicom striktno treba ograničiti na 1 do 2, što će u edukativnom smislu biti sasvim zadovoljavajuće.

6) Insistirati na obaveznoj pojačanoj zaštiti udarnih površina stavljanjem preko crepova debele, više puta presavijene tkanine kao prevenciju od sasvim mogućih povreda.

7) Predviđene *tameshiwari kate* treba ponavljati sve dok kandidati ne dostignu potpunu rutinu u izvođenju zadatih akcija, što po pravilu traje tri treninga.

Prva seiken tameshiwari kata

Kandidat stoji u visokom stavu po izboru, a ispred njega dva asistenta koji drže crepove u visini grudi. Kandidat lomi crepove izvođeci dva statična udarca *seiken tsuki* – *seiken gyaku tsuki* pravo ispred sebe (slike: 359 – 360 – 361).



359



360



361

Druga seiken tameshiwari kata

Druga vežba je praktična *tameshiwari* razrada centralnog dela *Seiken tsuki kate*, to jest trostrukog – *sanppon tsuki* elementa. Kandidat stoji u levom stavu *zenkutsu*, a ispred njega u liniji postavljena su tri asistenta sa crepovima koje drže u visini glave (slika – 362). Kandidat izvodi energičnu *tameshiwari* akciju na tri koraka lomeći pesnicama crepove ispred sebe: desni *jodan tsuki* (slika – 363) – levi *jodan tsuki* (slika – 364) – desni *jodan tsuki* (slika – 365).



362



363



364



365

Treća seiken tameshiwari kata

Treća *tameshiwari kata* je u stvari udvojena razrada prvog dela *Seiken tsuki kate*. Kandidat stoji u neutralnom stavu – *heiko dachi*, a oko njega su postavljena četiri asistenta, dva sa strane, jedan ispred i jedan iza kandidata, na distanci duplog koraka, sa crepovima podignutim u visini glave. Kandidat izvodi energičnu *tameshiwari* akciju u četiri pravca: pripremni *jodan uke* levi sa iskorakom u levi *zenkutsu* u desnu stranu – *seiken jodan tsuki* desnom rukom sa punim iskorakom u desni stav

(slike: 366 – 367), okret za 180 stepeni u desno sa desnim iskorakom i pripremnim blokom *jodan uke – seiken jodan tsuki* levi sa iskorakom u levi *zenkutsu* (slike: 368 – 369), levi pripremn *jodan uke* sa iskorakom u levi stav pravo – desni *seiken jodan tsuki* pravo ispred sebe (slike: 370 – 371), pun okret za 180 stepeni prema nazad sa desnim iskorakom i pripremnim blokom *jodan uke – seiken jodan tsuki* levi sa iskorakom u levi *zenkustu* (slike: 372 – 373).



366



367



368



369



370



371



372



373

V

TAMESHIWARI USAVRŠAVANJE RUČNIH UDARACA OTVORENOM ŠAKOM

OFANZIVNI PROGRAM KYOKUSHIJUTSU favorizuje udarce otvorenim šakama kao ključne ručne *karate* tehnike, tretirajući ih u svojstvu presrećućeg, povezujućeg ili dovršavajućeg faktora, koji ima za cilj da obezbedi bitnu prednost u uslovima realnog sukoba, pa su stoga široko zastupljeni na svim edukativnim nivoima ovog stila. Podsećam da *Kyokushinjutsu*, kao defanzivna veština *ju jutsu* pravca, u taktičko-tehničkom smislu spada pod, takozvane, “veštine hvata”, tako da se u tom kontekstu otvorena šaka tretira kao optimalno prilagodljiv element podjednako pogodan za izvođenje raznorodnih zahvata, to jest: bacanja, poluga i udaraca. Na OFANZIVNOM nivou, udarci otvorenim šakama se tehnički izučavaju kroz drugu ručnu *Shuto katu* i majstorsku *Kushanku katu*, uz potenciranje forsiranog *tameshiwari* usavršavanja sa ciljem dostizanja ekstremne razornosti. Međutim, i ovde se, kao u prethodnom slučaju, pre započinjanja planiranih *tameshiwari* testova nameće potreba za uvođenjem dodatnog segmenta, psiho-fizičke pripreme kandidata za eksplozivno oslobađanje energije kroz zadati udarac, grupnom razradom druge *ibuki kate* disanja i snage, poznate pod nazivom *Tensho*.

A) TENSJO IBUKI KATA

Tehnički pokreti *Tensho kate* svedeni su na ručne udarce i blokove otvorenim šakama – *shotei*, *shuto*, *nukite*, iz stava *sanchin dachi*. Disanje se radi striktno po ranije opisanom principu meditativnih – *ibuki* vežbi. Takođe, i kod ove *kate* važi pravilo da se meditativne energetske vežbe ne mogu opisivati u knjigama, niti se mogu naučiti iz knjiga, pa se ni pokaznom razradom *Tensho kate* ovde se neću baviti. Inače, *Tensho kata* se primarno usavršava kroz grupni rad (slika – 374).



374

B) SHUTO TAMESHIWARI

Udarac *shuto* usavršava se metodom *tameshiwari* kroz jednu *katu* i statično testiranje razbijanja zamašne količine crepova postavljenih sa dvostrukim osloncem – “na most”. Svaku od tih vežbi kandidati moraju savladati do savršenstva imajući u vidu značaj koji se u *Kyokushinjutsu* stilu pridaje ovom ručnom udarcu. Iskusni *Kyokushinjutsu* majstori prilikom testiranja udaraca kroz *tameshiwari kate* obavezno moraju razbijati po dva do tri crepa, dok kod testiranja “na most” količina crepova može varirati od 12 do 15, zavisno od majstorskog nivoa kandidata. Što se tiče polaznika *tameshiwari* obuke iz drugih stilova, za njih količina crepova treba da bude redukovana na po jedan crep za svaki udarac prilikom rada *temeshiwari kata*, odnosno na 6 do 8 kod razbijanja crepova “na most”.

Na početku *shuto tameshiwari* treninga, kao psiho-fizički uvod obavezno treba grupno odraditi *Tensho katu*, a pre svake od predviđenih *tameshiwari* serija polaznicima podići nivo koncentracije grupnim izvođenjem *Shuto kate* punom snagom i intenzitetom.

Shuto tameshiwari kata

Shuto tameshiwari kata predstavlja energetska razradu centralnog dela druge tehničke forme – *Shuto kate*. Kandidat stoji u levom stavu – *kokutsu dachi*, sa visoko podignutim slobodnim gardom, a u nizu ispred njega postavljena su tri asistenta koji drže crepove u visini glave (slika – 375). Kandidat ima zadatak da brzom akcijom na tri koraka, krećući se u stavu *kokutsu dachi*, razbije crepove izvodeći tri uzastopna vezana udarca – *shuto gammen uchi* (slike: 376 – 377 – 378).



375



376



377



378

Shuto oroshi uchi tameshiwari

Kao statična akcija demonstracije ekstremne razornosti udarca ova vežba se mora izvoditi maksimalno skoncentrisano, angažovanjem svih mentalnih i fizičkih energetske potencijala objedinjenih kroz *ibuki* disanje, uz obavezni *kiai* koji treba da odrazi nepokolebljivi duh kandidata i njegovu beskompromisnu spremnost za ispunjenje postavljenog zadatka (slika – 379).



379

C) SHOTEI TAMESHIWARI

Ručni udarci *shotei* usavršavaju se kroz dve *tameshiwari kate* i statično testiranje sile udarne površine razbijanjem zamašne količine crepova postavljenih “na most”. Kao u prethodnom slučaju, svaku od ovih vežbi kandidati moraju savladati do savršenstva imajući u vidu značaj koji se u OFANZIVNOM PROGRAMU pridaje ovom udarcu. Iskusni *Kyokushinjut-*

su majstori prilikom testiranja udaraca *shotei* kroz *tameshiwari kate* moraju razbijati po tri crepa, dok kod testiranja “na most” količina crepova može varirati od 12 do 15, zavisno od majstorskog nivoa kandidata. Za polaznika *tameshiwari* obuke iz drugih stilova količina crepova biće adekvatno redukovana, na po dva crepa prilikom rada *tameshiwara kata*, odnosno na 6 do 8 kod razbijanja crepova “na most”. Pre svake od predviđenih *tameshiwari* serija polaznicima obavezno treba pojačati nivo koncentracije grupnim izvođenjem *Tensho ibuki kate*.

Prva *shotei tameshiwari kata*

Radi se kao slobodna borbena forma usavršavanja ovog udaraca. Kandidat stoji u neutralnom stavu – *heiko dachi*, a oko njega su postavljena četiri asistenta, dva sa strane, jedan ispred, a jedan iza kandidata, na bliskoj distanci, sa crepovima podignutim u visini glave. Posle kratke *ibuki* koncentracije kandidat izvodi munjevitu *tameshiwari* akciju iz slobodnog stava u četiri pravca: *shotei jodan tsuki* – desnom rukom iz kontragarda u levu stranu (slika – 380), *shotei jodan tsuki* – levom rukom iz kontragarda u desnu stranu (slika – 381), *shotei jodan tsuki* – desnom rukom iz kontragarda pravo ispred sebe (slika – 382) i *shotei jodan tsuki* – levom rukom iz kontragarda sa punim okretom u mestu za 180 stepeni prema nazad (slika – 383).



380



381



382



383

Druga shotei tameshiwari kata

Radi se kao slobodna borbena forma slično prethodnoj statičnoj *kati*, ali po kineskim *Kunfu* tehničkim principima sa kretanjem. Kandidat izvodi mu-njevitu *tameshiwari* akciju iz *kokutsu* stava u četiri pravca: *shotei jodan tsuki* – desnom rukom sa *kokutsu* kretanjem u levu stranu (slika – 384), *shotei jodan tsuki* – levom rukom sa *kokutsu* kretanjem u desnu stranu (slika – 385), *shotei*



384



385

jodan tsuki – desnom rukom sa *kokutsu* kretanjem pravo ispred sebe (slika – 386) i *shotei jodan tsuki* – levom rukom sa punim okretom za 180 stepeni i *kokutsu* kretanjem prema poslednjem asistentu (slika – 387).



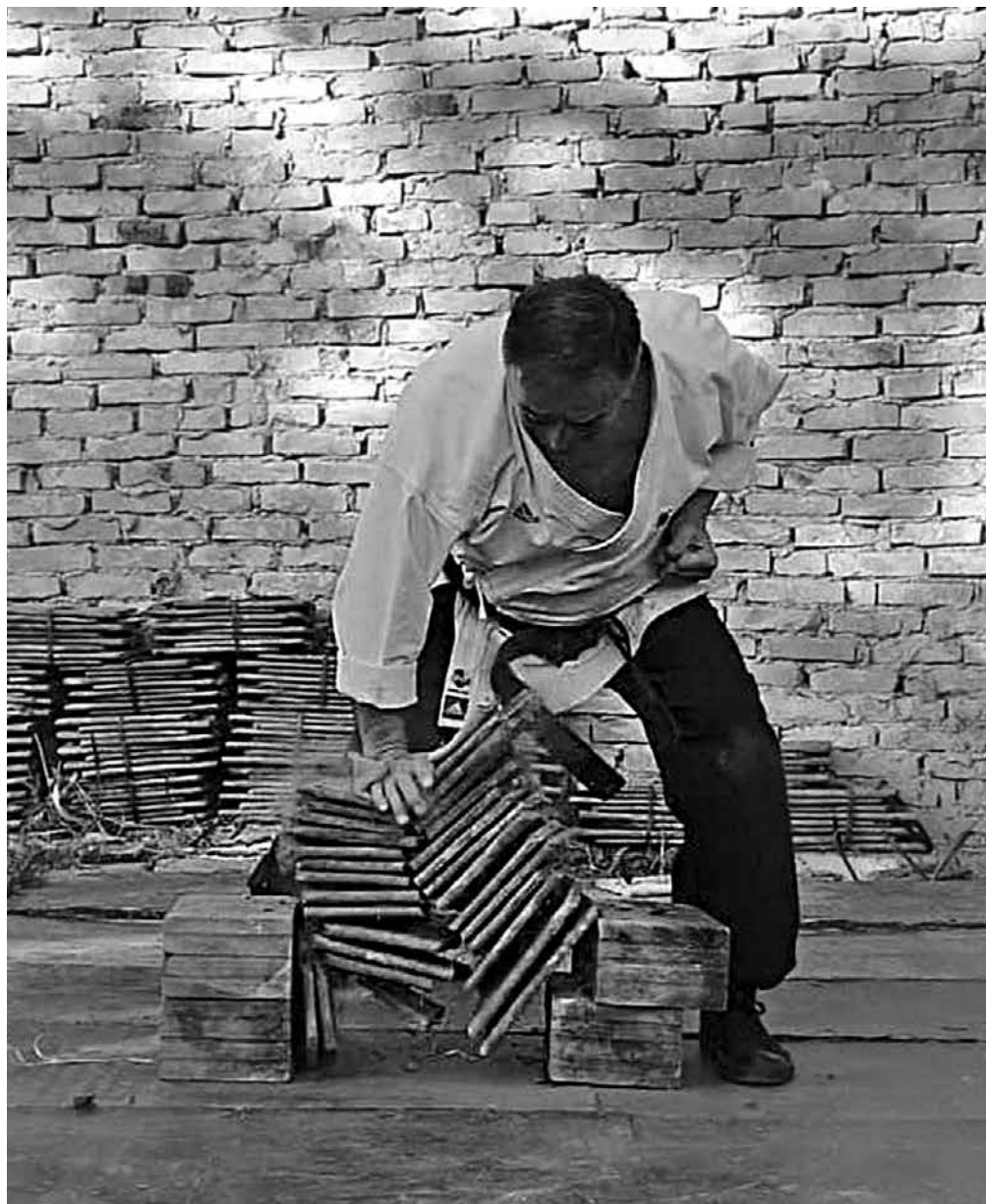
386



387

Shotei oroshi uchi tameshiwari

Kao statična akcija demonstracije ekstremne razornosti udarca ova vežba se mora izvoditi maksimalno skoncentrisano, angažovanjem svih mentalnih i fizičkih energetske potencijala objedinjenih kroz *ibuki* disanje, uz obavezni *kiai* koji treba da odrazi nepokolebljivi duh kandidata i njegovu beskompromisnu spremnost za ispunjenje postavljenog zadatka (slika – 388).



VI

TAMESHIWARI USAVRŠAVANJE NOŽNIH UDARACA

U poglavlju knjige posvećenom tehnici, detaljno sam se osvrnuo na značaj uvežbavanja nožnih *karate* udaraca. Naime, *karate* program, makar bio namenjen i “ne-karatistima” što je, inače, ovde slučaj, bez minimalne zastupljenosti nožnih tehnika bio bi besmislen. Adekvatan broj tih udaraca PROGRAM OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHINJUTSU razrađuje kroz dve osnovne nožne *kate* i majstorsku *Kushanku katu*, međutim, naglašavam da se nožna tehnika sama po sebi, pa i da je savladana do perfekcionizma, ne može smatrati upotrebljivom u borbenim uslovima ako nije nadgrađena korektnim energetske aspektom, što se relativno lako dostiže usavršavanjem metodom *tameshiwari*.

Od ukupnog broja programski obuhvaćenih nožnih udaraca, metodom *tameshiwari* tretirano je pet (ne računajući nožne udarce koji su uvršteni u uvodni *tameshiwari* program). Izbor je napravljen po dva kriterijuma: taktički značaj po upotrebnoj vrednosti u funkciji presrećućih, povezujućih ili dovršavajućih akcija, i procena stepena osetljivosti udarne površine za bezbedno *tameshiwari* testiranje. Ti odabrani udarci su sledeći: *mae geri chudan*, *ushiro geri chudan*, *soto mawashi geri jodan*, *mea tobi geri jodan* i *tobi ushirouchi mawashi geri jodan*. Udarci nožnog *tameshiwari* programa usavršavaju se pojedinačno, na crepovima koje drže asistenti, plus jedna složena nožna *tameshiwari kata*.

A) MAE GERI TAMESHIWARI

Udarac prednjom stranom stopala u stomak protivnika – *mae geri chudan*, kao neutralna uvodna, povezujuća i površ svega presrećuća nožna tehnika, veoma je efikasan u borbenim uslovima, ali samo ako se izvede izuzetno snažno i pravovremeno. Potpuno je pogrešno predubedenje da je mišićna sila noge koja učestvuje u ovom udarcu sasvim dovoljna da ga učini respektivnim, što se ogleda u brojnim borbenim primerima gde se pravovremeno zadati *mae geri* sveo na odbacivanje protivnika guranjem, bez posledica koje bi se mogle okarakterisati kao pobedonosne (da ne spominjem primere u kojima je izvođač tehnički besprekornog udarca pao na leđa odbivši se o svog protivnika). Na *tameshiwari* seminarima, nebrojeno puta sam se video kako lepo izvedeni *mae*

geri ne postiže razarajuće efekte. Zašto? Osnovni problemi koji se manifestuju kao neefikasni *mae geri* su sledeći:

1) Koncentracija izvođača isključivo na gracioznost i spoljašnji vizuelni efekat udarca. Takav udarac je borbeno bezopasan jer se njegova energija manifestuje kao produženo guranje. Pri tome, lako se brani blokom usmerenim sa strane ili presreće podizanjem kolena. Na *tameshiwari* testu ovako izveden udarac ne postiže željeni efekat.

SAVET: Prilikom izvođenja ovog udarca pažnju treba prioritarno usredsrediti na oslobađanje energije preko udarne površine kojom se *mae geri* zadaje, to jest mesnato jastuće stopala ispod nožnih prstiju – *shusoku*. Dobra vežba za to je zamišljanje mentalnom vizuelizacijom da “stojite u dubokom blatu”, zatim, da podignete jednu nogu savijenu u kolenu i uradite pokret kao da “otresate blato sa stopala” sa dva-tri energična izbacivanja stopala unapred. Vežbu ponavljati dok ne osetite kako vam se krv sliva u udarnu površinu *shusoku*, što se manifestuje kao osećaj blagog utrnuća u tom delu stopala.

2) Izvođenje udarca *mae geri* kao nepreciznog “šutiranja” pravom ili polusavijenom nogom. Takav udarac, istina, može imati efekta, ali je njegovo izvođenje neuporedivo opasnije po onoga ko ga zadaje jer se: lako izbegava pomeranjem unazad sa stvaranjem idealnih uslova za kontranapad jer posle tako izvedenog udarca izvođač redovno ostaje u debalansu; lako se prihvata kao uvod u obaranje protivnika; svaka vrsta direktnog bloka izazvaće povredu stopala ili potkolenice izvođača posebno ako se umesto bloka prema takvom udarcu postavi lakat. Na *tameshiwari* testu ovako izveden udarac uobičajeno rezultira povredama.

SAVET: Udarac *mae geri* ili treba izvoditi ispravno ili ga uopšte ne raditi na *tameshiwari* testu, posebno ne u borbi. Neispravan *mae geri* borac uglavnom izvodi kada je iznenađen akcijom protivnika, kada je uplašen ili premoren. U sva tri slučaja primerenije je skoncentrisati se na pasivnu odbranu nego praviti budalu od sebe. Isto pravilo važi i za *tameshiwari*: ako kod kandidata nastupi trenutna kriza nesigurnosti u udarac koji testira na crepovima, od akcije treba privremeno odustati.

3) Izvođenje udarca *mae geri* naglašenom lučnom putanjom udarne površine u završnoj fazi zamaha. Takav udarac najčešće ni ne dotakne telo protivnika, a i ako do kontakta dođe svešće se na bezopasno vertikalno “okrznuće” po kimonu. Pomenuta greška javlja se iz tri razloga: izvođač podsvesno izvodi kompromisni potez sa ciljem održavanja *status quo* situacije čak i bez namere da zada ozbiljan udarac; izvođač nesvesno menja završnu putanju udarca iz straha da ne povredi udarnu površinu; izvođač radi “sportsku varijantu” *mae geri* udar-

ca sa ciljem “poentiranja” što na takmičenju (sa pravilima koja zabranjuju kontakt) može imati smisla ali je u borbi punog kontakta beskorisno, a kod većine takmičara (sportskih karatista) se vremenom ustaljuje kao veoma štetna borbeno navika. Na *tameshiwari* testu ovako izveden udarac ne postiže nikakav efekat jer po pravilu čak ni ne dolazi do kontakta sa predmetom koji treba razbiti.

SAVET: Udarac *mae geri* ili treba raditi respektivnom snagom, obaveznom horizontalnom ubodnom završnom putanjom udarne površine, čak i kada se izvodi kao neutralni postupak “ispitivanja protivnika”, ili ga uopšte ne raditi. To posebno važi za *tameshiwari*. Što se tiče straha od povrede udarne površine treba imati u vidu da ako se udarac izvede ispravnom putanjem do povrede ne može doći. Inače, dobra vežba ispravne putanje udarne površine – *shusoku* je ispucavanje udaraca *mae geri* u zid sa usredsređivanjem pažnje da putanja površine *shusoku* bude naglašeno horizontalno ubodna, to jest paralelna sa podlogom i u odlaznoj i u povratnoj fazi izvođenja pokreta. Pomenuta vežba je istovremeno odlična priprema za *mae geri tameshiwari* test.



Svi ovi saveti presudno će se odraziti na uspeh i bezbedno izvođenje *mae geri tameshiwari* testa. Test se radi iz slobodnog stava kao statična vežba lomljenja crepova koje asistent drži u visini stomaka, udarnom površinom *shusoku* (slike: 389 – 390).



390

Naime, ne postoji greška koja se na testu neće negativno odraziti, jer neispravan udarac, pa ni po cenu svesnog rizika od samopovređivanja, neće ostvariti razarajući efekat. Pri tome, posle samo nekoliko ovakvih treninga vaš *mae geri* će se sasvim spontano dovesti na nivo respektivne borbene tehnike na koju ćete uvek sa sigurnošću moći da računate. Inače, na *mae geri tamashiwari* testu iskusni *Kyokushinjutsu* majstori obavezno lome po 3 – 4 crepa, dok se kandidatima iz drugih stilova toleriše ako uspeju da polome bar dva.

B) USHIRO GERI TAMESHIWARI

Udarac petom u stomak protivnika – *ushiro geri chudan*, kao presrećuća, povezujuća i dovršavajuća nožna tehnika, posebno je efikasan u borbenim situacijama, uz preduslov da se izvede snažno i precizno. Ako se uradi tehnički korektno, nožna mišićna masa koja učestvuje u ovom udarcu čini ga dovoljno respektivnim i bez nekog posebnog energetskog usavršavanja. Međutim, gotovo je neverovatno koliko se ovaj udarac malo koristi u borbenim uslovima. Osim u japanskom *Kyokushinkai* stilu i korejanskom *taekwondo*-u, gde je *ushiro geri chudan* zaista doveden do savršenstva, sledbenici klasičnih japanskih stilova, tajlandskog boksa i novoizvedenih formi toga tipa, koji čine gro udaračke populacije, nerado ga primenjuju. Klasični *ushiro geri*, kako se uobičajeno vežba po klubovima, primenjuje se samo kao samostalni udarac, sa distance i po pravilu predviđen je za održavanja taktički nerešene situacije, a najčešće se izvodi nasumice, bez isključive namere da se protivnik pogodi, osim ako se to ne desi slučajno.



Nebrojeno puta sam na *tameshiwari* seminarima prisustvovao scenama majstorske bruke kada kandidati sa pozamašnim stažom u *karate* veštini, čak ni posle nekoliko uzastopnih pokušaja, ne samo da nisu uspevali da razbiju predviđeni broj crepova, nego nisu bili u stanju ni da ih pogode. Njihovi udarci ili su promašivali i crepove i asistenta koji ih je držao, ili su se završavali na neadekvatnoj distanci pa udarna površina nije ni dotakla cilj. Praktično, generalni problem koji prati usavršavanje udarca *ushiro geri* je preciznost i distanca pogodna za oslobađanje energije preko udarne površine. A optimalni metod za ispravljanje tih propusta je TAMESHIWARI.

Tameshiwari usavršavanje i testiranje nožnog udarca – *ushiro geri chudan* radi se iz slobodnog stava kao statična vežba lomljenja crepova koje asistent drži u visini stomaka, petom kao udarnom površinom, sa punim okretom tela za 180 stepeni u adekvatnom pravcu (slika – 391).

Pri tome, za razliku od drugih do sada spominjanih tehnika, zbog prirodne siline ovog udarca razarajući efekat usavršava se sekundarno uz stavljanje akcenta obuke na izučavanje distance adekvatne optimalnom učinku i preciznosti izvođenja akcije. Posle samo nekoliko treninga po pomenutoj metodologiji *ushiro geri* će sasvim sigurno biti doveden na nivo precizne, respektivne, razorne i lako primenjive borbene tehnike. Na *ushiro geri tameshiwari* treninzima,iskusni *Kyokushinjutsu* majstori obavezno lome po 3 - 4 crepa, dok se kandidatima iz drugih stilova toleriše ako uspeju da polome bar dva.

C) SOTO MAWASHI GERI TAMESHIWARI

Visoki kružni udarac stopalom u glavu protivnika – *soto mawashi geri jodan*, kao uvodna, povezujuća i dovršavajuća nožna tehnika, posebno je efikasan u borbenim uslovima bliskog kontakta, a u OFANZIVNI PROGRAM uveden je kao zamena za veoma zastupljeni klasični *karate* udarac – *mawashi geri*, pa mu se iz tog razloga posvećuje adekvatna pažnja u procesu obuke. Veoma je lak za tehničko izvođenje i bezbedno *tameshiwari* testiranje. Usavršavanje udarca *soto mawashi geri* metodom *tameshiwari* radi se iz slobodnog stava kao statična vežba lomljenja crepova koje asistent drži u visini glave, unutrašnjom stranom stopala – *teisoku*, kao udarnom površinom (slika – 392). Na *soto mawashi geri tameshiwari* treninzima iskusni *Kyokushinjutsu* majstori obavezno lome po 2 crepa dok se kandidatima iz drugih stilova toleriše ako uspeju da polome bar jedan.



392

D) MAE TOBI GERI TAMESHIWARI

Visoki nožni udarac iz skoka – *mae tobi geri jodan*, ima posebnu ulogu u OFANZIVNOM PROGRAMU KYOKUSHIJUTSU kojom ću se detaljnije baviti u narednim poglavljima posvećenim borbenoj taktici. U svakom slučaju uvršten je među noseće tehnike *Kyokushinjutsu* stila kao respektivna presrećuća i dovršavajuća akcija pa je stoga i predviđen za studiozno *tameshiwari* usavršavanje. Uobičajeno se radi iz slobodnog stava, kao dinamička vežba lomljenja crepova koje asistent drži u kosom položaju u visini glave, udarnom površinom – *shusoku* (slika – 393). Na *mae tobi geri tameshiwari* treninzima kandidati lome jedan do dva crepa po izboru.



E) TOBI USHIROUCHI MAWASHI GERI TAMESHIWARI

Visoki kružni nožni udarac iz skoka – *tobi ushirouchi mawashi geri jodan*, kao i prethodni udarac koji se radi sa skokom, ima specifičnu ulogu u OFANZIV-NOM PROGRAMU KYOKUSHIJUTSU, kojom ću se, takođe baviti u narednim poglavljima. Spada među novouvedene ofanzivne elemente *Kyokushinjutsu* stila kao respektivna dovršavajuća akcija iz nožne udaračke tehničke grupe *us-hiromawashi*, pa je kao takav predviđen za studiozno *tameshiwari* usavršavanje. Uobičajeno se radi iz slobodnog stava, kao dinamička vežba lomljenja crepova koje asistent drži u visini glave, spoljašnjom stranom stopala kao udarnom površinom, iz zaleta i skoka, sa istovremenom punom rotacijom tela za 360 stepeni (slika – 394). Na ovim treninzima svi prisutni kandidati lome jedan ili dva crepa što je, s obzirom na to da se radi o tehnički složenijem udarcu, sasvim dovoljno. Takođe, kandidatima koji pokazu nesigurnost na testu, treba dati mogućnost da pomenuti udarac ponove u tehnički jednostavnijoj varijanti (vidi: fusnotu – 33).



F) GERI TAMESHIWARI KATA

Jedina programom predviđena nožna *tameshiwari* kata tehnički nije posebno teška za izvođenje. Radi se kao slobodna borbena forma usavršavanja nožnih udaraca. Kandidat stoji u stavu po izboru, a oko njega su postavljena četiri asistenta, dva sa strane, jedan ispred a jedan iza kandidata, sa crepovima podignutim u visini stomaka. Kandidat izvodi munjevitu *tameshiwari* akciju u četiri pravca: levi *mae geri* pravo ispred sebe (slika – 395), desni *ushiro geri* unazad (slika – 396), u slobodnom stavu okreće se leđima prema levom asistentu i izvodi udarac *ushiro geri* levom nogom (slika – 397), a onda prilazi posljednjem asistentu i razbija crepove desnim udarcem *mae geri* (slika – 398).



395



396



397



398

VII

EKSTREMNI TAMESHIWARI

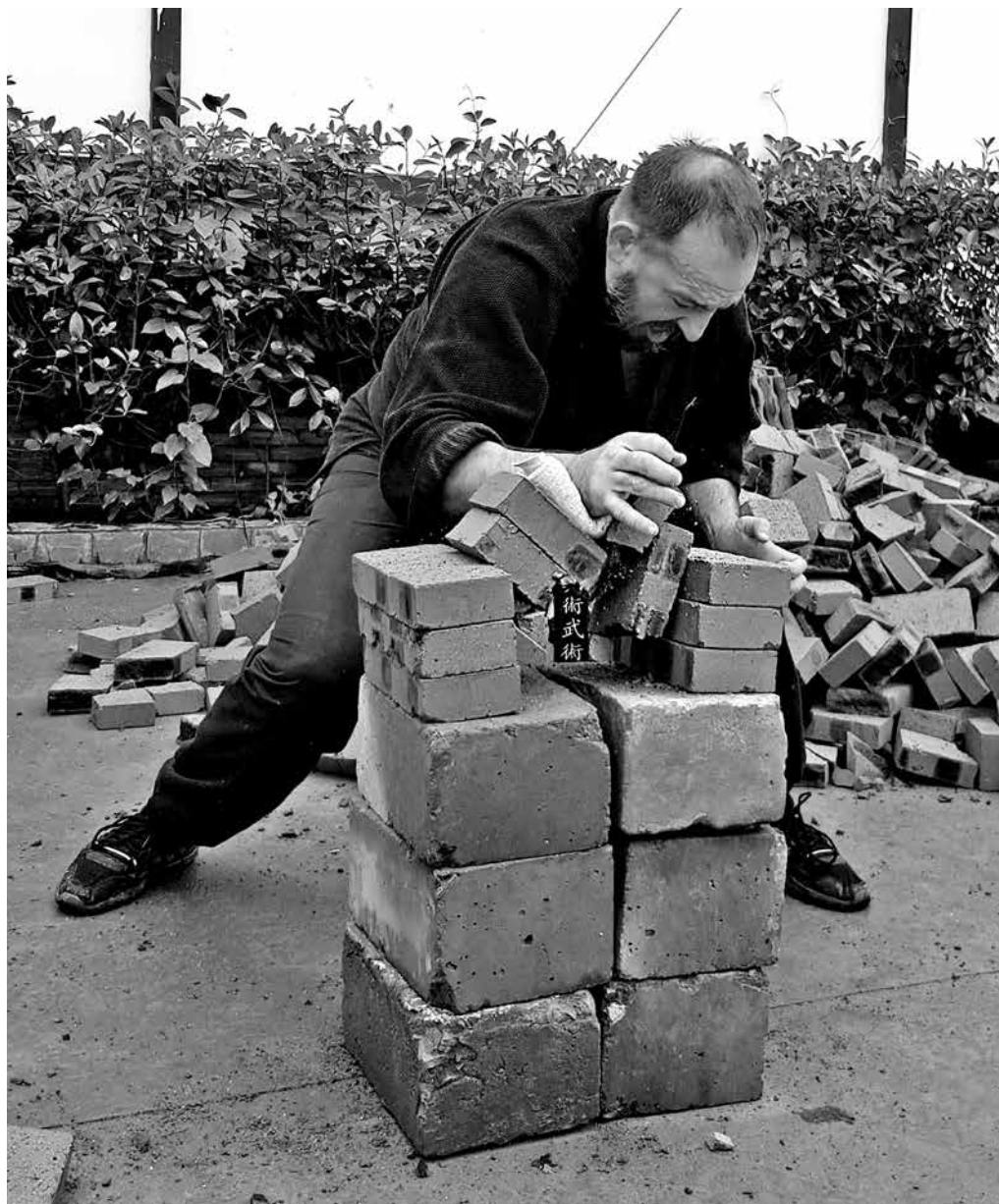
Na kraju ovog poglavlja ukratko ću se osvrnuti na specifičnost *Kyokushinjutsu* stila koja ga izdvaja u svetu istorodnih borilačkih veština. To je *ekstremni tameshiwari* koji se na zapadu ili uopšte ne radi, ili se veoma retko sreće tek kao praksa pojedinih majstora najvišeg ranga. Konkretno, pod pojmom *ekstremni tameshiwari* podrazumevam borilačku sposobnost razbijanja standardne *pune cigle* ili *masivnog kamenog bloka* odabranim ručnim *karate* udarcem (slike: 399 – 400), kao i sposobnost razbijanja veće količine crepova udarcem vrhovima prstiju – *nukite*. Pomenuti vid borilačkog umeća uvrstio sam u obavezni *Kyokushinjutsu* program sa isključivim ciljem kvalitativnog izdvajanja svojih majstora u odnosu na sledbenike drugih pravaca i stilova, kao konkretnu demonstraciju dostizanja nivoa psiho-fizičkih sposobnosti koji apsolutno prevazilazi granicu uobičajenog vrednovanja napredovanja u borilačkim veštinama. Tako ni jedan od mojih učenika, bez obzira na nivo usavršene tehnike, eventualne takmičarske rezultate i lični doprinos afirmaciji stila, neće moći da ponese visoku titulu majstora IV DAN-a ako nije u stanju da udarcem po izboru razbije *punu ciglu*.

Sa druge strane, individualna postignuća, do kojih majstori neminovno dolaze izučavanjem i usavršavanjem ekstremnog *tameshiwari*-ja, od neospornog sticanja fizičke superiornosti koja prevazilazi ljudske okvire, mentalne koncentracije na nivou zen-budističke meditativne zadubljenosti i neograničenog poverenja u sopstvene unutrašnje energetske potencijale, utiču na formiranje čvrstine duha, daleko iznad uobičajenih zahteva koji se postavljaju pred sledbenike borilačkih veština.

Ovakva vrsta obuke neminovno zadire u ezoterične sfere kineskog budističko-taoističkog *Kung fu* sistema. Nezavisno od toga da li kandidat lično veruje u mistički koncept drevne kineske filozofije o energetskim svojstvima univerzuma oličenim u vitalnoj *Či* energiji, kroz proces obuke svakako će morati da iskustveno prođe kroz te sfere. Naime, mentalni i energetski aspekt obuke u potpunosti je baziran na odabranin šaolinskim *Či kung* vežbama, kao što su *Ba tan đin*, meditacija “*razgranatog drveta*” i meditacija “*sabijanja Či* u dlanove i vrhove prstiju”, pomoću kojih kandidat sasvim spontano stiče iskustvenu spoznaju o unutrašnjem prisustvu *Či* energije i načinima voljnog sažimanja, usmeravanja i trenutnog oslobađanja te energije, što borbenoj akciji daje moć neslućenih razmera. Istovremeno, fizički aspekt obuke baziran je samo na preciznom metodološkom konceptu “*postepenog uvođenja kandidata u efekat loma*” trenutnim praznjenjem unutrašnjih energetskih potencijala kroz zadati udarac⁽⁴³⁾.



Pojedinosti metodologije ovakvog načina usavršavanja neću otvarati, što sam pod zakletvom tražio i od svojih učenika, iz razloga što name-
ravam da ta znanja zadržim u uskom krugu svojih sledbenika kao stilsku
specifičnost. Što se tiče majstora drugih samoodbrambenih stilova zainte-
resovanih za OFANZIVNI PROGRAM njima znanja i iskustva vezana za
praksu *ekstremnog tameshiwari*-ja objektivno nisu ni potrebna, pa ih sa tim
ne treba opterećivati.



VIII

USAVRŠAVANJE ENERGETSKOG ASPEKTA OFANZIVNOG PROGRAMA

Energetski aspekt intenzivno treba izučavati dva meseca od ukupno godinu dana koliko je predviđeno da traje savladavanje ofanzivnog vida borenja i to u drugoj fazi realizacije programa (peti i šesti mesec obuke), da bi sledbenici samoodbrambenih stilova stekli bar minimalne sposobnosti ostvarivanja razarajućeg učinka naučenih *karate* udaraca.

Tameshiwari je nemoguće raditi na redovnim treninzima u sali pa preporučujem održavanje vanrednih treninga u prirodi ili nekom drugom adekvatnom prostoru (hangari, magacini, tavanae ili podrumne prostorije), individualno ili po manjim grupama.

Posebno insistiram na obaveznom organizovanju specijalizovanih *tameshiwari* seminara tokom prolećnih ili letnjih meseci. Seminarski pristup, na kome su kandidati iz neudaračkih stilova u višednevnom kontinuitetu usredsređeni samo na *tameshiwari* do sada se pokazao kao veoma delotvoran, a stečena znanja i iskustva kasnije se lako mogu održavati na povremenim izdvojenim treninzima u sopstvenoj režiji.

TREĆE POGLAVLJE

TAKTIČKI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU

I

TEORETSKI UVOD

Taktička razrada samoodbrambenog reagovanja na napad stručno izvedenim *karate* udarcima orijentisana je u pravcu osmišljenog dočekivanja ili presretanja procenjene ili već započete udaračke akcije i to na način koji će omogućiti maksimalno efikasnu primenu od ranije usavršenih *ju jutsu* zahvata, kao i novouvedenih tehničkih varijeteta. Na ovom nivou dolazi do optimalnog praktičnog povezivanja naučenih *karate* udaraca sa fundamentalnim konceptom *ju jutsu* sistema obrazujući tako OFANZIVNE FORME KYOKUSHI-NJUTSU. Izučavanjem taktičkih uslova, kandidatima iz neudaračkih borilačkih stilova data je mogućnost da ta znanja iskoriste u nekoliko pravaca:

a) Sticanje iskustava u pariranju ručnim udaračkim tehnikama sa neospornom taktičkom konstatacijom da svaka prihvaćena, nametnuta ili iznuđena “hvat pozicija” sprečava protivnika da ručnu tehniku efikasno iskoristi, svodeći dalji odbrambeni proces na zahvate iz OSNOVNOG PROGRAMA KYOKUSHI-NJUTSU⁽⁴⁴⁾, odnosno elementarne tehnike drugih *ju jutsu* stilova.

b) Sticanje iskustava u pariranju nožnim udaračkim tehnikama sa neospornom konstatacijom da osmišljeno skraćivanje distance, taktičkim sačekivanjem ili približavanjem, apsolutno sprečava protivnika da koristi nožne udarce, što daje mogućnost nastavka odbrambenog procesa iz pozicije bliskog borbenog kontakta, takođe po standardnom *ju jutsu* konceptu.

c) Sticanje iskustava u korektnoj primeni *karate* blokova u odnosu na ručne udaračke tehnike sa taktičkim nametanjem bliske distance, tj. za udarača nepovoljne “hvat pozicije”, koristeći pri tome i sva od ranije stečena iskustva borbenog reagovanja na napade “kratkog zamaha” obrađivane kroz program *Tanto dori* – SPECIJALNIH FORMI KYOKUSHI-NJUTSU⁽⁴⁵⁾, odnosno *Tanto dori* programe drugih *ju jutsu* stilova.

d) Sticanje iskustava u korektnoj primeni ručnih i nožnih *karate* blokova u odnosu na nožne udaračke tehnike, sa perspektivom: obaranja protivnika posle odbranjenog udarca, nametanja bliskog borbenog kontakta ili, u krajnjem slučaju, održavanja neutralne borbene situacije.

e) Prolazak kroz obuku višeg nivoa usavršavanja ručnih *karate* udaraca otvorenim šakama, koji su, inače, od ranije bili obuhvaćeni u samoodbrambenim sistemima, s tim što je sada njihova kvalitativna upotrebnost znatno unapređena.

f) Prolazak kroz adekvatnu obuku usavršavanja borbene upotrebe ručnih *karate* udaraca stisnutom pesnicom, koje kandidati prema svojim afinitetima mogu prihvatiti kao nadgradnju sopstvenog samoodbrambenog koncepta.

g) Sticanje korektnih iskustava na planu upotrebe nožnih *karate* udaraca, kako u funkciji ofanzivnog presretanja tako i u cilju defanzivnog pariranja, kao tehničkom preduslovu za održavanje neutralnog toka borbene situacije sukoba sa protivnikom koji vlada udaračkim veštinama dok se ne steknu taktički uslovi za primenu efikasnijeg zahvata.

h) Dostizanje solidnog nivoa upoznavanja praktične primene *karate* veštine, dovoljno respektivnog da kandidati iz neudaračkih stilova nadalje mogu usavršavati borbene kontraakcije jedni na drugima.

Usavršavanje TAKTIČKOG ASPEKTA bazirano je na partnerskom radu po metodu KATA KUMITE gde svaki od partnera ima unapred utvrđene taktičko-tehničke zadatke u sferi napada i odbrane. Programom OFANZIVNIH FORMI obuhvaćen je veći broj pozicionih situacija u cilju sticanja rutine kod procene adekvatne distance, dočekivanja, odbrane ili presretanja napada, sa uspostavljanjem “hvata pozicije” ili primenom drugačijeg načina realizacije završnog odbrambenog zahvata, to jest kontraudarcem ili obaranjem protivnika. Te pozicione situacije razrađuju se kroz tri edukativna nivoa: IPPON KUMITE – dirigovana akcija odbrane udaraca, uspostavljanje “hvata pozicije” i pasivizacija napadača po principima od ranije stečenih samoodbrambenih znanja i iskustava (*ju jutsu* odgovor na *karate* napad); JIYU IPPON KUMITE – dirigovana akcija odbrane od serije *karate* udaraca, sa kontraofanzivnim presretanjem uz primarnu upotrebu novouvedenih elemenata preuzetih iz *karate* veštine (*karate* odgovor na *karate* napad); KARATE RANDORI – slobodni laki sparing minimalno ograničen edukativnim taktičkim zadacima uz široku mogućnost odbrambenih improvizacija.

II

IPPON KUMITE

Na ovom edukativnom nivou, borbena-taktičkih vežbi “na jedan korak”, napadač – TORI izvodi zadate tehnički besprekorno ispravne *karate* akcije punom snagom bez kontrole, sa intenzitetom kao kada radi *tameshiwari*, što odbranu dovodi u situaciju da mora delovati kranje skoncentrisano i ozbiljno. Odbrana – UKE, na napad reaguje po unapred utvrđenom tehničkom šablonu kombinovanih *karate* i *ju jutsu* zahvata sa ciljem uspostavljanja prelazne pozicije koja podržava primarni koncept *Kyokushinjutsu* (to jest bazični koncept

ostalnih samoodbrambenih stilova), uz primenu kontranapada preuzetih iz standardnih formi ranije savladanih programa. U početnim fazama usavršavanja napad se izvodi na komandu instruktora, da bi se kasnije napadaču dozvolilo da akciju započinje po svojoj volji prisiljavajući odbranu da reaguje optimalno pravovremeno.

Edukativni značaj *ippon kumite* formi oglada se u tome što kandidat, u kontrolisanim uslovima, stiče iskustva o taktičkim mogućnostima primene sopstvenog akumuliranog samoodbrambenog potencijala u odnosu na napade izvedene udaračkim tehnikama. Mada će, kao što ćemo videti, ovim formama pretežno biti obuhvaćeno reagovanje na ručne *karate* tehnike, treba imati u vidu da se radi o najčešće zastupljenim uvodnim borbenim elementima udaračkih stilova, gde je, sa samoodbrambenog aspekta, poželjna bliska distanca praktično već prisutna. Konkretno, kandidatu se pruža prilika da precizno sagleda: na koje se *karate* tehnike može uspešno reagovati pozitivnim transferom ranijeg borilačkog znanja i na koji način; kako izvršiti procenu ofanzivne namere protivnika po pitanju udarca koji će izvesti (prema distanci, položaju tela, karakteristično postavljenim ekstremitetima i sl.) i da li će se ta akcija uklapati u neki od odbrambenih šablona; koje su najosetljivije tačke udaračkog napada prilagodljive standardnim samoodbrambenim zahvatima itd.

PRVI KYOKUSHIJUTSU IPPON KUMITE

Napadač stoji u levom stavu – *zenkutsu dachi* sa slobodno zauzetim gardom, a UKE u neutralnom stavu *heiko dachi* (slika – 401). Napadač – TORI, izvodi snažan udarac u glavu *seiken jodan tsuki*, desnom rukom, sa dubokim iskorakom, na koji UKE reaguje punim iskorakom prema napred u levi *zenkutsu dachi*, sa blokom *shotei* (slika – 402). Iskoristivši poziciju apsolutno bliske distance, UKE prihvata nadlakticu i rame napadača i obara ga bacanjem – *osoto gari* (slike: 403 – 404), a zatim, posle uspostavljanja poluge *hiji jime ne waza* nad oborenim protivnikom, realizuje kontinuiranu završnicu – *shuto oroshi uchi-hiji oroshi uchi* slobodnom desnom rukom (slike: 405 – 406).⁽⁴⁶⁾



401



402



403



404



405



406

DRUGI KYOKUSHINJUTSU IPPON KUMITE

Napadač stoji u levom stavu – *zenkutsu dachi* sa slobodno zauzetim gardom, a UKE u neutralnom stavu *heiko dachi* (slika – 407). Napadač – TORI, izvodi dva snažna udarca u glavu – *seiken jodan tsuki* levom rukom sa brzim proklizavanjem unapred ne menjajući stav i *seiken jodan gyaku tsuki* iz suprotnog garda, na koje UKE reaguje dvostrukim vezanim levim blokom – *shuto soto uke-shuto jodan uke* (slike: 408 – 409). Iz te, apsolutno bliske pozicije, UKE čvrsto prihvata napadača hvatom za kimono, upućuje mu razoran udarac glavom unapred – *hitai tsuki* (slika – 410), zadaje levi *shotei* u vilicu uz dodatno skraćivanje distance (slika – 411) i obara ga primenom velikog kineskog bacanja (slike: 412 – 413). Nad oborenim protivnikom uspostavlja polugu na laktu – *hiji jime ne waza* i dovršava ga razornim udarcem *hiji oroshi uchi* (slike: 414 – 415).⁽⁴⁷⁾



407



408



409



410



411



412



413



414



415

TREĆI KYOKUSHINJUTSU IPPON KUMITE

Napadač stoji u levom stavu *zenkutsu dachi* sa slobodno zauzetim gardom, a UKE u neutralnom stavu *heiko dachi* (slika – 416). Sa proklizavanjem *yoli ashi* TORI izvodi vezani ručni napad: *uraken jodan* levi – *seiken jodan gya-ku tsuki* desni, koje UKE brani visokim desnim blokom – *shotei* i levim blokom *jodan uke* (slike: 417 – 418 – 419). Našavši se na apsolutno bliskoj distanci UKE prihvata odbranjenu ruku napadača i zadaje mu desnim laktom udarac u glavu – *mawashi hiji jodan*, iz prethodno zauzetog međustava (slika – 420), a zatim menja ruku koja održava hvat poziciju i zadaje mu udarac vrhom levog lakta u stomak – *ushiro hiji chudan ate* (slika – 421). Saginjanjem ispod prihvaćene protivnikove ruke UKE dolazi u idealnu poziciju za uspostavljanje poluge na laktu – *hiji jime* (slika – 422), pa akciju nastavlja obaranjem protivnika pod pritiskom poluge do pozicije *hiji jime ne waza* (slika – 423) i finalizuje akciju razornim udarcem *tettsui oroshi uchi* (slike: 424 – 425).⁽⁴⁸⁾



416



417



418



419



420



421



422



423



424



425

ČETVRTI KYOKUSHIJUTSU IPPON KUMITE

Kandidati stoje u levom *sanchin dachi* stavu na bliskoj distanci, sa visoko podignutim gardovima. Napadač – TORI, izvodi iz mesta, sa lakim proklizavanjem u levom gardu, snažnu ručnu seriju: levi *seiken mawashi tsuki jodan* – desni *gyaku seiken mawashi tsuki jodan* – desni *gyaku uraken shita uchi chudan*. UKE na to reaguje sa tri vezana ručna bloka levom rukom: *shotei uke* na unutrašnju stranu podlaktice protivnikove leve napadne ruke – *jodan uke* kojim blokira desni visoki udarac – *hiji* blok-udarac laktom kojim zaustavlja udarac u plexus (slike: 426 – 427 – 428). Iskoristivši poziciju apsolutno bliske distance, UKE zadaje iz mesta levi kontraudarac *shotei* i levi udarac laktom u glavu – *mawashi hiji jodan* (slike: 429 – 430), prihvata nadlakticu napadača i obara ga gaženjem stopalom sa unutrašnje strane kolena – *kansetsu geri* (slika – 431). Zatim uspostavlja poluge *hiji jime ne waza* nad oborenim protivnikom (slika – 432) i realizuje kontinuiranu završnicu – *shotei oroshi uchi* slobodnom levom rukom (slika – 433). Ovde se prvi put u sistem uvodi akcija *kansetsu geri* koja se realizuje gaženjem stopalom po unutrašnjoj strani kolena protivnika.



426



427



428



429



430



431



432



433

PETI KYOKUSHINJUTSU IPPON KUMITE

Kandidati stoje u levom slobodnom stavu na bliskoj distanci zauzimajući visoki borbeni gard (slika – 434). Napadač – TORI, izvodi iz mesta snažan desni niski nožni udarac – *low kick*, kao uvod u ručnu seriju *seiken mawashi tsuki jodan-gyaku seiken mawashi tsuki jodan*, levom i desnom rukom iz mesta. UKE na to reaguje podizanjem leve noge i odbranom uvodnog udarca blokom kolonom – *hiza uchi uke*, a zatim izvodi dva vezana ručna bloka levom rukom – *shotei uke* na unutrašnju stranu podlaktice protivnikove leve napadne ruke i *jodan uke* laktom kojim blokira desnu ruku napadača (slike: 435 – 436 – 437). Iz tako ostvarene apsolutno bliske distance prihvata napadačevu desnu ruku hvatom za kimono, brzo ulazi u njegov gard i iz međustava zadaje mu desni kružni udarac laktom u glavu – *mawashi hiji jodan* (slika – 438), a potom energično izvodi *judo* bacanje preko ramena – *ippon seoi nage* (slike: 439 – 440). Nad oborenim protivnikom uspostavlja polugu na laktu *hiji jime ne waza* (slika – 441) i dovršava ga razornim nožnim udarcem *kakatto oroshi uchi* (slike: 442 – 443).⁽⁴⁹⁾



434



435



436



437



438



439



440



441



442



443

ŠESTI KYOKUSHINJUTSU IPPON KUMITE

Napadač stoji u levom stavu *zenkutsu dachi* sa slobodno zauzetim gardom, a UKE u neutralnom stavu *heiko dachi* (slika – 444). TORI izvodi snažni napad desnom nogom u stomak – *mae geri chudan* sa punim iskorakom, koji UKE brani niskim kružnim desnim blokom – *shotei uke* duboko iskoračivši prema napadaču u levom stavu (slika – 445). Ne prekidajući kontinuitet akcije, UKE iz apsolutne bliske distance čvrsto prihvata napadača levom i desnom rukom, brzo privlači desnu nogu savijajući je u kolenu i obara ga izvođenjem energične akcije – *kansetsu geri* (slika – 446). Nad oborenim protivnikom uspostavlja polugu na laktu *hiji jime ne waza* i dovršava ga razornim udarcem – *hiji oroshi uchi* (slike: 447 – 448).⁽⁵⁰⁾



444



445



446



447



448

SEDMI KYOKUSHINJUTSU IPPON KUMITE

Kandidati stoje u levom *zenkutsu* stavu zauzimajući slobodan borbeni gard (slika – 449). Napadač – TORI, izvodi dva uvodna ručna udarca u glavu – *seiken jodan tsuki-seiken jodan gyaku tsuki*, levom i desnom rukom, sa brzim proklizavanjem unapred ne menjajući stav, a zatim zadaje snažan nožni udarac u stomak – *mae geri chudan* sa punim iskorakom. Na ovaj napad UKE reaguje vezanim blokovima: *shotei uke* spoljašnji desni, *shuto jodan uke* unutrašnji levi i niski kružni blok – *shotei uke* spoljašnji levi (slike: 450 – 451 – 452). Ne prekidajući kontinuitet pokreta poslednjeg kružnog bloka, iz te, apsolutno bliske pozicije, čvrsto hvata nadlakticu i rame napadača i obara ga energičnim *judo* bacanjem – *osoto gari* (slike: 453 – 454). Nad oborenim protivnikom uspostavlja polugu *hiji jime ne waza* i dovršava ga razornim udarcima – *shuto oroshi uchi-hiji oroshi uchi* desnom rukom (slike: 455– 456).⁽⁵¹⁾



449



450



451



452



453



454



455



456

OSMI KYOKUSHINJUTSU IPPON KUMITE

Kandidati stoje na bliskoj distanci – TORI u levom stavu *kokutsu dachi*, a UKE u levom stavu *sanchin dachi* (slika – 457). Napadač – TORI izvodi vezanu seriju od tri udarca: *uraken jodan* levi, *tsurikomi mae geri chudan* levi – silovit *ushiro geri chudan* desni sa punim okretom. UKE na to reaguje vezanom odbrambenom akcijom: kružnim blokom – *shotei uke jodan* levom rukom, niskim bočnim blokom – *shotei gedan uke* desnom rukom iz mesta, direktnim linearnim kretanjem – *ushiro tenkan* sa rotacijom tela za 180 stepeni prema protivniku u cilju izbegavanja napadne putanje drugog nožnog *ushiro geri* udarca (slike: 458 – 459 – 460). Energičnim hvatanjem protivnika za kimono i povlačenjem kimona po lučnoj putanji obara protivnika i dovršava ga nožnim udarcem *kakato oroshi uchi* (slike: 461 – 462 – 463).



457



458



459



460



461



462



463

III

JIU IPPON KUMITE

Na drugom edukativno-taktičkom nivou uvežbava se dirigovana *karate* borba na „jedan korak“, kao najstariji metod partnerskog rada u japanskim borilačkim veštinama. Napadač – TORI izvodi zadate *karate* akcije punom snagom, bez kontrole. Odbrana – UKE, na napade reaguje po unapred utvrđenom odbrambenom šablonu *karate* veštine. Kod usavršavanja taktike kroz *Jiyu ippon kumite* treba insistirati na tehničkom perfekcionizmu izvođenja zadatih akcija i u napadu i u odbrani.

Za razliku od prethodne grupe *kumite* formi, odbrana je ograničena samo na upotrebu nožnih udaraca što nameće sasvim drugačiju taktičku poziciju, koja odstupa od primarnog *Kyokushinjutsu*, odnosno *ju jutsu* koncepta. Edukativni zna-

čaj *Jiyu ippon kumite* ogleda se u tome što se kandidatu odbrane – UKE, u kontrolisanim uslovima pruža prilika da konkretno sagleda upotrebnu vrednost sopstvene novostečene *karate* tehnike, kao kontraofanzivne – dočekujuće, ili ofanzivne – pre-srećuće akcije, uz sticanje iskustava procene namere protivnika (prema distanci, položaju tela, karakteristično postavljenim ekstremitetima i sl.). To će svakako biti veoma korisna vežba i za napadača – TORI, pružajući mu mogućnost da dodatno usavrši načine realizacije standardnih udaračkih zahvata, nadgrađujući tako svoj ukupan samoodbrambeni nivo respektivnim ofanzivnim aspektom borenja.

U prvoj fazi usavršavanja radi se po japanskom borilačkom principu – *SEN*, gde su uloge kandidata striktno podeljene na TORI i UKE: zna se ko napada i kako napada – zna se ko brani i kako treba da se brani. U početku, napad se izvodi na komandu instruktora, da bi se kasnije napadaču dozvolilo da akciju započinje po svojoj volji prisiljavajući odbranu da reaguje optimalno pravovremeno. Kandidati nemaju pravo na korišćenje zaštitne opreme.

U drugoj fazi usavršavanja radi se po japanskom borilačkom principu: *SEN-NO-SEN*. I tu su uloge kandidata striktno podeljene na TORI i UKE ali sa dodatnim taktičkim zadatkom: zna se ko napada, a ko se brani, ali napadač TORI ima mogućnost da samostalno odlučuje koju varijantu napada će izvesti i iz kog garda, prisiljavajući UKE da se iskustveno i intuitivno opredeli za adekvatan odbrambeni odgovor. Osim toga, kandidat odbrane – UKE, kontraofanzivne udaračke akcije izvodi bez kontrole, pa TORI ima pravo na korišćenje zaštitne opreme, a UKE ne.

U trećoj fazi usavršavanja radi se po japanskom borilačkom principu: *GO-NO-SEN*. Ovde uloge kandidata nisu podeljene na TORI i UKE, ali je striktno određena ofanzivna akcija koju treba izvesti ili joj na dirigovani način parirati: zna se šta je tehnički zadatak napada i odbrane, ali se ne zna ko napada, a ko se brani. Pred TORI i UKE postavlja se individualni taktički zadatak: donošenje trenutne procene i odluke o ofanzivnom ili defanzivnom delovanju. Zbog veoma rizičnog načina rada po principu *GO-NO-SEN*, kandidati obavezno moraju koristiti zaštitnu opremu.

PRVI KYOKUSHIJUTSU JIYU IPPON KUMITE

Kandidati stoje u levom borbenom *zenkutsu* stavu (slika – 464). Napadač – TORI izvodi vezanu seriju od tri udarca: *seiken jodan tsuki* levi sa proklizavanjem unapred nemenjajući gard – *seiken gyaku tsuki jodan* desni – *low kick* desni sa vraćanjem noge u početni položaj. UKE radi odbranu vezanim blokovima: *shotei uke* desni, *shuto jodan uke* levi, *hiza uchi uke* levim kolonom (slike: 465 – 466 – 467) i prelazi u žestok kontranapad: *low kick* desni sa vraćanjem noge u stav *kokutsu* – prednji levi *mae geri chudan* iz mesta – desni *ushiro geri chudan* sa punim okretom (slike: 468 – 469 – 470 – 471).



464



465



466



467



468



469



470



471

DRUGI KYOKUSHINJUTSU JIYU IPPON KUMITE

Kandidati stoje u levom borbenom *zenkutsu* stavu (slika: 472). Napadač – TORI izvodi vezanu seriju od tri udarca: *seiken jodan tsuki* desni sa punim iskoračkom – *seiken gyaku tsuki jodan* levi iz mesta – *mae geri chudan* levi sa punim iskoračkom. UKE radi odbranu vezanim blokovima sa proklizavanjem unazad: *jodan uke* levi, *shuto jodan uke* levi sa povlačenjem u levi stav *kokutsu*, *hiza soto uke* levim kolonom sa punim okretom tela za 180 stepeni i zadaje kontraudarac – *ushiro geri chudan* desnom nogom u stomak protivnika (slike: 473 – 474 – 475 – 476).



472



473



474



475



476

IV

KYOKUSHINJUTSU RANDORI

Na trećem edukativno-taktičkom nivou kandidati samostalno odlučuju o modalitetima izvođenja ofanzivnih i defanzivnih *karate* akcija u formi “mekog sparinga”. Ograničenja su minimalna, a vezana su za obim tehnika koje mogu koristiti i taktičkim prioritetima koji se postavljaju pred odbranu. Tako će napadač – TORI, biti u mogućnosti da u relativno bezbednim uslovima isproba efikasnost svoje udaračke tehnike, ali je ovoga puta i njegova pozicija ugrožena zbog znatno širih mogućnosti odbrane. Istovremeno, odbrana – UKE, na takve napade mora reagovati odabranom borbenom improvizacijom, uz procenu ne samo trenutka, već i napadne akcije koja će biti izvedena, sa dodatnim usredsređivanjem na zadate taktičke prioritete, što svakako neće biti nimalo lako. Insistiram da sve vreme rada kandidati drže visoki *muai tai* gard.

Po taktičkim zadacima ovaj oblik mekog slobodnog sparinga definiše odbrambeni proces kroz dva aspekta: uzvratno defanzivni i presrećuće ofan-

zivni. Usavršavajući oblike reagovanja po prvom – *uzvratno defanzivnom aspektu*, UKE će biti usredsređen na improvizovanu odbranu sa osnovnim taktičkim zadatkom vrebavanja i stvaranja uslova za izvođenje zadate kontraofanzivne akcije. Po drugom – *ofanzivnom aspektu*, odbrambeni proces taktički se održava kao neutralna pasivna odbrana sve do momenta dok UKE ne sačeka ili sam ne stvori priliku za izvođenje akcije sopstvenog iznenadnog kontranapada, u smislu presretanja namere napadača u trenutku neposredno pre nego što je njegova akcija tehnički započela – *diai*, što je u borbi prelomni trenutak kada se taktičke uloge kandidata suštinski menjaju. Pre započinjanja sparringa kandidati su obostrano upoznati sa taktičkim zadacima kojih se okvirno moraju pridržavati.

Napominjem da napadač – TORI borbu radi sa klasičnim bokserskim rukavicama, što znači da je uskraćen za akcije uspostavljanja „*hvat pozicije*“. Sa druge strane UKE koristi rukavice sa prorezima za prste pa je u mogućnosti da izvodi *ju jutsu* poluge i bacanja. Mada kandidati, u skladu sa RANDORI principima “mekog kontakta”, ne izvode akcije maksimalnim intenzitetom, sasvim je izvesna mogućnost veoma opasnih obostranih sudara pa je poželjno da budu snabdeveni adekvatnom zaštitnom opremom. Inače, RANDORI se prekida posle svake uspešne akcije odbrane ili napadača i posle kratke pauze nastavlja se dalje sa istim ili izmenjenim taktičkim ulogama.

PRVA GRUPA KYOKUSHIJUTSU RANDORI FORMI

TORI: U formi lakog sparringa napadač po sopstvenom nahođenju kombinovano izvodi sledeće grupe tehnika: a) lučni boksterski udarci u glavu – “kroše – aperkat”; b) direktni udarci pesnicama u glavu i grudi (*tsuki – gyaku tsuki*); c) niski nožni udarci po butinama – „*low kick*“; d) udarci kolenima u stomak punom snagom – *hiza chudan*. Pri tome, TORI maksimalno vodi računa da odbrani ne dopusti nametanje “hvat pozicije”, kao i o tome da ne bude ugrožen zatom defanzivnom kontraakcijom pa je i on sve vreme u pripravnosti za primenu blokova.

UKE: Odbrana je prioritarno usmerena na blokiranje ovih udaraca uz povremeni pokušaj realizacije nekog od pojedinačnih taktičkih zadataka. U ovoj grupi *randori* formi ti pojedinačni taktički zadaci mogu biti sledeći:

- 1) Uspostavljanje “*hvat pozicije*” kao uvoda za izvođenje obaranja napa-

- dača nožnim čišćenjem ili bacanjem, sa ili bez primene *ju jutsu* poluga;
- 2) Vrebanje situacije za izvođenje akcije presretanja „*diai*” pojedinačnim ili vezanim direktnim ručnim udarcima u glavi – (*tsuki – gyaku tsuki*).
 - 3) Vrebanje pozicije napadačeve trenutne neopreznosti za izvođenje energične kontraofanzivne akcije – *mae geri chudan*;
 - 4) Vrebanje pozicije napadačeve neopreznosti za izvođenje energične kontraofanzivne akcije – *ushiro geri chudan*.

DRUGA GRUPA KYOKUSHIJUTSU RANDORI FORMI

TORI: U formi lakog sparinga napadač po sopstvenom nahođenju kombinovano izvodi sledeće grupe tehnika: a) direktni udarci pesnicama u glavu i grudi (*tsuki – gyaku tsuki*) punim intenzitetom; b) nožne napadne akcije *mae geri*; c) nožne napadne akcije *ushiro geri* punom snagom.

UKE: Odbrana je prioritetno usmerena na blokiranje ovih udaraca uz povremeni pokušaj realizacije nekog od taktičkih zadataka. U ovoj grupi *randori* formi ti taktički zadaci mogu biti sledeći:

- 1) Uspostavljanje “*hvat pozicije*” i zadavanje udaraca kolenom u stomak *hiza chudan*, kao uvoda za obaranja napadača nožnim čišćenjem ili bacanjem, sa ili bez primene *ju jutsu* poluga;
- 2) Vrebanje situacije za izvođenje akcije presretanja „*diai*” direktnim ručnim udarcima u glavu – (*tsuki – gyaku tsuki*) kombinovanim sa niskim nožnim udarcima po butinama – „*low kick*”;
- 3) Vrebanje pozicije napadačeve trenutne neopreznosti za izvođenje energične kontraofanzivne akcije – *soto mawashi geri jodan*;
- 4) Vrebanje pozicije napadačeve trenutne neopreznosti za izvođenje energičnih nožnih kontraofanzivnih akcija iz skoka – *mae tobi geri jodan* ili *tobi ushirouchi mawashi geri jodan*.

TREĆA GRUPA KYOKUSHIJUTSU RANDORI FORMI

TORI: U formi lakog sparinga napadač po sopstvenom nahođenju kombinovano izvodi sledeće grupe tehnika: a) direktni udarci pesnicama u glavu i grudi (*tsuki – gyaku tsuki*) punim intenzitetom; b) visoki *soto mawashi geri jo-*

dan ukomponovan sa ručnom tehnikom; c) ofanzivno nožno čišćenje – *deashi barai* kao uvod za nožni udarac iz skoka – *tobi ushirouchi mawashi geri jodan*.

UKE: Odbrana je prioritarno usmerena na blokiranje ovih udaraca uz povremeni pokušaj realizacije nekog od planiranih taktičkih zadataka. U ovoj grupi *randori* formi ti pojedinačni taktički zadaci mogu biti sledeći:

- 1) Nametanje bliske “hvata pozicije” kao uvoda za obaranje napadača povlačenjem za kimono.
- 2) Nametanje bliske borbene pozicije presretanjem visokih lučnih nožnih udaraca kao uvoda za obaranje protivnika hvatom za nogu i čišćenjem *deashi barai*.
- 3) Vrebanje prilike za saginjanja ispod napadne putanje visokih lučnih nožnih udaraca sa obaranjem protivnika čišćenjem – *ushiromawashi geri ne waza*.

V

USAVRŠAVANJE TAKTIČKOG ASPEKTA OFANZIVNOG PROGRAMA

Taktički aspekt OFANZIVNOG PROGRAMA intenzivno treba izučavati tri meseca od ukupno godinu dana koliko je predviđeno da traje savladavanje ofanzivnog vida borenja i to u trećoj fazi realizacije programa (sedmi, osmi i deveti mesec obuke) da bi sledbenici samoodbrambenih stilova stekli adekvatna taktička iskustva o optimalnoj borbenoj upotrebi usavršenih *karate* udaraca. Od ove faze, obrazac uvežbavanja na redovnim samoodbrambenim treninzima se menja tako što u planiranom delu termina predviđenog za savladavanje OFANZIVNOG PROGRAMA treba redukovati tehnički *karate* deo samo na izvođenje osnovnih *kata*, a ostatak vremena usavršavati taktičke *kumite forme* (10 minuta *kate* – 10 minuta *kumite forme*). Posebno insistiram da se u periodu od ta tri meseca obavezno održe dva *kumite* seminara: IPPON KUMITE – JIYU IPPON KUMITE seminar i KYOKUSHINJUTSU RANDORI seminar.

ČETVRTO POGLAVLJE

- KUMITE - ISKUSTVENI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU

I

KYOKUSHINJUTSU KUMITE

Slobodne borbe sa pravilima “punog kontakta” su optimalni, ako ne i jedini način sticanja realnih iskustava u oblasti borilačkih veština. Zbog toga su skoro svi udarački stilski pravci uglavnom prešli na oblike nadmetanja po “ful-kontakt” (full contact) ili “ultimat-fajt” (ultimat fight) pravilima⁽⁵²⁾, koja se prema ograničenjima vezanim za zabranu upotrebe pojedinih ručnih i nožnih tehnika, nivou obavezne zaštitne opreme, kriterijumima bodovanju akcija i slično, razlikuju od federacije do federacije⁽⁵³⁾. Generalno, takve borbe osmišljene su sa ciljem da se takmičarski “sukob” što više približi realnim uslovima, ali ma koliko bile surove i zahtevne za učesnike, ipak se u krajnjoj istanci svode na, manje ili više, kontrolisanu simulaciju prilagođenu nadmetanju, što je bilo neophodno iz mnogo razloga: sportskih, humanističkih, etičkih i dr. Stoga se ni jedan od stilova koji forsira borbe “punog kontakta”, sa iskustvenog aspekta realne upotrebne vrednosti ne može smatrati lošim, ali se zbog evidentnih ograničenja ne može smatrati ni idealnim, što, kao što ćemo videti u nastavku teksta, važi i za *Kyokushinjutsu* KUMITE.

Ovaj nivo usavršavanja u *Kyokushinjutsu* sistemu može se dopustiti samo kandidatima koji su sa uspehom prošli prethodne edukativne faze OFANZIVNOG PROGRAMA, dostigavši korektan nivo tehnike izvođenja osnovnih *karate* akcija, respektivnu razornost ručnih i nožnih udaraca, kao i neophodan obim taktičkog znanja o primeni i povezivanju novousavršenih i od ranije stečenih borbenih iskustava.

Za razliku od nižih edukativnih nivoa *Kyokushinjutsu* stila, na kojima je borbeno obuka bila bazirana na pripremi za samoodbrambeni sukob sa neobučanim napadačem, gde je faktor poznavanja veštine posmatran kao neosporna prednost u odnosu na “agresivnog laika”, na ovom nivou predviđeni protivnik je borbeno osposobljeni stručnjak, što zahteva složeniji način postupanja sa kojim će se mnogi od majstora *Kyokushinjutsu*, odnosno majstora drugih *Ju Jutsu* stilova uključenih u ovaj program, susresti po prvi put. Naime, obostrano vladanje udarčkom veštinom, između ostalog, znači da će ovoga puta i presudni mentalni činoci na kojima insistira dalekoistočna borilačka tradicija – *yoi no kisen*, *sen*, *sakki*, *diai* – važiti za obe suprotstavljene strane.

Konkretno, “duh spremnosti” – *yoi no kisen*, kao beskompromisna namera za dominacijom u borbi mora biti prisutan od početka do kraja borbenog procesa uz puno poverenje u potencijale stečene usavršavanjem OFANZIVNOG PROGRAMA. Svest takvog borca, vođena taktičkim iskustvom, moraće da funkcioniše bez

opterećenja dilemama, sa pažnjom usmerenom na kontrolu distance – *maai*, procenu mentalnog naboja suparnika spremnog na akciju – *sakki*, i intuitivnu konstataciju kakve će biti protivnikove namere u zavisnosti od zauzete pozicije – *sen*, da bi odlučnim pravovremenim zahvatom – *sen no sen*, ostvario pobedu.

II

KONCEPT SPROVOĐENJA BORBENOG PROCESA

KYOKUSHINJUTSU KUMITE osmišljen je kao žustra borba “punog kontakta” sa adekvatnim ograničenjima i sudijskim intervencijama koje sprečavaju da taj, inače veoma rizičan način borbenog usavršavanja, preraste u nekontrolisani konflikt sa negativnim posledicama i po aktere i po kredibilitet stila. Ograničenja su minimalna. Odnose se na: a) zabranu udaraca glavom i laktovima; b) zabranu udaraca u genitalije; c) obaveznu upotrebu adekvatne preventivne zaštitne opreme, računajući tu i borilačke rukavice sa prorezima za prste; d) zabranu dovršavanja oborenog protivnika nekontrolisanim ručnim ili nožnim udarcem. Uz to, borbeni proces je podređen preciznim pravilima bodovanja uspešno izvedenih akcija, što će detaljno biti razrađeno u nastavku teksta.

III

KONTROLA I ANALIZA BORBENOG PROCESA

Za razliku od borbene prakse na nižim nivoima sistema *Kyokushinjutsu*, gde je sudijska uloga majstora-instruktora po prioritetu usmerena na održavanje edukativno-taktičkog smisla borbenog procesa, sa pravilima vrednovanja orijentisanim isključivo na usavršavanje faktora odbrane, funkcionalna uloga suđenja borbi između kvalifikovanih majstora koji su ovladali udaračkim aspektom veštine, sa izjednačenim šansama za pobedu bez obzira na različite tehničke modalitete, maksimalno je pojednostavljena. Borci će demonstrirati svoj trenutni kvalitet na način koji će u svakom slučaju rezultirati pobedom ili porazom, što sudija može samo pasivno da konstatuje. Međutim, iskustvo je pokazalo da je sudijsko prisustvo neophodno jer: ovakve borbe bez kontrole sa strane lako mogu poprimiti nepoželjni tok ako se neke akcije na vreme na zaustave, dalje, u žaru borbe protivnici često previde ili svesno ignorišu uspešne dozirane akcije druge strane što se izbegava samo kvalitetnom sudijskom intervencijom, najzad, borbe kojima dominira dalekoistični duh ipak predstavljaju

svojevtrstan “ratnički ritual” kojim neko mora da rukovodi. Zato će sudijska uloga autoritativnog majstora-instruktora koji uživa poverenje i poštovanje sučeljenih kandidata zauvek biti nezamenjiva.

Predviđeno je da borba traje jedan minut efektivne akcije. Zastoji i eventualne pauze nisu uračunati u tih 60 sekundi. Podsećam da *Kyokushinjutsu kumite* nema takmičarski karakter pa je kratka jednominutna faza intenzivnog borbenog procesa sasvim dovoljna za sticanje adekvatnih udaračkih iskustava. Sudija prati tok borbe i interveniše prema standardima japanske *karate* tradicije. Pobjednik – NOKACHI, proglašava se na osnovu broja bodovanih akcija sa mogućih 10 poena:

1) IPPON – 10 poena: a) Kao IPPON bodovaće se udaračka *karate* akcija rukom ili nogom koja protivnika dovede do stanja da ne može da nastavi borbu; b) Kao IPPON bodovaće se besprekorno izvedena kontrolisana dovršavajuća *karate* akcija rukom ili nogom nad oborenim protivnikom (Primer iz borbe: slika – 477); c) Na kraju, kao IPPON bodovaće se akcije uspostavljanja *ju jutsu* poluge koja prinudi protivnika da preda borbu (Primer iz borbe: slika – 478).

2) WAZA ARI – 5 poena: a) WAZA ARI je *karate* akcija rukom ili nogom kojom protivnik biva prinuđen da na kratko prekine borbeni proces – zbog lake nesvestice ili bola izazvanog udarcem; b) Zatim, akcije nožnim udarcima u telo koje obore protivnika ili ga silom udarca odbace; c) Kao i akcije ručnim udarcima u glavu koje protivnik nije bio u stanju da odbrani ali je ostao na nogama. Dve akcije WAZA ARI vrednuju se kao IPPON.

3) YUSEI GACHI (superiornost) – 2 poena: a) To je permanentno proganjanje protivnika; b) Izbacivanje protivnika sa borilišta; c) Obaranje protivnika bacanjem, čišćenjem ili povlačenjem za kimono bez dovršavajućih akcija. Tri akcije presuđene sa YUSEI GACHI vrednuju se kao – WAZA ARI.

Borbene akcije obostranog pada ili silaska u parter, ako su nadgrađene adekvatnim zahvatima i udarcima, takođe se mogu bodovati pod uslovom da nastavak borbe u parteru ne traje duže od 5 sekundi. Uz to, uvedena je i jedna dodatna mogućnost za dodelu poena neposredno pre započinjanja borbe. To su situacije kada postoji uočljiva razlika u kilaži između boraca imajući u vidu da se borbe rade samo u apsolutnoj kategoriji. U takvoj situaciji lakšem kandidatu se daje prednost od po 2 poena na svakih 10 kilograma težinske razlike.

Ukoliko neki od kandidata osvoji zbir od 10 poena pre završetka borbe, borba se prekida i proglašava pobjednik. Ako se borba završi sa zbirom manjim od 10 poena, za pobjednika se proglašava kandidat sa većim brojem osvojenih bodova uz konstataciju da li je pobjeda ostvarena sa WAZA ARI (preko 5 poena) ili sa YUSEI GACHI (do 5 poena). U slučaju nerešenog rezultata borba se ponavlja.



477

Edukativni značaj borbenog usavršavanja ni na jednom nivou, pa ni na ovom, ne može biti u potpunosti ispunjen bez kompetentnog komentara i ocene sa strane. A taj komentar, po pravilu, definiše majstor-instruktor kao najodgovornija ličnost kompletne obuke. Naime, prema tradiciji *Kyokushinjutsu* stila, nezaobilazni faktor usavršavanja upravo je analiza okončanog borbenog procesa, sa konstruktivnom diskusijom u koju majstor-instruktor, po svom izboru, osim pobjednika i poraženog borca, može uključiti i druge prisutne majstore, posmatrače borbenog procesa. Iz takvih diskusija gotovo uvek proizilaze neprikosnoveni zaključci veoma važni za adekvatne instrukcije o pravcu poboljšanja borbenog kvaliteta svakog od kandidata. Lično insistiram na obaveznom, otvorenom ili nenajavljenom snimanju borbi digitalnom kamerom jer se naknadnim, višekratnim pregledom snimljenog materijala dolazi do veoma važnih zaključaka kako za učesnike konkretne borbe tako i za druge kandidate koji će biti u prilici da nešto nauče iz tuđih primera.



478

Napominjem da je za *Kyokushinjutsu* majstore mlađe generacije, zainteresovane za nastupe na takmičenjima sa pravilima “punog kontakta”, a koji uspešno prođu kompletan OFANZIVNI PROGRAM, predviđena dodatna obuka u šaolinskom SANDA borenju slobodnim stilom. Razrada tog aspekta obuke u ovoj knjizi neće biti obuhvaćena.

IV

PREGLED ZASTUPLJENIH TEHNIKA OPTIMALNO UPOTREBLJIVIH U SLOBODNIM BORBAMA

1) UPOTREBNA VREDNOST TEHNIKE KRETANJA U SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHINJUTSU KUMITE

Upotrebna vrednost tehnike kretanja na ovom edukativnom nivou dolazi do izražaja kod taktičkog faktora kontrole distance, kako u smislu sklapanja pred protivničkim napadom, posebno u situacijama kada je protivnik veoma snažne fizičke konstitucije, tako i kod manevra skraćivanja distance na planu *diai* presretanja, ili uspostavljanja, za *ju jutsu* majstore poželjne, “hvata pozicije”. U odnosu na udaračke napadne akcije rukama i nogama moguće je primeniti nekoliko varijeteta kretanja. Napominjem da se ni jedno od njih ne može raditi bez istovremene primene adekvatnih blokova.

a) Slobodno borbena kretanja – unazad

Često je prisutno u borbama, mahom kao iznuđeni manevar odstupanja pred napadom. Tehnički se realizuje na dva načina: lakim odskokom bez promene garda – *okuli ashi*, ili punim iskorakom unazad sa promenom garda. Vredno je stoga što za trenutak otklanja opasnost od zamaha udarcem ali sigurno vodi u poraz ako ne bude nadgrađeno nekim drugim manevrom, na primer: nametanjem “hvata pozicije”, zadavanjem presrećućeg kontraudarca, spuštanjem tela ispod putanje visoke nožne tehnike ili naglim preusmeravanjem kretanja u stranu. Kao šire osmišljena strategija može se iskoristiti kod provociranja protivnika na izvođenje neopreznog iskoraka.

b) Slobodno borbena kretanja – unapred

Primenjuje se samo kao osmišljena akcija: aktivnog presretanja protivničkog napada sa obavezanim adekvatnim blokom, zatim, kod forsiranog skraćivanja distance sa ciljem nametanja “hvata pozicije”, ili kod ofanzivnog preuzimanja borbene inicijative. Posebno je pogodno ako se radi pod minimalnim uglom u odnosu na protivnički gard sa istovremenim blokirajućim presretanjem putanje udarca. Takođe se tehnički realizuje na nekoliko načina: lakim poskokom prema protivniku – *yoli ashi* (skraćenim ili sa dubokim proklizavanjem) bez promene garda, energičnim direktnim iskorakom sa promenom garda, ili kružnim manevrom ulaska u protivnikov gard po *aikido* principu *irimi tenkan*.

c) Slobodno borbena kretanja – u stranu

Da bi se ovaj manevar kretanja korektno primenio u borbi sa udarački osposobljenim napadačem zaista je potrebno vrhunsko majstorstvo. Međutim, čak i pod idealnim uslovima može se iskoristiti samo na planu održavanja neutralne borbene pozicije. U svakom slučaju kretanje iz mesta u stranu za 90 stepeni – *ushiro tenkan*, maksimalno je pogodno za izbegavanje linearnih napada, posebno ako je napadač fizički superioran, dok je isto to kretanje sa punim okretom tela za 180 stepeni veoma pogodno za pariranje pravolinijskim nožnim udarcima, kao što je razrađeno na primeru OSMOG IPPON KUMITE-a.

d) Slobodno borbena kretanja – sa manevrom saginjanja tela

Kao specifičan manevar sklanjanja tela brzim spuštanjem težišta ispod ugrožavajuće putanje udaraca usmerenih prema glavi primenjivo je za pariranje visokim nožnim tehnikama *soto mawashi geri jodan* i *tobi ushirouchi mawashi geri jodan*, što se inače razrađuje kroz RANDORI FORME. Naglašavam da

su oba pomenuta udarca uvedena u OFANZIVNI PROGRAM kao tehničke zamene za veoma zastupljene nožne udaračke tehnike iz grupe *mawashi geri* i *ushiromawashi geri* pa manevar saginjanja, uz dodatne elemente čišćenja i obaranja, treba forsirano usavršavati.

2) UPOTREBNA VREDNOST TEHNIKE RUČNIH BLOKOVA U SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHIJUTSU KUMITE

Svi ručni blokovi zastupljeni u OFANZIVNOM PROGRAMU apsolutno su definisani primarnim stilskim konceptom pa su kandidati, uglavnom, od ranije detaljno upoznati sa njihovom upotrebnom vrednošću. Na ovom borbenom nivou, osim novih iskustava blokiranja *karate* udaraca stečenih kroz usavršavanje *taktičkog aspekta*, do izražaja dolaze i iskustva prethodnih edukativnih nivoa, kao odbrambeno pariranje na napade kratkog i srednjeg zama-ha razrađivano kroz *Tanto Dori* i *Jo Dori* programe SPECIJALNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU. U slobodnom borbenom izvođenju ručne blokove treba primenjivati upravo onako kako je prezentirano kroz IPPON KUMITE i JIYU IPPON KUMITE tako da se na tome neću zadržavati.

3) UPOTREBNA VREDNOST TEHNIKE NOŽNIH BLOKOVA U SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHIJUTSU KUMITE

Generalno, konceptom OFANZIVNI OG PROGRAMA predviđeno je da se napadi ručnim i visokim nožnim udarcima brane rukama, dok se nožni udarci upućeni u stomak ili niže, što obuhvata dve trećine nožnih napadačkih akcija u *karate* borbama, brane pretežno kolenima. Pri tome, nožni napad odbranjen kolenom spontano dovodi do skraćivanja distance u odnosu na napadača, što je jedan od ključnih taktičko-tehničkih zadataka ovog samoodbrambenog koncepta. Funkcija odbrambenih zahvata blokom kolenima – *hiza uchi uke* i *hiza soto uke*, detaljno je razrađena kroz prethodni programski aspekt pa se na tome neću zadržavati.

4) UPOTREBNA VREDNOST TEHNIKE RUČNIH UDARACA U SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHIJUTSU KUMITE

Primarni koncept *Kyokushinjutsu* precizno definiše upotrebnu vrednost ručnih udaraca *otvorenim šakama*, na svim programskim nivoima, kao nezamenjivog faktora borbenog reagovanja na bliskoj distanci. Stoga njihova razrada kroz OFANZIVNI PROGRAM nije ništa drugo do usavršavanje ra-

nije stečenih znanja, sa uvođenjem novih *karate* udaraca pesnicom – *seiken*. Ovde mogu samo da naglasim neophodnost njihovog adekvatnog povezivanja sa tehnikama blokova jer bi u suprotnom upotrebnost vrednost ručne tehnike bila nezamisliva, što je inače precizno obuhvaćeno razradom *taktičkog aspekta* ovog programa.

5) UPOTREBNA VREDNOST TEHNIKE NOŽNIH UDARACA U SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHINJUTSU KUMITE

Nožni udarci su novina u sistemu, kao nezaobilazni, apsolutno pouzdani borbeni faktor. PROGRAM OFANZIVNIH FORMI SAMOODBRANE precizno definiše njihovu upotrebnu vrednost kroz sve edukativne aspekte ali nije na odmet da se na neke detalje dodatno osvrnem:

a) Niski nožni udarac u butinu – *low kick*

To je svakako jedan od dominantnih elemenata u borbama “punog kontakta”. Uobičajeno se susreće i kao uvodna i kao završna tehnika jer se često dešava da upravo taj udarac odlučuje o pobedonosnom ishodu (zbog parališućeg bola koji izaziva u butnim mišićima koji protivnika prisiljava da odustane od dalje borbe). Podjednako je upotrebljiv i kao samostalna akcija i u kombinaciji sa drugim udarcima. (Primer iz borbe: slika – 479).



Osim toga, forsiranim uvežbavanjem *low kick*-a spontano dolazi do sposobnosti podizanja visine zadavanja tog udarca, to jest njegove transformacije u potpuno novi udarac – *mawashi geri chudan*, koji inače nije obuhvaćen primarnim tehničkim konceptom, ali je kandidatima svakako data mogućnost da i taj udarac, po želji, uvrste u svoje ofanzivne “specijalke”.⁽⁵⁴⁾

b) Udarac kolenom u stomak – *hiza geri chudan*

Primarni koncept *Kyokushinjutsu* precizno definiše upotrebnu vrednost udaraca kolenom – *hiza geri* na svim programskim nivoima, kao bitan faktor borbenog reagovanja na bliskoj distanci. Stoga se njihova razrada kroz OFANZIVNI PROGRAM praktično svodi samo na usavršavanje ranije stečenih znanja. Ovaj udarac podjednako je upotrebljiv i kao samostalna akcija i u kombinaciji sa drugim udarcima bliskog borbenog kontakta pa ga redovno treba uvežbavati. (Primer iz borbe: slika – 480).



c) Udarac nogom u stomak – *mae geri chudan*

Mae geri spada u elementarne tehnike bukvalno svih borilačkih stilova baziranih na veštini udarca, a po pravilu se zatiče i u većini *ju jitsu* programa. Izuzetno je efikasan i kao uvodni i kao završni faktor ofanzivne akcije, ali i kao samostalni defanzivni uzvratni ili presrećući udarac, pa je mnogo zastupljen u borbenim uslovima svih oblika. Njegova upotrebna vrednost u ovom programu precizno je definisana kroz sve edukativne aspekte i svakako spada među tehnike koje obavezno treba stalno usavršavati. (Primer iz borbe: slika – 481).



d) Udarac petom u stomak – *ushiro geri chudan*

Nožni udarac – *ushiro geri*, veoma je silovit i izuzetno pouzdan u borbi, pod uslovom da se zada tehnički ispravno i pravovremeno. Radi se ili kao samostalna presrećuća akcija ili kao završnica kombinovana sa drugim tehnikama. Posebno je pogodan za zaustavljanje telesno krupnih napadača jer visoki ljudi od njega mnogo zaziru zbog straha zasnovanog na činjenici da je prema započetoj putanji teško proceniti da li je upućen u stomak ili u genitalije. Pri tome, težak je za odbranu, čak i iskusnim protivnicima, pa se odbrambeno reagovanje uobičajeno svodi na sklanjanje povlačenjem. Kroz OFANZIVNI PROGRAM razrađuje se na svim edukativnim nivoima. Inače, mora se dugotrajno vežbati da bi postao optimalno upotrebljiv s tim što sigurnost koju daje kada se jednom usavrši apsolutno zavređuje uloženi trud. (Primer iz borbe: slika – 482).



e) Visoki spoljašnji kružni udarac stopalom – *soto mawashi geri*

Ova tehnika uvedena je u OFANZIVNI PROGRAM iz posebnih razloga, kao zamena za veoma popularni nožni udarac – *mawashi geri*. Imajući u vidu lakoću sa kojom se *soto mawashi geri* tehnički usavršava, kao i optimalne mogućnosti za korišćenje tog udarca iz pozicije bliske distance, preporučljiva je njegova šira upotreba, pa sugerišem majstorima da na njega nadalje obrate posebnu pažnju. (Primer iz borbe: slika – 483).



f) Visoki kružni udarac nogom iz skoka – *tobi ushirouchi mawashi geri*

I ova tehnika, kao što je slučaj sa prethodno spomenutom, uvedena je u OFANZIVNI PROGRAM iz posebnih razloga, kao zamena za veoma popularni nožni udarac – *ushiromawashi geri*. Mada je relativno složen za usavršavanje, ovaj udarac se takođe optimalno uklapa u taktički koncept borbenog reagovanja na bliskoj distanci. Iz tog razloga ga preporučujem za šire korišćenje. (Primer iz borbe: slika – 484).



484

g) Nožni udarac iz skoka – *mae tobi geri*

Mae tobi geri uveden je u sistem kao ofanzivni “faktor iznenađenja” i obrađuje se kroz sve aspekte OFANZIVNOG PROGRAMA. Naime, na osnovu ličnog iskustva odabrao sam ga jer se pokazao veoma pogodnim kako za

izvođenje samostalnih akcija presretanja, tako i u funkciji ofanzivne nadgradnje borbenih situacija u kojima se protivnik prethodno uvodnim udarcima ili energičnim guranjem dlanovima odbacuje od sebe. Stoga na njegovom usavršavanju insistiram. (Primer iz borbe: slika – 485).⁽⁵⁵⁾



485

6) UPOTREBNA VREDNOST TEHNIKA BACANJA I OBARANJA U SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHIJUTSU KUMITE

Tehnike bacanja i obaranja, kao prepoznatljivi, standardni *ju jutsu* zahvati, usavršavaju se na svim programskim nivoima *Kyokushinjutsu*. Mada se njihovo izvođenje uglavnom svodi na akcije koje se striktno uklapaju u samoodbrambeni stilski koncept, nezanemarljivi su i efekti pojedinačne borbene primene te tehnike, sa ili bez uvodnih elemenata neophodnih za uspostavljanje “hvata pozicije”. Imajući u vidu da se njihova upotreba taktički realizuje na različite načine osvrnuću se ukratko na te okolnosti:

a) Standardna *judo* i druga bacanja

Judo bacanja – *ippon seoi nage* i *osoto gari*, kao i arhaična forma – *veliko kinesko bacanje*, efikasni su isključivo kada se rade na način definisan kroz primarni koncept. Preduslovi za njihovu realizaciju su uspešno primenjene ručne tehnike kojima se uspostavlja “hvatačka pozicija” kao nezaobilazni uvodni faktor u akciju bacanja. Pri tome, mogu se raditi samo prema protivnicima slične fizičke konstitucije kao što je izvođač. Figuriraju kao prelazne defanzivne akcije preuzimanja borbene inicijative, ali se na njima borba po pravilu ne završava.

b) Akcije obaranja

Primarni koncept *Kyokushinjutsu* potencira dva modaliteta obaranja protivnika koje inače zatičemo i u OFANZIVNOM PROGRAMU. To su: obaranje tehnikom – *kansetsu geri* i neformalno obaranje lučnim povlačenjem za kimono. Oba modaliteta lako su primenjiva u uslovima slobodnog borenja i na njihovoj upotrebi maksimalno treba insistirati. Mada ne spadaju u akcije koje odlučuju ishod borbenog procesa njihova uspešna realizacija znatno doprinosi preuzimanju borbene inicijative. (Primer iz borbe: slika – 486) .



c) Nožna čišćenja

Od dva nožna čišćenja – *deashi barai* i *ushiromawashi geri ne waza*, prvo se od ranije pojavljuje u sistemu dok je ovo drugo uvedeno u borbenu upotrebu tek sa OFANZIVNIM PROGRAMOM. Čišćenje – *deashi barai* predviđeno je uglavnom za uslove bliske distance iz “hvata pozicije” i veoma se lako i efikasno primenjuje u slobodnoj borbi, često kao uvod u pobedonosno dovršavanje protivnika.

Za razliku od prethodnog, realizacija čišćenja – *ushiromawashi geri ne waza* nije uslovljena “hvatom pozicijom” pa je u borbi sa udarački osposobljenim napadačem mnogo upotrebljivije. Efikasnost tog čišćenja dolazi do izražaja u sledećim okolnostima: presrećućeg obaranja visokog nožnog zamaha (*soto mawashi, tobi ushirouchi mawashi*) što je izuzetno važno jer se radi o pouzdanom pariranju udarcima iz grupe tehnika veoma zastupljenih u udaračkim veštinama, kao i kod akcija obaranja visokih i korpulentnih protivnika koji su inače na ovakvu vrstu čišćenja veoma osetljivi. Stoga ove tehnike stalno treba uvežbavati i usavršavati. (Primer iz borbe: slika – 487).



U ovu grupu tehnika uslovno spada i *prednja blokada stopalom*. To je jednostavna i veoma efikasna akcija koja po pravilu rezultira destabilizacijom ili obaranjem protivnika. Manifestuje se kao: ofanzivno presretanje, kao uvodni manevar da bi se primenila neka druga tehnika, ili kontraakcija sa ciljem osujećivanja protivničkog napada visokim nožnim udarcem. (Primer iz borbe: slika – 488).



488

7) UPOTREBNA VREDNOST TEHNIKE JU JUTSU POLUGA U SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHIJUTSU KUMITE

Poluge su najteže primenjive tehnike u uslovima slobodne borbe sa udarački osposobljenim protivnikom. Imajući u vidu da se radi o zahvatu koga je nemoguće realizovati na silu i po svaku cenu, neophodno je stvoriti adekvatne uslove ili sačekati pogodnu priliku da bi se zahvat realizovao, što se praktično svodi na pozicije koje su detaljno razrađene kroz *taktički aspekt* ovog programa. Zato je kandidatima prepušteno da prema sopstvenim afinitetima odluče da li će, i u kojoj meri, insistirati na korišćenju tih tehnika u slobodnim borbama.

V

USAVRŠAVANJE ISKUSTVENOG ASPEKTA OFANZIVNOG PROGRAMA

Iskustveni aspekt OFANZIVNOG PROGRAMA intenzivno treba izučavati najmanje tri meseca od ukupno godinu dana koliko je predviđeno da traje savladavanje ofanzivnog vida borenja i to u četvrtoj fazi realizacije programa (deseti, jedanaesti i dvanaesti mesec obuke) da bi sledbenici samoodbrambenih stilova stekli optimalnu sigurnost u konkretnu borbenu upotrebnost vrednost usavršenih *karate* udaraca. Od ove faze, obrazac uvežbavanja na redovnim samoodbrambenim treninzima ponovo se menja tako što planirani deo termina predviđenog za savladavanje OFANZIVNOG PROGRAMA treba podeliti na: tehničko izvođenje osnovnih *kata* (10 minuta), usavršavanje neke od odabranih taktičkih *kumite formi* (10 minuta) i rad slobodnih borbi *randori* (10 minuta). Posebno insistiram da se tokom ta tri meseca obavezno održe dva borbena seminara na kojima bi se forsirano usavršavali: taktičke *randori forme* kao uvod u trening i slobodne borbe po pravilima *Kyokushinjutsu kumite*.

Sledbenicima samoodbrambenih stilova koji prođu ovu obuku nadalje predstoji održavanje stečenih znanja uklapanjem OFANZIVNOG PROGRAMA u termine redovnih treninga. Sasvim je dovoljno da se na tom planu izdvoji 20-30 minuta za obnavljanje programa po obrascu rada primenjenom tokom poslednje faze obuke, uz povremeno individualno testiranje udaraca metodom *tameshiwari*. Što se tiče kategorije naprednih sledbenika *Kyokushinjutsu* stila, njima je OFANZIVNI PROGRAM obavezni sastavni deo redovnog usavršavanja kome moraju posvetiti polovinu vremena na treninzima.

VI

AGRESIVNI BORBENO KVALIFIKOVANI NAPADAČ

Imajući u vidu da je OFANZIVNI PROGRAM namenjen *ju jutsu* majstorima kao borilačka nadgradnja za delikatnije nivoe samoodbrambenog re-

agovanja, na kraju ću se osvrnuti na osobine koje karakterišu potencijalnog protivnika *realnog sukoba* iz kategorije – agresivnih udarački kvalifikovanih napadača. Kod definisanja ove kategorije, bez obzira na lična profesionalna i borilačka iskustva, našao sam se pred teoretskim problemom. Naime, relativno brzo sam konstatovao da se prema uzrocima incidentnih situacija i uslovima pod kojima se takvi sukobi odvijaju, akteri – znači, obučeni borilački stručnjaci, mogu podeliti na veći broj grupa i podgrupa. Pri tome, nisam imao na raspolaganju nikakvu sociološku, psihološku, kriminološku ili sličnu stručnu literaturu, posvećenu striktno pomenutoj problematici na koju bih mogao da se pozovem ili da se prema njoj preciznije orijentišem. Stoga sam istraživanje bazirao na ličnim saznanjima, konsultacijama sa kompetentnim prijateljima iz krugova borilačkih veština, i uvidu u policijske i medijske arhive koje su mi bile dostupne. Tako moj nalaz ima objektivnu težinu neformalnog mišljenja, daleko od nivoa naučnog analitičkog stava, ali se ipak može smatrati dovoljno validnim da ga unesem u usko specijalizovanu knjigu kao što je ova.

Ne ulazeći ovom prilikom previše duboko u detalje uzroka pojava koje dovode do situacija da se pojedini sledbenici dalekoistočnih borilačkih veština pojavljuju kao vinovnici neetičkih i kriminogenih napada, što inače, kao neosporno teško skrnavljenje kulta umetnosti borenja duboko zadire u područje socijalne patologije i kriminologije, prema motivima ispoljenog asocijalnog agresivnog ponašanja generalno ih možemo svrstati u dve grupe: frustracionu i kriminogenu.

A) FRUSTRIRANI AGRESIVNI BORBENO KVALIFIKOVANI NAPADAČ

Frustrirane napadače definiše to da su oni, u osnovi, socijalno-psihološki normalne osobe koje u nastupima mentalnih kriza, izazvanih nagomilanim nezadovoljstvom, reaguju nekontrolisanim izlivom agresivnosti. U ovoj, na sreću, manjoj grupi duhovno nesazrelih i nedorađenih sledbenika borilačkih veština, koje karakteriše povremeno poremećena mentalna i moralna struktura, zastupljeni su osrednje kvalitetni borci ofanzivno-udaračkih stilova, zatim, korpulentni agresivni priučeni razbijači koje je teško podvesti pod neku stilsku formu mada u tehničkom smislu koriste dobro uvežbane udarce rukama i nogama, a nažalost i pojedini viđeni majstori, šampioni i reprezentativci tih veština, u situacijama, takozvanog “akutnog afektivnog stanja patološke razdraženosti”. Motivi napada su interpersonalni, a vezani su za negativne crte njihove ličnosti – zavist, ljubomora, sujeta, mrzovolja, razdražljivost, umišljenost i netolerantnost, kojima u određenim okolnostima nisu mogli da se odupru. Zbog specifične mentalne blokade – “sužene svesti”, koja im privremeno paralise moć rasuđivanja, spremni su na raznorazna nedela, uglavnom manifestovana

kao agresivni fizički nasrtaji prema okolini što, imajući u vidu njihovu boričku osposobljenost, može rezultirati teškim i po žrtve napada opasnim posledicama. Mogu se uslovno podeliti u nekoliko podgrupa:

Prva podgrupa – *frustrirani borbeno kvalifikovani napadači u stanju alkoholisanosti*

Alkohol maksimalno utiče na kumulaciju i nekontrolisano oslobađanje agresivnih impulsa. Kod sportista sklonih ili izloženih ovom poroku to posebno dolazi do izražaja imajući u vidu njihovu, gotovo poslovičnu, nerezi-stentnost na uticaj alkoholnih pića. Tako se i pojedini sledbenici dalekoistočnih boričkih veština u stanju akutnog pijanstva lako mogu pretvoriti u prave “monstrume”, s tim što po naknadnom trežnjenju, kao korektni i čestiti ljudi u normalnim okolnostima, osećaju i izražavaju iskreno kajanje za sve što su u stanju pijanstva eventualno učinili.

Alkoholisani borci nastupaju bez ikakvih mentalnih i etičkih kočnica, veoma agresivno i opasno. Njihovoj akciji obavezno prethodi duža ili kraća faza verbalnog maltretiranja, a u zavisnosti od ponašanja strane prema kojoj je usmerena, kulminira fizičkim napadom. U napadu su ekstremno nasilni, ali neosmišljenog borbenog koncepta, usporene motorike i uočljivim problemima kod održavanja telesne ravnoteže. Posebno treba računati s tim da su apsolutno nepredvidivi kod izvođenja udaračkih tehnika, što može rezultirati vrlo neugodnim iznenađenjima po odbranu.⁽⁵⁶⁾

Sa samoodbrambenog aspekta to su situacije kada treba doneti neprijatnu odluku da li sa takvim napadačem ući u sukob ili ne. Svakako da pijanog sledbenika boričkih veština treba ignorisati, kao svakog pijanca, i izbegavati sukob koliko je to moguće. Međutim, ako se u sukob iz bilo kojih razloga uđe, morate nastupiti beskompromisno i surovo jer je mentalna struktura alkoholisanog borbeno obučenog nasilnika takva da vam neće “oprostiti” ako svesno propuštate prilike da ga ozbiljnije ugrozite. Preporučujem da odbranu bazirate na akcijama obaranja nožnim čišćenjem iz bliske pozicije koju u odnosu na takvog protivnika nije teško uspostaviti, po mogućnosti bez dovršavajućih zahvata. U odnosu na izuzetno korpulentne i visoke napadače u stanju pijanstva akciju obaranja treba izvesti ofanzivnom ili defanzivnom primenom kružnog čišćenja – *ushiromawashi geri ne waza*, što je u odnosu na protivnike te konstitucije izuzetno delotvorno. Strogo izbegavati primenu

tehnike *ju jutsu* poluga jer one prema pijancima nisu dovoljno pouzdane, osima ako niste odlučili da mu polomite ruku. Naravno, najnezahvalnije od svega je činjenica da pred sobom imate pijanca kao “socijalno zaštićenu budalu” što znači da vam ni društvo ni zakon neće tolerisati ako mu prilikom odbrane nanesete teške telesne povrede.

Dugu podgrupa – frustrirani borbeno kvalifikovani napadači skloni patološkom samodokazivanju

Izazovi i uzajamne provokacije između sledbenika borilačkih veština istih ili različitih stilova su uobičajena pojava od najstarijih vremena do danas. Sve dok se takvi izazovi odvijaju u okvirima kulta veštine, s ciljem ostvarivanja i dokazivanja pojedinačnog primata, imaju etičkog opravdanja, jer ako do borbe dođe ona će ostati na nivou “*tatamija*”, odnosno, kakvih-takvih pravila. Ja lično to tolerišem, a u mladosti sam i sam bio akter sličnih događanja. Mlađi majstori izazov mogu prihvatiti ili odbiti, stariji majstori, koji su se odavno povukli sa borilišta mogu delegirati svog najboljeg učenika da borbu odradi umesto njih ili provokaciju ignorisati, u svakom slučaju niko nije prisiljen na sukob. Uzgred, takve borbe, bar one koje sam posmatrao ili u njima direktno učestvovao, zaista su bile bravurozne. Pri tome, retko kada su se odvijale do kraja jer je već posle nekoliko prvih borbenih kontakata jedan od boraca predavao meč, ili su posle serije razmenjenih udaraca borci obostrano odustajali od nastavka. Koliko se sećam, iz toga se nikada nije izrodilo trajno neprijateljstvo.

Pod pojmom “patološkog samodokazivanja” ovde podrazumevam krajnje neprimerene, ulične i kafanske provokacije između sledbenika borilačkih veština. Mada se ne dešavaju često, prisutne su, a po pravilu podstaknute lošim okruženjem izazivača ili uticajem alkohola. Takve izazove obavezno treba odbijati, a ukoliko izazivač baš insistira, zakazati mu borbu u klubu uz obavezno obostrano prisustvo majstora-instruktora. Ako pomenuti predlog bude odbačen znači da pred sobom imate opasnog “bolida” sa kojom kako znate i umete morate izaći na kraj. Prema mom iskustvu, u takvim borbama generalno važi “zakon ulice”, to jest sve će se svesti na prvu uspešnu akciju, posle koje ćete se povući ili vi ili izazivač. Zato odbranu koncipirajte tako da već u prvom kontaktu sagledate kakve su vam šanse: ako ste bolji porazite ga, ako niste, prekinite duel privremenom predajom i formalnim zakazivanjem revanša u vašem klubu (ovaj tip izazivača nikad se ne pojavljuje na revanš mečevima). On će takvim ishodom biti sasvim zadovoljan, a vi ćete se bez preteranih posledica izvući iz veoma delikatne i glupave situacije.

Treća podgrupa – *frustrirani revoltirani borbeno kvalifikovani napadači*

Inicijalna provokacija koja rezultira kao revolt može biti jednostrana ili obostrana, a frustrirano afektivno stanje koje usledi po pravilu je kratkotrajno ali veoma intenzivno. Razlozi su uobičajeno bizarni i neadekvatni nasilnom reagovanju, posebno kada su u pitanju sledbenici borilačkih veština, a posle smirivanja situacije kod svih aktera javlja se osećaj stida zbog učešća u incidentu. Striktno se protivim pristajanju na takve sukobe, ali ako je samoodbrambeno reagovanje zaista neminovno treba imati na umu sledeće: svaka takva borba se već posle prvog kontakta spontano pretvara u običnu laičku tuču bez obzira na tehnički kvalitet i stilske karakteristike učesnika, sa taktičkim situacijama svedenim na “hvata poziciju” koje sa aspekta *Kyokushinjutsu* optimalno pogoduju odbrambenom reagovanju. Pri tome, treba se orijentisati na akcije blokiranja i nožnih čišćenja, bez uzvratnih udaraca ako je to moguće, uz striktno izbegavanje primene dovršavajućih tehnika.

Četvrta podgrupa – *frustrirani borbeno osposobljeni ulični nasilnici*

To je posebna vrsta frustriranih napadača koje zatičemo kao aktore nereda na javnim mestima, masovnih tuča po kavanama i priredbama gde se okuplja omladina, na sportskim manifestacijama i političkim skupovima. Njihovo agresivno ponašanje nastaje kao posledica vaspitno lošeg okruženja i takozvane “masovne psihoze” zbog frustracija izazvanih socijalnim nezadovoljstvom, političkim, verskim, nacionalnim ili nekim drugim kolektivnim oblikom netolerancije, što se kod pojedinca “povedenog masom” odražava kao imperativno predubedenje – “ko nije sa nama taj je protiv nas”.

Sa dubokim žaljenjem sam pregledao filmske materijale uličnih incidenata u kojima nisam mogao, a da ne zapazim i besprekorno obučene, talantovane, borbeno perspektivne “klinge”, koji tehnički izvanrednim udarcima premlaćuju ljude iz svoje okoline, bez nekog precizno definisanog povoda i motiva. Prezentirani nivo tehnike nikako nisu mogli naučiti na ulici, pa se pitam: kako je moguće da su takav mentalni sklop stekli u borilačkim klubovima gde su obučavani? Ovim pitanjem ozbiljno će morati da se pozabave borilački instruktori jer, ubeđen sam, da im stvaranje nove generacije “fajtera” opisanog profila nije bio cilj.

U slučaju samoodbrambenog sučeljavanja sa ovakvom vrstom napadača treba poći od konstatacije da njihova namera nije “borilačko samodokazivanje” niti ostvarivanje nekog racionalnog plana, već “brutalna patološka za-

bava”. To se da zaključiti na osnovu nekoliko pokazatelja: za žrtve uobičajeno biraju inferiorne osobe koje im se ne mogu suprotstaviti; napadaju isključivo iznenada bez upozorenja, s leđa ili s boka; posle udaračke akcije bez obzira na superiornost koju su ostvarili beže sa lica mesta; napadaju u grupama, što je odraz dominantne unutrašnje mentalne nesigurnosti. Konkretno, za njih važi sve ono što se odnosi na najobičnijeg, borilački neuvežbanog uličnog siledžiju, pa je gotovo sigurno da će se u situacijama kada im se predloži ozbiljan autoritativan otpor povući čak i bez pokušaja upuštanja u borbu.

B) KRIMINOGENI AGRESIVNI BORBENO KVALIFIKOVANI NAPADAČ

Svakako najteži oblik sknavljenja ugleda borilačkih veština je učešće pojedinaca iz tog kruga u kriminalnim aktivnostima. Kriminalizacija sledbenika dalekoistočne borilačke tradicije u svetu nije novina. Dovoljno je minimalno se informisati o japanskoj Jakuza mafiji ili tajlandskom i burmanskom narko-kartelu, da bi se to konstatovalo. U evro-azijskom regionu takvi slučajevi su u početku ekspanzije uvezene istočnjačke borilačke metodologije bili retkost, da bi tokom poslednje tri decenije zabeležili nagli uspon, mada po obimu, intenzitetu i nivou organizovanosti ni nalik onom koji je prisutan na Dalekom istoku. Naime, danas svaki evropski grad ima na stotine borilačkih klubova (pre tridesetak godina bilo ih je tek po nekoliko) pa je za očekivati da će broj kriminalizovanih pojedinaca iz takvih struktura biti kvantitativno uvećan. Ali uzročno-posledičnu vezu ne treba tražiti u borilačkim veštinama samim po sebi, već u opštedruštvenim socijalnopatološkim faktorima koji generalno uzrokuju porast kriminaliteta, što je tema kojom se ovde neću baviti. Kriminogeni borbeno kvalifikovani napadači, prema uzrocima i uslovima zbog kojih se upuštaju u sukobe, uslovno se mogu podeliti na dve podgrupe:

Prva podgrupa – *borbeno obučeni individualni kriminalci i članovi kriminalnih bandi*

Motivi kriminalizovanih borilački osposobljenih pojedinaca, što uopšteno važi za sve klasične kriminalce, su svesno opredeljenje za neki od oblika, kako to kaže zakonodavac: “protivpravnog (protivzakonitog) pribavljanja materijalne koristi”. Uglavnom se radi o izvršiocima takozvanih “imovinskih krivičnih dela” uz pomoć fizičke prinude kao što su – iznude, razbojništva, otmice i slično, što ih svrstava među opasne, ali veoma racionalne osobe, motivisane isključivo ostvarivanjem ličnih materijalnih interesa na tuđu štetu. Takvi kriminalci se bez preke potrebe, neposredno vezane za realizaciju konkretnog

započetog krivičnog dela, neće upuštati u sukobe niti ih na bilo koji način provocirati, ali će zato u okolnostima nestručnog pokušaja suprotstavljanja od strane obezbeđenja napadnutog objekta ili žrtve kriminalnog napada biti krajnje brutalni i beskrupulozni.

Majstori borilačkih veština ređe se zatiču kao akteri nasilnih imovinskih krivičnih dela jer ih u tome sprečavaju stečeni etički kriterijumi i društvena reputacija koju uživaju. Uobičajeno, u ovoj grupi srećemo osrednje kotirane borce ofanzivno-udaračkih stilova i izuzetno opasne priučene razbijače bez stilske definicije, koji su u kriminalu pronašli rešenje svoje materijalne egzistencije.

Samoodbrambeno suprotstavljanje ovakvim protivnicima je teško i opasno. Sa jedne strane, tu nema samodokazivanja ili “natezanja” sa frustracijama, a sa druge, nema ni povlačenja bez negativnih posledica po neku od strana. Nosioc odbrane će se ili povinovati zahtevu kriminalnog napadača, ili će ga apsolutno nadvladati, u najboljem slučaju oterati što, imajući u vidu pretpostavljenu obostranu borbenu osposobljenost, neće biti ni malo bezazleno. Ako do sukoba dođe pobednik će zavisiti od rezultata prvog borbenog kontakta u čemu apsolutnu prednost dajem akterima odbrane koji su prošli nivo OFANZIVNOG PROGRAMA iz dva razloga: Prvi je da agresivni kriminalci racionalno i planski pokušavaju da izbegnu otpor pa ili napadaju iznenada, kada je otpor nemoguć (na primer: kod naručenih premlaćivanja, čak i kada delo izvršavaju vrhunski majstori borilačkih veština, napade rade s leđa i iznenada, ne dajući žrtvi šansu da se eventualno brani), ili se odmah udaljavaju sa lica mesta kada naiđu na nivo otpora koji nisu očekivali, a vaš nivo otpora mora da bude upravo takav. Drugi razlog je da prosečni kriminalizovani sledbenici borilačkih veština uglavnom vode neuredan život, sa velikim pauzama u treninzima, uz neminovno opadanje tehničkog nivoa njihove borbene osposobljenosti, što bitno olakšava primenu samoodbrambenog koncepta.⁽⁵⁷⁾

Druga podgrupa – iskusni sledbenici borilačkih veština angažovani kao fizičko obezbeđenje kriminalno problematičnih finansijskih moćnika

Jedan od čestih načina zapošljavanja iskusnih majstora borilačkih veština je angažovanje u svojstvu telohranitelja i fizičkog obezbeđenja imovine. To je čestit, odgovoran, opasan i nikada adekvatno plaćen posao, za koji su se profesionalno opredelili mnogi sledbenici borilačke tradicije, između ostalih i izvestan broj mojih učenika. Među telohraniteljima ima borilačkih veterana, aktuelnih šampiona, ponajviše neafirmisanih talentovanih majstora mlađe generacije koji su tek kročili “stazom ratnika”. Kao borbeno najefikasnijim, prednost u angažmanu daje se borcima iz udaračkih stilova, *ju jutsu* majstorima i “džudokama” manje, “aikidokama” tu i tamo.⁽⁵⁸⁾

Principi tog posla nalažu da pripadnik ličnog obezbeđenja mora održavati strogu privatnu distancu u odnosu na klijenta i isključivo se bazirati na problem njegove fizičke sigurnosti, odnosno bezbednosti imovine koja mu je poverena. Po pravilu, sve to funkcionise besprekorno do situacija kada se kao klijenti ne pojave kriminalizovani finansijski moćnici sa “problematičnim” zahtevima. Naravno, od “delikatnosti zahteva” zavisi i nivo honorara koji u takvim “aranžmanima” može biti veoma privlačan, što angažovane majstore polako ali sigurno uvodi u kriminal, pretvarajući ih u slepe poslušnike, prisilne družbenike i “malu privatnu armiju” ljudi kakve su celog svog života prezirali. Plemenita veština, usavršavana godinama, tada se “iz profesionalnih razloga” stavlja u funkciju fizičkog zastrašivanja poslovne konkurencije, obezbeđivanja konvoja robe kriminalnog porekla, transporta ilegalnih pošiljki novca i narkotika, premlaćivanja nevernih ljubavnica, nesimpatičnih komšija ili nepoželjnih potencijalnih zetova, maltretiranja gostiju ugostiteljskih objekata koji protestuju zbog bahatog ponašanja njihovog pijanog poslodavca i još dosta toga. Najjadnije su situacije kada se zbog suprotstavljenih interesa njihovih gazda, iz “profesionalnog razloga” namere majstori na majstore. Niti mogu, niti hoću da bilo kome sugerišem da se odrekne dobre zarade već samo ukazujem na činjenicu da su njihovi poslodavci objektivno postali njihovi “vlasnici”. A pravi majstor sebi ne sme dopustiti da bude bilo čije “vlasništvo”.

Sledbenicima samoodbrambenih stilova koji na takve i slične ponude nisu pristali, a radeći posao fizičkog obezbeđenja osećaju potrebu za nadgradnjom sopstvenih boričkih sposobnosti, sa zadovoljstvom nudim PROGRAM OFANZIVNIH FORMI SAMOODBRANE. Zatrebaće im kad-tad.

PETO POGLAVLJE

**SEMINARI
PO PROGRAMU
OFANZIVNIH FORMI
KYOKUSHIJUTSU**

I

SEMINARI OFANZIVNOG PROGRAMA

Usavršavanje OFANZIVNOG PROGRAMA je složen, zahtevan i dugoročan postupak imajući u vidu da se ovoga puta *ju jutsu* majstori uvode u potpuno novu sferu borenja – *karate*. Sva prethodna taktičko-tehnička iskustva svakako će doći do izražaja, ali se ipak mora računati sa činjenicom da je nivo pozitivnog transfera akumuliranog znanja znatno ograničen jer je koncept udaračkih vještina zasnovan na drugačijim principima od klasične samoodbrane. Majstorima *judo*-a, *aikido*-a i drugih neudaračkih disciplina preporučujem organizaciju treninga po OFANZIVNOM PROGRAMU približno na način kako se to radi u *Kyokushinjutsu* klubovima. Naime, u *Kyokushinjutsu* stilu, pomenuti program namenjen je višim majstorskim nivoima, s tim, što se kandidati sa njim sukcesivno upoznaju još od nivoa sticanja osnovnog majstorstva. Tako se kandidatima I i II DAN-a prezentira neobavezno, sa ciljem spontanog uvođenja u udaračku problematiku u meri koja neće remetiti njihovu primarnu *ju jutsu* obuku, za kandidate III DAN-a predstavlja apsolutni prioritet napredovanja u veštini, dok za one od IV DAN-a pa naviše, koji su taj program ranije prošli, važi pravilo da se na održavanju *karate* tehnike angažuju po sopstvenom nahođenju.

Međutim, ma koliko napredovanje kandidata na klubskim treninzima bilo uspešno, iskustvo je pokazalo da su prilikom procesa savladavanja OFANZIVNOG PROGRAMA optimalni rezultati postizani na specijalizovanim seminarima, pa seminare takve vrste treba organizovati nekoliko puta tokom ofanzivne obuke. Poželjno je da njihovo trajanje bude ograničeno na osam do deset dana, sa jednim praktičnim treningom i jednim teoretskim predavanjem dnevno, što će doprineti da se u tom kratkom periodu kandidati potpuno sažive sa KARATE veštinom. Predviđena su četiri takva semina: a) Seminar OSNOVNOG TEHNIČKOG OFANZIVNOG PROGRAMA; b) Seminar NAPONNOG TEHNIČKOG OFANZIVNOG PROGRAMA; c) TAMESHIWARI seminar OFANZIVNOG PROGRAMA; d) KUMITE seminar OFANZIVNOG PROGRAMA.⁽⁵⁹⁾

II

SEMINAR OSNOVNOG TEHNIČKOG PROGRAMA OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU

Seminarima OSNOVNOG TEHNIČKOG PROGRAMA mogu da rukovode isključivo *Kyokushinjutsu* majstori nivoa od IV DAN-a pa naviše. Asistente mogu birati ili iz sastava *Kyokushinjutsu* majstora koji uz osnovno majstorstvo paralelno imaju bar I DAN za *karate*, ili borilačke stručnjake tog profila dovesti sa strane. Broj polaznika ograničen je na najviše 30, s tim, što na svakih 10 kandidata mora biti zadužen po jedan instruktor-asistent. Polaznici seminara biraju se i pozivaju prema sledećim kriterijumima: a) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa III DAN-a za koje ova vrsta seminara znači jedini put napredovanja u majstorskom statusu – za njih je prisustvo seminaru obavezno; b) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa I i II DAN-a koji su zainteresovani za upoznavanje sa naprednijim oblicima samoodbrambene tehnike; c) Majstori ostalih samoodbrambenih stilova, nivoa od I DAN-a pa naviše, koji su odlučili da dalje ili paralelno usavršavanje svojih borilačkih sposobnosti ostvare kroz izučavanje koncepta *Kyokushinjutsu*, pod uslovom da su u međuvremenu završili sve tehničke seminare prethodnih nivoa ovog samoodbrambenog koncepta. Seminari OSNOVNOG TEHNIČKOG PROGRAMA OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU treba da se odvijaju po sledećom planu:

PRVI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Uvodno predavanje. Razvrstavanje kandidata i detaljno upoznavanje s planom seminara. Ukazivanje na značaj usavršavanja *kata* forme u *karate* veštini i borilačkim veštinama uopšte. Razrada taktičko-tehničkih uzroka nastanka *kata* koncepta. Naglašavanje tehničkih, mentalnih i fizičkih postignuća do kojih se dolazi praktikovanjem *kata*.

PRAKTIČNI DEO: PRVA RUČNA – SEIKEN TSUKI KATA.

- *seiken jodan tsuki* (statično uvežbavanje udarca iz stava – *heiko dachi*)
- *jodan uke* (statično uvežbavanje bloka iz stava – *heiko dachi*)
- *zenkutsu dachi* (uvežbavanje linearnog kretanja u navedenom stavu)
- *seiken jodan tsuki* (uvežbavanje izvođenja udarca)

sa linearnim kretanjem u stavu – *zenkutsu dachi*)

- *jodan uke* (uvežbavanje izvođenja bloka sa linearnim kretanjem u stavu – *zenkutsu dachi*)
- Prvi KATA KUMITE – SEIKEN TSUKI KATE (detaljna razrada sa dva partnera)
- Drugi KATA KUMITE – SEIKEN TSUKI KATE (detaljna razrada sa dva partnera)
- SEIKEN TSUKI KATA – (forsirano grupno izvođenje *kate* na komande instruktora pre svakog pokreta)
- SEIKEN TSUKI KATA – (forsirano grupno izvođenje na pet komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu *kate*)

DRUGI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO: PRVA RUČNA – SEIKEN TSUKI KATA.

- *seiken tsuki jodan* (statično uvežbavanje udarca iz stava – *heiko dachi*)
- *jodan uke* (statično uvežbavanje bloka iz stava – *heiko dachi*)
- *zenkutsu dachi* (uvežbavanje linearnog kretanja u navedenom stavu)
- *seiken tsuki jodan* (uvežbavanje izvođenja udarca sa linearnim kretanjem u stavu – *zenkutsu dachi*)
- *jodan uke* (uvežbavanje izvođenja bloka sa linearnim kretanjem u stavu – *zenkutsu dachi*)
- Prvi KATA KUMITE – SEIKEN TSUKI KATE (detaljna razrada sa dva partnera)
- Drugi KATA KUMITE – SEIKEN TSUKI KATE (detaljna razrada sa dva partnera)
- SEIKEN TSUKI KATA – (forsirano grupno izvođenje na pet komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu *kate*)
- SEIKEN TSUKI KATA – (pojedinačno izvođenje forme uz nadzor instruktora)

TEORETSKI DEO:

- Osnovne tehničke formalne vežbe *Tao lu Chuan fa* u kineskim *Kung fu* stilovima.

TREĆI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO: DRUGA RUČNA – SHUTO KATA.

- *shuto mawashi uke* (statično uvežbavanje bloka iz levog i desnog stava – *kokutsu dachi*)
- *shuto gammen uchi* (statično uvežbavanje udarca iz levog i desnog stava – *kokutsu dachi*)
- *kokutsu dachi* (uvežbavanje linearnog kretanja u navedenom stavu)
- *shuto mawashi uke* (uvežbavanje izvođenja bloka sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- *shuto mawashi uke–shuto soto uke* (uvežbavanje izvođenja dva vezana bloka istom rukom sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- *shuto gammen uchi* (uvežbavanje izvođenja udarca sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- Osnovni KATA KUMITE – SHUTO KATE (detaljna razrada sa partnerom u levu i desnu stranu)
- SHUTO KATA – (forsirano grupno izvođenje na komande instruktora pre svakog pokreta)
- SHUTO KATA – (forsirano grupno izvođenje na osam komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu *kate*)

TEORETSKI DEO:

- Osnovne *kata* forme u japanskim *karate* stilovima.

ČETVRTI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO: DRUGA RUČNA – SHUTO KATA.

- *shuto mawashi uke* (statično uvežbavanje bloka iz levog i desnog stava – *kokutsu dachi*)
- *shuto gammen uchi* (statično uvežbavanje udarca iz levog i desnog stava – *kokutsu dachi*)
- *kokutsu dachi* (uvežbavanje linearnog kretanja u navedenom stavu)
- *shuto mawashi uke* (uvežbavanje izvođenja bloka sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- *shuto mawashi uke–shuto soto uke* (uvežbavanje izvođenja

dva vezana bloka istom rukom sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)

- *shuto gammen uchi* (uvežbavanje izvođenja udarca sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- Osnovni KATA KUMITE – SHUTO KATE (detaljna razrada sa partnerom na levu i desnu stranu)
- SHUTO KATA – (forsirano grupno izvođenje na osam komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu *kate*)
- SHUTO KATA – (pojedinačno izvođenje forme uz nadzor instruktora)

TEORETSKI DEO:

- Osnovne tehničke formalne vežbe tipa *kata* u ostalim dalekoistočnim udaračkim stilovima – *taekwondo* i *muai thai*.

PETI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO: PRVA NOŽNA – GERI KATA.

- *hiza uchi uke* (statično uvežbavanje nožnog bloka iz stava – *heiko dachi*)
- *hiza soto uke* (statično uvežbavanje nožnog bloka iz stava – *heiko dachi*)
- *mae geri chudan* (statično uvežbavanje nožnog udarca iz stava – *zenkutsu dachi*)
- *ushiro geri chudan* (statično uvežbavanje nožnog udarca iz stava – *zenkutsu dachi*)
- *hiza uchi uke–hiza soto uke* (uvežbavanje izvođenja dva vezana nožna bloka istom nogom sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- *mae geri chudan* (uvežbavanje izvođenja nožnog udarca sa linearnim kretanjem u stavu – *zenkutsu dachi*)
- *ushiro geri chudan* (uvežbavanje izvođenja nožnog udarca sa linearnim kretanjem i punim okretom u stavu – *zenkutsu dachi*)
- *ushiro geri chudan* (uvežbavanje izvođenja nožnog udarca sa linearnim kretanjem unazad)
- Osnovni KATA KUMITE – GERI KATE (detaljna razrada sa partnerom)

- GERI KATA – (forsirano grupno izvođenje na komande instruktora pre svakog pokreta)
- GERI KATA – (forsirano grupno izvođenje na osam komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu *kate*)

TEORETSKI DEO:

- Koncept OSNOVNIH KATA FORMI OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU – tehničke specifičnosti u odnosu na ostale stilove borenja.

ŠESTI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO: PRVA NOŽNA – GERI KATA.

- *hiza uchi uke* (statično uvežbavanje nožnog bloka iz stava – *heiko dachi*)
- *hiza soto uke* (statično uvežbavanje nožnog bloka iz stava – *heiko dachi*)
- *mae geri chudan* (statično uvežbavanje nožnog udarca iz stava – *zenkutsu dachi*)
- *ushiro geri chudan* (statično uvežbavanje nožnog udarca iz stava – *zenkutsu dachi*)
- *hiza uchi uke–hiza soto uke* (uvežbavanje izvođenja dva vezana nožna bloka istom nogom sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- *mae geri chudan* (uvežbavanje izvođenja nožnog udarca sa linearnim kretanjem u stavu – *zenkutsu dachi*)
- *ushiro geri chudan* (uvežbavanje izvođenja nožnog udarca sa linearnim kretanjem i punim okretom u stavu – *zenkutsu dachi*)
- *ushiro geri chudan* (uvežbavanje izvođenja nožnog udarca sa linearnim kretanjem unazad)
- Osnovni KATA KUMITE – GERI KATE (detaljna razrada sa partnerom)
- GERI KATA – (forsirano grupno izvođenje na osam komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu *kate*)
- GERI KATA – (pojedinačno izvođenje forme uz nadzor instruktora)

TEORETSKI DEO:

- Mentalni aspekti tehničkih *kata* formi – vizuelizacija, koncentracija, meditacija.

SEDMI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO: DRUGA NOŽNA – MUAI THAI KATA.

- *hiza uchi uke* (statično uvežbavanje nožnog bloka iz levog i desnog stava – *kokutsu dachi*)
- *low kick* (statično uvežbavanje niskog nožnog udarca iz levog i desnog stava – *kokutsu dachi*)
- *prednja blokada stopalom* (statično uvežbavanje nožnog blok-udarca iz stava – *kokutsu dachi*)
- *deashi barai* (statično uvežbavanje nožnog udarac-čišćenja iz stava – *kokutsu dachi*)
- *tobi ushirouchi mawashi geri jodan* (statično uvežbavanje visokog desnog nožnog udarca sa skokom i rotacijom tela iz slobodnog stava – *kokutsu dachi*)
- *hiza uchi uke – low kick* (uvežbavanje izvođenja nožne kombinacije sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- *prednja blokada stopalom – tsurikomi deashi barai – tobi ushirouchi mawashi geri jodan* (uvežbavanje izvođenja kombinacije nožnih udaraca (desni-levi-desni) sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- Osnovni KATA KUMITE – MUAI THAI KATE (detaljna razrada sa partnerom)
- MUAI THAI KATA – (forsirano grupno izvođenje na komande instruktora pre svakog pokreta)
- MUAI THAI KATA – (forsirano grupno izvođenje na osam komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu *kate*)

TEORETSKI DEO:

- Tehnički aspekt OSNOVNIH KATA FORMI OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU – stavovi, kretanje, ručna tehnika.

OSMI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO: DRUGA NOŽNA – MUAI THAI KATA.

- *hiza uchi uke* (statično uvežbavanje nožnog bloka iz levog i desnog stava – *kokutsu dachi*)
- *low kick* (statično uvežbavanje niskog nožnog udarca iz levog i desnog stava – *kokutsu dachi*)
- *prednja blokada stopalom* (statično uvežbavanje nožnog blok-udarca iz stava – *kokutsu dachi*)
- *deashi barai* (statično uvežbavanje nožnog udarac-čišćenja iz stava – *kokutsu dachi*)
- *tobi ushirouchi mawashi geri jodan* (statično uvežbavanje visokog desnog nožnog udarca sa skokom i rotacijom tela iz slobodnog stava – *kokutsu dachi*)
- *hiza uchi uke – low kick* (uvežbavanje izvođenja nožne kombinacije sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- *prednja blokada stopalom – tsurikomi deashi barai – tobi ushirouchi mawashi geri jodan* (uvežbavanje izvođenja kombinacije nožnih udaraca (desni-levi-desni) sa linearnim kretanjem u stavu – *kokutsu dachi*)
- Osnovni KATA KUMITE – MUAI THAI KATE (detaljna razrada sa partnerom)
- MUAI THAI KATA – (forsirano grupno izvođenje na osam komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu *kate*)
- MUAI THAI KATA – (pojedinačno izvođenje forme uz nadzor instruktora)

TEORETSKI DEO:

- Tehnički aspekt OSNOVNIH KATA FORMI OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU – stavovi, kretanje, nožna tehnika.

DEVETI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO: SANCHIN KATA – FORMA DISANJA i SNAGE.

- Detaljna razrada pojedinačnih pokreta, disanja i ritma - prve faze SANCHIN KATE.

- Detaljna razrada pojedinačnih pokreta, disanja i ritma - druge faze SANCHIN KATE.
- Detaljna razrada pojedinačnih pokreta, disanja i ritma - treće faze SANCHIN KATE.
- Grupno izvođenje kompletne SANCHIN KATE na komande instruktora.

TEORETSKI DEO:

- *Kate* disanja i snage. Detaljna teoretska razrada tehničkih, mentalnih, fizičkih i energetskih aspekata – SANCHIN i TENSHO KATE.

DESETI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO: TENSHO KATA – FORMA DISANJA i SNAGE:

- Detaljna razrada pojedinačnih pokreta, disanja i ritma - prve faze TENSHO KATE.
- Detaljna razrada pojedinačnih pokreta, disanja i ritma - druge faze TENSHO KATE.
- Detaljna razrada pojedinačnih pokreta, disanja i ritma - treće faze TENSHO KATE.
- Detaljna razrada pojedinačnih pokreta, disanja i ritma - četvrte faze TENSHO KATE.
- Grupno izvođenje kompletne TENSHO KATE na komande instruktora.

TEORETSKI DEO:

- Finalna analiza okončanog seminara. Pojedinačno ukazivanje kandidatima na kvalitete i propuste. Evidentiranje kandidata koji su se tehnički kvalifikovali za ostale seminare OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHINJUTSU.

III

SEMINAR NAPREDNOG TEHNIČKOG PROGRAMA OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU

Seminari NAPREDNOG TEHNIČKOG OFANZIVNOG PROGRAMA u celosti se svode na razradu majstorske KYOKUSHIJUTSU KUSHANKU KATE. Tim seminarima treba da rukovode *Kyokushinjutsu* majstori nivoa od V DAN-a pa naviše. Asistente mogu birati samo iz sastava *Kyokushinjutsu* majstora nivoa IV DAN-a. Broj polaznika ograničen je na najviše 30, s tim što na svakih 10 kandidata mora biti zadužen po jedan instruktor-asistent. Polaznici se biraju i pozivaju prema sledećim kriterijumima: a) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa III DAN-a za koje ova vrsta seminara znači jedini put napredovanja u majstorskom statusu, uz uslov da su prethodno besprekorno savladali prve četiri tehničke *kate* OFANZIVNOG PROGRAMA; b) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa IV DAN-a pa naviše koji su zainteresovani za održavanje od ranije usavršene *karate* tehnike; c) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa I i II DAN-a koji su zainteresovani za upoznavanje sa naprednijim oblicima samoodbrambenog koncepta, uz uslov da su prethodno besprekorno savladali prve četiri tehničke *kate* OFANZIVNOG PROGRAMA; d) Majstori drugih samoodbrambenih stilova koji su odlučili da dalje ili paralelno usavršavanje boričkih sposobnosti ostvare kroz izučavanje koncepta *Kyokushinjutsu*, za koje takođe važi uslov da su prethodno besprekorno savladali prve četiri tehničke *kate*. Seminari NAPREDNOG TEHNIČKOG OFANZIVNOG PROGRAMA treba da se odvijaju po sledećem planu:

PRVI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Uvodno predavanje. Razvrstavanje kandidata i detaljno upoznavanje s planom seminara. Ukazivanje na značaj i potrebu usavršavanja majstorskih *karate kata* u okviru programa polaganja za ČETVRTI DAN KYOKUSHIJUTSU.

PRAKTIČNI DEO:

- Prva KUSHANKU KATA KUMITE FORMA (detaljna razrada sa partnerom).
- Druga KUSHANKU KATA KUMITE FORMA (detaljna razrada sa partnerom).

- KUSHANKU KATA – forsirano grupno izvođenje prve faze *kate* (do pozicije zauzimanja “ždralogog stava”) na komande instruktora za svaki pokret.

DRUGI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Grupno obnavljanje prve faze KUSHANKU KATE na komande instruktora za svaki pokret.
- Treća KUSHANKU KATA KUMITE FORMA (detaljna razrada sa partnerom u levu stranu).
- Treća KUSHANKU KATA KUMITE FORMA (detaljna razrada sa partnerom u desnu stranu).
- Četvrta KUSHANKU KATA KUMITE FORMA (detaljna razrada sa partnerom).
- Peta KUSHANKU KATA KUMITE FORMA (detaljna razrada sa partnerom).
- KUSHANKU KATA – forsirano grupno izvođenje druge faze *kate* (do pozicije *tettsui jodan* iz stava na jednoj nozi) na komande instruktora za svaki pokret.

TEORETSKI DEO:

- Majstorske tehničke formalne vežbe *Tao lu Chuan fa* u kineskim *Kung fu* stilovima.

TREĆI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Grupno obnavljanje prve faze KUSHANKU KATE na komande instruktora za svaki pokret.
- Grupno obnavljanje druge faze KUSHANKU KATE na komande instruktora za svaki pokret.
- Grupno obnavljanje prve faze KUSHANKU KATE na šest komandi instruktora (prema taktičko-tehničkom konceptu forme).
- Grupno obnavljanje druge faze KUSHANKU KATE na šest komandi instruktora (prema taktičko-tehničkom konceptu forme).

TEORETSKI DEO:

- Majstorske *kata* forme u japanskim *karate* stilovima.

ČETVRTI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Grupno obnavljanje prve faze KUSHANKU KATE na šest komandi instruktora (prema taktičko-tehničkom konceptu forme).
- Grupno obnavljanje druge faze KUSHANKU KATE na šest komandi instruktora (prema taktičko-tehničkom konceptu forme).
- Šesta KUSHANKU KATA KUMITE FORMA (detaljna razrada sa partnerom).
- Sedma KUSHANKU KATA KUMITE FORMA (detaljna razrada sa partnerom).
- Osmu KUSHANKU KATA KUMITE FORMA (detaljna razrada sa partnerom).
- KUSHANKU KATA – forsirano grupno izvođenje spojene prve i druge faze *kate* na komande instruktora za svaki pokret.

TEORETSKI DEO:

- Majstorske tehničke formalne vežbe tipa *kata* u ostalim dalekoi-stočnim udaračkim stilovima – *taekwondo* i *muai thai*.

PETI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Grupno obnavljanje prve i druge faze KUSHANKU KATE na dva puta po šest komandi instruktora (prema taktičko-tehničkom konceptu forme).
- Grupno forsiranje treće faze KUSHANKU KATE (do kraja) na komande instruktora za svaki pokret.
- Grupno forsiranje treće faze KUSHANKU KATE na šest komandi instruktora (prema taktičko-tehničkom konceptu forme).

- Grupno izvođenje kompletne KUSHANKU KATE (pokret po pokret na komandu instruktora).

TEORETSKI DEO:

- Načini i razlike u izvođenju majstorske KUSHANKU KATE u japanskim *karate* stilovima.

ŠESTI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Grupno obnavljanje prve i druge faze KUSHANKU KATE na dva puta po šest komandi instruktora (prema taktičko-tehničkom konceptu forme).
- Grupno obnavljanje treće faze KUSHANKU KATE (do kraja) na komande instruktora za svaki pokret.
- Grupno forsiranje treće faze KUSHANKU KATE na šest komandi instruktora (prema taktičko-tehničkom konceptu forme).
- Obnavljanje Prve KUSHANKU KATA KUMITE FORME.
- Obnavljanje Druge KUSHANKU KATA KUMITE FORME.
- Grupno obnavljanje sve tri faze KUSHANKU KATE sa kratkim pauzama između faza. Pokreti se rade na tri puta po šest komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu forme.

TEORETSKI DEO:

- KYOKUSHINJUTSU KUSHANKU KATA – koncept, KATA KUMITE razrada, razlike u odnosu na način izvođenja ove kate u drugim stilovima.

SEDMI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Grupno obnavljanje sve tri faze KUSHANKU KATE sa kratkim pauzama između faza. Pokreti se rade na tri puta po šest komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu forme.
- Obnavljanje Treće KUSHANKU KATA KUMITE FORME.
- Obnavljanje Četvrte KUSHANKU KATA KUMITE FORME.

- Grupno obnavljanje sve tri faze KUSHANKU KATE sa kratkim pauzama između faza. Pokreti se rade na tri puta po šest komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu forme.

TEORETSKI DEO:

- Tehnički aspekt KYOKUSHINJUTSU KUSHANKU KATE – stavovi, kretanje, taktičko-tehnički manevri.

OSMI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Forsirano grupno izvođenje kompletne KUSHANKU KATE na komande instruktora za svaki pojedinačni pokret.
- Obnavljanje Pete KUSHANKU KATA KUMITE FORME.
- Obnavljanje Šeste KUSHANKU KATA KUMITE FORME.
- Forsirano grupno izvođenje kompletne KUSHANKU KATE na 18 komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu forme.

TEORETSKI DEO:

- Tehnički aspekt KYOKUSHINJUTSU KUSHANKU KATE – ručni udarci i blokovi.

DEVETI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Forsirano grupno izvođenje kompletne KUSHANKU KATE na komande instruktora za svaki pojedinačni pokret.
- Obnavljanje Sedme KUSHANKU KATA KUMITE FORME.
- Obnavljanje Osme KUSHANKU KATA KUMITE FORME.
- Forsirano grupno izvođenje kompletne KUSHANKU KATE na 18 komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu.

TEORETSKI DEO:

- Tehnički aspekt KYOKUSHINJUTSU KUSHANKU KATE – nožni udarci, blokovi i čišćenja.

DESETI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Forsirano grupno obnavljanje kompletne KUSHANKU KATE na komande instruktora za svaki pojedinačni pokret.
- Forsirano grupno obnavljanje kompletne KUSHANKU KATE na 18 komandi instruktora prema taktičko-tehničkom konceptu.
- Pojedinačno izvođenje KUSHANKU KATE uz nadzor instruktora.

TEORETSKI DEO:

- Finalna analiza okončanog seminara. Pojedinačno ukazivanje kandidatima na kvalitete i propuste. Evidentiranje kandidata koji su se kvalifikovali za ostale seminare OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHINJUTSU. Izbor kandidata koji se po tehničkom kriterijumu mogu prijaviti da polažu za ČETVRTI DAN KYOKUSHINJUTSU.

IV

TAMESHIWARI SEMINAR OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHINJUTSU

TAMESHIWARI seminarima OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHINJUTSU mogu rukovoditi isključivo *Kyokushinjutsu* majstori nivoa od V DAN-a pa naviše. Asistente mogu birati iz sastava *Kyokushinjutsu* majstora nivoa IV DAN-a. Broj polaznika seminara ograničen je na najviše 20, s tim što na svakih 10 kandidata mora biti zadužen po jedan instruktor-asistent. Polaznici se biraju i pozivaju prema sledećim kriterijumima: a) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa III DAN-a za koje ova vrsta seminara znači jedini put napredovanja u majstorskom statusu, uz uslov da su prethodno uspešno prošli TEHNIČKE SEMINARE OFANZIVNOG PROGRAMA; b) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa IV DAN-a pa naviše koji su zainteresovani za održavanje kontinuiteta od ranije stečenih borilačkih sposobnosti; c) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa II DAN koji su zainteresovani za upoznavanje sa naprednijim oblicima samoodbrambenog koncepta, uz uslov da su prethodno uspešno prošli TEHNIČKE SEMINARE OFANZIVNOG PROGRAMA; d) Majstori drugih samoodbrambenih stilova od

II DAN-a pa naviše koji su odlučili da dalje ili paralelno usavršavanje ostvare kroz izučavanje koncepta *Kyokushinjutsu*, a koji su uspešno prošli TEHNIČKE SEMINARE OFANZIVNOG PROGRAMA. TAMESHIWARI seminari OFANZIVNOG PROGRAMA treba da se odvijaju po sledećem planu:

PRVI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Uvodno predavanje. Razvrstavanje kandidata po nivoima i detaljno upoznavanje s planom seminara. Skretanje pažnje na okolnosti visokog rizika kod ovakve vrste aktivnosti. Ukazivanje na značaj i potrebu TAMESHIWARI usavršavanja u okviru OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHINJUTSU.
- Davanje širih uputstava o načinu sprovođenja naprednog nivoa TAMESHIWARI treninga. Prema staroj *Kyokushinjutsu* praksi, razvijanje razornosti odabranih *karate* udaraca i ojačavanje udarnih površina vežba se kroz postupak razbijanja crepova u tri modaliteta, a na ovom seminaru radiće se: a) razbijanje crepova koje u rukama drže asistenti zadatom pojedinačnom *karate* tehnikom – obavezno se lomi po 2 do 3 crepa; b) Razbijanje crepova postavljenih sa dvostrukim čvrstim osloncem “na most” – obavezno se lomi po 12 do 15 crepova (alternativa sa manjim brojem crepova – 10 do 12 – eventualno se može tolerisati samo kod testiranja udaraca izvedenih levom rukom); c) Razbijanje crepova kroz složene TAMESHIWARI KATE – obavezno se lomi po 2 do 3 crepa. (Napomena: Za majstore izvan *Kyokushinjutsu* sistema koji pohađaju ovaj seminar količina crepova može biti redukovana na polovinu od predviđenog broja.)

PRAKTIČNI DEO – UVODNI TAMESHIWARI TESTOVI:

- *hiji oroshi uchi* – razbijanje crepova “na most” desnim i levim laktom.
- *kakatto oroshi uchi* – razbijanje crepova “na most” desnom i levom nogom.
- *sokutto oroshi uchi* – razbijanje crepova “na most” desnom i levom nogom.
- *tettsui oroshi uchi* – razbijanje crepova “na most” desnom i levom rukom.

DRUGI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Mentalna i fizička priprema kod izvođenja TAMESHIWARI testova: koncentracija volje i pažnje na zadatu razbijačku akciju, tehnika di-sanja, realizacija oslobađanja energije preko zadatih *karate* udaraca.

PRAKTIČNI DEO – UVODNI TAMESHIWARI TESTOVI:

- *atami tsuki* – pojedinačno testiranje udarca glavom.
- Jednostavna nožna – HIZA TAMESHIWARI KATA – sa dva udarca kolenima u levu i desnu stranu.
- Složena ručna – HIJI TAMESHIWARI KATA – sa šest udaraca laktovima u nekoliko pravaca.

TREĆI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Detaljna analiza specifičnosti TAMESHIWARI testiranja ručnih *karate* udaraca stisnutom pesnicom i otvorenom šakom, s posebnim osvrtom na ručne TAMESHIWARI KATE.

PRAKTIČNI DEO – RUČNE TAMESHIWARI KATE STISNUTOM PESNICOM:

- Tehnička meditativna priprema – SANCHIN KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora.
- Prva SEIKEN TAMESHIWARI KATA.
- Tehnički uvod – SEIKEN TSUKI KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.
- Druga SEIKEN TAMESHIWARI KATA.
- Tehnička meditativna aktivna pauza – SANCHIN KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora.
- Tehnički uvod – SEIKEN TSUKI KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.
- Treća SEIKEN TAMESHIWARI KATA
- Tehnička meditativna završnica – SANCHIN KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

ČETVRTI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Prikaz i analiza dokumentarnih materijala sa demonstracija razornosti udaraca kineskih *Ci kung* i *Kung fu* majstora.

PRAKTIČNI DEO – RUČNE TAMESHIWARI KATE UDARCIMA OTVORENOM ŠAKOM:

- Meditativni uvod – TENSHO KATA
– grupno izvođenje na komandu instruktora.
- Tehnička priprema – SHUTO KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom, sa naglašenom usporenom i kontrahovanom završnicom udaraca.
- Osnovna SHUTO TAMESHIWARI KATA.
- Meditativna priprema – TENSHO KATA
– grupno izvođenje na komandu instruktora.
- *shuto oroshi uchi* – razbijanje crepova “na most”.
- Meditativna priprema – TENSHO KATA
– grupno izvođenje na komandu instruktora.
- Prva SHOTEI TAMESHIWARI KATA iz mesta.
- Druga SHOTEI TAMESHIWARI KATA sa iskorakom.
- Meditativna priprema – TENSHO KATA
– grupno izvođenje na komandu instruktora.
- *shotei oroshi uchi* – razbijanje crepova “na most”.
- Meditativna završnica – TENSHO KATA
– grupno izvođenje na komandu instruktora.

PETI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Detaljna analiza specifičnosti TAMESHIWARI testiranja nožnih *karate* udaraca s posebnim osvrtom na nožne TAMESHIWARI KATE.

PRAKTIČNI DEO – NOŽNI TAMESHIWARI:

- Tehnički uvod – *mae geri chudan* – pojedinačno izvođenje desnom i levom nogom.

- *Mae geri chudan – tameshiwari.*
- Tehnički uvod – *ushiro geri chudan* pojedinačno izvođenje desnom i levom nogom.
- *Ushiro geri chudan – tameshiwari.*
- Tehnički uvod – *mae geri chudan-ushiro geri chudan*, desni-levi i levi-desni.
- *Mae geri-ushiro geri tameshiwari – desni-levi.*
- *Mae geri-ushiro geri tameshiwari – levi-desni.*
- GERI TAMESHIWARI KATA – složena vežba razbijanja crepova u četiri pravca na komandu instruktora.
- GERI TAMESHIWARI KATA – složena vežba razbijanja crepova u četiri pravca kao energična akcija bez komande.

ŠESTI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Prikaz i analiza dokumentarnih materijala sa TAMESHIWARI demonstracija japanskih *karate* majstora.

PRAKTIČNI DEO – NOŽNI TAMESHIWARI:

- Tehnički uvod – *soto mawashi geri jodan* pojedinačno izvođenje desnom i levom nogom.
- *soto mawashi geri jodan – tameshiwari.*
- Tehnički uvod – *soto mawashi geri jodan-ushiro geri chudan*, desni-levi i levi-desni.
- *soto mawashi geri jodan-ushiro geri chudan – desni-levi.*
- *soto mawashi geri jodan-ushiro geri chudan tameshiwari – levi-desni.*
- Tehnički uvod – *mae tobi geri jodan* – tehničko izvođenje desnog udarca sa skokom iz slobodnog stava.
- *Mae tobi geri jodan tameshiwari* – desnom nogom iz zaleta i skoka – razbija se dva do tri crepa koje drži asistent u visini glave.
- Tehnički uvod – *tobi ushirouchi mawashi geri jodan* – tehničko izvođenje desnog udarca sa skokom iz slobodnog stava.
- *Tobi ushirouchi mawashi geri jodan tameshiwari* – desnom nogom iz zaleta i skoka – razbija se jedan do dva crepa koje drži asistent u visini glave.

SEDMI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Predavanje na temu ekstremnih borilačkih sposobnosti oslobađanja energije iz udaraca uz osvrt na kinesku taoističku i šaolinsku *Či kung* – *Kung fu* praksu. Demonstracija ekstremnih TAMESHIWARI sposobnosti – razbijanje pune cigle ili kamenog bloka odabranim *karate* udarcem. Izvode je *Kyokushinjutsu* majstori koji su prošli taj nivo obuke kao zatvorenu egzibiciju za učesnike seminara.

PRAKTIČNI DEO – ZAVRŠNI RUČNI TAMESHIWARI:

- Meditativni uvod – SANCHIN KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora.
- Tehnička priprema – SEIKEN TSUKI KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.
- Druga SEIKEN TAMESHIWARI KATA.
- Treća SEIKEN TAMESHIWARI KATA
- Tehnička priprema – SHUTO KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom, sa naglašenom usporenim i kontrahovanim završnicom udaraca.
- Osnovna SHUTO TAMESHIWARI KATA.
- Meditativna priprema – TENSHO KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora.
- Prva SHOTEI TAMESHIWARI KATA iz mesta.
- Druga SHOTEI TAMESHIWARI KATA sa iskorakom.
- Meditativna završnica – TENSHO KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora.

OSMI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO – ZAVRŠNI NOŽNI TAMESHIWARI:

- Tehnički uvod – *mae geri chudan-ushiro geri chudan*, desni-levi i levi-desni.
- *Mae geri-ushiro geri tameshiwari* – desni-levi.
- *Mae geri-ushiro geri tameshiwari* – levi-desni.

- GERI TAMESHIWARI KATA – složena vežba razbijanja crepova u četiri pravca na komandu instruktora.
- GERI TAMESHIWARI KATA – složena vežba razbijanja crepova u četiri pravca kao energična akcija bez komande.
- Tehnički uvod – *soto mawashi geri jodan-ushiro geri chudan*, desni-levi i levi-desni.
- *Soto mawashi geri jodan-ushiro geri chudan tameshiwari* – desni-levi.
- *Soto mawashi geri jodan-ushiro geri chudan tameshiwari* – levi-desni.
- Tehnički uvod – *mae tobi geri jodan* – tehničko izvođenje desnog udarca sa skokom iz slobodnog stava.
- *mae tobi geri jodan tameshiwari* – desnom nogom iz zaleta i skoka – razbija se dva do tri crepa koje drži asistent u visini glave.
- Tehnički uvod – *tobi ushirouchi mawashi geri jodan* – tehničko izvođenje desnog udarca sa skokom iz slobodnog stava.
- *tobi ushirouchi mawashi geri jodan tameshiwari* – desnom nogom iz zaleta i skoka – razbija se jedan do dva crepa koje drži asistent u visini glave.

TEORETSKI DEO:

- Finalna analiza okončanog seminara. Pojedinačno ukazivanje kandidatima na kvalitete i propuste. Izbor majstora III DAN-a *Kyokushinjutsu* koji su se kvalifikovali za zatvorene seminare EKSTREMNE TAMESHIWARI obuke.

V

BORBENI KUMITE SEMINARI OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU

Borbenim KUMITE seminarima OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU rukovode isključivo *Kyokushinjutsu* majstori nivoa od V DAN-a pa na više. Asistenti mogu birati samo iz sastava *Kyokushinjutsu* majstora nivoa IV DAN-a ili majstore koji uz osnovno *ju jutsu* majstorstvo para-

lelno imaju bar I DAN za *karate*. Broj polaznika seminara ograničen je na 20, s tim što na svakih 10 kandidata mora biti zadužen po jedan instruktor-asistent. Polaznici se biraju i pozivaju prema sledećim kriterijumima: a) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa III DAN-a za koje ova vrsta seminara znači jedini put napredovanja u statusu, uz uslov da su prethodno besprekorno prošli TEHNIČKI i TAMESHIWARI seminar OFANZIVNOG PROGRAMA; b) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa od IV DAN-a pa naviše, koji su zainteresovani za održavanje kontinuiteta od ranije stečenih borilačkih sposobnosti; c) Majstori stila *Kyokushinjutsu* nivoa II DAN-a koji su zainteresovani za upoznavanje sa naprednijim oblicima samoodbrambenog koncepta, uz uslov da su prethodno prošli TEHNIČKI i TAMESHIWARI seminar OFANZIVNOG PROGRAMA; d) Majstori drugih samoodbrambenih stilova koji su odlučili da dalje ili paralelno usavršavanje ostvare kroz izučavanje koncepta KYOKUSHINJUTSU, nivoa od II DAN-a pa naviše, a koji su takođe prošli TEHNIČKI i TAMESHIWARI seminar OFANZIVNOG PROGRAMA. KUMITE seminari OFANZIVNOG PROGRAMA treba da se odvijaju po sledećem planu:

PRVI DAN SEMINARA

TEORETSKI DEO:

- Uvodno predavanje. Razvrstavanje kandidata i detaljno upoznavanje s planom seminara. Skretanje pažnje na okolnosti visokog rizika kod ovakve vrste aktivnosti.
- Detaljna razrada *kumite* i *randori* koncepta po metodologiji OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHINJUTSU. Uputstva o opremi i taktičko-tehničkim zadacima koje treba da ispune TORI i UKE, uz osvrt na pravila slobodnih borbi i način suđenja.

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.
- Prvi IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Drugi IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Treći IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Četvrti IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

DRUGI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.
- Peti IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Šesti IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Sedmi IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Osmi IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

TEORETSKI DEO:

- Taktika samoodbrambenog reagovanja na ručne udaračke ofanzivne akcije po konceptu KYOKUSHIJUTSU KUMITE.

TREĆI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.
- Prvi JIYU IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Drugi JIYU IPPON KUMITE (detaljna razrada sa partnerom).
- Prva borbena kombinacija na fokuserima.
- Druga borbena kombinacija na fokuserima.
- Treća borbena kombinacija na fokuserima.
- Četvrta borbena kombinacija na fokuserima.
- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

TEORETSKI DEO:

- Taktika samoodbrambenog reagovanja na nožne udaračke ofanzivne akcije po konceptu KYOKUSHIJUTSU KUMITE.

ČETVRTI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.
- Prva grupa RANDORI FORMI.
- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

TEORETSKI DEO:

- Taktika primene tehničkih zahvata bacanja, čišćenja i obaranja u SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHIJUTSU KUMITE.
- Taktika primene tehničkih zahvata poluga u SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHIJUTSU KUMITE.

PETI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.
- Druga grupa RANDORI FORMI.
- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

TEORETSKI DEO:

- Taktika primene ručnih *karate* udaraca u SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHIJUTSU KUMITE.

ŠESTI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.
- Treća grupa RANDORI FORMI.

- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

TEORETSKI DEO:

- Taktika primene nožnih *karate* udaraca u SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHINJUTSU KUMITE.

SEDMI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – Prva borbena kombinacija na fokuserima.
- SLOBODNE BORBE PUNOG KONTAKTA – KYOKUSHINJUTSU KUMITE (do kraja treninga).
- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

TEORETSKI DEO:

- Detaljna razrada primene dalekoistočnih borilačkih principa – SEN, MAAI, ME NO TSUKE, GO NE SEN i DIAI u SLOBODNIM BORBAMA KYOKUSHINJUTSU KUMITE.
- Analiza materijala snimljenih borbi sa prethodnih treninga.

OSMI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – Druga borbena kombinacija na fokuserima.
- SLOBODNE BORBE PUNOG KONTAKTA – KYOKUSHINJUTSU KUMITE (do kraja treninga).
- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

TEORETSKI DEO:

- Prikaz i analiza dokumentarnih materijala borbi po udaračkim pravilima u drugim stilovima i veštinama (*karate, taekwondo, sanda, kik-boks, savate, muai tai, ultimaf-fight*) sa osvrtom na pravila borbe, načine suđenja i najčešće zastupljene tehnike.
- Analiza materijala snimljenih borbi sa prethodnih treninga.

DEVETI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – Treća borbena kombinacija na fokuserima.
- SLOBODNE BORBE PUNOG KONTAKTA
– KYOKUSHINJUTSU KUMITE (do kraja treninga).
- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

TEORETSKI DEO:

- Prikaz i analiza dokumentarnih materijala sa snimcima uličnih tuča i incidenata sa upotrebom udaračke tehnike, uz osvrt na najčešće zastupljene ručne i nožne udarce.
- Analiza materijala snimljenih borbi sa prethodnih treninga.

DESETI DAN SEMINARA

PRAKTIČNI DEO:

- Tehnički uvod – Četvrta borbena kombinacija na fokuserima.
- SLOBODNE BORBE PUNOG KONTAKTA
– KYOKUSHINJUTSU KUMITE (do kraja treninga).
- Tehnička završnica – KUSHANKU KATA – grupno izvođenje na komandu instruktora punom snagom i intenzitetom.

TEORETSKI DEO:

- Finalna analiza materijala snimljenih borbi sa prethodnih treninga.
- Pojedinačno ukazivanje kandidatima na kvalitete i propuste.
- Izbor kandidata III DAN-a koji se po borbenom kriterijumu mogu prijaviti za polaganje majstorskog ispita za ČETVRTI DAN KYOKUSHINJUTSU.

ŠESTO POGLAVLJE

PROGRAM POLAGANJA ZA MAJSTORSKI RANG ČETVRTI DAN PO METODU JU JUTSU STILA KYOKUSHIJUTSU

I

USLOVI KANDIDATURE I SASTAV KOMISIJE

Kandidati, prema uslovima polaganja za ČETVRTI DAN *ju jutsu*, mogu se podeliti na dve kategorije: Prva kategorija su majstori *Kyokushinjutsu* nivoa III DAN-a, koji su u tom majstorskom statusu proveli najmanje četiri godine. Druga kategorija su *Kyokushinjutsu* majstori nivoa III DAN-a koji su na tom nivou proveli najmanje dve godine, a istovremeno su i aktivni majstori *karate* veštine.

Kandidature razmatra i potvrđuje *Savet majstora Kyokushinjutsu*.⁽⁶⁰⁾ Lista kandidata se sastavlja i dopunjava na početku svake sezone sa oročenim terminima polaganja. Kandidat koji padne na nekom segmentu tog nivoa majstorskog ispita, ili se ne pojavi na polaganju, prebacuje se na začelje rang liste ukupnog broja prijavljenih, a segmenti koje je eventualno prošao biće mu vrednovani na ponovljenom ispitu.

Komisiju za polaganje formira *Savet majstora Kyokushinjutsu*. Njen sastav treba da ima pet članova: 1) Predsednik komisije – po pravilu to je predsedavajući *Saveta majstora* ili član *Saveta* koga delegira predsedavajući, statusa od VI DAN-a pa naviše; 2) Uvaženi predstavnik drugih stilova i pravaca koji je u komisiju uključen na predlog *Saveta majstora Kyokushinjutsu*, za ovu priliku isključivo majstor *karate* veštine nivoa od IV DAN-a pa naviše; 3) Majstor-instruktor *Kyokushinjutsu* stila koji kandidata izvodi na polaganje, ranga od IV DAN-a pa naviše; 4) Prvi počasni član komisije, majstor *Kyokushinjutsu* stila ranga od IV DAN-a pa naviše, koga odabere kandidat; 5) Drugi počasni član komisije pozvan iz ostalih veština i pravaca, ranga od IV DAN-a pa naviše koga, takođe, može predložiti kandidat.

Komisija prisustvuje svim segmentima polaganja, a odluka da li je kandidat položio za IV DAN mora biti jednoglasna. U slučaju da je odluka komisije neusaglašena, kandidatu se može dati prilika da ponovi sporni krug polaganja. Inače, angažovanje članova komisije se ne naplaćuje, s tim, što njihove eventualne putne troškove može snositi klub koji organizuje polaganje.

Polaganje majstorskog ispita za IV DAN *Kyokushinjutsu* je individualni čin koji se organizuje i sprovodi za svakog kandidata pojedinačno. Sastoji se od četiri dela: TEHNIČKI DEO, TAMESHIWARI TEST, BORBENI DEO i TEORETSKI DEO. Po pravilu, ispit se polaže u celosti sa kratkim pauzama između pojedinih segmenata. Kandidatu koji sa uspehom položi

sve segmente izdaje se diploma MAJSTORA IV DAN-a *Budo veštine ju jutsu stila Kyokushinjutsu*, overena potpisima i pečatima – predsednika komisije, uvaženog predstavnika drugih borilačkih pravaca (u ovom slučaju *karate-a*) i majstora-instruktora koji je izveo kandidata. Ukoliko je kandidat aktivni instruktor *Kyokushinjutsu* stila uz ime mu se dodaje instruktorska titula – *sensei*. Ispit i diploma se ne naplaćuju, što je jedan od ključnih faktora dugoročnog održavanja kriterijuma stila.

II

TEHNIČKI DEO MAJSTORSKOG ISPITA ZA ČETVRTI DAN KYOKUSHINJUTSU

Tehnički deo majstorskog ispita za IV DAN svodi se na besprekorno izvođenje majstorske *Kyokushinjutsu Kushanku kate*. Način izvođenja mora biti takav da čak ni maksimalno upućeni poznavalac borilačkih veština koji bi to posmatrao sa strane ne bi smeo da zaključi da se kandidat primarno ne bavi *karate* veštinom. Znači, samo kandidat koji kroz *Kushanku katu* demonstrira tehničku besprekornost, majstorsku rutinu u izvođenju pokreta, mentalnu usredsređenost na vizuelizaciju akcija prema zamišljenim protivnicima i punu usaglašenost tela i duha sa vežbom koju radi, može proći ovaj krug polaganja.

Napominjem da se kandidati za IV DAN *Kyokushinjutsu* sa, eventualnim, paralelnim aktivnim majstorskim statusom u *karate* veštini, oslobađaju obaveze polaganja tehničkog dela.

Osim toga, kandidati koji u vreme polaganja za IV DAN imaju više od 50 godina starosti, dobijaju mogućnost da po želji, umesto *Kushanku kate* demonstriraju taktičko-tehnički *Kyokushinjutsu* program *Ippon kumite*.

III

TAMESHIWARI TEST ZA NIVO ČETVRTI DAN KYOKUSHINJUTSU

Predviđeni *tameshiwari* test za IV DAN *Kyokushinjutsu* veoma je zahtevan. Kandidat mora demonstrirati ekstremni *tameshiwari*: Lomljenje *pune cigle*, postavljene sa jednostrukim ili dvostrukim osloncem, ručnim udarcem po izboru. U slučaju eventualnog neuspeha test se može ponoviti najviše još dva puta.

U ovom delu polaganja komisija ima relativno lak zadatak. Kandidat je ili demonstrirao zadovoljavajući nivo razornosti udaraca ili je pao na ispitu. Naglašavam da svi prijavljeni kandidati, bez obzira na nivo majstorstva u paralelnim veštinama, *tameshiwari* rade obavezno.

IV

BORBENI DEO MAJSTORSKOG ISPITA ZA ČETVRTI DAN KYOKUSHIJUTSU

Kandidat radi tri slobodne borbe po pravilima OFANZIVNOG PROGRAMA, u kojima mora da dominira. Znači: najmanje dve pobeđe i jedan nerešen rezultat. Protivnike bira komisija iz redova majstora *Kyokushinjutsu*, ranga od III DAN-a pa naviše koji su prošli kompletan OFANZIVNI PROGRAM, ili uz osnovno *ju jutsu* majstorstvo imaju i status *karate* majstora. Data je mogućnost da se za protivnike angažuju *karate* majstori iz prijateljskih klubova koji rade borbe po pravilima punog kontakta.

Napominjem da se kandidati za IV DAN *Kyokushinjutsu* sa paralelnim majstorskim statusom u *karatu* ili nekoj srodnoj udaračkoj veštini, kao i kandidati koji su u periodu stažiranja eventualno osvajali šampionske titule na takmičenjima sa pravilima punog kontakta, oslobađaju obaveze polaganja borbenog dela.

Posle završenog borbenog dela na komisiji je da konstatuje da li je kandidat položio, uz sagledavanje načina kako je ostvarena dominacija u svakoj od borbi. Ukoliko postoje nedoumice da je u nekoj od borbi protivnik namerno prepustio inicijativu kandidatu, borbu treba poništiti i ponoviti.

V

TEORETSKI DEO POLAGANJA MAJSTORSKOG ISPITA ZA ČETVRTI DAN KYOKUSHIJUTSU

Teoretski deo polaže se kroz neformalni razgovor sa komisijom. Svaki član komisije može postaviti kandidatu jedno ili više pitanja na sledeće teme:

Prva tema: Istorija ETIČKE misli u evropskoj kulturi i filozofiji.

Druge tema: Pravoslavna hrišćanska ETIKA.

Treća tema: Taoistička i konfučijanska ETIKA.

Četvrta tema: ETIKA šaolinskih budističkih monaha-ratnika.

Peta tema: ETIKA tradicionalnih japanskih borilačkih veština.

Kandidat koji je došao do teoretskog dela suštinski je završio svoje polaganja. Posle teoretske rasprave komisija se na kratko povlači da bi uspešan nastup kandidata i formalno potvrdila, a zatim Predsednik komisije, u svečanoj atmosferi, kandidata proglašava za JU JUTSU MAJSTORA IV DAN-a, čime je ovaj čin okončan.

VI

MAJSTOR ČETVRTOG DANA

Rang IV DAN-a u stilu *Kyokushinjutsu*, kao u drugim stilovima japanske, pa i ukupne dalekoistočne borilačke tradicije, označava majstora koji je u veštini aktivno proveo, po pravilu, od 12 do 30 godina. Posle tolikog perioda posvećenosti, za njega, u veštini kojom se bavi, zaista više nema tajni ni u defanzivnom, a od ovog nivoa, ni u ofanzivnom smislu. Definitivno je postao sastavni deo te veštine, kao što je veština postala neraskidivi deo njegove ličnosti, sa brisanjem granice po kojoj bi se odredilo ko koga više usavršava, stabilizuje i oplemenjuje.

To je stanje ulaska u konstruktivnu ravnodušnost u odnosu na status koji se u veštini zauzima, u odnosu na mogućnosti sticanja novih borilačkih znanja, pa i same svrhe bavljanja veštinom. Postoji samo nedefinisana sigurnost u intuitivni osećaj da će se nadalje baviti isključivo veštinom zbog veštine, bez cilja i želja, sa sasvim izvesnim ishodom, jer će tako i status i nova borilačka znanja i ostvarivanje svrhe neminovno doći sami od sebe. Na istoku to nazivaju – *otvaranje vrata harmonije spoznaje*.

Ali, i kroz “otvorena vrata” treba nekako proći. Ovladavanje udaračkim aspektima borenja neminovno se odražava na svest majstora samoodbrane čija je veština od tada oficijelno nadgrađena ofanzivnim segmentom. Zamka i prokletstvo prelomnog majstorstva IV DAN-a *Kyokushinjutsu* stila upravo je pojava neodoljive unutrašnje potrebe za stalnim dokazivanjem dostignutog, uz razmišljanja o potrebi napuštanja samoodbrambenog koncepta, čak i potpunog prelaska na udaračko-takmičarske stilove. Kako odoleti i javno ne afirmisati ofanzivnu moć na čijem se uobličavanju godinama istrajno radilo? Laskavi respekt okoline, kao definisana korist od veštine, naspram nedefinisane veštine zbog veštine – dilema je koja pojedince sprečava da prođu kroz “otvorena vrata”. Zapitati se: Koji je to deo mene što neodoljivo priziva besmisleno samodokazivanje ofanzivne moći? Zapitati se: Koji je

to deo mene što postavlja nedoumicu oko smisla nadgradnje defanzivnog ofanzivnim kada je ovo drugo bez prvog popularnije? Zapitati se: Koji je to deo mene što po cenu gubitka unutrašnje harmonije žudi da manifestaciju svrhe ofanzivnog nadredi slobodi “otvorenih vrata”? Zapitaš li se tako nešto, odgovoru nisi ni dorastao.

Budista bi posavetovao: “Prođi kroz vrata i ne osvrći se!”

Taoista bi konstatovao: “Smisao dostignute moći je u odricanju od njenog korišćenja upravo zato što je dostignuta!”

Pravoslavac bi upozorio: “Sačuvaj me, Bože, zla u meni, od zla u drugima sam ću se sačuvati!”

POGOVOR

Koristim priliku da izrazim neizmernu zahvalnost mojim majstorima iz prve i druge generacije *Kyokushinjutsu* stila koji su mi asistirali u osmišljavanju koncepta OFANZIVNOG PROGRAMA i pomogli u realizaciji ove knjige. To su: shihan Žarko Risteski, shihan Nenad Blagojević, shihan Marko Jovanović, shihan Saša Karić, sensei Dubravko Popović, sensei Nenad Bzenić, sensei Voja Cvetković, dokai Miloš Stojanović, dokai Goran Tanacković i dokai Dejan Blagojević.



Shihan
Žarko Risteski

Ju jutsu majstor
VIII DAN, majstor za
Kyokushinkai karate,
majstor ratnog
iskustva, prošao obuku
u manastiru Šaolin.



Shihan
Nenad Blagojević

Izvorni Ju Jutsu
Kyokushinjutsu
majstor VII DAN,
majstor ratnog
iskustva, prošao
borilačku obuku
u manastiru Šaolin.



Shihan
Marko Jovanović

Ju jutsu majstor
V DAN, majstor
taekwondo-a
takmičarskog
iskustva, prošao
borilačku obuku
u manastiru Šaolin.



Shihan
Saša Karić

Ju jutsu majstor
V DAN, majstor
Shoto Kan karate
stila takmičarskog
iskustva, prošao
borilačku obuku
u manastiru Šaolin.



Sensei
Dubravko Popović

Ju jutsu majstor
IV DAN, majstor
Goju Ryu Karate stila
takmičarskog iskustva.



Sensei
Nenad Bzenić

Izvorni ju jutsu
majstor III DAN
Kyokushinjutsu stila,
majstor ratnog
iskustva.



Sensei
Vojislav Cvetković

Izvorni ju jutsu
majstor III DAN
Kyokushinjutsu stila,
majstor takmičarskog
iskustva, prošao
borilačku obuku
u manastiru Šaolin.



Dokai
Miloš Stojanović

Ju jutsu majstor
III DAN, majstor
za Kodokan judo
takmičarskog
iskustva, prošao
borilačku obuku
u manastiru Šaolin.



Dokai
Goran Tanacković

Ju jutsu majstor III
DAN, prošao obuku
u manastiru Šaolin.



Dokai
Dejan Blagojević

Izvorni ju jutsu
majstor III DAN
Kyokushinjutsu stila.

FUSNOTE

1) **RUKOPAŠNI BOJ** – tradicionalna ruska kozačka samoodbrambena bori-
lačka veština – “borba prsa u prsa”, koja datira iz XVII veka.

2) Ruski politički i nacionalni lider **Vladimir Putin**, inače aktivni majstor *judo* veštine, nosilac majtorskog zvanja IX DAN-a za **Kodokan judo** (VIDI: fusnotu br. 9), sproveo je 2005. godine masovnu kampanju na planu poboljšanja uslova rada ruskih borilačkih klubova obezbeđivši u tu svrhu znatna materijalna sredstva iz državnih fondova i stavljajući najmasovnije sportske organizacije toga tipa pod pokroviteljstvo armije, policije i Službe državne bezbednosti.

3) **LJUBOMIR VRAČAREVIĆ** (1947-2013) beogradski majstor borilačkih veština najvišeg ranga, uspostavio je sedamdesetih godina XX veka poseban, nezavisni pravac u *aikido* veštini, nazvan „**Realni aikido**“. Do danas, ova veština je stekla veliku popularnost i brojne sledbenike u dvadesetak zemalja širom sveta izjednačavajući se po značaju sa istorodnim izvornim japanskim stilovima.

4) Istorijom tradicionalnih japanskih samoodbrambenih borilačkih veština i stilskim podelama koje su iz toga proizišle detaljno sam se bavio u svojoj knjizi: *Kyokushinjutsu – metod samoodbrane / “Narodna knjiga”* – Beograd/1999. godine, str. 26-79. (Drugo izdanje: “*Metafizika*”/Beograd/ 2010. godine.)

5) **SAMURAJSKA RATNIČKA KLASA** – srednjovekovna japanska vojna aristokratija uspostavljena kao posebna društvena kategorija između XI i XIII veka od strane profesionalnih ratnika. Ostvarila je presudan uticaj na celokupnu istoriju i kulturu Japana, na borilačke veštine pre svega. Na vlasti se održala do sredine XIX veka.

6) Ta prvobitna samoodbrambena veština zvala se **Kogusoku** – “rvanje u oklopu”, a upražnjavala se kao sekundarna, neobavezna disciplina.

7) **ŠORINĐI KEMPO** – (*Shoringi Kempo*), japanska varijanta drevne kineske borilačke veštine *Shaolin Chuan Fa* razvijene u budističkom manastiru Šaolin (VIDI: fusnotu br. 29).

8) **AIKI JU JUTSU** – (*Aiki du ducu*) – Moderna samoodbrambena borilačka veština proistekla iz srednjovekovne japanske ratničke tradicije samurajskog klana Takeda-Aizu. Uspostavio je veliki *ju jutsu* majstor **Takeda Sokaku** (1860-1943) krajem XIX i početkom XX veka.

9) **KODOKAN JUDO** – (*Kodokan dudo*) – “Nenasilni metod”, moderni bori-lački sport koji je veliki majstor **Jigoro Kano** (1860-1938) izveo iz tradicionalne japanske veštine *ju jutsu* krajem XIX i početkom XX veka.

10) Vidi pogovor.

11) Za izvođenje tehnički ispravnog nožnog *karate* udarca – *yoko geri* (udarac bridom stopala u stranu) potreban je veoma visok stepen razgibanosti kukova i duži period usavršavanja. Čak ga i mnogi *karate* majstori rade tako što izbace udarnu površinu predviđenu za – *yoko geri* ali im kukovi ostaju u položaju karakterističnom za – *ushiro geri* (udarac petom unazad), koji je inače neuporedivo lakši za izvođenje. Upravo zbog toga insistiram na *ushiro geri*-ju jer zadovoljava dvostruku operativnu svrhu, a ne zahteva gubljenje vremena na dodatno razgibavanje. Primer: vizuelna razlika između udaraca *yoko geri* (FN11-A) i *ushiro geri* (FN11-B).



FN11-A



FN11-B

12) Za izvođenje tehnički ispravnog visokog nožnog *karate* udarca – *mawashi geri jodan* (lučni udarac nogom u glavu spoljašnjom površinom stopala), inače maksimalno zastupljenom u svim dalekoistočnim udaračkim veštinama, potreban je visok nivo razgibanosti kukova i duži period usavršavanja. Redovno se zapaža da ga vremešni karatisti, ali i premoreni ili povređeni takmičari, tehnički realizuju kao – *soto mawashi geri* (lučni udarac nogom u glavu unutrašnjom stranom stopala), bez unošenja kuka u zamah, što je neuporedivo lakše za izvođenje. Taktička razlika je u tome što se *mawashi geri* može zadavati sa veće distance, a *soto mawashi* samo iz bliske. Sa aspekta ovog programa udarac *soto mawashi geri* sasvim zadovoljava operativnu svrhu i ne zahteva dodatne intervencije u razgibavanju. Primer: vizuelna razlika između udaraca *mawashi geri jodan* (FN12-A) i *soto mawashi geri jodan* (FN12-B).



FN12-A



FN12-B

13) Za izvođenje tehnički ispravnog visokog nožnog *karate* udarca – *ushiro-mawashi geri jodan* (kružni udarac stopalom u glavu sa punim okretom tela), inače široko zastupljenog u dalekoistočnim udaračkim veštinama, potreban je visok nivo razgibanosti kukova i duži period usavršavanja. Redovno se zapaža da ga vremešni majstori, ali i premoreni takmičari, tehnički realizuju na lakši način, kao *tobi ushirouchi mawashi geri jodan* (kružni udarac spo-

ljašnjom stranom stopala sa poskokom i punim okretom tela) koji je neuporedivo jednostavniji i za obuku i za primenu. Primer: vizuelna razlika između udaraca *ushiro mawashi geri jodan* (FN13-A) i *tobi ushirouchi mawashi geri jodan* (FN13-B).



FN13-A



FN13-B

14) **KATA KUMITE** – dogovoreno tehničko uvežbavanje borbe sa partnerom kroz izvođenje ofanzivnih i defanzivnih akcija po tačno utvrđenom redosledu gde svaki od partnera ima unapred precizno definisane taktičko-tehničke zadatke.

15) Propagandna kampanja defanzivnih borilačkih veština na masovnom planu uglavnom je usmerena u pravcu favorizacije sportske komponente (*judo*) ili meditativno rekreativne (*aikido*), dok je samoodbrambeni aspekt zahvaćen sekundarno.

16) Dobar broj *judo* i *aikido* klubova u svom sastavu ima bar jednog stalnog ili povremenog *karate* majstora koji se bavi paralelnim izučavanjem raznorodnih veština, a koji će sigurno biti voljan da pomogne klupskim kolegama u napredovanju.

17) I do sada je, svakako, postojala praksa da *aikido* i *judo* klubovi organizuju

povremene *karate* treninge za svoje članove, ali se takvoj obuci pristupalo neredovno, nekontinuirano i programski nedefinirano. U najboljem slučaju korišćeni su standardni *karate* programi koji su se zbog perfekcionistačkih stilskih tehničkih zahteva pokazali kao neadekvatni, to jest opterećujući pa čak i degradirajući za sledbenike samoodbrambenih stilova. Cilj ofanzivnog *Kyokushinjutsu* programa je da se takvi problemi prevaziđu.

18) Tokom svoje borilačke karijere tri godine sam se intenzivno bavio sportskim *judo*-om, sa ciljem upoznavanja ove veštine. Čak sam nastupao i na *judo* takmičenjima gradskog i republičkog nivoa. Ali to mi nikada nije dalo pravo da se deklarišem kao *judoka*. Naime, osećaj pripadnosti nekoj veštini, pa čak i stilu u okviru neke od veština, ne može se izgraditi na “usputnom”, neformalnom angažovanju.

19) **KYOKUSHINKAI KARATE** – jedan od najpoznatijih *karate* stilova u svetu karakterističan po brutalnim pravilima borenja bez zaštitne opreme. U tehničkom smislu predstavlja mešavinu korejanskih i klasičnih japanskih stilova sa elementima izvorne borilačke metodologije kineskog budističkog manastira Šaolin (VIDI: fusnotu br. 29). Osnovao ga je veliki japanski majstor **Masutatsu Oyama** (1923-1994) početkom pedesetih godina XX veka.

20) U drugim tradicionalnim japanskim *karate* stilovima ova *kata* naziva se *Taikyoku nidan*.

21) **DUŠAN RAKIĆ “BRAJAN”** (1940-1976) – jedan od prvih jugoslovenskih *karate* instruktora, majstorirao u ***Shoto Kan*** i ***Shoto Kay*** stilovima, osnivač **Karate kluba “Radnički”- Beograd**. U borilačkim krugovima ostao je zapamćen po eksperimentima i istraživanjima koje je sprovodio u *karate* veštini. Inače, ovaj plemeniti čovek, beogradski intelektualac i umetnik od talenta, vodio je život ekscentričnog boema i avanturiste. Poginuo je u jednoj ronilačkoj ekspediciji 1976. godine.

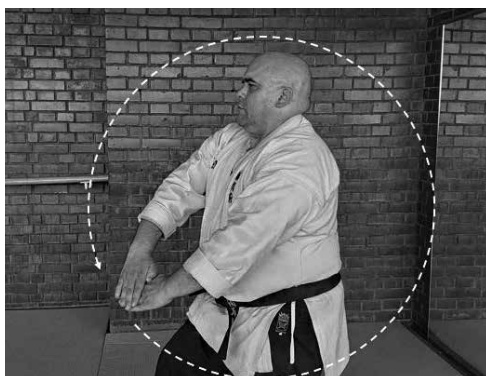
22) **KIAI** – Trenutno i usmereno oslobađanje telesne i vitalne *Ki* energije (VIDI: fusnota br. 42) preko udarca, kao proces objedinjenog fizičkog i mentalnog delovanja prema protivniku. Jedan od načina njegove manifestacije je gromoglasan odsečan ratnički uzvik – KIAI u završnoj fazi udarca.

23) **Dr VOJISLAV BILBIJA** – jedan od pionira jugoslovenskog *karate*-a, zaslužan za propagiranje i razvoj takozvanih “tvrđih” stilova borenja. Spada u prvu generaciju majstora ***Wado Ryu karate*** stila (VIDI: fusnota br. 35) u Evropi. Kasnije se preorijentisao na ***Kyokushinkai karate*** (VIDI: fusnota br. 19).

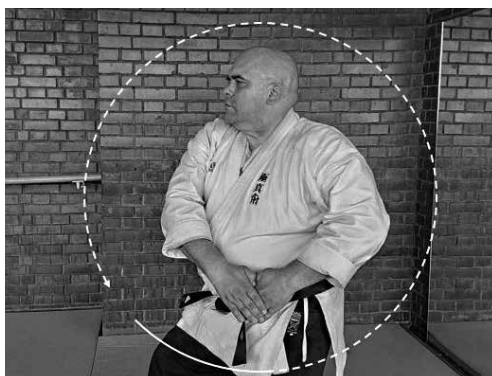
Ovaj uvaženi lekar i hrišćanski propovednik ostao je zapamćen po pokušaju uvođenja borilačke prakse u srpske pravoslavne manastire.

24) Stav *kokutsu dachi* u *karate* stailu ***Kyokushinkai***, kao i u stilovima ***Wado Ryu*** i ***Goju Ryu***, radi se kao visoka varijanta, za razliku od stilova kao što je ***Shoto Kan*** gde se isti stav radi veoma nisko i duboko. Stoga kandidati kojima se *karate* tehnika prezentira po ***Shoto Kan*** principima umesto stava *kokutsu* treba da rade visoki – *neko ashi dachi*.

25) Blok – *shuto mawashi uke* prema tehničkim uputstvima ***Kyokushinkai karate*** stila radi se iz četiri faze: FN25-A) dlanovi ispred tela; FN25-B) dlanovi naslonjeni na kuk; FN25-C) dlanovi podignuti na visinu glave; FN25-D) dlanovi polukružnim pokretom spuštjeni u poziciju bloka *shuto uke*.



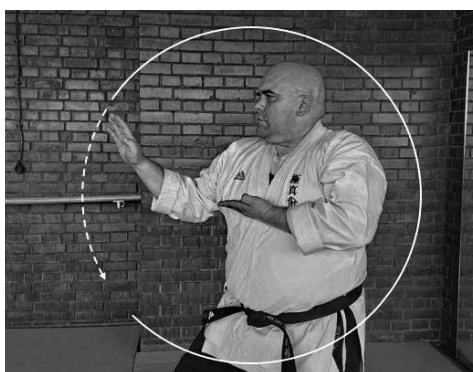
FN25-A



FN25-B



FN25-C



FN25-D

26) **IPPON KUMITE** – modalitet *kata kumite* vežbi sa ograničenjem kretanja na jedan korak – (VIDI: fusnota br. 14).

27) **OYAMA MASUTATSU** – (1923-1994) – Jedan od najvećih japanskih *karate* majstora, osnivač stila *Kyokushinkai* (VIDI: fusnota br. 19).

28) **SANPPON KUMITE** – jedan od modaliteta *kata kumite* vežbi sa ograničenjem kretanja na tri koraka – (VIDI: fusnote br. 14 i 26).

29) **ŠAOLIN** – Drevni kineski budistički manastir lociran u planinskom masivu Songšan, provincija Henan, Severna Kina. Osnovan je u VI veku a karakterističan je po tome što su u njemu od samog nastanke negovane i usavršavane tradicionalne kineske borilačke veštine kao obavezni deo monaške prakse. Odigrao je značajnu ulogu u istoriji Kine i Dalekog istoka uopšte. Smatra se izvoristom svih postojećih borilačkih veština Dalekog istoka. (Za širu informaciju vidi: D. M. Filipović/Budistički manastir Šaolinsu – “Narodna knjiga”/Beograd/2002.)

30) **SANDA BORBE** – šaolinsko (VIDI: fusnota br. 29) *sanda* borenje slobodnim stilom izvedeno je iz drevne veštine *Shaolin Chuan fa* (“Umetnost šaolinski pesnice”). Danas je to u Kini veoma popularan udarački sport po pravilima punog kontakta sa zaštitnom opremom, sličan “kik-boksu”.

31) U svim borilačkim veštinama Dalekog istoka tehnika se održava kroz vežbanje *kata* što važi i za tajlandski boks – *Muai thai*.

32) Udarac **low kick** (“niski šut”) zastupljen je u svim oblicima borenja po pravilima punog kontakta (*Muai thai*, “kik-boks”, *Kyokushinkai*, “ultimat fight” i dr.), čak do te mere da je izveden i poseban stil borenja – “*Low kick*”, u kome je ovaj udarac ukomponovan sa klasičnom evropskom bokserskom tehnikom.

33) Za majstore koji se u poznijim godinama uključuju u obuku po OFANZIVNOM PROGRAMU, kao i za majstore koji zbog eventualnih nesaniranih povreda nožnih zglobova fizički nisu u mogućnosti da rade tehnike iz skoka, sasvim je tolerantno da ovaj udarac mogu usavršavati u redukovanoj varijanti kao – *uchi mawashi geri jodan* sa prethodnim okretom tela u adekvatnom pravcu. Primer: slike FN33-A, FN33-B (uporedi sa fusnotom br.13).



FN33-A



FN33-B

34) U svim radovima na temu istorijata japanskih borilačkih veština veliki značaj pridaje se ostrvu **OKINAVA** kao kolenjima tih veština. Zašto je to tako postaje jasno tek onda kada se zna da je Japan vekovima bio pod dominantnim kulturnim uticajem Kine, odakle su borilačke veštine svojevremeno donete. A najbliža spona prema kineskom tlu bio je uzdužni arhipelag Ryukyu (kineski Liu Qiu) koji je kasnije, u XIX veku, nazvan japanskim imenom po najvećem ostrvu Okinava. Tokom srednjeg veka, Ryukyu, sa starosedelačkim stanovništvom kinesko-korejanskog etničkog porekla, bilo je nezavisno kraljevstvo u vazalnom odnosu prema kineskoj Ming dinastiji. Tamo su bile stacionirane isturene kineske vojne snage kao linija odbrane prema, od onog vremena veoma aktuelnoj, japanskoj ekspanzionističkoj politici. Od kraja XIX veka vođeno je nekoliko kinesko-japanskih ratova oko prevlasti nad Okinavom, dok Japanci definitivno nisu zauzeli ovo ostrvo 1879. godine i pripojili ga svojoj imperiji. Prema istorijskim podacima, okinavljanske borilačke veštine su nastale na osnovu obuke koju su kineski vojni stručnjaci sprovodili sa lokalnim stanovništvom, što su kasnije, posle okupacije pomenutog arhipelaga, Japanci ukonponovali u svoju borilačku tradiciju pod nazivom "Okinavljanski kobudo-karate". Zvanično, Okinava je postala deo Japana tek posle Drugog svetskog rata, mada otpori starosedelačkog stanovništva prema japanskoj administraciji u Tokiju nisu prestali do danas. Naime, i Tokio i Peking ova, uglavnom nenaseļjena, ostrva smatraju svojom teritorijom. Formalno, Japan upravlja ostrvima od 1972. godine kada su SAD vratile Japanu suverenitet nad Okinavom, što Peking međunarodno-politički ne priznaje.

35) **WADO RYU** – Jedan od najpoznatijih japanskih *karate* stilova svrstan među “tvrde” škole borenja. Osnovao ga je 1940. godine veliki japanski majstor **Hironori Ocuca** (1892-1982).

36) **MAKIWARA** – Specijalna japanska naprava od drveta predviđena za uvežbavanje udaraca i jačanje udarnih površina – doslovno: “drvo za udaranje”.

37) Neosporno je da “cigla ne uzvraća udarac”, ali ni protivnik dovršen udarcem dovedenim do nivoa razornosti koji može da razbije ciglu.

38) Za širu informaciju vidi: – D. M. Filipović/Kyokushinjutsu – metod samoodbrane /”Narodna knjiga”/Beograd/1999. godine, str. 111. (Drugo izdanje – “Metafizika”/Beograd/2010. godine.)

39) **ĆI KUNG** vežbe proizišle su iz drevne kineske taoističke filozofske tradicije, a njihova upotrebna vrednost u borilačkim veštinama dodatno je razrađena od strane šaolinskih (VIDI: fusnota br. 29) budističkih monaha. Osmišljene su kao meditativni praktično-delatni sistem svesnog povezivanja propisane tehnike disanja, specifičnih telesnih pokreta i koncentrisanog usredsređivanja pažnje, sa ciljem ovladavanja bioenergetskim resursima ljudskog tela i ojačavanja tih resursa prikupljanjem univerzalne *Ći* energije (VIDI: fusnota br. 42). Prema verovanju u taj metafizički koncept, posle dugotrajnog praktikovanja *Ći kung* vežbi stiče se sposobnost akumulacije ogromne energetske sile koja se namerom ili pokretom može usmeriti bilo gde u telu i van tela. Učinak najvišeg dometa *Ći kung-a* konkretno se odražavao kroz dugovečnost, zdravlje i fizičku otpornost vežbača, dok je upotrebna vrednost oslobađanja akumuliranog *Ći*-ja posebno dolazila do izražaja u isceliteljskim sposobnostima *Ći kung* majstora kao i kroz njenu primenu u borilačkim veštinama. (Za širu informaciju pogledaj: D. M. Filipović/Vudang Šan – sveta gora taoizma /”Printmedia” /Beograd/2007. godine; kao i Budistički manastir Šaolinsu – “Narodna knjiga”/Beograd/2002. god.)

40) **KUNG FU** – U kineskoj kulturi to je izraz koji označava “uzvišeno dostignuće”, odnosno savršenstvo u svim onim oblastima koje su posebno vrednovane u kineskoj tradiciji kao što su, na primer: filozofija, medicina, umetnost, pa i borilačke veštine. Vremenom je taj izraz postao sinonim primarno vezan za kinesku borilačku tradiciju.

41) **TANDEN** – (kineski: *tan tien*), deo tela lociran u donjem abdomenu (orijentaciono tri prsta ispod pupka) gde je prema učenju drevne kineske metafizike smešteno središte bioenergetskog polja ljudskog organizma sa individualnim potencijalom vitalne *Ki* energije (VIDI: fusnota br. 42). Za

širu informaciju pogledaj: D. M. Filipović/Vudang Šan – sveta gora taoizma /“Printmedia”/Beograd/2007. god.

42) **KI ENERGIJA** – (kineski: *Ći* energija) – Prema učenju tradicionalne kineske metafizike (VIDI: fusnota br. 39) to je nevidljiva vitalna energija koja u formi “životne sile” prožima celo telo i cirkuliše kroz ljudski organizam povezujući njegovo postojanje sa sveopštim energetskim principima univerzuma. Koliki joj se značaj pridaje u japanskim borilačkim veštinama može se zaključiti iz toga što mnogi termini iz borilačke prakse u svom nazivu imaju pojam **KI**: *Ai-Ki-Do*, *Ki-Ai*, *Sa-Ki*, *Ibu-Ki*, *Ki-Mei* itd. (Za širu informaciju pogledaj: D. M. Filipović/Vudang Šan – sveta gora taoizma /“Printmedia”/Beograd/2007. godine.)

43) Primera radi, prilikom dvonedeljne prakse koju sam, tokom pisanja ove knjige, sprovodio sa svojim učenicima u Šaolinu, na svakog kandidata potrošeno je po 150 cigli dok definitivno nisu savladali obuku.

44) **OSNOVNI PROGRAM KYOKUSHIJUTSU** isključivo je baziran na razradi borbenih situacija bliskog kontakta prihvatanjem ili nametanjem obostrane “hvata pozicije” kao taktičkom uvoda u samoodbrambeno reagovanje. Za širu informaciju pogledaj: D. M. Filipović/Kyokushinjutsu – metod samoodbrane /“Narodna knjiga”/Beograd/1999. godine. (Drugo izdanje – “Metafizika”/Beograd/2010.)

45) Slobodno borbeno reagovanje na napad nožem koje se uvežbava kroz program TANTO-DORI SPECIJALNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU složenije je od reagovanja na napade ručnim udarcima pa ta iskustva mogu biti dragocena kod razrade OFANZIVNOG PROGRAMA. (Za širu informaciju pogledaj: D. M. Filipović/Specijalne forme samoodbrene /“Printmedia”/Beograd/2007. god. – drugo izdanje “Metafizika”/Beograd/2013. god.)

46) Praktično, ova poziciona situacija biće razrešena primenom tehničke varijacije izvedene iz PRVE OSNOVNE FORME KYOKUSHIJUTSU. Za širu informaciju vidi: D. M. Filipović/Kyokushinjutsu – metod samoodbrane /“Narodna knjiga”/Beograd/1999. god./str. 142-145. (Drugo izdanje – “Metafizika”/Beograd/2010.)

47) Druga poziciona situacija biće razrešena tehničkom varijacijom preuzetom iz TREĆE OSNOVNE FORME KYOKUSHIJUTSU. Za širu informaciju vidi: D. M. Filipović/Kyokushinjutsu – metod samoodbrane /“Narodna knjiga”/Beograd/1999. god./str. 150-153. (Drugo izdanje – “Metafizika”/Beograd/2010. godine.)

48) Treća poziciona situacija praktično je razrešena varijacijom ČETVRTE OSNOVNE FORME KYOKUSHIJUTSU. Za širu informaciju vidi: D. M. Filipović/Kyokushinjutsu – metod samoodbrane / "Narodna knjiga" / Beograd / 1999. god./ str. 268 kao i strane 306-307 – drugo izdanje "Metafizika"/Beograd/2013.)

49) U ovom slučaju poziciona situacija je razrešena tehničkom varijacijom DRUGE OSNOVNE FORME KYOKUSHIJUTSU. Za širu informaciju vidi: D. M. Filipović/Kyokushinjutsu – metod samoodbrane / "Narodna knjiga"/Beograd / 1999. god./ str. 146-149. (Drugo izdanje – "Metafizika"/Beograd/2010. godine.)

50) Ova poziciona situacija nožnog napada razrešena je tehničkom varijacijom izvedenom iz PETE OSNOVNE FORME KYOKUSHIJUTSU. Za širu informaciju vidi: D. M. Filipović/Kyokushinjutsu – metod samoodbrane / "Narodna knjiga" / Beograd / 1999. god. – Drugo izdanje – "Metafizika"/Beograd/2010. god. – str. 158-160.

51) Praktično, ova poziciona situacija odbrane od kombinovanog *karate* napada biće razrešena primenom tehničke varijacije PRVE OSNOVNE FORME KYOKUSHIJUTSU – (uporedi sa fusnotom br. 46).

52) Napominjem da to nisu borilački stilovi kako se uobičajeno misli nego takmičarska pravila borbi za koje se prijavljuju kandidati iz različitih stilova.

53) Primeri ograničenja pravila sportskih borbi sa punim kontaktom su brojni: kineski *Hong čuan* i japanski *Ashihara karate* – zabranjuju zadavanje udaraca rukom u glavu; japanski *Kyokushinkai karate* – zabranjuje udarce rukom u glavu i sve tehnike bacanja protivnika; korejanski *taekwondo* – generalno ograničava upotrebu ručnih udaraca i sve oblike bacanja protivnika; šaolinske *sanda* borbe slobodnim stilom – zabranjuju udarce kolenima i laktovima; tajlandski *muai thai* – ograničava udarce laktovima i direktne udarce kolenima. Uz to, udarci glavom strogo su zabranjeni u svim navedenim takmičarskim borbenim varijantama.

54) Mada OFANZIVNIM PROGRAMOM nožni udarac srednje visine – *mawashi geri chudan* nije predviđen za usavršavanje, zapazio sam da mnogi kandidati koji su solidno savladali *low kick*, sasvim spontano počinju da ga koriste u borbi kao bočni lučni udarac risom stopala u slabine, po svim tehničkim *mawashi geri* principima. Kandidatima koji pokazuju afinitet za usavršavanje i ove dodatne, programski neobavezne tehnike, to svakako treba dozvoliti. Primer: Vizuelna razlika između načina zadavanja standardnog niskog udarca *low kick* i nožnog udarca srednje visine *mawashi geri chudan*. (slike: FN54-A i FN54-B).



FN54-A



FN54-B

55) Za razliku od perfekcionistačkih zahteva koji preciziraju način izvođenja udarca *mae tobi geri jodan* u *karate* veštini (visoki skok i potpuno savijeno koleno odrazne noge) u OFANZIVNOM PROGRAMU KYOKUSHIJUTSU ova tehnika se radi mnogo slobodnije, sa skokom koji je dovoljan samo za toliko da udarna površina noge pouzdano pogodi glavu protivnika, bez opterećenja tehničkim finesama i estetikom. Primer: Vizuelna razlika između načina zadanja tehnički besprekornog udarca *tobi mae geri* i istog udarca u slobodnijoj verziji – (slike: 311/str. 90 i 393/str. 135).

56) Po osnovu zapažanja na okolnosti potpune nepredvidivosti pokreta koje rade agresivni ljudi u stanju pijanstva, u Šaolinu je (VIDI: fusnota br. 29) svojevremeno osmišljena veoma interesantna i atraktivna forma borenja – šaolin-ski stil “pijanog borca”.

57) Napominjem da se nasilni imovinski kriminalni napadi sa upotrebom vatrenog oružja odvijaju potpuno drugačije, što nije tema ove knjige.

58) Obavezan sam da naglasim da majstorstvo u borilačkim veštinama treba posmatrati samo kao jednu od dobrih predispozicija za bavljenje poslovima fizičkog obezbeđenja. Naime, obezbeđenje ličnosti i objekata je poseban ZANAT koji se ne može naučiti u borilačkim klubovima. To znači da, bez obzira na nivo majstorstva, zainteresovani kandidati moraju proći i posebnu specijalizovanu obuku ako poželevaju da se bave pomenutim poslom.

59) Osim navedena četiri redovna seminaru OFANZIVNOG PROGRAMA predviđen je još jedan, vanredni seminar, strogo zatvorenog tipa. Radi se o obuci u EKSTREMNOJ TAMESHIWARI-ju, razbijanje pune cigle udarcem dlanom *shotei* – *shuto*, ili veće količine crepova ubodnim udarcem vrhovima prstiju – *nukite*. Obuka se sprovodi individualno ili sa manjim grupama kandidata. Prisustvo na takvim seminarima je ograničeno isključivo na KYOKUSHINJUTSU majstore nivoa III DAN-a koji se pripremaju da polažu za IV DAN, a samo izuzetno za kandidate drugih stilova koji paralelno napredovanje nameravaju da ostvare u stilu *Kyokushinjutsu*.

60) **SAVET MAJSTORA KYOKUSHINJUTSU** – Jedino i osnovno telo koje može odlučivati o sudbini stila, odnosno, pitanjima od značaja za razvoj i opstanak *Kyokushinjutsu*. Konstituisano je kao neformalna grupa sastavljena od aktivnih majstora, a zasnovano je na majstorskoj etici i stilskoj privrženosti s pravom izjašnjavanja po strogoj hijerarhiji po principu – “jedan DAN jedan GLAS”.

LITERATURA

1.
Masutatsu Oyama – THIS IS KARATE – Tokyo 1975.
2.
Masutatsu Oyama – ADVANCED KARATE – Tokyo 1977.
3.
M. Nakayama – DYNAMIC KARATE – Tokyo 1975.
4.
Kazuzo Kudo – JUDO – TEHNIKE
BACANJA – “Mladost” – Zagreb 1976.
5.
Ljubomir Vračarević – REALNI AIKIDO
– SCRA Beograd 1996.
6.
Prof. dr Zoran Ćirković – TEORIJA
BORENJA – FSFV Beograd – 2006.
7.
D. M. Filipović – KYOKUSHIJUTSU
METOD SAMOODBRANE – “Narodna
knjiga” – Beograd 1999 (Drugo izdanje:
“Metafizika”/Beograd/2010. god.)
8.
D. M. Filipović – SPECIJALNE FORME
SAMOODBRANE – “Printmedia” – Beograd 2007.
9.
Mr Dragan M. Filipović – VUDANG ŠAN
– SVETA GORA TAOIZMA – “Printmedia” – Beograd 2007.
10.
Mr Dragan M. Filipović – BUDISTIČKI MANASTIR
ŠAOLINSU – “Narodna knjiga” – Beograd 2002.

SADRŽAJ

PREDGOVOR RECENZENTA.....	5
---------------------------	---

UVOD

SAMOODBRAMBENI SUKOB SA BORBENO OSPOSOBLJENIM NAPADAČEM.....	9
---	---

KONCEPT OFANZIVNOG PROGRAMA SAMOODBRANE.....	15
- TEHNIČKI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA.....	15
- ENERGETSKI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA.....	18
- TAKTIČKI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA.....	19
- ISKUSTVENI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA.....	20

PRVO POGLAVLJE

TEHNIČKI ASPEKT PROGRAMA OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU.....	23
---	----

KARATE KATE.....	25
------------------	----

SEIKEN TSUKI KATA.....	26
- TEHNIČKI ELEMENTI SEIKEN TSUKI KATE.....	26
- TAKTIČKA POSTAVKA SEIKEN TSUKI KATE.....	28
- TEHNIKA IZVOĐENJA SEIKEN TSUKI KATE.....	32

SHUTO KATA.....	35
- TEHNIČKI ELEMENTI SHUTO KATE.....	36
- TAKTIČKA POSTAVKA SHUTO KATE.....	37
- TEHNIKA IZVOĐENJA SHUTO KATE.....	38

GERI KATA.....	43
- TEHNIČKI ELEMENTI GERI KATE.....	43
- TAKTIČKA POSTAVKA GERI KATE.....	44
- TEHNIKA IZVOĐENJA GERI KATE.....	46

MUAY THAI KATA.....	51
- TEHNIČKI ELEMENTI MUAY THAI KATE.....	52
- TAKTIČKA POSTAVKA MUAY THAI KATE.....	53
- TEHNIKA IZVOĐENJA MUAY THAI KATE.....	56
KYOKUSHINJUTSU KUSHANKU KATA.....	62
- TEHNIČKI ELEMENTI KUSHANKU KATE.....	62
- TAKTIČKA POSTAVKA KUSHANKU KATE.....	65
- TEHNIKA IZVOĐENJA KUSHANKU KATE.....	78
OFANZIVNE SLOBODNE BORBENE KOMBINACIJE.....	91
USAVRŠAVANJE TEHNIČKOG ASPEKTA OFANZIVNOG PROGRAMA.....	98

DRUGO POGLAVLJE

ENERGETSKI ASPEKT PROGRAMA OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHINJUTSU..... 99

TAMESHIWARI.....	101
- RAZARAJUĆI EFEKAT BORBENE AKCIJE.....	101
- SPONTANA KOREKCIJA TEHNIČKIH PROPUSTA.....	102
- STICANJE I STABILIZACIJA BORBENOG SAMOPOUZDANJA.....	103

ORGANIZACIJA TRENINGA I POSTUPAK REALIZACIJE TAMESHIWARI TESTOVA.....	103
- NAČINI TESTIRANJA UDARCA.....	103
- PSIHO-FIZIČKO UVOĐENJE U TAMESHIWARI PRAKSU.....	105
- PROGRAMI TAMESHIWARI USAVRŠAVANJA.....	105
- UVODNI TAMESHIWARI PROGRAM.....	106
- UDARAC GLAVOM – HITAI TSUKI.....	106
- UDARCI LAKTOVIMA – HIJI ATE.....	108
- UDARAC KOLENOM – HIZA GERI.....	111
- DOVRŠAVAJUĆI NOŽNI UDARCI.....	112
- RUČNI DOVRŠAVAJUĆI UDARAC – TETTSUI.....	113

TAMESHIWARI USAVRŠAVANJE DIREKTNIH RUČNIH UDARACA PESNICOM.....	114
- SANCHIN IBUKI KATA.....	114

- SEIKEN TAMESHIWARI KATE.....	116
- PRVA SEIKEN TAMESHIWARI KATA.....	117
- DRUGA SEIKEN TAMESHIWARI KATA.....	118
- TREĆA SEIKEN TAMESHIWARI KATA.....	118
TAMESHIWARI USAVRŠAVANJE RUČNIH UDARACA	
OTVORENOM ŠAKOM.....	120
- TENSJO IBUKI KATA.....	120
- SHUTO TAMESHIWARI.....	121
- SHUTO TAMESHIWARI KATA.....	121
- SHUTO OROSHI UCHI TAMESHIWARI.....	122
- SHOTEI TAMESHIWARI.....	123
- PRVA SHOTEI TAMESHIWARI KATA.....	124
- DRUGA SHOTEI TAMESHIWARI KATA.....	125
- SHOTEI OROSHI UCHI TAMESHIWARI.....	127
TAMESHIWARI USAVRŠAVANJE NOŽNIH UDARACA.....	
- MAE GERI TAMESHIWARI.....	128
- USHIRO GERI TAMESHIWARI.....	132
- SOTO MAWASHI GERI TAMESHIWARI.....	133
- MAE TOBI GERI TAMESHIWARI.....	134
- TOBI USHIROUCHI MAWASHI GERI TAMESHIWARI.....	136
- GERI TAMESHIWARI KATA.....	137
EKSTREMNI TAMESHIWARI.....	138
USAVRŠAVANJE ENERGETSKOG ASPEKTA	
OFANZIVNOG PROGRAMA.....	141

TREĆE POGLAVLJE

TAKTIČKI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA

KYOKUSHINJUTSU.....143

TEORETSKI UVOD.....145

IPPON KUMITE.....146

- PRVI IPPON KUMITE.....147

- DRUGI IPPON KUMITE.....149

- TREĆI IPPON KUMITE.....151

- ČETVRTI IPPON KUMITE.....	153
- PETI IPPON KUMITE.....	155
- ŠESTI IPPON KUMITE.....	157
- SEDMI IPPON KUMITE.....	158
- OSMI IPPON KUMITE.....	160
JIYU IPPON KUMITE.....	161
- PRVI JIYU IPPON KUMITE.....	162
- DRUGI JIYU IPPON KUMITE.....	164
KYOKUSHINJUTSU RANDORI.....	165
- PRVA GRUPA RANDORI FORMI.....	166
- DRUGA GRUPA RANDORI FORMI.....	167
- TREĆA GRUPA RANDORI FORMI.....	167
USAVRŠAVANJE TAKTIČKOG ASPEKTA – OFANZIVNOG PROGRAMA.....	168

ČETVRTO POGLAVLJE

ISKUSTVENI ASPEKT OFANZIVNOG PROGRAMA

KYOKUSHINJUTSU.....	169
---------------------	-----

KYOKUSHINJUTSU KUMITE.....	171
----------------------------	-----

KONCEPT SPROVOĐENJA BORBENOG PROCESA.....	172
---	-----

KONTROLA I ANALIZA BORBENOG PROCESA.....	172
--	-----

PREGLED ZASTUPLJENIH TEHNIKA OPTIMALNO

UPOTREBLJIVIH U SLOBODNIM BORBAMA.....	175
--	-----

- UPOTREBNA VREDNOST TEHNIKE KRETANJE.....	175
--	-----

- UPOTREBNA VREDNOST RUČNIH BLOKOVA.....	177
--	-----

- UPOTREBNA VREDNOST NOŽNIH BLOKOVA.....	177
--	-----

- UPOTREBNA VREDNOST RUČNIH UDARACA.....	177
--	-----

- UPOTREBNA VREDNOST NOŽNIH UDARACA.....	178
--	-----

- UPOTREBNA VREDNOST TEHNIKA BACANJA I OBARANJA.....	184
---	-----

- UPOTREBNA VREDNOST JU JUTSU POLUGA.....	187
---	-----

USAVRŠAVANJE ISKUSTVENOG ASPEKTA

OFANZIVNOG PROGRAMA.....	188
AGRESIVNI BORBENO KVALIFIKOVANI NAPADAČ.....	188
- FRUSTIRIRANI BORBENO KVALIFIKOVANI NAPADAČ.....	189
- KRIMINOGENI BORBENO KVALIFIKOVANI NAPADAČ.....	193

PETO POGLAVLJE

SEMINARI PO PROGRAMU OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU.....	197
---	------------

SEMINARI OFANZIVNOG PROGRAMA.....	199
- SEMINAR OSNOVNOG TEHNIČKOG PROGRAMA OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU.....	200
- SEMINAR NAPREDNOG TEHNIČKOG PROGRAMA OFANZIVNIH FORMI KYOKUSHIJUTSU.....	208
- TAMESHIWARI SEMINAR OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU.....	213
- BORBENI KUMITE SEMINAR OFANZIVNOG PROGRAMA KYOKUSHIJUTSU.....	220

ŠESTO POGLAVLJE

PROGRAM POLAGANJA ZA MAJSTORSKI RANG ČETVRTI DAN – PO METODU KYOKUSHIJUTSU.....	227
--	------------

- USLOVI KANDIDATURE ZA ČETVRTI DAN.....	229
- TEHNIČKI DEO MAJSTORSKOG ISPITA ZA ČETVRTI DAN.....	230
- TAMESHIWARI TEST ZA ČETVRTI DAN.....	230
- BORBENI DEO MAJSTORSKOG ISPITA ZA ČETVRTI DAN.....	231
- TEORETSKI DEO MAJSTORSKOG ISPITA ZA ČETVRTI DAN.....	231
- MAJSTOR ČETVRTOG DANA.....	232

POGOVOR.....	235
FUSNOTE.....	237
LITERATURA.....	250

