

Stručni članak

ELEMENTI AIKIDOA PRIMENJIVI U SAMOODBRANI

UDK 796.853.24.012.47

Srdan Milosavljević¹

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Aleksandar Ivanovski

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Predrag Lazarević

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Lazar Živković

Strukovni trener u sportu (aikido)

Visoka sportska i zdravstvena škola, Beograd, Srbija

Apstrakt: Rad ukazuje na mogućnost primene određenih elemenata aikidoa prvenstveno poluga u samoodbrani. Specifičnosti pojedinih elemenata aikidoa omogućavaju njihovu implementaciju u samoodbrambene svrhe. Pravilno izvođenja aikido elemenata u tehničkom pogledu bitan je preduslov za njihovu efikasnost u samoodbrambenom smislu. Dobro ovladavanje, kada je u pitanju izvođenje pojedinačnih aikido elemenata, neophodno je kako bi se isti kvalitetno povezali u smislenu celinu tj. kombinaciju koja će predstavljati adekvatan odgovor u određenoj problemskoj situaciji. Iz tog razloga insistiranje na što kvalitetnijem izvođenju svakog pojedinačnog elementa aikidoa sasvim sigurno vodi ka povećanju šanse za njegovu efikasnu i svrsishodnu primenu u samoodbrani.

Ključne reči: *aikido, samoodbrana, tehnike, poluge, napad, hvat*

¹ ✉ srdjan.milosavljevic@vss.edu.rs

UVOD

Borenje datira od kada i ljudska vrsta. Kroz svoju istoriju čovek je za borbu bio vezan u egzistencijalnom pogledu. Prvenstveno se borba svodila na odbranu od životinja, borbu za životni prostor, preživljavanje i opstanak. Prvenstveno zbog samoodržanja čovek je bio prinuđen da usavršava svoje borilačke sposobnosti. Najraniji borilački pokreti koji su primenjivani bili su: хват za vrat, ujedanje, grebanje, udarci širokim zamahivanjem... Kasnije, čovek sve više koristi poziciju uspravnog stava i razvoja šake čime počinje sa primenom hvata i obuhvata. U toj borbi kroz vekove čovek je prirodne pokrete prilagođavao svrsi od čega su nastale borilačke tehnike: poluga, bacanje, udarac... Na taj način, evolucijom čovekovog iskustva došlo je do pojave borilačkih formi. Upravo te borilačke forme nose jaka obeležja sredina u kojima nastaju i prenose se sa generacije na generaciju (Čirković i sar, 2010). Kao što je navedeno pečat sredine u kojoj je sistematizovan određen borilački koncept nesporan je, a primer navedenog je i aikido. Tradicionalni aikido pripada mladim borilačkim veštinama, nastao između dva svetska rata 1925. u doba nemaštine, nesigurnosti i smrti. Kao takav prošao je trnovit i nestabilan put od nastanka do danas. Njegov osnivač bio je Morihej Uešiba. Naziv aikido čine tri sloga AI (sklad, harmonija), KI (energija, duh, um) i DO (put, staza). Aikido pripada BUDO veštinama. Na japanskom „do“ znači put, staza. To nije samo učenje tehnike, a još manje sportsko nadmetanje. Budo uključuje takve veštine kao što su kendo, džudo, aikido i kjodo, odnosno streljaštvo, ipak ideogram „bu“ znači prestanak borbe. Kod budoa suština je pronalaženje mira i ovladavanja sobom (Dešimaru, 1999).

Aiki nije zahvat borbe, ili poraz neprijatelja. To je put pomirenja sveta i stvaranja jedne porodice od čovečanstva. Nema neprijatelja u aikidou. Greška je pomisliti da budo znači imati protivnike ili neprijatelje, biti jak i pobediti ih. U pravom budou nema ni protivnika ni neprijatelja. Pravi budo znači biti sjedinjen sa univerzumom, to jest biti sjedinjen sa središtem univerzuma. Tajna aikidoa leži u usklađivanju nas samih sa kretanjem univerzuma i u stvaranju akorda sa njim (Uešiba, 2003). Trenirajući različite borilačke veštine, Morihej je postao ekspert u oblasti borenja. U svim veštinama koje je trenirao bilo je previše nasilja samim tim i povređenih. Smatrao je da borbu, čiji je lični cilj da se protivnik povredi ili ubije, treba zabraniti. Protivniku treba pokazati da je upotreba fizičke sile besmislena (Stanojević, 1985). Prve dodire sa ostatkom sveta aikido je ostvario 1925. godine. Ta godina se smatra nastankom tradicionalnog aikidoa, ali prva prilika za prezentovanje aikidoa bila je 1927. kada se Morihej sa porodicom preselio u Tokio. Tada dobija potvrdu kao osnivač tradicionalnog aikidoa i poziv da aikido predstavi široj masi. Te godine aikido ulazi na široka vrata zajedno sa Morihejom i njegovim sledbenicima. Aikido prvo biva demonstriran carskoj gardi, gde Morihej dobija

posao profesora. Nakon toga, drugi majstori borilačkih veština postaju zainteresovani za aikido. Morihej 1931. godine otvara dođo u Vakamacu, kvartu u Tokiju koji postoji i dan danas. Aikido se naglo globalizovao 1948. godine. Osnova ove veštine je da se energija protivnika usmeri i kontroliše tako da ne nanese ozbiljne povrede ni sebi ni protivniku. Pravilnim izvođenjem tehnike protivnik se može savladati bez obzira na njegovu veličinu ili snagu. Zato se aikido smatra jednom od najsofisticiranijih japanskih borilačkih veština (Blažević, 1998). Nakon burnog razvoja, aikido se danas trenira na skoro svim kontinentima čime zaokuplja širu masu i veliku pažnju ljudi za vežbanjem. Aikido je danas pristupačniji za vežbanje i ne trenira ga samo viša klasa ljudi, već obuhvata širi pojas koji naravno varira od mesta do mesta. Razvojem aikidoa dolazimo do velikog broja saveza kod nas i u svetu.

Aikido se u SFRJ pojavio 1968. godine. Pioniri tradicionalnog aikidoa bili su Ljubomir Vračarević, Zoran Ristić Ciga, Milan Zagorac, Bratislav Stajić i Mirko Jovandić. U tadašnje vreme izdavao se časopis "BUDOPRESS", koji je bio prvi časopis u zemlji koji se bavio borilačkim veštinama. Prvi značajniji seminar u Srbiji bio je 1974. godine kada je Tada Hiroši pored seminara održao i polaganje za *dan* pojaseve. Nakon tog seminara, veze sa aikidom iz "spoljašnjeg" i našeg sveta, bile su sve čvršće. Od dolaska aikidoa u našu zemlju javila se velika želja da se formira aikido organizacija, što se i desilo. Stvoren je Aikido savez Jugoslavije koji je zbog nedostataka i neorganizacije ubrzo propao. U narednom periodu upornost i entuzijazam aikidoka doveli su do stvaranja Aikido društva "Beograd" koje je primljeno za punopravnog člana IAF (IAF -Internacional Aikido Federation). Zbog toga što je navedeno društvo okupljalo ne samo klubove sa prostora Srbije, već i klubove širom bivše Jugoslavije, Aikido društvo "Beograd" januara 1994. godine prerasta u Jugoslovensku aikido federaciju „Aikikai Jugoslavija“. Sedam godina kasnije „Aikikai Jugoslavia“ se deli na dve organizacije: jedna od njih u početku zadržava isti naziv, a kasnije ga menja u "Aikido federacija Srbije i Crne Gore" iz čije jedne polovine nastaje „Srpska aikido federacija" a iz druge „Aikido asocijacija Srbije“. Organizacija koje nisu u kontaktu sa Hombu dođoom ima takođe nekoliko, ali su u skladu sa tom činjenicom i njihovi kontakti sa klubovima i organizacijama koje to jesu, bili minimalni. Ovo se odnosi na nas gde je prilično popularan "Realni aikido" koji osim mimikrije u nazivu i odeće u kojoj se vežba nema na idejnom nivou nikakvih, a u tehničkom smislu malo dodirnih tačaka sa tradicionalnim aikidoom, pa ga treba posmatrati kao samostalnu borilačku veštinu, srpsku, a ne japansku, po ideji i izvan tradicionalnog japanskog aikidoa. Pošto u aikidou nema takmičenja, aikido se nije razvio u sport, već mu je ostalo zvanje borilačke veštine, zbog čega nije bio interesantan državi i publicitetu koja bi svojim uticajem mogla da doprinese stvaranju jedinstvene organizacije nalik sportskom savezu. Kod nas danas postoje: „Srpska aikido federacija“, „Aikido savez Srbije“, „Aikido-budo savez

Srbije“, „Aikikai Srbija (Aikido federacija Srbije)“, „Tendorju aikido Srbija“ i „Vojvođanski savez za svestilski aikido“. Svetske aikido federacije razvijale su se mnogo brže nego kod nas. Jedna od najpoznatijih je Internacionalna aikido federacija (IAF).

METOD

U radu je korišćena bibliografsko spekulativna metoda. Navednom metodom prikupljeni su relevantni bibliografski izvori i interpretirani u skladu sa aktuelnom problematikom.

1. SAMOODBRANA

Pojam samoodbrana prvenstveno označava odbranu sopstvenim sposobnostima. Navedeni pojam pretpostavlja postojanje napada kao uslova za odbranu, upotrebu specijalnih znanja – tehnika (Arlov, 2006). Ako se pođe od toga da je samoodbrana sistem samozaštite, način pozitivnog rešenja problemske situacije, onda je neophodno izdvojiti one borićke elemente kojima je to moguće postići. Imajući u vidu da je veliki broj problemskih situacija prvenstveno u smislu različitih hvatova polazište prilikom učenja velikog broja pojedinačnih elemenata aikidoa (prvenstveno poluga), dovoljan je razlog da se upravo ova veština tj. njeni elementi mogu primeniti u samoodbrambene svrhe. Posebno je važno konstantno insistirati na njihovoj tehničkoj pravilnosti prilikom realizacije sa ciljem što boljeg i efikasnijeg odgovora u određenoj problemskoj situaciji.

Tradicionalni aikido je stvoren po ugledu na japansku tradiciju i kulturu. Međutim, sve aikido tehnike mogu se prilagoditi novonastalim situacijama i različitim tipovima napada.

Kombinacijom kretanja ruku, nogu i ostalih delova tela može se izbeći, propustiti ili zaustaviti napad kada je to najmanje rizično. Daljim kretanjem i primenom osnovnih aikido elemenata protivnik će biti razoružan i onespoban. Pored osnovnih aikido elemenata, koriste se i atemi udarci. Atemi udarci jesu udarci u vitalne tačke na čovekovom telu. Udarci imaju ulogu da dezorijentišu napadača i obezbede dovoljno vremena za izvođenje tehnike.

2. TEHNIKE AIKIDOA (KONSECU VAZA) NAJČEŠĆE KORIŠĆENE U SAMOODBRANI

Tehnike poluga u prostoru samoodbrane mogu se primeniti skoro u svim situacijama. U mehaničkom smislu njihova efikasnost zavisi od preciznosti oslonca, veličine otpora i ispoljene sile (Mudrić, 2005). Svakako da konsecu

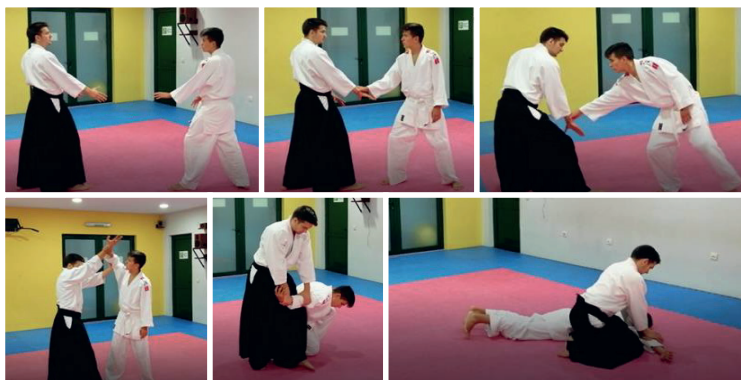
vaza spada u grupu tehnika gde je glavni akcenat na izvođenju poluga, dok vaza označava tehniku, odnosno formu tehnika. Kao i kod svih tehnika koriste se adekvatna i precizna kretanja kako donjih ekstremiteta, tako i gornjih. Imajući u vidu da je težište ovog rada usmereno na tehnike poluga, neophodno je istaći da njihova primena prvenstveno za cilj ima uspostavljanje kontrole nanošenjem bola, tako što se vrši istezanje tkiva u predelu zgloba na kome se poluga primenjuje (Blagojević i sar., 2012). Poluge koje se koriste mogu se podeliti u šest osnovnih, a to su: ikjo, nikjo, sankjo, gokjo, kotegaeši i jonkjo.

2.1. IKJO

Ikjo poluga spada u poluge koje se izvode na gornjim ekstremitetima, odnosno opruženoj ruci. Koristi se za odbranu na sve vrste napada gornjih ekstremiteta. Poluga spada u lakše izvodljive poluge i osnov za dalje složenije, zbog toga se prva obrađuje za vreme obuke. Izvodi se na sledeći način. Pravovremenim reagovanjem i u zavisnosti od napada odgovarajućim kretanjem ukeu treba izvesti iz ravnoteže i dovesti ga u odgovarajući položaj za ikjo polugu. Kontrola ukeu izvodi se preko njegove ruke sa kojom tori ima konstantan kontakt. U tom smislu pravilan gard je veoma važan. Gard, osim toga što je položaj tela je jedna vrsta govora tela između aikidoke i protivnika. Ako se aikidoka nalazi u takvoj poziciji da je ispred protivnika, onda je on, u zavisnosti od odnosa i oponentovog tela, u nekom gardu, odnosno odbrambenom stavu, čime štiti sebe ili druge od potencijalnog napada (Vračarević, 2007). Prilikom realizacije ove tehnike položaj ruku torija tokom kretnji treba da bude ispred tela i u sledećoj poziciji, ruka bliža ukeu je na zglobu lakta, sa spoljne strane i vrši pritisak na njega, dok druga ruka treba da bude na zglobu korena šake, kao što je prikazano na Slici 1². Daljim kretanjem pod pritiskom poluge, uke se spušta na tlo stomakom okrenut ka dole. Potom tori stavlja protivnikovu ruku na tlo, još uvek opruženu, pod uglom od 90° u odnosu na njegovo telo. Lakat ukeove ruke mora biti okrenut tako da se može saviti ka gore. Da bi poluga bila uspešna mora se ovladati kako svojom ravnotežom tako i protivničkom. Uke se dovodi do stadijuma disbalansa i bolne poluge. Poluge se prave zahvaljujući anatomskim osobinama zglobova. Većina zglobova je pokretna u jednom pravcu. Osim toga, rotacioni pokreti kod većine zglobova su ograničeni. Do iščašenja dolazi kada se zglob iz prirodnog položaja izvede iz granice. Ukoliko je izvršena fiksacija i stečena kontrola nad ukeom, možemo reći da je poluga pravilno izvedena. Svaka tehnika, pa i ova sa ikjo polugom može se izvoditi na više načina i različitih varijacija, to zavisi od ukeove reakcije na započetju tehniku. Mogu se raditi tehnike na ura (spoljašnju stranu) i omote (unutrašnju stranu). Omote način izvodi se presretanjem ukeovog napada, dok se ura način započinje sa propuštanjem ili hvatanjem (upijanjem) napada, odnosno ukeovog ekstremiteta.

² Demonstratori na svim fotografijama: Lazar Živković i Nemanja Živković

Slika 1. *Ikjo poluga po fazama*



2.2. NIKJO

Nikjo - u japanskom jeziku NI znači dva, odnosno nikjo je druga forma fiksacije. Kretnje se izvode vrlo slično kao za ikjo i pripada sledećoj lestvici složenosti aikido poluga. Svi uslovi za izvođenje ove poluge moraju biti isti kao za ikjo polugu, ali pritom položaj ruku je drugačiji od položaja za ikjo fiksaciju. Tokom kretnji, izvođenja tehnike i dolaska u odgovarajući položaj za izvođenje nikjo poluge prvo položaj ruku mora biti sledeći: ruka bliža ukeu ide na zglob lakta dok druga ruka ide na šaku. Završnica se izvodi sa donjom ili gornjom fiksacijom nikjo, kao na Slici 2.

Nikjo fiksacija - Donja fiksacija nikjo spada u fiksacije koje se rade u seizi. Nakon dolaska u odgovarajuću poziciju gde uke na stomaku leži na tlu, možemo preći na postupak prelaska na nikjo fiksaciju. Postupak je sledeći: tori sedi u seizi upravo na ukea, gde svojim nogama steže i fiksira rame jedne ruke (ne ruke sa kojom je vršeno kontrolisanje i izvlačenje iz ravnoteže). Nakon dolaska u tu poziciju, tori prehvata ukeovu ruku i stavlja u poziciju dlanom okrenutom na biceps, dok druga ruka savija ukeov zglob lakta kao što se može uočiti na Slici 3. Tori treba da izvrši kontrolisano rotiranje ukeove ruke ka glavi i od ukeovih leđa.

Slika 2. *Nikjo poluga po fazama*



Slika 3. Donja pozicija Nikjo



2.3. SANKJO

Sankjo - San u japanskom jeziku označava broj tri i samim tim sankjo fiksacija pripada trećoj formi fiksacija. Sankjo za razliku od ikjo i nikjo fiksacije je složenija, ali ne i nedelotvornija. Ova fiksacija koristi se na skoro sve vrste napada, pa i napada donjih ekstremiteta, odnosno nogu.

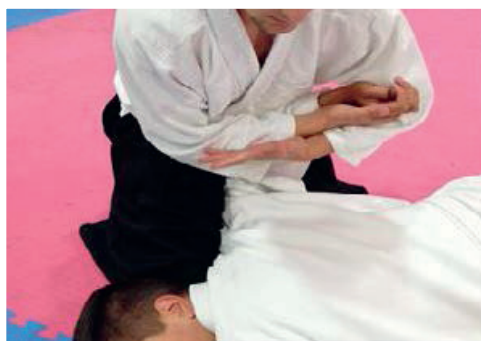
Prvi koraci, na bilo koji napad, jesu presretnuti (ukoliko se ide na omo-te varijantu) ili propustiti udarac (ura varijanta).

Presretanjem napada, tori omogućuje bolju poziciju za nastavak tehnike, jer je uke već u nekoj neravnoteži. Odgovarajućim kretanjem, u zavisnosti koji je napad u pitanju, uke mora doći u poziciju gde se može izvršiti preхват za sankjo fiksaciju. Ta pozicija je obično praćena ikjo fiksacijom, odnosno vršenjem pritiska na zglobov lakta. Nakon prehvata za sankjo koji izgleda kao da se tori i uke rukuju, prelazi se na poziciju gde je ukeova ruka savijena po 90° u zglobov lakta i gde tori ima potpunu kontrolu nad ukeom što se može uočiti na Slici 4. Ova pozicija daje dve mogućnosti, a to su: da se uke, kontrolisanim i odgovarajućim pokretima dovede u joko ukemi pad ili dovede u poziciju za donju fiksaciju sankjo. Donja fiksacija sankjo koja je prikazana na Slici 5. izvodi se iz pozicije slične donjoj fiksaciji nikjo. Nakon dolaska u odgovarajuću poziciju gde je uke na stomaku leži na tlu, možemo preći na postupak prelaska na sankjo fiksaciju. Postupak je sledeći: tori sedi u seizi upravno na ukea, gde svojim nogama steže i fiksira rame jedne ruke (one ruke sa kojom je vršeno kontrolisanje i izvlačenje iz ravnoteže). Nakon dolaska u tu poziciju, tori prehvata ukeovu ruku i stavlja u poziciju dlanom okrenutom na biceps zajedno sa svojom drugom rukom. Tori treba da izvrši kontrolisano rotiranje ukeove ruke ka glavi i od ukeovih leđa.

Slika 4. *Sankjo poluga po fazama*



Slika 5. *Donja fiksacija Sankjo*



2.4. KOTEGAEŠI

Kotegaeši poluga može se izvoditi na sve napade gornjih ekstremiteta. Zbog specifičnosti izvođenja efikasnost ove poluge je veoma velika.

Nakon dolaska u odgovarajuću poziciju za izvođenje poluge vrši se hvat rukom (suprotnom od ukeove) sa palcem u poziciji između malog i domalog prsta. Druga ruka poklapa celu ukeovu šaku zajedno sa prstima. Poluga se vrši ekstenzijom zgloba šake ka ukeu i u stranu (ka leđima) kako je prikazano na Slici 6.

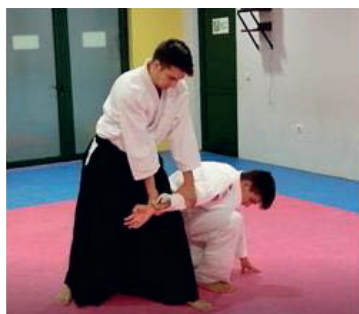
Slika 6. *Kotegaeši poluga po fazama*



2.5. GOKJO

Gokjo - postupak dolaska u fiksaciju je sličan kao i za ikjo fiksaciju, ali se radi preхват i poluga se vrši na zglobu lakta kao što se vidi na Slici 7.

Slika 7. *Fiksacija Gokjo*



2.6. JONKJO

Jonkjo fiksacija je fiksacija na koju se dolazi sa prethodno urađene ikjo fiksacije, odnosno osnov je ikjo fiksacija. Preхват sa ikjo na jonkjo je sledeći: obe šake hvataju ukeovu podlakticu koja je na 90° u odnosu na nadlakticu. Ekstenzijom ruke poluga se pravi na zglobu ramena što se uočava na Slici 8.

Posebno je važno naglasiti da je sve ovde navedene tehnike potrebno uvežbavati sa većim brojem partnera kako bi imali mogućnosti da se upoznamo sa različitom pokretljivošću istih zglobova kod različitih osoba. Pokretljivost (fleksibilnost, gipkost) je sposobnost izvođenja pokreta optimalnom (maksimalnom) amplitudom (Stojiljković i sar., 2012). Upravo je pokretljivost

zgloba tj. njegova anatomska limitiranost u pogledu maksimalne amplitude izvođenja određenog pokreta, osnov na kome se temelji stvaranje osećaja bola kod onoga nad kime se izvodi poluga.

Slika 8. *Fiksacija Jonkjo*



ZAKLJUČAK

Aikido predstavlja kompleksnu i tehnički zahtevnu borilačku vještinu koja uprkos vremenu i sa ne tako velikim promenama u izvođenju opstaje i dan danas. Aikido je jedna od borilačkih vještina koja je prvenstveno umeće ljubavi i svojevrstan put. Pored vještine samoodbrane aikido je i filozofija življenja. I sam Uešiba je isticao da aiki nije zahvat borbe ili poraz neprijatelja, već put pomirenja i stvaranja jedne porodice od čovečanstva. Posebno je apostrofirao da nema neprijatelja u aikidou. Tehnike aikidoa su tako osmišljene da protivnik bude savladan, ali i nepovređen, što aikido čini jedinstvenom borilačkom vještinom. Imajući u vidu da je i sam Uešiba bio nezadovoljan primenom aikidoa u vojne i policijske svrhe, te isticao da se upravo Umećem mira može razoružati neprijatelj bez obzira koliko je dobro naoružan (Uešiba, 2008). Iz svega navedenog jasno se može zaključiti da je upravo Uešiba dao aikidou finalni etički pečat u pogledu nepovređivanja protivnika.

U ovom radu prikazan je samo mali deo primenljivosti aikido elementa u samoodbrani. Primena aikidoa prevashodno zavisi od uvežbanosti, spretnosti i brzine aikidoke kao i novonastale situacije, odnosno odgovora aikidoke. Pored navedenog na efikasnost utiču i drugi faktori kao što su fizička pripremljenost onoga ko treba da primeni tehniku/e aikidoa u samoodbrambene svrhe, psihološka pripremljenost i odlučnost onoga ko treba uspešno da se odbrani i savlada napadača. Samo dobra usklađenost u pogledu tehničke pripremljenosti sa jedne i kondicione pripremljenosti sa druge strane predstavljaće dobre preduslove za efikasno izvedenu kombinaciju pojedinačnih borilačkih tehnika. Tehnička priprema sportista predstavlja najracionalniji način

kretanja ili izvođenja pojedinih pokreta i kretanja radi efikasnijeg rešavanja odrađenih kretnih struktura u okviru treninga. Kako je cilj svake sportske tehnike usklađenost pokreta i kretanja u prostoru, vremenu i po snazi, odnosno, usaglašenost sa zahtevima određenog motoričkog zadatka, slobodno se može reći da u osnovi svake tehničke pripreme leži adekvatan razvoj koordinacione sposobnosti. Ono što određuje različite vrste sporta je njihova specifična motorička struktura, odnosno tehnika (Vasović, 2016).

LITERATURA

1. Arlov, D. (2006) *Alati samoodbrane*, Novi Sad: SIA
2. Blagojević, M., Vučković, G. i Dopsaj, M. (2012) *Specijalno fizičko obrazovanje I*, Beograd: Kriminalističko policijska akademija
3. Blažević, B. (1998) *Aikido*, Beograd: Finegraf
4. Ćirković, Z., Jovanović, S. i Kasum, G. (2010) *Borenja*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
5. Dešimaru, T. (1999) *Zen i borilačke veštine*, Beograd: IP Babun
6. Mudrić, R. (2005) *Specijalno fizičko obrazovanje*, Beograd: Viša škola unutrašnjih poslova
7. Stanojević, J. (1985) *Aikido put ljubavi*, Beograd: NIPRO PARTIZAN
8. Stojiljković, S. i saradnici (2012) *Personalni fitness*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
9. Uešiba, M. (2003) *Aikido – Put ljubavi*, Beograd: Odin
10. Uešiba, M. (2008) *Umeće mira*, Beograd: Babun
11. Vasović, R. (2016) *Kondiciona priprema sportista*, Beograd: Visoka sportska i zdravstvena škola
12. Vračarević, Lj. (2007) *Realni aikido*, Beograd: MLS