

Stručni članak

ANALIZA TEHNIKE “DŽIU VAZA”

UDK 796.853.24.012.42(497.11)

Srdan Milosavljević¹

Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu
Univerziteta Singidunum, Beograd, Srbija

Dragan Matavulj

Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu
Univerziteta Singidunum, Beograd, Srbija

Predrag Lazarević

Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu
Univerziteta Singidunum, Beograd, Srbija

Jovana Spasović

Trener borilačkih sportova
Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Apstrakt: Džiu vaza jedna je od najsloženijih kretnih struktura koje se uče u realnom aikidou. Podrazumeva izbegavanje napada od više napadača veoma složenim kombinacijama tehnika kretanja. Tokom izvođenja džiu vaze teži se narušavanju ravnoteže napadača. Kao i u realnom aikidou, džiu vaza postoji i u tradicionalnom aikidou, ali se njihove tehnike izvođenja u mnogome razlikuju. Za primarnu formu zaslužan je soke Ljubomir Vračarević, dok je za model džiu vaze koji je opisan u ovom radu, zaslužan Radojica Spasović, majstor realnog aikidoa 9. Dan. Džiu vaza se sa manjim modifikacijama koristi kao model izbegavanja kako od dva, tako i od većeg broja napadača. Zbog jednostavnijeg shvatanja složenih kretnih struktura prikazan je model izbegavanja od dva napadača, a džiu vaza je podeljena u dva dela. Takav model pored onoga koji se brani, podrazumeva i prisustvo dva napadača. Kako bi šema izvođenja bila jasnija sva tri vežbača se nalaze na rastojanju od jednog koraka čineći jednakostranični trougao.

Ključne reči: *izbegavanje, napad, kretanje, realni aikido, džiu vaza, destabilizacija.*

¹ ✉ smilosavljevic@singidunum.ac.rs

UVOD

U svojoj istoriji nastajanja ljudska vrsta je nedvosmisleno u svim svojim fazama razvoja vezana za borbu, pre svega u egzistencijalnom smislu. Ta borba se najpre ogledala u borbi za životni prostor, preživljavanje i opstanak. Upravo pomenuti elementi ukazuju na to da borenje predstavlja jedan od najbitnijih faktora u evoluciji čoveka. Borilačke sposobnosti čoveka usavršavane su pre svega zahvaljujući nagonom za samoodržanjem. Borilačke veštine i sportovi dostupni savremenom čoveku predstavljaju sublimaciju iskustva i usavršavanja čoveka vezano za borenje. Analizirajući dostupnu arhivsku građu, uočava se da su prvi borilački pokreti koje su primenjivali naši preci braneći svoj život, zapravo bile reakcije slične životinjskim reakcijama (grebanje, ujedanje, hvat za vrat...). Još tada je čovek instinktivno osećao da su najosetljivija mesta protivnikovog tela, pre svega, glava i vrat. Upravo te delove protivnikovog tela čovek je i napadao. Tek kasnije, sa uspravljanjem i razvojem ruke čovek sve više koristi hvat, ali i obuhvat kako bi oborio protivnika i borbu okončao na tlu. Nešto kasnije sa razvojem šake, čovek koristi priručne predmete (kost, kamen i drvo) kojima udara, gađa i probada. U borbi za opstanak čovek je usavršavao borilačke zahvate. Oslanjajući se na prorodne pokrete i upoznavajući se sa anatomijom ljudskog tela, čovek je prestrukturirao prirodne pokrete u borilačke tehnike (poluge, bacanja, udarce...). Shvatio je da pored ranije pomenutih „ranjivih“ delova protivnikovog tela (glave i vrata) postoje i druga ranjiva „vitalna“ (genitalije, stomak, srce...), na kojima je moguće efikasno plasirati tehnike. Na taj način je evolucijom i sublimacijom čovekovog iskustva došlo do pojave elementarnih borilačkih formi. Važno je apostrofirati podatak da su bazični borilački zahvati (hvat, udarac, poluga, bacanje) kao i elementarni oblici borenja, nastajali autohtono, skoro na svim prostorima na kojima je čovek živeo (Ćirković, Jovanović i Kasum, 2010).

Sve prethodno pomenuto predstavlja korene savremenih borilačkih veština i sportova. Na osnovu odabira kako grupa tehnika, tako i pojedinačnih tehnika i njihovih međusobnih kombinacija razlikuju se pojedine borilačke veštine i sportovi. Jedna od njih je i aikido, veština u kojoj dominiraju tehnike poluga i kružnih kretanja.

Nastanak i razvoj aikidoa

Smatra se da je izvorni (tradicionalni) aikido nastao 1925. godine. Morihej Uješiba (1883-1969) izvršio je sistematizaciju i delimičnu modifikaciju tehnika različitih istočnjačkih borilačkih veština. Koreni izvornog aikidoa prema dostupnom materijalu leže u aiki-đu-đjicu, koji je nastao u 9. veku u Japanu. U to vreme pomenuta veština bila je samo jedna od mnogih borilačkih veština koje su se mogle vežbati. Stvorio ju je princ Teidun, šesti sin cara Seiva (859-880). Njegovu veštinu činili su udarci rukom koji su se izvodili poput udaraca mačem u predele

otvora na samurajskim štitovima. Pomenuta veština se sporo razvijala sve dok general Saburo Jošimicu poznavalac različitih borilačkih veština koji se odlično razumeo i u medicinu, nije modifikovao aiki-dju-djicu, stvorivši sistem koji je nazvan daiti-ako-aiki-đu-đucu. Morihej Uješiba je kao osamnaestogodišnjak u Tokiju učio đu-đucu u Kito školi. Učio je i aiki-đu-đicu u Daito školi od 1911. do 1916. godine. Vežbao je i kenducu (mačevanje) u Jagju školi. Posle Daito škole učio je đu-đicu u Ašinkage školi 1922. godine, dok je 1924. godine učio jaridicu (borbu kopljima). Iako je poznao veliki broj borilačkih veština, suštinski, zbog previše nasilja, nijednom nije bio zadovoljan. Došao je na ideju da osmisli takav stil borenja kojim je protivnika moguće savladati, ne povredivši ga, tj. želeo je da dokaže protivniku da je upotreba fizičke sile besmislena. U skladu sa tom idejom 1925. godine stvorio je svoju veštinu, aikido. Sve do 1948. godine aikido je bio veština koju je vežbao relativno mali broj ljudi, jer Uješiba nije želeo da veliki broj ljudi ovlada veštinom koja bi se mogla zloupotrebiti. Tek nakon 1948. godine aikido se raširio svuda po svetu. Pred kraj Uješibinog života, formirano je nekoliko stilova ove veštine, iako se oni suštinski veoma malo razlikuju. Aikido, koji je osmislio Uješiba, najvećim delom nastavili su majstori: Hiroši Tada, Tadaši Abe, Morihiro Saito, Moriteru Uješiba, Jošimucu Jamada, na čelu sa njegovim sinom Kišomaru Uješibom na čelu Aikikai federacije. Uješibin učenik Gozo Šioda (1915-1994.) osnovao je Jošikan institut za aikido, koji se danas zove IYAF (Internacionalna Jošikan Aikido Federacija) i predstavlja prestižniju aikido školu. Iz ove škole potekli su poznati majstori Cutomu Čida, Kančo Inoue, Takaši Kušida i Sieši Tekada. Kod Moriheja Uješibe 1930. godine aikido je učio i majstor Kendi Tomiki koji je pokušao da spoji aikido i džudo, pa se smatra tvorcem modernog stila samoodbrane u džudou. Ostali poznati stilovi su: daito-rju (Nakamura), joseikan stil (Mičozuki), korido stil (Harai), takeda-rju-takeda i tendo-rju (Kenji Šimicu). Danas aikido trenira veliki broj vežbača, gotovo svih uzrasnih kategorija (Milosavljević, Matavulj i Lazarević, 2014).

Nastanak i razvoj realnog aikidoa

Realni aikido je autentična borilačka veština koja je proistekla iz tradicionalnog aikidoa (Milosavljević, Matavulj i Trunić, 2013). Pomenutu defanzivnu borilačku veštinu koncipirao je (soke - osnivač veštine) Ljubomir Vračarević. Soke Vračarević je vežbao kod najvećih svetskih imena u to vreme, a neki od njih su: Kišomaru Uješiba, Gozo Šioda, Cutomu Čida, Kenji Šimicu, Hiroši Tada. Na ideju osnivanja svog stila došao je želeći da iz aikidoa odstrani religiozne elemente i elemente mistifikacije, posebno insistirajući na efikasnosti stila. U pitanju je autentična srpska borilačka veština (Milosavljević & Vračarević, 2011). Glavna karakteristika i razlika ove veštine u odnosu na aikido je postojanje udaraca koji se u najvećem broju slučajeva zadaju napadaču u vitalne tačke pre realizacije poluga. U sistemu treninga realnog aikidoa kao što mu i sam naziv kaže

najviše se insistira na realnom napadu od strane partnera. Osnivač realnog aikidoo želeo je da se ovakvim treningom ovlada odbrambenim tehnikama koji će biti primenjive u realnim životnim situacijama (Vračarević, 2007). Realni aikido našao je svoje mesto i u trenažnom procesu u okviru specijalne obuke pripadnika vojske, policije i telohranitelja. Soke Ljubomir Vračarević tehnikama realnog aikidoo podučavao je službe obezbeđenja i telohranitelje Zimbabvea, Libije, Makedonije, Republike Srpske, Kazahstana i Slovenije. Kursevi ove borilačke veštine održani su za pripadnike specijalnih jedinica širom sveta, od kojih se posebno ističe rad sa ruskim „Alfama“ nakon čega je majstor Ljubomir Vračarević dobio visoki vojni orden od generala Fetisova. Kroz program obuke tehnika realnog aikidoo prošli su: spec naz, MČS, MVD, vukovi-komandosi i specijalne jedinice zadužene za obezbeđenje predsednika. Pored primene tehnika ove borilačke veštine u obuci specijalnih jedinica, iste su našle veoma važno mesto i u obuci telohranitelja i službi obezbeđenja po standardima IBSSA, te lica sa pomenutom licencom u ovom trenutku obezbeđuju oko 80 šefova vlada širom sveta. Jedan od najvažnijih smerova delovanja realnog aikidoo, svakako je rad sa najmlađima, koji se sprovodi kroz specijalni program, pod nazivom „Igrao do majstorstva“. Program je prilagođen psihofizičkim sposobnostima dece od 5 do 12 godina i daje odlične rezultate. Danas u svetu realni aikido treniraju kako mlađe tako i starije osobe, pa se broj vežbača u svetu procenjuje na oko 15000, raspoređenih u oko 200 klubova širom sveta.

Predmet rada predstavlja borilačka veština realni aikido čija efikasnost primene umnogome zavisi od kvaliteta realizacije tehnika kretanja.

Cilj rada je detaljna analiza tehnike „dziu vaza“.

Kretanja u realnom aikidou

Kada je u pitanju realni aikido skoro se ni jedna kombinacija tehnika sa ciljem odbrane od napadača ne radi u mestu. Dinamika i kvalitet odabira kombinacije tehnika prevashodno se ogledaju u što većem iskorišćenju sile napadača koji je započeo napad. Najveći broj kombinacija tehnika kojima se koristi sila napadača da bi se isti stavio pod kontrolu nezamisliv je bez adekvatnog i pravovremenog kretanja. Kretanja koja se koriste u realnom aikidou iako naizgled slična tradicionalnom aikidou, od ostalih sportova i veština umnogome se razlikuju. Stoga je i klasifikacija tehnika kretanja u realnom aikidou kao i sami nazivi pojedinačnih tehnika kretanja bez sličnosti sa drugom borilačkom veštinom i sportom. Klasifikacija kretanja, tj. njihova podela koja bi bila uopšteno prihvaćena za borilačke sportove i veštine veoma je teško izvodljiva, jer se kretanja u pojedinim borilačkim sportovima i veštinama zbog specifičnih zahteva upravo zato i razlikuju (Mudrić, 2005). Složeno kretanje “korak okret, mali okret” u sebi sadrži nekoliko jednostavnijih kretanja koja se koriste u realnom aikidou pa je iz tog razloga važno pojasniti pojedinačne kretne strukture koje čine ovo kretanje. “Korak okret, mali okret”

iz levog stava izvodi se tako što vežbač desnom nogom pravi polukružni pokret prema napred za 180 stepeni i postavlja je ispred leve noge, što odgovara delu kretanja nazvanom „korak“. Nakon toga levom nogom pravi polukružni pokret povlačeći nogu prema svojim leđima za 180 stepeni, što odgovara delu kretanja nazvanom „okret“. Na kraju se rotira oko svoje ose za 180 stepeni, pri čemu osu rotacije čine pete ispitanika, što odgovara delu kretanja nazvanom „mali okret“ (Matavulj, Milosavljević, Lazarević i Ivanovski, 2014). Ovo kretanje, a posebno njegova poslednja celina „mali okret“, predstavlja trenutak kada onaj ko se brani kombinacijom pomenutog kretanja i drugih pojedinačnih tehnika narušava ravnotežu onoga ko napada koristeći silu napadača kojom je pokušao da zada udarac, gurne ili tome slično. Upravo opisano kretanje, kompletno ili sa svojim pojedinim delovima, zajedno sa klizećim kretanjem u stranu, predstavlja okosnicu kretanja koja se koriste prilikom realizacije dziju vaze.

Dziu vaza

Izbegavanje napada od više napadača ili dziju vaza jedna je od najsloženijih kretnih struktura koje se uče u realnom aikidou. Kao što i sam naziv govori, ona se odnosi na izbegavanje napada od više napadača veoma složenim kombinacijama tehnika kretanja, pri čemu se pored toga teži narušavanju ravnoteže napadača. Kao i u realnom aikidou, dziju vaza postoji i u tradicionalnom aikidou, ali se njihove tehnike izvođenja umnogome razlikuju. Kada je u pitanju dziju vaza koja se praktikuje u realnom aikidou, važno je istaći da je njenu primarnu formu osmislio soka Ljubomir Vračarević, dok je za model dziju vaze opisan u ovom radu zaslužan Radojica Spasović majstor realnog aikidoa 9. Dan. Dziu vaza se sa manjim modifikacijama koristi kao model izbegavanja kako od dva, tako i od većeg broja napadača. U ovom radu će zbog jednostavnijeg shvatanja složenih kretnih struktura biti opisan model izbegavanja od dva napadača. Takođe, zbog jednostavnijeg sagledavanja, ali i učenja, dziju vaza je podeljena u dva dela. Model dziju vaze koji je opisan u ovom radu pored onoga ko se brani, podrazumeva i prisustvo dva napadača. Kako bi šema izvođenja bila jasnija, sva tri vežbača se nalaze na rastojanju od jednog koraka čineći jednakostranični trougao.

Prvi deo

Napadač 1 se nalazi u levom stavu. Nakon toga vrši kretanje „punim korakom unapred“ prelazeći u desni stav uz istovremeno izvođenje udarca „desnom rukom pravo unapred“, pokušavajući da onome ko se brani zada udarac pravo u napred čelom pesnice, u predelu trupa. Onaj koji se brani nalazi se u desnom stavu i gardu karakterističnom za realni aikido, nakon čega započinje kretanje „korak okret mali okret“. Već po započetom udarcu od strane

napadača onaj ko se brani iskorači levom nogom unapred pri čemu podiže lakat svoje leve ruke oko visine ramena dok nadlanski deo svoje leve šake postavlja u visini svojih grudi, ostvarujući kontakt dlanom svoje leve šake sa napadačevom desnom podlakticom. Po završetku opisanog, onaj koji se brani nastavlja sa realizacijom ranije navedenog kretanja koje se završava nešto većom promenom ugla pri malom okretu kako bi se onaj ko se brani po završenom kretanju nalazio u desnom stavu i licem bio okrenut prema napadaču 2. Za to vreme napadač 1 vrši kretanje „punim korakom unapred“ prelazeći iz desnog u levi stav, a nakon toga i „okret na stopalima“ za 180 stepeni, posle čega se nalazi u desnom stavu.

Drugi deo

Onaj koji se brani nalazi se u desnom stavu, a napadač 2 u levom stavu. Napadač 2 vrši kretanje „punim korakom“ dolazeći u desni stav uz istovremeno izvođenje udarca desnom rukom pravo unapred čelom pesnice, u predelu trupa onoga koji se brani. Onaj koji se brani vrši „polukružni iskorak levom nogom unapred“ izbegavajući udarac napadača 2, nakon čega dolazi u poziciju iza leđa napadača 2. Onaj koji se brani, svoje dlanove odozgo postavlja na grudi napadača 2 povlačeći ga ka svom desnom kuku što za posledicu ima potpunu destabilizaciju napadača 2. Pri realizaciji pomenutog onaj koji se brani ne prekida ranije navedeno kretanje. Trenutak potpune destabilizacije napadača 2 poklapa se sa drugim delom kretanja „korak okret“ tj. sa „okretom“. Po završetku kretanja „korak okret“ i potpune destabilizacije napadača onaj koji se brani nalazi se u levom stavu pri čemu vrši „klizeće kretanje“ levom nogom u suprotnu stranu tako što levom nogom iskoračuje za oko 45 stepeni udesno a nakon toga vrši iskorak desnom nogom za pola koraka pravo unapred kako bi mu stopala bila paralelno postavljena. Važno je naglasiti da prilikom „klizećeg kretanja“ levom nogom u suprotnu stranu onaj koji se brani prolazi između napadača 1 i napadača 2, čime se sklanja sa linije napada napadača 1, a zatim kao što je i ranije opisano iskoračuje desnom nogom unapred do paralelne pozicije čije se zauzimanje poklapa sa napadom napadača 2, što predstavlja kraj kompletnog ciklusa džiū vaze. Po završetku svega opisanog, kako napadač 1 i 2, tako i onaj koji se brani nalaze se na uglovima zamišljenog jednakostraničnog trougla, a u suprotnim stavovima u odnosu na početne pozicije. Opisane, kretne strukture koje u zbiru čine džiū vazū mogu se bez prekida i u kontinuitetu nastaviti i izvoditi veći broj ponavljanja

ZAKLJUČAK

Realni aikido je autentična, defanzivna i fleksibilna borilačka veština koja je proistekla iz tradicionalnog aikidoa. Pomenutu veštinu osnovao je soke

Ljubomir Vračarević koji je vežbao kod najvećih svetskih imena u to vreme, a neki od njih su: Kišomoru Uješiba, Gozo Šioda, Cutomu Čida, Kenji Šimicu, Hiroši Tada. Svoj stil je osnovao želeći da iz tradicionalnog aikidoa odstrani religiozne elemente i elemente mistifikacije, posebno insistirajući na efikasnosti stila. U pitanju je autentična srpska borilačka veština. Glavna karakteristika i razlika ove veštine u odnosu na tradicionalni aikido je postojanje udaraca koji se u najvećem broju slučajeva zadaju napadaču u vitalne tačke pre realizacije poluga. U sistemu treninga realnog aikidoa, kao što mu i sam naziv kaže, najviše se insistira na realnom napadu od strane partnera. Osnivač realnog aikidoa želeo je da se ovakvim treningom ovlada odbrambenim tehnikama koji će biti primenljive u realnim životnim situacijama.

Jedan od elemenata ove plemenite borilačke veštine koji se postepeno uče i savladava, predstavlja i džiu vaza koja svakako čini jednu od najsloženijih kretnih struktura koje se uče u okviru ove borilačke veštine. Podrazumeva izbegavanje napada od više napadača veoma složenim kombinacijama tehnika kretanja. Tokom izvođenja džiu vaze teži se narušavanju ravnoteže napadača.

Kao i u realnom aikidou, džiu vaza postoji i u tradicionalnom aikidou, ali se njihove tehnike izvođenja umnogome razlikuju. Za primarnu formu zaslužan je soke Ljubomir Vračarević, dok je za model džiu vaze koji je opisan u ovom radu zaslužan Radojica Spasović, majstor realnog aikidoa 9. Dan. Džiu vaza se koristi kao metod izbegavanja, kako od dva, tako i od većeg broja napadača. Zbog jednostavnijeg shvatanja složenih kretnih struktura prikazan je model izbegavanja od dva napadača, a džiu vaza je podeljena u dva dela. Opisani model pored onoga koji se brani, podrazumeva i prisustvo dva napadača. Kako bi šema izvođenja bila jasnija sva tri vežbača se nalaze na rastojanju od jednog koraka čineći jednakostranični trougao. Minimalne modifikacije kretnih struktura kojima je opisano izbegavanje napada od dva napadača dovoljne su da se ista prestrukturira i uspešno primeni u borbi od većeg broja napadača, što predstavlja ne samo deo treninga vežbača sa višim zvanjem, već je i deo obaveznog programa polaganja za viša zvanja

LITERATURA

1. Ćirković, Z., Jovanović, S., Kasum G. (2010). *Borenja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
2. Matavulj, D., Milosavljević, S., Lazarević, P., Ivanovski, A. (2014). Mogućnost primene specifičnih igara realnog aikidoa u rekreaciji dece ranog školskog uzrasta. *Sport nauka i praksa*, Vol.4, No 1, str. 15-25
3. Milosavljević, S., Matavulj, D. i Lazarević, P. (2014). Obezbeđenje akutnog bola udarcem kao bitan preduslov uspešnije realizacije poluga u realnom aikidou. *Sport nauka i praksa*, Vol.4, No 1, str. 5-15.
4. Milosavljević, S., Matavulj, D. i Trunić, N. (2013). Mogućnost primene tehnika realnog aikidoa na poboljšanje ravnoteže kod populacije rekreativaca. *Sport nauka i praksa*, Vol 3, br. 1, str. 29-39.
5. Milosavljević, S. & Vračarević, Lj. (2011). Real aikido in real life, U: S. Stepanov, A. Ponomarev, E. Osipčukova (Eds.), *Conference with internacional participation - Martial arts & combat sports status and prospects of development* (pp. 206-210). Yekaterinburg Russia: Ministri of Education and Science of the Russian Federation, Ministry of Sport, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation.
6. Mudrić, R. (2005). *Specijalno fizičko obrazovanje*. Beograd: VŠUP
7. Vračarević, Lj. (2007). *Realni aikido*. Beograd: MLS