

Stručni članak

TEHNIKE BLOKOVA RUKAMA U TRADICIONALNOM I SAVREMENOM SPORTSKOM KARATEU

UDK 796.853.26.012.3
796.015.134

Duško Sopčić

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Jugoslav Janevski

Srednja tehnička škola, Valjevo, Srbija

Radomir Mudrić

Srdan Milosavljević¹

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Apstrakt: Rad ukazuje na mesto i ulogu tehnika blokova u tradicionalnom i savremenom sportskom karateu. Realizacije blokova u tradicionalnom karateu i u savremenom sportskom karateu suštinski se razlikuju, a ovaj rad se upravo bavi apostrofiranjem tih razlika. Razlike se dubljom analizom uočavaju ne samo u tehnici izvođenja, već i u metodici obuke. Shvatanje suštinskih razlika prilikom realizacije blokova sa jedne strane u tradicionalnom karateu, a sa druge strane u savremenom sportskom karateu, može biti od presudne važnosti kada je u pitanju postizanje maksimalnih sportskih rezultata, pogotovu kod vrhunskih takmičara. Shvatanje tehničkih različitosti primene blokova u tradicionalnom i savremenom sportskom karateu od suštinske je važnosti prilikom pripreme takmičara u savremenom sportskom karateu, pri čemu se konkretno misli na borbe. Odbacivanje ovde navedene činjenice sasvim sigurno bi uticalo na odsustvo sportskih rezultata kada su u pitanju borbe u savremenom sportskom karateu.

Ključne reči: *blok, karate, tradicionalni karate, savremeni karate, sportski karate*

¹ ✉ srdjan.milosavljevic@gmail.com

UVOD

Karate je borilačka vještina koja originalno potiče iz Indije odakle je kasnije prenetu u Kinu, a odatle dalje na Okinavu. Uspostavljanjem policijske kontrole i zabranom upotrebe oružja u borilačkim vještinama Okinave korišćen je sistem odbrane štapom, toljagom ili golom rukom. U tim okolnostima razvija se borilačka vještina *kara-te*, što u prevodu znači "prazna ruka". Osnovni princip bio je braniti se od neprijatelja praznih ruku, bez ikakvog oružja. Karate je osnovna borilačka vještina bez oružja. Rani okinavljski karate sastojao se od tri osnovna stila:

1. stil pod nazivom "šuri-te" potekao iz glavnog grada Okinave Šurija
2. stil "naha-te" potekao iz grada po imenu Naha
3. stil "tomari-te" potekao iz grada po imenu Tomari

U svakom od navedenih naziva pojavljuje se reč "te" što znači šaka. U prvom stilu, "šuri-te" preovlađivali su pravolinijski pokreti i direktne tehnike, u "naha-te" stilu postojalo je više kružnih kretnji, dok je "tomari-te" stil objedinjavao elemente iz prethodna dva.

Vlasti su ispočetka strogo zabranjivale vežbanje karatea, pa se on vežbao u tajnosti, a tek kasnije karate je dozvoljen i vežbao se i u školama. Vremenom su vladari sa Okinave postali opčinjeni karateom, pa su od karate majstora zahtevali da izvode javne demonstracije. Jedan od demonstratora bio je i slavni Funakoši Gičin (Funakoshi Gichin) koji je proširio demonstracije karatea i na Japan. Prvi poznati centar za treniranje karate vještine koji je osnovan u Japanu zvao se Šotokan. U Japanu i na Okinavi karate je razvijan, pre svega, kao borilačka vještina čiji je osnovni cilj bila samoodbrana. Funakošijeva ideja bila je, da se karate prvenstveno vežba ne samo među odraslim muškarcima, kao što je do tada bilo pravilo, već među širim narodnim masama, uključujući i žene i decu. Važan korak na tom putu bilo je i uproštavanje određenih elemenata koji su se ticali samoodbrane i njihova modifikacija u vežbe telesnog jačanja.

Stilovi u karateu i njihov istorijat

Nekoliko Funakošijevih učenika je kasnije razvilo sopstvene stilove vežbanja karatea. Danas postoji veći broj karate stilova, a neki od poznatijih su:

Šotokan stil (Shotokan)

Sama transformacija karatea od vještine samoodbrane ka karate u sportu započeta je još u prvoj polovini XX veka. Šotokan stil danas ima ogroman broj sledbenika u svetu i važi za jedan od najvećih svetskih karate stilova.

U Šotokan stilu dominiraju tehnike blokova i udaraca u stavovima sa niskim težištem i pravolinijskim kretanjima. Osnova Šotokan stila je u disci-

plinama Kihon (osnovne tehnike), Kate (forma ili obrazac pokreta) i Kumite (borbe).

Karakteristike Kihona su duboki stavovi koji pružaju stabilnost, snažne pokrete i pomažu ojačavanju nogu. Blokovi i udarci, kako rukom, tako i nogom su snažni, brzi i kontrahovani.

Kate definiše borbu sa zamišljenim protivnikom, sačinjena je od većeg broja karate tehnika koje moraju da se izvedu po tačno utvrđenom redosledu, a da pritom zadrže svoju pravu namenu; da odbiju protivnikove napade i uzvrate kontraudarcima, da remete ravnotežu protivnika, da zadaju precizne udarce. Sve kate pored tačno utvrđenog broja stavova, blokova i udaraca imaju i specifičan ritam povezivanja, čvrstinu izvođenja, brzinu izvođenja i, uopšte, preduslov za dobro izvođenje kate je tehnički nivo. Svi ovi elementi bez prisustva mentalne snage su prazni. Onog trenutka kada um nestane u bilo kom pokretu, cela kata gubi svoj smisao.

Kumite (borbe) se u trenažnom procesu obučava postepeno i po nivoima. Prvi nivo kumitea kroz sparing je kihon kumite, gde postoje tri tipa:

- Prvi tip je Džodan (visoki nivo) gde se sa iskorakom nazad izvode visoke tehnike bloka *age uke* kako bi se blokirao udarac u regiji glave;
- Drugi tip kihon kumitea je Čudan (srednji nivo) gde se sa iskorakom nazad izvode tehnike bloka srednjeg nivoa, *ude uke* ili *sto uke* kako bi se blokirao udarac u gornji deo trupa (grudi i gornji stomak);
- Treći tip kihon kumitea je Gedan (niži donji nivo) gde se iskorakom nazad koriste tehnike niskog bloka *gedan barai* da bi se blokirao napad udarca u regiji nižeg nivoa (donji deo trupa i niže).

Drugi nivo kumite sparing treninga jeste sanbon kumite (sparing u tri koraka) izvodi se isto kao i kihon kumite samo u tri koraka u izvođenju tehnike napada i odbrane. Ovaj nivo se može izvoditi i u pet koraka sa različitim izvođenjem tehnike napada i odbrane.

Treći nivo kumite sparing treninga je džiju ipon kumite (sparing iz jednog koraka u slobodnom stilu) što znači karateka - vežbač koji se brani zna vrstu napada, odnosno izbor tehnike napada, ali ne zna kada će se on desiti. Ovaj nivo zahteva da karateke budu u pokretu.

Četvrti i poslednji nivo kumite sparinga je džiju kumite ili slobodni sparing gde karateke slobodno koriste bilo koju karate tehniku ili kombinaciju napada ili odbrane po slobodnom izboru.

Nivo zvanja - Kyu (pojasevi u karateu)

Kako bi se studenti, vežbači, odnosno karateke stepenovali - ocenjivali, 1920. godine Funakoši Gičin usvojio je sistem polaganja za pojaseve, gde je polaganje klasifikovao na nivoe učeničkih zvanja - Kyu i majstorskih zvanja - Dan.

Zvanja po pojasevima za učenički nivo kreću se od svetlije ka tamnijoj boji (beli, žuti, narandžasti, zeleni, plavi i braon). Za viši nivo, odnosno za majstorska zvanja pojasevi su crne boje raspoređeni po stepenima - Dan. Tako su majstorska zvanja formirana od prvog (1 Dan) do desetog (10 Dan).

Najpoznatiji stilovi pored pored Šotokan stila su Vado-rju, Šito-rju i Godju-rju.

Vado rju stil (Wado-ryu)

Osnovao ga je jedan od najstarijih Funakošijevih učenika, Hironori Ocuca. Stil obiluje sa puno tehnika i eskiviranja. Snaga udarca postiže se trzajem zgloba. Vado-rju se Japanskoj karate federaciji pridružio 1964. godine.

Kate u Vado-rju stilu razlikovale su se od kata drugih stilova na osnovu varijacija unapred odabranih tačnih kretnji i tehnika koje implementiraju borbene tehnike.

Šito-rju (Shito ryu)

Osnovao ga je okinavljski majstor karatea 1934. godine, Sensei Mabuni, Funakošijev savremenik. Karakteristika ovog stila je u tome, što se u njemu koriste pravolinijski i kružni pokreti. Stil Šito rju ima najviše kata u odnosu na druge stilove, a među njima su posebno poznate veštine smoodbrane za žene.

Godžu-rju (Goju Ryu)

Ovaj stil se zasniva na kružnim kretanjima Naha-te stila, odnosno tvrdog i mekog stila. "Go" znači "tvrdo" i odnosi se na zatvorene tehnike rukama, pravolinijskog kretanja, a "Džu" znači "mekano" i odnosi se na otvorene tehnike ruke i kružno kretanje. Godžu-rju karate je poznat po tome što u velikoj meri podučava tehnike disanja, a osnovni cilj je samoodbrana.

METOD

U pisanju rada korišćena je bibliografsko-spekulativna metoda, koja podrazumeva i prvenstveno se oslanja na upotrebu dostupne literature.

Podaci su prikupljeni, analizirani i interpretirani bibliografsko-spekulativnom metodom. Osnovni izvori podataka tzv. primarni bibliografski izvori u sintezi sa višegodišnjim takmičarskim iskustvima autora iznedrili su ovaj rad.

Definisanje i sistematizacija tehnika blokova rukama

Reč *blok* se odnosi na odbrambene tehnike koje primenjujemo kao odgovor na napad protivnika. Iako je značaj bloka jasan, njegov učinak tokom primene je neizvestan i zahteva veliku utreniranost. Za razliku od udaraca rukama, koji u izvođenju ne moraju da budu sasvim određeni, prepoznatljivi ili korektno izvedeni, a da ipak krajnji učinak bude zadovoljavajući, upotreba tehnike blokiranja ne može biti neprecizna. Podešavanje tokom izvođenja tehnike bloka naročito u trenutku ostvarenja dodira sa ekstremitetima napadača je nemoguć. Od efikasne primene bloka zavisi sudbina onoga koji se brani. Posle loše izvedenog bloka nemoguće je popraviti novonastalu situaciju. Nekada i naizgled uspešan blok ne može da obezbedi potpunu sigurnost onoga koji se brani, jer položaj tela u bloku često može da bude takav da otežava izvođenje kontraudarca ili zauzimanje sigurnog rastojanja od protivnika. Ovakve situacije nastaju zbog upotrebe neodgovarajućeg bloka, korišćenje neodgovarajućeg kretanja i neodgovarajuće krajnje pozicije u odnosu na protivnika (loše zauzet stav, zatvoren položaj tela i ruku pri blokiranju ne dozvoljavaju zadavanje kontraudarca ili sprečava nastavak akcije, mala distanca itd...). Odbrana od udaraca, tzv. "blok", odražava suštinu karatea: odbrana je u isto vreme i napad. Dakle, reč je o udarcima kojima se odbijaju udarci (Jorga i sar., 1968). Blokovi su kretne strukture koje se realizuju rukama i nogama uz učešće ostalih delova tela i koje imaju za cilj onemogućavanje izvođenja napada protivnika u čijoj realizaciji učestvuju različite sposobnosti (Milošević i sar., 1989). Pojam blok u karateu označava tehniku kojom se presreće, zaustavlja, odbija ili skreće protivnikov udarac rukom ili nogom. Iako ne predstavlja poentirajuću tehniku u karateu, blok odražava odbrambenu suštinu ove veštine (Jovanović, 1992). Pod pojmom blok podrazumevamo sve tehnike kojima se može odbraniti od napada rukom ili nogom. Karate poseduje širok dijapazon tehnika koje orijentaciono možemo svrstati u tehnike blokova i tehnike udaraca. Mada su obe grupacije podjednako značajne, transformacijom karate veštine u sportsku disciplinu, mnoge od tehnika koje se izvode rukama, pogotovo tehnike udaraca (udarci prstima, otvorenom šakom, laktom, glavom) su izbačene iz obuke i skoro sasvim zanemarene. Do ove redukcije tehnika je došlo u vreme nagle ekspanzije karatea. U Japanu je karate uveden u obrazovni školski sistem, pa su tehnike čija bi primena mogla da izazove velike posledice po vežbače, uklonjene iz takmičenja u borbama. Učenje i uvežbavanje ovih tehnika zadržano je u katama. Tehnike blokova se uvežbavaju kroz kate, dogovorenog sparinga, poludogovorenog sparinga i preko slobodnog sparinga.

Klasifikacija blokova može se izvesti po sledećim kriterijumima:

- u odnosu na deo tela koji izvodi blok
- u odnosu na nivo primene bloka
- prema karakteru linija blokiranja
- prema površini kojom se blokira.

Po istom principu kao i kod udaraca, blokovi se mogu podeliti na:

- blok izveden primenom blokirne površine *šuto* (brid dlana otvorene šake)
- blok izveden primenom blokirne površine *ude* (deo podlaktice ruke)

Na osnovu prvog kriterijuma blokovi se dele na:

- blokove koji se izvode rukama (jednom ili sa obe ruke)
- blokove koji se izvode nogama

Po kriterijumu, nivo primene, blokovi se dele na:

- visoke
- niske
- srednje

Po kriterijumu, karakter linije izvođenja, moguća je podela blokova, na:

- oblik linije kretanja
- smer izvođenja bloka

Po osnovu ova dva elementa postoje blokovi:

- prema gore
- prema dole
- iznutra ka spolja
- spolja ka unutra
- uzdižući
- spuštajući
- unutrašnji
- spoljašnji

Iako se savremeni sportski karate, brzim koracima približava porodici olimpijskih sportova, nedovoljan je broj stručno osposobljenih trenera. Još uvek preovladava iluzija da se može biti dobar trener samo sa specifičnim tehničkim kvalitetima (visokim zvanjem po pojasu), bez obrazovanja (Mudrić, 2017).

U karate praksi je poznata i primena *kontra* blokova (*gjaku blokovi*) suprotnom rukom (npr. prednji levi stav - blok desnom rukom) iako se ne izučava kao posebna tehnika. Radi se o retkim i iznuđenim situacijama. Takve tehnike primenjuju i koriste visoko obučeni karatisti, koji su u svakom trenutku svesni situacije u kojoj se nalaze i imaju potpunu kontrolu nad svim svojim pokretima. Primena blokova i njihova efikasnost usko je povezana sa primenjenim tehnikama kretanja. U tradicionalnoj obuci (karate veština), ali i savremenoj obuci (karate sport), blokovi se uče i primenjuju raznim kretanjem, sa pravolinijskim i krivolinijskim putanjama. Primenjene

tehnike kretanja mogu biti: direktnim korakom unazad ili korakom unapred (*oi komi aši*), korakom unazad i stranu i unapred i u stranu (levo ili desno) dijagonalno u odnosu na osnovni pravac kretanja, okretom oko "prednje" ili "zadnje" noge, kretanje klizanjem (*gyri aši*), dokorakom (*cugi aši*) ili raznim poskocima, uskocima i iskocima. Kretanja u tradicionalnoj metodici obuke imala su za prevashodni cilj, suprotstavljanje napadačevoj velikoj snazi udarca, uz primenu odgovarajućeg bloka i dolaženje u povoljnu poziciju zadavanja kontraudarca. Kretanja koja karakterišu savremeni sportski karate, imaju za cilj, isključivo, brzo savladavanje distance ka protivniku u napadu, za zadavanje udarca nogom ili rukom ili za izbegavanje napada protivnika, povlačenjem unazad ili stranu, na bezbednu distancu, bez primene tehnika blokova.

Tehnike blokova se mogu izvoditi upotrebom jedne ili obe ruke. Manje složeni ili jednostavniji su blokovi jednom rukom. To ima objašnjenje i opravdanje u efikasnoj primeni udarca "slobodnom" drugom rukom, po izvedenom bloku. Blokovi koji angažuju obe ruke u odbrani uglavnom se izvode u presretanju napada protivnika i zahtevaju visok nivo tehničke obučenosti, snalažljivosti i smelosti. S obzirom na to da napadač izvodi udarac brzo i silovito sa željom da razori protivnika, on tokom pripreme napada čini dodatne, tzv. pripreme pokrete nekim delovima tela koji nam otkrivaju namere napadača. Zbog toga je potrebna smirenost, koncentracija i usredsređenost (prisutnost u sadašnjem trenutku) kako bi takve "signale" uočili. Osim toga mnogo je teže, skoro nemoguće, čekati da protivnik napadne prvi pa da mi primenimo blokiranje. Potrebno je svojim kretanjem iznuditi protivnikov napad što nam olakšava primenu bloka u odbrani.

Takođe, prihvatljiva su i neka uputstva, koja se tiču blokova japanskog instruktora Nišijame (Nishiyama, 1959):

"Načini napor da pretvoriš protivnikovu snagu u sopstvenu prednost".

"Budi siguran u održavanju ravnoteže i položaja tela pri blokiranju".

"Ruke kojima se blokira ne treba da budu prezauzete tom akcijom, već moraju da budu spremne i za izvođenje sledeće tehnike".

"Još u toku blokiranja moraš imati na umu kontranapad koji ćeš odmah izvesti".

"U trenutku blokiranja ili posle, ne dozvoli da se svojim položajem otvoriš prema protivniku".

Mesto i uloga tehnika blokova rukama u tradicionalnom i savremenom sportskom karateu

U tradicionalnom karateu blokovi se izvode sa maksimalom amplitudom pokreta, svaki blok se može izvoditi i kao udarac, blokovi se izvode u

stabilnom stavu, uz odlučno izvođenje tehnike - *kime* (izdisaj uz kontrakciju trbušnih mišića) i kontaktije mišića ekstremiteta koji izvodi dati blok.

U savremenom sportskom karateu blok se izvodi kratkim, brzim pokretom sa neophodnom snagom, pri čemu stav ne mora da bude stabilan.

Tehnike blokova rukama u tradicionalnom karateu sa osvrtom na razlike u izvođenju u savremenom sportskom karateu

Sve uočene sličnosti i razlike u pogledu tehničkih karakteristika prilikom realizacije tehnika blokova rukama u tradicionalnom i savremenom sportskom karateu upravo predstavljaju suštinu samog rada.

Niski blok (Gedan barai) - Tradicionalni oblik

Gedan barai je u svim školama najčešće izvođena tehnika blokiranja pri obuci početnika. Ova se tehnika koristi da bi se odbranio donji deo tela (stomak i genitalije) od direktnog napada izvedenog rukom ili nogom. Najčešće se koristi kod odbrane od udarca nogom napred. Može da se izvodi i u obrnutoj varijanti, *gjako gedan barai* (suprotno od vodeće noge u stavu). Blok *gedan barai* može se kombinovati sa različitim kretanjem, iskorakom, dokorakom, klizanjem ili polukružnim kretanjem oko prednje ili zadnje noge u stavu. Uglavnom se izvodi unazad i u stranu pod uglom na liniju napada. Može se koristiti i u presretanju, kao i u kretanju unapred i u stranu pod uglom u odnosu na liniju napada. Iz pripremnog stava, ruka kojom se izvodi blok, postavlja se u visini uha iznad suprotnog ramena (desna ruka - levo rame), sa nadlanicom pesnice okrenutom u polje. Druga ruka je ispružena napred, koso dole sa pesnicom u položaju pronacije. Ruke se međusobno skoro dodiruju laktovima. Podlaktica ruke koja blokira leži na nadlaktici druge ruke, telo pravo, pogled pravo. Iz pripremnog stava pomeranjem odgovarajuće noge u završnici tehnike može se zauzeti željeni stav (npr. *zenkucu dači*, *fudo dači...* itd). Ruka kojom se izvodi blok spušta se koso ispred tela. Druga ruka vrši kompenzatorni pokret unazad i zaustavlja se s pesnicom iznad kuka na boku sa pesnicom u položaju supinacije. Sve to prati odgovarajućom kontrakcijom mišića trupa i nogu. Tokom izvođenja bloka obe ruke osim savijanja i ispružanja, vrše i odgovarajuće rotacije. Ruka koja izvodi blok rotira pesnicom ka unutra, do položaja pronacije. Ruka koja se povlači na bok i sprema se za mogući kontraudarac, rotira, pesnicom u polje sa pesnicom do položaja supinacije. U trenutku izvedenog bloka ruka koja je blokirala, ispružena je ka tlu nadlanicom na gore, a pesnica se nalazi oko 10 do 15 cm iznad kolena isturene noge. Pesnica suprotne ruke je na kuku sa laktom privučeni ka kičmi. Trup i glava su u vertikali ili blago nagnuti napred. Telo je iskošeno radi smanjenja udarne površine od napada. Istovremeno ovaj položaj tela omogućuje zada-

vanje kontraudarca (rotacijom kukova i trupa prema napred uz odgovarajući udarac).

Niski blok (Gedan barai) - Sportski oblik

Gedan barai je jedna od najčešće izvođenih tehnika blokiranja u sportskom karateu. Ova tehnika se koristi uglavnom za odbranu od udaraca izvedenih rukom najčešće u predelu stomaka. S obzirom na to da se napad *mae geri* ređe pojavljuje u sportskom karateu i primena bloka *gedan barai* je samim tim, kao odgovor na ovu vrstu napada manje zastupljena. Blok se može izvoditi i u obrnutoj varijanti (*gjaku gedan barai*), suprotno od vodeće noge u stavu. Blok *gedan barai* izvodi se različitim kretanjem, iskorakom, dokorakom, klizanjem ili polukružnim kretanjem oko prednje ili zadnje noge u stranu. Uglavnom se izvodi unazad i u stranu pod uglom na liniju napada. Može se koristiti u presretanju, kao i u kretanju napred i u stranu pod uglom u odnosu na liniju napada. Blok se može izvoditi gotovo u svakom stavu. U savremenom sportskom karateu prilikom uvežbavanja tehnike bloka *gedan barai*, izvodi se identično kao i u tradicionalnom karateu. Tokom izvođenja sportske borbe pojavljuje se razlika u primeni tehnike blokova rukama, u odnosu na *kihon* (bazalna - školska tehnika). Stavovi u sportskom karateu su prilagođeni situaciji u borbi, tako da je forma potisnuta u drugi plan. U ovom slučaju početna pozicija je gard (*Kamae*), iz koga se blok *gedan barai* izvodi slično kao u tradicionalnom karateu samo ovog puta maksimalnom brzinom sa skraćenom amplitudom pokreta, bez naglašenog kimea, nekad i sa otvorenom šakom. S obzirom na to da se u sportskom takmičarskom karateu esikivažama izbegava napad, uloga bloka je sekundarna. Položaj trupa ne zauzima uvek vertikalni položaj.

Visoki blok (Age uke) - Tradicionalni oblik

Ovaj blok štiti glavu i vrat od direktnih udaraca rukom kao i od hladnog oružja (nož, štap itd...), koje napadač koristi zamahom odozgo na dole.

Izvođenje visokog bloka age uke u stavu Zenkucu dači

Iz pripremnog položaja, ruka koja blokira sa kuka, podiže se ispred sebe do sredine tela i na gore. Druga ruka koja je bila ispružena ispred tela povlači se u nazad najkraćim putem. Istovremeno, telo počinje da se spušta u prednji stav pomeranjem odgovarajuće noge unazad ili napred. U završnoj fazi telo se nalazi u izabranom stavu, u zavisnosti od situacije u kojoj se blok koristi. Ruka koja blok izvodi prolazi ispred lica, uspostavljajući kontakt sa rukom napadača istom površinom kao kod niskog bloka *gedan barai* i nalazi

se iznad glave savijena u zglobu lakta pod uglom nešto većim od 90 stepeni (pesnica je postavljena iznad nivoa lakta). Ruka je postavljena tako da se može videti protivnik. U trenutku kontakta vrši se kratka izometrijska kontrakcija. Po izvedenom bloku u završnici bloka, pesnica blokirajuće ruke je u pronaciji napred i iznad čela dok je druga ruka na kuku sa pesnicom u položaju supinacije spremna da izvede kontra udarac. Telo i glava su postavljeni vertikalno, trup je iskošen, a pogled usmeren napred. Posle izvedenog bloka akcija se može nastaviti uz upotrebu odgovarajuće tehnike iz drugih borilačkih veština (džudo, džiju-džicu...)

Visoki blok (Age uke) - Sportski oblik

Tehnika *Age uke* u sportskom karateu započinje iz garda (*Kamae*), kratkim i brzim trzajem naviše. Primenjuje se u dva oblika: 1) istovremeno izvođenje bloka i kontraudarca i 2) nakon izvedenog bloka izvodi se kontraudarac.

Blok Age uke može se izvesti u g jako varijanti

Blok se kombinuje sa različitim kretanjem, iskorakom, dokorakom, klizanjem ili polukružnim kretanjem oko prednje ili zadnje noge u stranu. Uglavnom se izvodi unazad i u stranu pod uglom na liniju napada. Može se koristiti u presretanju, kao i u kretanju napred i u stranu pod uglom u odnosu na liniju napada. Blok se može izvoditi gotovo u svakom stavu. U savremenom sportskom karateu prilikom uvežbavanja tehnike bloka *Age uke*, izvodi se identično kao i u tradicionalnom karateu. Tokom izvođenja sportske borbe pojavljuje se razlika u primeni tehnike blokova rukama, u odnosu na *kihon* (bazalna - školska tehnika). Uloga visokog bloka *Age uke* u izbegavanju napada je značajna zbog okolnosti u kojima se izvodi. Sama eskivaža unazad nije dovoljna da bi se izbegao napad, pa se zato blokom osigurava odbrana.

Srednji spoljašnji blok (Soto uke) - Tradicionalni oblik

Spoljašnji blok podlaktice, *Soto uke* je vrlo efikasna odbrambena tehnika kojom se suprostavljamo svim napadima (uglavnom pravolinijskim) u srednji deo tela, grudi, a nekada u predelu vrata i glave. Uglavnom se izvodi u srednjem nivou (*Čudan*) i kombinuje se sa odgovarajućim stavom, najčešće *fudo dači*. Tokom izvođenja srednjeg spoljašnjeg bloka telo se uklanja sa pravca napada nazad i u stranu ili se rotira oko prednje noge u stavu, čime se povećava efikasnost bloka. Ovaj blok se takođe može izvoditi i u presretanju u kombinaciji sa udarcem *g jako zuki*, kao i u uzmicanju sa ostajanjem u liniji napada što se viđa u sportskom karateu.

Izvođenje srednjeg spoljšnjeg bloka (Soto uke) u stavu fudo dači

Iz pripremnog položaja, pesnica ruke kojom se blokira podiže se u visinu glave u stranu (frontalna ravan), u položaj supinacije. Ruka je savijena u laktu pod uglom od 90 stepeni. Druga je ispružena ispred tela (sagitalna ravan). Pokretom košenja, pesnica ruke koja blokira dovodi se ispred tela. Trupom se vrši zasuk tako da se podlakticom odnosi protivnikova ruka u stranu uklanjajući je iz linije napada. U tradicionalnom karateu kontakt sa rukom napadača je sekućim pokretom (kost o kost) što izaziva bol. U sportskom karateu kontakt se ostvaruje unutrašnjom stranom podlaktice mekim delom, pri čemu se podlaktica rotira ka unutra. Na ovaj način ne povređujemo partnera što nam omogućava dalji sparing. Druga ruka se povlači na kuk najkraćom putanjom. Istovremeno pomeranjem odgovarajuće noge zauzimama se željeni stav u odnosu na liniju napada.

Srednji spoljašnji blok (Soto uke) - Sportski oblik

Za razliku od tradicionalnog oblika izvođenja bloka, u sportskoj borbi, ovaj blok se izvodi, brzo, kratkim trzajem iz garda *čudan kamae*, pri čemu je šaka uglavnom otvorena, a kontakt sa ekstremitetom protivnika je "klizajući" da bi se izbegao nepotreban bol. Blok se kombinuje sa odgovarajućim kretanjem i kontraudarcem. Forma stavova nije primarna.

Visoki blok dlanom otvorene šake (Te nagaši uke) - Tradicionalni oblik

Ovom tehnikom se blokiraju napadi usmereni u predeo glave. Blok je veoma efikasan i za njegovu primenu nije potrebno previše snage. Ovaj blok se može izvoditi u povlačenju, korakom unazad ili u presretnju napada. Blok se izvodi unutrašnjom stranom otvorene šake. Po završenom bloku uglavnom se zauzima *kokucu dači* ili *zenkucu* odnosno *fudo dači* stav. Odlika ovog bloka je brzina, a ne snaga. Iz pripremnog položaja (*joi dači*), iskorakom noge unazad i ispružanjem suprotne ruke prema napred sa otvorenom šakom priprema se za izvođenje bloka. Težina tela premešta se unazad, ka nosećoj nozi u stavu *kokucu dači*, spuštajući se pri tom na niže. Ruka koja blokira se kreće skoro pravolinijski dijagonalno i u nazad ka suprotnom ramenu, završavajući pokret nadlanicom okrenutom ka uhu. Istovremeno, druga ruka se povlači na kuk. Po izvedenom bloku telo se nalazi u zadnjem stavu, *kokucu dači*. Varijante ovog bloka su visoki blokovi podlakticom ruke, površinom sa "radijalne" ili "ulnarne" strane (Naivan, Haivan i Gaivan Nagaši uke), koji su efikasni u odbrani od polukružnih udaraca pesnicom (kroše) ili od naoružanog napadača (Mudrić, 2017).

Visoki blok dlanom otvorene šake (Te nagaši uke) - Sportski oblik

Sportski način izvođenja ovog bloka skoro da se ne razlikuje od tradicionalnog. U sportskoj borbi ovaj blok ima kraću amplitudu i počinje iz borbenog garda (*Kamae*), brzim pokretom. Kombinuje se sa otklonom tela (eskivaža) u suprotnu stranu, sa odgovarajućim kretanjima i kontraudarcima. S obzirom na to da se važnost pridaje akciji, poštovanje forme stavova dolazi u drugi plan.

Blok bridom dlana otvorene šake (Tate šuto uke) - Tradicionalni oblik

Ovim blokom se otklanja direktni napad spreda. Blok se izvodi u kombinaciji sa kontraudarcem nogom ili rukom. Prilikom izvođenja ovog bloka, iz pripremnog stava (*joi dači*) telo se sklanja sa linije napada i zauzima odgovarajući borbeni stav, uglavnom *fudo dači*. Iz početnog stava (*joi dači*), ruka koja izvodi blok se dovodi na suprotno rame sa otvorenom šakom okrenutom ka uhu. Druga ruka je ispružena napred koso dole sa šakom u položaju pronacije. Ruka kojom se blokira polazi sa ramena prema napred ispružajući se i rotirajući podlakticu tako da se brid dlana okreće prema napred. U trenutku uspostavljanja kontakta usled rotacije podlaktice brid dlana uklanja ekstremitet napadača sa linije napada. Druga ruka završava svoje kretanje unazad na kuku zatvorenom u pesnicu. Ramena i kukovi su iskošeni, telo je u odgovarajućem stavu.

Blok bridom dlana otvorene šake (Tate šuto uke) - Sportski oblik

Tradicionalni i sportski način izvođenja ovog bloka su slični. Razlika je u tome da se ova tehnika u sportskom obliku izvodi brzo, sa kraćom amplitudom pokreta, koja započinje iz borbenog garda (*Kamae*). S obzirom na to da se važnost pridaje akciji, poštovanje forme stavova dolazi u drugi plan. Ovaj blok se može izvesti i gurajućim pokretom prema napred, kojim se istiskuje ruka protivnika sa pravca napada, uz maksimalno skraćivanje distance do ostvarenja kontakta, grudi o grudi i dovršavanjem napada nožnim bacanjem *Osoto Gake, Osoto Gari*.

ZAKLJUČAK

Karate se sastoji od nekoliko grupa tehnika, a jednu od njih čine i blokovi. Ovaj rad ima za cilj da jasno ukaže na različitosti u pogledu tehničkih karakteristika prilikom izvođenja blokova rukama u tradicionalnom i savremenom sportskom karateu. Shvatanje tehničkih različitosti blokova rukama

tj. njihove primene u tradicionalnom i savremenom sportskom karateu od suštinske je važnosti prilikom pripreme takmičara u savremenom sportskom karateu, pri čemu se konkretno misli na borbe. Odbacivanje ovde navedene činjenice sasvim sigurno bi uticalo na odsustvo sportskih rezultata kada su u pitanju borbe u savremenom sportskom karateu. Reč *blok* se odnosi na odbrambene tehnike koje primenjujemo kao odgovor na napad protivnika. Iako je značaj bloka jasan, njegov učinak tokom primene je neizvestan i zahteva veliku utreniranost. Za razliku od udaraca rukama, koji u izvođenju ne moraju da budu sasvim određeni, prepoznatljivi ili korektno izvedeni, a da ipak krajnji učinak bude zadovoljavajući, upotreba tehnike blokiranja ne može biti neprecizna. Od efikasne primene bloka zavisi "sudbina" onoga koji se brani. Posle loše izvedenog bloka nemoguće je popraviti novonastalu situaciju. Nekada i naizgled uspešan blok ne može da obezbedi potpunu sigurnost onoga koji se brani, jer položaj tela u bloku često može da bude takav da otežava izvođenje kontraudarca ili zauzimanje sigurnog rastojanja od protivnika. Ovakve situacije nastaju zbog upotrebe neodgovarajućeg bloka, korišćenje neodgovarajućeg kretanja i neodgovarajuće krajnje pozicije u odnosu na protivnika (loše zauzet stav, zatvoren položaj tela i ruku pri blokiranju što ne dozvoljava zadavanje kontraudarca ili sprečava nastavak akcije, mala distanca, itd...). Karate zahteva razvijene intelektualne sposobnosti vežbača (brzo opažanje, brzo zaključivanje, orijentacija u prostoru) i visoko razvijene tehničko-taktičke sposobnosti. Borba nas tera da predvidimo protivnikove namere čak i više poteza unapred. Za efikasnu odbranu je najznačajnije da budemo mirni i staloženi kako bismo mogli da delujemo u stresnoj situaciji, jer samo tako naše opazajne sposobnosti dolaze do izražaja. Da bi se uspešno odgovorilo novonastaloj borbenoj situaciji potrebna je dugotrajna i neprekidna obuka, a naročito takozvana "situaciona obuka". Efikasno izveden blok može kod protivnika izazvati parališući bol koji izaziva dekokcentraciju i dezorijentaciju napadača, što omogućuje zadavanje kontraudarca. Efikasan blok je onaj koji je izveden pravovremeno (određenom brzinom i čvrstinom). Blok zavisi od dužine poluge, mase koja se pokreće, sposobnosti za brzo ispoljavanje sile, otpora u zglobovima ekstremiteta koji je u akciji i puta koji se prelazi. Čvrstinu bloka omogućava mišićna kontrakcija ekstremiteta koji izvodi dati blok. Kada jedna ruka izvodi blok druga se vraća istom brzinom, te se pojavljuje spreg sila. Samo jasno definisanom razlikom koja se može uočiti kod blokova koji se izvode u tradicionalnom karateu u odnosu na blokove koji se izvode u sportskom karateu može se na efikasan način pristupiti obučavanju budućih boraca u savremenom sportskom karateu kada su u pitanju tehnike blokova.

LITERATURA

1. Jorga, I., Jorga, V. i Đurić, P. (1968). *Karate*. Beograd: Sportska knjiga.
2. Jovanović, S. (1992). *Karate 1-teorijska polazišta*. Novi Sad: Sports World.
3. Milošević, M. i sar. (1989). *Specijalno fizičko obrazovanje*. Zemun: VŠUP.
4. Mudrić, R. (2017). Analiza karate tehnika koje se izvode rukama - blokovima. *Sport - Nauka i Praksa*, 7 (1), 15-38.
5. Nishiyama, H. (1959). *Karate*. Tokyo: RVCET Company.