

Napad je napad, nije samoobrana



Tehnike samoobrane, za muškarce i žene su u većini slučajeva slične, ali nikako nisu iste. Razlike su naizgled u malim ali vrlo bitnim detaljima. Zsigurno je najbolje da svaki pojedinac određene tehnike samoobrane uvijek prilagoditi sebi i svojim sposobnostima, kao i trenutnim mogućnostima njihove primjene u samoobrani

[David Stainko]

Počeci samoobrane svoje korijene imaju u najelementarnijim oblicima borenja koji su nastajali u cijelom svijetu, neovisno jedni o drugima.

Ovakva hipoteza je u velikoj mjeri potvrđena arheološkim istraživanjima koja su vršena u različitim dijelovima svijeta. Gotovo da nema zemlje koja nema i svoj autohtoni „izvorno-folklorni” oblik borenja ili neke od oblika igara koje zadovoljavaju nagonisku potrebu čovjeka za borbom kao i privikavanje na borbu za opstanak.

Tako možemo reći da je vještina samoobrane stara kao i čovječanstvo. Ljudi su oduvijek nastojali pronaći i razviti vještine pomoću kojih će se moći obraniti od napadača. Najveći čovjekov strah je zasigurno strah od smrti. Upravo taj strah, želja i nastojanje da se on prevlada, rezultiralo

je time da čovjek dobije snažan motiv za usavršavanje borilačkog umijeća te jačanje tijela, ali i duha s ciljem samoodržanja i obrane života. Stoljećima čovjek stječe borilačko iskustvo i akumulira ga te ga kasnije primjenjuje u raznim sukobima i borbama na život i smrt. Sve donedavno čovjek je bio siguran da će ga drugi ljudi poštivati ako bude jači i vještiji od njih.

Danas je život ljudske zajednice ipak nešto drugačiji i ljudi mnogo manje rješavaju borbom međusobne razmirice. U suvremenom društvu postoje različite institucije čija je zadaća da štite građane kao i njihova ljudska prava. Ipak, poznavanje tehnika vještine samoobrane nije suvišno. Čovjek koji se zna obraniti od napada zadržat će mir i hladnokrvnost u svakoj situaciji. Takav će čovjek znati bez straha i uzbuđivanja razgovarati s ljudima koji žele izazvati sukob ili ga napasti. Njegova smirenost te sigurnost su ujedno i njegova najbolja zaštita i

pomažu mu da mnogo rjeđe ili uopće ne bude napadnut. Samoobrana obuhvaća zaštitu vlastitog integriteta kako u fizičkom tako i u psihičkom smislu.

Manjak razumijevanja vodi do sukoba

Iako danas postoje razni stručnjaci koji se bave tematikom sukoba, analizirajući nastanak sukoba ili pronalaženju zadovoljavajućeg rješenja problema, problem sukoba ipak je prisutan.

Ponekad je čovjek i bez izravnog povoda izložen iznenadnom nasilju. Tada je protiv nasilja kao i napadača potrebna upotreba sile, a tu pomaže znanje upotrebe neke od borilačkih vještina te tehnika samoobrane, jer svaka osoba ima pravo na – nužnu obranu. Današnje moderne tehnike samoobrane moraju voditi računa o vremenu u kojem živimo, moraju biti učinkovite zadržavajući pritom svoj obrambeni karakter

jer nema kaznenog djela ako je počinitelj postupao u nužnoj obrani.

Zbog manjka razumijevanja često dolazi do različitih sukoba među ljudima. Mnogi takvi sukobi nažalost završe fizičkim sukobom pojedinaca ili grupa ljudi. Ljudi definiraju nasilje kao primjenu sile u svrhu zlostavljanja. Većina ljudi uglavnom ima predodžbu o tome tko su njihovi prijatelji, a tko neprijatelji. Najčešće se smatra da će napadač biti nama neka nepoznata osoba, neprijateljski raspoložena i zlih namjera. Uglavnom je to i točno ali zlostavljači mogu biti i mnogi drugi ljudi. Ponekad se događaju sukobi i među prijateljima ili vršnjacima i neovisno radi li se o mlađim ili starijim osobama. Različiti sukobi mogu se dogoditi na poslu, u školi, a mogu i unutar obitelji, i onda taj sukob utječe na cijelu obitelj.

Neki stručnjaci će reći da se moderna vještina samoobrane svakako temelji na istočnjačkim borilačkim vještinama. Takva tvrdnja bila bi samo donekle točna, jer danas se zna da svaka zemlja ima svoje borilačko umijeće, pa samim tim i određene tehnike samoobrane

Prevladava uopćeno mišljenje da su žrtve napada ili zlostavljanja fizički slabije osobe, kao na primjer starije osobe, invalidne osobe, osobe sitnije građe ili djeca, te uglavnom ženskog spola. Sva ta stereotipna mišljenja su samo djelomično točna, jer kada biste danas pogledali u statistiku, tko su sve bile žrtve nasilja, došli biste do iznenađujućih i pomalo šokantnih spoznaja.

Prema tim podacima žrtve nasilja, gotovo podjednako su, i žene i muškarci. Ipak, treba istaknuti i činjenicu da se žene uglavnom napada s drugačijim namjerama i drugim motivima nego muškarce.

Od davnina se je ženu uvjeravalo da će u njenu zaštitu stati otac, brat, muž ili zaštitnik i da će je oni braniti od napadača. Žena je u pravilu obično manja i slabija od muškarca, pa prema tome i od napadača. Ipak, odlučnoj i hrabroj ženi koja poznaje borilačke vještine to neće smetati da se obrani od zlostavljača. Zato je nužno potrebno educirati žene u znanju samoobrane.

Djeca su izložena izravnom, kao i neizravnom nasilju. Pod izravnim nasiljem, podrazumijeva se primjena fizičke sile. Tako su

Tko je David "Sensei" Stainko, novi autor u Zaštiti?



David "Sensei" Stainko, profesor kineziologije i viši organizator kineziološke rekreacije, rođen je u Rijeci 1962. godine. Od 1973.g. bavi se sa borilačkim vještinama, u početku u Budokai klubu Rijeka. Godine 1978 osniva Omladinski Budokai klub, koji sljedeće godine mijenja naziv u Klub borilačkih vještina „Viktorija“, te se registrira kod nadležnih organa kao prvi takvog nazivlja na području cijele tadašnje republike Jugoslavije i jedan od prvih u Europi.

Godine 1978. stječe zvanje 1 Dan Budokai, te zvanje instruktora (WAKO). Od godine 1981. intenzivno vježba boks i kick-boxing, da bi 1982. započeo vježbati i korejske vještine tae kwon do i tang so do. Godinu kasnije stječe zvanje majstora 3 Dan (Budokai), a nakon toga i zvanje instruktora za Jeet-kune do, te kung fu stil – thai chi. Godine 1986. stječe zvanje majstora crni pojas 4 Dan, kao i trenersko zvanje za kick-boxing i tang so do. Upoznaje se s vijetnamskom vještinom viet vo dao. 1987. godine stječe trenersko zvanje za

karate kyokushinkai.) Inače, sve od 1982. usavršava vještine aikido, judo, jiu – jitsu te kung fu wing-tsun. Godine 1988. stječe zvanje crnog pojasa 1 Dan shotokan, a usavršava te upotpunjuje znanje iz hrvanja te ruske vještine – sambo. Godine 1989. stječe zvanje srebrne rukavice i trenersku licencu za savate – boks, a godinu dana kasnije i zvanje 5 Dan kick-boxing (PKA). Od 1989. vježba i brazilsku vještinu capoeira, kao i hwa rang do, te pa kwa kung fu. Vježba s majstorima iz Engleske, Koreje, Amerike, Njemačke i Italije. U Domovinskom ratu bio je tenkist, izviđač-strijelac, te vojni policajac-strijelac.

Godine 1997. stječe uvjete za zvanje majstora MMA (Mixed Martial Arts), mješovita borilačka umijeća 6 DAN (25 godina izučavanja borilačkih umijeća). Od 2000. intenzivno proučava povijest borilačkih umijeća. Godine 2010. ispunjava uvjete za stjecanje majstorskog zvanja 7 dan MMS (Mixed Martial Scientists), stručnjak za mješovite borilačke znanosti.

Jedan je od osnivača nekoliko različitih saveza za borilačke vještine i sportove, također je i savezni sudac za boks, karate (WUKO) kao i tae kwon do (ITF), te međunarodni sudac za kick-boxing, te savate boks. Autor je više različitih članaka iz borilačkih umijeća i sportova, te je dopisnik kao i savjetnik za više različitih časopisa u zemlji i inozemstvu. Kao takmičar bio je sudionik na četiri europska i tri svjetska prvenstva, a prvak Europe je bio 1986. godine, da bi 1987. ušao u reprezentaciju Europe. Godine 1988. bio je drugi na prvenstvu svijeta (WMMAF). Danas radi kao profesor iz predmeta tjelesna i zdravstvena kultura, te kao savjetnik i stručna osoba iz domene borilačkih umijeća i sportova.

Godine 2018. steći će uvjete za 8 DAN, kada će imati više od 55 godina života i 45 godina vježbanja i proučavanja borilačkih umijeća.

djeca često zlostavljana u školi, školskom igralištu ili na ulici. Upravo zato dobro je poticati dijete da se bavi nekim borilačkim sportom.

Suvremene tehnike samoobrane
Česte žrtve napada su i pojedinci raznih

profesija koji zbog posla moraju biti u kontaktu s drugim ljudima, a među kojima ima i onih koji su za njih potencijalna opasnost te mogući nasilnik. Takvih, nazovimo ih rizičnih profesija, ima prilično mnogo i onima koji obavljaju takve profesije svakako se preporuča vježbanje



neke od borilačkih vještina, kao i poznavanje tehnika samoobrane.

Suvremene tehnike samoobrane svakako se temelje na različitim borilačkim umijećima. Većina, tih borilačkih vještina je svima već odavno poznata. Svako je vrijeme donosilo nova saznanja, i neke nove tehnike, kao i već od prije oprobane tehnike samoobrane. Mnoge su tehnike danas poboljšane na temelju iskustva. Određene tehnike odbačene su kao nedovoljno učinkovite, dok su neke druge tehnike osuvremenjene. Neke stare tehnike su ponovno postale popularne, kao i neki zahvati koji ranije nisu bili dovoljno isticali u obrani.

Osnovni princip, koji vrijedi za samoobranu je princip: „Što jednostavnije - to bolje“. Zato u izboru modernih tehnika samoobrane, treba posebno voditi računa o vremenu kao i prilikama u kojima živimo. Treba voditi računa o široj te raznolikoj populaciji ljudi, kao i o najučinkovitijim tehnikama primjerenim za svakog pojedinca, bez obzira na njegove sposobnosti, dob ili spol. Treba voditi računa i o raznolikosti tehnika, a koje su primjenjive za specifične skupine ljudi. Tehnike treba modificirati i prilagoditi određenoj skupini ili pojedincu. Suvremene tehnike, zato moraju biti najbolji izbor raznolikih tehnika, a koje će biti efikasne, ali ne i suviše komplicirane, naročito za širu populaciju. Posebno treba voditi računa da većina ljudi iz šire populacije nema nikakva znanja iz borilačkih umijeća, pa tako ni iz umijeća samoobrane.

Neki stručnjaci će reći da se moderna vještina samoobrane svakako temelji na istočnjačkim borilačkim vještinama. Takva tvrdnja bila bi samo donekle točna, jer danas

se zna da svaka zemlja ima svoje borilačko umijeće, pa samim tim i određene tehnike samoobrane. Govoriti da su neke tehnike bolje samo zato jer dolaze iz Istoka ili Zapada nije razborito niti ispravno. U mnogim zemljama svijeta mogu se pronaći efikasne tehnike samoobrane, od kojih su neke vrlo pogodne i za današnju primjenu. Neke tehnike treba malo modificirati ili osuvremeniti, ali u svojoj osnovi one su vrlo dobre i korisne za širu populaciju.

Konstatacija da je napad najbolja obrana, bila bi primjenjiva u sportskoj borbi, kao ponekad i u razmiricama uličnih grupa nasilnika, ali nikako ne u samoobrani

Svakako da istočnjačke vještine poput juda, karatea, aikida, jiu jitsua, kung fua ili tae kwon doa, čine temelje tehnika za većinu zahvata samoobrane. Ipak ne treba zaboraviti da postoje i mnoge druge borilačke vještine koje su nastale upravo iz želje za samoobranom. Svakako da tu spadaju i vještine poput hrvanja, boksa ili francuskog boksa. Ne treba zanemariti niti druge vještine, poput vještina iz Brazila kao što su capoeira ili brazilian jiu-jitsu (BJJ), li ruske vještine samoobrane a koje su kompletirane u sportu sambo (samoobrana bez oružja).

Ipak, za cjelovito znanje tehnika samoobrane, trebalo bi svakako istaknuti neke vještine, poput japanske borilačke vještine ko-budo ili francuske vještine la canne. Možemo spomenuti i azijske vještine kao što su kali, escrima, bando, vijetnamski viet

vo dao ili burmanski caliradman. Tu spadaju i neke vještine koje su danas manje poznate kao engleska vještina borbe štapom, a koja je danas gotovo pa zaboravljena - cudgelling (mnogo su poznatije prije navedene kali, escrima, caliradman, calaripajat ili francuska la canne).

Neke vještine samoobrane uključuju i različite tehnike rukovanja s određenim priručnim sredstvima, kao što su lepeza, olovka, igla, pojačivač udarca (kongo ili bokser), bič (remen), srp (srpoliko oruđe), te priručna sredstva poput; kišobrana, metle, raznih sprejeva, ključeva, odjevnih predmeta, obuće, torbi, novina i dr. Svakako tu treba spomenuti i upotrebu danas popularnih sredstava u svrhu samoobrane a to su razni sprejevi za nadraživanje (suzavac, kihavac i sl.), kao i razni elektro šokeri (nekada zvani goniči stoke, zbog njihove osnovne svrhe).

Jedan dio tehnika iz samoobrane istovjetan je u nekoliko različitih borilačkih vještina, pa ne treba čuditi ako isti zahvat kao vlastiti svojataju u više borilačkih vještina. Borilačkih vještina, ima vrlo mnogo, a prije smo naveli samo neke od njih čije su tehnike pogodne za samoobranu. Naravno, da se tu mogu naći i mnoge druge borilačke vještine.

Nemojte se braniti na istovjetan način

Mnogi zahvati su modificirani, te bolje prilagođeni današnjem vremenu kao i prilikama u kojima živimo. Svako novo vrijeme, donosi i nova saznanja, pa tako i nove "moderne" tehnike. Bolje rečeno, stare - modificirane tehnike, koje se sad pod novim nazivom, prikazuju kao nove



moderne tehnike, kao npr. Izraelska krav maga ili Ruska systema i dr.

Konstatcija da je napad najbolja obrana, bila bi primjenjiva u sportskoj borbi, kao ponekad i u razmiricama uličnih grupa nasilnika, ali nikako ne u samoobrani. Onaj koji će napasti prvi svakako je u određenoj prednosti, ali napad nije samoobrana i nikada to neće biti. Samo protunapad. Onaj koji bi napao prvi, teže će dokazati samoobranu, pa može snositi posljedice kao napadač. Upravo iz tog razloga u samoobrani je nužno biti pripravan na različitu vrstu napada, te spriječiti napadača adekvatnom mjerom (razne blokade udaraca, ili uhvati), nakon čega se može krenuti u protunapad.

Nemojte se braniti na istovjetan način, kada vas netko samo lakše uhvati ili odgurne, kao i ako vas napadne udarcem ruke ili noge. Najčešće će napadač-zlostavljač biti snažniji od vas, tada ćete ga u samoobrani biti prisiljeni udariti najjače što možete kako bi obrana bila učinkovita. Ako vi niste prvi udarili, već se samo branite, nemojte se plašiti da ćete prijeći granicu nužne obrane, već se branite od napadača, hrabro, snažno i odlučno. Ukoliko napadača niste udarili snažno, uslijedit će njegov drugi napad, a koji može biti još žešći i pogubniji po vas. Nikada ne podcjenjujte napadača.

Ukoliko procijenite da je napadač nadmoćan, odmah nastojte pronaći neko oruđe ili oružje koje vam je pri ruci i može vam poslužiti u samoobrani. Iznimno je teško obraniti se od istovremenog djelovanja dvojice napadača. Ovdje treba slijediti osnovni savjet u samoobrani: „Obranite se od jednog napadača, a zatim se okrenite drugom“. Da pojasnimo: Osnovna je

taktika čovjeka koji je suočen s napadom dvojice ili više napadača, da svoju obranu pretvori u dvije borbe protiv jednog napadača, umjesto da istovremeno vodi jednu borbu protiv dva ili više napadača.

Ispravan odabir pravog sredstva za samoobranu, te pravi trenutak za njegovo korištenje, od presudne su važnosti za ishod samoobrane

Napad oruđem ili oružjem, najopasnija je vrsta napada. Ponekad oruđe može biti opasno kao i oružje. Nema razlike, ukoliko napadač u ruci drži nož, škare, skalpel, odvijač, čekić, sjekiru, željeznu šipku, ili vas napada nekim drugim oruđem ili oružjem. Takav je napad iznimno opasan i treba ga shvatiti ozbiljno. Onaj koji vas napada oruđem ili oružjem, sigurno ima želju da vas ozbiljno ozlijedi, pa možda čak i ubije. Nemojte razmišljati o tome koliko je napadač odlučan u svojoj nakani da vas ozlijedi, već budite spremni da se obranite.

Ako ste svjedok napada na neku stariju osobu, ženu, dijete ili osobu koja nije u stanju sama se obraniti, možda ćete biti prisiljeni da im priskočite u pomoć. Ukoliko ste svjedok takvom napadu, a oko vas nema nikoga tko im može ili želi pomoći, morat ćete sami donijeti odluku kako im pomoći.

Većina ljudi ne zna da oruđe može služiti i kao oružje za potrebe samoobrane. Neka oruđa – oružja, su svakome i u svako doba nadohvat ruke, ali ih mnogi uopće ne primjećuju te ne znaju kako ih upotrijebiti u samoobrani. Obična olovka, knjiga, remen, igla za kosu, kišobran, ključevi, torba, cipela, metla ili neki priručni alat,

može odlično poslužiti u nuždi, za potrebe samoobrane.

Ponekad oružje samoobrane mogu biti i ženski nokti, a ponekad će to biti neka turpijica, kist, skalpel ili škarice. Izbor je iznimno velik, ali treba znati kako se koristiti određenim predmetom u svrhu samoobrane. Danas ima veliko mnoštvo specijaliziranih trgovina upravo za prodaju raznih rekvizita koja se koriste za svrhu samoobrane. Tako se tu mogu naći razne vrste boksera, razni sprejevi, elektrošokeri, palice, te mnogi drugi predmeti.

Vrlo je važno da se u trenutku napada, u obrani, znadete koristiti s onim što vam je pri ruci, a ne da razmišljate o onom što vam je u kući, autu ili u torbi. Velika je mogućnost, da u trenutku napada nećete moći birati sredstvo, već ćete se morati poslužiti onim što vam je u tom momentu pristupačno. Ispravan odabir pravog sredstva za samoobranu, te pravi trenutak za njegovo korištenje, od presudne su važnosti za ishod samoobrane. Neka oružja, bolja su za korištenje na većoj udaljenosti, dok su neka druga pogodnija za blisku borbu. Dobro iskoristite ono što vam je pri ruci, jer ponekad i čaša vrućeg čaja ili kave može odlično poslužiti u samoobrani. Ukoliko vruću tekućinu bacite u lice napadača, takva reakcija može vam dati željenu prednost i zbuniti napadača.

Tehnike samoobrane, za muškarce i žene su u većini slučajeva slične, ali nikako nisu iste. Razlike su naizgled u malim ali vrlo bitnim detaljima. Zsigurno je najbolje da svaki pojedinac određene tehnike samoobrane uvijek prilagoditi sebi i svojim sposobnostima, kao i trenutnim mogućnostima njihove primjene u samoobrani. ■