



# Udarac u skoku jedan od najljepših, ali i motorički najzahtjevnijih



David "Sensei"  
Stainko,  
prof. kineziologije

## Udarci u skoku su jedna od najpopularnijih tehnika u borilačkim vještinama

Vježbanje raznih udaraca u skoku jedan je od najljepših, ali i motorički najzahtjevnijih dijelova treninga u borilačkim vještinama. Mnogi majstori borilačkih vještina izvode razne udarce u skoku od kojih su neki uistinu zadivljujući, a po svojoj atraktivnosti i ljepoti izvođenja plijene pažnju promatrača. Stručnjaci za borilačke vještine se slažu s tezom da tehnike izvođenja udaraca u skoku spadaju u naprednu tehniku u borilačkim vještinama.

Izvođenje skokova za pokazivanje borbene spretnosti i snage, kao i izvođenje udaraca u skoku ima svoju dugu povijest i tradiciju u mnogim borilačkim vještinama širom svijeta. Mogli bismo reći da nema zemlje u svijetu u kojoj se nisu u sklopu prikaza borbene spretnosti izvodili i razni skokovi preko prepreka.

### Povijest preskoka

Još u vrijeme starih Grka, u mjestu Knosos izvodili su se preskoci preko bika, dok su kasnije širom svijeta bila poznata takmičenja u preskakanju konja. Takva se takmičenja spominju u Europi (Španjolskoj, Francuskoj, Engleskoj, Skandinavskim zemljama, na Balkanu, kao i u Rusiji, Ukrajini, Poljskoj), ali i u Kini, Mongoliji, Koreji, Japanu, te u Australiji, kao i nekim dijelovima Južne i Sjeverne Amerike. U Africi su posebno pozna-



**Učinkovitost udaraca iz skoka u borbi ovisi o tome koliko je osoba koja izvodi takav udarac tehniku skoka već prije dobro uvježbala te je li izabrala pravi udarac iz skoka, odnosno onaj koji i treba izvesti u tom trenutku**

ti skokovi plemena Watusi iz Sjeverne Afrike, koji skaču u vis s malih uzvišenja nastambi termitnjaka. Također, u mnogim dijelovima svijeta poznate su povijesne legende u kojima se spominju ratnici koji su preskočili razne prepreke poput nakupina kamenja, vatrenih pre-

preka ili rijeke, ili su preskakivali preko zabodениh koplja.

Neki povjesničari borilačkih vještina smatraju da su udarci u skoku nastali kako bi se pješak mogao obraniti od napadača koji je na konju, ili na nekom drugom povišenju, npr. na borbenim



kolima. Takvih je slučajeva izvođenja udaraca u skoku zabilježeno u povijesnim legendama širom svijeta. Svakako bi to mogli uzeti kao jedan od razloga uvježbavanja i izvođenja udaraca u skoku, u borilačkim vještinama, ali nikako nije i jedini. Prije svega trebalo bi učiniti određenu podjelu udaraca iz skoka, i to prema fazama koje se izvode u tehnici izvođenja udaraca u skoku. Podjela se također izvodi i prema različitim načinima izvođenja udaraca iz skoka tj. prema njihovoj svrsi i cilju koji se želi ostvariti takvim udarcem od nosno akcijom u kojoj se izvodi takav udarac. Udarce iz skoka tako možemo podijeliti na tri osnovne skupine, a to su – udarci iz skoka (jumping kicks), leteći udarci iz skoka (flying kicks) i akrobatski udarci iz skoka (acrobatic kicks).

Osnovna podjela udaraca u skoku je prema načinu na koji se takvi udarci izvode - fazu odraza, fazu leta tj. izvođenje udarca i fazu doskoka. Za razliku od njih, u tehnici izvođenja letećih udaraca iz skoka, ima jedna faza više, a to je faza zaleta. Tako osnovnu tehniku izvođenja letećih udaraca iz skoka dijelimo na fazu zaleta, fazu leta koja je znatno duža u odnosu na tehniku udarca iz skoka, fazu izvođenja udarca i fazu doskoka.

### Vrste udaraca iz skoka

**Jumping kicks** - udarci iz skoka se izvode bez zaleta skokom iz mjesta i na način da je za dešnjake lijeva noga odrazna dok je kod ljevaka odrazna noga desna. Znači dešnjaci se odražavaju lijevom nogom, dok desnom nogom najprije vrše zamah koji se kasnije pretvara u udarac. Najčešće se udarci iz skoka izvode iz stava u kojem je lijeva noga prednja, a desna noga je zadnja i njome se izvodi udarac. Svi udarci se izvode skokom iz mjesta, a vrlo rijetko se koristi i mali zalet od svega jednog ili dva koraka. Lijeva noga koja je bila odrazna kod izvođenja udaraca iz skoka će biti i noga na koju će se doskočiti.

**Flying kicks** - leteći udarci iz skoka se izvode na način da se vježbač zaleti prema cilju, a pri izvođenju uzima zalet od nekoliko koraka, najčešće od pet do sedam trčućih koraka, a može se uzeti i duži zalet od sedam do devet trčućih koraka. U vrlo rijetkim slučajevima uzet će se i duži zalet od devet do 12



trčućih koraka. Tako se kod izvođenja letećih udaraca iz skoka najčešće uzima zalet dužine od sedam do deset metara, a rijetko kada duži, i to do maksimalne dužine od 14 metara. Faza leta je mnogo duža, a i visina skoka je daleko veća nego kod običnih udaraca iz skoka. Dešnjak se odražava lijevom nogom dok desnom vrši udarac. Nakon izvođenja udarca, doskok se vrši na lijevu nogu.

**Acrobatic kicks** – akrobatski skokovi su skokovi u kojima se skakač vrtili oko svoje osi, izvodi salta ili razne okrete, te ponekad izvodi i tri ili više udaraca zaredom. Akrobatski skokovi rijetko se izvode skokom iz mjesta (kao na primjer u izvođenju butterfly kick u wu shu stilu), već uglavnom s manjim ili većim zaletom. Također, akrobatski skokovi se mnogo rjeđe izvode u borilačkim vještinama, jer je njihova stvarna primjena uglavnom zanemariva, a njihovo se izvođenje često svodi na samu atrakciju, u kojoj izvođač želi prikazati neke od svojih akrobatskih sposobnosti.

Za dobro izvođenje raznih udaraca iz skoka potrebno je da vježbač ima jak odraz, ali i dobru fleksibilnost te dobru koordinaciju pokreta, dok su za izvođenje akrobatskih skokova poželjne i dobre akrobatske sposobnosti. Osoba koja želi dobro izvoditi udarce iz skoka treba učestalo vježbati razne skokove i izvoditi različite vježbe eksplozivnosti -

explosive training, kao i razne plyometrics vježbe (plyo+metric na latinskom znači mjerljivo povećanje).

Za izvođenje udaraca iz skoka majstor, odnosno vježbač borilačkih vještina, mora imati dobro razvijene trbušne mišiće te mišiće nogu.

**Izvođenje skokova za pokazivanje borbene spretnosti i snage, kao i izvođenje udaraca u skoku ima svoju dugu povijest i tradiciju u mnogim borilačkim vještinama širom svijeta**

Često se postavlja pitanje ima li uopće smisla izvoditi udarce iz skoka u borbi, te kolika je uistinu svrha od takvih udaraca. Neki smatraju da je izvođenje udaraca iz skoka u borbi beskorisno i nadasve opasno po borca koji izvodi takvu tehniku. Mnogi, koji su poklonici takve teze o besmislenosti izvođenja takvih udaraca u borbi, imaju i opravdane razloge jer smatraju da je takva tehnika previše riskantna i neučinkovita i u sportskoj i u uličnoj borbi. Činjenica je da borac koji izvodi udarac u skoku, dok se nalazi u zraku, nema oslonac i zbog toga ga je lakše srušiti na tlo. Također, mnogi se pitaju kolika je uistinu učinkovitost tj. snaga pojedinih takvih udaraca. No, ima i mnogo onih koji smatraju udarce iz skoka korisnima, a razloge za to crpe iz instinktivnih reakcija.



Svima je dobro poznata priča o počecima nastajanja borilačkih vještina, o legendarnom Hramu Shaolin i njegovim majstorima borilačkih vještina, koji su kreirali razne borilačke stilove na način da su promatrali, a kasnije i oponašali razne životinje u borbi. Nepobitna je činjenica da se mnoge domaće i divlje životinje instinktivno služe napadom ili obranom iz skoka. Mačka, pas, pijetao ili guska mogu napadača udariti u skoku. Također i mnoge divlje životinje poput vuka, lisice, jelena, tigra, leoparda, majmuna, klokana, udariti će napadača u skoku. Čak i životinje poput medvjeda, pojedinih ptica ili nekih zmija instinktivno će ponekad skočiti na napadača. Broj takvih životinja je prevelik da bismo govorili o slučajnosti. Očito je da se mnoge životinje instinktivno u svojoj borbi za preživljavanje koriste obranom ili napadom iz skoka.

Ako to instinktivno čine mnoge različite životinje, zašto to ne bi činio i čovjek? Zasigurno je da su takvo stajalište zagovarali i veliki drevni majstori kung fu vještine, tae kwon doa, karatea, kao i mnogi drugi. Možemo spomenuti legendarnog hrvača Joe „Jumping“ Savoldija koji je 1934. godine, prvi u tehniku catch wrestling unio i udarac danas poznat pod nazivom drop kick. Udarac je navodno nastao tako da je Savoldi oponašao australske klokane u borbi.

Učinkovitost udaraca iz skoka u borbi ovisi o tome koliko je osoba koja izvodi takav udarac tehniku skoka već prije dobro uvježbala te je li izabrala pravi udarac iz skoka tj. onaj koji i treba izvesti u tom trenutku.

Primjena udaraca iz skoka se razlikuje u različitim stilovima borilačkih vještina. Tako, primjerice, borac (takmičar) u pojedinim borilačkim sportovima, ako izvede udarac iz skoka u borbi ostvarit će više bodova, što mu može osigurati pobjedu. Također i u uličnoj borbi ponekad se udarac iz skoka izvodi iz kontranapada, a ponekad zbog napada na protivnika ili više njih. Borci se često odlučuju na izvođenje raznih udaraca iz skoka kako bi držali napadača na većoj udaljenosti. Ukoliko je udarac iz skoka uspješno izveden, on ima svoju veliku razornu snagu, jer se u snagu samog udarca ubraja i težina osobe koja izvodi udarac, kao i kinetička sila.

Tehnike udaraca iz skoka izvode se



### Stručnjaci za borilačke vještine se slažu s tezom da tehnike izvođenja udaraca u skoku spadaju u naprednu tehniku u borilačkim vještinama

u mnogim stilovima borilačkih vještina, kao na primjer u korejskim stilovima – hapkido, hwa rang do, tang so do, i posebno u vještini tae (jumping kick) kwon do, u različitim stilovima karatea i kung fua, ali i u jiu jitsu te aikido vještini pod nazivom tobi ashi (tehnikе u skoku). Također udarci iz skoka se izvode i u mnogim drugim stilovima, kao na primjer u muay thayu (poznat je udarac koljenom iz skoka), capoeiri, calaripajatu i mnogim drugim.

Najčešće se izvode jumping front kick (tobi mae geri/twio ap chagi), jumping roundhouse kick (tobi mawashi geri/twio dolyo chagi) i najatraktivniji jumping ili flaying side kick (tobi yoko geri/twio yop chagi). Jumping front kick se izvodi i u kati (poomsae), kao i u tae kwon do formi - tae geuk pal jang. U skoku se mogu izvesti i razni udarci rukom.

Godine 1977. korejski tae kwon do (hwa rang do) majstor dr. Yoo Bang Lee

je u Americi pred svjedocima izveo udarac iz skoka do nevjerojatne visine od tri metra i 66 centimetara.

I danas mnogi majstori borilačkih vještina izvode različite udarce iz skoka do visina i preko tri metra. Izvođenje udaraca iz skoka na tako velikim visinama je uistinu zadivljujuće, pogotovo ukoliko znamo da je atletski svjetski rekord u skoku u vis 245 centimetara i drži ga Kubanac Javier Sotomayor. Još je impresivnije ukoliko se zna da su majstori borilačkih vještina koji izvode takve udarce iz skoka na tako velikim visinama prosječne visine od 172 centimetra do maksimalno 178 centimetra za razliku od atletičara - skakača u vis, koji su svi preko 190 centimetara. Uz to, skakači u vis - atletičari, imaju na nogama posebnu obuću za atletičare, a doskaču na mekane strunjače koje su debljine i do 80 centimetara.

Neupućeni promatrači misle kako se visoki udarci iz skoka izvode i u drugim sportskim aktivnostima kao na primjer u nekim plesovima poput baleta ili hip-hopu, kod vježbi navijačica, u gimnastici, ili u nekim ekstremnim sportovima kao parkour, no postoji osnovna i vrlo bitna razlika u samom izvođenju. U borilačkim vještinama kada izvođač izvodi udarac iz skoka, izvodi ga s osnovnom svrhom da njime udari protivnika ili neku metu, drugim riječima osnovna svrha je udarac. U nekim sportovima se također izvodi udarac iz skoka sa svrhom udarca, kao na primjer u nogometu, ali se udarac izvodi po lopti.

Mnogi poznati majstori iz različitih stilova borilačkih vještina bili su vješti u izvođenju udaraca iz skoka te često demonstrirali njihovo izvođenje i objašnjavali tehniku izvođenja pojedinih udaraca iz skoka, letećih udaraca iz skoka ili pak akrobatskih udaraca iz skoka, a svakako bi trebalo istaknuti poznatog majstora i glumca Bruce Leea, čije se izvođenje letećeg bočnog udarca smatra jednim od najboljih primjera, kao i izvođenje kick boxer majstora Joe Lewisa.

Također treba spomenuti i poznatog tae kwon do majstora Hee Il Cho, koji u svojim knjigama objašnjava izvođenje različitih tehnika udaraca iz skoka te majstore tae kwon do vještine Yeon Hwan Parka, Jong Soo Parka, He Young Kima, Sang H. Kima, Paul G. La Vettea, Steven Hoa i posebno demonstracijski tim - Kukkiwon. ■