

# Vaje z boksvrečo

... za MMA, judo, rokoborbo in grappling



**Robert Lisac, Damir Karpljuk**

**Avtorja:**

Robert Lisac, profesor športne vzgoje, trener MMA v društvu FIGHTCLUB LJUBLJANA, inštruktor STREET GRAPPLINGA v DNOBM, pisatelj

Izr. prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg. Predstojnik Katedre za športno dejavnost posameznikov s posebnimi potrebami, nosilec predmetov Borilni športi in Prilagojena športna vzgoja.

**Lektorirala:** Ljuba Žerovc

**Recenzija:** Dr. prof. Tušak, prof. športne vzgoje Samo Masleša

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

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

796.85.021.2(0.034.2)

LISAC, Robert, 1973-  
Vaje z boksvrečo [Elektronski vir] : --- za MMA, judo, rokoborbo  
in grappling / Robert Lisac, Damir Karpljuk. - Ljubljana :  
samozal., 2009

Način dostopa (URL): <http://www.robertlisac.com>

ISBN 978-961-92345-2-5  
1. Karpljuk, Damir  
244425472

## **OPOZORILO:**

**Nikoli ne izvajajte prikazanih vaj brez prisotnosti in nadzora kvalificiranega inštruktorja, trenerja, profesorja športne vzgoje ali učitelja borilnih veščin in športov! Preden se lotite vadbe, se nujno posvetujte z vašim zdravnikom, ali vam vaše zdravstveno stanje, vaša psihofizična pripravljenost sploh dovoljuje izvajanje vaj, ki so prikazane v knjigi.**

**Nujno upoštevajte vse varnostne napotke pri izvedbi posameznih vaj!**

**Avtorja knjige ne prevzemata nobene odgovornosti v primeru poškodb, invalidnosti, smrti, ali kako drugače nastale škode zaradi uporabe prikazanih vaj in razlag v knjigi.**

## Zahvala

Vse slike priročnika so nastale v razstavnem prostoru podjetja SUD (SUD= Silovit Udarec), kjer sta Dušan in Peter Weixler skrbno pripravila prostor in vso opremo, ki je bila potrebna za prikaz vseh tehnik. SUD je slovensko podjetje za opremo borilnih športov, ki slovi po svojih kvalitetnih in trpežnih izdelkih. Dušan in Peter, hvala vama!

V vsak priročnik, ki ga nekdo napiše, poleg avtorjev posredno ali neposredno vedno vtkejo svojo ustvarjalno energijo tudi drugi. Na nastanek tega priročnika so vsak na svoj način pozitivno vplivali: Aljoša Gorup, Sašo Weixler, Robert Simonič, Franjo Pinter, Joland Orož, Anže Klobčaver in Matjaž Hrovat. Posebno zahvalo si zasluži gospa Ljuba Žerovc, ki je v rekordnem času lektorirala ves priročnik!

Hvalo je seveda treba izreči tudi recenzentoma Dr. prof. Tušku in prof. športne vzgoje Samu Masleši, ki sta napisala svoji strokovni mnenji.

## Recenzija

Avtorja sta s svojim delom prispevala v prostoru borilnih športov priročnik, ki izvira iz prakse. Verjamem, da ga bodo veseli ne le športniki, temveč tudi trenerji, ki bodo, opremljeni z novimi vidiki vadbe, popestrili svoje treninge.

Priročnik predstavlja sklop desetih inovativnih, v našem prostoru še manj znanih vaj, kar mu daje še dodatno kvaliteto. Pomembno je, da nove vaje odprejo drugačne vidike v trenažnem procesu. Pot bojevnikov je težka, a lepa. Verjamem, da sta avtorja s tem priročnikom pripomogla k temu, da bodo po tej poti mnogi borci vsaj delček poti hodili nekoliko lažje.

prof. dr. Matej Tušak

Ljubljana 5.3.2009

*Borilni športi so izredno priljubljena oblika rekreacije. Med njimi lahko praktično vsakdo najde pojavno obliko, s katero bo zadovoljil sleherno potrebo po gibanju, druženju, ali pa zgolj sprostitvi. Borilni športi pa so tudi tekmovalni športi, kjer proces vadbe temelji na znanstvenih principih in načelih. Pogosto spreminjanje tekmovalnih pravil, nastajanje novih borilnih zvrsti ter nova dognanja na področju priprave športnika, terjajo tudi neprestano prilagajanje in dopolnjevanje metod in načinov treninga.*

*Knjiga »Vaje z boksvrečo« ponuja zanimive napotke, kako je mogoče izvesti kakovosten, ali pa samo nekoliko drugače, trening pri borilnih športih tudi brez partnerja. Gibalne naloge v knjigi so skrbno izbrane ter natančno opisane, kar še ne pomeni, da so primerne za vsakogar. Za varno in pravilno izvedbo je namreč poleg strokovnega vodstva izkušenega trenerja potrebna tudi dobršna mera predznanja iz borilnih športov, na kar opozarjata tudi avtorja knjige.*

*Samo Masleša, dipl. prof. šp. vzg., Asistent za borilne športe na Fakulteti za šport v Ljubljani in mojster juda*

*Ljubljana 6.3.2009*

## Vaje z boksvrečo

Ta knjiga z vajami je nastala, ker se prej ali slej vsak borec sreča z dnevom, ko ga razganja od energije - in ko bi rad treniral MMA (mixed martial arts), pa so kot zakleto vsi partnerji, s katerimi bi lahko treniral, na dopustu, bolni, poškodovani, ali pa delajo. Ni res, da je za kvaliteten trening borilnih športov in veščin vedno potrebno imeti partnerja, kar dokazujejo vaje, ki so predstavljene v tem priročniku. Vse, kar tukaj borec potrebuje, da lahko sam trenira, je kvalitetna boksvreča. Cilj tega priročnika je borcem približati inovativne pristope, kako se da obogatiti ne samo treninge doma, v naravi, temveč tudi redne treninge v društvih, če je le kje na razpolago boksvreča. Res pa je, da se dajo nekatere vaje lažje delati z veliko boksvrečo, druge pa z majhno.

Zelo pomembno je, da prikazane vaje VEDNO izvajate pod strokovnim vodstvom izkušenega in kvalificiranega trenerja, saj nepravilno izvajanje in nepoznavanje vaj lahko vodi tudi do lažjih ali hujših in celo trajnih poškodb! Borilne veščine in borilni športi naj bi krepili in ohranjali zdravje borca, zato ni vseeno, kdo in na kakšen način vam pokaže te vaje. Prav tako ni vseeno, koliko ponovitev in serij teh vaj boste med treningom naredili, ker je vse to odvisno od vaše starosti, konstitucije, spola, treniranosti, zdravstvenega stanja, nivoja vaših gibalnih sposobnosti ... in seveda tudi znanja.

Nekatere vaje, ki so prikazane, omogočajo sproščeno in varno ponavljanje že naučenih tehnik, druge imajo bolj krepilno vlogo, ali pa služijo razvoju čisto specifičnih sposobnosti borca. Vse vaje lahko med sabo kombinirate, odvisno od tega, kaj želite z vadbo doseči. Nekatere vaje so zelo preproste in so primerne tudi za začetnika, druge pa zahtevajo že precejšnjo stopnjo obvladovanja lastnega telesa in precej visok nivo telesne pripravljenosti.

**Pri večini vaj z veliko vrečo je NUJNO (!) potrebno sneti verigo, ali, če to ne gre, zgornji konec, kjer je veriga pritrjena, tesno večkrat poviti s kakšno folijo (s takšno, s kakršno vam na letališčih zavijejo prtljago), ki verigo pokrije, da ta med vajami ne opleta naokoli, ker lahko vas ali koga drugega, ki stoji v bližini, poškoduje. Varnost naj bo pri vadbi vedno na prvem mestu!**

Čez zgornji del vreče lahko daste tudi močnejšo plastično vrečo in vse skupaj zalepite s širokim lepilnim trakom. Ne glede na to, iz kako kvalitetnih materialov je sešita boksvreča, uničili jo boste zelo hitro, če boste te vaje izvajali direktno na betonu, parketu ali asfaltu. Da bi vaša boksvreča živela čim dlje, izvajajte te vaje vedno na blazinah. Vaje, ki so predstavljene v tem priročniku, seveda niso ekskluzivno rezervirane samo za MMA in free fight borce, temveč tudi za vse ostale borce, ki želijo svoje treninge popestriti z novimi vajami, zato to delo tudi nosi naslov VAJE Z BOKSVREČO ... ZA MMA, JUDO, ROKOBORBO IN GRAPPLING. Seveda so vabljeni k izvajanju vaj tudi kikbokserji, karateisti, savatovci, bokserji, kungfuisti, kempoisti, samboisti, jiu jitsarji in vsi borci, ki simpatizirate z MMA tehnikami in MMA načinom treniranja.

# 1. VAJA: Sprednji direkt, zadnji direkt, kontrola s kolenom



1



2



3



4



5

1. Partner vam drži vrečo.
2. Napadete s sprednjim direktom.
3. Sledi zadnji direkt (cross). Sprednji in zadnji direkt sta podrobno razložena v e-knjigah FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 1 in 2. Obe si lahko snamete na [www.robertlisac.com](http://www.robertlisac.com).
4. Partner vrečo odrine v eno ali drugo stran tako, da pade na tla. Sedaj čim prej reagirate in sledite vreči ter izvedete smiselno zaključno tehniko. V tem primeru je to (knee on belly) kontrola s kolenom. Celotni sklop tehnik lahko zaključite še z nizom ročnih udarcev, če želite, da postane vaja še napornejša. Dvignete vrečo, na pravilen način, z ravnim, pokončnim hrbtom (!), jo predate partnerju in vaja se začne znova. Z malo domišljije lahko na ta način vadite cel kup najrazličnejših tehnik. Ta naj služi samo kot ideja.

POMEMBNO je, da je, kot je že navedeno v uvodu, zgornji konec vreče z verigo zaviti v folijo ali vrečo, kot je to prikazano na zgornjih slikah, ko vadite zgornjo vajo, in tudi naslednjo, ter podobne.

## 2. VAJA: Sprednji direkt, zadnji direkt, udarec s kolenom, kontrola s kolenom



1



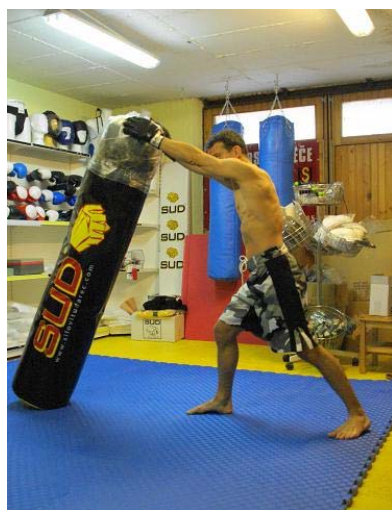
2



3



4



5



6



7

1. Iz borbenega položaja napadete vrečo, ki vam jo drži partner, ...
2. ... s sprednjim direktom.
3. Sledi zadnji direkt.
4. Partner vam z občutkom poda vrečo.
5. Vrečo primete z obema rokama.
6. Izvedete udarec s kolenom. Pazite na to, da se pri udarcu dovolj nagibate nazaj, da vas vreča ne udari po obrazu.
7. Umaknite se ravno toliko, da vreča lahko nemoteno pade na tla. Nadaljujete lahko s kontrolo boksvreče s kolenom, kot pri prejšnji tehniki.



### 3. VAJA: Kontrola s kolenom



1



2



3

1. Ta vaja je precej preprosta. S kolenom kontrolirate zamišljenega nasprotnika (ležečo boksvrečo) ...
2. ... preidete na drugo stran. Na začetku, dokler ne osvojite gibanja, tako, da se naslonite na vrečo z obema nogama, kasneje, ko vam gibanje gre že veliko lažje, pa preprosto skočite...
3. ... na drugo stran. Sedaj pa celotno vajo izvedete še na drugo stran in ena ponovitev celotne vaje je zaključena. Če želite vajo še otežiti, lahko vsakič, ko kontrolirate vrečo s kolenom, dodate še nekaj ročnih udarcev.

Vaja je zelo preprosta in je primerna za začetnike, ki se tehnike »knee on belly« (koleno na trebuh nasprotnika) šele učijo, prav tako pa tudi za napredne borce, da tehniko ustrezno avtomatizirajo, ali pa, da s pomočjo te in drugih podobnih vaj izvede kardio-trening.

#### 4. VAJA: Armbar



1



2



3



4



5



6

1. Simulirate mount.
2. Tam, kjer ste naslonjeni z dlanmi, predstavlja os, okoli katere ...
3. ... se obrnete, da simulirate izvedbo armbara (juji gatame, iztegnjen vzvod na komolcu).
4. Sedaj si predstavljajte, da držite z obema rokama roko nasprotnika, ki jo velja spraviti v iztegnjen položaj, da v praksi tehnika začne učinkovati. Ta vaja je odlična, ker se tukaj naučite z občutkom »zdrsni« ob nasprotniku z zadnjico tik ob njegovi rami. Pogosta napaka je namreč, da je točno v tej fazi (slike 4 do 6) zadnjica preveč oddaljena od rame nasprotnika, in zaradi tega vzvod ne deluje tako kot bi moral. Hkrati pa vas vreča sili, da se spuščate na tla POČASI na zelo kontroliran način, ker sicer z zadnjico silovito priletite na tla. Ta prehod na tla lahko zelo upočasnite tako, da s petami vrečo ves čas potiskate proti zadnjici in na ta način ukleščite vrečo med vaši stegenici in golenici. Ko tehniko izvajate na živem partnerju, prav tako pritiskajte pete v smeri lastne zadnjice, ker vam ta pritisk omogoča, da boke pozicionirate čisto blizu nasprotnika in s tem izvedete vzvod na optimalen način. Podrobno razlago armbara najdete prav tako v e-knjigi **FREE FIGHT – ULTIMATIVNI BORILNI ŠPORT 2** na [www.robertilisac.com](http://www.robertilisac.com). Pomembno je, da se med spuščanjem ne naslanjate z eno roko nazaj na tla. To je ključnega pomena tudi v pravi borbeni situaciji, da napadete nasprotnikovo eno roko z obema vašima rokama, a če ena roka med izvedbo armbara išče oporo tal, to seveda ni možno in na ta način ne izkoristite svoje prednosti, ko z dvema okončinama napadate eno nasprotnikovo okončino.
5. Iztegujete roko namišljenega nasprotnika. Bodite pozorni na to, da v fazi iztegovanja namišljene nasprotnikove roke najprej pride v stik ledveni del hrbta, nato srednji del hrbta in šele na koncu lopatice. Brada naj bo v fazi iztegovanja namišljene nasprotnikove roke ves čas v bližini prsnice. To je pomembno iz dveh razlogov... Prvi je ta, da imamo s takšnim položajem glave v vidnem polju nasprotnika, drugi zelo pomemben vidik pa je ta, da v realni borbi z naglim spuščanjem trupa na tla na ta način zaščitimo glavo. Kadar brada ni pri prsnici, lahko namreč vadeči udari z glavo ob tla.
6. Končni položaj za armbar. Celotno zgodbo ponovite še na drugi strani, saj je vsako tehniko, če je le možno, treba znati na obeh straneh, še posebej to velja za armbar, ki spada med najbolj osnovne, a hkrati tudi najbolj učinkovite tehnike na tleh, ne samo pri MMA-ju, temveč tudi pri judu, rokoborbi, sambu in submission grapplingu.

## 5. VAJA: Rock'n'roll



1



2



3



4



5

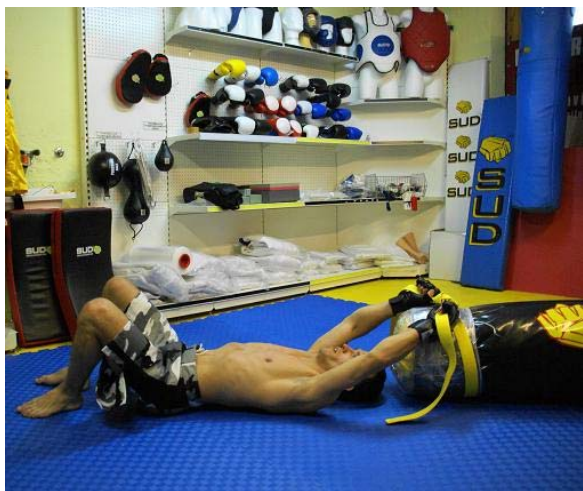


6

**Pozor!** Ta vaja je primerna samo za popolnoma zdrave in že zelo dobro trenirane borce nad 18 let!!! Borci, ki imajo kakršnekoli težave s hrbtenico in ki nimajo dovolj treniranih mišic celotnega trupa, naj se te vaje NE lotijo! Vaji smo dali ime rock'n'roll, ker vrečo predstavljate kot plesalec plesalko akrobatskega rock'n'rolla, le da je tukaj »plesalka« precej večja, okornejša in v nekaterih primerih celo težja. To je odlična in zelo naporna vaja! Za učenje le-te priporočamo na začetku manjšo in lažjo boksvrečo, in potem postopno prehajanje na vrečo vedno večjih dimenzij in večje teže. Torej je tudi tu pri učenju vaje potrebno upoštevati načelo postopnosti.

1. Objemite vrečo in jo dvignite od tal. Poslužite se prijema, kot je prikazan na sliki. Točne tega in nobenega drugega! Zakaj? Pri začetnikih je pogosto moč zaslediti, da se poslužujejo prijema, kjer prepletejo prste med sabo. Takšen prijem ni samo napačen, temveč tudi nevaren za tistega, ki ga izvaja. Če namreč uporabljate ta prijem, kjer se prsti med sabo prepletajo med treningom, borbo in tudi pri tej vaji, si lahko na ta način polomite več prstov hkrati. Prste, ki so med sabo prepleteni, je namreč v kritičnih trenutkih, ko je to nujno potrebno, bistveno težje razplesti kot pri prijemu, ki je pravilen (obstajajo tudi druge inačice pravih prijemov) in prikazan na zgornjih slikah. Zato se tega prijema VEDNO izogibajte. Preden začnete s to vajo, je pomembno, da veste, da med celotno izvedbo ne zadržujete diha, temveč dihanje uskladite z gibanjem.
2. Rahlo usločite hrbet in zavijte vrečo na eno stran.
3. Naslonite jo na nogo. Obe nogi sta razširjeni.
4. Zravajte se.
5. Zavijte vrečo na drugo stran.
6. Vrečo naslonite na stegno druge noge. Vajo ponovite kolikorkrat je pač potrebno, odvisno od namena in za kakšno vrsto vadbe gre.

## 6. VAJA: Judo preval nazaj v mount



1



2



3



4

1. Okoli dela vreče, ki vam je bližji, navežite vrv ali judo pas. Naredite čvrst vozal. Primete za štrleče dele pasu ali vrvi.
2. Naredite judo preval (obvezno čez ramo in ne preko glave!) nazaj tako, da pristanete v mountu. Mount je položaj, ki ga vidite na 4. sliki.
3. Tisti, ki v življenju še nikoli niste delali judo prevalov, se jih najprej zaradi lastne varnosti naučite pod budnim nadzorom trenerja, preden se lotite te vaje. Če judo preval nazaj že znate in ste še nekoliko negotovi, kako boste pristali na vreči, priporočam, da vajo izvajate s sunspenzorjem.
4. Končni položaj. Če želite vajo narediti kondicijsko bolj zahtevno, dodate še kombinacijo ročnih udarcev vsakič, ko pristanete na boksvreči. V izhodiščni položaj se vrnite tako, da naredite judo (ne navadni!) preval naprej. Če judo prevala naprej še ne znate, se ga, tako kot judo preval nazaj, prej nujno naučite! Celotna vaja je odlična za krepitev trebušnih mišic, koordinacijo in seveda urjenje tehnike prehajanja iz končanih požrtvovalnih metov v mount. Seveda vajo izmenično izvajate na obe strani.

**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



**FIGHT CLUB LJUBLJANA**

## 7. VAJA: Obrat na parterju za 180 stopinj



1



2



3



4

1. Primate se za vrečo.
2. Naredite z nogami podoben gib kot da bi želeli narediti preval nazaj. Že med tem gibom noge prekrizate, da vzpostavite z nogami stik z vrečo, kot je prikazano na sliki.
3. Sedaj se odvrnite tako, da se vam noge spet razpletejo in iz prekrizanega položaja pridejo ponovno v vzporedno lego. Os vrtenja je nekje med lopaticami.
4. Končate v položaju, kot je prikazan na sliki. Vajo seveda ponovite tako, da noge prekrizate še drugače, kot ste to naredili prvič, da vadite tudi v drugo stran. Ta tehnika se v športni borbi uporablja proti stoječem nasprotniku, kadar smo na tleh, on pa stoji tik za našo glavo. To je seveda zelo neugoden položaj, iz katerega se je zelo težko učinkovito bojevati. Zato izvedite gib tako, da se obrnete proti nasprotniku z nogami, s katerimi se je bistveno lažje braniti in ga tudi odriniti.



## 8. VAJA: Obračanje okoli vzdolžne osi telesa



1



2



3

Pri MMA borbi na tleh prihaja do številnih rotacij okoli najrazličnejših telesnih osi, zato je prav, da borec najrazličnejše rotacije tudi redno trenira. Odličen pripomoček pri učenju in vadbi takšnih rotacij predstavlja prav boksvreča.

1. Izhodiščni položaj je takšen, kot je prikazan na sliki: Roki sta pri glavi, komolca ob telesu. Zadnjica je dovolj dvignjena od tal, da boksvreča nosi čim večji del naše telesne teže.
2. ... z levo nogo stopite čez desno nogo in se obrnete iz položaja na hrbtu v položaj na bok. Ko stopalo desne noge najde stik s tlemi, se telo borca obrne do konca, gledano iz vzdolžne osi, za 180 stopinj.
3. Nogi sta razširjeni in omogočata borcu stabilen položaj. Z vsemi deli telesa, ki so v stiku z vrečo, čim bolj pritiskate z vso svojo telesno težo na vrečo. V obratnem vrstnem redu se odvijete nazaj v izhodiščni položaj s slike številka 1. Bodite pozorni na to, da med celotno izvedbo vaje tekoče dihate. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

## 9. VAJA: Met čez ramo



1



2



3



4

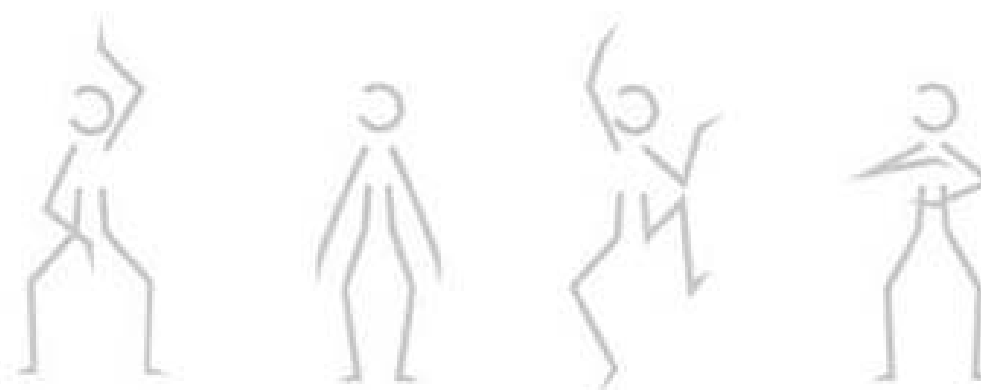


5



6

1. Skozi zadnji člen verige napeljete judo-pas. Primete ga z obema rokama, kot je prikazano na sliki, in začnete z uvodnimi gibi meta čez ramo.
2. Približate se vreči.
3. Izvedete začetne gibe nalaganja vreče na hrbet. Hrbet naj bo raven, pogled usmerjen naprej. V realnosti, če bi delali to tehniko s pravim partnerjem, bi moral biti vaš pas v tej fazi meta pod nivojem partnerjevega pasu.
4. Vrečo si naložite na hrbet.
5. S krepkim potegom rok naprej in navzdol mečete vrečo preko ramo.
6. Po želji si vrečo postavite ponovno pokonci in ponovite vajo, odvisno pač od tega, kakšen je vaš cilj. Sámó vajo lahko recimo izvajate v intervalih z odmori. Vaja je lahko tudi del vadbe po postajah z različnimi nalogami.



■ ozaveščanje skozi gibanje ■ funkcionalna integracija [www.celestin.si](http://www.celestin.si)

## 10. VAJA: Filmske akrobacije prosto po Prešernu



1



2



3

Že naslov vaje pove, za kaj v resnici gre. Če želite ubežati vsakodnevni rutini treningov, je vredno, da si vsake toliko časa privoščite nekaj rund na boksvreči, kjer počnete za vaš borilni šport povsem nestandardne udarce. Spodaj je prikazana leteča krožna brca, ki jo prej videvamo v kung fu filmih kot v mma borbah. Sledi spisek tehnik, ki jih lahko v tem kontekstu še vadite:

- Ax-kick
- Udarec s kolonom v skoku



1



2

- »Letečo« stransko brco
- Stransko brco iz obrata (tako kot jo je izvajal Benny »the Jet« Urquidez)
- Backfist iz obrata
- Lahko se uležete na tla in poskusite vrečo obdelovati na čim bolj izviren način tudi iz ležečega položaja.

Čeprav gre tukaj bolj za eksperimentiranje, sproščanje kreativne energije in izvajanje udarcev, ki pogosto niso običajni na področju mma-ja, velja tudi tu:

Izvajajte tehniko čim bolj pravilno. Če je ne obvladate, se je najprej naučite pod strokovnim nadzorom v prazno (ko gre za udarce), nato na fokuserjih, ki jih drži izkušen trener, in šele potem izvajajte te tehnike na vreči, ki nudi največ upora. Takšen način vadbe vam omogoča, da dodatno razvijate svojo koordinacijo, znanje drugih tehnik, in pri tem popestrite »standardne« treninge z nestandardnimi tehnikami in vajami. Seveda pred tovrstno vadbo vedno pripravite svoj organizem na napor z ustreznim ogrevanjem!

\* \* \*

## **Za konec**

Avtorja upava, da ste dobili navdih za kakšno novo vajo, ki jo boste lahko vključili v svoje treninge. Želiva vam pestro, raznoliko, predvsem pa varno vadbo!

Svoje komentarje, mnenja, vprašanja, predloge in ideje za sodelovanje lahko pošljete na naslednji e-mail naslov: [info@robertlisac.com](mailto:info@robertlisac.com)

## **KORISTNE SPLETNE STRANI**

**[www.sud.si](http://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.fcl.si](http://www.fcl.si)**

**FIGHT CLUB LJUBLJANA** – kjer se lahko v dobri in sproščeni družbi naučite free fight-a / MMA-a, savata, kikkoksa in boksa. Obiščite tudi [www.fightclub.si](http://www.fightclub.si). FIGHT CLUB LJUBLJANA je društvo, kjer avtor Robert Lisac poučuje MMA borce.

**[www.dnobm.com](http://www.dnobm.com)**

Aljoša Gorup poučuje **STREET SURVIVING SYSTEMS** (izhajajoč iz Bruce Leejevih konceptov bojevanja in Combatives-a) na Primorskem in spada v sam vrh slovenske scene borilnih veščin. Treninge v tem društvu priporočamo vsem prijateljem realistične samoobrambe. V sodelovanju z DNOBM je avtor Robert Lisac razvil program **STREET GRAPPLING**, s katerim se lahko seznanite dvakrat letno na seminarjih v spomladanskem in jesenskem času, ki jih organizira **DNOBM - Društvo naprednih-obrambno borilnih metod**.

**[www.celestin.si](http://www.celestin.si)**

**Metoda Feldenkrais** je oblika učenja, kjer za orodje uporabimo svoje telo. Z nežnimi, lahkiimi gibi in usmerjeno pozornostjo, dosežemo optimalen način gibanja in izboljšanje telesnih funkcij. Tehnika, ki temelji na poglobljenem znanju anatomije, biomehanike, nevrofiziologije, razvojne motorike, psihologije, učnih teorij in pedagogike, deluje na centralni živčni sistem, kjer se neustrezni vzorci spremenijo v bolj primerne. Zaradi izboljšanja gibljivosti, ravnotežja, koordinacije, senzitivnosti, ta metoda pomaga, da naše življenje in gibanje postaneta bolj učinkovita in udobna.

**[www.modrostizbrane.com](http://www.modrostizbrane.com)**

Najlažje so prebavljive modrosti, ki jih zaužijemo po kapljicah. Prav to ponujajo Ljubina knjiga **MODROSTI ZBRANE IZ VERZOV STKANE**, vsak dan si lahko preberete modrost v verzih. Vsak verz nosi v sebi globoko simboliko, ki si jo vsak človek razlaga na čisto svoj način.

**[www.perfektum.si](http://www.perfektum.si)**

Podjetjem, ki še nimajo svoje spletne strani, priporočam storitve podjetja Perfektum. Hitro, kvalitetno in po ugodni ceni bodo naredili **SPLETNO STRAN** tudi vam!

**[www.robertlisac.com](http://www.robertlisac.com)**

Na tej spletni strani si lahko snamete **e-knjige o borilnih športih**, ki jih je napisal Robert Lisac. Obiščete lahko tudi njegov blog in se prijavite na **e-novice**, preko katerih boste obveščeni o borilnih športih, seminarjih, zdravem načinu življenja in različnih vajah, ki blagodejno vplivajo na človeka.

## Kazalo

Zahvala	4
Recenzija	5
Vaje z boksvrečo	6
1. VAJA: Sprednji direkt, zadnji direkt, kontrola s kolenom	7
2. VAJA: Sprednji direkt, zadnji direkt, udarec s kolenom, kontrola s kolenom	9
3. VAJA: Kontrola s kolenom	11
4. VAJA: Armbar	12
5. VAJA: Rock'n'roll	14
6. VAJA: Judo preval nazaj v mount	16
7. VAJA: Obrat na parterju za 180 stopinj	18
8. VAJA: Obračanje okoli vzdolžne osi telesa	20
9. VAJA: Met čez ramo	21
10. VAJA: Filmske akrobacije prosto po Prešernu	23
Za konec	25
KORISTNE SPLETNE STRANI	26