



## OSNOVE SAMOBRANE

# U samoobrani postoji krug sigurnosti - potrudite se ostati u njemu!

Ispravan obrambeni stav treba pridonijeti tome da svaki zahvat obrane uspije, a svaki će pojedinac sam odabrati, i prema svojim potrebama, korigirati stav koji njemu najviše odgovara u pojedinom trenutku



David "Sensei"  
Stainko,  
prof. kineziologije

**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 tj. vladanje nekim osnovama samoobrane, jer svaka osoba ima pravo na nužnu obranu. Ljudi su oduvijek nastojali pronaći i razviti vještine pomoću kojih će se moći obraniti od napadača, te su u tu svrhu primjenjivali razna znanja iz borilačkih vještina koja se danas smatraju osnovama samoobrane.

Ukoliko se želite uspješno obraniti od napada, potrebno je poznavati neke osnovne tehnike i imati osnovna znanja iz borilačkih vještina.

Osnove samoobrane podijelili smo na dvanaest poglavlja, a to su:

- Osnovni stavovi
- Osnovne blokade
- Kako udariti?
- Osnovni udarci rukom
- Osnovni udarci nogom
- Osnovni udarci laktom
- Osnovni udarci koljenom
- Osnovna gušenja
- Izmicanje, eskiviranje, sagibanje
- Kako pasti?
- Osnovna bacanja
- Osnovne poluge



### Osnovni stavovi

Stav je naziv za položaj nogu spram tijela; ispravan položaj tijela temeljni je preduvjet dobre obrane. Gard je položaj ruku spram tijela koji omogućuje zaštitu glave i trupa od zlostavljačeva napada. Dobar i pravilan stav, gard, kao i hvat protivnika, omogućuju učinkovito suzbijanje protivnikova napada.

Temeljni stavovi, gard i hvat primjenjuju se u osnovnim borbenim uvjetima za borbu u stojećem stavu kao i za borbu na tlu. Dobar stav, zavisi najčešće od dobro postavljene donjeg dijela tijela (položaja nogu), a mijenja se ovisno od toga brani li se čovjek ili napada. U izvođenju tehnika samoobrane broj stavova je sveden na minimum, ali moraju prvenstveno osigurati dobru stabilnost te ravnotežu tijela u optimalnim granicama. U samoobrani, dobar stav mora omogućiti dobru zaštitu tijela. Također, uz dobru stabilnost, treba omogućiti, po potrebi, i brzo djelovanje.

Ispravan obrambeni stav treba pridodijeliti tome da svaki zahtjev obrane uspije, a svaki će pojedinac sam odabrati, i prema svojim potrebama, korigirati stav koji njemu najviše odgovara u pojedinom trenutku. U odabiru ispravnog stava treba voditi računa i o potrebi kretanja, a koje treba biti lagano i brzo. Uvijek se treba voditi računa da se iz jednog stava može lako prijeći u drugi, kao i ponovno vratiti u prijašnji stav (osnovni), a u kojem se osjećamo najugodnije. Izbor obrambenog stava ovisit će o samom trenutku napada, koji ovisi o napadaču, ali i o našoj brzini kretanja i djelovanja. Kod brzine kretanja uvijek treba voditi

računa o ravnoteži tijela. Također, treba voditi računa i o prikladnoj daljini iz koje se možete dobro braniti.

Pazite: Uvijek držite ruke u gardu stisnutim šakama, štiteći prvenstveno glavu. Bradu uvijek spustite prema grudima, a kada udarate, izdišite i vičite.

### Osnovne blokade

Blokadama zaustavljamo ili skrećemo udarce protivnika. Izbor blokade ovisit će o danom trenutku tj. o napadaču, jer kako ne postoje dva istovjetna napada tako ne postoje ni dvije iste blokade. Blokade su u samoobrani često važnije od udaraca, jer već dobro izvedena blokada može zlostavljača uvjeriti da je daljnji napad beskoristan. Također, nakon

dobro izvedene blokade, može se lakše krenuti u protunapad, a napad je najbolja obrana. Čovjek, kad je napadnut, instinktivno će učiniti jednu od blokada: donju, gornju, vanjsku ili unutarnju, a one će ovisiti o mjestu na koje je napad izveden.

Treba voditi računa i o tome udara li nas napadač rukom ili nogom.

Također, uvijek je bolje blokadu izvesti stisnutom šakom nego kod izvođenja imati otvoren dlan. Kod blokada koje se izvode otvorenim dlanom često dolazi do povrede prstiju, a to za pojedine profesije može značiti privremeni ili trajni prekid rada.

Blokada treba zaštititi mjesto od napadačeva udarca, ali i cijelo tijelo, pa tako i prste ruku. Ukoliko blokada nije dobro

## Obrana od nenaoružanog napadača

Protunapad je najbolja obrana. Napominjemo "protunapad" jer iako je napad najbolja obrana, ukoliko biste vi "napali prvi" - time biste vi postali zlostavljač. Onaj koji će napasti prvi svakako je u određenoj prednosti, ali napad nije samoobrana i nikada to neće biti. Samo protunapad.

Upravo iz tog razloga u samoobrani je nužno biti pripravan na različitu vrstu napada, te spriječiti napadača adekvatnom mjerom nakon čega se može krenuti u protunapad.

"Vaša pažnja, mora biti usredotočena na to da predvidite šta napadač kani učiniti i prije nego vas napadne, kako biste bili spremni za dobar protunapad" (Chuck Norris - Winning tournament karate - Tang so do).

Vrlo je važno znati da samoobrana nije sportska borba. Na ulici nema suca, koji će kao u sportu zaustaviti napadača, kazniti ga zbog nesportskog udarca, opomenuti ga zbog grubosti ili ga diskvalificirati zbog zabranjenog zahvata.

Nemojte se braniti na istovjetan način kada vas netko samo lakše uhvati, odgurne ili pljusne, kao u slučaju ako vas napadne udarcem ruke ili noge.

Ako vi niste prvi udarili, već se samo branite, nemojte se plašiti da ćete prijeći granicu nužne obrane. Branite se 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 nemojte podcijeniti napadača. Ukoliko procijenite da je napadač nadmoćan, odmah nastojite pronaći neko oruđe ili oružje koje vam je pri ruci i može vam poslužiti u samoobrani.

izvedena, te je došlo do povrede, napadač je uspio u svom napadu. Ako je prilikom napada došlo do vaše povrede, daljnja samoobrana će biti otežana. Upravo iz tog razloga svaka blokada mora biti dobro izvedena.

Kod izvođenja blokada u samoobrani vrijedi pravilo: stisni šaku te čuvaj prste. Dok će dobar poznavatelj borilačkih vještina većinu svojih blokada izvoditi otvorenim dlanom, u samoobrani takvo izvođenje može biti vrlo opasno. Upravo je zato u samoobrani, povreda prstiju ili prsta vrlo česta pojava (uglavnom strada palac ili mali prst). Nije rijetka pojava da se povrijede i oni koji misle da nešto znaju o samoobrani, ili treniraju neku od borilačkih vještina. Vježba, kao i sportska borba su jedno, a samoobrana od napada, nešto sasvim drugo. Samoobrana je u mnogim slučajevima, borba na život ili smrt. U uličnoj borbi, nema zaštitne opreme, npr. rukavica ili štitnika. Vaša je zaštitna oprema samo ono što vam je dostupno tj. ono čime se znadete koristiti.

### Kako udariti?

Rekli smo da kod neispravne tehnike izvođenja blokade može doći do povrede prstiju ruke, to isto vrijedi i za neispravnu tehniku pri izvođenju udarca.

“Nepravilno ili loše stegnuta šaka lako će se ozlijediti, a neke povrede šake nisu samo bolne, već mogu imati i teških posljedica”, Žarko Modrić - Obrani se sam.

Prste valja savijati postepeno, članak po članak, i tek onda čvrsto stisnuti prste u dlan, a preko njih pritisnuti palac. Palac je osjetljiv na ozljede, pa ga treba čvrsto stegnuti preko prstiju, a ne dopustiti



da strši. Udarne površina šake samo su prva dva članka (kažiprst i srednji prst). Što je manja površina kojom se zadaje udarac, to je efekt udarca jači. Dobro bi bilo kada bi svaki udarac bio upućen na točno određene vitalne točke na tijelu napadača - zlostavljača.

Hitri udarci uvijek su bili proučavani kao vrijedan činitelj u borilačkom umijeću, bilo da su izvođeni golom rukom, nekim priručnim sredstvom, oruđem ili oružjem. Udarac rukom kao i nogom može se izvesti velikom brzinom (preko 100 km/h), a u točki udara može se razviti snaga i do 500 kg. Prije navedeno nam ukazuje da udarci rukom ili nogom mogu biti vrlo razorni i opasni. Udarci oruđem i oružjem uglavnom su istovjetni udarcima rukom. U samoobrani udarci se izvode osim rukama i nogama, još i koljenom, laktom pa i glavom.

Pazite: borba može završiti i samo jednim zadanim udarcem (napadača ili vas). Zato uvijek spustite bradu prema dolje, a kad udarate ispuštajte krik. Spuštajući bradu, štitite bradu i vrat, a vičući, kontrahirate mišiće tijela. Udarac izveden uz krik (ha, ia, ho), zbog kontrakcije mišića, bit će jači.

### Osnovni udarci rukom

Udarac rukom će biti snažniji, ako se pri izvođenju udarca koristi cijelo tijelo, a ne samo ruka. Snaga, kao i brzina napadačeva udarca rukom, može biti prilično velika. Nemojte da vas takav napad iznenadi, budite pripravnici, čim podignete ruke u gard, napadač će shvatiti da ste “spremni” za borbu i ostat će zatečen situacijom.

Najosnovnija podjela udaraca rukom je: osnovni izravan udarac rukom, osnovni polukružni udarac rukom, osnovni kružni udarac rukom, osnovni udarac rukom odozdo te osnovni udarac rukom odozgo. Najčešće se udarci izvode šakom, ali se može udariti i dlanom, bridom šake, donjim dijelom šake ili prstima. U primjenoj tehnici samoobrane, bit ćete prisiljeni koristiti sve udarce.

Kada budete morali udariti, učinite to odlučno i najsnažnije što možete.

Ukoliko razmišljate da budete milostivi prema napadaču, razmislite još jednom, jer on prema vama zasigurno neće imati milosti, zato u samoobrani udarite najsnažnije što možete.

Zapamtite, da je onaj koji prvi uputi udarac u velikoj prednosti. Ulične borbe, uopće nisu kao filmske. Ponovimo, i jedan je udarac dovoljan da se okonča borba.

## Obrana od naoružanog napadača

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 oružjem. Takav je napad iznimno opasan, i treba ga shvatiti ozbiljno.

Onaj koji vas napada oruđem ili oružjem, sigurno vas ima želju ozbiljno ozlijediti, pa možda čak i ubiti. Nemojte razmišljati o tome koliko je napadač odlučan u svojoj nakani da vas ozlijedi, već budite spremni da se obranite.

Odmah potražite prikladno sredstvo odnosno oružje koje ćete moći upotrijebiti u svrhu samoobrane. Ako vaš napadač ima nož, možda vi možete uzeti odvijač, škare, remen, štap ili običnu olovku u time se efikasno obraniti.

Mnoga su od tih sredstva nadohvat ruke, ali ih jednostavno ne primjećujete, i ne znate se njima služiti za potrebe samoobrane. Vodite računa i da neka od njih treba koristiti samo u najnužnijoj samoobrani (nož, skalpel, odvijač), jer njihova upotreba može zlostavljača teško ozlijediti. Branite se svim raspoloživim ako procijenite da je to nužno.

“Obrane od oštih predmeta se mogu primijeniti i protiv napada tupim predmetima, dok se neke obrane od tupih predmeta ne mogu primijeniti i protiv napada oštirim predmetima”, Donn Draeger - Asian fighting arts.

Ukoliko biste vi uputili taj prvi udarac tada biste vi postali napadač. Zato morate biti pripravnici, obraniti se od napada, te krenuti u protunapad. Napadačevu prednost, faktor iznenađenja, okrenite u svoju korist, i to tako da nećete biti iznenađeni, već pripravnici. Odmah uzvratite udarac, kontranapadom.

Čvrsto stisnite šaku i nemojte se bojati udariti napadača, i to udarcima u glavu.

"Kada udarate morate imati i želju da to učinite. Morate biti u tome što radite, i izraziti sebe. Nije važno kako ste tjelesno građeni, nije čak ni važno kako to činite, važno je da imate želju da to učinite", Bruce Lee - Samoobrana.

### Osnovni udarci nogom

Udarci nogom su nešto jači ali i sporiji od udaraca zadanih rukom. Udarac nogom, poznavatelja borilačkih vještina može imati brzinu od 90 do 100 km/h.

Nemojte da vas iznenadi brzina napada, ako je napad na vas izveden nogom. Udarac nogom može se izvesti s nešto veće udaljenosti, ali se stabilnost ravnotežnog položaja u stavu smanjuje, jer se smanjuje i površina oslonca.

Da biste udarili nogom bez opasnosti za ravnotežu, morate čvrsto stajati na drugoj nozi. Morate stajati na terenu koji nije sklizak ili nesiguran, kao i imati odgovarajuću obuću. Obuća koja ima visoku petu, ili sklizak đon nije prikladna.

Stajati na jednoj nozi vrlo je opasno, jer i mali gubitak ravnoteže dok nas netko napada, može biti kritičan. Kod izvođenja udarca nogom u protunapadu treba biti vrlo oprezan. Treba ga izvesti samo kad je takav protunapad nužan.

Većina ljudi smatra da će u slučaju napada na njih, ako oni u protunapadu izvedu udarac nogom, držati protivnika na većem odstojanju. Takvo je razmišljanje samo djelomično ispravno. Situacija bi se mogla zakomplicirati u onom trenutku, ako i kada, izgubite ravnotežu. Zato izvođenje visokih udaraca nogom u samoobrani, ne dolazi u obzir, jer nisu sigurni. Takvi vam udarci mogu više naštetiti nego koristiti, bez obzira jeste li ili niste poznavatelj neke od borilačkih vještina.

Osnovni udarci nogom su: osnovni udarac nogom naprijed, osnovni udarac nogom u stranu, osnovni polukružni udarac nogom, osnovni kružni udarac nogom te osnovni udarac nogom unazad. Za potrebe samoobrane koristite udarce nogom do visine pojasa, ne više od toga. Ako nas netko pokušava udariti

## Obrana od dvojice ili više napadača

Čak i onom čovjeku koji je dobar poznavatelj neke od borilačkih vještina, neće biti lako suprotstaviti se napadu dvojice ili trojice napadača. 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.

"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", Žarko Modrić, Obrani se sam.

Ovdje ćete već u prvom protunapadu, morati upotrijebiti svu svoju snagu te vještinu, da bi onesposobili prvog napadača kako biste odmah mogli svoju pažnju posvetiti drugom. Kad imate dojam da će vas napasti više napadača te da je sukob neizbježan (okružuje vas više napadača, prijete vam, guraju vas ili kreću prema vama u namjeri da vas napadnu), nemojte čekati na prvo pravilo samoobrane, a to je protunapad, već ih preduhitrite napadom.

Ako ste ih prije upozorili da vam se ne približavaju, kao i rekli im da se odmaknu od vas, a oni to ipak nisu učinili, očito je da će uslijediti njihov napad na vas. Nemojte ga čekati, već napadnite prvi. Nastojte da vas napadači ne okruže, uvijek pazite da su vam leđa zaštićena.

Također, nastojte imati neku odstupnicu u slučaju da morate uzmaknuti ili pobjeći. Pobjegnite u pravcu mjesta na kojem se nalazi jedan od slabijih napadača ili možda manje spremnih za borbu, onaj koji ne stoji u gardu ili nije dovoljno fokusiran na vas.

Vrlo je teško nenaoružan suprotstaviti se dvojici ili trojici snažnijih napadača.

Zato odmah pogledajte oko sebe možete li nešto upotrijebiti kao prikladno

sredstvo za samoobranu, možda vam se u blizini nalazi neko prikladno oruđe ili oružje. Već i samo "mahanje" oruđem ili oružjem može napadače obeshrabriti u njihovom napadu.

nogom, riječ je o ozbiljnijem napadu, pa na njega treba i odgovoriti ozbiljnim te odgovarajućim protunapadom.

"Postupci suzbijanja protivnikovog napada uz snažne protuudarce obeshrabruju gotovo svakog napadača", dr. Emin Topić - Samoobrana u Budokaiu.

### Osnovni udarci laktom

Svi udarci laktom su prilično snažni, a protivnik ih teško može blokirati ili im se izmaknuti. Udarac laktom, može da se izvede na razne načine i u različitim

## Uvijek držite ruke u gardu stisnutim šakama, štiteći prvenstveno glavu

pravcima. "Međutim, njihova slaba strana je ta, što su efikasni jedino u bliskoj borbi zbog svog malog dometa" (Slavko Truntić-Trunta, samoobrana Wu-shu).

Udarci laktom mogu se izvesti u gotovo svim pravcima; nisko, visoko, kružno, prema naprijed, prema natrag, u stranu te u seriji.

Udarci laktom, osobito su korisni u protunapadu. Udarac vrhom lakta je vrlo efikasan u samoobrani, a treba ga izvesti, snažnim, brzim i kratkim pokretom.

### Osnovni udarci koljenom

Udarac koljenom jedan je od najsnažnijih udaraca. Koljenom se udaraju genitalije napadača, trbuh rebra i slabine, dok glava napadača samo ako se sagne. Tehnika udarca se lako izvodi, a zahtjeva brzo podizanje koljena prema gore. Koljenom, za potrebu samoobrane, čak i žene ili djeca mogu vrlo snažno udariti zlostavljača.

Tehnika samoobrane primjenom izvođenja udarca koljenom, jedna je od najstarijih zapisanih tehnika na svijetu. Prije više od 1500 godina opisana je u Kini kao "zlatni pijetao stoji na jednoj nozi" - tai chi chuan; prije 600 godina kao "ždral stoji na jednoj nozi" - ždralov stil, kung fu-wu shu. Prije 200 godina kao tehnika ždrala u karateu.

Danas se ista tehnika, koristi u raznim borilačkim vještinama, te samoobrani.

### Osnovna gušenja

Osnovna gušenja mogu se izvoditi udarcima, iako se češće izvode pritiscima.

Gušenja se mogu izvoditi u stojećem stavu, ali se najčešće primjenjuju u borbi na tlu. Tehniku gušenja izvodimo pritiskom na dušnicu i žilu kucavicu ili samo na žilu kucavicu. Pritom pritišćemo protivnikov vrat unutrašnjim ili vanjskim dijelom zgloba šake ili odjećom. Napadač uhvaćen gušenjem teško se može kretati, braniti ili udarati. Gušenje je vrlo pogodno za protunapad.



Pri dobro urađenom gušenju protivnik se onesvjesti. Stoga ako vas netko napada gušenjem, hvatajte ruku kojom vas napadač guši, ili mu onemogućite početak gušenja. Usprkos tome što vas netko guši, ne predajte se odmah, pokušajte se osloboditi sve dok možete izdržati. Nemojte paničariti.

Prema načinu izvođenja, gušenja su: podižuća, spuštajuća i stiskajuća.

“Gušenja su najneprijatnije tehnike u samoobrani”, Branimir Šegvić, Wu-shu.

### **Izmicanje, eskiviranje, sagibanje**

Izmicanje je izbjegavanje napadačeva udarca ili hvata bez izlaska iz dosega protuudarca. Izmicanjem izbjegavate napadačev udarac te nastojite krenuti u protunapad. Eskiviranje je pomicanje tijela u stranu, time izbjegavate direktne udarce u glavu. Eskiviranje najčešće udružujemo sa sagibanjem (u koljenima).

Pri izvođenju istih radnji uvijek morate rukama štititi glavu, kako vas napadač ne bi mogao udariti. Uvijek je bolje da

vas napadačevi udarci pogode u ruke ili tijelo, nego u glavu. Pazite, ukoliko je udaljenost veća lakše ćete se braniti, ali je teže napasti, zato je potrebno stalno održavati odgovarajuću udaljenost.

## **Udarci nogom su nešto jači ali i sporiji od udaraca zadanih rukom. Udarac nogom, poznavatelja borilačkih vještina može imati brzinu od 90 do 100 km/h**

U samoobrani postoji tzv. krug sigurnosti. Kada stojite, to je krug oko vas u rasponu ispružene dužine vaše noge, ili daljina do koje možete zadati udarac.

Ispravno izmicanje ili eskiviranje od udarca napadača, osnove su samoobrane.

### **Kako pasti?**

Osnovama samoobrane pripada i vještina pada. Samo čovjek koji zna pasti, a da se ne povrijedi, može se uspješno braniti u svakoj situaciji. Tehnika pada u samoobrani izvodi se pomicanjem tijela u smjeru obaranja, čime se poništava njegovo djelovanje. Pad se izvodi tako da poprimite oblik kugle koja se kotrlja. Pazite kako i gdje padate, na ulici nema strunjače ni trave.

Osnovni padovi su pad unaprijed i pad unatrag. Kad ste primorani pasti, sklupčajte se, nastojite tijelo pretvoriti u kolut koji će se kotrljati, umjesto da tvrdo udari o tlo. Nakon pada nastojite se odmah podići te po podizanju zauzmite stav i gard. Čitavo vrijeme rukama štitite glavu.

### **Osnovna bacanja**

Osnovna bacanja su izrazito napadački postupak obrane tj. protunapada. Svrha bacanja je da, primjenjujući odgovarajući postupak stvaranja pokretne sile i sile gibanja, napadača oborimo na tlo. Dobro bacanje je ono koje obara zlostavljača na leđa ili bok. Bacanja se upotrebljavaju uglavnom kao obrana od protivnika koji nam je vrlo blizu i pokušava nas uhvatiti rukama. Bacanje će biti dobro izvedeno samo onda ako ga možete izvesti sa sigurnošću i bez osjećaja straha. Osnovna bacanja dijelimo na; ručna, nožna, bočna, požrtvovna.

Određena bacanja nisu prikladna kao tehnike samoobrane jer mogu biti opasna po onoga koji ih izvodi, pogotovo ako nisu “ispravno” izvedena.

“Kada se naruši stabilnost ravnotežnog položaja napadača, specifičnim pokretima tijela, uz uspostavljanje određenog kontakta s njegovim tijelom, ne dozvoljava mu se da ponovno uspostavi ravnotežu”, Mahito Ohgo - judo.

Najbolja bacanja u samoobrani su nožna čišćenja tj. metenja napadača.

### **Osnovne poluge**

Zahvat polugom u obrani i protunapadu je zahvat kojim se zglob svija kružnim ili uzvojitim pokretima s dodatkom pune vlastite težine. U njima se koristi mehanički princip poluge, a moguće su zahvaljujući anatomske građi ljudskih zglobova. Pod polugom se podrazumijeva takav zahvat kod koga dolazi do iščašenja ili loma nekog zgloba zbog istezanja udova preko njihove granice. U samoobrani poluge se najčešće izvode na zapešću, laktu te ramenu. ■