

---

# FREE FIGHT

---

**Ultimativni borilni šport**

**1**



**ZGODOVINA • BORBENE FAZE • BORBENA NAČELA**

**Robert Lisac**

**Robert Lisac:**           **FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 1**  
**Zgodovina, borbene faze, borbena načela**

**Izdal in založil:**       Robert Lisac

**Fotografije:**           Robert Lisac, Peter Nikolič, Aljoša Gorup, Neil Jaka North

**Risbe:**                 Robert Lisac

**Lektorirala:**         Ljuba Žerovc

**Velenje, februar 2008**

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno ponatisniti, reproducirati ali posredovati s kakršnimikoli sredstvi, elektronskimi, mehanskimi, s fotokopiranjem, zvokovnim snemanjem ali kako drugače, brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.85

LISAC, Robert, 1973-

Free fight : ultimativni borilni šport. 1, Zgodovina, borbene faze, borbena načela / Robert Lisac. - Velenje : samozal., 2008

ISBN 978-961-92345-0-1

237478400

## **OPOZORILO:**

**Borbene tehnike, ki so prikazane v knjigi, so NEVARNE in zaradi tega prikazane zgolj informativno za predstavitelje free fighta širši javnosti.**

**Nikar ne izvajajte borbenih tehnik in prikazanih vaj brez prisotnosti in nadzora kvalificiranega inštruktorja, trenerja ali učitelja borilnih veščin in športov!**

**Avtor knjige ne prevzema nobene odgovornosti v primeru poškodb, invalidnosti, smrti ali kako drugače nastale škode zaradi uporabe prikazanih tehnik, borbenih principov, vaj in razlag v knjigi.**

# Zahvala

Rad bi se zahvalil vsem, ki so mi pri nastanku te knjige posredno ali neposredno nudili svojo nesebično pomoč. Veliko zahvalo si zaslužijo Matjaž Hrovat, Simon Zajc, Sanda Velić, Aljoša Gorup, Gregor Rojc, Joland Orož, Gregor Štrakl in Ljuba Žerovc, ki je poskrbela za dokončno lekturo. Zelo posebna zahvala gre tudi mojim prijateljem in partnerjem, s katerimi v našem »laboratoriju« že leta skupaj treniramo in eksperimentiramo. Franjo, Robert in Boštjan, hvala vam za potrpežljivost pri fotografskih seansah za to knjigo in vse dosedanje nepozabne športne podvige ter skupne pustolovščine! Upam, da jih bo v prihodnosti še več!

Posebno zahvalo si zasluži prof. Dr. Karpljuk, ki je bil moj mentor za diplomsko nalogo o free fightu.

# Kazalo

## FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 1

Robert Simonič o knjigi Roberta Lisaca	6
Kaj boste pridobili s to knjigo?	7
Free fight, ali svet res potrebuje še en novi borilni šport?	9
Kaj sploh je free fight?	11
Pet borilnih faz free fighta	12
Borilni športi, iz katerih črpa free fight svoje tehnike	18
Tajski boks – kraljica azijskih kontaktnih športov	18
Kikboks – simfonija ročnih in nožnih udarcev	19
Boks – borilni šport za plemenite	20
Rokoborba – stara kot človeštvo in še vedno deluje	21
Judo – nežna pot za tiste, ki jo razumejo	22
Brazilski jiu jitsu – mojstrstvo na parterju	23
Sambo – ruski vir »odštekanih« zvodov in ključev	24
Free fight – borilni šport ali borilna veščina?	26
Glavne razlike med tradicionalnimi azijskimi borilnimi športi in free fightom	30
Pestra zgodovina free fighta v svetu	31
10 let zgodovine free fighta v Sloveniji	34
Zakaj so borbena načela bolj pomembna od tehnik?	44
1. Načelo pokončnosti	49
2. Načelo: Spravi nasprotnika v nenaravni položaj	53
3. Načelo ustvarjanja in jemanja prostora	53
4. Načelo uničevanja »stojnih nog«	59
5. Načelo »potegni ga k sebi«	60
6. Načelo nenehnega motenja nasprotnika	62
7. Načelo postopnosti	63
8. Načelo preventivnega ravnanja	63
9. Načelo: Napadaj najšibkejši člen	64
10. Načelo minimalnega vložka energije za maksimalni učinek	64
Borbena načela je mogoče uporabljati tudi v vsakdanjem življenju	65
Kje dobite FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 2 ?	65
O avtorju	68
Koristne spletne strani	69
Viri in literatura	70

# Robert Simonič o knjigi Roberta Lisaca



Vauuuu ... To je bil prvi odziv, ko sem dobil v roke knjigi FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 1 in 2 mojega prijatelja. Takšni knjigi sta več kot potrebni v našem prostoru, saj zapolnjujeta vrzel na tem področju delovanja v športu z vidika borca, trenerja, človeka v enem. Knjigi imata več odličnih poglavij, kar pa me najbolj razveseljuje, pa je to, da sta napisani v berljivem jeziku, ki je zelo poljuden, ter da se ne ukvarja samo s tehnikami in njihovim prikazom, pač pa obravnava tudi principe treniranja, vzgoje športnikov in trenerjev.

Nekaj podobnega zasledimo le še v nekaterih podobnih delih v slovenskem jeziku, npr. pri avtorjih, kot sta mag. Viki Krevsel in prof. Vlado Čuš. Velika novost, ki je običajno ne zasledimo v knjigah o borilnih veščinah, je tudi ta, da opozarja na človeški EGO kot poglobitveni faktor pri uspešnem treningu in vodenju treningov v borilnih športih in veščinah.

Robert je na zelo poljuden način opisal svoje večletne izkušnje borca in trenerja na področju borilnih veščin in športov. Kdor ga pozna, ve, da je njegov pristop k borilnim veščinam izjemno izviren in da ga prepleta tudi z drugimi vidiki, kot so osebna rast, pristnost in odprtost. Ob vsem tem razvija še svoje sposobnosti pisateljstva, govornišstva in goji vrednote prijateljstva. Knjigi imata več zanimivosti, ki ji dajejo čar: sta e-knjigi, za uporabnike brezplačni, podan je tudi kronološki zapis zgodovine free fighta v Sloveniji. Upam, da bomo v prihodnje kmalu dobili primeren slovenski izraz za free fight. Tudi v njegovem angleškem izvirniku bi se lahko vprašali o primernosti tega izraza. Menim, da bi bil za to obliko borilnega športa bolj ustrezen izraz MMA (mixed martial arts), ki pa je spet angleški. Naj na koncu dodam svoj odgovor na Robertovo bojazen, da lahko v Sloveniji free fight zaradi neurejenih razmer izkoristijo nepridipravi za svoje nečedne dejavnosti. Iz svojih izkušenj vem, da bodo takšni ljudje raje posegli po hitrejših načinih doseganja svoji ciljev (orožje, priročna sredstva ali številčna premoč), kot pa po napornih treningih free fighta, kjer se ne cedita med in mleko, temveč kraljujejo znoj, napor in včasih kri.

Robert Simonič

**PS:** Pa še mojih 5 minut angleščine: Robert whey to go, keep up the good work!! And buy this book! © (za vse Gorenjce, Savinjščane in Škote: »je zastonj!« )

## Kaj boste pridobili s to knjigo?

Vsak borec, ki se ukvarja z borilnimi športi, bi rad postal v svojem športu še boljši, da bi požel večje uspehe na blazini, v ringu ali v oktagonu. Predvidevam, da bi še boljši borec postali radi tudi vi, in se zdaj seveda sprašujete, ali vam lahko ta knjiga pri tem tudi pomaga?

Lahko! Knjiga FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 1 vam bo dala **praktične napotke, koristne nasvete in nove ideje**, ki vam bodo na tej poti gotovo pomagali. Vam najbolj koristni del knjige, kar se tiče prakse, predstavljajo borbena načela. Borbena načela? Da, borbena načela. Tako obširno opisana in razložena, in to v slovenščini, niso nikjer drugje! Kot trener sem v preteklosti opazal, da je borec, ki je ta borbena načela razumel in obvladal, lahko premagoval nasprotnike, ki so bili od njega težji tudi po 10, 20, včasih celo 30 kilogramov in več! Si lahko predstavljate, da bi tudi vam takšno znanje o borbenih načelih pripomoglo k hitrejšemu, kakovostnemu in trajnejšemu napredku v borbi? Si ne želite tudi vi raje »igrati« kot pa mučiti z nasprotniki? Zelo konkretne napotke in obširne informacije o **10 borbenih načelih** si boste lahko prebrali v tej knjigi.

Tudi s teoretičnega vidika je pričujoča knjiga prava poslastica! V njej je predstavljena zgodovina free fighta v svetu, in prvič tudi zgodovina free fighta pri nas v Sloveniji. Prebrali si boste lahko, kateri so glavni borilni športi, iz katerih free fight črpa svoje tehnike. Nazorno so razložene **vse borbene faze**. Zanimivo za branje je gotovo tudi poglavje o vprašanju, ali je free fight borilna večšina ali borilni šport, in kakšne so poglobitve razlike med free fightom in tradicionalnimi azijskimi borilnimi veščinami. Mnogo borcev te pojme precej zamenjuje; ko boste prebrali knjigo, vi gotovo ne boste več med njimi.

In kaj vas čaka v knjigi FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 2, ki bo izšla v marcu 2008? V tej knjigi se boste pogloblje seznanili z **osnovnimi tehnikami free fighta**, saj bodo podane vse ključne točke, na katere je treba paziti, ko te tehnike izvajate v praksi. Kaj še?

V knjigi FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 3 bo govora tudi o **fizični pripravi borca**. Zakaj? Borec, ki ni dobro fizično pripravljen, in vendar premore odlično tehniko in znanje o borbenih načelih, je kot vrhunski avto, ki ima v bencinskem tanku par kapljic bencina. Tako kot avto ne bo mogel pokazati vsega, kar dejansko zna in zmore, tako bo tudi pomanjkljivo fizično pripravljen borec hitro opelel v ringu, vseeno, kako dobro je tehnično podkovan. Dokazov, da to drži, je praksa v Sloveniji in v svetu dokazala že neštetokrat! Zato, dragi borci, verjamem, da boste z užitkom prebrali vrstice o fizični pripravi borca, ki jih bosta za vas prispevala

moja prijatelja **Anže Klobčaver** in **Robert Simonič**? v knjigi FREE FIGHT - ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 3. Podala vam bosta vsa potrebna znanja, da boste v bodoče bistveno boljše fizično pripravljene in s tem tudi **boljši, vzdržljivejši in prodornejši v borbi!**

Žal v medijih pogosto free fight borce enačijo z nepismenimi nasilneži, ki ne znajo niti pravilno črkovati svojega imena. Ni lahko priznati, da v posameznih in zelo redkih primerih ta primerjava žal celo drži. Da se rešimo te negativne podobe, je treba znati še kaj več kot samo borbene tehnike in principe. Zato sem želel v FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 2 posredovati tudi zelo pomembne **informacije o etiki, o osebni rasti** in o tem, da ni vseeno, kakšen človek poučuje free fight, in da tudi ni vseeno, kdo se ga uči! Free fight je mnogo več kot »samo« borilni šport, je način življenja, ki posega globoko v človekovo življenje, če se tega borec zaveda ali ne!

**Dragi borci in trenerji, vsi, ki se s tem športom ukvarjamo, nosimo odgovornost za to, kako nas drugi vidijo, ne samo v ringu, temveč tudi v vsakdanjem življenju!** Zato poskrbimo za to, da se rešimo negativnega imidža, ki smo ga pogosto deležni. Kako? Tako, da poskrbimo za naše največje orožje! Tu ne gre za naše pesti! Ne, tu gre za naše možgane in naše srce. Mišice s starostjo izgubijo svojo moč, prav tako sčasoma zbledijo vse zmage v ringu, **plemeniti karakter in bojovniško srce, polno poguma, toplote in človečnosti, pa ostaja do konca. Poskrbimo za to, da nas bodo ljudje prepoznali po teh pozitivnih lastnostih in vrednotah.**

Želim vam prijetno branje

Robert Lisac

**PS:** Vse zgoraj naštet e-knjige so za vas povsem brezplačne. Do tega trenutka sem porabil za pisanje in zbiranje gradiva 585 ur dela. To je ogromno dela, ki sem ga za vas zelo rad opravil, vendar sam tega podviga nikoli ne bi uspel uresničiti. Pri tem delu so me namreč podprli in mi pomagali številni prijatelji, pravi prijatelji! Ker roka roko umiva, upam, da boste razumeli, da jim dobroto, ki sem je bil deležen z njihove strani, vračam tako, da jih na ustrezen način promoviram in oglašujem. Na ta način ste vi deležni brezplačnih knjig, moji prijatelji pozornosti, ki si jo res zaslužijo in tako imam tudi jaz priložnost in možnost, da lahko še naprej pišem o stvareh, ki me veselijo, ker se krog med vami, mojimi prijatelji in mano lepe sklene ☺.

# Free fight, ali svet res potrebuje še en nov borilni šport?

Trenutno vlada v svetu še precej nasilja, in to na vseh mogočih ravneh človekovega delovanja. Na makro ravni se to nasilje kaže v zadnjih desetletjih v obliki vojn na Balkanu, v Afganistanu, Iraku, Vietnamu in Čečeniji, kot tudi na gospodarski ravni, kjer svetovne velesile nasilno izkoriščajo ekonomsko šibkejše države. Na mikro ravni nasilje zasledimo v vseh možnih sferah, v vseh družbenih slojih in v vseh starostnih ter interesnih skupinah.

Paleta nasilja očitno ne pozna meja, kar se tiče njene žalostne raznolikosti, samo pomislimo na nasilje v družini, nasilje v partnerstvu, nasilje nad otroki, nasilje nogometnih navijaških skupin, nasilje v šolah, nasilje na delovnih mestih, ja celo nasilje v vrtcih, in konec koncev tudi nasilje na blazinah in v ringu. Prisotnost nasilja skozi zgodovino kaže na to, da je eden glavnih zrelostnih izpitov celotnega človeštva **transformacija nasilja v sprejemljive oblike**, ki so pogoj za življenje v sožitju drugega z drugim ne glede barvo kože, religije, socialnega statusa ali državljanstva.

Z malokalibrsko pištolo je mogoče ubiti človeka in s tem storiti veliko škode. Iz tega vidika gledano je pištola orodje zla in nasilja. Čeprav se sliši zelo nelogično, pa je lahko prav malokalibrska pištola tudi orodje, s pomočjo katerega se človek nauči discipline, osredotočenosti, natančnosti in vztrajnosti, če jo uporabi kot športno orodje in ne kot ubijalsko orožje. Ali bo človek uporabljal pištolo kot sredstvo urjenja duha in telesa, ali kot ubijalsko orožje, je odvisno od mnogih dejavnikov. Ni vseeno, ali mladega človeka uči streljati poklicni morilec ali športni pedagog, ki ga uči poleg streljanja tudi ostalih veščin, ki so potrebne, da postane mlad človek. Človek z veliko začetnico. Ni vseeno, ali dobi v roko pištolo otrok, ki se še ne zaveda posledic, ki jih lahko takšno orožje povzroči, ali mladostnik oziroma odrasel človek, ki se tega zelo natančno zaveda.

Zelo podobna situacija se je pojavila na sceni borilnih veščin s pojavom free fighta. Free fight je v podobni vlogi kot pištola, lahko je smrtonosen borilni šport, lahko pa je tudi **šola za življenje**, kjer si človek ne izoblikuje samo telesa, ampak tudi moralne vrednote, osebnost in še kaj. Prej sem omenil, da je v vseh sferah človekovega delovanja prisotno nasilje in agresija, zakaj ne bi to agresijo zmanjšali in celo transformirali na smiseln način s pomočjo free fighta? Šele ko borec sam občuti udarec, ko je sam deležen bolečine, ki se lahko rodi v free fight borbi, lahko dobi osebno izkušnjo, da udarci bolijo. Pestalozzi pravi, da samo preko **osebne prizadetosti postopoma pridemo k drugačnem zavedanju**.

Osebna prizadetost je lahko tista ključna priložnost za transformacijo, kjer bivši pretepač s trdim delom na sebi lahko postane umirjen in moralen športnik, če ga pri tem vzpodbuja in usmerja kvalificiran in sposoben trener, ki obvlada še kaj več kot samo vihtenje pesti. Free fight ali prosta športna borba, kakor mnogi prevajajo ta termin, je lahko odlično vzgojno sredstvo, odlična rekreacija, odlično sredstvo za transformacijo agresije in nasilja, če se s tem športom ukvarjajo pravi ljudje. Takrat lahko free fight postane tudi **pot miru, pot harmonije in sožitja**. Res pa je tudi, da v tem primeru free fight ni primeren za vsakega človeka, tako kot tudi ne izstavimo orožnega lista za pištolo morilcu, ki je že ubijal. **Free fight naj bi poučevali in trenirali visoko moralni in etični ljudje.**

Tako kot ne more in ne sme biti strelno orožje na razpolago kar vsakomur, tako ne bi smel biti na razpolago free fight prav vsem, ki so pripravljeni plačati 20, 30 ali 40 evrov na mesec za trening tega borilnega športa. Tako kot se je treba za orožni list dobesedno kvalificirati in dokazati, da je človek, ki si ga želi, vreden te nove odgovornosti, tako bi bilo prav, da se človek kvalificira s svojim pozitivnim namenom in zrelo osebnostjo za free fight. Free fight je kot morfij, lahko deluje kot poguben strup ali kot zdravilo, zato na tem področju ni prostora za neodgovorno eksperimentiranje!

Smisel te knjige je, da osvetli tako pozitivne kot tudi negativne plati free fighta in na koncu ponudi nekaj možnih smernic in pobud, da se bo free fight v Sloveniji razvijal v bolj človeško smer in da ne bo samo sam sebi namen. Človeška smer zajema **free fight kot orodje spreminjanja samega sebe na boljše**. Prav s tem pristopom je lahko storjen pomemben korak v bistveno mirnejši in lepši svet. Zato lahko na vprašanje, ali svet res potrebuje še en borilni šport, torej free fight, odločno odgovorim z DA!

# Kaj sploh je free fight?

Free fight je zelo mlad kontaktni šport, pri katerem so združene vse borbene distance, brce, udarci z roko, clinch, meti in borba na tleh. Cilj free fighta je premagati nasprotnika v športni borbi tako, da se ta preda, s knockoutom, ali da borbo prekine sodnik. Druga imena, ki označujejo inačice tega borilnega športa so:

- **Vale tudo**, termin izvira iz portugalsščine in pomeni „vse velja“. Vale tudo bi lahko imenovali tudi free fight, shootfighting ali kako drugače, vendar pri tem ne gre toliko za ime kot za način treniranja, za celovitost tehnik in obliko boja.
- **MMA – Mixed Martial Arts**, že sam termin pove, za kaj gre, namreč za »mešanico borilnih športov in veščin«. Da pa tu ne gre samo za »mešanico malo tega, malo onega«, temveč za mnogo več, bomo dokazali malce kasneje.
- **Shootfighting**, termin, ki prav tako zajema sintezo več borilnih veščin in športov, kjer prevladuje vpliv tajskega boksa in catch wrestlinga.

Slovenska scena za svoj šport uporablja različna imena, najbolj pogosta so gotovo free fight, vale tudo in MMA. Mnogi, ki radi uporabljajo slovensko izrazoslovje, pa uporabljajo tudi izraz **prosta borba** ali **prosta športna borba**. Medtem ko Anže avtor tretje knjige vztraja pri slovenski inačici, sem sam ostal pri angleški inačici, ker je bila večina prve knjige že napisana, ko se je pojavilo vprašanje, kateri izraz bomo zdaj uporabili, free fight ali prosta borba.

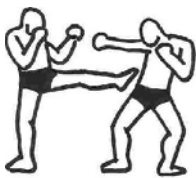
Ker sem si želel, da bi vi dobili to knjigo v roke čim prej, sem pustil vse tako, kot je bilo napisano, ker bi se izid knjige sicer zaradi dolgotrajnega popravljanja gotovo prestavil še za nekaj tednov. Je pa res, da mi slovenski izraz prosta borba postaja vedno bolj všeč.

Tekmovanja free fighta se lahko odvijajo v ringu ali v tako imenovani »kletki« (cage) oziroma oktagonu. Za free fight je značilno, da gre za konglomerat borilnih veščin in športov, ki se med seboj dopolnjujejo. Čeprav je free fight sestavljen iz elementov najrazličnejših borilnih športov in veščin, pa vendarle premore čisto **svojo edinstveno filozofijo in borbena logiko**.

# Pet borbenih faz free fighta

Da postane koncept free fighta bolj razumljiv, je treba razumeti **pet borbenih faz**, ki govorijo tudi o „razdalji“ med borcema. Pri free fightu poteka borba preko vseh pet borbenih faz, in ravno to dejstvo je eno glavnih značilnosti free fighta.

Res pa je, da različni avtorji delijo borbene faze na različne načine, zato se lahko po številu razlikujejo. Za lažje razumevanje vseh borbenih faz sledi ilustrativni prikaz (slika 1 -5), ki služi zgolj kot vizualna ideja o dogajanju v posamičnih borbenih fazah.



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4



Slika 5

1. **borbena faza: nožni udarci (Slika 1)**
2. **borbena faza: ročni udarci (Slika 2)**
3. **borbena faza: udarci s koleni (ali komolci) (Slika 3)**
4. **borbena faza: meti (Slika 4)**
5. **borbena faza: borba na tleh. Nekateri to fazo imenujejo tudi »parter« (Slika5)**

Borci, ki se ukvarjajo s free fightom, vadijo **vse borbene faze** in jih uporabljajo tudi v športni borbi, kar je v svetu borilnih športov in veščin v bistvu redkost. Pri športnem karateju zasledimo na primer prvi dve borbeni fazi ali celo še tretjo, vendar v večini karate-slogov manjkata zadnji dve fazi.

Pri športni judo borbi ni prvih dveh faz, kar pomeni, da je za zahteve free fighta ta šport s tehničnega vidika »pomanjkljiv«, podobno velja, gledano s tega vidika, tudi za karate.

Da se razumemo, visoko spoštujem vsak borilni šport, saj sem sam prav tako dolga leta treniral judo in nekaj časa tudi karate, tu gre le za primerjavo dejstev med posameznimi borilnimi športi za lažje razumevanje free fighta samega.

Zaradi tega karate ali judo nista nič slabša od free fighta, gre preprosto za drugačna borilna športa, ki imata nedvomno svojo vrednost v svetu borilnih športov.

Če free fight borci trenirajo vse borbene faze, to še ne pomeni, da se morajo v teku borbe tudi dosledno zvrstiti ena za drugo.

Možno je celo, da borec preskoči eno ali dve borbeni fazi, da recimo borbe ne začne z brcami ali udarci, temveč z meti. Možno je tudi, da se borba konča že predčasno, pa čeprav sta oba borca uporabila samo prvi dve fazi bojevanja.

Ker gre pri free fightu za borbo preko vseh borbenih faz, se je borcem porodila nuja, da prevzamejo iz posameznih borilnih športov tehnike, ki so se v free fight tekmovanjih izkazale kot najbolj učinkovite.

Ko analiziramo posamezne borbene faze, ugotovimo, da v vsaki posamezni fazi pogosto prevladuje ena borilna veščina ali borilni šport, ki daje tej fazi svojevrsten pečat.

Le v zadnjih dveh fazah je več borilnih športov in borilnih veščin, iz katerih črpajo free fight borci svoje tehnike. V posameznih borbenih fazah zasledimo predvsem tehnike naslednjih borilnih veščin:

1. faza nožnih udarcev: predvsem brce **tajskega boksa in kimboksa**
2. faza udarcev z roko: **boks**
3. faza udarcev s kolena in komolci: **tajski boks**
4. faza metov : **judo, rokoborba, sambo**
5. faza borbe na tleh: **brazilski in japonski jiu jitsu, judo**

V začetkih teh bojev so zmagovali pretežno »**grapplerji**«, torej športniki, ki so se ukvarjali z borilnimi športi, ki vsebujejo zadnje tri borbene faze (judo, rokoborba, sambo, brazilski jiu jitsu).

Ker so boji postajali vedno bolj prestižni, popularni in tudi vedno boljše plačani, so se »**strikerji**« (boks, karate, kimboks, tajski boks, savate), torej borci, ki se ukvarjajo z veščinami, kjer so v ospredju udarci, hitro naučili tudi preostalih borbenih faz, in

trenutno je mogoče trditi, da so danes na vrhu izključno športniki, ki brezhibno obvladajo **vse borbene faze**.

V toku zadnjih desetih let se je vse gibanje razvilo v vrhunski šport, saj takšna zvrst borbe zahteva izredno tehnično in fizično pripravljenost.

Da bi bolje razumeli, od kod črpajo borci free fighta svoje tehnike in znanje, je prav, da še na tem mestu predstavim posamezne borilne športe in borilne večine, iz katerih free fight izhaja. Kasneje bom prikazal stične točke med free fightom in omenjenimi borilnimi veščinami oziroma borilnimi športi.

\* \* \*

Če bi me danes (2009) kdo vprašal, kje se lahko ljubitelj borilnih športov kvalitetno nauči vseh petih borbenih faz na enem samem mestu, potem bi ga poslal v **FIGHT CLUB LJUBLJANA** ( [www.fcl.si](http://www.fcl.si), [www.fightclub.si](http://www.fightclub.si) ), kjer poleg drugih zelo izkušenih inštruktorjev, poučujem tudi sam. Tu se lahko naučite boksa, savata in mma-ja v sproščenem in prijateljskem vzdušju.

Prednost našega društva je gotovo ta, da se da **ločeno** trenirati savate, boks in mma (free fight), kar se mi zdi zelo pomembno, da si borec sploh pridobi nekaj osnov.

Tu gre za **analitični pristop**, kjer se celota, torej free fight borba, razdeli na obvladljive dele. Lažje se je pogosto naučiti posameznih delov in jih potem kasneje sestaviti, kot pa se lotiti od vsega začetka celote, ki za začetnika pogosto predstavlja preprosto prevelik zalogaj.

Druga prednost je gotovo ta, da lahko borec, ko napreduje, svoje šibkejše borbene faze, recimo udarce (prvi tri faze), **izolirano izboljšuje** in jim posveča več časa.

Zakaj je to tako pomembno? Kadar borec ene ali dveh borbenih faz ne obvlada dovolj, je brez veze, da se jih po malem uči na treningih free fighta v povezavi z ostalimi borbenimi fazami, ker potem ves čas išče »luknje«, da šibke borbene faze čim prej »preskoči«.

Takšno izogibanje treniranju šibkih borbenih faz dolgoročno ne vodi nikamor. Zato je prav, da se napredni borec loti šibkejših borbenih faz ločeno, v bistvu na poenostavljen način. Če je šibek v klinču, bo hodil na boks in mma zato, da se nauči klinča, če mu peša ročna tehnika, bo hodil na boks, dokler svoje šibkosti ne odpravi.

Takšen pristop omogoča borcu, da spravi vse borbene faze na enako visoko raven. Vendar tudi takrat, ko trenira na takšen način, mora imeti v glavi vedno končni cilj, in to je free fight – prosta borba. Zato vadi vse tehnike že pri analitični vadbi čim bolj na free fight način. Tretja prednost, ki jo vidim, pa je trening v obliki **sinteze** vseh borbenih faz na free fight /mma treningih, ki so namenjene samo povezovanju že naučenega v smiselno celoto.

Pri tem povezovanju znanj iz posameznih borbenih faz se veliko stvari spremeni, ker se spremenijo tudi zakonitosti v sami borbi. Zato mora vsak borec, ki trenira posamezne borilne športe z namenom, da postane boljši free fight borec, imeti v glavi tudi **končni cilj in točno vedeti, kaj v free fightu deluje in kaj ne.**

Osvojeno znanje je seveda treba čim prej povezovati v celoto, ki se ji reče free fight, temu so namenjene vadbene enote, ki se ukvarjajo s poučevanjem free fight tehnik na sintetični način. Pri **sintetičnem načinu** učenja se uči borec tehnike večih, pogosto vseh borbenih faz naenkrat, uči se »celote«, celotne igre. Tudi takšnega načina vadbe ste lahko deležni v društvu **FIGHT CLUB LJUBLJANA**.



**SAVATE - BOKS  
KICKBOXING - MMA**

Vpis v vse programe poteka v februarju in oktobru

Več informacij:  
041 962 485  
fcl.ljubljana@gmail.com  
www.fcl.si in www.fightclub.si

**FCL**  
FIGHT CLUB LJUBLJANA

Pri free fightu namreč ne gre samo za obvladovanje posameznih tehnik, posameznih borbenih faz, temveč predvsem za to, da se borec nauči te tehnike in faze med sabo tekoče povezovati!

Če boste iskali ustrezne klube, kjer bi trenirali free fight, se dobro pozanimajte, ali lahko njihovi treningi ponujajo vadbo posameznih borilnih športov, kot tudi vadbo free fighta kot celoto. Če stremite po kvaliteti, je dobro, da takšna društva ponujajo oboje.

Kdaj je treba ubrati sintetični in kdaj analitični pristop pri treningu, je zelo odvisno od mnogih faktorjev:

Kakšno je predznanje borca in ali ga sploh ima?

Kakšna je njegova telesna pripravljenost?

Kako hitro se uči?

Koliko je star?

Ali se s športom želi ukvarjati rekreativno ali profesionalno?... itn. Enkrat je bolj primeren sintetični, drugič analitični pristop. Pogosto je treba oba pristopa kombinirati.

Pri treningih zelo pazimo, da drug drugega ne poškodujemo, kar se mi zdi zelo pomembno, saj naj bi bil cilj vsakega športa, da razvija in ohranja zdravje, ne pa ga uničuje.

Ne glede na to, katero društvo si boste konec koncev izbrali, če se dovolj cenite, boste trenirali tam, kjer trenirajo na varen način.

Začetnik, ki se s tem borilnim športom šele začne ukvarjati, ne ve, kaj »varnost« na tem področju sploh pomeni. Pa tudi med takšnimi, ki se ukvarjajo z borilnimi športi že desetletja, je še kar nekaj cvetk, ki o tem tudi še ničesar ne vedo.

Kako boste prepoznali free fight / MMA / vale tudi društva, kjer bodo poskrbeli za vašo varnost in jim ni vseeno, ali boste čez deset let »športni invalid«, ki se bo »bahal« z zlomljenim nosom, s številnimi brazgotinami od operacij in z obrabljenimi sklepi? Ponujam vam nekaj kriterijev:

- 1. Borci pri vadbi vedno nosijo zaščitno opremo.** Bolj ko je trening »trd« in izpostavljen močnemu kontaktu, več zaščitne opreme imajo na sebi, in ne obratno! Ker nam tega v mladosti ni povedal nihče, in ker o teh stvareh nisem nikoli razmišljal, sem si po nepotrebnem polomil vsaj deset kosti v telesu. Kot borec s samurajskim duhom sem se tolažil, da pač tako je in da tako mora biti, da je to del te igre. Danes vem, da to nima nobene zveze s samurajskim duhom, in da je vsaka zlomljena kost bil jasen znak moje nevednosti in naivne vere v mite in pravljice, kaj naj bi bil pravi borec.

2. **Trener med vadbo in sparingi vedno poskrbi za varnost svojih varovancev.**  
To pomeni, da trener preveč »razgrete borce«, ki želijo na svoj ali na račun drugega izsiliti zmago ne glede na posledice, ustrezno ohladi in umiri, in jih po potrebi tudi razdvoji, če vidi, da situacija vodi samo v poškodbo enega ali obeh udeležencev.
  
3. **Borci se med sabo spoštujejo,** pravočasno se predajo, če je treba, ali sami od sebe prekinajo borbo, če vidijo, da bi vsako nadaljevanje poškodovalo njihovega partnerja, s katerim trenirajo.

Če se trener društva dobesedno hvali, da je njegov najboljši borec ravno pred nekaj dnevi drugemu borcu med treningom izpahnil ramo in da ga je dobro »sesul«, potem je to dober znak, da si raje poiščete drug klub, ker ste lahko sicer naslednja trofeja njegovega najboljšega borca že kmalu tudi vi.

# BORILNI ŠPORTI, IZ KATERIH ČRPA FREE FIGHT SVOJE TEHNIKE

## Tajski boks – kraljica azijskih kontaktnih športov

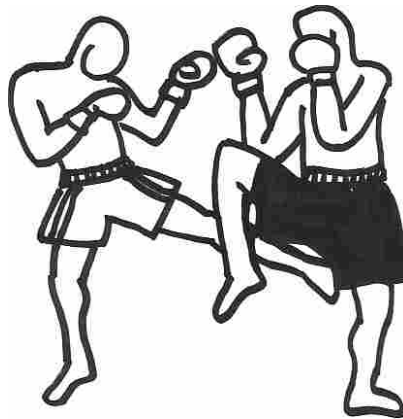
Tajski boks je kontaktni borilni šport. Prvič so tajski boks omenili v pisni obliki v 16. stoletju, ko opisujejo borbo med tajskim in burmanskim plemičem. V 20. stoletju še niso poznali kategorij in rund. Boji so bili izredno kruti. Po drugi svetovni vojni so spremenili pravila te borilne veščine, ki je tako doživela transformacijo v nacionalni šport te države.

Tajski boks premore prve tri borbene faze. Borci tajskega boksa so znani po izredno dobri telesni pripravljenosti in strahovitih nizkih krožnih brcah. **Nizke krožne brce** so brce, s katerimi borec meri v nasprotnikovo bedro z notranje ali zunanje strani. V borbenem žargonu se imenuje ta brca »**low kick**«. Low pomeni nizko, torej gre za udarce z nogo, ki merijo v predele od pasu navzdol. Podobno kot pri tajskem boksu tudi pri free fightu niso dovoljene nizke krožne brce v koleno. Pri nizkih krožnih brcah gre za eno najefektivnejših tehnik, ki izvira iz jugovzhodne Azije.

Kdor je že prejel tovrstni udarec v stegno, ve, da je ta izkušnja izredno boleča, in za netreniranega in neutrjenega borca pomeni to tudi ponavadi konec borbe. Ta tehnika je bistveni element, ki so ga borci free fighta prevzeli od Tajcev. Podobno velja za **udarce s komolci in s koleni**.

Te udarce tajski boksarji izvajajo mojstrsko, in ni naključje, da se tudi glede teh tehnik zgledujejo free fight borci po tajskem boksu. Je pa na tem mestu potrebno omeniti, da so v free fightu bolj v uporabi udarci s kolenom kot s komolcem (odvisno od vrste tekmovanja, države, pravil free fight zveze).

Razlog je ta, da se oba borca, ko lahko uporabljata udarce s komolci, lahko že tudi poslužujeta tehnike metov.



Značilna nizka krožna brca tajskega boksa in obramba proti nizki krožni brci

Tajski boks je na Tajskem izjemno popularen in ima podoben status kot v Sloveniji nogomet ali košarka. Na zgornji sliki je možno videti značilno brco iz repertoarja tajskega boksa.

## Kikboks – simfonija ročnih in nožnih udarcev

Pri kikboksju gre v bistvu za dokaj mlad borilni šport, ki se poslužuje samo prvih dveh borbenih faz. Oče kikboksa je Mike Anderson, ki je prvi organiziral semi- in full-contact tekmovanja, in je s tem dejanjem precej razburkal »tradicionalno sceno«. Danes obstaja v svetu precej kikboks zvez, ki vse tekmujejo pod dokaj podobnimi pravili. Udarci z roko so prevzeti iz boksa, medtem ko izvirajo udarci z nogo iz azijskih borilnih veščin. Načeloma pri kikboksju niso dovoljeni nizki krožni udarci (ni pa nujno). Gre za atraktivni borilni šport, ki je zelo priljubljen v Aziji, Ameriki in Evropi. Pri free fightu najdemo precej elementov kikboksa, ko gre za tehnike udarcev, predvsem kombinacije udarcev z roko in nogo. Čeprav izkušeni borci raje udarjajo z nizkimi krožnimi brcami, ker v tem primeru nasprotnik ne more ujeti udarjajoče noge, je mogoče opaziti, da nekateri zelo izkušeni borci free fighta tudi zelo uspešno uporabljajo udarce v smislu kikboksa, torej nad višino pasu.

Zelo hitri in sposobni borci, recimo **Mirko Filipović**, uspejo predčasno zaključiti borbo z udarcem z nogo v nasprotnikovo glavo, vendar je to v free fight sceni prej redkost kot neko pravilo.

# Boks – borilni šport za plemenite

Boks se lahko pohvali z 3000 let dolgo in dokumentirano zgodovino. Čeprav gre za **plemeniti borilni šport**, kjer borci uporabljajo »samo« tri udarce (jab, uppercut in kroše), zavzema na področju free fighta zelo pomembno mesto, saj nekako predstavlja osnovno orožje v prvih fazah borbe. Brez boksarskih elementov si skorajda ni mogoče zamisliti free fighta.

Če bi hoteli v najkrajšem možnem času usposobiti borca za free fight tekmovanje, bi ga v Sloveniji naučili dvojega: **boksa in juda** (ali rokoborbe, samba, brazilskega jiu jitsa). Odlično znanje boksa pri free fightu je še toliko bolj ključnega pomena, ker so rokavice izredno tanke. V bistvu imajo rokavice pri free fightu to vlogo, da zaščitijo udarno površino tistega, ki udarja, in manj nasprotnika pred udarci. Tanke rokavice pa pomenijo, da so udarci močnejši, hitrejši in silovitejši, kar pomeni v končni fazi tudi večji učinek.



»filmski gard«

Če je pri »običajnem« boks mogoče opaziti, da se lahko borca bojujeta 10 do 12 krogov, predvsem zaradi rokavic, ki nekoliko ublažijo udarce zaradi večje udarne površine, in s tem povzročajo manj poškodb v nasprotnikovem obrazu in telesu, je pri free fightu lahko nekaj udarcev v glavo usodnih za izid borbe.

Boks, tajski boks in kikkoks so v praksi pokazali, da je zelo pomembno, da pri free fightu gard (borbeni položaj rok) v veliki meri ščiti glavo in da so »filmski« in »tradicionalni« gardi skrajno neprimerni za tovrstne borbe. Zgoraj je prikazan filmski gard.

# Rokoborba – stara kot človeštvo, in še vedno deluje

Zgodovina rokoborbe sega precej daleč nazaj. V antični Grčiji prvič integrirajo rokoborbo na program olimpijskih iger leta 707 pred našim štetjem. V bistvu poznajo skoraj vsa ljudstva svoje oblike rokoborbe, tako vemo na primer za La Lucha Kanarijo, ki jo gojijo na Kanarskih Otokih, pa tudi Mongoli, Indijanci in druga ljudstva se lahko pohvalijo s svojimi rokoborskimi izvirnimi inačicami. Najbolj znana je grška varianta, ki jo lahko delimo na **grško rimski slog** in **prosti slog**.

Predvsem Američanom predstavlja rokoborba vezni člen med borbo stoje in borbo na tleh. Razlog je treba iskati v šolskem sistemu Američanov, kjer ima rokoborba dokaj pomembno mesto že v osnovnih in srednjih šolah (krožki, šolska liga), in poleg tega dokaj dolgo tradicijo nasploh. Rokoborba je primerna predvsem za zadnji dve borbeni fazi. Glavne tehnike, ki so jih free fighterji prevzeli od rokoborcev, so tako imenovani »**takedown**«. Kot že samo ime pove, pomeni »to take somebody down«, da nekoga spraviš na tla, in v tem so rokoborci zelo izurjeni. Na področju free fighta je mogoče opaziti predvsem tri zelo značilne rokoborske tehnike, in sicer:

- **obojeročni zajemajoči met ali double leg takedown**. To je met, kjer napadalec prime nasprotnika za obe nogi in mu ruši ravnotežje,
- **single leg takedown**. Met, kjer napadalec prime nasprotnika samo za eno nogo in mu ruši ravnotežje, ter
- **met čez ramo nazaj ali suplex, ura nage**



obojeročni zajemajoči met, Single leg takedown, Met čez ramo nazaj

Slabost rokoborcev, ki so se začeli ukvarjati s free fightom, ko je bil ta še v povojih, je bila ta, da so sicer zelo uspešno izvedli kakšen takedown in spravili nasprotnika na tla, vendar jim je na tleh »zmanjkalo« tehnik. Ta primanjkljaj izvira iz dejstva, da je pri športni rokoborbi cilj ta, da se nasprotnika na tleh obrne na hrbet in si na ta način pribori točke. To rokoborci seveda odlično znajo, vendar pri free fightu nasprotnik, ki

leži na hrbtu, še daleč ne pomeni zmage, saj je prav tako dober borbeni položaj, iz katerega se je možno uspešno braniti. Zato pa imajo ti borci eno prednost, ko se začnejo ukvarjati s free fightom, namreč sposobni so hitrega učenja tehnik borbe na tleh, kot so vzvodi in davljenja, saj že imajo razvit občutek za gibanje na tleh. V Evropi rokoborba ni tako močno v ospredju kot v ameriški free fight sceni, saj imajo v Evropi tudi judo in sambo precej dolgo in uspešno tradicijo.

## Judo – nežna pot za tiste, ki jo razumejo



Ustanovitelj juda je bil Japonec **Jigoro Kano**. Judo pomeni »**nežna pot**«. Kano je odstranil iz jiu jitsa vse nevarne tehnike in na ta način kreiral nov borilni šport, kjer naj bi bil v ospredju tudi filozofski aspekt, pot, ki ga je označil z japonskim znakom DO. Od kar je judo postal olimpijska disciplina, je njegov razvoj na področju tehnike zelo napredoval, saj so japonskim borcem uspešno konkurirali borci iz nekdanjih republik Sovjetske Zveze, ki so trenirali svojo inačico ruvanja (sambo). Športni judo se ukvarja predvsem s četrto in peto fazo borbe, torej meti, davljenja, končni prijemi in vzvodi. Free fight je od juda prevzel tehnike vzvodov in ključev na komolcu, davljenja in mete. Tehnika končnih prijemov služi le kot izhodišče, iz katerega je možno delati ključe, vzvode in davljenja. Judo predstavlja poleg rokoborbe in samba vezni člen med borbo stoje in na tleh predvsem v Evropi, saj je judo zelo dobro razvit v Franciji, Angliji in nekdanjih republikah SZ.

# Brazilski jiu jitsu – mojstrstvo na parterju

Brazilski jiu jitsu je borilna veščina, ki se osredotoča na tehnike **grapplinga**, še posebej poudarja pomen borbe na tleh, kjer se borec trudi, da bi prišel v dominantni položaj, iz katerega lahko nasprotnika prisili v predajo. Velika popularnost brazilskega jiu jitsa je bila posledica zelo uspešnih nastopov na free fight prireditvah borcev **družine Gracie** iz Brazilije.

Gre v bistvu za »družinsko borilno veščino«, ki je prehajala iz roda v rod. Začetnik jiu jitsa v Braziliji je bil Japonec **Mitsuyo Maeda**, ki je svoje veščine naučil Carlosa Gracieja. Različni viri trdijo, da brazilski jiu jitsu izvira iz japonskega jiu jitsa, spet drugi viri pa zagovarjajo, da gre za »stari judo«, kot so ga učili v Kodokanu v obdobju, ko je bil Maeda še aktiven.

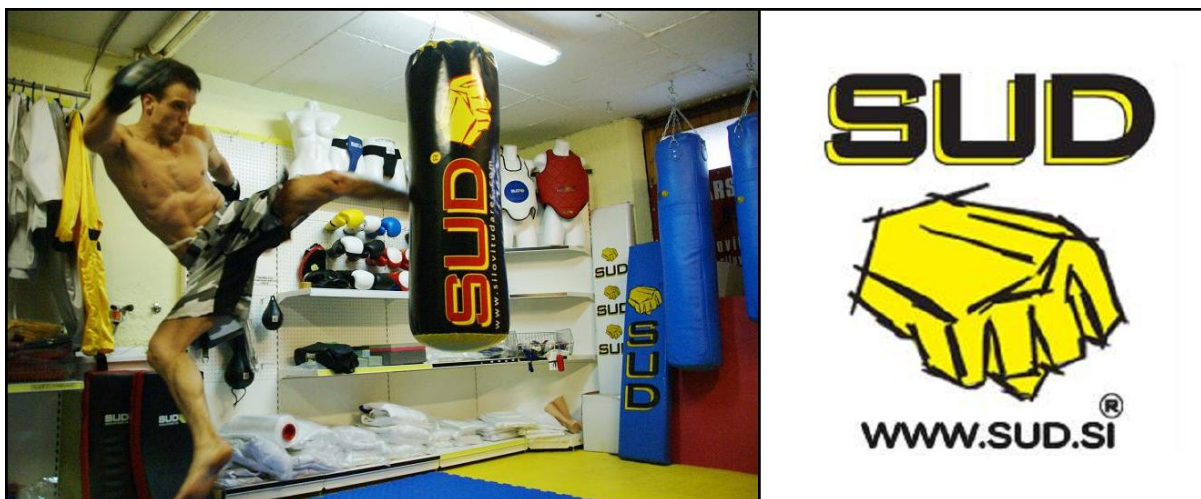
Glavni predstavniki tega borilnega športa so v današnjem času Helio Gracie in njegovi sinovi Rorion, Rickson, Royce in drugi člani te družine. Brazilski jiu jitsu se ukvarja s **fazo metov in predvsem z borbo na tleh**. Tej družini se je treba zahvaliti, da so na free fight tekmovanjih pokazali, da je še kako potrebno obvladati borbo na tleh. Borci, ki so izhajali iz te družine so bili zelo uspešni v obdobju prvih tekem NHB-ja (NO HOLDS BARRED) in PRIDE-ov, in so na začetku njihove slave veljali za nepremagljive. Njihov izjemen uspeh je povzročil na področju borilnih veščin pravo revolucijo, saj so tudi največji »tradicionalisti« spregledali, da očitno samo udarci na takšnih tekmovanjih niso dovolj. Zato so vsi »strikerji« hiteli učit »grapplerske« veščine in športe.

Ta trend je zelo pozitivno vplival tudi na judo, japonski jiu jitsu, sambo in rokoborbo, saj so športniki tam, kjer ni bilo mogoče trenirati brazilskega jiu jitsa, enostavno izbrali sorodne alternative. Vsesplošno znana taktika brazilskih jiu jitsarjev je bila ta, da so se zapodili v nasprotnika, ga spravili na tla in ga tam v miru premagali. Resnici na ljubo je potrebno povedati, da je bilo na začetku nastajanja in formiranja free fight scene mogoče deliti borce na tabor graplarjev in (Torej grappling zajema tehnike in koncepte juda, samba, brazilskega jiu jitsa in olimpijske rokoborbe) in tabor tistih, ki so se pretežno posluževali udarcev. Ker so člani družine Gracie ponavadi naleteli v borbah skoraj vedno na borce, ki so bolj obvladali prve faze borbe, je danes jasno, zakaj je bil izid borbe v prid borcev iz Gracie klana logična posledica »borbene logike«. Bolj se je ta šport razvijal, bolj so borci obvladali vse faze borbe, in bolj je bilo jasno, da Gracieji niso nepremagljivi. Kljub temu se je treba prav tej družini zahvaliti, da so pristaši filozofije »enega smrtnega udarca« spregledali nujnost, da se je potrebno na področju free fighta znati bojevati tudi v fazi metov, in seveda tudi na tleh. »Grapplerji« so se v tem času naučili, da meti in borba na tleh niso dovolj, vsaj danes ne več, ko so borci dobri na področju udarcev, kot tudi od tretje borbene faze naprej.

# Sambo – Ruski vir »odštekanih« vzvodov in ključev

Splošno rečeno bi lahko trdili, da je sambo ruska verzija juda. V resnici gre za mešanico originalnih avtohtonih rokoborskih tehnik, ki izvirajo iz posameznih republik nekdanje Sovjetske zveze. Avtohtone zvrsti rokoborbe se imenujejo: guleš, koh, kurjaš.

Ime sambo izhaja iz začetnih črk **SAM**ozaščita **Bes** Oružja in se uradno uporablja od leta 1946. Podobno kot pri judu poudarja sambo prav tako zadnji dve borbeni fazi. Free fight je prevzel iz samba delno razne vzvode na komolcu, v veliki meri pa **vzvode in ključe na kolenu in gležnju**. Prav zaradi vzvodov in ključev na gležnju se je pojavilo vprašanje, ali je smiselno med borbo nositi športne copate, saj so omogočile boljši prijem za izvedbo tehnik na nogi. To so bili glavni borilni športi, ki so vplivali na podobo free fighta, kot ga poznamo danes.




## Na kaj je treba paziti, ko kupujete opremo za borilne športe?

Mnogi športniki, ki se ukvarjajo z borilnimi športi, se še ne zavedajo, kako zelo jim lahko pomaga pri njihovem napredku kvalitetna oprema, in zato pogosto trenirajo s slabo opremo, želijo pa si vrhunskih rezultatov. To je približno tako kot če bi šel kolesar, ki želi tekmovali na Tour de France, trenirati s poceni triciklom, ki so ga izdelali na Taiwanu.

### **T**rije ključni nasveti za dober nakup opreme:

1. Prodajalec opreme naj bo **strokovnjak** na svojem področju! Najboljše vam bodo svetovali prodajalci, ki so že sami kdaj stali na blazinah ali v ringu.
2. Izdelki, ki stanejo malo več, recimo boksvreče, naj imajo vsaj **2-letno garancijo**. Noben prodajalec opreme ne bo ponudil tako dolge garancije, če ni 100% prepričan v kvaliteto svojega izdelka!
3. Pravi strokovnjak za opremo borilnih športov vam bo znal odlično svetovati, kako opremo negovati in vzdrževati, da bo držala čim dlje. Poleg tega vam bo tudi pokazal, **kako se oprema pravilno uporablja**, ko gre recimo za boks-hruške, punching-balle, fokuserje in druge pripomočke, ki pripomorejo k vrhunskemu treningu. Konec koncev vam dobra oprema omogoča tudi **varen trening** in s tem **manj poškodb**. **Manj poškodb pomeni hitrejši napredek**, ker lahko trenirate več kot tisti, ki na svoje zdravje in varnost med treningom nič ne dajo. Več treningov namreč pomeni več izkušenj v ringu in boljšo športno formo! Vse navedene kriterije zadovoljuje podjetje opreme za borilne športe **SUD - Silovit Udarec**. Vse o opremi izveste na njihovi spletni strani [www.sud.si](http://www.sud.si). Vaš svetovalec pri nakupu je Peter, ki je že sam tekmoval v boks in savatu, in vam bo zato znal strokovno svetovati pri izbiri vaše opreme. SUD-ove boksvreče imajo 2

letno garancijo in so izjemno trpežne. Prav tako vam lahko Peter pokaže tudi nekaj osnovnih vaj ali tehničnih kombinacij, če z novim športnim pripomočkom še nimate nobenih izkušenj. Poleg tega dobite **15 % popust (!) pri nakupu vseh SUD-ovih izdelkov** in opreme (razen blazin). **POPUST** uveljavite s spodnjim kuponom, ki ga izrežete in daste Petru, ko se osebno oglasite v prodajalni. Opremo lahko naročite tudi udobno od doma in sicer preko **maila** ali kar po **telefonu**. V tem primeru **nujno navedite v mailu ali omenite po telefonu geslo »FREE FIGHT 1«, da uveljavite vaš 15% popust, ki velja samo še do 31.6.2009!** Pokličite Petra za naročilo vaše opreme in dodatne informacije: **040 321 288**

<b>Kupon za 15 % popust!</b>		
Ime in priimek: _____		
Gsm / telefon: _____		
e-mail: _____		
<input type="checkbox"/> Želim, da mi SUD po e-pošti pošilja praktične nasvete in nove ideje za trening borilnih športov. Naredite križec.		
Kontakt: <a href="mailto:info@sud.si">info@sud.si</a> GSM: 040 / 321 288		

# Free fight – borilni šport ali borilna veščina?

Upravičeno se postavlja vprašanje, ali gre pri free fightu za borilno veščino ali za borilni šport? Da se prikažejo bistvene razlike med terminom »borilna veščina« in »borilni šport«, je verjetno najlažje, če se definira termin »šport« in se potem ugotovi, ali free fight spada v to shemo ali ne. Na ta način bodo prikazane bistvene razlike med borilnimi športi in borilnimi veščinami. Bistveni elementi, ki definirajo šport kot šport, so:

- Gibanje,
- Značaj igre,
- Boj s samim seboj, boj z drugimi,
- Jasna pravila, ki se jih športniki morajo držati (prisotnost fairplaya).

Vsem zgoraj navedenim kriterijem free fightu zadošča. Premore komponento igrivosti (saj gre pri tovrstnih tekmovanjih kljub vsej resnosti delno tudi za show). Prav tako vsebuje pomemben element, ki pravi, da gre za boj z drugimi. Tekmovanja se kljub dokaj krutemu videzu odvijajo v viteškem duhu in v duhu fair-playa, saj športniki upoštevajo pravila, ki so določena za ta tekmovanja. Iz zgoraj navedenih dejstev je nedvomno mogoče sklepati, da gre za šport, čeprav tega mnogi ne priznavajo. Na vprašanje, ali gre za borilno veščino, je potrebno na to vprašanje odgovoriti z »ne«. Da bi razumeli zakaj, se je potrebno vprašati, kaj je glavni namen »borilnih veščin«?

**Glavni namen borilnih veščin je z ali brez orožja čim hitreje in čim varneje premagati enega ali več nasprotnikov. Gre za boj za obstanek in je v tem primeru vsako sredstvo upravičeno za zaščito življenja tistega, ki brani svoje življenje ali življenja drugih (prijateljev, sorodnikov itd.).**

Sicer obstajajo razni kodeksi obnašanja bojevnikov (viteški kodeks, bušido itd.), vendar le-ti nimajo ničesar opraviti s športnim fairplayem v toku borbe. Pri borilnih veščinah obstajata dve pglavitni pravili:

- 1. pravilo: Ni pravil!**
- 2. pravilo: Zmagaj, vseeno na kakšen način!**

Iz zgoraj navedenih pravil je hitro mogoče povzeti, da gre za načela, ki imajo svojo veljavnost **na bojišču, v samoobrambnih situacijah in med vojno**, vendar z idejo športnega fairplaya nimajo ničesar skupnega. Zaradi tega je mogoče trditi, da gre pri free fightu za borilni šport in ne za borilno veščino.

Drži pa, da mnogi nasprotujejo celo temu, da bi se free fightu podelil status športa. Ponavadi gre za nasprotnike tega športa, ki se s tem športom niso nikoli ukvarjali. Dejstvo je, da lahko ima vsakdo svoje mnenje, kaj šport je in kaj ni, vendar tudi drži, da so nekateri športi pač po svoji naravi zelo »skrajni« kot so jadralno padalstvo, boks, base jumping, prosto plezanje in heliskiing. Po drugi strani pa je tudi res, da se mora vsak nov šport uveljaviti in si priboriti svoje mesto v družbi, in za svoje mesto v družbi se free fight trenutno bori. Naslednja razpredelnica bo še jasneje pokazala razlike med borilnimi športi in veščinami:

	<b>Borilni športi</b>	<b>Borilne veščine</b>
<b>Pravila</b>	Vsako športno dogajanje se odvija v okviru pravil športne panoge	Ni pravil
<b>Dovoljena sredstva za nadvlado nad nasprotnikom</b>	Zmago pri borilnih športih si je mogoče prislužiti samo z upoštevanjem pravilnika borilnega športa	Za »zmago« je mogoče uporabiti vsa razpoložljiva sredstva
<b>Posledice pri porazu</b>	Nižje mesto na raznih lestvicah, manj točk itd.	Lažje ali težje poškodbe, invalidnost, smrt
<b>Opis termina, ki opisuje borbena dejavnost</b>	Borilni športi imajo v azijskem prostoru mnogokrat na koncu znak »DO«, ki poudarja filozofsko in etično komponento borilnega športa. Primeri: judo, taekwondo, karate do, kyudo, kendo itd.  Evropski borilni športi: Schwinge, la lucha canaria, rokoborba, sambo itd.	Borilne veščine azijskega porekla imajo na koncu pogosto znak »jutsu« ali »jitsu«. Primeri: ninjutsu, bojutsu, aikijutsu, tantojutsu, yarijutsu itd.  Borilne veščine v Evropi in v svetu: krav maga, palo, razne šole »srednjeveškega« sabljanja in bojevanja s palicami, escrima, arnis, kali itd.
<b>Kraj uporabe dejavnosti</b>	Na tekmovanjih, v vadbenih centrih, v dvoranah za vadbo borilnih športov, kletka, oktagon, ring itd.	V vojni, na bojišču, na ulici
<b>Kdo so vadeči?</b>	Športniki	Vojaki, specialne enote, policisti, varnostniki, telesni stražarji, pristaši borilnih veščin
<b>Namen</b>	Premagati nasprotnika v športnem dvoboju	Preživeti, zaščititi svoje najbližje, sebe, svojo imovino
<b>Nagrada</b>	Medalje, listine, pokali, denar, čast, prestiž	»Svoje življenje«
<b>Tehnike</b>	Pogosto zelo estetske na videz (visoki udarci z nogo, udarci z nogo v skoku, meti, kjer se nasprotniku obrača hrbet itd.), ker se pogosto ocenjuje izvedba tehnike	Zelo neestetske, vendar učinkovite v realni situaciji
<b>Trajanje borbe</b>	Je pogosto omejeno s krogi, lahko traja tudi po več krogov ali celo več ur	Trajanje časovno ni omejeno, vendar se ponavadi dokaj hitro konča

Iz vsega tega je razvidno, da je mogoče "svet bojevnikov" deliti na **borilne veščine** in **borilne športe**. Danes je celo situacija takšna, da je zelo težko določiti mejo, kje se borilni športi oziroma borilne veščine začnejo ali končajo, ker so te meje pogosto zelo zabrisane. Zato bi moral vsak začetnik prebrati zgornjo razpredelnico in se iskreno vprašati, česa se v resnici želi naučiti? Ali si želi tekmovati kot športnik na športnih tekmovanjih ali se naučiti v kritičnih situacijah preživeti na ulici?

Oboje se zdi na prvi pogled zelo podobno, vendar ni! Tudi način treniranja se pri borilnih veščinah močno razlikuje od borilnih športnih. Zato tudi danes potencialne interesente za učenje free fighta pošiljam v klube, ki se ukvarjajo s prosto športno borbo, free fightom, MMA-jem. Tistim pa, ki so kdaj bili žrtve uličnih pretepačev, ali pa se želijo čisto preventivno naučiti preživeti na ulici, pa toplo priporočam svojega dolgoletnega prijatelja **Aljoša Gorupa**, ki na Primorskem že leta uspešno z dušo in s telesom poučuje **STREET SURVIVING SYSTEMS**. Sistem, ki ga poučuje, temelji na **Bruce Lee**-jevih Jeet Kune Do konceptih. Da si boste lažje naredili sliko o tem, česa vse se lahko naučite pri Aljoši, vam priporočam, da obiščete njegovo spletno stran [www.dnobm.com](http://www.dnobm.com), in si ogledate številne kratke »filmčke« s treningov in z demonstracij borilnih veščin.



**Aljoša v akciji!**

Aljoša premore neverjetno širok spekter znanja, je pristaš realističnih treningov in s tem realističnega podajanja znanja. Hvalijo ga vsi, ki jih zanimajo učinkovite tehnike, ki delujejo tudi v realnih situacijah, in zelo kakovostno vodeni treningi.

Zanimivo je, da je sposoben poučevati otroke, ženske in tudi največje silake, ker se v trenutku prilagodi osebi, ki jo poučuje. Skupaj sodelujeva že več let, saj ga zelo cenim kot borca, živo enciklopedijo borbenih konceptov, tehnik, in seveda kot človeka.

Če želite trenirati borilne veščine, ki delujejo tudi v praksi, potem si izrežite spodaj priložen bon, s katerim boste dobili **50% popusta na članarino, ki jo plačate prvi mesec**, ko začnete trenirati v Aljoševem društvu naprednih obrambno borilnih metod. Bon pokažete Aljoši na vašem prvem treningu in tako prihranite 50% prve članarine! Če imate še kakšno vprašanje, ga pokličite: **040 / 76 44 52**

✂----- ✂----- ✂----- ✂----- ✂----- ✂-----



**Bon za 50 % popust !**

**na 1.članarino ob vpisu v društvu naprednih obrambno borilnih metod.  
(www.dnobm.com) - Bon je veljaven do 1.3.2009.**

**Informacije: 040 / 76 44 52**

**e-mail: info@dnobm.com**

# Glavne razlike med tradicionalnimi azijskimi borilnimi športi in veščinami ter free fightom

Čeprav free fight črpa svoje tehnike tudi iz azijskih borilnih športov, pa vendarle obstajajo med free fightom in azijskimi borilnimi športi velike razlike. Te specifične razlike so prikazane z naslednjo tabelo.

	<b>TRADICIONALNI AZIJSKI BORILNI ŠPORTI</b>	<b>FREE FIGHT</b>
<b>Rituali</b>	Klanjanje	Ni klanjanja
<b>Nazivi</b>	Učitelj tradicionalnih borilnih veščin se imenuje pogosto sifu, sensei, guru, mojster	Učitelj free fighta se imenuje trener, »coach«
<b>Odnos do učitelja</b>	Poveličevanje mojstrove osebnosti	Prijateljski, odnos športnik-trener
<b>Vzdušje pri treningih</b>	Pogosto zelo formalno	Prijateljsko
<b>Vrednotenje stopnje napredka</b>	Pasovi (beli, rumeni, oranžni, zeleni, modri, rjavi, črni) ali stopnje	Pasov in stopenj ni
<b>Obleka</b>	Kimone, pasovi	Free fight hlačke, free fight rokavice
<b>Borbene faze</b>	Pogosto samo ena borbena faza, včasih dve, v redkih primerih tri	Pet borbenih faz
<b>Način treniranja</b>	Pogosto »mrtvi drili« (borba na en korak pri karateju, sinavali drili pri Escrimi, nak sao cikel pri Wing Tsun Kung Fuju), včasih »živo« (Judo borba, športna borba pri Karateju)	Izključno na »živ« način ( <a href="http://www.straightblastgym.com/aliveness101.html">www.straightblastgym.com/aliveness101.html</a> )
<b>Odnos do borilnega športa</b>	Trudi se ohranjati »čistost« borilnega športa. »Mešanje« z drugimi borilnimi športi ni zaželeno. Borilni šport je pogosto zaprt in tog sistem, ki se spreminja zelo počasi.	Free fight je izrazito odprte narave in sproti prevzema koncepte in tehnike, ki se na tekmovanjih izkažejo kot učinkovite. Free fight se nenehno razvija

# Pestra zgodovina free fighta v svetu

Zgodovina free fighta je zelo pisana in sega zelo daleč nazaj, saj je znanje o golorokem bojevanju bilo bistvenega pomena za preživetje skozi celotno obdobje človekovega obstoja. Da je temu res tako, dokazuje dejstvo, da je znanje o borilnih veščinah bil v zgodovini in tudi danes vedno sestavni del šolanja »borcev« (gladiatorjev, pankrationistov, samurajev, današnje vojske, specialne enote, policije...). Kot trener sem vedno težil k temu, da so tisti, ki so pri meni trenirali, izvedeli tudi vsaj najnujnejše o zgodovini veščine ali borilnega športa, s katerim so se ukvarjali. Če kdo ne ve, kdo je ustanovitelj borilnega športa, ki ga trenira, je to žalostno in govori o tem, da človeka zanima samo fizična plat športa in čisto nič več. Ko si boste prebrali naslednjih nekaj strani o zgodovini, boste izvedeli bistveno več, recimo, kdo je bil naprimer Teogenes, za katerega verjamem, da bi danes bil nedvomno absolutni prvak v free fightu, če bi ga lahko predstavili iz časa starih Grkov v današnji čas. Mogoče boste presenečeni ugotovili, da se ukvarjate s športom, ki so ga na zelo podoben način kot danes gojili že pred več kot 2500 leti.

## Kronološki pregled:

708 pred našim štetjem – **Rokoborba** postane olimpijska panoga.

688 pred našim štetjem – **Pestenje** postane olimpijska panoga.

648 pred našim štetjem: **Pankratij** postane **olimpijska disciplina**. Pankratij lahko smatramo kot daljno predhodnico današnjega free fighta, saj so bili pogoji, pod katerimi so se vršile borbe, zelo podobni. Tudi takrat je predstavljal takšen dvoboj velik spektakel, in je sama prireditev v veliki meri živela od gledalcev, podobno kot danes, kjer je tovrstne borbe mogoče spremljati preko Pay-TVja. Resnici na ljubo je potrebno priznati, da je originalna borilna veščina pankratij v bistvu izumrla, in da danes vemo le malo o tehnikah in borbenih principih, ki so se jih ti borci takrat posluževali. Edini viri, ki delno osvetlujejo to tematiko, so razne slike na vazah, razni kipi in nekateri kronološki zapisi zgodovinskih dogodkov. Lahko pa trdimo, da je današnji free fight po vsej verjetnosti zelo podoben nekdanjemu **pankratiju**.

Pankrationisti so uporabljali v svojih borbah prav tako vse osnovne **boksarske udarce, nekatere brce z nogami, udarce s kolena in komolci, razne mete in seveda tudi vzvode in davljenja**. Po nekaterih slikah sodeč celo »**hemerčke**«, kakor udarce, ki so podobni gibu, ko zabijamo žebelj s kladivom, imenuje moj prijatelj Joland. Sprašujem se, zakaj se danes ta siloviti udarec skoraj nič ne uporablja? Vsakdo se ga lahko nauči v dveh sekundah, vendar je to že druga tematika. Vidimo torej, da so borbene tehnike zelo podobne ali celo skoraj identične s temi, ki jih uporabljajo borci free fighta. Prav tako kot pri free fightu tudi pankrationistom ni bilo dovoljeno uporabljati udarcev v predel genitalij ter prijemov in udarcev v oči.

Pri borbah pankrationistov je vedno bil prisoten tudi sodnik, ki je ob »nešportnem« vedenju takoj in sproti kaznoval atleta z nekaj udarci s svojo palico, ki je v takratnem času predstavljala podoben instrument kot današnjim sodnikom nogometa piščal. Še dobro da ni obratno, ker v času pankrationistov piščal verjetno ne bi zalegla. Vprašanje pa je, kako bi se obnesla »sodniška palica« na

nogometnem igrišču ☺? Verjetno bi lahko sodnik doma pustil rumeno in rdečo karto, ker bi zaradi sodnikove palice vsi igralci igrali pošteno.

Kot v začetkih free fighta tudi pankrationisti niso poznali kategorij, kaj šele časovnih omejitev. Boji pankrationistov so se pogosto končali s smrtjo ali z invalidnostjo nasprotnika, medtem ko so pri free fightu pravila zastavljena tako, da rizik poškodbe, nesreče ali slučaja smrti spravijo na minimum. Kasneje so Rimljani prevzeli pankratij in si ga priredili glede na svoje potrebe. Medtem ko so bili pankrationisti povsem goli in naoljeni, so se borci pri rimski inačici že oblačili in povijali pesti z usnjenimi jermeni, v katere so bili všiti »neti«, kar pomeni, da je vsak udarec postal še bolj nevaren, saj je zadetek pomenil resno poškodbo.

500 p.n.š. do 450 leta p.n.š. sta v Grčiji poleg telesne lepote in telesnih spretnosti, kot so rokoborba, pestenje in rokovanje z orožjem, bila cenjena socialno obnašanje in modrost. Samo človek, ki je te sfere v sebi združeval, je veljal kot "idealni človek", kot **kalokagathos**.

480 p.n.š., **Teogenes** zmaga na olimpijskih igrah v disciplini pestenja. Nekateri viri trdijo, da je v tej disciplini bil neporažen celih 22 let!

476 p.n.š. **Teogenes** zmaga na olimpijskih igrah v pankratiju in s tem postane eden najbolj znanih borcev antične Grčije. Po končani športni karieri se je uspešno ukvarjal s politikom.

326 p.n.š. – **invazija Aleksandra Velikega v Indijo**. Njegovi vojaki so bili zelo dobro podkovani pankrationisti, in v zadnjih nekaj letih se zgodovinarji in znanstveniki resno sprašujejo, če niso ravno Aleksandrovi vojaki v veliki meri vplivali na razvoj azijskih borilnih veščin, saj mnogi smatrajo Indijo kot deželo, odkoder izvirajo vse korenine azijskih borilnih veščin.

264 p.n.š. – prvi **gladiatorski boji**.

495 – dokončana gradnja slavnega **šaolinskega samostana**.

1139 – Prvi zapisi o **Cornish wrestlingu** v Angliji. Cornish wrestling je avtohtona angleška oblika rokoborbe, ki jo lahko uvrstimo v Cornwall slog. V tem času se je regionalno razvijalo v Angliji več rokoborskih slogov. Borca sta oblečena v kratke hlače in v sukniče, ki spominjajo na zgornji del judo kimone.

1584 – 1645 **Mijamoto Musaši**, najslavnejši japonski mečevalec in ustanovitelj »Šole dveh mečev« napíše znamenito knjigo o strategijah bojevanja z meči »Pet prstanov«, ki jo je predal sedem dni pred svojo smrtjo svojemu najljubšemu učencu Terau Magonoju. Njegova knjiga je obvezno čtivo za vse radovedne borce.

1674 – na Nizozemskem izide priročnik »**Klare Onderrichtinge der Vootreffelijcke Worstel Konst**«, ki ga je napisal takrat znani rokoborec Nicolaes Petter. Priročnik opisuje obrambne tehnike proti porivanjem, obrambne tehnike proti nožu, en požrtvovalni met, nožne mete, vzvod na gležnju in komolcu, prijeme za lase, tehnike, kjer se nasprotnika meče s pomočjo vzvoda ali ključa, udarce s kolenom, davljenja, udarce z roko in precej nenavadne mete, kjer je potrebno prijeti nasprotnika za gleženj, ter transportne prijeme. Priročnik je presenetljivo dobro in jasno ilustriran, kar samo povečuje vrednost tega upravičeno visoko cenjenega dela.

1698 – v **Royal Theatre** v Londonu izvajajo boje, ki so nekakšna mešanica med boksom in rokoborbo.

1719 – **James Figg** ustanovi akademijo za boks v Londonu. V istem letu tudi osvoji naslov britanskega prvaka. Na tem mestu je potrebno še omeniti dejstvo, da je ta naslov osvojil v borbi brez boksarskih

rokavic. Figg je bil tudi izvrsten sabljač, zaradi tega premore boks tudi precej sabljaške terminologije, poleg tega pa je bil prvi, ki je začel javno poučevati boks.

1831 – **Abraham Lincoln** v rokoborskem srečanju premaga znanega rokoborca Jacka Armstronga. Da, tudi nekdanji ameriški predsedniki so se ukvarjali z borilnimi športi. Tudi sedanjemu predsedniku Georgu Bushu bi toplo priporočal dober odmerek »wrestlinga«, saj bi na blazini naredil bistveno manj škode/ kot v »svetovnem ringu«, kjer provocira nasprotnike, ki jim potem, ko gre zares, ni kos.

1845 – **Charles Lecour** kreira slog **savate francoski boks**, ki je kombinacija visokih brc, ki izvirajo iz chausson Mareillais, nizkih brc iz savateja ter ročnih udarcev, ki jih je prevzel iz angleškega boksa.

1910 – **Gama »lev iz Punjaba«**, indijski rokoborec, premaga ameriškega rokoborca Dr. Ben Rollerja. Nekateri viri trdijo, da je Gama vsak dan naredil 5000 počepov, 2000 indijskih sklec, in da je dnevno pretekel deset milj poleg tega, da je neprekinjeno spariral štiri ure na rokoborski način! Če je za vsako ponovitev počepa potreboval eno samo sekundo, prav tako za vsako skleco, potem je samo počepe in sklece delal približno 2 uri!!! Če zdaj prištejemo še njegov tek in predvidevamo, da je za en kilometer potreboval približno pet minut, potem je to 1 uro in 20 minut teka. Sedaj pa seštejmo sklece, počepe, tek in spariranje in dobimo **7 ur 20 minut** čiste fizične aktivnosti! Meni kot profesorju športne vzgoje sploh ni jasno, kako je ta človek te napore zdržal in to vsakodnevno, več let!?! Verjetno je poznal vse skrivnosti ustrezne **fizične priprave in regeneracije**, in o obeh tematikah si boste lahko prebrali v FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 3 veliko koristnega in uporabnega. Še to, nikar ne poskusite posnemati Gamovega treninga!

1928 – Gama »lev iz Punjaba« premaga Zbyszczota v samo 30 sekundah. V času svoje dolgoletne kariere kot rokoborec ostane Gama neporažen. Šele s 55 leti zaključi svojo športno pot.

1948 – **Karl Gotch** sodeluje na OI, sicer je sedemkratni prvak Belgije v grško rimskem in prostem slogu. Karl Gotch je zelo znan »profesionalni« rokoborec, ki je sprva živel v Belgiji in se je kasneje preselil v Ameriko, kjer je svoje znanje se poglobil.

1951 – **Gracie Helio** (BJJ) se pomeri v nepozabnem dvoboju z **Masahiko Kimuro**, ki je bil od njega težji celih 40 kilogramov.

1960 – **Karl Gotch** potuje na Japonsko, kjer občudujejo in spoštujejo znanje tega izjemnega športnika in ga zaprosijo, da deli njegovo znanje z njimi, kar tudi stori. Ta dogodek je tudi razlog, da je še danes mogoče zaslediti mnogo Gotchovih tehnik na **Pancrase** prireditvah na Japonskem, saj se je mnogo današnjih trenerjev tega športa učilo od tega velikega mojstra.

1968 – **Bruce Lee** razvije konceptualno strukturo svoje filozofije borilnih veščin, ki jo imenuje "**jeet kune do**".

1971 – **Jim Arvanitis** začne poučevati moderni pankration v Bostonu. Arvanitis je ustanovitelj bojevniškega sloga mu tau.

1973 - **Mike Anderson** organizira prvo semi contact tekmovanje na svetu.

1974 - **Prvo tekmovanje v Los Angelesu v full contact karateju**. Ta prireditelj je bila zelo odmevna tudi v ameriških medijih. Pojavijo se prve zvezde full contact scene kot so **Bill Wallace, Jou Lewis in Jeff Smith**. Za ljubitelje nožnih tehnik: Na internetu si oglejte kakšen posnetek od Bill Wallacovih borb in se čudite hitrosti in preciznosti njegovih brc!

1989 - **Anderson in Bruckner** prepričata nameravano izključitev boksa iz programa olimpijskih iger.

1993 – Prvo tekmovanje UFC v ZDA. Zmagovalec tega prestižnega tekmovanja je **Royce Gracie**.

1997 – Prvo tekmovanje PRIDE na Japonskem v Tokyo Domu.

1998 – Prvo prestižno tekmovanje Abu Dhabi Combat Club Submission Wrestling World Championship.

Kaj se je dogajalo v free fight sceni v zadnjih desetih letih, pa je precej podrobno dokumentirano na vseh mogočih spletnih straneh. Cilj tega poglavja je bil predstaviti manj znana in težje dostopna dejstva.

## 10 let zgodovine free fighta v Sloveniji

Free fight kot športna panoga je s svojo desetletje trajajočo zgodovino pri nas komaj v začetnih fazah svojega razvoja. Trenutno situacijo free fight scene je mogoče primerjati z začetki karateja ali juda pri nas, ko je slonel ves razvoj borilnega športa na delu nekaterih zelo motiviranih posameznikov, ki so vlagali ogromno časa in truda, da se je borilni šport trajno zasidral v slovensko športno gibanje. Podobno kot pri začetkih karateja in juda pri nas, je bilo potrebno pri free fightu začeti dobesedno iz nič, saj podobno usmerjenih društev ni bilo. Zgodovino slovenskega free fighta sem napisal na osnovi informacij, ki so mi bile dosegljive in znane. Večkrat sem na različnih forumih javno pozval borce in trenerje free fighta, naj mi posredujejo ustrezne informacije, da prikažem free fight zgodovino tudi iz zornega kota drugih, ki so bili v tem času tudi, ali morda že prej, aktivni. Žal odziv ni bil takšen, kot sem si ga želel, zato je zgodovina obarvana precej osebno in jo opisujem tako, kot sem jo doživljal skupaj s prijatelji, ki so bili tudi dejavni v tej sceni. Da pa vse skupaj le ne bi bilo preveč enostransko prikazano, sta velikodušno prispevala svoj pogled na zgodovino tudi še Toni Šude in Peter Cakič. Povod za uradno ustanovitev prvega free fight društva, ki se je izključno ukvarjalo samo s free fightom, je bilo odkritje **Matt Thortonove** domače strani na internetu. Thorton je ustanovitelj »STRAIGHTBLASTGYM-a« v Ameriki in trener free fight borcev. Kmalu po odkritju njegove domače strani sledijo prvi stiki preko e-mailov, in v roku nekaj mesecev se odloči **Matjaž Hrovat**, da Matt Thortona obiše. Pri Thortonu trenira intenzivno več tednov in osvoji v zelo kratkem času zelo veliko znanja. Da bi lažje razumeli zgodovino slovenskega free fighta, je treba vedeti, da so prvi treningi free fighta potekali v obliki rednih srečanj najrazličnejših borcev, ki jim je v prvi vrsti bil pomemben trening, skupno druženje, izmenjava mnenj, idej in znanja. Treniralo se je v kletah, na podstrešjih, v garažah, na prostem, celo v dvoranah za squash, in razumljivo je, da je tu bil prvotni namen trening in šele potem so se posledično iz teh okoliščin sčasoma uradno ustanovila razna uradna društva.

Kronološki razvoj free fight gibanja pri nas:

- 1998 **Adel Ayari** kot prvi v Sloveniji poučuje free fight v svojem društvu borilnih veščin v Kopru. V sklopu tega društva poučuje tudi tajski boks, boks, kimboks, jeet kune do in kali. Med njegove najbolj znane učence lahko gotovo štejemo **Aljoša Gorupa**, ki je danes predsednik in glavni senior inštruktor borilnega sistema **STREET SURVIVING SYSTEMS** ([www.dnobm.com](http://www.dnobm.com)), ki ga poučuje na Primorskem.



**Adel izvaja udarec komolcem**

- 2000 **Simon Zajc, Matjaž Hrovat, Gregor Štrakl in Robert Lisac** se ukvarjajo z wing chun kung fujem.



**Simon Zajc in Matjaž Hrovat**

- 2000 **Simon Zajc, Matjaž Hrovat, Gregor Štrakl in Robert Lisac** se v jeseni tega leta odločijo izstopiti iz wing chun zveze in vzpostavijo prve stike z **Mattom Thortonom**. Začnejo širiti free fight pod imenom vale tudi. Hkrati Matjaž Hrovat in Simon Zajc izpopolnjujeta boks pri Galetu, Robert Lisac pa judo v velenjskem judo klubu.

- 2000 Matjaž Hrovat, Simon Zajc in Robert Lisac se predstavijo javnosti s svojo domačo stranjo pod naslovom [www.samoobramba.com](http://www.samoobramba.com) (ta spletna stran zdaj vsebuje danes povsem druge

vsebine kot leta 2000), kjer slovenski javnosti predstavijo svoje poglede na vale tudo in s tem tudi free fighta. Gre za prvo slovensko internet domačo stran, ki je posvečena v celoti free fightu.

- 2000 **Peter Cakič** začne združevati svoje znanje in pretekle izkušnje iz karateja, kimboksa, aikida, pretežno seveda iz jiu jitsa. Tako kot Adel Ayari, Simon Zajc, Matjaž Hrovat, Robert Lisac, spada tudi on med glavne in prve pobudnike za razvoj free fighta v Sloveniji. Danes (2008) se aktivno s free fightom kot trenerja ukvarjata le še Peter Cakič in Adel Ayari.
- 2000 Oktobra **Adel Ayari** kot prvi borec slovenske free fight scene tekmuje na free fight tekmovanju na Hrvaškem.
- 2000 V reviji za borilne veščine in borilne športe **BUDO SENSEI** izide prvi članek o vale tudo, ki ga napiše **Robert Lisac**. Avtor članka predstavi zgodovino in tehnično plat vale toda in s tem free fighta nasploh.
- 2001 Preimenovanje ljubljanskega wing chun društva v Društvo **Akademija za samoobrambo**. Treningi v ljubljanskem klubu potekajo načeloma dvakrat na teden, en trening je posvečen "igri stoje" (udarci, klinč), drugi trening pa borbi na tleh.
- 2001 (15.8.) **Matjaž Hrovat** prvič obišče **Matta Thortona** v Ameriki in trenira v STRAIGHTBLASTGYM-u, kjer se še bolj seznanji z načinom treniranja free fighta, in v zelo kratkem času osvoji veliko znanja, od katerega se okoristi ves ljubljanski klub.



**Matjaž Hrovat**

- 2001 Matjaž Hrovat preseli vale tudo spletno stran iz [www.samoobramba.com](http://www.samoobramba.com) na novi spletni naslov in sicer: **[www.slovaletudo.com](http://www.slovaletudo.com)**. Na [www.slovaletudo.com](http://www.slovaletudo.com) je v tistem času tudi najuspešnejši in najbolj obiskan forum o free fight / vale tudo sceni v Sloveniji. Poleg foruma ponuja spletna stran tudi galerijo slik in krajših filmov s treningov, seminarjev in tekmovanj, hkrati pa informira free fight sceno o bodočih seminarjih, tekmovanjih in o dosežkih borcev.
- 2002 Ustanovitev "laboratorija" v Velenju. Gre za majhen vadbeni prostor, kjer **Robert Simonič**, **Franjo Pinter** ter **Robert Lisac** dobesedno eksperimentirajo s tehnikami in koncepti free fighta, "**zaščite**" (izvirni koncept bojevanja in psihologije bojevanja, ki ga je razvil Robert

Simonič), boksa, wing tsun kung fuja, juda, rokoborbe, brazilskega jiu jitsa, submission grapplinga, savateja, systeme in filipinskih veščin, s ciljem boljšega in globljega razumevanja le-teh tako na fizični, praktični kot tudi na teoretični ravni. Ime "laboratorij" so si borci sposodili od znanega raziskovalca in trenerja **Tonyja Blauerja**, ki je idejni oče "laboratorijskega gibanja". V laboratoriju seveda ne potekajo kemijski ali fizikalni eksperimenti, temveč eksperimenti v zvezi z borilnimi veščinami in športi ([www.tonyblauer.com](http://www.tonyblauer.com)) z željo prilagajati starodavne tehnike in koncepte bojevanja današnjim potrebam in željam modernega človeka.



**Robert Simonič in Franjo Pinter v »laboratoriju«**

V slovensko sceno borilnih veščin vnašajo preko raznih srečanj in različnih forumov elemente NLP-ja (nevrolingvistično programiranje), »zaščite« ter nove modele poučevanja in učenja borilnih veščin in športov preko razumevanja borbenih principov.



**Začetki free fighta v Velenju**

2002 Spomladi tega leta organizirajo člani "laboratorija" v Žekovcu **turški oilwrestling**. Gre za praktični eksperiment opazovanja z udeležbo, kjer so udeleženci želeli na lastni koži doživeti, katere rokoborske tehnike v športni borbi delujejo in katere ne. Takšni in podobni praktični poskusi, ter "izleti" v svetove drugih borilnih veščin in športov ostaja glavna značilnost

začetnikov free fight scene. Turškega oilwrestlinga se udeležijo (z leve proti desni) Primož Slemenšek, Matjaž Hrovat, Robert Lisac, Robert Simonič, Gašper Škoflek, Franjo Pinter.



- 2002 Poleti tega leta **Matjaž Hrovat** spet obišče Ameriko in se izpopolnjuje na področju rokoborbe, brazilskega jiu jitsa in free fighta med drugim tudi pri **Marcusu Viniciusu**.
- 2002 Prvo neformalno srečanje borcev iz Celja, Velenja in Ljubljane v ljubljanskem klubu na Kotnikovi, kjer Matjaž Hrovat vodi skupni trening. Posebna gosta te prireditve sta bila **Jurij Obreza**, predsednik Savate zveze Slovenije in **Peter Nikolič**, takrat edini Slovenec z modrim pasom brazilskega jiu jitsa.



**Bas Rutten, Kazushi Sakuraba, Peter Nikolič, Daijiro Matsui (avtor slike: Peter Nikolič)**

- 2002 V decembrski številki Men's Health v članku "**Umetnost golorokega bojevanja**" predstavijo različne borilne veščine in športe. Matjaž Hrovat in Simon Zajc predstavita v sklopu tega članka vale tudi širši slovenski javnosti.

- 2003 Drugo neformalno srečanje free fight borcev iz Velenja in Ljubljane v Taerobika Centru pri Matjažu in Simonu, kjer se izvede **neformalno submission grappling tekmovanje** v sproščnem prijateljskem vzdušju. Borci tekmujejo v dveh kategorijah. V nižji kategoriji zmaga **Gregor Pongrac**, sodeluje tudi Dalibor Anastasov. Sodnika sta Robert Simonič in Robert Lisac.
- 2004 (možno je, da ta letnica ni točna) Matjaž Hrovat, Simon Zajc in Robert Lisac se udeležijo free fight seminarja, ki ga vodi free fight borec **Stephan Tapilatu** iz Nizozemske. Seminar organizira Tomaž Barada v svojem društvu v Mariboru.



**Robert Lisac, Tomaž Barada, Stephan Tapilatu, Matjaž Hrovat**

- 2004 **Petru Cakiču** uspe v Ljubljani ustanoviti svojo akademijo: CAKIČ ULTIMMATE ACADEMY, kjer takrat poučujejo takoimenovani ULTIMATE JIU JITSU. Dejansko gre za **MIXED MARTIAL ARTS**, torej free fight, kjer veliko pozornosti posvečajo parterni jiu jitsu borbi. Cakič se izkaže v tem obdobju kot odličen borec in inštruktor parternega jiu jitsa. Kasneje vztrajno pomaga širiti brazilski jiu jitsu v Sloveniji s tem, ko organizira številne seminarje in tekmovanja.
- 2004 15. maj, Hirschmann Jiu – Jitsu Academy No-Gi tournament. Prvo mesto osvoji **Peter Cakič**.
- 2004 5. november, prvo free fight tekmovanje v Trbovljah. Gre za tekmo med hrvaško in slovensko ekipo. Slovensko ekipo predstavljajo: **Miro Jurjevič, Dalibor Anastasov, Mario Severdija, Andrej Bregar in Damjan Markič**. Dalibor Anastasov osvoji svojo prvo zmago proti Nikoli Pitincu.
- 2004 13. November, **Neil Jaka North** kot 17 letni mladenič stopi v free fight ring v Porthmouthu (Anglija) in premaga John O'Mallyja. S to borbo postaja najmlajši free fight borec delno slovenske krvi v zgodovini slovenske free fight scene, ki se je tako mlad udeležil free fight tekmovanja. Čeprav je Jakatov oče Anglež in je njegova mama Slovenka, trdi Jaka zase, da je po duši Slovenec.

- 2004 december, **Neil Jaka North** prvič poučuje free fight na treningu v Sostru. Po nekaj tednih skupne treninge ukinejo, ker se trener Joland Orož v celoti posveti učenju free fighta.
- 2005 12. februar, drugo free fight tekmovanje v Trbovljah. Slovensko ekipo predstavljajo: **Dalibor Anastasov, Peter Cakič, Miha Buzga, Jernej Grošelj, Andrej Bregar, Zvone Hudarín ter Dalibor Čosić in Xamed**. Gost večera je bil **Mirko Filipovič** (Cro Cop). Dalibor Anastasov po srčni borbi premaga svojega nasprotnika Gorana Brebiča, ostali slovenski predstavniki žal niso tako uspešni. Poleg hrvaških borcev se borijo tudi predstavniki BIH.
- 2005 **Peter Cakič** razširi svojo ponudbo v svoji akademiji ([www.ultimimate.si](http://www.ultimimate.si)) in povabi k sodelovanju strokovnjake in inštruktorje drugih borilnih veščin in športov. Gre za inštruktorje boksa, kikboksa in tajskega boksa.



**Adel Ayari in Peter Cakič**

- Med inštruktorji je tudi **Adel Ayari**, ki ga poznamo že iz samih začetkov free fighta v Sloveniji. Akademija s tem pridobi na reputaciji na področju **free fighta** (MMA) in **submission grapplinga** (submission grappling: gre za zvrst golorokega bojevanja, ki je zelo podobno judu in rokoborbi pri borbi stoje, na parterju pa vsebuje elemente juda, japonskega in brazilskega jiu jitsa. Cilj borca je predaja (submission) nasprotnika.
- 2005 29. april, **Dalibor Anastasov** premaga na prireditvi Noč Skorpiona 1 svojega nasprotnika Emanuel Cibariča.
- 2005 **Gregor Rojc**, prej inštruktor Dragoš wing tsun kung fuja, začne poučevati vale tudo v Celju.
- 2005 **Dalibor Anastasov** in **Klemen Fister** ustanovita novo vale tudo društvo v Ljubljani. Novo ustanovljeno društvo daje večji poudarek free fight tekmovanjem.
- 2005 **Neil Jaka North** premaga svojega nasprotnika na MMA Trials v Angliji.
- 2005 **Pele Landi** vodi seminar Brazilskega Jiu Jitsa in Vale Tuda v Domžalah.
- 2005 **Marcus Vinicius** vodi svoj prvi seminar v Sloveniji, organizira ga Peter Nikolič. Z Marcusom se poveže tudi **Peter Cakič**. Posledica te povezave so seminarji brazilskega jiu jitsa tudi na njegovi akademiji. S tem korakom seveda zelo pozitivno vpliva na razvoj in nivo grapplinga v Sloveniji.

- 2005 5. november, free fight tekmovanje "**Night Of The Warriors**" na Ptuj, kjer poleg boksarskih dvobojev in dvobojev po pravilih K1 priredijo dve free fight borbi. Borita se Peter Cakič proti Roku Merkušu, ter Ivo Žižek proti hrvaškemu nasprotniku. V prvi borbi zmaga Peter Cakič, v drugi pa Ivo Žižek.
- 2005 23. december, **free fight tekmovanje v Trbovljah..** Slovensko ekipo v tekmi proti Hrvatom predstavljajo: **Jasmin Bećirović, Sandi Borojević, Sašo Emin, Rok Merkuš, Matija Kančeljak, Dalibor Anastasov in Peter Pupovac.** Tudi na tem tekmovanju Dalibor Anastasov premaga svojega nasprotnika.
- 2006 Formira se portal na spletu, gre za [www.mma.si](http://www.mma.si), ki na visoki ravni razvaja ljubitelje free fighta z novicami free fight (mma) scene iz Slovenije, Hrvaške in preostalih delov sveta, ko gre za pomembnejša free fight tekmovanja. Na spletni strani se nahaja seznam društev, **številni nasveti za treninge**, aktiven in **bogat forum**, ki se ga spleta obiskati. Kar je nekoč v sceni pomenil [www.slovaletudo.com](http://www.slovaletudo.com), je dandanes [www.mma.si](http://www.mma.si), ki s tem še naprej pomaga širiti idejo free fighta po Sloveniji. Ustanovitelj in vzdrževalec strani je **Peter Cakič**, ki s tem projektom še naprej uspešno popularizira free fight (mma) in grappling.
- 2006 14.januar, free fight tekmovanje **Sokol Marić Night** v Puli. **Dalibor Anastasov** premaga Blaženka Tomšiča.
- 2006 19. februar. **Neil Jaka North** premaga svojega nasprotnika na prireditvi **ZT Fight Night 1** v Copthorne (Anglija) s svojimi silovitimi udarci. Borba traja samo 42 sekund.
- 2006 17. marec. Na turnirju Ultimate Nokaut 4 v Karlovcu **Dalibor Anastasov** premaga Danijel Mrkocija.
- 2006 25./26.3., **vale tudo seminar v Ljubljani**, ki ga organizira in vodi **Matjaž Hrovat**.
- 2006 8.4., **Zagreb Open III.**, gre za mednarodno odprto tekmovanje v submission wrestlingu. Prvič na tem tekmovanju nastopijo tudi Slovenci in sicer: **Dalibor Anastasov, Joland Orož, Toni Šude, Simon Zajc in Neven Polajnar.**
- 2006 9.4. **Odprti turnir v parterni borbi** brez kategorij SUBMISSION JIU-JITSU FRIENDSHIP TOURNAMENT SLOVENIAN OPEN . 1.mesto: Tevž Eržen, 2. mesto: Peter Cakič, 3. mesto: Neven Polajnar in 4. mesto: Dalibor Anastasov.
- 2006 22./23.4. – **MMA seminar**, ki ga vodi **Paulo Caruso** v Ljubljani.
- 2006 V Kamniku preklopi **Luka Trotošek**, učitelj tajskega boksa, s tajskega boksa na free fight, ustanovi svoj "**laboratorij**", hkrati začne trenirati vale tudo v Ljubljani pri Daliborju Anastasovu.
- 2006 20. maj. **World Free Fight Challenge** v Kopru. Organizator prireditve je **Zlatko Mahić**.
- 2006 4.6., **Odprti turnir v parterni borbi** v Kranju - **ICE`N`FIRE SLO OPEN**. 1. mesto: Tevž Eržen, 2. mesto: Peter Cakič, 3. mesto: Jan Kumer, 4. mesto: Urban Jakša, 5. mesto: Ivo Žižek, 6. mesto: Peter Kmetec, 7. mesto: Miha Utroša in 8. mesto: Albert Mihajlovič.
- 2006 30. september, **World Free Fight Challenge II.** v Ljubljani.

- 2006 21. oktober. **Kickboxing – free fight night v Opatiji**, kjer **Dalibor Anastasov** doživi svoj prvi poraz proti Davorju Jugovacu. **Klemen Fister** v svoji prvi free fight borbi premaga Semira Velagića.
- 2006 – 17. december, **Jungle Fight Europa v hali Tivoli v Ljubljani**. Tekme so se udeležili: Saša Mučnjak vs. Martin Bosik, Dalibor Anastasov vs. Richard Montgomery, Steve Cantwell vs. Leonardo Pecanha, Danilo Rodaki vs. Klemen Fister, Antony Rea vs. Rodrigo Gripp de Sousa, Assuerio Silva vs. Igor Pokrajac, Ronaldo Souza vs. Haim Gozali. Dalibor Anastasov premaga Montgomeryja, ki velja kot favorit. Klemen Fister izgubi svojo borbo, čeprav brazilskega nasprotnika poprej vrže s čudovitim bočnim metom (Harai Goshi).
- 2006 – 17.12., izide DVD z naslovom **MARCUS VINICIUS – BRAZILIAN JIU-JITSU & VALE TUDO**. Avtor DVD-ja je Matjaž Hrovat.
- 2006 Mojster brazilskega jiu jitsa **Marcus Vinicius** vodi drugi seminar v Sloveniji. Seminar organizira **Peter Nikolič**.



**Rickson Gracie in Peter Nikolič (avtor slike: Peter Nikolič)**

- 2006 Matjaž Hrovat, Simon Zajc, Neven Polajnar in Robert Lisac se udeležijo seminarja brazilskega jiu jitsa v Zagrebu. Seminar vodi **Jacare**, priznani mojster brazilskega jiu jitsa.
- 2007 27.1., Na free fight tekmovanju **ANNO DOMINI – FIGHT NIGHT** v Puli **Neil Jaka North** prepričljivo premaga svojega nasprotnika Ivana Godorja v prvih minutah prve runde s TKO (udarci na parterju). Znani hrvaški free fight borec **Zelj Galešić** v otvoritvenem govoru poudari, da ima vsak borec za sabo več mesecev intenzivnih priprav, in da bodo pokazali na tekmovanju prav vse, kar lahko, in naj publika že zaradi tega obravnava vsakega borca s potrebnim spoštovanjem in ga nagradi z ustreznim aplavzom, ne glede na njegovo narodnost. Na celotnem tekmovanju je možno jasno zaznati, da je varnost borcev - in s tem tudi upoštevanje pravil - na prvem mestu, saj sodniki vestno prekinjajo borbe ravno ob pravem času, tudi če se s tem razgreta publika ni vedno strinjala. Celotna prireditev se lahko pohvali z visoko kakovostjo, tako borcev kot tudi organizacije in fairplaya. Za to prireditev lahko našim hrvaškim sosedom samo čestitamo! Bravo

2007 **Adel Ayari** poučuje tajski boks na Cakičevi akademiji.



**Adel Ayari**

2007 13.5. **Submission Grappling Ljubljana open 1.** Peter Cakič organizira prvo mednarodno tekmovanje, ki je namenjeno izključno parterni borbi pri nas. Tekmovanja se udeležijo tudi Hrvati in Italijani.

2007 Vale Tudo klub Ljubljana se iz najetih telovadnic preseli v svoje prostore v nekdanji fitness Burin v Mostah.

2007 **Gregor Štrakl** se uspešno bori na več MMA tekmovanjih v Ameriki (8 zmag in 1 poraz!), kjer tudi živi, trenira in poučuje MMA, submission grappling in boks.



**Gregor Štrakl**

2008 Neil Jaka North konča svojo pot kot free fight borec.

# Zakaj so borbena načela bolj pomebna od tehnik?

Kot vsi ostali borilni športi tudi free fight temelji na svojih specifičnih **borbenih načelih**, iz katerih izhajajo posamezne tehnike tega športa. To je tudi glavni razlog, da sem najprej napisal poglavje o borbenih načelih, in šele potem poglavje o free fight tehnikah, ki so borbenim načelom podrejene. Zato borec, ki pozna in upošteva borbena načela, tudi razume bistvo tehnik, ki jih izvaja, in bo lahko svoje tehnike vedno prilagajal trenutni situaciji v borbi.

**Zaradi razumevanja teh načel se bo lažje in hitreje učil borbenih spretnosti in zaradi tega tudi hitreje napredoval!**

Dejstvo pa je, da je mogoče ta načela v prilagojeni obliki uporabljati tudi pri ostalih borilnih športih, kot so rokoborba, judo, boks, tajski boks in še kje, ker gre za univerzalna načela, ki funkcionirajo povsod.

Z razumevanjem teh borbenih načel lahko vsak borec postopoma razvije **svoj individualni borbeni slog**, ki mu je pisan na kožo. To pomeni, da razumevanje borbenih principov borcu omogoča, da borec podredi in prilagodi borbene tehnike svojim potrebam, svojemu slogu in svojim zmožnostim. O tem, kako pomembno je to, je govoril in razlagal že slavni Bruce Lee. Res pa je, da tega izrednega borca in misleca že takrat niso razumeli, in tudi 35 let po njegovi smrti vse kaže, da tudi danes mnogi trenirajo borilne športe in veščine tako, da se mora človek podrediti in prilagoditi tehniki, ker to tako velevala **tradicija**, namesto da se tehnika podredi človeku.

To je približno tako kot če bi posadili za volan pravega avtomobila triletnega otroka in od njega zahtevali, da se on prilagodi avtu, in ne avto njemu. Kako? Saj z nogicami ne seže niti do sklopke, kaj šele, da bi videl čez armaturno ploščo, spremljal promet in se mu nenehno prilagajal. Tudi njegove rokice še niso dovolj močne, da bi upravljale z volanom. Razumete, kaj vam želim povedati?

In če bi zdaj trdili, da »**tradicija**«  
veleva, da znajo avto voziti tudi triletne otroke, bi otroka pač morali malce raztegniti, da bi bil večji, ga natrpati s kemikalijami, da bi hitreje zrastel na pravo avtomobilsko mero in čim prej dobil mišično maso, da bi sploh lahko premikal volan. Da je to popoln absurd, je verjetno vsakomur jasno, ker bi s tem početjem škodovali ubogemu otroku.

Vsako tradicijo je treba prilagajati času, v katerem živimo. Če tega ne bi sicer počeli, bi po cestah še vedno potovali s konji in po morjih z lesenimi barkaçami, še vedno bi verjeli, da je svet plošča, ker tako pač veleva tradicija. V našem primeru je prava rešitev ta, da otroku prilagodimo avto, torej njegovim sposobnostim in njegovi telesni konstrukciji. Kupili mu bomo igračko, pomanjšan avtomobil, ki bo prilagojen njegovi velikosti in starosti.

Zato se Robert Simonič, moj prijatelj, s katerim skupaj trenirava že vrsto let, zgraža nad specialnimi enotami nekaterih držav, ki še vedno trenirajo v kimonih in bosih, ker se je to v preteklosti vedno tako počelo in se nihče ne sprašuje, ali je to sploh pravilno. Ponavadi še vpraša: »Jaz še nikoli nisem videl »specialca« na bojišču v kimonu in bosega, kaj pa ti? Vedno so oblečeni v celotno bojno opremo in na nogah imajo vojaške škornje.«

Poznavanje in razumevanje borbenih načel omogoča borcu, da bo lahko tehnike prilagajal sebi, svojim zmožnostim, svoji telesni zgradbi. Zato sem zadnja leta bolj kot kadarkoli prej poučeval na osnovi borbenih načel, ki bodo spodaj bolj podrobno opisana. Zavedam se, da takšen način poučevanja v svetu borilnih veščin športov v Sloveniji, in morda tudi drugje po svetu, ni običajen, kar pa ne pomeni, da je napačen!

Izkušnje po 25 letih ukvarjanja z borilnimi športi in veščinami (kot trener in kot tekmovalec) so vedno znova potrjevale dejstvo, da so borci, ki vedo in razumejo, kaj delajo, bistveno boljši od tistih, ki tega ne vedo. Tehnike je mogoče kopirati in seveda je to lažja pot, ker ne zahteva velikega miselnega napora. Razumeti borbena načela, iz katerih izvirajo **VSE** tehnike, pa zahteva **aktivno sodelovanje, raziskovanje, razmišljanje, eksperimentiranje, preverjanje naučenega in nenehno iskanje optimalnih rešitev!**

Kot sem že dejal, borbena načela so absolutni **dragulj** te knjige. Če se zdaj sprašujete, zakaj o teh načelih niste brali še nikjer drugje, potem je odgovorov več:

**1. Ker o tem globalno gledano ničesar ne vedo ne trenerji, kaj šele njihovi varovanci!** Da prideš do takšnih spoznanj, je treba ogromno raziskovati, eksperimentirati, brati, se pogovarjati s strokovnjaki in kritično razmišljati z lastno glavo.

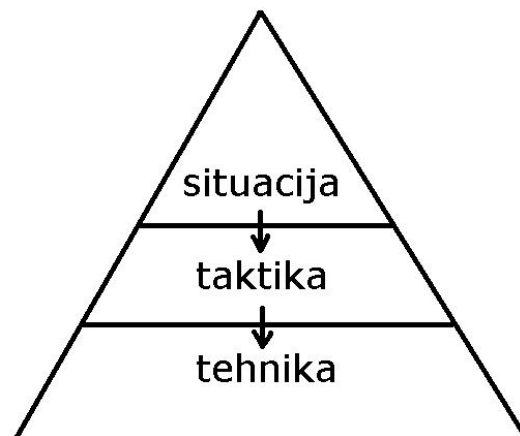
**2. Ker gre za dragoceno znanje,** je le-to skorajda že skrivnost, ki ga mnogi trenerji niso pripravljeni deliti z drugimi borci, ker bi ti lahko napredovali prehitro in že kmalu premagali svojega trenerja. Kdor premaga svojega trenerja, pogosto zapusti klub, ker si misli, da se od svojega trenerja nima več česa naučiti. Klub brez učencev pa ne prinaša denarja. V času kapitalizma očitno ni vseeno, ali učenec plačuje članarino tri leta in potem zapusti klub, ali jo plačuje 10 let.

### 3. Ker se takšno znanje sicer drago plača in se ne posreduje kar zastonj naprej!

Sploh v svetu borilnih veščin se je pogosto govorilo o »tajnem znanju«, ki je prehajalo od »mojstra« na njegovega naslednika in na nikogar drugega. Časi se spreminjajo in verjamem, da mora biti to znanje dostopno vsem, ki si ga želijo in si ga zaslužijo.

Problem, kot ga trenutno sam vidim v svetu borilnih športov, je ta, da ljudje »**zbirajo tehnike**« in več je različnih tehnik, ki jim jih trener pokaže med vadbo, bolj so navdušeni. To je verjetno tudi eden od razlogov, zakaj ljudje tako radi hodijo na treninge borilnih športov in veščin, kjer trener vsakih 5 minut pokaže novo tehniko, in ne na treninge, kjer se pilijo dve ali tri tehnike s ciljem, da vadeči ob ustrezni razlagi trenerja začnejo razumeti načela, na katerih te tehnike slonijo.

Zakaj je pogosto bolj smiselno poznati borbena načela kot pa posamezne tehnike, utemeljuje Robert Simonič na svoj način z vidika »zaščite«, kot pravi svojemu pristopu k borilnim veščinam, ki ga razvija in perfekcionira že vrsto let. Z njim se zelo strinjam, ko trdi, da SITUACIJA narekuje TAKTIKO, taktika pa narekuje TEHNIKO.



Meni se zdi ta način razmišljanja zelo logičen, kaj pa vam? Zakaj se potem dandanes še vedno trenira borilne veščine in športe ravno obratno? Kako je možno, da si tehnika podredi taktiko in taktika situacijo? Meni se to zdi povsem sprto z logiko. Glede na to, da je Robert delal leta kot paznik v zaporu in je bil že na več vojaških misijah v Bosni in na Kosovem, že to pove vse, zakaj tako spoštujem in cenim njegovo mnenje.

Že vsaj dvakrat sem lahko zaradi njegovih koristnih napotkov v realnih situacijah pravilno reagiral. Pravilno pa sem reagiral zato, ker sem izhajal v tistih kočljivih trenutkih iz situacije, ki mi je narekovala taktiko, taktika pa tehniko. Njemu se lahko zahvalim, da mi je postalo jasno, da se fizični konflikti v realnosti ne začnejo šele takrat, ko se dva spopadeta, ampak že mnogo prej. Da je »**tisto prej**« tudi potrebno obvladati, da posledice »**potem**« niso negativne, mi je postalo jasno po nekaj njegovih

seminarjih, ki so mi odprli oči. Še poziv Robertu: Kdaj boš napisal kaj o tem, kar veš in znaš? Saj veš, da mnogi nič ne vedo o obvladovanju strahu pred realno borbo, da o vlogi adrenalina in stopnjah konfliktov ne govoriva. To tvoje znanje ljudje potrebujejo, in verjamem, da bo zaradi tvojih naukov manj posilstev, manj žrtev nasilja na ulicah in po barjih. To so znanja, ki so pomembna za VSAKEGA človeka.

Zelo podobno kot Robert Simonič gledam na (in vem, da se s tem stavkom mnogi ne bodo strinjali) odnos med **borbenimi načeli** in **borbeno tehniko**. Iz borbenih načel je možno spontano izpeljati vse tehnike, zato lahko borec, ki ta načela razume, sproti hipoma razvija tehnike, ki jih potrebuje v borbi. To je čisto drugače, kot če mora med borbo razmišljati, katero od 12884374652439873 naučenih tehnik bo uporabil v dani situaciji. Tega časa med borbo enostavno nima!

Pri free fightu situacija določa taktiko, taktika pa tehnike, ki jih bo borec v borbi uporabil. Kakšno vlogojo imajo pri tej zgodbi borbeni načela? Če taktika narekuje izbiro tehnik v borbeni situaciji, potem se postavljata naslednji vprašanji pri uresničitvi ustrezne taktike, ki bo popeljala borca do zmage:

- **Katero tehniko bo borec izbral?**
- **Kdaj bo to tehniko uporabil?**

Borbena načela pa pomagajo odgovoriti na vprašanje **KAKO**, na kakšen način, po katerih zakonitostih se bodo tehnike izvajale.

V bistvu gre pri borbenih načelih za neka »**pravila**«, v kakšnih okvirih in na kakšen način naj bi se izvajale vse tehnike. Borec, ki teh pravil ne pozna, ravna podobno kot voznik avtomobila, ki ne ve za pravilo, da je treba pri rdeči luči avtomobil ustaviti. Takšen voznik bo imel pri svoji vožnji morda srečo in se izognil nesreči, ni pa nujno. Z vsakim dnevom, ko je na cesti, se povečuje nevarnost, da bo storil napako. Takoj ko avtomobilist izve za načelo, da je treba pri rdeči luči avtomobil zaustaviti, bo njegova vožnja postala **TAKOJ BOLJ VARNA!**

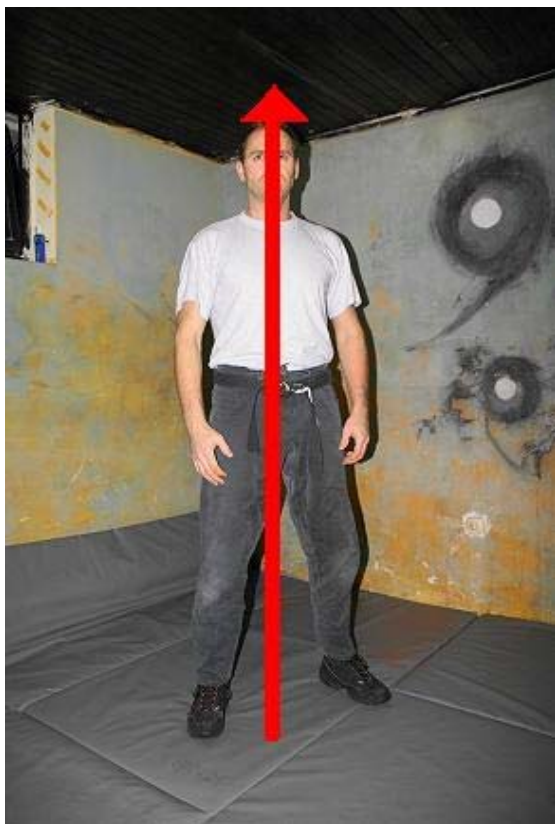
Zanimivo, kajne? Kako zelo lahko spremeni kvaliteto življenja šoferja na boljše ena sama takšna informacija, takšno načelo ali pravilo! Zelo podobno je z borbenimi načeli v borbi. Zato predstavljajo spodaj opisana načela zelo dragocene informacije za vsakega borca, ki resnično stremi k odličnosti, vseeno, s katerim borilnim športom se ukvarja. Teh informacij ne boste našli nikjer drugje zapisanih in razloženih na tako razumljiv in uporaben način. Pot od trenutka, ko boste ta načela prebrali in jih začeli zavestno, in kasneje povsem avtomatizirano, uporabljati na treningih, pri sparingih in v borbi, vodi samo preko **PRAKSE!** Bližnjic ni.

Pri nekaterih načelih sem podal in poskusil prikazati tudi nekaj možnih vaj, na kakšen način lahko ta načela postopno vedno bolj vključujete v svojo vadbo. V tej knjigi sem podal samo nekaj vaj, da boste dobili globalno idejo o borbenih načelih. Če

bi vam hotel razložiti in pokazati vsa borbena načela, bi za to potreboval še vsaj eno knjigo, ali vam moral zadeve v živo pokazati na kakšnem treningu ali seminarju.

Še zelo nepomembna informacija za vse tiste, ki se čudijo kimonam na slikah v tej knjigi: V rokah držite knjigo o free fightu, vendar smo na mnogih fotografijah slikani v kimonih. Seveda, treniramo vse, kar boste tukaj prebrali in videli, tudi brez kimon. Razlog, zakaj smo na mnogih slikah tako oblečeni, je zelo preprost; takrat, ko so te slike nastajale, je bila zelo mrzla zima, naš »laboratorij« pa ne premore radiatorja. Zeblo nas je, zato smo se ustrezno oblekli.

# NAČELO POKONČNOSTI



Obstaja precej različnih konceptov bojevanja pri ruvanju (**ruvanje = grappling**), ki zagovarjajo tezo, da se je treba pri borbi močno nagibati naprej. Sem gotovo spadajo razne zvrsti ruske rokoborbe, sem nekateri prištevajo tudi slovenski judo, prav tako kanarska rokoborba in švicarski Schwingen. Mnogi drugi strogo zagovarjajo pokončno držo, tako pri ruvanju kot tudi v fazi udarcev, sem spadajo gotovo Japonci, francoski judoisti, systema borci. Sicer pa je zanimivo, da so se pankracionisti držali med borbo precej pokončno, kar dokazuje cel kup slik na grških vazah. Borec naj bi se v času borbe stoje držal čim bolj pokončno iz naslednjih razlogov:

**1. Nasprotnik težje "prelomi" telesno os.** Nekaj, kar je že upognjeno, je lažje upogniti do konca, kot pa nekaj, kar je popolnoma ravno. Podobno je s telesom.



slika 1



slika 2

Na sliki 1 vidite Franjota, kako se drži precej pokonci. Boštjanu, ki ga poskuša upogniti, bo to zelo težko uspelo. Tudi sami lahko poskusite upogniti človeka, ki se drži pokonci. Ugotovili boste, da to niti ni tako lahko, pogosto pa, vsaj pri izurjenih borcih, se to zdi skoraj nemogoče.

Na sliki 2 vidite Franjota, kako je z lahkoto upognil Boštjana, ker se je ta držal že rahlo ukrivljeno, še preden je s potegom navzdol Boštjana še bolj ukrivil. Seveda gre tukaj samo za prikaz načela, ne za neko konkretno borbena tehniko, in vendar vam lahko to védenje precej izboljša tehniko. Sam sem ga, ker sem precej majhne rasti, uspešno uporabljal proti večjim borcem. Kadar so ti bili v času borbe preveč pokonci, to zame ni bilo dobro, ker so lahko razvijali svojo igro, če pa mi je uspelo velikana ustrezno ukriviti, ga je bilo bistveno lažje nadzirati.

Kot vidite, je telesna os na sliki 2 večkrat prelomljena.

**Bolj in večkrat je telesna os prelomljena,  
težje se borec bori in težje se spet zravna.**

S tem dejstvom se bomo srečevali še malce kasneje, ko bomo obravnavali načelo, ki govori o tem, da je treba človeka spraviti v zanj nenaravni položaj, oziroma v položaj, iz katerega se ni navajen boriti.

Če se med borbo že zgodi, da vas nekdo upogne, potem seveda obstaja več načinov, kako se lahko spet zravnote. Franjo na spodnjih slikicah samo prikazuje princip, kaj je treba narediti, če se že nahajate v neugodnem upognjenem položaju. Ena stvar, ki pogosto deluje zelo dobro, je ta, da znižate težišče in spravite svoje boke »pod glavo«, da je glava spet na isti rdeči črti kot so boki pri Franjotu na prejšnji sliki številka 1. Nato se dvignete s pomočjo nog in ne hrbta. To je ena od možnosti. Kaj bi delale Franjotove roke, če bi tu šlo za borbo in ne za dril, je seveda čisto druga zgodba.



1



2



3



4

2. **Pokončni položaj je naravni položaj**, iz katerega lahko borec hitro reagira, ne glede na to, iz katere smeri nanj deluje sila. Naravni položaji so tisti, v katerih se borec počuti dobro.

3. **Pokončni položaj omogoča sproščeno in globoko dihanje** med borbo, boljši je dovod kisika v mišice, boljše je to za borca.

4. S pokončno držo lahko borec že na neverbalni ravni, **z govornico telesa, izraža samozavest, sproščenost, dinamičnost**, kar je gotovo prednost. Velika zmaga je vedno sestavljena iz niza majhnih zmag, majhne zmage so sestavljene iz majhnih prednosti, ki si jih borec postopno pridobi. Pokončna borbena drža je gotova takšna prednost.

Samozavest, moč...



Negotovost, bojazen, strah.



Lep primer, kaj izraža pokončna in kaj sključena drža.

5. **Pokončna drža je bolj zdrava za notranje organe**, ker se ti nahajajo v normalni legi. Kadar notranji organi niso v normalni legi, porabijo ogromno energije zato, da v nenaravnem položaju "ohranjajo sami sebe", kaj šele, da bi normalno delovali in delali to, čemur so namenjeni. Morda se komu zdi ta argument banalen za borbo, ki traja dve minuti, vendar tu ne gre samo za dve minuti, ampak za treninge, ki so dolgi dve uri in več, ki jih imajo borci dva- ali večkrat na teden, več let, ali celo desetletja. Kdor se želi sam eksperimentalno prepričati, kako pomembno je, da ima človek vse

svoje notranje organe na svojem mestu, lahko zavzame jogijski položaj, ki se mu reče plug, in se poskusi boriti proti nasprotniku, ki borca v tem položaju zadržuje. Iz tega nenaravnega položaja se je zelo težko boriti, ker so stisnjeni vsi pomembni notranji organi, kot so pljuča in srce.

**7. Iz pokončnega položaja je mogoče razviti bistveno večjo moč.** V prvi vrsti se je treba truditi, da je HRBTENICA borca vedno vzravnana, vendar ne na tog, temveč na dinamičen način. Hrbtenica naj bo kot bambus, ki ga sicer lahko upognemo, vendar se bo bambus takoj, ko se bo lahko, spet zravnal.



Praktičen dokaz za to tezo je zgornja slika (arhiv: Aljoša Gorup [www.dnobm.com](http://www.dnobm.com)), kjer spodnji niti pod razno ne bi uspel narediti počepa z ostalimi tremi na rami, če se ne bi držal čim bolj pokončno. Povedano drugače: – če bi želel spodnji dvigniti takšno breme iz predklona (telesna os je močno prelomljena), bi si skoraj gotovo poškodoval hrbtenico, v najboljšem primeru pa dvignil mnogo manjše breme.

Pokončnost je pomembna tudi, ko se borec bori na tleh, vseeno, ali ta leži, kleči na japonski način, ali kleči v telemarku, ali sedi, ali je v mountu, ali celo takrat, ko leži na hrbtu, pomembno je, da je hrbtenica čim bolj ravna (ni pa nujno, odvisno od situacije). Na tleh je hitro mogoče dominirati nad drugim borcem takrat, ko je njegova pokončna drža v smislu vzravnane hrbtenice motena. Isto seveda velja za borbo stoje, saj vsak pretiran odklon ali predklon predstavlja situacijo, kjer borec tvega, da bo dobil udarec s kolenom ali z nogo.

# NAČELO: SPRAVI NASPROTNIKA V NENARAVNI POLOŽAJ!

Nasprotnik se bori bistveno slabše, če se nahaja v nenaravnem položaju. **Nenaravni položaji so pri free fightu vsi tisti položaji, iz katerih se je zelo težko ali celo nemogoče boriti.** Pogosto takšni položaji onemogočajo biomehansko učinkovito izvedbo tehnike. V praksi to pomeni, da spravimo nasprotnika v položaj, iz katerega se preprosto ni navajen boriti. Najučinkovitejši je borec, ko se lahko bori tako kot se je tega učil in treniral na treningu, bistveno manj učinkovit pa postane, ko se bori iz položaja, iz katerega se med treningom nikoli ali zelo redko bori. Lep primer nenaravnega položaja je recimo v kletki, ko borec nasprotnika, ki je na tleh, dobesedno stisne ob mrežo kletke. Torej gre tudi za položaje in situacije, ki niso vsakdanje za borca. Nenaraven položaj je lahko tudi predklon, iz katerega je mogoče le težko udarjati, zato mnogi free fighterji z odličnim znanjem tajskega boksa poskušajo potegniti glavo nasprotnika navzdol. Značilnost nenaravnih položajev je ta, da se „**telesna os**“ človeka **prelomi na enem ali več mestih**, vseeno, ali borec pri tem stoji ali leži. Pri tem borbenem principu ves čas poskušamo onemogočiti nasprotniku, da bi uveljavil načelo pokončnosti, katerega smo spoznali malo prej. Spodaj Franjo lepo demonstrira na Boštjanu, kako je spravil Boštjana v nenaravni položaj stoje in na tleh tako, da mu je večkrat prelomil telesno os.



## Načelo ustvarjanja in jemanja prostora

Ustvarjanje in jemanje prostora je zelo pomemben princip, tako pri borbi stoje kot pri borbi na tleh. Stojte se ta princip kaže v hitrem prehajanju iz prve borbene faze v drugo, tretjo, četrto, dokler se ponavadi ne konča v peti borbeni fazi, ko sta pogosto oba borca na tleh. Na začetku borbe imata oba borca precej prostora za gibanje, in tisti **borec, ki dominira, poskuša nasprotniku z nenehnim pritiskom naprej dobesedno jemati**

**njegov prostor.** Ta prostor poskuša čim bolj omejiti, saj omejen prostor pomeni, da nasprotnik postaja manj gibljiv in s tem bistveno lažja tarča. V borbi stoje se ta princip manifestira tako, da borec hitro preide iz faze udarcev v klinč, kjer sicer lahko še udarja, vendar lahko tudi meče nasprotnika in ga po potrebi na tleh dokončno premaga z udarci.

Od slovenskih free fight borcev je **Neil Jaka North** izredno dober primer borca, ki nenehno izvaja pritisk proti nasprotniku tako, da ves čas sili naprej in mu vsili svojo voljo že od vsega začetka. Kako to izgleda v praksi, si lahko ogledate na [www.youtube.com](http://www.youtube.com), ko se je Jaka boril proti Ivanu Godorju.



**Neil Jaka North**

Nekaj je ta posnetek videti, drugo pa je takšnega borca doživeti kot nasprotnika v ringu ali na blazini pri treningu. Ko sva z Jakom nekoč skupaj v »laboratoriju« trenirala, sva se borila po pravilih submission grapplinga, torej brez udarcev, ki so nedvomno Jakovo zelo močno orožje. Pa vendar se njegov »buldožer slog« kaže tudi v grapplingu, nenehno napada, pritiska naprej, ni bilo niti ene mirne sekunde. Butal me je v steno, da je bilo veselje ☺. Zanj, ne zame!

Da sem se lahko še kljub vsemu dokaj solidno odrezal, se lahko zahvalim samo svoji dolgoletni borbeni kilometrini, še najbolj pa mojim igralskim sposobnostim. Pretvarjal sem se, da mi nič ni, v resnici pa sem bil tik pred tem, da prekinem borbo in letim od izčrpanosti ven bruhat. Pritisk v smeri naprej je eno najboljših orožij nasploh, kdor tega ne verjame, mu dam Jakovo telefonsko številko. Če želite tudi sami razvijati ta pritisk v smeri naprej, vam bom v ta namen zdaj zaupal precej nenavadno, vendar učinkovito vajo.

Praktična vaja za razvijanje tega pritiska v smeri naprej pri borbi stoje (ki nasprotnika zelo moti in onemogoča, da razvija svojo igro) je recimo **intervalno potiskanje avtomobila, kjer poskusite stoječi avtomobil, ki je v »leru« v 10 do 20 sekundah maksimalno pospešiti s pritiskanjem**. Vajo večkrat ponovite. Najkasneje pri tej vaji boste hitro ugotovili, da je najtežje začeti s pritiskanjem, ko pa se vozilo začne premikati v zeleni smeri, pa postaja vedno lažje. Zelo podobno je borbi, kjer pogosto zmaga tisti borec, ki premore bolj prodoren in močnejši pritisk v smeri naprej.

Še prijateljski nasvet: Priporočam vam, da se z avtom odpeljete v četrt, kjer vas ne poznajo, še boljše pa tja, kjer ni ljudi, ker se zna zgoditi, da vas bodo med izvedbo vaje ljudje malce čudno gledali. Seveda vajo izvajate v parih, eden sedi za volanom in usmerja avto, drugi pa zadaj pritiska. Glede na to, da stane sodček nafte zdaj, ko pišem te vrstice, čez 100 \$, ima ta vaja velik potencial tudi pri populaciji, ki se s free fightom in z razvijanjem pritiska v smeri naprej ne ukvarja. Zelo izrazito se borbeni princip jemanja in ustvarjanja prostora kaže tudi pri tehnikah ruvanja. Lep primer je, kadar sta oba nasprotnika na parterju in je eden v mountu (sedi na njem). Kadar borec v mountu z udarci ničesar ne doseže, poskusi še zadnji prostor med njim in nasprotnikom zmanjšati tako, da se uleže nanj, se ga oklene. S tem mu vzame njegov prostor (seveda gre lahko tu tudi za druge borbene položaje). Zakaj?

### **1. manj prostora ima nasprotnik na razpolago, težje ubeži iz prijema, vzvoda, ključa.**

Torej je dober prijem, dober položaj, ki tesno oklene nasprotnika, nuja za vse tiste, ki ne bi radi trošili energije za nenehno popravljanje lastnih napak med trajanjem borbe.

**2. da težje diha** in ga s tem pristopom postopoma premagamo. Na prvi pogled je to zelo nedolžno, vendar je velika zmaga sestavljena prav iz množice majhnih zmag.

**3. pomemben je tudi psihološki učinek**, saj resnično dober prijem, kjer nasprotniku vzamemo ves prostor, povsem demoralizira nasprotnika, ker enostavno čuti, da je v brezupnem položaju, da ga popolnoma nadziramo in da nima na potek borbe prav nobenega vpliva.

### **Kako jemljemo nasprotniku prostor?**

- **tako, da delamo s težo** in da z vsakim kilogramom svoje telesne teže pritiskamo nanj. Dalj časa nasprotnik "nosi" našo težo, slabše zanj in boljše za nas. Poleg tega s tem pogosto direktno vplivamo na nasprotnikovo dihanje, kadar pritiskamo na njegov prsni koš. Težje dihanje pomeni manj kisika, ki ga telo nasprotnika sicer potrebuje, to pomeni, da s tem nenehno in postopno vedno bolj utrujamo nasprotnika.

Odlična vaja, s katero osvojimo spretnost pritiskanja z lastno telesno težo na nasprotnika, je naslednja: Partner se uleže na tla, vi pa poskusite **brez rok** (!) s svojo telesno težo nenehno pritiskati partnerja navzdol in ga obdržati na tleh. Pomembno je, da se vaje lotite igrivo in na začetku počasi, saj gre za učenje in ne za tekmovanje.

Sčasoma postopno povečujete hitrost in intenzivnost izvedbe vaje tako, da se vaš partner vedno bolj upira in poskuša uiti vašim pritiskom tako, da se vas reši in čim prej vstane. Vaša naloga pa je, da ga čim dlje in čim bolj ohranjate pri tleh tako, da nenehno prilagajate vaš položaj njegovemu gibanju. Še pomemben nasvet: Izogibajte se položajem, kjer kažete nasprotniku hrbet. Spodaj je prikazana sekvenca slik, ki prikazujejo izsek takšne vadbe.



1

2

3



4



5



6



7



8



9



10



11

Pomembno je, da na začetku pri tej vaji ne uporabljate rok zato, da se naučite pritiskati s telesom na nasprotnika, šele kasneje, ko vajo obvladate tekoče, vključite še delo rok samo toliko, da nasprotnika »zajezite«, da vam ne uide. Obstaja še cel kup takšnih in podobnih vaj, s katerimi lahko borec občutno izboljša svoje borbene sposobnosti. S težo

lahko seveda delate tudi stoje, ko s svojo težo pritiskate nasprotnika proti steni, proti vrvm ringa ali stenam kletke.

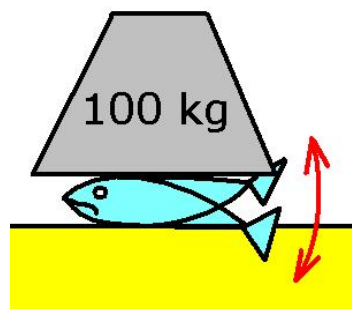
- **da uporabljamo princip "mokre cunje"**, kar pomeni, da poleg tega, da na nasprotnika pritiskamo s težo, poskušamo nasprotnika čim bolj "oviti". Zakaj kot "mokra cunja"? Gre za pasivni pristop in smo kot mokra cunja, ki jo vržemo na nek predmet in ga mokra cunja obda. Bolj konkretno: med nami in nasprotnikom naj bo čim manj luknjic. Razlika je, ali naredimo tesnega „švicarja“ (kesa gatame) ali ohlapnega. Razlika je, ali je sidemount slabo izveden ali se resnično ovijemo v celoti okoli nasprotnika.

Kadar je borec „spodaj“ in sedi njegov nasprotnik na njem, zgornji spodnjemu jemlje prostor. V tem primeru je taktika spodnjega ravno obratna, saj si mora on sam ustvariti čim več prostora.

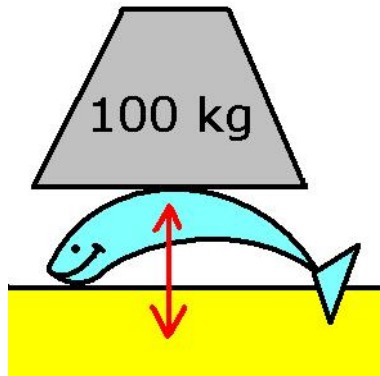
**Kako lahko borec pridobi čim več prostora?**

**...da aktivno uporablja čim več (in čim večje mišične skupine) mišičnih skupin hkrati**, da "miga" z boki. To je tudi glavna razlika med začetnikom in nekom, ki že dalj časa trenira borilne športe. Začetnik si pogosto ustvarja prostor samo z rokami in tudi po nekaj poskusih obupa, ker potroši vso energijo, ki jo ima na razpolago na povsem neučinkovit način. Napredni borec uporablja celotno svoje telo, ko si ustvarja prostor.

Če ste kdaj lovili ribe in ste v rokah držali še živo ribo, vam je gotovo že kdaj tudi ušla, pa čeprav ste jo čvrsto držali z obema rokama! Ali ste se kdaj vprašali, zakaj je to sploh možno, staj ste vi vendar veliko močnejši in večji od ribe? Riba je uspešno uporabljala princip ustvarjanja prostora. Tiste ribe, ki tega principa niso znale uporabljati, so končale na vašem krožniku. To so bile tiste ribe, ki so se hotele rešiti tako, da so malce zamigale z repom. To je bila riba začetnica, ker ni uporabljala celega svojega telesa!



Za lažje razumevanje sem narisal to ribo z utežjo na sebi. Kot vidite, premika samo svoj rep, in s tem utež ostane tam kjer je, riba pa tudi. Isto se je dogajalo z ribo začetnico v vaši roki. Riba mojstrica se je v vaših rokah zvijala **s celim svojim telesom** v vse mogoče smeri z »lomljenim ritmom«, o katerem je govoril že Bruce Lee. Zato vam je ušla! To je izgledalo tako:



Poglejte, koliko več prostora si je riba mojstrica ustvarila med sabo in podlago s tem, ko je zvila celo svoje telo in je bila sposobna celo dvigniti utež. Po istem principu si je ustvarila prostor v prijemu vaših rok, kjer si je na ta način ustvarila ravno toliko prostora, da je niste več mogli držati. Čisto iste zakonitosti veljajo za človeka, ki se želi rešiti iz neugodnih položajev na tleh, kadar se nahaja njegov nasprotnik na njem.

Pogosto sem opazal, da so borci, ki tega niso bili vešč »delali kar nekaj«. Vedeli so, da se morajo braniti, da se morajo rešiti iz neugodnega položaja, niso pa vedeli, kako.

Te borce prepoznate po tem, da poskušajo s sebe potisniti nasprotnika samo z rokami. To jim lahko med trajanjem borbe mogoče enkrat ali dvakrat uspe, nato pa jim izgine vsa moč v rokah.

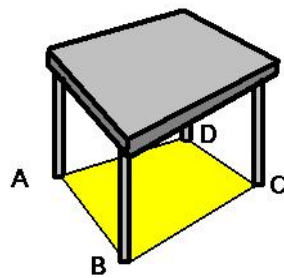
Borce, ki tehniko ustvarjanja prostora mojstrsko uporabljajo, prepoznate po tem, da obe nogi pokrčijo, čvrsto postavijo na tla obe stopali, in potem s celim telesom oziroma z boki eksplodirajo navzgor oziroma diagonalno navzgor na levo ali desno stran, odvisno od tehnike.

Kadar se borci borijo v kletki, lahko isto tehniko uporabljajo tudi tako, da se z nogami odrinejo od stene kletke. Gre za isti princip, le v drugi ravnini in v drugačno smer.

In kaj je Bruce Leejev lomljen ritem, ki sem ga omenil malo prej? Gre za neenakomeren ritem, v bistvu to sploh ni ritem. Če slišite valček, si lahko zraven v taktu štejete 1,2,3,1,2,3,1,2,3,... Ritem je predvidljiv in celoten valček bo ostal isti. To je primer enakomernega ritma. Zdaj si pa predstavljajte, da položi DJ na star gramofon ploščo z melodijo v ritmu valčka in med predvajanjem, kadar se mu zazdi, s prsti zaustavi ali pospeši gibanje plošče. Tako nastane lomljeni ritem, ki ga lahko v borbi uporabljate tako pri udarcih kot tudi pri grapplingu.

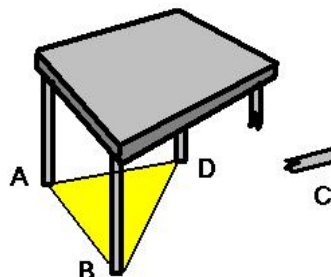
# NAČELO UNIČEVANJA "STOJNIH NOG"

Kako deluje princip stojnih nog v borbi? Najbolj stabilen je borec, ki ima v borbi stoje obe nogi na tleh. Pri parterju je pogosto najbolj stabilen tisti borec, ki s stičnimi točkami na tleh tvori čim večjo površino mnogokotnika. Nasprotnika si lahko predstavljamo kot mizo; bolj so noge mize narazen, bolj je le-ta stabilna. Vsaka noga mize se dotika tal in predstavlja en kot mnogokotnika. Ko se te točke med seboj povežejo, nastane štirikotnik ABCD, ki ga vidimo na spodnji sliki. Večja je ta ploskev, bolj je miza stabilna.



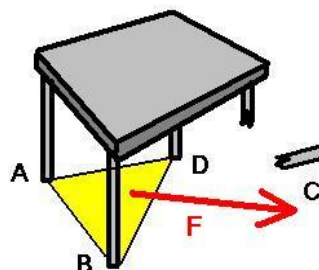
Miza, ki s stičnimi točkami na tleh tvori štirikotnik ABCD

Če mizi odločimo nogo z oznako C, se število kotov zmanjša, ker iz štirikotnika nastane trikotnik. Miza postaja že bolj nestabilna.



Miza, ki s stičnimi točkami s tlemi tvori trikotnik ABD

Če zdaj potisnemo mizo z neko silo F v smeri, kjer zaradi zlomljene noge ni stabilna, se bo le-ta prevrnila.



Miza, ki jo je možno z malo sile prevrniti

Spodaj je prikazana tehnika, ki ta princip najbolj nazorno prikazuje.



1



2



3

Na tem principu pri borbi stoje delujejo **vs** meti, saj borec svojega partnerja vedno meče v smeri, v kateri ni stabilen, vseeno, ali gre tukaj za rokoborske mete, judo mete ali klinč tajskega boksa.

Pri borbi stoje je možno to taktiko uresničevati poleg metov tudi z low-kicki, torej nizkimi krožnimi brcami. Takoj ko borcu zaradi bolečin odpove ena noga, se njegov položaj zelo poslabša. Postane zelo nestabilen, hkrati zelo statičen, in s tem lahka tarča. Za vsako nogo, ki jo odlomimo mizi, postaja ta bolj nestabilna, z vsako "stojno nogo", ki ji vzamemo mobilnost, in s tem funkcionalnost, postaja nasprotnik šibkejši in s tem lažje obvladljiv.

## NAČELO »POTEGNI GA K SEBI«

V klinču je nasprotnika lažje premikati in s tem tudi kontrolirati, kadar ga potegnemo čim bližje k sebi. V resnici se lahko približamo nasprotniku na dva načina. Prvi način je ta, da ga dejansko potegnemo k sebi, drugi pa je ta, da se mi pomaknemo k njemu in ga tesno objamemo.

Spodaj sem poskusil prikazati s prvo sliko na levi strani, da je nasprotnika, v tem primeru Boštjana, zelo težko premikati na tako veliki razdalji. Tudi sami lahko poskusite premikati nasprotnika po prostoru v tisto smer, kot si vi želite, nasprotnik se vam pa pri tem upira. Hitro boste ugotovili, da razen v smeri naprej in nazaj pri tej nalogi niste ravno učinkoviti.

Situacija se zelo hitro spremeni, če nasprotnika potegnete k sebi kolikor je le mogoče, in potem izvedete kakšno tehniko. Ko ga tako držite, kot ga jaz na sliki desno, lahko z njim naredite karkoli želite: met v smeri levo ali desno, naprej ali nazaj, ali po vseh možnih diagonalah.



Ta princip je mogoče uporabljati tudi na parterju in sicer tako: Kadar se pri parterju borimo tako, da smo spodaj in je nasprotnik zgoraj, je pogosta napaka, ko želimo »prekucniti« nasprotnika, ta, da je od nas preveč oddaljen in ga je zato skoraj nemogoče premakniti. To situacijo vidite spodaj na levi sliki. **Nasprotnika je treba potegniti čim bolj k sebi, se ga čim bolj okleniti in ga šele potem »prekucniti«.** Če ne verjamete, poskusite prekucniti nasprotnika »od daleč«, ne da bi ga prej potegnili k sebi. Če se nasprotnik vsaj malo upre, tako da razširi svojo »bazo«, je to skoraj ogoče narediti. Nato potegnite nasprotnika čisto k sebi, in verjamem, da boste čutili ZELO VELIKO razliko!



1



2



3



4

Ideja, zaradi katere ta princip funkcionira, je ista kot pri umetnostnih drsalcih, ki se začenjajo na mestu vrteti.

Počasi se vrtijo, ko imajo roke razširjene in hitreje, ko jih imajo ob sebi. Podobno je z nasprotnikom; kadar je preveč oddaljen od nas, ga je težje obračati kot takrat, ko ga potegnemo čisto k sebi. Tudi ko se borite stoje, je zelo podobno; najlažje je spraviti nasprotnika iz ravnotežja, ko ga držimo tako, da ga imamo čisto pri sebi, najtežje pa takrat, ko je od nas bolj oddaljen .

## **NAČELO NENEHNEGA MOTENJA NASPROTNIKA**

Princip nenehnega motenja nasprotnika naj bi spravil nasprotnika tako iz psihičnega kot tudi iz fizičnega ravnotežja, mogoče pa ga je uporabljati v vseh borbenih fazah. Gre za načelo, da poskušamo nasprotnika nenehno motiti, da je nenehno zaposlen z »registriranjem« naših motenj. Kaj s tem pridobimo?

- **nasprotnika psihološko in tudi fizično utrudimo,**
- **zaradi te utrujenosti bo prej ali slej naredil večjo napako,**
- **tako je zaposlen z nenehnimi motnjami, da ne more sproti razvijati nekega pametnega koncepta bojevanja, ali mu ga pa prav na ta način nenehno rušimo,**
- **s tem početjem motimo nasprotnikovo koncentracijo.**

Na psihološki ravni je to krasno počel Mohamed Ali, ki je med samo borbo pogosto »komentiral« nasprotnikove tehnike, se delal norca iz nasprotnika in se je naslanjal v ringu na vrvi tako, kot da želi počivati. Gre za navidezno majhne motnje, ki so tako neobičajne, da nasprotnika zaposlijo z razmišljanjem v smislu: »Zakaj se nasprotnik dela norca iz mene?« To pomeni, da se nasprotnik začne ukvarjati s psihološkimi problemi ob popolnoma neprimernem času. Na fizični ravni obstaja na tisoče načinov, da nenehno motimo nasprotnika. Pri borbi stoje mu lahko kot primer vedno znova stopimo na nogo (foot-trapping). Drugi primer je pritiskanje s komolci na vse nasprotnikove površine, ki se nahajajo v bližini komolca. S tem špičastim in trdim orožjem se spleča pritiskati v prsni koš, prepono, stegna...To počnite na treningih zelo previdno, ker gre za zelo silovito in bolečo tehniko za nasprotnika. Z nenehnim motenjem se nasprotnika prisili, da prej ali slej naredi večjo napako.

# NAČELO POSTOPNOSTI

Na prvi pogled to morda ni najbolj spektakularno načelo, so pa zelo spektakularni rezultati tistih, ki se ga poslužujejo. Mnogi borci razmišljajo o tem, da je treba neko tehniko narediti v celoti in to takoj. »Udarjači« bi radi imeli knock out takoj, »ruvači« pa takojšnjo predajo. Pomembno je na tem mestu, kako se to doseže. Načelo postopnosti izvira iz taoizma, še najbolj pa to miselnost ponazarja taoistični rek, ki pravi:

*Potovanje, dolgo tisoč milj, se začne s prvim korakom (Lao Ce, 500 let p.n.š.)*

Tisti, ki bi v borbi rad dosegel knock out kar takoj, je kot nekdo, ki bi rad tisoč milj prehodil z enim samim korakom. Z idejo načela postopnosti se je borcu mnogo lažje boriti, ker ga **več manjših korakov vodi do uspeha**. Kadar recimo leži nasprotnik na borcu, ga ta, sploh kadar je nasprotnik mnogo težji od njega, borec ne more suniti kar dol s sebe, ampak gre recimo najprej po njegovo nogo s svojimi nogami, da ga spravi v svoj pol gard, nato se oklene njegove noge (da mu vzame eno stojno nogo), nato mu poskusi kontrolirati še roko, da ga lahko končno prekucne na stran. Za eno borbeno akcijo je bilo torej potrebno postoriti **več manjših korakov**, preden je borec dosegel svoj cilj. Podobno taktiko ubirajo vsi uspešni free fight borci, čeprav se navzven nekaterim dozdeva, da dosežejo predajo nasprotnika ali K.O. kar takoj. V resnici pa to ne drži, saj do borbenega uspeha prihajajo postopno.

# NAČELO PREVENTIVNEGA RAVNANJA

Že taoisti so v svojih delih poudarjali, da se je treba problemov lotevati, ko so ti še majhni in obvladljivi, ker s tem pristopom pri reševanju le-teh porabijo bistveno **manj energije in časa** kot ostali, ki se zanašajo na to, da se bo problem rešil sam.

Človek, ki se zaveda vrednosti preventivnega ravnanja, nadzira in usmerja dogodke in okoliščine, ko so še v začetni fazi razvoja, ko so še majhni in obvladljivi. Zelo podobno ravna free fight borec, če ima le možnost. **V sami borbi poskuša že v kali zatreti nasprotnikovo borbeno taktiko, s tem pa mu onemogoči, da bi le-ta razvil svoj celotni borbeni potencial.** Zakaj?

Bistveno lažje je plaz zaustaviti čisto na začetku njegove poti nekje pri vrhu, kot kasneje, ko razvije večjo hitrost, silo in maso.

Zato dobri free fight borci proučujejo svoje nasprotnike, še preden le-ti stopijo v ring, oktagon ali v kletko, z namenom, da ugotovijo, kje in kako bo nasprotnik po vsej verjetnosti sprožil **„plaz“ tehnik**. S tem pristopom poskusijo izslediti izhodiščno točko

„nasprotnikovega plazu“, in ko jim je ta znana, lahko nasprotnika bistveno lažje zaustavijo, onemogočijo in premagajo. Ta pristop je še posebej pomemben, kadar ima borec več borb v toku enega dneva in si ne more privoščiti prekomernega trošenja energije, ki jo nujno potrebuje še za borbe, ki sledijo.

## **NAČELO: NAPADAJ NAJŠIBKEJŠI ČLEN**

Free fight je zelo kompleksen šport, ki ga lahko primerjamo glede zahtevnosti s triatlonom, kjer je treba plavati, teči in kolesariti. Tako bi lahko trdili, da obstajajo tudi pri free fightu, grobo rečeno, tri discipline, namreč : udarjanje, klinč in borba na tleh.

Tako kot ima vsak triatlonec svojo najšibkejšo disciplino, recimo plavanje, tako ima tudi free fighter neko "borbeno disciplino", kjer je šibkejši, recimo borba na tleh. Le redki so borci, ki bi lahko trdili, da so v vseh treh "disciplinah" enako močni, izurjeni in uspešni. Zato inteligenten borec svojo borbeno strategijo razvija tako, da namerno napada najšibkejši člen v nasprotnikovi verigi, ki je sestavljena iz treh členov : Udarjanje – klinč – borba na tleh.

## **NAČELO MINIMALNEGA VLOŽKA ENERGIJE ZA MAKSIMALNI UČINEK**

Če bi bilo potrebno združiti vsa borbena načela v eno samo, potem je načelo minimalnega vložka energije za maksimalni učinek tisto, ki zajema vsa ostala načela. Hkrati povzema tehnično bistvo vseh borilnih veščin in športov, tudi free fighta.

Začetnika prepoznamo po tem, da vlaga maksimalno količino energije v borbeno akcijo in pri tem iztrži minimalni učinek, kadar ima srečo. Prav to načelo hitro razodeva, kdo je res vrhunski borec in kdo je šele na poti do svoje vrhunskosti.

Vrhunskega free fight borca prepoznamo po tem, kako se z nasprotniki dobesedno igra, po elegantnem in sproščenem, a hkrati učinkovitem gibanju in nenehnem prilagajanju novonastalim situacijam.

Vrhunski free fight borec je torej nekdo, ki z minimalnim vložkom energije doseže povzroči v borbi maksimalni učinek, zaradi katerega posledično tudi zmaga.

Poskusite opazovati svoje soborce na treningih, in seveda tudi sebe, skozi prizmo tega načela. To je zelo zanimivo početje! Opazovali boste borce, ki glasno sopihajo, se ves čas trudijo, izvajajo tehnike v prazno in neučinkovito, medtem ko bolj izkušeni samo čakajo

na pravi trenutek, da z nekaj preciznimi gibi »povozijo« začetnika, s katerim se borijo in se pri tem niti ne zadihajo kaj dosti.

## **BORBENA NAČELA JE MOGOČE UPORABLJATI TUDI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU**

Kdor se je že kdaj udeležil treninga ali kakšnega seminarja pri meni, ve, da vedno poudarjam, da je možno borbene principe uporabljati tudi v vsakdanjem življenju. Mnogi, ki so z mano trenirali, še nikoli niso slišali za ta načela, kaj šele da bi jih uporabljali na treningu, oziroma med borbo.

Prepričan sem, da zaradi tega niso izkoristili celotnega potenciala, ki bi ga sicer lahko, pa to drži tako v borbi kot tudi v vsakdanjiku, ko se je treba na drugih ravneh boriti za vsakdanji kruh, za svoje pravice, za svoje sanje in cilje.

## **Kje boste dobili FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 2?**

Če vam je bil vseč prvi del knjige, vam bo drugi del FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 2 še bolj, saj vsebuje še več praktičnih napotkov kot prvi del, zelo konkretne opise osnovnih tehnik free fighta.

V drugem delu bo govora tudi o tem, ali je free fight sploh primeren za vsakega človeka? Ali je free fight res nasilje, kot mnogi športni strokovnjaki klasificirajo ta borilni šport?

Gre za občutljivo tematiko, o kateri mora biti informiran vsak človek, ki se s tem športom ukvarja, da lahko sogovorniku, ki se s tem športom ne ukvarja, jasno in natančno razloži, zakaj in pod katerimi pogoji free fight ni nasilje, temveč šola za življenje, in s tem način življenja, ki plemeniti človeka.

Poleg tega boste seveda izvedeli še mnogo več kot to, kar sem nanizal tukaj. Če ste zdaj postali radovedni, katere tematike bodo obravnavane v drugi knjigi, si spodaj oglejte naslove poglavij:

## FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 2

Osnovne tehnike proste borbe

Gard – zaščita glave in zgornjega dela telesa

Gibanje – pogosto spregledana in pozabljena umetnost

Brca v smeri naprej

Nizka krožna brca – boleča izkušnja za nasprotnika

Udarec s kolenom – orožje za knockout

Jab – eksplozija s sprednjo roko

Cross – še večja eksplozija z zadnjo roko

Obojeročni zajemajoči met – double leg takedown

Met nazaj preko ramen, in že so zvezdice na vidiku

Križni prijem – hitra in učinkovita rešitev na tleh

Vzvod na golenici – nenavadna in učinkovita tehnika

Golo davljenje od zadaj – sigurna pot do hitre predaje

Giljotina, začetek konca borbe

Fizična priprava borca

Prava regeneracija borca – ključ do večjega uspeha

Za borce je važen tudi odklop!

Različni vidiki proste borbe

Borci proste borbe – samozavestni oportunisti

Etični vidik proste borbe

Kakšno mesto ima etika v prosti borbi?

Kdo sploh lahko trenira prosto borbo v Sloveniji?

Kdo sme poučevati prosto borbo?

Je prosta borba primerna za vsakega človeka?

Kakšno osebnost mora imeti človek, da se lahko ukvarja s prosto borbo?

Kakšne so lahko posledice, če prosto borbo poučuje neetičen človek?

Ali se športnik v resnici zaveda, kakšne so lahko posledice uporabe tehnik proste borbe?

Kakšno vlogo igra denar glede dostopnosti znanja proste borbe?

Kakšni so konkretni mehanizmi, da se zmanjša možnost zlorabe tehnik proste borbe?

Ali je prosta borba nasilje?

Koristna plat bolečine pri prosti borbi

Prednosti »žive« vadbe

Prosta borba z vidika osebne rasti

Skupni pogled v prihodnost

In kje boste dobili elektronsko knjigo **FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 2**? E-knjigo si boste lahko sneli na [www.robortlisac.com](http://www.robortlisac.com)..

Na isti spletni strani se lahko prijavite na e-novice, kjer boste lahko prebirali prispevke o zdravem in naravnem načinu življenja, o medsebojnih odnosih in o alternativnih oblikah življenja. Če imate kakšna vprašanja, predloge ali pripombe, me lahko brez oklevanja kadarkoli kontaktirate:

[info@robortlisac.com](mailto:info@robortlisac.com)

## O AVTORJU

Prve korake v svet borilnih veščin in športov sem naredil 1983 leta, ko sem kot desetletni deček pod vodstvom Roberta Danisa v Švici začel trenirati judo. V tem športu sem dosegel kar lepe uspehe. Čeprav sem v judu položil tudi črni pas, mi to ni preprečilo, da se ne bi poglobil še v karate. Po »judo-fazi« sem se velikim navdušenjem ukvarjal tudi z wing chun kung fujem. Ko je bilo tudi te faze konec, sem se posvetil free fightu. Na fakulteti za šport sem z odliko diplomiral s področja free fighta. Vedno me je navduševal svet samurajev, ki so veliko dali, poleg spretnosti bojevanja, tudi na druga znanja, ki so segla od poezije, kaligrafije, glasbe..., pa tja do čisto praktičnih in uporabnih življenjskih veščin. Izhajajoč iz tega širšega bojevniškega pogleda, sem se začel ukvarjati tudi s taoizmom, in vzporedno tudi z osebno rastjo.

## **KORISTNE SPLETNE STRANI**

- www.fcl.si** **FIGHT CLUB LJUBLJANA** – kjer lahko v dobri in sproščeni družbi naučite free fight-a / MMA-ja, Savata in boksa. Boks poučuje izkušen trener Sašo (Galetova stara šola boksa!). Savate - francoski boks poučujejo Sašo, Mišel in Vladimir. Edino v tem društvu, sem še aktiven kot trener na področju free fighta in MMA-ja.
- www.dnobm.com** Aljoša Gorup, ki poučuje **STREET SURVIVING SYSTEMS** (izhajajoč iz Bruce Leejevih konceptov bojevanja) na Primorskem zame spada v sam vrh slovenske scene borilnih veščin. Njegovo društvo priporočam vsem prijateljem realistične samoobrambe.
- www.sud.si** **SUD- Silovit udarec** je prva Slovenska blagovna znamka za borilno opremo. Pri njih dobite najkakovostnejše pripomočke za vse vrste borilnih športov. S SUD-ovo opremo bodo vaši treningi kakovostnejši, zanimivejši in varnejši. Vse o opremi za borilne športe izveste na tej spletni strani.
- www.rksi.net** Borut Kincl je najbolj netradicionalen tradicionalist na področju borilnih športov. Je vrhunski strokovnjak, ki ga v tujini (Izrael, Italija, Azija) žal še vedno bolj cenijo kot v Sloveniji. Trenira in poučuje Ryukyu Kempo in Moder Arnis doma in v tujini, in je živa enciklopedija znanja. Slovenci, izkoristite že enkrat SVOJE zaklade!
- www.ultimimate.si** Peter Cakič je glavni mentor in vodja ULTIMMATE AKADEMIJE za borilne veščine in športe.
- www.t-topolsica.si** Za vsakega človeka je pomembna regeneracija in sprostitvev, zato hodim na kopanje, v savno in na masažo v terme v Topolšici. Tu bodo na svoj račun prišli vsi prijatelji wellnessa, toplo priporočam!
- www.psihoretorika.com** Roy Goreya vas bo popeljal v svet retorike in osebne rasti. Kdor bi se rad naučil retorike, bo z njegovim tečajem PSIHORETORIKA zelo zadovoljen. Več o Royu izveste tudi na [www.osebna-rast.com](http://www.osebna-rast.com).

## VIRI IN LITERATURA

- Andrejew W.M. , E.M. Tschumakov. (1996). *SAMBO...der kraftvolle, russische Kampfsport*. Berlin,Verlag Weinmann. str.11, 152
- Bohus J. (1986). *Sportgeschichte – Gesellschaft und Sport von Mykene bis heute*, München: BLV Verlagsgesellschaft mbH, str.19 - 26
- Centry C. (2002). *NO HOLDS BARRED – The Story of Ultimate Fighting*. Great Britain: MILO BOOKS LTD, str. 66, 70, 77
- Draeger D.F., R.W. Smith. (1980). *COMPREHENSIVE ASIAN FIGHTING ARTS*. London: Kodansha International, str. 22
- Iatskevich A. (1999). *Russian Judo*, England:Redwood Books, str. X
- Inokuma I., S. Nobuyuki. (1980). *Best Judo*, Tokyo, New York, San Francisco: Kodansha International LTD., str. 92
- Inosanto D. (1983). *Absorb what is useful*. Los Angeles: KNOW NOW PUBLISHING COMPANY, str. 1
- Kobayashi K., H.E. Sharp. (1984). *The sport of Judo*. Tokyo: Charles E. Tuttle company, str. 89
- Kraitus P. (1988). *Muay Thai – The Most distinguished Art of fighting*. Bangkok: Asia Books, 211 str.
- Krevsel V.(2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 7 - 34
- Lee B. (1991), *Bruce Lee's Jeet Kune Do*, Niedernhausen: Falken-Verlag Gmbh, str. 54, 56
- Lisac R. (2001). *La Lucha Canaria*. Budo Sensei, 2000, 2, št.4, str. 33
- Lisac R. (2000). *Vale Tudo "Krvavi šport"*. Budo Sensei,1, št.3, str.35
- Lisac R. (2004). *Korak v neznano – pot pogumnih : starodavni taoistični nauki za boljše življenje*, Ljubljana: Šarm, str. 87, 92
- Little J., (1999). *Chronologie – Sein Leben Jahr für Jahr*. Kampfkunst, 1, št.1 posebna izdaja, str. 9
- Logar G. (2002). *Umetnost golorokega bojevanja – Ko vam Jackie Chan ploska, Chuck Norris pa od zavisti joče*. Men's Health, 3, št. 12, str. 58
- Miyamoto M.(1994). *Fünf Ringe – Die Kunst des Samurai – Schwertweges*, München: Droemersche Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf., str. 9
- Neznani avtor. (2000a). *Mike Anderson – Ein halbes Jahrhundert Kampfsportgeschichte*. Kampfkunst, 1, št. 4, str. 25, 27
- Osho. (2001). *Mut – Lebe wild und gefährlich*. München: Wilhelm Heyne Verlag Gmbh&Co. str. 15
- Pestalozzi H.A. (1981). *Nach uns die Zukunft*. Gümlingen: Zytglogge Verlag Bern, str. 210
- Pestalozzi H.A. (2001). *Auf die Bäume ihr Affen*, Gümlingen: Zytglogge Verlag Bern, str. 8
- Pflüger A. (1987). *Karate 1 – Einführung, Grundtechniken*. Niedernhausen: Falken Verlag, str. 111, 112
- Rebac Z. (1988). *Thai-Boxen...der Vollkontakt-Kampfsport aus Asien*. Berlin: Verlag Weinmann, str.9, 13, 46
- Rossen J. (2003). *The Gracie Revolution*. BLACK BELT, 41, št.2, str. 60
- Schönauer G.(2002). *Aussteigen aber wie?* Nürnberg: Institut für Baubiologie, str. 6
- Šterk K. (1998). *O težavah z mano- Antropologija, lingvistika, psihoanaliza*. Ljubljana: Študentska založba, str. 11
- Šugman R. (1991). *Šport, njegov kratak zgodovinski oris v svetu in pri nas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 26
- Taraniš S. (1997). *Boks – plemenita veščina obrambe*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, str. 37.

## Spletne strani:

[www.slovaletudo.com](http://www.slovaletudo.com), [de.wikipedia.org](http://de.wikipedia.org),  
[www.dnobm.com](http://www.dnobm.com), [forum.mma.si/](http://forum.mma.si/)  
[www.rksi.net](http://www.rksi.net)  
[www.kimura.si](http://www.kimura.si)  
[www.karate-brezice.com/valetudo.htm](http://www.karate-brezice.com/valetudo.htm),  
[www.straightblastgym.com](http://www.straightblastgym.com),[www.fightingarts.com/ubbthreads/showflat.php?Number=15848692](http://www.fightingarts.com/ubbthreads/showflat.php?Number=15848692),  
[www.worldblackbelt.com/Living\\_Legends/Anderson\\_Mike.asp](http://www.worldblackbelt.com/Living_Legends/Anderson_Mike.asp), [www.3.telus.net/kevinotoole/history.html](http://www.3.telus.net/kevinotoole/history.html),  
[www.historical-pankration.com/article-3.html](http://www.historical-pankration.com/article-3.html), [www.sueddeutsche.de/kultur/artikel/751/36715/7/print.html](http://www.sueddeutsche.de/kultur/artikel/751/36715/7/print.html),  
[www.fightingarts.com/reading/article.php?id=164](http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=164), [www.bbc.co.uk/history/ancient/romans/gladiators\\_01.shtml](http://www.bbc.co.uk/history/ancient/romans/gladiators_01.shtml),  
[ancienthistory.about.com/cs/slavesandslavery/a/spartacus.htm](http://ancienthistory.about.com/cs/slavesandslavery/a/spartacus.htm) ,  
[www.shaolin-wushu.de/main\\_fr.htm?history.htm](http://www.shaolin-wushu.de/main_fr.htm?history.htm) , [ejmas.com](http://ejmas.com) ,  
[www.esv.ch/geschichte.php](http://www.esv.ch/geschichte.php) , [www.aemma.org](http://www.aemma.org) ,  
[www.mmaringereport.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=364&Itemid=76](http://www.mmaringereport.com/index.php?option=com_content&task=view&id=364&Itemid=76) ,  
[www.eastsideboxing.com/news.php?p=4864&more=1](http://www.eastsideboxing.com/news.php?p=4864&more=1) ,  
[www.bloomington.in.us/~southmat/famous.html](http://www.bloomington.in.us/~southmat/famous.html) ,  
[www.srcl.ucam.org/cukbs/savate.htm](http://www.srcl.ucam.org/cukbs/savate.htm) ,  
[www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml](http://www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml) ,

[www.bridgemansavate.com/H1historical.html](http://www.bridgemansavate.com/H1historical.html) ,  
[www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml](http://www.miripiriwrestlingclub.com/gama.shtml) ,  
[www.extremeprosports.com/MMA/wrestling\\_styles.html](http://www.extremeprosports.com/MMA/wrestling_styles.html) ,  
[www.scientificwrestling.com/](http://www.scientificwrestling.com/) , [farmerburns.com/hookers.html](http://farmerburns.com/hookers.html) ,  
[www.kahnertverlag.de/html/jim\\_arvanitis.html](http://www.kahnertverlag.de/html/jim_arvanitis.html) , [ufc-ultimate-fighting.gungfu.com/](http://ufc-ultimate-fighting.gungfu.com/) ,  
[www.pridefc.com/pride2005/whats\\_about01.htm](http://www.pridefc.com/pride2005/whats_about01.htm)  
[www.adcombat.net/adnet/Wrestling/](http://www.adcombat.net/adnet/Wrestling/) ,  
[www.sherdog.com](http://www.sherdog.com) , [www.sportnamreza.com/news.php?newsID=151236](http://www.sportnamreza.com/news.php?newsID=151236) , [www.ironlife.com/forum/archive/index.php/t-43145.html](http://www.ironlife.com/forum/archive/index.php/t-43145.html)  
[fighter.brinkster.net/eventfights.asp?EventInstanceID=5459](http://fighter.brinkster.net/eventfights.asp?EventInstanceID=5459) ,  
[www.tonyblauer.com/](http://www.tonyblauer.com/) ,  
[www.petercacic.com/](http://www.petercacic.com/) ,  
[www.andogymkranj.si](http://www.andogymkranj.si) ,  
<http://www.durchboxen.de> ,  
[www.3sat.de/](http://www.3sat.de/) ,  
[portal.unesco.org/education/en/ev.php URL\\_ID=36790&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/education/en/ev.php_URL_ID=36790&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html) ,  
[www.profightstore.com/content.asp?mode=izdvojeno&action=details&ID=107](http://www.profightstore.com/content.asp?mode=izdvojeno&action=details&ID=107) , [www.kimura.si/?page\\_id=2](http://www.kimura.si/?page_id=2)

## TV – oddaje

Berger E. (intervju). (2007, 23. januar) *Zeit im Bild 2* [ Televizijska oddaja, 3Sat]. Wien, Austria.  
Bühler (vodja oddaje). (2006) Bühler Begegnungen – Ist der Mensch ein Sklave seines Gehirns, Herr Spitzer? [ Televizijska oddaja, 3Sat]. Wien, Austria.  
Turnher I. (voditeljica). (2007, 17.januarja) *Zeit im Bild 2* [ Televizijska oddaja, 3Sat]. Wien, Austria